

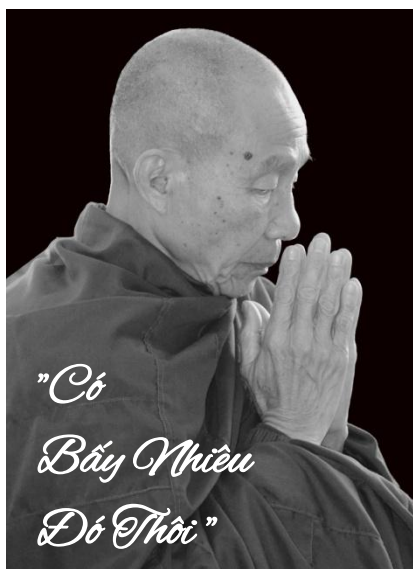
*“Có Bấy Nhiêu Đó Thời”*





*Cuộc Đời và Thân Giáo của  
Hòa Thượng Thiền Sư*

# KIM TRIỆU KHIPPAPAÑÑO



Nhóm Biên Tập và Nhiếp Ảnh Thích Ca Thiền Viện

*Ảnh bìa trước (Tháng 10, 2010)*

Tọa thiền trên tảng đá Asokan (Asokan Rock)

ở Thị trấn Kammāssadhamma, Ấn Độ,

nơi Đức Phật thuyết Kinh Tứ Niệm Xứ cho người dân Kuru

*Ảnh bìa sau (Tháng 11, 2010)*

Thiền hành trong Tu viện Kuthoda ở Mandalay, Miến Điện, nơi

Tam Tạng Kinh được khắc trên 729 phiến đá cẩm thạch trắng

(còn được gọi là “Quyển Sách Lớn Nhất Thế Giới”)

*Quý Tăng Ni cộng tác tổng quát*

Sư Tuệ Trí \* Sư Pháp Hào \* Sư Thanh Tâm

Sư Huệ Bảo \* Sư Bửu Tông \* Sư Thịnh

Cô Tịnh Thủy \* Cô Tịnh Như \* Cô Tấn Lược

Cô Tịnh An \* Cô Diệu Hiền

*Biên soạn. Đánh máy. Hiệu đính*

Bạch Phương \* Bạch Tuyết

Bảo Châu \* Diệp Tạ \* Nguyễn Hạnh

Nguyễn Khiêm \* Phạm Hạnh

Phan Liên \* Susanta Nguyễn \* Tâm Tường

Phúc Thịnh \* Thùy Khanh \* Trương Điền

*Hình ảnh. Tranh minh họa*

Thúy Chi \* Cẩm Hồng \* Karuna

Lotus Lương \* Kim Thân \* Kim Vũ \* Thùy Na

*Liên lạc, Tài chánh*

Thanh Hồng \* Bạch Liên \* Diệp Nguyễn

Tuyết Vũ \* Kỳ Phương \* Thu Nowak \* Kim Quý

*Trình bày*

Thitasila

*Thành Kính Dâng Lên Ngài*

**KIM TRIỆU  
KHIPPAPAÑÑO**

*Với Tất Cả Lòng Biết ơn  
Của Chúng Con*

## *Mục Lục*

Lời thưa	8
Lời tựa	9

### *Có Bảy Miêu Đó Thôi*

○ Phần 1: Vài giòng tiểu sử	13
○ Phần 2: Vài quãng đời tu học	17
○ Phần 3: Vài nét về đạo nghiệp	46
○ Phần 4: Vài trang pháp thoại	71
▪ 20 bài pháp ngắn	72
▪ 20 câu hỏi đáp	88
○ Phần 5: Vài lời cảm niệm	129
○ Phần 6: Lưu Niệm	548
▪ Thủ bút	549
▪ Hình ảnh	552
▪ Bút ký	599
○ Phần 7: Thay Lời Kết	606
Lời cảm tạ	607
Danh sách quý vị đóng góp Bài Cảm Niệm	608
Danh sách Phật tử hùn phước ấn tống	611
Hồi hướng công đức	618

Namo Tassa  
Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính  
đảnh lễ Đức Thế Tôn  
Bậc A La Hán cao thượng  
Đấng Chánh Biến Tri

## Lời Thưa

Tập sách này do một nhóm Phật tử và thiện sinh biên soạn nhân dịp Hòa thượng Kim Triệu Khippapañño được 65 tuổi hạ và 85 tuổi đời, với mục đích duy nhất là để bày tỏ lòng tri ân lên một bậc tu hành đã trọn đời hết lòng cho Đạo Pháp.

Đây chỉ là vài góp nhặt đơn sơ từ các lời chia sẻ trung thực giữa Thầy và trò hoặc từ những cảm nghĩ chân phượng của trò về Thầy nên nội dung sách có phần nào hơi riêng tư và giới hạn. Ước mong trong tương lai, các bậc tôn túc sẽ hợp soạn một quyển tiêu sử đúng nghĩa hơn với công đức và tâm vóc về sự nghiệp hoằng pháp của Ngài.

Chỉ mong tập sách nhỏ này là món quà tinh thần của học trò kịp dâng lên Thầy lúc còn hiện tiền để Thầy được hoan hỷ nhìn thấy phần nào hoa trái của những nhân lành mà Thầy đã không ngừng gieo rải suốt gần bảy mươi năm hành đạo.

Nguyện cho những tâm niệm của Ngài cũng như của những người đã có duyên gặp Ngài, qua những trang sách này, sẽ đem đến cho độc giả một góc nhìn gần gũi hơn về cuộc đời hành đạo của một vị chân tăng, đồng thời cũng công hiến cho Phật tử khắp nơi một nguồn cảm hứng an lành trên bước đường tu tập Giáo Pháp của Đức Phật.

~ Nhóm học trò và thiện sinh của Ngài

\* Mùa Lễ Tam Hợp Vesak 2014 \* Phật lịch 2558 \*



## Lời Tựa

Trong hơn hai trăm bài cảm niệm gởi về từ khắp nơi, có nhiều bài nhắc đến một câu Ngài Kim Triêu thường nói: “*Có bấy nhiêu đó thôi.*” Hầu hết hành giả tu tập các khóa thiền tích cực của Ngài đều đã từng nghe những chữ quen thuộc này được Ngài thốt ra ở nhiều trường hợp khác nhau nhưng đều mang ý nghĩa giống nhau.

Có khi đó là lời sách tấn nhẹ nhàng mà cụ thể cho những ai đang bước vào đường đạo nhưng lòng còn hoang mang hay e ngại.

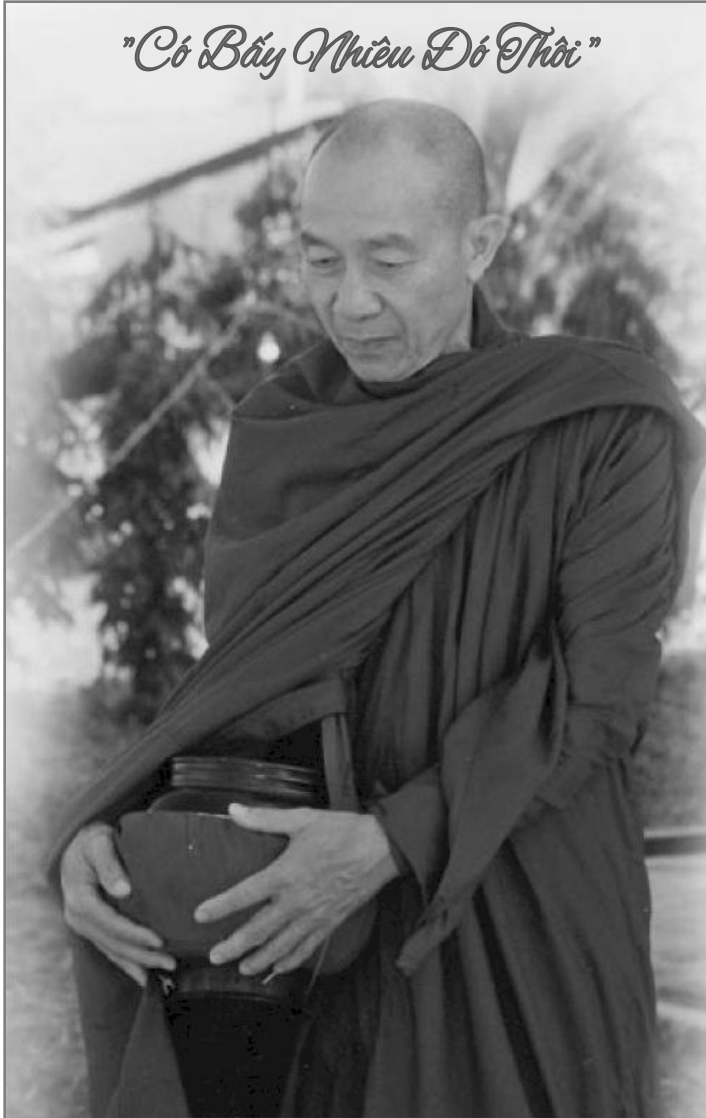
Có khi là lời xác quyết mạnh mẽ về các kinh nghiệm thân chứng của Ngài qua suốt một cuộc đời tu học và hành đạo.

Có khi là câu kết thúc ngắn gọn nhưng súc tích và khẳng định sau một đoạn dài giảng giải tỉ mỉ, cặn kẽ cho một công thức đơn giản về một pháp học hay pháp hành thâm sâu nào đó.

Cũng có khi là cách Thầy nhắc nhở trò hãy xả bỏ những mong cầu không thiết thực, quan kiến sai lệch hay lòng ngã mạn cố chấp.

Nhưng lúc nào cũng vậy, “*Có bấy nhiêu đó thôi*” là lời nói bình dị, trung thực nhưng tràn đầy yêu thương và hùng lực của một người đã đi trước tha thiết muốn trao truyền cho người đi sau, như một món quà Pháp Bảo, nhắn gởi hãy vững niềm tin, dũng cảm và kiên trì trên đường đạo.







1

*Vài Giòng Tiểu Sử*

**H**òa Thượng Thiên Sư Kim Triệu sanh ngày 5 tháng 12 năm 1930 tại làng Phương Thạnh, huyện Càng Long, tỉnh Trà Vinh, Việt Nam. Thân sinh và thân mẫu Ngài là Kim Trầm và Thạch Thị Ngách. Chị gái và em trai Ngài là Kim Thị Lê và Kim Muôn.

Từ thời thơ ấu, Ngài thường được thân mẫu, là một Phật tử thuần thành, dẫn đi nhiều chùa và làm quen với nếp sống ở tu viện. Căn cơ của Ngài hiển lộ rất sớm nên từ nhỏ Ngài chỉ mong muốn vào chùa tu học trong lúc cha Ngài muốn Ngài có vốn học vấn ngoài đời. Mẹ Ngài mất năm Ngài mới lên 9 tuổi và ba năm sau đó Ngài lại mất cha. Những năm ở với người chị, Ngài có nhiều dịp sát bát cho các sư trì bình khát thực hàng ngày đi ngang nhà. Hình ảnh an nhiên thanh tịnh của chư tăng khiến Ngài phát tâm muốn xuất gia sống đời phạm hạnh.

Năm 14 tuổi, Ngài xin vào ở trong chùa. Năm 17 tuổi, Ngài thọ giới Sa Di ở chùa Bình Phú. Năm 1949, Ngài xuất gia Tỳ Kheo ở chùa Phương Thạnh (cùng tỉnh Trà Vinh), pháp hiệu là Khippapañño (nghĩa là Thiện Trí hay Túc Trí) thường được gọi là Sư Pañño hoặc Sư Kim Triệu.

Năm 1950 đến 1956, Ngài tu học tại chùa Giác Quang, Chợ Lớn. Năm 1956, Ngài nhập hạ tại chùa Kỳ Viên, Sài Gòn.

Năm 1957, Ngài ra chùa Tam Bảo tại thành phố Đà Nẵng học Pāli và giáo lý với Ngài Giới Nghiêm và Đại Đức Shanti Bhadra (người Tích Lan), đồng thời cũng dạy Pāli và Phật Pháp căn bản cho các em nhi đồng Phật tử.

Năm 1958, Ngài Giới Nghiêm phái Ngài ra Bình Định dạy đạo. Sau đó Ngài trở về tu học nhận bằng cấp danh dự về Pāli và Phật học. Ngài lưu lại Phật Học Viện Pháp Quang của Đại Đức Hộ Giác tại Gia Định để phụ dạy văn phạm Pāli và kinh kệ.

Năm 1962 đến 1963, Ngài nhập hạ ở chùa Bửu Quang, Thủ Đức.

Năm 1964, Ngài được Viện Đại Học Phật Giáo Nalanda, Ấn Độ, cấp học bổng đi du học với nhiều giáo sư Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện. Cũng năm này, Ngài viếng Bodhi Gayā (Bồ Đề Đạo Tràng), nơi Đức Phật thành đạo; lúc đó Ngài 35 tuổi.

Năm 1970, Ngài đỗ bằng Pāli Achariya (Sư Phạm môn Pāli), bằng B.A. Phật Học và bằng M.A. Pāli. Sau đó Ngài đến cư ngụ tại Bồ Đề Đạo Tràng 9 năm với Ngài Munindra. Hai năm đầu của thời gian này, Ngài học về Cổ Sử Ấn Độ và Á Châu (Ancient India and Asia Studies) tại Đại học Maghadh.

Từ năm 1979 đến 1981, Ngài dời về ở tại New Delhi.

Về thiền tập, từ năm 1967 đến 1980, Ngài có cơ duyên thực tập Thiền Minh Sát Vipassanā tại Ấn Độ, Thái Lan, Miến Điện dưới sự hướng dẫn của các thiền sư nổi tiếng như Ngài Munindra, Ngài Goenka, Bà Dipa Ma, và Ngài Taungpulu.

Năm 1967, Ngài bắt đầu học thiền Vipassanā với Ngài Munindra. Sau đó, Ngài theo học pháp Quán Thọ với Ngài Goenka trong 6 năm.

Từ 1975 đến 1980, Ngài tiếp tục được thọ giáo với các thiền sư khác kể cả bà Dipa Ma, Ngài Rastrapal, và Ngài Taungpulu.

Năm 1980, Ngài sang Nguỡng Quang (Yangon), Miến Điện, thực tập tích cực với Đại Lão Hòa thượng Thiền Sư Mahāsi và đạt được thành quả khả quan.

Trong khoảng thời gian trên, Ngài đảm nhận nhiều Phật sự về hoằng pháp, xây cất cơ sở thiền định quốc tế, cứu trợ đồng hương, và cùng Đại Đức Dr. Rastrapal tổ chức khóa thiền ở Nepal, Ấn Độ.

Năm 1981, Ngài được Hội Phật Giáo Việt Mỹ ở Washington D.C. mời sang Hoa Kỳ hoằng pháp, và lưu ngụ tại chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn. Nơi đây, ngoài những nghi thức sinh hoạt hằng ngày của một ngôi chùa Phật Giáo Nguyên Thủy, Ngài còn mở các khóa thiền hằng năm. Từ đó, các chùa, các trường thiền ở các tiểu bang hay ở các nước khác thường xuyên thỉnh Ngài đến dạy đạo. Ở Cali, có các chùa như Pháp Vân, Kim Sơn, và Như Lai Thiền Viện. Ở Texas, có các chùa như Pháp Luân, Đạo Quang, Hương Đạo, và các nơi khác nữa như chùa Phật Ân (Minnesota) và Bồ Đề Thiền Viện (Florida). Các nhóm đệ tử ở Âu, Úc, Việt Nam cũng hay thỉnh Ngài đến hướng dẫn khóa thiền.

Năm 1988, Phật tử vùng Nam California cung thỉnh Ngài đứng ra sáng lập một đạo tràng để đồng bào địa phương có

nơi tu tập. Với nhân duyên đó, Thích Ca Thiên Viện ở Riverside bắt đầu hoạt động và phát triển. Nơi đây, Bảo Tháp thờ Xá Lợi được khởi công xây dựng năm 1997 và khánh thành năm 2012.

Năm 1997, từ Hoa Thịnh Đốn, Ngài trở lại Yangon để học pháp Quán Tâm tại Trung tâm của Ngài Hòa thượng Shwe Oo Min và cũng đạt được thành quả khả quan.

Năm 2007, Ngài hoàn thành công trình xây dựng một thiền viện ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ. Cũng từ năm ấy, Trung tâm Insight Meditation Society (IMS), Boston, thường xuyên cung thỉnh Ngài đến dạy thiền.

Năm 2008, Ngài chính thức trùng tu Thiền Viện Tâm Pháp ở Bumpass, Virginia, thành một trung tâm thiền.

Từ năm 1981 đến nay, Ngài hướng dẫn khoảng 20 chuyến hành hương xứ Phật tại Ấn Độ, Nepal. Với kiến thức về Phật Pháp và kinh nghiệm sống tại quê hương Đức Phật trong suốt 17 năm, Ngài đã hướng dẫn Phật tử đến chiêm bái Bốn Chỗ Động Tâm, giải thích rất tường tận lịch sử các Phật tích, gây hứng khởi và làm gia tăng đức tin vào Tam Bảo, giúp ích rất nhiều cho Phật tử trên đường thực hành Giáo Pháp của Đức Phật.

Năm nay dù đã ngoài 85 tuổi, sức khỏe có phần suy giảm, Ngài vẫn không ngừng phục vụ cho Đạo Pháp, tiếp tục giảng dạy nhiều nơi trên thế giới. Với kinh nghiệm thực chứng, đạo hạnh thanh cao, tư cách khiêm cung bình dị, tràn đầy từ tâm cộng với sự hướng dẫn tận tụy, khéo léo, Ngài đã giúp thiền sinh và Phật tử hưởng nhiều lợi lạc của Giáo Pháp và để lại trong tâm mọi người có duyên lành gặp Ngài một niềm kính mến vô bờ.



2

## Vài Quãng Đường Tu Học

\* Ghi chú: Hầu hết các đoạn văn trong phần này được lược trích từ nhiều bài phỏng vấn Ngài Kim Triệu. Những câu để trong dấu ngoặc kép “...” là lời tự thuật của Ngài.

Trong suốt quãng đời xuất gia hành đạo, do sự vận hành của nghiệp duyên và ba la mật cố sẵn, Ngài Kim Triệu đã trải qua các giai đoạn tu học tại rất nhiều tự viện trong nước và ngoài nước. Từ đó Ngài đã có cơ may gặp gỡ, thân cận, thọ giáo và ân nghĩa thân thiết với bao nhiêu là bậc đạo sư lỗi lạc, đức trí vẹn toàn. Vì thế có thể nói Ngài là vị thiền sư Việt Nam duy nhất đã trải qua hầu hết các môi trường rèn luyện Giới – Định – Huệ theo truyền thống Nguyên Thủy về thiền định, đặc biệt là về đủ các pháp môn Thiền Vipassanā Tứ Niệm Xứ.

Con đường tu học của Ngài Kim Triệu có thể chia ra làm ba giai đoạn chính, bắt nguồn từ ba quốc độ khác nhau, đã tạo điều kiện và ảnh hưởng sâu sắc đến giới đức, chức năng và công cuộc hoằng pháp trong suốt gần 70 năm tuổi đạo của Ngài: những năm tại Việt Nam, tại Ấn Độ, và tại Miến Điện.

## *Những Năm Tại Việt Nam (1947 - 1964)*

### *Chùa Bình Phú (1947) và Chùa Basi (1949)*

Chùa Bình Phú, nơi Ngài xuất gia Sa Di năm 1947 và chùa Basi, nơi Ngài xuất gia Tỳ Kheo năm 1949, cùng ở làng Phương Thạnh, tỉnh Trà Vinh. Nơi đây Tỳ Kheo Khippapañño (Tốc Trí hay Thiện Trí) bắt đầu học Pāli và kinh kệ từ năm 18 tuổi.

### *Chùa Giác Quang (1950-1956)*

Chùa Giác Quang ở Bình Đông, Chợ Lớn là nơi Ngài nhập hạ đầu tiên năm 1950 và tu tập suốt 6 năm, được học kinh kệ, nghi thức và giới luật với **Ngài Cả Giác Quang**. Đầu tiên Ngài Cả Giác Quang còn là cư sĩ (xuất gia sau Ngài Kim Triệu 2 năm) nhưng giữ gìn giới hạnh hết sức kỹ càng, trong sạch. Ngài Cả Giác Quang chuyên tu thiền định và đắc đến tứ thiền.

“*Thời gian đó Sư khoảng 24, 25 tuổi. Khi Sư bệnh, chích thuốc bị xiu, nghĩ là sắp chết, đâm ra sợ hãi, ngày đêm không ngủ nên xin Ngài Cả cho Sư học thiền. Ngài dạy Sư niệm ‘Arahan – Đức Phật trọn lành’. Vì sợ chết, nên Sư có quyết tâm thật mạnh mẽ, nỗ lực tinh tấn niệm thật khăng khít vào đề mục, không phóng tâm, không suy nghĩ gì cả. Chỉ trong một thời thiền, Sư đã thấy được ánh sáng, là ấn chứng đầu tiên trong thiền định. Tâm lúc đó rất trong sạch, định rất mạnh, nhớ ơn thầy tổ, nhớ ơn cha mẹ... Qua giây phút đó ánh sáng mất đi; niệm Phật như vậy chỉ đến cận định chứ không đạt được định.*”

### *Chùa Tam Bảo (1957)*

Chùa Tam Bảo ở Đà Nẵng do **Ngài Giới Nghiêm** sáng lập sau khi dự Hội Nghị Kết Tập Kinh Điển lần VI tại Miến Điện. Trong thời gian dự Hội Nghị, Ngài Giới Nghiêm đã ở lại Trung tâm Mahāsi 6 tháng để thực tập thiền Minh Sát rồi về Việt Nam giảng dạy lại pháp thiền này cho chư Tăng hiểu về con đường duy nhất đưa đến giác ngộ này. Lúc ấy Ngài Kim Triệu chỉ được nghe giảng chứ chưa có điều kiện thực tập nhưng đã có niềm tin rất mạnh mẽ về pháp môn này.

“*Thời gian Sư ở Chùa Giác Quang, Ngài Giới Nghiêm có quan tâm sách tấn Sư. Năm 1957, Sư ra Chùa Tam Bảo học Pāli và giáo lý với Ngài Giới Nghiêm và Đại Đức Shanti Bhadra (người Tích Lan). Năm 1964, Sư du học Ấn Độ, lúc bấy giờ Ngài Giới Nghiêm đang là Tăng Thống. Ngày Sư đi, Ngài tiễn đưa Sư ở phi trường cùng với nhiều nhân vật trong Giáo hội và tòa Lãnh sự Ấn.*”

### *Chùa Pháp Quang (1958-1961)*

“**Ngài Hộ Giác** đặc biệt thương Sư, gọi Sư là “*pháp đệ.*” Thời gian ở đây, Sư bị bệnh lao và được Ngài tận tình săn sóc.

Có một kỷ niệm không quên là vào một dịp đi tắm biển chung với Ngài, Sư bị con cua lừa cắn ở chân. Ngài Hộ Giác đến kê miệng rút cho ra hết chất độc từ chân Sư. Sau này Ngài giới thiệu với giáo hội cho Sư được học bổng 6 năm của trường Đại Học Nalanda Ấn Độ.



Ngài Hộ Giác

Sau khi Sư qua Mỹ, Ngài mới vượt biên. Sư bảo lãnh cho Ngài từ đảo sang tạm cư ở Chùa Kỳ Viên DC được một thời gian với Sư rồi Ngài về Texas hoạt động cho giáo hội Phật Giáo Nguyên Thủy.

Tháng 12 năm 2012, Ngài viên tịch lúc đang là Tăng Thống. Khi qua viếng linh cửu Ngài, nhớ lại những kỷ niệm đầy ân nghĩa xưa, Sư xúc động rờ chân Ngài và thành tâm sám hối về một vài ý nghĩ đối với Ngài trong quá khứ.”

### *Chùa Bửu Quang (1962-1963)*

**Ngài Hộ Tông** là bậc cao tăng đức độ nguyện theo hạnh Bồ Tát. Ngài cũng tu thiền định và đặc tứ thiền như Ngài Giác Quang.

“Đặc biệt cả hai Ngài đều là bậc giới hạnh cao thượng – vì các Ngài đều tu thiền định nên biết rất rõ sự lợi hại của việc giữ giới. Cho nên có thể nói hai vị thầy đã tạo ảnh hưởng sâu đậm nhất về mặt giới luật trong đời Sư là Ngài Hộ Tông và Ngài Giác Quang.



Dưới cốc Ngài Hộ Tông,  
với Ngài Giới Nghiêm  
và Ngài Giác Quang - 1964

Ngài Hộ Tông cũng dạy giáo lý và giới luật cho Sư và rất thương mến Sư. Khi Sư đi Ấn du học, Ngài đặc biệt cúng dường tứ sự cho Sư mười lăm ngàn đồng, là số tiền khá lớn thời bấy giờ.”

## Những Năm Ở Ấn Độ (1964 – 1980)

### *Viện Đại Học Phật Giáo Nalanda*

Viện Đại Học Phật Giáo Nalanda là một trong những trường đại học cổ lớn nhất trong lịch sử thế giới, nơi đánh dấu giai đoạn phát triển nhất của Phật Giáo sau khi Đức Phật nhập diệt. Đây cũng là nơi mà Quốc Sư Huyền Trang đời Đường bộ hành từ Đông Độ (Trung Hoa) sang thỉnh Tam Tạng kinh điển để về dịch lại toàn bộ sang Hán tạng. Qua bao thế hệ, rất nhiều bậc cao tăng thạc đức và học giả lỗi lạc đã đến đây học hỏi và tham khảo. Ngài Kim Triệu được học bổng sáu năm và đã đạt được nhiều bằng cấp như B.A. Phật Học, M.A. Pāli và Pāli Achariya – Sư Phạm môn Pāli.

### *Bồ Đề Đạo Tràng*

Bồ Đề Đạo Tràng, từ 1967 đến 1975, là nơi Ngài Kim Triệu học thiền Minh Sát và giáo lý với **Ngài Anāgarika Munindra** và được Ngài Munindra curu mang chăm sóc như mẹ hiền suốt chín năm.

Ngài Anāgarika Munindra, người Ấn Độ Bengali, là một trong những thiền sư ưu tú nhất của kỷ nguyên truyền bá Phật Pháp sang Âu Mỹ. Đồng thời Ngài cũng là một du sĩ Ấn đầu tiên đem Giáo Pháp Nguyên Thủy về hoằng dương ngay tại đất nước mà đạo Phật đã khởi sanh và hầu như đã bị mai một trong gần mười thế kỷ nay.



*Ngài Munindra  
Bodh Gayā, 1999*

Ngài Munindra đã hoàn mãn xuất sắc về pháp hành sau mười bảy tháng tu tập tích cực ở Trung tâm Mahāsi, là đệ tử ưu tú và là phụ tá thiền sư của Ngài Mahāsi. Sau đó Ngài học thông suốt toàn bộ Tam Tạng Kinh Điển trong hơn năm năm tích cực dồi mài kinh tạng ở Yangon với một vị học giả Pāli lỗi lạc là Ngài U Maung Maung.

Sau khi xuất gia Tỳ Kheo được một năm, Ngài trở về Ấn Độ năm 1966, giảng dạy thiền và giáo lý trong nhiều thập niên cho rất nhiều môn sinh xuất sắc tại Bồ Đề Đạo Tràng và khắp Á Châu và Âu Mỹ. Ngài là vị thầy chính yếu cho các hành giả Tây Phương mà ngày nay đã trở thành những đạo sư, văn sĩ, học giả có tầm vóc trong phong trào truyền bá Phật Pháp sang Tây Phương như Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg...

Ngài Kim Triệu đã thọ lãnh những lời giảng dạy của Thầy Munindra ngay trong buổi gặp gỡ đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng và đã áp dụng lời dạy này trong suốt cuộc đời tu học và hành đạo: “*Ngài ban cho Sư lớp vỡ lòng về chánh niệm. Trong Pháp hành Sư học được từ Ngài cách hướng dẫn thiền sinh giữ tâm không rời hợt, cách ghi nhận chính xác các cảm thọ, các điểm đặng. Ngài luôn nhấn mạnh rằng Pháp Tứ Niệm Xứ nào nếu hành đúng cũng đều đưa đến giác ngộ và giải thoát.*”

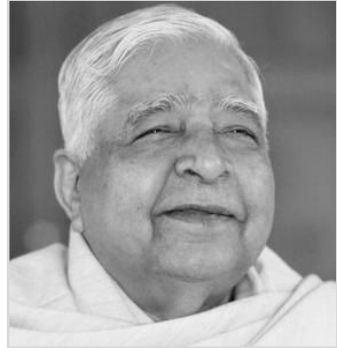
### *Trung Tâm Thiền Quán Thọ*

Trung Tâm Thiền Quán Thọ, từ 1969 đến 1974 do **Ngài SN Goenka** sáng lập là nơi Ngài Kim Triệu học thiền theo phương pháp quán thọ sáu năm.

SN Goenka là vị thầy lỗi lạc dạy thiền Vipassanā theo truyền thống của Cổ Thiền Sư U Ba Khin. Ngài gốc người Ấn Độ, theo Ấn giáo nhưng sinh ra và lớn lên ở Miền Điện.

Năm 1969 Ngài về Ấn Độ để độ người mẹ, bắt đầu dạy thiền và thiết lập nhiều trung tâm dạy thiền theo phương pháp quán thọ.

*“Phương pháp quán thọ nhằm thấy rõ được tất cả cảm giác trong thân, từ đầu đến chân không chỗ nào là không có sự thay đổi. Khi thấy rõ được tam tướng, ta sẽ không chấp, sẽ không có sự thích hay không thích. Trong kinh Đức Phật gọi đó là thọ xả.*



Ngài SN Goenka

*Có thể gọi đó là thân đau nhưng tâm không đau. Và như vậy niệm thọ rớt ráo cũng sẽ đưa đến sự giải thoát.”*

Ngài Kim Triệu đặc biệt đề cao Thầy SN Goenka, tuy là cư sĩ nhưng cũng là bồ tát hoặc thánh nhân, giới đức rất trong sạch, tâm định rất mạnh và trí tuệ rất cao, đã thực hiện một sự nghiệp hoàng pháp thật vĩ đại trên khắp thế giới.

Bản thân Thầy Goenka cũng rất thương mến Ngài Kim Triệu, nâng đỡ đủ mọi mặt từ khóa đầu tiên cho đến khóa cuối. Ngài Kim Triệu hành thiền theo Thầy Goenka tổng cộng được 22 khóa (15 khóa chính thức, 7 khóa tự tu)

*“Lần đầu tiên do sự giới thiệu của Sư bạn Rastrapal, Sư đến dự khóa 10 ngày với Thầy Goenka nhưng đến ngày thứ tám vì quá xúc động nên Sư bỏ cuộc ra về. Nhưng cũng chính trong khóa đó, Sư đã đạt Tuệ Sanh Diệt mà không biết. Chỉ đến khóa thiền kế, Thầy Goenka mới nói cho Thầy Munindra biết về kinh nghiệm này của Sư.*

Sau này Bà Dipa Ma cũng xác nhận là Sư hành thiền đúng, có sự tiến bộ nên Sư mới tiếp tục hành pháp quán thọ trong 6 năm. Đến năm 1974 Sư mới đổi đề mục.

Những năm cuối, thấy Sư bắt đầu hay thay đổi phương pháp từ thọ sang thân rồi lại từ thân sang thọ, Thầy Goenka mới kêu Sư nói, “Tôi thương Sư lắm, tôi muốn Sư đạt kết quả tốt nhưng Sư phải chuyên sâu vào chỉ một pháp môn thôi. Cứ bắt chỗ này, bỏ chỗ kia sẽ không được gì hết.”

Từ đó Sư tu tập đàng hoàng hơn và sau đó, ít gặp lại Thầy. Có lần Thầy gặp Sư ở Bombay, Thầy kêu thư ký mua vé xe lửa cho Sư về lại chỗ Sư ở.”

Trong khi học thiền với Thầy Goenka thì Bà Dipa Ma đến thăm Sư bạn Rastrapal, do đó Ngài được quen với Bà.

**Bà Dipa Ma** là vị nữ thiền sư đầu tiên trong hệ thống tu viện Theravada hầu như chỉ dành riêng cho nam giới. Bà là nữ thiền sư Á Châu đầu tiên được thỉnh giảng ở Hoa Kỳ. Tuy qua dạy chỉ có hai lần nhưng Bà đã tạo một ảnh hưởng lớn lao cho nền thiền học tại Mỹ quốc.



Bà Dipa Ma  
Hoa Kỳ, 1980

Bà là nữ hành giả ưu tú của trường thiền Sasana Yeiktha của Hòa thượng Mahāsi dưới sự rèn luyện trực tiếp của Ngài Munindra, vừa là thầy vừa là người đồng hương cùng giòng dõi thị tộc của Bà. Cũng ngay trong Trung tâm Mahāsi, Bà thành tựu mỹ mãn các tầng Tuệ Minh Sát, sau đó cũng thành công xuất sắc về thiền định, chứng đắc nhiều bậc thần thông khi thực tập thiền chỉ do có nhiều Ba La Mật thâm sâu. Bà giảng dạy theo kinh nghiệm thực chứng chứ không theo lý thuyết suông.

“Lần đầu tiên tuy chưa gặp trực tiếp nhưng chỉ nghe vài câu sách tấn của Bà qua Sư bạn Rastrapal là Sư đã đặt niềm



tin nơi Bà. Khi gặp mặt, Sư thấy Bà như một vị đệ tử của Đức Phật hồi Đức Thế Tôn còn tại thế. Bà chỉ nói vài lời nhưng lời ấy khắc sâu vào tâm Sư, và là động lực mạnh mẽ làm thay đổi đời Sư, thúc đẩy Sư tu tập tích cực hơn với sức hỗ trợ nhiệt thành của Sư bạn Rastrapal. Lần gặp lại ở Mỹ năm 1984, Bà cũng giải thích rõ ràng về các kinh nghiệm của Sư và chỉ dạy Sư thêm nhiều điều rất vi diệu.”

**Ngài Rastrapal** là bạn đồng tu học tại Nalanda với Ngài, cùng ở chung phòng và cùng đi hành thiền 10 ngày với thầy SN Goenka. Sau khóa thiền, ngài Rastrapal ở lại hành thiền theo phương pháp Tứ Niệm Xứ của Ngài Mahāsi do sự chỉ dẫn của bà Dipa Ma và nhanh chóng đạt nhiều tiến bộ cao.

“Sau 1 tháng, khi Ngài về lại Nalanda thì trở thành một con người hoàn toàn khác. Trong khi Sư đau yếu thì Ngài khỏe mạnh, sắc diện tươi nhuận, lời nói cử chỉ cung cách đều thay đổi so với trước đây mà vì ở chung phòng nên Sư thấy rõ điều đó. Do đó Sư cũng rất có niềm tin nơi Ngài. Thấy Sư tu lâu mà chưa có kết quả gì đáng kể, Ngài Rastrapal thương tình mới chia sẻ vài kinh nghiệm để sách tấn Sư.

Vì thọ cũng ở trong thân nên niệm thân thì theo dõi hơi thở nhiều hơn, chỉ khi nào thọ sinh khởi nổi bật thì mới ghi nhận thọ. Đó là sự khác biệt chính giữa hai phương pháp niệm thân và niệm thọ. Do đó mà Thầy SN Goenka luôn căn dặn Sư rằng: “Nếu Sư có hướng dẫn ai thì phải nói rõ đây là phương pháp Mahāsi, đây là phương pháp U Ba Khin để hành giả khỏi lẫn lộn.”

Đến năm 1970 thì Ngài Rastrapal đã trở thành thiền sư ra giảng dạy cho thiền sinh. Sau này để tỏ lòng tri ân Bà Dipa Ma và Ngài Rastrapal, Sư đã kêu gọi các thiền sinh xây dựng một túc xá trong trung tâm thiền định ở Bồ Đề Đạo Tràng để Ngài Rastrapal có nơi hồng pháp.

Năm 1980, trước khi qua Mỹ, theo lời khuyên của Hòa thượng Taungpulu, Sư qua Miến lần thứ nhì để học thiền trước. Thật ra khi đến Miến Điện, Sư muốn đến thọ giáo với Ngài Taungpulu nhưng vì chỗ Ngài quá xa xôi và vì nhớ lời Ngài Munindra và Bà Dīpa Ma cũng hay khuyên Sư nên Sư quyết định đến Trung tâm Ngài Mahāsi để tu tập.”

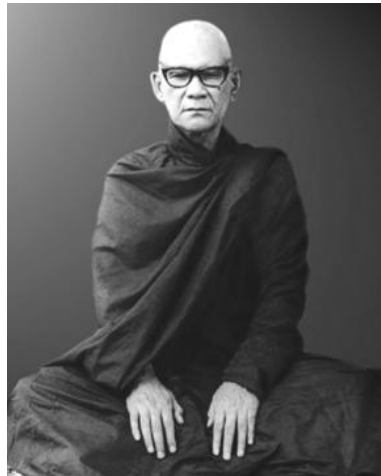
## *Những Năm Ở Miến Điện (1980 & 1997)*

*Trung Tâm Sasana Yeiktha*

*của Hòa Thượng Mahāsi*

**Đại lão Hòa thượng Mahāsi** là một trong những vị thiền sư danh tiếng hàng đầu của thế kỷ 20, có tầm ảnh hưởng rất sâu rộng khắp các Châu Á, Âu, Mỹ trong công cuộc truyền bá Phật Pháp nhất là pháp môn thiền Tứ Niệm Xứ (Satipatthana).

Ngài dạy thiền tại Trung tâm Sasana Yeiktha năm 1947, nơi các bậc tôn túc lỗi lạc nhất đến thọ giáo trong nhiều năm và sau đó đã về thành lập các trung tâm thiền nổi tiếng khắp Miến Điện như trường thiền của Ngài Shwe Oo Min, Ngài U Pandita, Ngài U Kundala, Ngài U Janaka... Ngoài ra Ngài cũng có rất nhiều đệ tử cư sĩ thành công xuất sắc tạo được tầm ảnh hưởng rộng lớn



*Ngài Mahāsi*

khắp Âu Mỹ như Ngài Munindra, Bà Dipa Ma trong phong trào phát huy và phổ biến pháp môn thiền quán.

Trong kỳ Hội Nghị Thế Giới Kết Tập Tam Tạng Kinh Điển lần VI ở Miến Điện, Ngài Mahāsi là tọa chủ các ban kết tập. Thủ tướng U Nu, lúc bấy giờ là đệ tử của Ngài Mahāsi, đã hỗ trợ đắc lực cho Đại Hội và do đó Ngài có cơ duyên thù thắng để truyền bá rộng rãi pháp môn thiền Satipatthana của Ngài đến các thành viên phái đoàn tham dự Đại Hội (trong đó có Ngài Giới Nghiêm đã ở lại Trung tâm Mahāsi thiền tập 6 tháng và đem pháp thiền này về dạy lại cho Tăng Ni Việt Nam).

*“Tứ Niệm Xứ theo kỹ thuật của Ngài Mahāsi là theo dõi thân để biết các đặc tính của tứ đại (đất, nước, lửa, gió) như chuyển động, nóng lạnh, cứng mềm, nặng nhẹ... Phương pháp này nghiêng về theo dõi thân trước, kể đó mới theo các đề mục phụ như thọ, tâm, pháp nhiều hơn. Hành giả chỉ quán thọ khi có cảm giác phát sinh nổi bật chứ không đi tìm thọ, trong lúc phương pháp thiền Vipassanā của Ngài U Ba Khin cốt thấy được mọi cảm giác trong khắp thân để lần lần thấy được sự sanh diệt của các cảm giác từ thô đến tế. Riêng Ngài Shwe Oo Min theo dõi tâm trước rồi pháp sau.”*

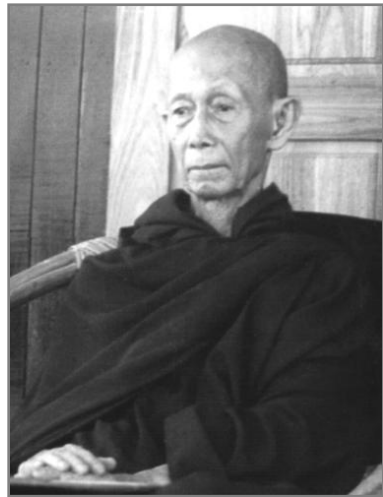
Năm 1981 Ngài sang Hoa Kỳ, bắt đầu công việc hoằng pháp ở Chùa Kỳ Viên, Washington D.C. Sau hơn 10 năm sinh hoạt, các nề nếp căn bản ở Kỳ Viên Tự cũng như Thích Ca Thiền Viện, California đã tạm ổn định. Ngài muốn trở về Miến Điện hành thiền trở lại. Ngài luôn nhớ trường hợp của Bà Dipa Ma sau khi thành công về Thiền Minh Sát rồi, được hai vị thầy là Ngài Mahāsi và Ngài Munindra khuyên nên hành thiền vắng lặng do năng lực tâm từ của Bà. Do đó khi có Đại Hội kỷ niệm 50 năm thành lập Trung tâm Mahāsi, Ngài muốn về lại nơi này để học thiền tâm từ vì thời trước, Trung tâm có dạy đủ cả hai phương pháp Định và Quán.

Nhưng năm 1997, khi Ngài trở lại, thì không còn ai ở đó thực tập thiền định nữa. Lúc ấy, một thiền sinh cho biết về một trung tâm dạy thiền Tứ Niệm Xứ của Ngài Hòa thượng Shwe Oo Min nhưng đặc biệt chuyên sâu về niệm Tâm (Cittanupassanā). Đang muốn học thiền tâm từ nhưng Ngài Kim Triệu cũng đến viếng Hòa thượng Shwe Oo Min vì nghĩ rằng một bậc thiền sư uy tín như Hòa thượng chắc chắn thế nào cũng biết về thiền định (Samatha).

### *Trung Tâm Shwe Oo Min Dhammasukha Tavya*

**Hòa thượng Shwe Oo Min** sinh năm 1913, tu Sa Di từ năm chín tuổi, thọ giáo với rất nhiều đạo sư nổi tiếng. Ngài thông suốt Tam Tạng Kinh Điển cùng chú giải và thực tập thiền lúc còn trẻ. Về sau Ngài đến Trung tâm Mahāsi thực hành sâu thêm về phương pháp Tứ Niệm Xứ dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Mahāsi. Năm 1951, Ngài Mahāsi chỉ định Ngài Shwe Oo Min làm phụ tá thiền sư và từ đó Ngài đã hết lòng tận tụy hướng dẫn thiền sinh tại trung tâm này trong mười năm.

Năm 1960, Ngài thành lập Trung tâm Shwe Oo Min, tại Bắc Okkalapa, và ở đó hơn 40 năm. Từ lúc trẻ đến ngoài 80, Ngài thường đi hành đến ẩn tu ở các thiền viện trong rừng. Ngài U Tejaniya hiện nay là thiền sư được Ngài chỉ định dạy thiền ở khắp nơi.



*Ngài Shwe Oo Min*

“Ngài Shwe Oo Min luôn xác định là Ngài dạy thiền Tứ Niệm Xứ. Ngài rất khiêm nhường, tế nhị, và trầm lặng.

Khi đến gặp Ngài trong một buổi vấn đạo, Sư có bạch hỏi Ngài thế nào là thiền tâm từ.

Ngài giải thích tóm tắt: “Tâm từ là lòng thương phát sinh tự nhiên do không có tâm sân. Người nào lúc nào không có tâm sân thì tự khắc có tâm từ. Thực hành tâm từ (thuộc thiền định) thì phải có đối tượng và phải luôn duy trì nó. Nếu mất đối tượng hoặc không tích cực duy trì thiền tập, thì sẽ mất thiền và tham sân si sẽ trở lại ngay. Thiền định giống như lấy đá đè cỏ, đem đá đi khỏi thì cỏ sẽ mọc lại ngay. Còn khi hành thiền Minh Sát, hành giả sẽ từ từ loại bỏ được tâm sân thì tình thương tự nhiên tới.”

Sư hiểu được ngay về lời giải thích này và rất có niềm tin vào Ngài. Rồi Sư theo học phương pháp Tứ Niệm Xứ của Ngài (mà tâm là đề mục chính) trong một tháng và đạt kết quả. Từ đó Sư thường giới thiệu Phật tử đến trung tâm này hành thiền.”

Sau nhiều năm hành thiền hầu hết các pháp môn Tứ Niệm Xứ và qua sự tiến bộ của các đệ tử thiền sinh, Ngài Kim Triệu thường tóm tắt về nguyên tắc của các pháp hành này: “Khi chỉ thấy đặc tính nóng lạnh, cứng mềm, rung động... thì ta đang quán thân. Khi có cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ta đang niệm thọ. Khi chuyển qua đến phản ứng thích hay không thích là ta đang niệm tâm, tâm thích hay không thích cũng là ở trong thân. Thọ (khổ hoặc lạc) cũng là ở trong thân nên tóm lại không thể bỏ thân được. Cũng qua kinh nghiệm hành thiền ở nhiều trung tâm khác nhau, Sư nhận thấy phương pháp của Ngài Mahāsi thiên về kỹ thuật niệm thân nhiều hơn, chậm nhưng chắc hơn, thực tập kỹ càng và tiến bộ rõ ràng hơn.

Ở các trường thiền theo hệ thống phương pháp Mahāsi, như của Ngài U Pandita, Ngài U Kundala, Ngài U Janaka... các thiền sư hướng dẫn các thiền sinh đạt đến tuệ sanh diệt (tuệ minh sát thứ 4). Qua được tuệ sanh diệt rồi, hành giả mới có niềm tin vững chắc vào pháp hành và tiếp tục nỗ lực tu tập đến các kinh nghiệm sâu sắc hơn. Riêng Ngài Munindra thường nhấn mạnh thiền sinh phải cố gắng đạt đến tuệ xả hành (tuệ minh sát thứ 11). Ai hành thiền thường xuyên và tích cực có thể kinh nghiệm được tuệ an lạc này không mấy khó.

Có nhiều người hỏi Sư rằng họ là thiền sinh mới thì Sư khuyên họ nên chọn trung tâm nào bên Miến Điện để học thiền. Theo Sư thì thật ra mỗi người tu tập đều do nhân duyên và do Ba La Mật hết thầy, nhưng trước hết phải biết phương pháp nào hợp với căn tính của mình. Một khi thuần thục pháp môn ấy rồi thì sẽ dễ dàng hành thiền qua các pháp môn khác. Hòa thượng Mahāsi cũng từng dạy Ngài Munindra rằng cứ học rót ráo một phương pháp ở một trung tâm rồi sau đó muốn đi đâu học thêm cũng được cả.

Tuy nhiên các Ngài cũng hay giải thích rằng học thiền cũng như học chữ, đối với đa số mọi người, phải bắt đầu học từ cái dễ thấy nhất, cái rõ ràng cụ thể nhất mới đến cái trừu tượng vô hình – nghĩa là phải thấy từ cái thô trước mới thấy đến cái vi tế được.

Các pháp môn Vipassanā ở Miến Điện đều chung một mục đích chính yếu là đi đến giác ngộ và giải thoát, chứ không phải chỉ giản dị làm giảm bớt đau khổ hay căng thẳng tinh thần. Các thầy tổ ở Miến Điện như ngài Ledi Sayadaw (thầy của Sayagi U Ba Khin dạy quán thọ), ngài Mahāsi (dạy quán thân), ngài Shwe Oo Min (dạy quán tâm) đều nhấn mạnh mỗi cá nhân phải tự mình kinh nghiệm Giáo

Pháp ngay trong kiếp sống này mà thiền Vipassanā là chìa khóa chính yếu của con đường tu tập giải thoát.

Con đường này không chấp nê theo các nghi thức truyền thống cũ hay tín ngưỡng cổ truyền. Các hành giả phải thực tập theo sự chỉ dẫn và quan sát của vị thầy nhưng tiến bộ nhanh hay chậm là do chính mình.”

## Nhân Duyên



“Nhìn lại những quãng đường tu tập và hành đạo của mình, với Sư, đi tu là do nhân duyên. Không phải Sư chỉ xuất gia trong kiếp này mà đã từ trong nhiều kiếp trước. Hồi nhỏ, Sư theo mẹ

đến chùa, nhìn hình ảnh chư tăng trong chùa hay đi bát ngoài đường là tự nhiên Sư có niềm tin, thấy cuộc đời tu hành thật là thanh tịnh thoát tục.

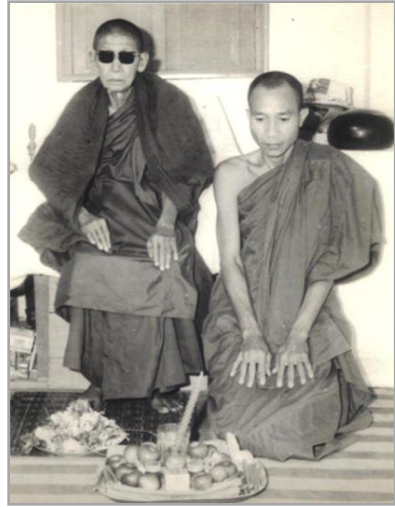
Đến khi Sư vào ở trong chùa và trong suốt cuộc sống phạm hạnh, Sư mới biết chắc là mình đã có tu từ lâu lắm rồi. Sư lại còn có được điểm phúc là tới đâu tu cũng được Thầy Tổ và bạn đồng đạo mến thương, dạy dỗ, hỗ trợ hết lòng, được Phật tử tin tưởng và giúp đỡ, từ nơi quê hương ra đến nước ngoài.

Mỗi giai đoạn hay cơ hội học hành trên đường tu của Sư đều như là do sự vận hành của nhân duyên và Giáo Pháp. Sư được sang Ấn du học cũng nhờ nhiều cơ may hội tụ. Rồi theo lẽ xong thời gian sáu năm du học là Sư phải trở về lại Việt Nam nhưng nơi gương tu tập của các thầy, Sư quyết định ở lại cho đến khi kinh nghiệm được Giáo Pháp. Thời gian đó Sư phạm phải một khuyết điểm lớn là cứ hay mong

cầu kết quả. Vì chưa thuần thực pháp hành, Sư không hiểu được là hễ cứ hành thiền và có niềm tin là luôn luôn tiến hóa, là guồng máy Bát Chánh Đạo sẽ tự động làm việc hài hòa với nhau. Thái độ đúng đắn của một hành giả là biết chấp nhận những gì xảy ra trong lúc bây giờ.

Rồi biến cố 1975 khiến cho Việt kiều khắp nơi lâm cảnh khó khăn về vấn đề di trú và Sư đã chuẩn bị việc nhập tịch Ấn để khỏi bị trục xuất. Cũng do nhân duyên có một người Mỹ lấy vợ Việt vào viếng chùa Sư đang ngụ ở New Delhi. Biết hoàn cảnh của Sư, họ hứa sẽ giúp Sư qua Hoa Kỳ theo diện truyền đạo và dẫn Sư đi gặp Phó Lãnh sự cùng với thư mời của Hội Phật tử Việt Mỹ.

Khi biết chắc sẽ qua Mỹ do bà Hội trưởng Hội Phật tử Việt Mỹ bảo lãnh, Sư mới quyết định đi viếng các Chỗ Động Tâm, cùng qua Miến Điện lần thứ nhất theo Visa một tháng để thăm Thầy Tổ. Nhờ Sư cũng có gặp được thủ tướng U Nu tại Bồ Đề Đạo Tràng nên đã xin ông giới thiệu Sư qua Miến Điện. Gặp được và thỉnh ý Ngài **Taungpulu**, Sư làm theo lời khuyên của Ngài là nên trở lại Miến Điện trước để học thiền rồi hãy qua Mỹ hoàng pháp sau, mặc dù thủ tục nhập cảnh vào Hoa Kỳ lúc ấy rất khó khăn.



Với Ngài Taungpulu  
Miến Điện, 1979

Khi trở qua Miến lần sau, ý Sư là sẽ đến học thiền với Ngài Taungpulu (pháp quán 32 thể trước và Tứ Niệm Xứ căn cứ trên thấy, nghe, ngửi, đi, đứng) nhưng vì thiền viện của



Ngài quá xa, đường đi bất tiện nên rút cuộc Sư đã đến tu tập tại trung tâm Ngài Mahāsi tại Yangon trong sáu tháng.

Đến khi qua Mỹ, Sư cũng không có ý định sẽ trụ trì tại chùa nào. Từ trước đến giờ nhiều lần ở Việt Nam Sư được mời làm trụ trì nhưng Sư đều từ chối vì sợ dính mắc đủ thứ. Nhưng ở D.C. phải lập chùa mới sinh hoạt được nên Sư đành phải nhận trách nhiệm đó.

Sang California thăm lại bà con Phật tử cũ để đền đáp ơn nghĩa, Sư chỉ có một món quà Pháp Bảo là tổ chức các khóa thiền cho bà con hành đạo. Hưởng được lợi ích của hành thiền, Phật tử Cali mong muốn có nơi tu tập và do đó Thích Ca Thiền Viện được hình thành. Rồi cũng từ các nhân duyên qua lại đó mà về sau Tâm Pháp và Ānanda Thiền Viện mới ra đời.

Ngay cả những kinh nghiệm hành thiền có được cũng bắt đầu từ những nguyên nhân có vẻ như ngẫu nhiên. Chẳng hạn như hồi trẻ ở Việt Nam, Sư chích thuốc bị xiu, sợ chết quá mới xin Ngài Cả Giác Quang dạy thiền định và chỉ qua một đêm hết lòng niệm Phật mà Sư thấy được ấn chứng đầu tiên.

Ở Ấn Độ khi dự khóa thiền 10 ngày với Ngài SN Goenka, vì thiếu kiến thức Sư tưởng rằng cứ xong khóa thiền là sẽ chứng đắc. Nghĩ vậy mà nỗ lực tinh tấn hành thiền, thấy được đối tượng sinh diệt mà cũng không biết, cứ vậy mà hành tiếp. Gần cuối khóa vì quá cố gắng nên bị xúc động Sư bỏ về. Đến khóa kế tiếp, Thầy Goenka mới nói cho Ngài Munindra là Sư đã qua tuệ sinh diệt mà chính Sư cũng không hiểu kinh nghiệm đó là gì.

Đến Trung tâm Mahāsi, Sư để duôi không hành thiền ngay, ý y là mình còn cả sáu tháng để tu tập nên định để nguyên cả ngày đầu viết thư cho vài người báo tin đã đến Trung tâm để hành thiền. Đến khi được vị Phó Thiền sư kêu

lên trình pháp, thì Sư vô cùng hoảng sợ vì đã có thiên gì đầu mà trình. Lại còn thấy tất cả các thiên sinh đi đứng sinh hoạt đều rất chánh niệm trong lúc mình thì quá dễ duôi nên càng sợ hơn, nghĩ là không có căn cơ tu tập ở đây được, trong lòng chỉ muốn bỏ về. Định lên hỏi Ngài Phó Thiên sư coi Sư có đủ căn cơ học Pháp này không, nhưng vì không có người thông dịch, Sư không hỏi Ngài được. Trên đường trở về phòng, đi ngang qua thiên đường, lúc ấy vào buổi tối, tất cả thiên sinh đều vào ngôi thiên nghiêm chỉnh bên trong rồi.

Bỗng nhiên như có một sức hút thật lạ kỳ đẩy Sư đi vào ngôi ở hàng cuối cùng, tâm vẫn còn rất sợ nhưng tự nhiên bắt được một hơi thở trọn vẹn từ đầu đến cuối, thấy nó lên đến tận cùng rồi không còn gì nữa. Từ đó theo dõi phòng xệp thật là suông sẻ, luôn chỉ thấy hiện tại, quên hết mọi chuyện quá khứ vị lai.

Ngài Phụ tá Thiên sư có nhiều tâm từ. Ngài dạy khi đến Trung tâm là phải chánh niệm và hành thiền. Từ giây phút đó Sư luôn cố gắng và chánh niệm.

Đi cũng vậy, tự nhiên biết cách niệm, theo dõi sát sao mỗi “giờ, bước, đập.” Bảy giờ hết sợ, hết hoang mang rồi thì đâu còn gì để hỏi thiên sư nữa. Từ đó Sư hành thiền rất tốt. Mỗi khi tâm chưa định, Sư đều nhớ đến lời dạy đầu tiên của Thầy Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng: “Chỉ cần theo trọn vẹn 3 lần “phòng, xệp” từ đầu đến cuối là vào được tâm định.” Đó là cái nhân liên quan đến mọi nguyên tắc và phương pháp của tất cả thiên sư dạy Tứ Niệm Xứ.

Năm 1997, qua Miến Điện lần thứ 3, định học thiền tâm từ bên Trung tâm Mahāsi rồi nhân duyên lại dun rũi cho Sư học pháp niệm tâm với Ngài Shwe Oo Min. Sau khi được phòng ốc chỗ ăn ở 3 ngày rồi, Sư chỉ đợi Ngài kêu tới để dạy nhưng Ngài bận khách khứa liên tục. Chờ hoài không thấy Ngài gọi, Sư mới hỏi ở đây có ai phụ Ngài dạy thiền không.

Lúc đó có  
**Sư U**  
**Tejaniya** mới  
tu vài hạ  
nhưng được  
phép Ngài cho  
dạy thiền và  
Ngài cho phép  
Sư hỏi Sư U  
Tejaniya về



Với Sư U Tejaniya

phương pháp; chỗ nào Sư ấy không biết thì Ngài giải thích  
dùm. Khi Sư hỏi thế nào là niệm tâm thì Sư U Tejaniya lấy  
tay đụng vào người Sư và hỏi “Có biết không?” Sư trả lời  
“Dạ biết!” “Tâm là vậy đó!” Có bấy nhiêu đó thôi mà Sư  
hiểu được ngay và chiều hôm đó là Sư bắt đầu hành.

Do đã có học với Ngài Goenka, biết có xúc là do đụng,  
nên khi đi chỉ biết niệm đụng thôi chứ không niệm giờ bước  
đạp. Cứ ngồi biết đụng, đi biết đụng, chứ không niệm gì  
khác, cứ vậy hành đến nửa đêm. Bắt đầu khuya trời có  
trăng, cảnh vật vắng vẻ, đang đi tự nhiên phát sinh cảm giác  
sợ, không biết là sợ cái gì, vì yên lặng quá và không có  
người ta – ai nấy đều ở trong cốc cả rồi.

Chỉ có mình Sư đi lại, tâm không phóng nữa, càng thấy  
rõ tâm sợ hơn, hết đi được nữa rồi bèn vào lại trong phòng.  
Vừa ngồi xuống là thấy tâm sợ biến mất hoàn toàn, chỉ còn  
hay biết tâm thanh tịnh. Sau đó Sư thiền tích cực tinh tấn  
trong 10 ngày và trình pháp với Sư U Tejaniya.

Ngài Shwe Oo Min tỏ ra rất hoan hỷ về Sư, một phần vì  
do Sư chịu học với người nhỏ hạ hơn, một phần vì Sư đã  
thuần thực phương pháp Tứ Niệm Xứ. Nhưng chính yếu nhất  
là do Sư rất có niềm tin nơi Ngài Shwe Oo Min dù Ngài

không dạy Sư trực tiếp cũng giống như Sư đã có niềm tin nơi Ngài Mahāsi vậy.

Sư nghĩ mình may mắn không chấp chuyện hạ lớn hạ nhỏ mới được học với Sư U Tejaniya, được Sư dạy bằng cách lấy tay đung vào người khiến Sư hiểu được thân thức ngay. Đó là niệm tâm.

Sư nhớ lại lời của bà Dīpa Ma khi gặp lại ở Mỹ năm 1984. Bà nói rằng sau này Sư sẽ kinh nghiệm được một pháp hành mới rất nhanh. Vì Bà là cư sĩ nên Bà có thể nói ra được về những tuệ giác.

Sư cũng nhớ thêm được những lời giải thích và chỉ dẫn của bà Dīpa Ma trong lần đó. Bà hỏi về những kinh nghiệm của Sư và Sư chỉ có nói trong vòng bốn, năm phút mà Bà biết rõ tất cả.

Sư kể về những kinh nghiệm mới rất tự nhiên và cũng rất lạ mà Sư chưa từng có khi hành thiền ở Trung tâm Mahāsi: Thời gian Sư bảo lãnh rồi đón Ngài Hộ Giác từ đảo qua ở tạm với Sư tại Kỳ Viên Tự khoảng vài tháng, lúc đó Ngài Hộ Giác hay ra ngoài đi đây đi đó nhiều nơi. Sư ở chùa chờ cửa Ngài, chỉ biết ngồi thiền, không nghĩ ngợi gì cả. Có nhiều thời thiền, tâm rất tỉnh thức, sáng suốt và bén nhạy nhưng tự nhiên cứ rơi vào trạng thái không thể giải thích được bằng lời nói.

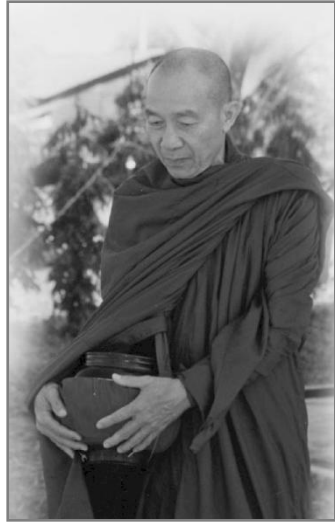
Bà Dīpa Ma giải thích về trạng thái ấy và chỉ cho Sư thêm nhiều cách tu niệm tinh tấn để dễ tiến bộ hơn sau này.”

## *Ơn Nghĩa*

“Nhân duyên tiếp nối nhân duyên nên đời tu của Sư là một chuỗi dài ơn nghĩa không dứt. Ngoài ân đức của chư Phật, cha mẹ và vô số thầy tổ, Sư còn mang ơn biết bao người đã hộ độ Sư từng muông cháo, mảnh y từ thuở mới

xuất gia. Do đó Sư rất thông cảm cho những ai bất hạnh, thiếu phước, neo đơn, nghèo khổ trên cõi đời này.

Hồi còn nhỏ, cha mẹ mất sớm, có thời gian Sư sống dễ dãi, theo xu hướng sai lầm, gần người bất thiện, tưởng là bị hư hỏng một đời. Khi quá khổ mới nghĩ phải ráng tìm đường chánh mà đi. May sao gặp được bậc thiện tri thức mới xa rời được chỗ tối mê. Thế nên bây giờ thấy



ai hoặc trẻ tuổi hoặc lớn tuổi mà trót bị lầm lỡ, tai tiếng, Sư rất thương xót, hết lòng muốn giúp họ ra khỏi thành kiến – đôi khi khát khe – của đời thường để có thể quay về cuộc sống thiện lành.

Sau ba mươi năm xa quê nhà, Sư trở về Việt Nam chỉ với một tấm lòng muốn chia sẻ với đồng bào đang khát khao Giáo Pháp. Trên đường đến những vùng nông thôn hẻo lánh Sư rất may mắn được nhiều Phật tử đi theo phát tâm giúp đỡ vài nơi sửa sang chùa cũ, cầu đường... Nhưng quan trọng nhất với Sư vẫn là mong sao cho bà con nhận được những món quà Pháp Bảo.”

### *Thiền Viện Phước Sơn , Đồng Nai*

Lần đầu trở về Việt Nam, Ngài Kim Triệu được Sư Bửu Chánh mời dạy Giáo Pháp ở Chùa Phước Sơn, và Ngài đã dạy khóa thiền đầu tiên ở trong rừng thiền nay là Thiền Viện Phước Sơn.

### *Chùa Thiên Trúc, Hà Tiên*

Sư Pháp Hào có đức tin khi qua Miến Điện học thiền nên cũng muốn đổi Chùa Thiên Trúc mà Sư đang trụ trì thành nơi dạy thiền với sự hướng dẫn về tổ chức và phát triển của Sư Cô Tấn Lực. Năm 2007 Sư Pháp Hào thay mặt Phật tử địa phương dâng Chùa cho Ngài Kim Triệu. Ngài vẫn giữ vai trò cố vấn tinh thần, nhiều lần về hướng dẫn những khóa thiền có đông đảo thiền sinh từ các tỉnh, thành phố tham dự. Ngài đã tự mình đóng góp và kêu gọi bà con ủng hộ để xây dựng Chùa thành một nơi thích hợp cho việc hành thiền hơn.

### *Ấn Độ và Miến Điện*

Ấn Độ và Miến Điện là những nơi đã trường dưỡng tâm linh Ngài nên Ngài không ngừng hỗ trợ, đóng góp những công tác thiện nguyện đến các cơ sở Phật giáo trong vùng.

Ở Ấn Độ, Ngài xây dựng Trung tâm Thiền Định Quốc Tế tại Bồ Đề Đạo Tràng để ghi ơn Bà Dipa Ma và Ngài Rastrapal.

Ở Miến Điện, Ngài tích cực kêu gọi Phật tử đóng góp xây dựng túc xá, ni xá... Ngài cũng đã dâng cốc của mình để làm thư viện cho trường thiền Shwe Oo Min.

### *Kỳ Viên Tự, Washington D.C.*

“Từ ngày đặt chân lên đất Mỹ, Sư lại càng thọ ơn rất nhiều các Phật tử đã hết lòng cứu mạng, bảo vệ Sư, nhất là trong thời gian đầu tiên. Kỳ Viên Tự tuy là một ngôi chùa nhỏ nhưng nhu cầu truyền đạo rất lớn ở một nơi mà Phật Giáo Nguyên Thủy chưa được phổ biến sâu xa. Mọi người đều mong mỗi nơi đây trở thành một ngôi tổ đình cần được giữ gìn, bảo trì như là một trung tâm Phật Giáo Nguyên Thủy đầu tiên ở thủ đô Hoa Thịnh Đốn.



Với Ngài Hộ Giác và Phật tử tại Chùa Kỳ Viên - 1983

Cho nên đối với thiện tín nơi đây, Sư luôn giữ một lòng thương yêu, chung thủy. Người nữ cư sĩ đầu tiên là bà Hội trưởng Trương Lê Thành Nghiệm, lập chùa với quyết tâm vô cùng mạnh mẽ vì cộng đồng người Việt nói chung và đặc biệt cho giới Phật tử Việt Nam ở đây. Sư luôn nghĩ, không có Bà thì làm sao có chùa Kỳ Viên được. Năm đầu tiên Bà có hơi thoái chí khi thấy Phật tử quá yếu đức tin. Ngân quỹ Hội lúc đó chỉ có mười lăm ngàn mỹ kim, Bà nói với Sư: “Tôi mời Sư qua đây nhưng Phật tử chưa quen với truyền thống Nguyên Thủy này, bây giờ chỉ có hai cách để lựa chọn:

1. Phật tử quá ít, tài chánh eo hẹp, nhưng nếu Sư sẵn sàng hợp tác thì tôi sẽ kiếm mua đất lập chùa để Sư truyền bá Phật Pháp.
2. Trường hợp Sư thấy không kham nổi, hoặc vì chỉ muốn lo tu thôi thì Hội đang có mười lăm ngàn, tôi xin dâng hết cho Sư và giải tán Hội. Tôi chịu trách nhiệm về việc đã mời Sư qua Mỹ. Xin tùy Sư quyết định.”

Sư tự nghĩ : Bà Hội trưởng do có đức tin mạnh mẽ, đã mời mình từ Ấn Độ qua đây để truyền bá Phật Pháp chớ đâu phải rước mình qua để dâng tiền! Bây giờ nếu mình ích kỷ, muốn an phận chỉ lo tu cho mình, để Hội giải tán thì thật là không phải. Cho nên, dù Sư rất ngại phải làm trụ trì trong hoàn cảnh khó khăn đó nhưng cũng đành nhận lời hợp tác để bà con có chỗ hành đạo.

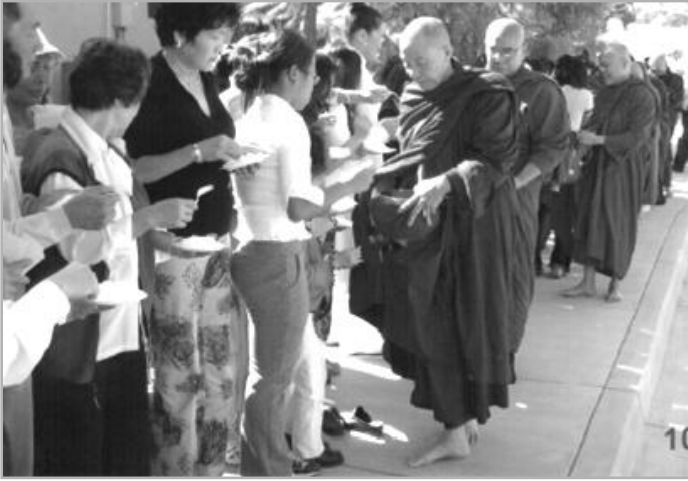
Lúc đó Phật tử chưa sẵn sàng lắm, mà quyết định lập chùa chỉ có bốn người: bà Hội trưởng, cô Bài, cậu Ân và Sư. Do đó, Kỳ Viên Tự là ngôi Tam Bảo đầu tiên của Sư, cho dù sau này Sư có đi về đâu hoặc dù tình thế có đổi thay đến đâu thì Kỳ Viên Tự vẫn mãi mãi ở trong tâm Sư. Tóm lại, đối với Sư, Kỳ Viên Tự là gồm trọn cả hai nghĩa: tốt đời đẹp đạo, có chùa có Phật.”

### *Thích Ca Thiền Viện, Riverside*

“Cũng như ở miền Đông, ban đầu Sư đâu có ý lập chùa chiền gì ở miền Tây. Nhưng cũng do ơn xưa nghĩa cũ với các Phật tử thuần thành bên Việt Nam đã từng gắn bó với Sư ở nhiều chùa từ Nam ra Trung mà khởi sinh nhu cầu lập một cơ sở tâm linh cho bà con có nơi hành đạo. Bên miền Tây thì Phật tử đông, có khả năng kiếm mua được chỗ đất rộng lớn, dễ dàng phát triển hơn ở Washington DC. Tất cả đều do nhân duyên thôi. Tâm Pháp và Ānanda Thiền Viện sau này cũng đều như vậy.”

Từ ngày bốn cơ sở hoằng pháp của Ngài ở cả hai miền được thành lập, có biết bao nhiêu buổi lễ Trai Tăng và Dâng Y đã diễn ra, không những đã duy trì nghi thức cổ truyền mà còn gói ghém được tấm lòng thành của những người con Phật muốn chia cơm, nhường áo, cúng dường tứ sự đến các bậc sống đời phạm hạnh giữa xã hội vật chất hiện đại này.





*Đi bát cùng Chư Tăng - Thích Ca Thiền Viện - 2003*

Thời xa xưa, Đức Phật cùng chư tăng phải sáng sớm rời tịnh xá trong rừng, bộ hành đến những làng mạc xa xôi để khát thực từng nhà, từng xóm. Thời nay, ngay tại các thành phố, đoàn chư tăng hàng trăm người đi hóa duyên ngoài đường để Phật tử sót bát hàng ngày vẫn là một cảnh tượng đặc thù của các nước Phật giáo Á châu. Hình ảnh của tập tục cúng dường ấy trên đất Mỹ thì lại khác. Suốt khoảng thời gian ba mươi năm ở hai miền Đông Tây, đã có biết bao nhiêu ngàn lượt các gia đình cư sĩ cũng như Phật tử đã thâm lặng chăm chút nấu nướng, chuẩn bị từng bữa ăn sáng và trưa, mang đến các thiền viện dâng cúng chư tăng ni.

Chùa Kỳ Viên nằm giữa thủ đô Hoa thịnh Đốn cổ kính, nơi không có nhiều Phật tử Việt Nam cư ngụ. Do vậy, đa số Phật tử phải di chuyển từ những vùng xa xôi như Maryland hay Virginia để mang thức ăn đến chùa cúng dường trai tăng hàng ngày hoặc dâng cho các khóa tu thiền hay lễ hội. Còn Thích Ca Thiền Viện lại ở trên vùng đồi núi hẻo lánh. Phật tử từ các phố thị lòng thành lặn lội đem thực phẩm tận nơi dâng cúng chư tăng.

Ngài Kim Triệu chỉ biết đền trả những mối đạo tình trong sạch và bền bỉ đó bằng cách trọn đời chia sẻ món quà Phật Pháp cao quý nhất, cũng như hết lòng hộ độ cho bao nhiêu người biết hướng về Tam Bảo.

### *Kỳ Viên Tự, Melbourne*

Cô Kim Quý là một Phật tử thuần thành bên Úc, đã biết Ngài nên thỉnh mời Ngài qua Úc dạy đạo. Cùng với sự đóng góp của các Phật tử đồng hương, cô đã mua đất xây một đạo tràng để dâng cúng Ngài làm nơi giảng dạy. Tuy đó chỉ là một trụ sở chưa có chư tăng nhưng Ngài vẫn nhận hướng dẫn khóa thiền và giữ vai trò cố vấn.

### *Mưu Lai Thiền Viện, Brisbane*

Sau nhiều lần hướng dẫn khóa thiền cho Phật tử Brisbane, Đại Đức Khánh Hỷ đã sách tấn ông bà Kim Thân, hai Phật tử kỳ cựu hết lòng vì Đạo pháp, lập một cơ sở để hành đạo. Trong khi thủ tục chuẩn bị thỉnh Ngài Kim Triệu sang an vị chùa và để Sư Khánh Hỷ hướng dẫn tinh thần đang tiến hành thì Brisbane bị trận lụt lớn, cơ sở hư hại và sinh hoạt tạm ngừng.

### *Học Mãi*

*“Một đời tu hành của Sư là một đời học hỏi, không những với Thầy Tổ mà còn với học trò, với cư sĩ khắp nơi, nhất là từ ngày đến Mỹ. Đất nước rộng lớn này hoàn toàn xa lạ với Sư từ ngôn ngữ đến văn hóa và văn minh trong xã hội. Ngay cả tiếng Việt, Sư cũng phải tập tành lại sau mười bảy năm ở trên xứ Ấn, cũng may mắn Sư được bà bác sĩ Tiến tận tình trau luyện.*

Về cung cách ứng xử trong sinh hoạt cộng đồng, nhờ bà Hội trưởng – vốn là một đệ tử thuần thành của Ngài Hộ Tông, đã định cư ở Mỹ hơn năm mươi năm – mà Sư có cơ hội học hỏi rất nhiều về nền nếp của một gia đình gia giáo đạo đức. Tuy là cư sĩ nhưng Bà có nếp sống của người tu hành, luôn giữ giới luật đầy đủ, trong sạch.

Cũng giống như hồi còn ở Ấn Độ, trong chín năm trời, Sư đã thấm nhuần ít nhiều phong thái, phẩm hạnh của Ngài Munindra và Bà Dipa Ma. Cả hai vị đều thuộc dòng dõi của những thị tộc theo đạo Phật Nguyên Thủy, có nền văn hóa Phật giáo không bị đứt quãng còn sót lại từ thời Đức Phật đến nay ở Bắc Ấn Độ. Hai vị là những cư sĩ có đạo hạnh cao thượng, có căn bản Phật Pháp thuần túy và đã đạt pháp hành viên mãn tại Trung tâm Mahāsi bên Miến Điện.

Khi bà Hội trưởng từ chức thì Sư trở thành Hội trưởng của Hội, do vậy Sư càng thấy mình cần học thêm về kiến thức và kỹ năng ứng xử, những điều tuy là bình thường ở ngoài đời nhưng vì đi tu rất sớm nên Sư chưa từng được biết qua. Những hiểu biết này Sư cũng chỉ có được do tiếp xúc, gần gũi với các thiện tín hay lui tới giúp đỡ chùa. Cũng qua họ, Sư mới biết thêm nhiều đôi mới về xã hội bên ngoài.



Cuộc sống nơi xứ người nhiều khi bắt buộc Sư phải đối diện với những xu hướng, tình thế chính trị, xã hội trong cộng đồng. Sư đã cố gắng tối đa để tùy thuận, hài hòa với sinh hoạt địa phương.

Là một người tu, Sư phải ráng làm những việc người đời khó làm, phải nhẫn được những việc người đời khó nhẫn. Là người tu thiền, luôn giữ gìn tâm ý, Sư không để lời nói hay thái độ bày tỏ tâm ưa hay ghét, bình hay chống bất cứ người nào hoặc đoàn thể nào. Là người tu Tứ Niệm Xứ, Sư luôn cố gắng không lấy ta làm trọng hay không lấy đời làm trọng mà chỉ lấy Pháp làm trọng.

Về mặt Giáo Pháp Sư vẫn tiếp tục học hỏi với thiền sinh và Phật tử khắp nơi. Sư giới thiệu nhiều học trò đến thọ giáo ở các trung tâm dạy thiền bên Miền Điện. Khi về họ nói lại kinh nghiệm, Sư mới thấy được là ngay cả trong thiền tập, về kỹ thuật, phương pháp và cách giảng dạy bây giờ cũng thay đổi nhiều so với mấy chục năm về trước.

Cuộc đời đòi hỏi kỹ thuật, học trò tiến bộ thì bắt buộc thầy phải cố gắng tiến theo để có thể hướng dẫn thiền sinh tốt hơn. Tuy nhiên, dù cố gắng học hỏi đến đâu thì bây giờ tuổi cao, sức yếu, tai lãng, Sư vẫn rất cần người phụ tá có trình độ về pháp học lẫn pháp hành để giúp thiền sinh lãnh hội và thực tập tốt hơn, mau tiến bộ hơn.”

## *Ước Mong*

“Các đệ tử xuất gia theo Sư hầu hết đều có học vấn, có kiến thức rộng, có tu học nhiều nơi. Các vị đã có uy tín, có cơ sở, có đường hướng riêng. Sư chỉ mong các vị ấy còn chung một mục đích là truyền bá Giáo Pháp Nguyên Thủy, nhất là pháp thiền Tứ Niệm Xứ, dù theo kỹ thuật nào.

Nếu vị nào có lòng và có duyên muốn theo con đường Sư đã đi, tiếp nối tâm nguyện Sư đã đặt vào bốn cơ sở hoàng pháp là Kỳ Viên Tự, Thích Ca Thiền Viện, Tâm Pháp và Ānanda Thiền Viện... thì Sư mong họ ghi nhớ hai tôn chỉ

trong suốt đời Sư là: Duy trì nền nếp truyền thống của một thiền viện Phật Giáo Nguyên Thủy, quốc tế nói chung và Việt Nam nói riêng, và phát huy đường lối truyền bá pháp thiền Tứ Niệm Xứ.

Đối với Sư, tất cả đều là tùy duyên thuận đạo. Nhìn lại những quãng đường tu học và hành đạo của mình, Sư tự xét thấy Sư không có tài trí đặc biệt gì ở ngoài đời. Còn ở trong



thiền viện Sư cũng kém khả năng tổ chức, điều hành hay điều động tăng ni mà chỉ làm việc theo kinh nghiệm. Đời Sư duy nhất chỉ có đức tin tuyệt đối vào Tam Bảo và hết lòng phụng sự Phật Pháp bằng sự hành đạo.

Có một điều làm Sư rất hoan hỷ là trên quãng đường hoằng pháp của Sư thì số Tăng Ni, Phật tử, thiền sinh theo tu học khá đông, khá tiến bộ về mặt hiểu biết pháp học, pháp hành và có đức tin vào Tam Bảo ngày càng thâm sâu tùy theo mỗi trình độ. Sư hy vọng là các lớp cư sĩ thuần thành này sẽ cùng chư tăng ni mỗi nơi hợp tác chặt chẽ, đồng tâm phục vụ đạo Phật theo mô hình “chư tăng kéo, cư sĩ đẩy bánh xe Giáo Pháp.”

Đó là niềm vui, niềm an ủi và cũng là ước mong lớn nhất của Sư trong cuối cuộc đời hành đạo trên một đất nước bao la mà đạo Phật không phải là một tôn giáo được phổ biến sâu rộng này.”

### 3

## *Vài Mết Về Đạo Nghiệp*

Dưới thời Đức Phật, các tịnh xá và tu viện được thành lập do các vị quốc vương, trưởng giả, hay cư sĩ dâng cúng. Những nơi ấy, không những để cho Đức Phật và các chư đại Thánh Tăng an cư và tu tập, mà còn là nơi để cho các chư thiện tín đến nghe những lời thuyết giảng về giáo lý của Đức Phật và của các Ngài.

Trong thời gian hoằng dương Đạo Pháp, là một vị thiên sư đã thấm nhuần Giáo Pháp của Đức Phật qua cả hai phương diện Pháp học và Pháp hành, Hòa thượng Khippa Pañño Kim Triệu đã dùng những cơ sở do thiện tín cúng dường làm nơi truyền bá, phát huy Giáo Pháp, và hướng dẫn hành thiền Tứ Niệm Xứ. Hơn thế nữa, nhằm mục đích tạo nhân duyên thuận lợi cho việc hành đạo, Ngài đã sắp xếp, tu sửa các cơ sở ấy để tạo khung cảnh thanh tịnh bình an cho những người tìm đến học và hành Giáo Pháp.

Đối với Ngài, việc tạo dựng một thiền viện là cho tất cả những ai có duyên với Giáo Pháp, không giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, hay tông phái; không phân biệt tu sĩ hay cư sĩ;



không chỉ dành riêng cho người xứ nào hay cho thời kỳ nào. Theo Ngài, Pháp học có thể tìm thấy nhiều nơi, và có nhiều phương tiện để học hỏi, nhưng nếu thiếu Pháp hành thì thật là một thiệt thòi lớn trên đường tu tập Giáo Pháp của Đức Phật.

Nói về cơ sở hành đạo, bắt đầu từ năm 1950 đến 1955, trong khi đang học đạo ở Chùa Giác Quang – 47 Lương Văn Can, quận 6, Sài

Gòn – Ngài đã tham gia công tác xây dựng nơi này. Khi sang Ấn Độ tu học, Ngài hỗ trợ việc thiết lập các đạo tràng tu tập ở tại đây và ở Nepal. Riêng ở Hoa Kỳ, các cư sĩ đã hùn phước dâng cúng bốn cơ sở chính thức lên Ngài là Kỳ Viên Tự (Jetavana Vihara), Thích Ca Thiền Viện (Sākyamuni Buddhist Meditation Association), Tâm Pháp Thiền Viện (Saddhamma Meditation Society), và Ānanda Thiền Viện (Ānanda Meditation Society).

Ngoài ra, Ngài cũng làm cố vấn chỉ đạo cho nhiều chùa và thiền viện khắp nơi ngoài nước Hoa Kỳ, trong đó có Chùa Thiên Trúc ở Hà Tiên, Việt Nam, và Kỳ Viên Tự ở Melbourne, Úc. Tại Như Lai Thiền Viện ở Brisbane, Úc, Ngài đã đến hướng dẫn khóa thiền 7 ngày. Ở Ấn Độ, Ngài cũng hỗ trợ cho công trình xây cất Trung tâm Thiền Định Quốc tế tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gayā). Trung tâm này đã làm lễ khánh thành năm 2007. Vào ngày 6 tháng 12 năm 2009, Ngài cũng đã tham dự lễ đặt viên đá đầu tiên xây Chùa Đại Lộc ở Sarnath, nơi Đức Phật chuyển Pháp luân. Ngài

khuyến khích Tăng Ni và Phật tử ở Hoa kỳ ủng hộ cho việc xây dựng cơ sở hoàng pháp thuộc hệ thống Phật Giáo Nguyên Thủy này.

Về đường hoàng pháp, trong 30 năm qua, các chùa và thiền viện ở các tiểu bang Hoa Kỳ cũng thường thỉnh Ngài đến hướng dẫn những khóa thiền, như ở:

- Alabama: Chùa Veluvana
- California: Như Lai Thiền Viện (San Jose), Chùa Pháp Vân (Pomona), Chùa Khemara Buddhikaram (Long Beach) của người Cam Bốt, Tu Viện Kim Sơn (Watsonville), Tu viện Taungpulu Kaba Aye của người Miến Điện (Boulder Creek).
- Florida: Chùa Tam Bảo
- Massachusetts: Insight Meditation Society - IMS (Boston)
- Minnesota: Chùa Phật Ân
- Texas: Chùa Đạo Quang (Garland), Chùa Pháp Luân (Houston), Chùa Hương Đạo (Fort Worth).

Ngài cũng hướng dẫn thiền Tứ Niệm Xứ ở các chùa và thiền viện ở ngoài nước Hoa Kỳ như:

- Canada: Bát Nhã Thiền Viện (Montreal)
- Pháp: (trong những năm 1990 – 1992) Chùa Phật Bảo tại Savigny-Sur-Orge, Thích Ca Thiền Viện tại Saint Agnan, các nhóm Phật tử tại Paris và các vùng phụ cận.
- Việt Nam: Năm 1994, nhân dịp cung nghinh Tam Tạng Kinh về Pháp Bảo Tụ, Mỹ Tho, theo lời thỉnh cầu của vị Viện Chủ Phước Sơn Thiền Viện, tỉnh Đồng Nai, Ngài hướng dẫn một khóa thiền tại đây. Vào năm 2009 đến 2012, Ngài lại về Việt Nam dạy thiền Tứ Niệm Xứ tại Chùa Thiên Trúc (Hà Tiên), Phước Sơn Thiền Viện (Đồng Nai), và nhiều thiền viện khác.



Bốn nơi hành đạo chánh mà Ngài có trách nhiệm pháp lý trong thời gian Ngài bắt đầu dạy thiền Tứ Niệm Xứ ở Hoa Kỳ là:

- Kỳ Viên Tự (Washington D.C.)
- Thích Ca Thiền Viện (California)
- Tâm Pháp Thiền Viện (Virginia)
- Ānanda Thiền Viện (California)

## CÁC NƠI HÀNH ĐẠO MIỀN ĐÔNG HOA KỲ

### *Kỳ Viên Tự (Jetavana Vihara)*

#### *Nguyên Nhân Thành Lập*

Sau biến cố 1975, trong tâm trạng tha hương xa lìa quê cha đất tổ, các Phật tử Nguyên Thủy mới định cư ở vùng quanh thủ đô Hoa Thịnh Đốn đều thiết tha có một ngôi nhà tâm linh chung để đồng bào có nơi hành đạo. Một trong những Phật tử thuần thành nhất, đó là gia đình cụ bà Trương Lê Thành Nghiệm, Hội trưởng Hội Phật tử Việt-Mỹ, có tâm nguyện tạo lập một ngôi tu viện theo đúng truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam. Với quyết tâm mạnh mẽ, cụ bà tìm mua nhà đất để tạo lập ngôi chùa và đồng thời tìm thỉnh một vị tăng có đức hạnh đến trụ trì ngôi Tam Bảo tương lai.

Vào năm 1977, Hòa thượng Tịnh Đức và Hòa thượng Chơn Trí là hai trong các vị tăng Nguyên Thủy đầu tiên có mặt ở Hoa Kỳ, đang định cư ở California, và đi hoằng pháp ở các nơi. Trong thời gian đến thuyết pháp tại thủ đô Washington D.C. (Hoa Thịnh Đốn), Hòa thượng Tịnh Đức có dịp quen biết với cụ bà Hội trưởng, người con gái là bà Lê

Thị Bài, và người cháu là ông Lê Thành Ân, hiện là Tổng Lãnh Sự Hoa Kỳ ở Sài Gòn từ năm 2010. Hòa thượng Tịnh Đức đã giới thiệu với gia đình cụ bà về Sư Khippa Pañño Kim Triệu, lúc bấy giờ đang tu học ở Ấn Độ.

Đến năm 1981, khi thủ tục giấy tờ bảo lãnh hoàn tất, Ngài qua Hoa Kỳ, đến Washington D.C. và tạm trú ở Chùa Phật Giáo Tích Lan (Buddhist Vihara). Sau đó, khi mua được căn nhà số 1400 ở đường Madison NW, các Phật tử mời Ngài dời về đây để chuẩn bị cho ngôi Tam Bảo ở đất khách quê người.

Khác nơi quê cha đất tổ, việc chuyển một ngôi tư gia thành một cơ sở tôn giáo ở Hoa Kỳ không phải là đơn giản. Ngoài việc thay đổi giấy tờ pháp lý, ngôi nhà cũ kỹ này cũng cần phải được tu bổ sửa chữa thêm. Với niềm tin mạnh mẽ nơi Tam Bảo, chư tăng cùng bà con Phật tử xa gần không ngần ngại bỏ tài chánh và công sức để tạo dựng ngôi chùa. Năm 1982, Chùa Kỳ Viên (Kỳ Viên Tự) làm lễ nhập tự. Hạ đầu tiên có Hòa thượng Chơn Trí, hiện trụ trì chùa Pháp Vân, nhập hạ cùng với Ngài, và bắt đầu từ đó, Ngài xếp đặt nền nếp sinh hoạt thường xuyên trong chùa như các khóa lễ tụng kinh, giảng pháp, các lễ hội hằng năm như lễ Rằm Tháng Giêng, lễ Tam Hợp (Đức Bồ Tát Đản Sanh, Thành Đạo và Đức Phật nhập Niết Bàn), lễ Vu Lan, và lễ Dâng Y.



Lễ Nhập Tự - 1982

## *Ý Nghĩa Tên Kỳ Viên Tự*

Ông trưởng giả Cấp-Cô-Độc (Anāthapindika) đã dâng cúng Jetavana Vihara (phiên âm: Kỳ Viên Tự) để Đức Phật và chư đại Thánh Tăng có nơi an trú, tu tập và hoằng pháp. Đó là thời kỳ quan trọng trong lịch sử Phật giáo, vì Đức Phật đã thuyết giảng nhiều bài pháp trong thời gian Ngài sống ở đây. Ngày nay, việc chọn tên Jetavana Vihara (Kỳ Viên Tự) cho ngôi Tam Bảo Việt Nam hải ngoại này để nhắc nhở các Phật tử về ngôi tịnh xá mà Đức Phật khi xưa đã hoằng pháp trong 20 năm. Nơi đây, ngoài việc bảo tồn và phát huy Giáo Pháp của Đức Phật, Ngài Khippa Pañño Kim Triệu cũng đã mang kinh nghiệm thiền Tứ Niệm Xứ (Vipassanā) ra truyền dạy cho chư tăng ni và thiện tín.

## *Hành Đạo*

Thuở ban sơ, phần đông Phật tử Việt Nam hải ngoại chưa biết thiền Tứ Niệm Xứ. Nhờ có hai thiện tín kỳ cựu là ông bà Đỗ Đình Lộc thường đi tập thiền với Ngài Gunaratana bên Chùa Tích Lan nên Ngài mới có ý nghĩ mở khóa thiền Tứ Niệm Xứ cho Phật tử Chùa Kỳ Viên tại tư gia bà Hội trưởng Trương Lê Thành Nghiệm, trong khi gia đình bà đi du lịch Pháp, và tại tư gia ông bà Đỗ Đình Lộc. Ngài đã hướng dẫn hai khóa thiền tại tư gia của Phật tử. Đến khóa thứ ba thì chính thức mở tại Kỳ Viên Tự.

Phật tử đến hành thiền ngày càng đông, nên ngoài các ngày thiền cuối tuần, mỗi năm còn mở bốn khóa mười ngày: xuân, hạ, thu, đông. Trong hơn ba mươi năm, ngôi Kỳ Viên Tự vẫn mở cửa sinh hoạt thường xuyên. Người Phật tử thuần thành ở D.C. hay các tiểu bang lân cận vẫn tiếp tục hộ trợ Ngài, một vị chân tăng khả kính đương thời.

Theo chân Đức Thế Tôn, Ngài cũng thường đi đó đây để hoằng pháp theo lời thỉnh mời của các chư tăng ni hoặc các Phật tử ở tại Hoa Kỳ hay ở các quốc



Lễ dâng Y - 1984

gia khác. Ngài thường xuyên qua lại Thích Ca Thiên Viện ở California để hướng dẫn những khóa thiền ở miền Tây Hoa Kỳ. Dù bận rộn với Phật sự đó đây như vậy, Ngài vẫn xem Kỳ Viên Tự như cội nguồn thứ hai của đời mình. Không bao giờ Ngài quên được các thiện tín kỳ cựu và thuần thành đã hết lòng hết dạ vì Phật Pháp mà giúp đỡ Ngài từ những năm đầu xa lạ đầy khó khăn, khổ nhọc trên đường đạo nghiệp nơi hải ngoại quê người.

### *Chư Tăng Và Thiện Tín*

Cùng phụ tác với Ngài trong việc hành đạo, chư tăng đã và đang an trú tại Kỳ Viên Tự gồm có: Sư Thanh Tâm, Sư Trí Dzũng, Sư Giới Hiền, Sư Thiện Viên... Hòa thượng Chơn Trí trụ trì Chùa Pháp Vân ở Pomona, California là vị tăng nhập hạ đầu tiên với Ngài.

Kỳ Viên Tự còn được công lao hộ trì tích cực và bền bỉ của các chư thiện tín qua nhiều giai đoạn tiếp nối nhau. Ngoài thành phần cốt yếu ra còn phải kể là nhiều Phật tử đã thắm lặng đóng góp kiên trì trong mọi sinh hoạt thường xuyên của Kỳ Viên Tự trong suốt hơn 30 năm qua.

## *Tâm Pháp Thiền Viện (Saddhamma Meditation Society)*

Cách Chùa Kỳ Viên độ hai giờ đồng hồ lái xe, một cơ sở hoằng pháp mới được thành lập vào năm 2008 là Tâm Pháp Thiền Viện hay Saddhamma Meditation Society, ở ngoại ô thành phố Richmond, tiểu bang Virginia, Hoa Kỳ.



### *Nguyên Gốc*

Năm 1995, cô Huyền Linh dâng cúng Giáo hội Nguyên Thủy ở Texas hai lô đất khoảng 12 mẫu tây. Giáo hội cử Đại Đức Bửu Đức về coi sóc một năm. Thoạt tiên nơi đây chỉ là một khu đất rừng trống trải. Sau vài năm, cô Huyền Linh đã kéo về được một nhà di động (trailer) để an cư và sinh hoạt.

Sau đó, cô Huyền Linh xin cúng dường đất này cho Ngài Khippa Pañño Kim Triệu, nhưng Ngài không nhận vì đang bận rộn việc xây ngôi Thiền Đường ở Thích Ca Thiền Viện tại Riverside – California. Năm 1998, khi cô Huyền Linh sang tu học ở Trường Thiền Shwe Oo Min, bên Miến Điện, cô dâng đất này cho Ngài Đại Lão Hòa thượng Thiền Sư Shwe Oo Min. Ngài Shwe Oo Min nhận lời nhưng nhường lại cho Ngài Kim Triệu (lúc ấy cũng đang ở Miến Điện) và tin rằng Ngài Kim Triệu sẽ tạo dựng và phát triển nơi này

thành nơi hoàng pháp để mang nhiều lợi lạc cho các hàng tu sĩ và cư sĩ chung quanh vùng.

### *Ý Nghĩa Tên Tâm Pháp Thiền Viện*

Vì sự sở hữu của miếng đất do cơ duyên liên hệ với Ngài Shwe Oo Min, vị thiền sư dạy về *tâm quán niệm xứ* (Cittānupassanā) trong môn thiền Tứ Niệm Xứ ở Miến Điện, tên "Tâm Pháp" bắt nguồn từ đây.

### *Nguyên Nhân Thành Lập*

Dưới thời Đức Phật, các vị tăng ni thường được khuyến tìm nơi thanh vắng để hành thiền. Bởi Tâm Pháp Thiền Viện có vẻ đẹp thiên nhiên thanh tịnh rất phù hợp cho việc tu tập, Ngài Kim Triệu dự định phát triển cơ sở tu tập này theo đúng tiêu chuẩn như các thiền viện quốc tế, với đầy đủ tiện nghi, để sau này sẽ mở rộng cho các thiền sinh trên thế giới đến tu tập. Tâm Pháp Thiền Viện sẽ mời các thiền sư chuyên về thiền Tứ Niệm Xứ hướng dẫn các khóa thiền nơi đây.

### *Sự Hình Thành*

Hiện nay, vì Tâm Pháp Thiền Viện ở giữa rừng tĩnh lặng, các Phật Tử đã đóng góp thêm nhiều công sức và tài chánh để mở rộng đất ra thành 16 mẫu và khai thông ra con đường chánh. Dưới sự yểm trợ của chư thiện tín có đức tin mạnh mẽ nơi Tam Bảo, trong sân thiền viện hai ngôi tượng Phật Tể Độ cao lớn và tượng Ngài Sīvalī, vị A-la-hán Đại Lộc, đã được an vị. Ngoài ra, việc xây cất nhà kho đã hoàn tất. Tâm Pháp Thiền Viện tạm thời dùng nơi này làm chánh điện và thiền đường.

Bốn cảnh Phật Tích cũng được dựng lên trong khung cảnh trang nghiêm thanh tịnh của Thiền Viện. Theo Ngài, dù cho vật đổi sao dời, Phật Pháp vẫn còn tồn tại thêm 2500 năm nữa. Bốn thánh tích này sẽ luôn nhắc nhở các thế hệ con cháu về cuộc đời và Giáo Pháp của Đức Thế Tôn.



*Đức Phật Nhập Niết Bàn*

*Một trong Bốn Cảnh Phật Tích trang nghiêm của Thiền Viện*

### *Dự Án Tương Lai*

Giai Đoạn 1: Kiến trúc trong khu vực của chư tăng gồm: chánh điện, phòng tắm và nhà vệ sinh công cộng, thư viện dành cho chư tăng nghiên cứu kinh điển, tăng xá dành cho Ngài Hòa thượng Kim Triệu, chư tăng thường trú và tăng khách. Dự án xây dựng thêm tăng, ni xá trong tương lai cũng được hoạch định.

Giai Đoạn 2: Kiến trúc trong khu vực cho nam thiền sinh (gần khu chư tăng) gồm: túc xá, phòng tắm và nhà vệ sinh chung, phòng ốc cho khách vãng lai. Kiến trúc trong khu vực cho nữ thiền sinh cũng giống như bên nam thiền sinh. Ngoài ra, trong giai đoạn này sẽ xây trai đường, nhà bếp, đóng giếng nước, mở hầm rút nước mới, và trang trí vườn tược quanh khu túc xá.

Giai Đoạn 3: Xây thiền đường, tháp thờ Xá Lợi Phật, thư viện cho thiền sinh và nhà kho. Trong giai đoạn này, dự án bao gồm việc kiến tạo phong cảnh vườn tược quanh thiền đường, quang cảnh quanh Phật tích Tứ Động Tâm, tráng nhựa đường ra vào thiền viện, và tạo dựng khu vực tưởng niệm thầy tổ và các thiền sư.

Ngoài ra, để tạo hình ảnh biểu tượng nét đặc thù của Tâm Pháp Thiền Viện, Ngài dự định trồng thêm những cây hoa anh đào tươi thắm để điểm tô vào khu rừng thanh tịnh này. Trong tương lai, khi nhìn hình ảnh hoa anh đào ở đây người ta nghĩ ngay đến Tâm Pháp Thiền Viện ở miền Đông, cũng như Thích Ca Thiền Viện có ngôi Bảo Tháp thờ Xá Lợi Phật và các Thánh Tăng là nét đặc thù của thiền viện miền Tây Hoa Kỳ vậy.

### *Ước Nguyên*

Ngoài những sinh hoạt nền nếp thường xuyên của các ngôi chùa Nguyên Thủy như các khóa lễ tụng kinh, giảng pháp, còn có các lễ hội hằng năm như lễ Rằm Tháng Giêng, lễ Tam Hợp (Đức Bồ Tát Đản Sanh, Thành Đạo và Đức Phật nhập Niết Bàn), lễ Vu Lan, và lễ Dâng Y.



*Lễ An Vị Phật - 2011*

Mục đích việc xây dựng thiền viện này là hỗ trợ cho các Thiền Sư đến hoằng pháp và cho các thiền sinh đến tu tập thiền Tứ Niệm Xứ.



Ước nguyện của Ngài về sự hành đạo ở Tâm Pháp Thiền Viện này rất lớn, nhưng với điều kiện sức khỏe và tuổi tác hiện nay, Ngài e rằng sự hoàn tất không nằm trên con đường đạo nghiệp của Ngài. Tuy nhiên, Ngài có niềm tin mãnh liệt vào Tam Bảo, các nhà đạo đức, các chư thiện tín hiện tại cũng như tương lai sẽ tiếp nối công trình của Ngài để tiếp tục duy trì và phát triển Giáo Pháp của Đức Phật cho thế hệ mai sau.

### *Chư Tăng Và Thiện Tín*

Cùng phụ tác với Ngài trong việc hành đạo, chư tăng đã và đang an trú ở Tâm Pháp Thiền Viện gồm có: Sư Trí Dzũng, Sư Huệ Quang (Sư Muôn), Sư Sán Nhiên, Sư Hải Thắng, Sư Giới Hạnh, và Sư Thiện Viên.

Tâm Pháp Thiền Viện còn rất trẻ so với Kỳ Viên Tự hay Thích Ca Thiền Viện nhưng được nhiều thiện tín tích cực hỗ trợ trong mọi sinh hoạt thường xuyên từ lúc bắt đầu mở cửa đến nay.

## CÁC NƠI HÀNH ĐẠO MIỀN TÂY HOA KỲ

*Thích Ca Thiền Viện*  
*(Sakyamuni Buddhist Meditation Association)*

*Nguyên Nhân Thành Lập*

Năm 1982, Ngài Hòa thượng Khippa Pañño Kim Triệu sang Nam California thăm các Phật tử Nguyên Thủy đã từng sinh hoạt với Ngài ở Saigon và Đà Nẵng, trong đó có gia đình bác

Vĩnh Cơ, bà Năm Tàu Trần Thuận Anh, ông bà Thông Diếu...

Nhân dịp này, Sư Pháp Tông đã tổ chức các khóa thiền và mời Ngài hướng dẫn cho nhóm Phật tử Nguyên Thủy Việt Nam kỳ cựu này. Nhận thấy thành quả tốt đẹp của những khóa thiền, và với sự khuyến khích của chư tăng, các thiện tín hợp công sức cùng nhau đi tìm một cơ sở có khung cảnh yên tĩnh thích hợp với sinh hoạt của trường thiền và cũng sẽ là nơi phát huy Giáo Pháp của Đức Phật theo truyền thống Nguyên Thủy.

Việc tạo dựng một thiền viện nơi xứ lạ quê người không phải là chuyện đơn giản. Ngoài những khó khăn thông thường như vấn đề tài chánh, địa điểm, tiện nghi cơ sở, tiềm lực phát triển..., thỉnh thoảng lại xảy ra những trường hợp bất ngờ cần phải mất rất nhiều thì giờ để thận trọng cân nhắc. Sau vài năm tìm kiếm, các Phật tử mua được một cơ sở nằm trên đường Winters Lane, gồm hai tư gia, tọa lạc trên khu đất rộng rãi có diện tích 2.27 mẫu tây, nằm trên ngọn đồi nhỏ hướng Tây Nam thành phố Riverside.

Các Phật tử đã thành lập ngôi thiền viện đầu tiên ở Nam California, theo hệ phái Phật Giáo Nguyên Thủy, gọi là Thích Ca Thiền Viện hay Sākyamuni Buddhist Meditation Association. Ngài Kim Triệu được mời về làm Thiền Sư Viện Trưởng. Ngôi thiền viện này đã chính thức sinh hoạt vào ngày 15 tháng 7 năm 1988.

### *Ý Nghĩa Tên Thích Ca Thiền Viện*

Đức Thế Tôn, thuộc dòng dõi Sākya, phiên âm là Thích Ca. Ngài đã thành công chứng ngộ Đạo Quả Chánh Đẳng Chánh Giác, dẫn dắt rất nhiều người trong thời của Ngài chứng quả Niết Bàn. Xuyên qua hơn hai mươi lăm thế kỷ, rất nhiều

thánh nhân đã tu tập theo Giáo Pháp của Đức Phật và đã thành công. Dùng tên "Thích Ca" đặt cho thiền viện là có ý hướng dẫn chư tăng ni và thiện tín bước theo dấu chân Đức Phật và các bậc thánh nhân đó.

Thêm vào đó, tên "Thích Ca" là để tưởng nhớ đến ngôi Thích Ca Phật Đài, ở Vũng Tàu, được Tổng Hội Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam xây dựng vào năm 1963.

### *Công Trình Kiến Tạo*

#### ❖ **Sửa Chữa Và Xây Cát Thiền Đường**

Hai căn nhà có sẵn là nơi sinh hoạt đầu tiên của Thích Ca Thiền Viện. Sau một năm sinh hoạt, thiện tín dần dần quen thuộc với pháp môn hành thiền Minh Sát, và số người đến tu học càng lúc càng đông, phòng ốc trở nên quá nhỏ. Ngài Kim Triệu cảm thấy cần mở rộng cơ sở để đáp ứng nhu cầu tu tập của thiền sinh.

Vào năm 1989, Ngài quyết định xin phép quận Riverside xây cất ngôi thiền đường và túc xá cho thiền sinh. Thêm vào đó, vì hai căn nhà cũ kỹ có nhiều dấu vết hư hại, Ngài cho sửa chữa ngôi chánh điện, tăng xá, ni xá, túc xá cho nam thiền sinh, trai đường, nhà bếp, nhà kho, và những hàng hiên. Trải qua nhiều giai đoạn chuẩn bị thủ tục, sau nhiều buổi họp cộng đồng (public hearings) với dân cư quanh vùng, vào tháng 9 năm 1991, quận Riverside chấp thuận cấp giấy phép cho Thích Ca Thiền Viện khởi công xây cất ngôi thiền đường đúng theo quy luật địa phương.

Thiền đường, với diện tích 3,500 sq ft (325 mét vuông), gồm hai tầng. Tầng trên là nơi hành thiền, giảng pháp và hành lễ. Tầng dưới là túc xá cho nữ thiền sinh, có chín phòng ngủ và hai phòng vệ sinh công cộng. Ngoài ra còn có hai phòng vệ sinh cá nhân, một phòng giặt quần áo, một nhà



kho... Chung quanh thiền đường có những đường kinh hành kho...  
rãi được tráng xi măng tươm tất.

Vì lợi ích chung của Thiền viện cũng như của cư dân lân cận, Ngài cho tráng nhựa đường Winters Lane, dời các trụ đèn và điện thoại, hạ ống nước chính, thiết kế hệ thống nước chữa cháy, làm bãi đậu xe, làm hệ thống điện, nước, gas, đào và xây hầm vệ sinh, thiết lập hệ thống chữa cháy tự động bên trong thiền đường, trồng cây cỏ làm phong cảnh và dựng hàng rào phía trước đường Winters Lane.

Nhờ sự giúp đỡ tích cực, hùng hậu của Phật tử khắp nơi trong và ngoài Hoa Kỳ, việc tân trang và xây dựng thiền đường viên mãn vào tháng 12, năm 1996. Lễ khánh thành được tổ chức vào ngày 23 tháng 3, năm 1997. Nhân dịp này, Ngài đã giới thiệu dự án mới là xây ngôi Bảo Tháp thờ Xá Lợi của Đức Phật và của các vị Thánh Tăng.

### ❖ **Sĩma và Bảo Tháp**

Theo lời Ngài Kim Triệu thì việc xây dựng Bảo Tháp đúng ra phải là do các cư sĩ đảm trách, nhưng vì Ngài đã có lời nguyện riêng nên phải cố công thực hiện lời nguyện này.

Vào năm 1971, khi Ngài đang tu học ở một chùa Miền Điện tại Varanasi (Ấn Độ), Ngài thấy trên bàn thờ Phật có thờ Xá Lợi. Khi được vị Hòa thượng trụ trì chùa giải thích về ý nghĩa và ích lợi của Xá Lợi, Ngài ước mong cũng có một ít Xá Lợi để thờ. Vị Hòa thượng trụ trì bèn chia cho

Ngài một phần ba Xá Lợi. Giữ được một thời gian thì Xá Lợi bị mất cắp. Sau biến cố đó, Ngài hằng nguyện rằng nếu tìm lại được sẽ xin xây Bảo Tháp ở bất cứ nơi nào để tôn trì cho thật an toàn. Lời nguyện đó luôn ở trong tâm của Ngài.

Ngài là bậc cao tăng có hạnh từ bi và đạo đức. Vì thế các tăng ni và thiện tín thường hay cúng dường nhiều phẩm vật quý giá. Ngài thường nói: "Người đời trọng kim cương, vàng bạc, còn Sư rất quý trọng Xá Lợi của đức Phật và của các bậc Thánh nhân."

Các tăng ni và thiện tín dâng lên Ngài nhiều Xá Lợi của Đức Phật và các bậc Thánh Tăng, trong đó có cả Xá Lợi của Ngài Māhasi. Trong số chư thiện tín đó có cư sĩ Sunanda Phạm Kim Khánh, còn gọi một cách thân mật là bác Tám Khánh. Biết Ngài là một vị tăng đức độ đang có dự án xây Bảo Tháp để thờ Xá Lợi, nhân dịp lễ Phật Đản năm 2000, bác Tám Khánh đã dâng cho Ngài viên Xá Lợi Phật do Ngài Hòa thượng Nārada tặng cho Phật Tử Việt Nam vào năm 1974.



Một cơ duyên khác của Thích Ca Thiên Viện là vào năm 1998, khi cố Đại Lão Hòa thượng Thiên Sư U Kundala từ Miên Điện sang hướng dẫn khóa thiền Tứ Niệm Xứ tại Thích Ca Thiên Viện, Ngài U Kundala, Ngài Kim Triệu cùng chur tăng hai nước tụng kinh làm lễ kiết giới Sīma cho thiền viện ở mảnh đất phía sau thiền đường, cách một thung lũng nhỏ, bên kia khe suối. Theo truyền thống Nguyên Thủy, Sīma được xem là thánh địa, là nơi để chur tăng hành tăng sự. Ngôi Bảo Tháp thờ Xá Lợi được kiến tạo trên Sīma này, còn dùng làm nơi để chur tăng làm lễ xuất gia, lễ dâng y, lễ sám hối, tụng đọc giới bản, nơi hội họp tăng đoàn.

Áp ủ việc tạo dựng ngôi Bảo Tháp để tôn trì Xá Lợi, Ngài đã nhờ cư sĩ Trần Kim Liên phác họa và kiến trúc sư Nguyễn Ngọc Trai vẽ họa đồ. Cũng như lần xây cất thiền đường, những khó khăn về tài chánh và nhân sự làm chậm trễ dự án. Tuy đã có giấy phép từ lâu, nhưng cho đến ngày 11 tháng 11 năm 2001, Thích Ca Thiên Viện mới làm lễ đặt viên đá đầu tiên cho Bảo Tháp, và cho đến tháng 6 năm 2004 thì việc xây cất mới khởi công. Hơn một năm sau, vào tháng 10 năm 2005, việc xây cất mới hoàn tất. Sau đó, dự án kéo dài thêm vài năm nữa cho việc tân trang bên trong, dựng hàng rào, làm con đường từ thiền đường vào Tháp và phong cảnh chung quanh.

Bảo Tháp thờ Xá Lợi Phật là một kiến trúc đặc thù của Thích Ca Thiên Viện. Trong khi mái của các chùa ở Miên Điện, Thái Lan thường có một lớp hình như cái chuông hay dạng bán cầu có đỉnh, mái của Bảo Tháp ở Thích Ca Thiên Viện được kiến trúc với ba tầng lớp: mái dưới lớn, mái giữa vừa, mái trên nhỏ. Ba lớp mái của Tháp làm bằng kim loại màu đồng, suốt ngày phản chiếu ánh nắng, nổi bật dưới nền trời xanh.

Ba tầng mái Tháp ẩn dụ Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng hoặc là Giới, Định, Tuệ. Thân của Tháp hình bát giác, tượng trưng cho Bát Chánh Đạo. Xá Lợi của Đức Phật được cất giữ trong tháp vàng hình chuông (Stupa) ở đỉnh cao nhất của Tháp.

Bước lên tầng trên của Bảo Tháp là bậc tam cấp. Thân Tháp bao bọc bằng dây hành lang và có ba cửa chính đi vào nội thất. Bên trong là bệ thờ Xá Lợi. Chung quanh tường được trang trí với bốn bức hình lớn về bốn nơi thánh tích của Phật Giáo tại Ấn Độ.



*Lễ Khánh Thành Bảo Tháp Xá Lợi - 12.12.2012*

Kinh sách được cất giữ ở tầng dưới của Bảo Tháp. Cũng ở nơi này các tượng Phật suu tầm từ khắp nơi trên thế giới, những vật kỷ niệm liên hệ đến Phật Pháp và quà tặng mỹ nghệ của Phật tử dâng cúng Ngài được bảo tồn. Nơi đây thường được Phật tử gọi là “Tàng Kinh Các.”

Lễ khánh thành Bảo Tháp được tổ chức vào ngày 12 tháng 12 năm 2012 với rất đông Phật tử khắp nơi đến chiêm bái Xá Lợi.

### ❖ Hình Tượng Bốn Thánh Tích - Bốn Nơi Động Tâm

Trong Kinh Đại Niết Bàn có ghi lại rằng trước lúc Đức Phật nhập Niết Bàn, Đức Ānanda than với Đức Phật rằng rồi đây thế gian sẽ không còn được dịp gặp để tôn kính Đức Thế Tôn nữa. Đức Phật liền nhắc đến bốn



nơi quan trọng trong cuộc đời Đức Phật:

1. Lumbini (Lâm Tỳ Ni): nơi Ngài đản sanh.
2. Bodh Gayā (Bồ Đề Đạo Tràng): nơi Ngài thành đạo.
3. Isipatana hay Sarnath (Vườn Lộc Uyển): nơi Ngài thuyết giảng bài kinh Chuyển Pháp Luân. Tăng đoàn đầu tiên của Phật Giáo cũng phát xuất nơi đây.
4. Kusinārā (Câu Thi Na): nơi Ngài nhập Niết Bàn.

*"...Này Ānanda, đó là bốn Thánh tích, kẻ thiện tín cư sĩ cần phải chiêm ngưỡng và tôn kính. Này Ānanda, các thiện tín tỳ kheo, tỳ kheo ni, cư sĩ nam, cư sĩ nữ sẽ đến với niềm suy tư: “Đây là chỗ Như Lai đản sanh”, “Đây là chỗ Như Lai chứng ngộ vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác”, “Đây là chỗ Như Lai chuyển Pháp luân vô thượng”, “Đây là chỗ Như Lai diệt độ, nhập Vô Dư Y Niết Bàn.”*

*Này Ānanda, và những ai, trong khi chiêm bái những Thánh tích mà từ trần với tâm tín thành hoan hỷ, thời sau khi thân hoại mạng chung sẽ được tái sanh vào cõi an vui, vào cảnh giới chư thiên."*

Ý nghĩa của bốn nơi động tâm rất sâu xa, vi diệu. Phần đông Phật tử chưa được thuận duyên đến tận quê hương Ấn Độ của Đức Bổn Sư để chiêm bái. Do vậy, Thích Ca Thiên Viện tôn bày lại bốn nơi thánh tích này để khi các Phật tử xa



gần có cơ hội đến viếng Thiền viện sẽ nhìn được hình ảnh dù chỉ là tượng trưng. Những tượng Phật này tuy đơn sơ, nhưng qua ý niệm về bốn giai đoạn trọng yếu của cuộc đời Đức Phật, người chiêm bái cũng có thể phát sanh đức tin vào Tam Bảo và sự vi diệu của một bậc đã tự mình chứng ngộ.

### ❖ **Tôn Tượng Các Thiền Sư và Ân Sư**

Trong khuôn viên của Thích Ca Thiền Viện, gần ngay nơi cổng chính, tôn tượng của các vị Thầy Tổ và Ân Sư của Ngài Kim Triệu được an vị:



◆ *Đại Lão Hòa thượng Giác Quang*: vị cao tăng đức độ, chuyên tu thiền định. Sau khi tu học ở Nam Vang thành công, Ngài về lập Chùa Giác Quang ở Bình Đông, Chợ Lớn, Sài Gòn. Ngài Kim Triệu đã tu học ở đó 6 năm.

◆ *Đại Lão Hòa thượng Hộ Tông*: vị cao tăng đức trí vẹn toàn. Ngài chứng Tứ Thiên và nguyện hành Bồ Tát đạo. Ngài sáng lập Chùa Bửu Quang và Chùa Bửu Long nơi Ngài Kim Triệu được Ngài Hộ Tông truyền dạy giới luật.

◆ *Đại Lão Hòa thượng Thiền Sư Māhasi*: vị thiền sư nổi danh, sáng lập trung tâm thiền quốc tế Māhasi dạy thiền Tứ Niệm Xứ ở Miến Điện. Ngài Kim Triệu đã học với Ngài trong 6 tháng, vào năm 1980, trước khi qua Hoa Kỳ.

◆ *Đại Lão Hòa thượng Thiền Sư Shwe Oo Min*: vị thiền sư lỗi lạc. Ngài sáng lập Trường Thiền Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya, dạy về quán niệm Tâm (Cittānupassanā), ở Miến Điện. Ngài Kim Triệu thọ giáo Ngài vào năm 1997.

◆ *Bà Thiền Sư Dipa Ma*: vị đệ tử xuất sắc của Ngài Māhasi và Ngài Munindra. Nhờ oai lực và lời khuyên nhủ của Bà mà Ngài Kim Triệu vững niềm tin và tiến bộ trong Pháp hành.

### *Dự Án Tương Lai: Chánh Điện Và Tăng Xá*

Năm 2008, Thích Ca Thiền Viện dự định xây thêm bãi đậu xe nhằm tạo sự thuận lợi cho việc xin giấy phép tổ chức lễ hội trong khuôn viên của chùa. Trong dự án đó, với sự đóng góp của chư thiện tín khắp nơi, Thiền viện đã mua căn nhà bên cạnh. Tuy nhiên, vào mùa hè năm 2013, nhận thấy sự cần thiết của việc dời ngôi chánh điện về đây nhiều hơn là việc làm bãi đậu xe vì vị thế ngôi nhà này ở trên cao hướng về Bảo Tháp và thiền đường, Ngài Kim Triệu quyết định xúc tiến việc xây dựng ngôi chánh điện. Sau đó tăng xá cũng sẽ được dời về đây. Dự án đang tiến hành và hy vọng sẽ hoàn tất trong tương lai.

### *Sinh Hoạt*

Thích Ca Thiền Viện nằm trong khu dân cư tư gia nên việc sinh hoạt ồn ào náo nhiệt không được cho phép. Nhận thấy đây là nơi yên tĩnh thích hợp cho việc hành thiền hơn là lễ hội, mỗi năm Thiền viện tổ chức bốn khóa thiền: xuân, hạ, thu, đông. Mỗi khóa thiền gồm mười ngày do Ngài Kim Triệu, Sư Trí Dzũng, và Sư Khánh Hỷ tuần tự hướng dẫn.

Trong tương lai, nhằm mục đích phổ biến rộng rãi thiền Tứ Niệm Xứ, Thiền viện sẽ xin phép mở thêm các khóa thiền mỗi cuối tuần, và bốn khóa thiền xuân, hạ, thu, đông sẽ kéo dài một tháng thay vì mười ngày.



*Ngài ban pháp cho thính chúng  
Đại Lễ Rằm Tháng Giêng 2014*

Hằng năm, Thiền Viện tổ chức các buổi lễ lớn để tưởng niệm Đức Phật và Giáo Pháp của Ngài. Các lễ như lễ Rằm Tháng Giêng, lễ Tam Hợp kỷ niệm Đức Bồ Tát Đản Sanh, Thành Đạo và Đức Phật nhập Niết Bàn, lễ Vu Lan, lễ Dâng Y, đều được tổ chức ở Vườn Cam (California Citrus State Historical Park) gần Thiền viện. Tuy không được ấm cúng như trong khuôn viên của chùa, nhưng nơi đây rất rộng rãi và tiện nghi, nhất là không bị lệ thuộc vào những luật lệ gò bó của địa phương.

### *Các Chư Tăng Ni Và Thiện Tín*

Cùng phụ tác với Ngài trong việc hành đạo, chư tăng đã và đang an trú ở Thích Ca Thiền Viện gồm có Sư Phúc Căn, Sư Trí Dzũng, Sư Khánh Hỷ, Sư Ngô Không, Sư Giới Tịnh, Sư

Tuệ Trí (Sur Hoài), Sư Tinh Cần, Sư Thiện Hiền, Sư Huệ Quang (Sư Kim Muôn), Sư Thanh Tịnh, Sa-di Tinh Tuệ, Sa-di Huệ Bảo và Sa-Di Hiền. Chư ni gồm có Cô Cariyā Thủy, Cô Māyā Mai, Cô Diệu Ý (Bà Sáu), Cô Dayā Dung.

Thích Ca Thiền Viện còn do công lao hộ trì tích cực và bền bỉ của các thành viên trong ban điều hành qua nhiều giai đoạn tiếp nối nhau. Ngoài ra, thành phần cốt yếu phải kể là nhiều thiện tín đã thâm lặng đóng góp kiên trì trong mọi sinh hoạt thường xuyên của Thiền viện trong suốt hai mươi lăm năm qua.

### *Ananda Thiền Viện* (*Ananda Meditation Society*)

Cách Thích Ca Thiền Viện độ hơn một giờ đồng hồ lái xe, ở thành phố Anaheim, Nam California, Hoa Kỳ, có một cơ sở hoàng pháp mới được thành lập từ năm 2011. Đó là Ānanda Thiền Viện (Ānanda hay ATV) hoặc Ānanda Meditation Society.



### *Nguyên Nhân Thành Lập*

Nhận thấy sự hiếm hoi của cơ sở Phật Giáo Nguyên Thủy trong cộng đồng người Việt miền Nam California, trong khi địa điểm của Thích Ca Thiền Viện thì quá xa cho các Phật Tử đến tu tập thường xuyên, Ngài Kim Triệu khuyến khích chư thiện tín thành lập thêm Ānanda Thiền Viện với ước

mong cơ sở Phật Giáo này sẽ hỗ trợ thêm cho công việc truyền bá và phát huy Phật



Giáo Nguyên Thủy đến người Việt và bản xứ.

Có thể xem đây là trạm trung gian hay tiền trạm giúp Phật tử tu tập ngắn hạn qua các sinh hoạt thường xuyên như: nghe pháp, tụng kinh, tham dự các lớp Phật học phổ thông, hành thiền. Nếu như các Phật tử muốn học hỏi sâu về thiền Tứ Niệm Xứ, hay muốn tu tập dài hạn thì về Thích Ca Thiền Viện là nơi quy mô với những phương tiện phong túc hơn.

### *Ý Nghĩa Tên Ananda Thiền Viện*

Ngài đặt tên chùa là Ānanda cho vẫn với thành phố sở tại là Anaheim.

Hơn nữa, Ānanda là tên của vị Đại Tăng thường xuyên túc trực bên Đức Phật gần trọn con đường hoằng pháp. Ngài thông minh và có trí nhớ siêu phàm. Mặc dù Ngài chứng đạo quả A La Hán muộn màng sau khi Đức Phật nhập diệt nhưng nhờ trí thức uyên thâm của Ngài mà Giáo Pháp của Đức Phật tồn tại và lưu truyền tới ngày hôm nay. Vì lý do này, người đời mệnh danh Ngài là người Giám Hộ Pháp (Guardian of the Dhamma).

Ānanda Thiền Viện sinh hoạt song song với Thích Ca Thiền Viện ví như Ngài Ānanda đi bên cạnh phò trợ Đức Bổn Sư trên con đường dài hoằng pháp.

## *Sự Hình Thành*

Ānanda Thiền Viện bắt đầu là một ngôi nhà nhỏ với nhà đậu xe xây riêng phía sau và một nhà di động (trailer) trên một mảnh đất rất rộng. Hiện nay, Thiền viện được tân trang với sự đóng góp nhiệt thành của các Phật tử. Nhà trên gồm chánh điện, tầng xá, phòng tắm, nhà vệ sinh và nhà bếp. Nhà di động được dùng làm tầng xá. Nhà đậu xe được trùng tu thành ni xá có tiện nghi phòng tắm và nhà vệ sinh. Một dãy phòng vệ sinh công cộng cũng được xây dựng.

Trong tương lai Ānanda Thiền Viện sẽ được phát triển nhiều hơn khi giấy phép sinh hoạt được chính quyền địa phương chấp thuận.

## *Các Chư Tăng Ni Và Thiện Tín*

Việc điều hành của Ānanda hiện nay do Sư Khánh Hỷ đảm trách với sự phụ tá của Sư cô Tịnh An về phần kinh kệ và tri khách.



*Chư Tăng đi bát ngày lễ Vu Lan - 2012*

Ānanda Thiền Viện đã và đang được sự đóng góp tâm sức của nhiều Phật tử trẻ và năng động trong các sinh hoạt thường xuyên quanh năm.

**4**

*Vài Trang Pháp Thoại*

NLTV 2009



*20 Bài Pháp Ngắn*  
(từ Như Lai Thiền Viện, San Jose – CA)



## *Ý Nghĩa Quy Y*

Ý nghĩa thông thường của quy y là trở về với Tam Bảo. Khi thực hành, quy y có nghĩa là trở về với thân tâm, vì từ thân tâm, ta thấy được Pháp Bảo. Do đó, quy y là trở về với trí tuệ.

Khi quy y rồi, người Phật tử sẽ trở thành một cận sự nam hay cận sự nữ, gần với Tam Bảo. Gần ở đây không có nghĩa là năng đến chùa lễ Phật, chào hỏi, phục vụ chư Tăng hay tụng đọc kinh sách... nhưng là tiến gần để thấy rõ bốn sự thật cao diệu hay Tứ Diệu Đế mà Đức Phật đã khổ công tu niệm mới chứng ngộ được và trao truyền lại cho chúng ta. Ta có đức tin nơi Ngài mới quy y với Ngài để học được phương pháp trở thành một thánh nhân trong sạch như Ngài.

Vậy người cận sự nam và cận sự nữ muốn gần với Tam Bảo đúng nghĩa nhất chỉ bằng cách nỗ lực thực tập chánh niệm qua bốn oai nghi, qua sinh hoạt hằng ngày sao cho đừng quên thân, tâm từng giây phút. Tùy theo ba la mật và nỗ lực của mỗi người mà đường đến giác ngộ giải thoát gần hay xa. Đó mới gọi là đi từ phàm quy đến Thánh quy.

## *Vũ Khí Tâm Linh*

Chỉ có một bậc Giác Ngộ mới trao truyền lại được cho chúng sanh công thức thoát khỏi khổ do sanh, già, bệnh, chết. Đó là công thức Giới-Định-Huệ nhằm chế tạo một vũ khí tâm linh vô cùng hữu hiệu. Giới giữ cho thân, khẩu trong sạch. Định là trạng thái tâm yên lặng, an định. Huệ là sức mạnh tiêu trừ si mê, tham ái, và sân hận.

Thân, khẩu trong sạch ví như hòn đá mài. Tâm yên lặng ví như lưỡi dao. Phải bền tâm đem dao mài vào mặt đá đúng chiều, đúng cách thì lưỡi dao mới sắc bén. Phải luôn nhớ

đem tâm đặt nơi sáu cửa giác quan và chánh niệm ghi nhận ngay các hiện tượng sanh khởi nổi bật qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý một cách chính xác. Phải siêng năng trong sáu niệm không bao giờ ngừng nghỉ để ngăn ngừa kẻ thù tham, sân, si xâm chiếm tâm. Nhưng nếu các nhân đem đau khổ này khởi sanh lên thì hãy dùng ngay vũ khí tâm linh sắc bén là chánh niệm và tỉnh giác kịp thời nhận diện và chặt đứt kẻ thù phiền não vừa mới sanh khởi.

### *Niệm Đi*

Ta được cha mẹ tập đi từ lúc nhỏ bắt đầu với vài bước chập chững đầu tiên. Từ đó đến nay, ta đã đi bao nhiêu bước trong cuộc đời mà có khi nào suy niệm để hiểu rõ về chúng? Bây giờ là lúc ta tập đi lại từng bước trên đường Bát Chánh Đạo theo lời Phật chỉ dạy.

Với sự ghi nhận chính xác, song hành và liên tục bước chân qua nhiều giai đoạn khác nhau trong khi thiền hành, chánh niệm trở nên vững vàng và nhờ vậy tâm định được phát triển mạnh mẽ. Từ từ hành giả sẽ thấy được càng lúc càng rõ, càng nhanh, càng vi tế hơn từng cái giờ, cái bước và cái đập và kinh nghiệm sự thay đổi, sự sanh diệt của từng đề mục ghi nhận. Bước chân trở nên êm nhẹ như lướt trên mặt đất. Tâm trở nên tĩnh lặng, trong sáng và quân bình trên mỗi bước đi. Bây giờ hành giả chỉ thấy ý muốn đi và thân đang đi mà không có ý niệm về người đi, tôi đi, ta đi nào hết. Mỗi khoảnh khắc thiền hành, chỉ có tâm chánh niệm ghi nhận khắng khít trên từng bước chân trong hiện tại mà thôi chứ không có trạng thái tâm suy nghĩ hay tham, sân, si nào sanh khởi hết.

Đi như vậy gọi là đi không để lại dấu chân.

## Niệm Ngồi

Tâm con người luôn suy nghĩ, vọng động nên thường hay đau khổ. Hành thiền là dùng chánh niệm tập tâm dùng suy nghĩ bằng cách đặt tâm vào một đề mục nào đó cho tâm đứng yên. Khi ngồi thiền, đề mục đó thường là hơi thở hay chuyển động phòng xep của bụng.

Khi tâm yên lặng, chỉ có trí nhớ làm việc, như vậy ta sẽ không còn lo âu, suy nghĩ, phóng tâm. Hơi thở trở nên đều đặn, nhẹ nhàng và lần lần vi tế, gần như biến mất. Lúc đó ta phải ghi nhận trạng thái tâm vi tế, cảm thọ an lạc này.

Trường hợp ngồi mà phòng xep càng lúc càng mờ nhạt rồi biến mất thì sao? Lúc đó ta phải niệm *ngồi, đứng*. Niệm ngồi là hay biết tư thế, hình dáng thân đang ngồi, tâm phủ từ trên đầu lần xuống đến bàn tọa. Kế đó, ta chú tâm ghi nhận trạng thái cứng, nặng, xúc chạm nơi các chỗ đứng ở tay, chân, bàn tọa, v.v. Ghi nhận hay niệm như vậy khoảng hai tới ba phút thì chuyển động phòng xep xuất hiện rõ ràng trở lại và ta ghi nhận đề mục này. Nguyên tắc hành thiền là làm sao thấy đối tượng thật rõ ràng, chính xác để suy nghĩ không có cơ hội sanh khởi trong tâm.

## Niệm Tâm

Trong cuộc sống hằng ngày, con người bị tâm tham, sân, si chi phối thường xuyên. Với người đời, ta có thể khuyên nhắc đừng tham, đừng sân như một bài học luân lý, đạo đức. Nhưng với người hành đạo, Đức Phật chỉ dẫn phương cách đối trị trực tiếp. Ngài dạy, “khi tâm có tham, biết là tâm có tham” tức là chỉ cần niệm “tham, tham” khi tâm tham; “khi tâm có sân, biết là tâm có sân” tức là chỉ cần niệm “sân, sân” khi tâm sân; “khi tâm có si, biết là tâm có si” tức là chỉ cần

niệm “si, si” khi tâm si... Tâm như thế nào, hành giả biết rõ như thế ấy. Hành giả chỉ cần nhận biết rằng ngay trong khoảnh khắc hiện tại này tham, sân, hay si đang có mặt mà không xô đuổi, phủ nhận hay cầu nguyện cho chúng biến đi. Hành giả chỉ cần ghi nhận tâm mình đang như vậy là đủ.

Niệm tâm là khách quan ghi nhận chứ không khó chịu với các trạng thái như tham, sân, hôn trầm, lười biếng đang nổi bật trong tâm. Nếu không niệm thì chúng sẽ ở lâu hơn. Nếu chánh niệm đầy đủ, ta ngăn ngừa được sự sanh khởi của chúng hay có thể phát hiện, đoạn trừ chúng ngay từ lúc vừa mới khởi sanh.

### *Nguyên Âm và Phụ Âm*

Qua từng giờ ngồi thiền, thiền hành yên lặng, ta nỗ lực ghi nhận để có được sự hiểu biết rằng con người chỉ gồm hai phần:

- Phần **thân** hay **sắc** gồm bốn yếu tố chính là đất, nước, gió, lửa.
- Phần **tâm** hay **đanh** gồm cảm xúc, hay biết, suy nghĩ, hướng về đối tượng.

Nhờ tuệ giác phân biệt danh sắc này, thiền sinh không còn tà kiến về một linh hồn trường cửu ngự trị trong mỗi cá nhân để điều khiển mọi sinh hoạt của cá nhân ấy. Rồi hành giả đạt thêm nhiều hiểu biết thâm sâu hơn nữa về “tôi là ai” để có thể đi đến sự chấm dứt khổ đau từ “cái tôi ảo ảnh” đó.

Cũng ví như ngay từ lớp mẫu giáo đầu tiên, ta phải học thuộc nguyên âm và phụ âm. Sau đó mới đánh vần, ráp chữ, tập đọc, tập viết... Ta sẽ dùng nguyên âm và phụ âm này suốt các bậc tiểu học, trung học, đại học – cao học... và suốt

cả cuộc đời để hiểu biết, để sống hài hòa với chính ta và với thế giới bên ngoài.

### *Trở Lại Bình Thường*

Hôm nay mãn khóa thiền, các thiền sinh sẽ trở về với đời sống bình thường, sinh hoạt bình thường, giới luật bình thường, suy nghĩ cũng bình thường...

Trong khóa thiền tích cực, tất cả đều đặc biệt, khác thường: giữ tám giới, ăn ngủ tiết độ, đi đứng chậm rãi, chánh niệm, thu thúc các căn, suy nghĩ về trạch pháp, về giáo lý, không suy nghĩ về thế sự, nỗ lực chú tâm ghi nhận...

Với những gì đã thu thập được trong khóa thiền này, tuy trở lại cuộc sống bình thường nhưng cái bình thường của thiền sinh sẽ khác hơn cái bình thường người thế gian. Kinh nghiệm những ngày thiền qua sẽ cùng theo thiền sinh về đến nhà, về với cuộc sống bình thường. Hoạt động bình thường mà đầy đủ đạo vị, suy nghĩ bình thường nhưng đượm nhiều trí tuệ, thương yêu bình thường nhưng chứa chan từ mẫn...

Người thế gian bình thường, hầu hết, chỉ sáng một mắt đời hoặc mù cả hai mắt đời và đạo. Đôi mắt bình thường của thiền sinh sáng về đạo lẫn đời.

### *Động Đất và Động Tâm*

Văn minh hiện đại nghiên cứu và thực nghiệm về động đất trong khi văn minh Phật giáo từ ngàn xưa tìm hiểu và giác ngộ về sự động tâm của con người. Khoa học kỹ thuật đã tìm ra những máy móc tối tân đo được sự chấn động, nhiệt độ... tại những vùng địa chấn. Nhờ những dụng cụ tinh xảo đó, con người mới biết động đất không phải chỉ xảy

ra ở một vùng, một thời gian nào mà ở nhiều chỗ khác, đất cũng động không ngừng nghỉ, không nhiều thì ít.

Cũng vậy, nhờ máy đo huyết áp, máy đo tim mà ta mới biết tim mạch ta thay đổi từng phút, từng giờ, từng ngày. Từ những dụng cụ đo thân này, ngày nào đó khoa học sẽ phát minh ra máy đo tâm?

Ta cần gì mà phải ngồi thiền để đo thân, đo tâm cả giờ, cả ngày, cả đời như vậy?

Một ngày thiền tập đo thân, biết thân động để biết tâm động. Biết tâm động mới tránh khỏi động tâm. Tâm không có hình dạng, tâm vi tế khó nhận ra nên phải đi từ hình thái của thân trước mới hiểu được tâm. Đó là phương pháp rất cao siêu của nhà Phật mà khoa học chưa tìm ra được.

### *Cầu Siêu và Cầu An*

Giáo lý đạo Phật không trực tiếp đề cập đến việc cúng chạp, giỗ quây ông bà, cha mẹ, nhưng có gián tiếp nói rõ là ta phải làm phước mới hồi hướng công đức được.

Theo phong tục các xứ Phật Giáo, mỗi Phật tử phải cố gắng để dành ít nhất một vài ngày hoặc càng nhiều hơn càng tốt trong cuộc đời của mình để xin thọ giới xuất gia gieo duyên hầu tạo được hột giống giải thoát. Thường khi, nếu cha mẹ qua đời, trước hoặc sau tang lễ, con cái cũng xuống tóc xuất gia gieo duyên để hồi hướng công đức cho cha mẹ.

Còn cầu an là cầu mong cho người còn hiện tiền được an vui, được thoát khỏi bệnh tật, hiểm nguy, oan trái. Họ đang cần được tha lực hộ trì, giúp đỡ. Họ đang cần thân an tâm lạc thì ít nhất người cho cũng phải sẵn có những trạng thái thân tâm này. Người cho phải có tâm từ là tâm mong cho họ an vui, và tâm bi là tâm muốn cứu họ ra khỏi sự đau khổ. Nếu ta đang giận hờn, nóng nảy hoặc đang u sầu than khóc

thì không thể cho ai lòng thương được. Nếu ta đang ích kỷ, bòn xén, tính toán thì không thể cho ai lòng bi mẫn được.

### *Con Đường Thanh Tĩnh*

Dòng thân tâm này hoạt động ngày đêm trong từng giây phút, sanh diệt không ngừng nghỉ, và kéo nhau đi, đi mãi không biết về đâu. Đức Phật đã chỉ cho ta biết nguyên nhân vì sao chúng đi miệt mài như vậy trong vòng luân hồi vô tận. Đó là vì tham, sân, si.

Si là do không thực sự hiểu biết về bản chất đích thực của hiện tượng đang sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Do đó, tham hay sân mới sinh khởi. Tham là khi tâm ưa thích, dính mắc vào đối tượng vừa ý. Sân là khi tâm không thích nên xua đẩy, từ bỏ đối tượng không vừa ý. Tóm lại, do không biết, nên thích hay không thích xảy ra khiến ta cứ triền miên đi mãi trong sanh tử luân hồi.

Cả đời ta sẽ không giải nổi công thức này khi chưa có trí tuệ. Muốn có trí tuệ phải có trí nhớ ngay trong hiện tại để ghi nhận những gì đang xảy ra qua sáu cửa giác quan. Chánh niệm nếu không huân tập, vun bồi sẽ không bao giờ có. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ theo công thức mà bậc Giác Ngộ đã khám phá ra là cách tạo điều kiện cho cả hai sắc pháp và danh pháp chạm vào nhau để phát sanh trí tuệ. Giống như bóng đèn sẽ sáng liên tục nếu được tiếp xúc với dòng điện vô hình.

### *Thoát Khỏi Quĩ Đạo*

Cõi dục giới này có khối nam châm tham sân si vĩ đại với sức hút rất mạnh khiến chúng sanh cứ đi loanh quanh mãi trong từ trường của nó. Niết Bàn là vượt thoát ra khỏi quỹ

đạo của vòng luân hồi, là sự hiểu biết về một cái vui cao thượng và vĩnh viễn nên không còn bị chi phối bởi sức hút dai dẳng ấy nữa.

Muốn vậy con người cần phải dày công thử nghiệm công thức giải phóng tâm linh, giống như phi hành gia phải tập luyện đêm ngày nơi trung tâm không gian trước ngày ngồi lên giàn phóng hỏa tiễn vượt ra khỏi quỹ đạo trái đất.

Hành giả đến đây tu niệm, chịu thu thúc thân tâm trong nhiều điều kiện của thiên môn, tập sống đời xuất gia, thực hành hạnh xả ly, nỗ lực chú tâm trên đối tượng trong từng giây từng phút. Nơi này là nơi ta quyết định lựa chọn thoát khỏi quỹ đạo của phiền não để lên thượng tầng không gian cao thượng.

### *Bạn Lành*

Trong đời sống hàng ngày, ta kết bạn lành để chia sẻ, giúp đỡ nương tựa lẫn nhau, nhất là trong lúc gặp khó khăn.

Đức Phật giảng dạy pháp ngũ lực (ngũ căn) và sự quân bình ngũ lực (ngũ căn) để giúp ta chế ngự, chiến thắng được năm chướng ngại tâm. Đó là tín, tấn, niệm, định, và huệ. Đây chính là năm người bạn tinh thần, năm người bạn lành của thiên sinh.

Khoa học chứng minh rằng máu O là loại máu tốt nhất vì tiếp cho ai cũng được. Máu O thích hợp với tất cả loại máu khác. Đức Phật cũng có máu O. Nhưng máu O của Đức Phật không phải là loại máu O của đời mà là máu O không tham, không sân, không si. Đi đến đâu, máu này cũng được người ưa thích. Tin tưởng Đức Phật, phát nguyện làm con của Ngài, ta cũng ước muốn có một dòng máu O trong sạch thanh cao như người Cha Lành.



Tâm được thanh lọc nhờ ngũ lực nên êm dịu và trong sạch. Trí tuệ phát sinh và tỏa sáng. Tín, tấn, niệm, định, huệ chính là bạn lành của những người con Phật.

### *Thiên Nhiên*

Hành thiên là cách sống tự nhiên với luật thiên nhiên. Chẳng hạn như khi ngồi thiền ta hay biết hết các đối tượng đang diễn ra lúc bấy giờ, đến rồi đi. Chỉ nhìn chúng một cách tự nhiên như người ngồi bên bờ sông nhìn nước sông trôi qua, mắt chỉ nhìn mà không dính mắc vào dòng nước đang thay đổi trong từng giây từng phút.

Công thức về căn trần trong Vi Diệu Pháp được sắp xếp rất rõ. Tại sao có thứ tự mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý? Đó cũng là theo thiên nhiên.

Khi chánh niệm và chánh định được vững mạnh, ta sẽ nhận rõ được tính cách thiên nhiên của các đối tượng.

Trong kinh nói rõ là người nào kinh nghiệm được sự sanh diệt của các đối tượng thân tâm thì các bệnh nhẹ tự nhiên hết. Còn nếu đạt được tuệ xả hành thì một số các bệnh nặng sẽ được tiêu trừ.

Không phải chờ đến lúc chết mới thành một vị giác ngộ giải thoát mà một giây phút thấy rõ được sự thật là ta đang sống giải thoát. Và ta sống vui hòa cùng với thiên nhiên.

### *Pháp Nhãn*

Khi hành thiên, thiên sinh được dặn phải thu thúc mắt, nghĩa là tuy có mắt nhưng phải tự hạn chế đối với những gì không cần thấy. Ngồi thiền thì nhắm mắt thụt, chỉ để pháp nhãn làm việc. Để tâm trong thân, chú tâm nơi bụng rồi từ

từ loại bỏ hình dạng, tư thế của bụng để chỉ ghi nhận chuyển động phòng xep của bụng mà thôi. Dần dần thấy thêm được cảm giác sanh khởi trong thân, thấy được tâm phóng hay tâm suy nghĩ, kinh nghiệm các đặc tính riêng, đặc tính chung, v.v.

Nhờ cố gắng luôn chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại, hành giả có chánh niệm vững vàng, sức định tâm sâu vào đối tượng và thấy nó ngày càng rõ hơn. Khi tâm ghi nhận được thuần thực như vậy, bấy giờ hành giả được xem là có pháp nhãn.

Chánh niệm, chánh định càng vững mạnh thì trí tuệ càng tăng trưởng nhờ phát sanh được pháp nhãn. Chỉ những ai hành thiền Minh Sát Niệm Xứ mới có pháp nhãn này vì đây là pháp hành nhằm phát triển trí tuệ xuyên qua kinh nghiệm, không phải qua tư duy hay kiến thức.

Trong giờ trình pháp, vị thầy chỉ hỏi thiền sinh thấy gì, biết gì khi ngồi, đi, sinh hoạt hoặc kinh nghiệm các cảm giác như thế nào. Do đó, một người dù hành thiền đã lâu hay mới thực tập, khi hành đúng phương pháp, chỉ bằng vài câu ngắn gọn cụ thể cũng có thể diễn tả được chính xác các đối tượng, các cảm giác nhờ đã có phần nào pháp nhãn qua thiền tập. Rồi người đó sẽ tiến dần từng bước một qua các tuệ giác thứ nhất, thứ hai, thứ ba, đến các tuệ giác cao hơn, giống như học sinh lên từng lớp từ bậc tiểu học đến cao học. Nhưng trí tuệ đạo không bắt buộc hành giả phải theo thứ lớp tuần tự mà chỉ cốt sao kinh nghiệm được các đối tượng thân tâm để dần dần loại bỏ được các ô nhiễm trong tâm. Đó mới thực sự là công năng của pháp nhãn.

Ví như nguyên âm và phụ âm phải ráp lại với nhau mới thành chữ nghĩa, thân và tâm khi hợp lại, tiếp xúc nhau mới bắt đầu có sự hiểu biết. Nếu tâm ra khỏi thân, sẽ không có pháp nhãn, không có trí tuệ.

## Chấp Nhận Hay Đầu Hàng

Với người đời, khi chiến đấu lúc nào cũng phân hai phe, và một là thắng, hai là chịu thua, đầu hàng. Với người hành thiền, đôi khi chấp nhận cũng có nghĩa là chịu thua, với điều kiện là trong tâm không bức bối, sân hận.

Chẳng hạn khi niệm chuyển động phòng xệp của bụng, hành giả ghi nhận chính xác từ đầu phòng đến cuối phòng, từ đầu xệp đến cuối xệp. Diễn biến đến đâu, biết đến đó, không thêm không bớt. Vậy là ta đã bắt đầu chấp nhận chuyển động phòng xệp hay chấp nhận hơi thở tự nhiên.

Nếu không thấy rõ phòng xệp thì niệm thêm “ngồi, đứng” để chấp nhận sự thật là ta không thấy được phòng xệp. Chẳng hạn khi biết được bản chất của điện là giật thì ta sẽ không đụng nó, biết bản chất của lửa là đốt cháy thì ta sẽ không sờ chạm vào nó. Biết được bản chất của thân là vô thường, không phải là của ta, để chấp nhận sống tạm với nó nhưng không dính mắc vào nó nên khi nó rời ta, ta không đau khổ.

Đối với cảm thọ cũng vậy, cảm giác chỉ là cảm giác. Đau niệm là đau, mỗi niệm là mỗi. Niệm để thấy nó thay đổi không ngừng, hết sanh rồi diệt “như bong bóng nước mưa.” Nếu có chánh niệm mạnh ghi nhận kịp thời một cơn đau ngay từ đầu, ta sẽ thấy cảm giác cứng, nóng, tê nhức của nó từ từ tăng lên đến điểm cao nhất rồi cũng từ từ giảm xuống và biến mất. Ta không cần phải biết nguyên nhân, chỉ cần ghi nhận kịp thời từ đầu để tập sống với mọi cảm thọ một cách bình thản an nhiên. Khi thấy được bản chất thay đổi của nó, ta sẽ chấp nhận cơn đau là như vậy, nhưng không đồng hóa nó với ta và không chấp thân này là ta, là của ta.

Như vậy chấp nhận trong Đạo đôi khi đồng nghĩa với đầu hàng, chịu thua. Nhưng thông thường đầu hàng chỉ xảy ra

lúc cuối, sau khi đã sức cùng lực kiệt. Còn khi hành thiền, chấp nhận là thái độ sẵn sàng từ đầu đến cuối, với tâm thẳng bằng, không giằng co, không bực bội, vì đã thấu hiểu bản chất của đối tượng.

### *Bốn Có và Bốn Không*

Đức Phật dạy có bốn điều quý báu mà con người trên thế gian này luôn mong muốn và tìm kiếm. Đó là:

- Sức khỏe, không bệnh tật
- Hạnh tri túc, biết đủ
- Người mà ta cảm thấy gần gũi, thương yêu
- Hạnh phúc Niết Bàn

Muốn có được bốn “lộc” hay bốn quả này trong tay, ta phải hết lòng tu tập bằng cách bố thí, trì giới, và hành thiền. Trong bốn lộc này thì hạnh phúc Niết Bàn là hiếm quý nhất – cao thượng nhất. Ta phải nỗ lực tu tập để thấy Niết Bàn là có thật, để không uổng phí cả một đời người.

Đức Phật cũng dạy rằng có bốn điều không bao giờ hiện hữu trên đời này:

- Không bao giờ có dấu chân trong hư không: con chim bay không bao giờ để lại vết chân, bậc đã giải thoát hoàn toàn không lưu lại dấu vết.
- Không bao giờ có bậc Sa Môn, không bao giờ có người giác ngộ, giải thoát ngoài Giáo Pháp của Đức Phật.
- Các pháp hữu vi không bao giờ trường tồn mãi trong thế gian.
- Niết Bàn không có thay đổi và sợ hãi.

Muốn thực sự nghiệm được bốn điều này, ta lại cũng phải nỗ lực thực hành Giáo Pháp.

## *Cúng Dường Chư Phật*

Đức Phật dạy nếu người Phật tử muốn tỏ lòng tôn kính Ngài thì nên cúng dường Ngài bằng sự thực hành Giáo Pháp vì đó là món quà giá trị và cao quý nhất. Thật vậy, nếu ta hành đạo đạt đến giải thoát đau khổ, ta mới thực sự an vui. Rồi đem cái an vui ấy lên dâng cúng Ngài. Lúc ấy ta mới thật là con trai, con gái của Ngài. Con thì phải giống cha: không tham, sân, si.

Như vậy, cũng không cần phải bỏ nhà cửa, vợ con đến chùa bái lạy Ngài mới gọi là cúng dường. Chỉ cần thực hành để thấy cho được nhân, quả của khổ, của vui. Đó là cách tỏ lòng tri ân Đức Bổn Sư một cách trọn vẹn và ý nghĩa nhất.

Cúng dường Phật lúc thân còn trẻ trung khỏe mạnh, tâm còn sáng suốt thì phước nhiều hơn. Ví như đối với bác sĩ, thân chủ còn trẻ, khỏe, dễ chữa trị hơn người già yếu. Ta đừng đợi đến khi hết cách chữa mới đi kiếm thầy, chạy thuốc thì dù thầy giỏi, thuốc tiên cũng không trị được bệnh.

Vậy ta cũng không nên đợi đến lúc già, bệnh mới nhớ cúng dường Phật để cầu Ngài cứu độ mà phải biết cách đoạn diệt cái khổ ngay từ bây giờ trong từng giây phút. Loại trừ được cái chết trong từng giây phút chính là cúng dường Tam Bảo từng giây phút.

## *Thanh Văn*

Mục đích của việc hành thiền là thực chứng được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm để từ đó đạt được sự giác ngộ giải thoát. Đó là nói về lý thuyết. Khi thực hành thì chỉ đến khi nào hành giả kinh nghiệm được sự sanh diệt của các đối tượng thân tâm thuộc chân đế mới hoàn toàn

chấp nhận lý thuyết này và có đức tin vững mạnh vào pháp hành Tứ Niệm Xứ.

Những người nào nghe qua, hiểu và thực hành thành công phương pháp của Đức Phật rồi chỉ dạy lại cho người khác thì được gọi là hàng Thanh Văn.

Vậy ta phải nỗ lực thực hành để kinh nghiệm được chân đế, thấy rõ bản chất sanh diệt của danh sắc. Hiểu đến đây là đã có tiến bộ đáng kể, là bắt đầu thấy được sự vi diệu của Pháp Bảo. Từ đó ta dễ dàng tiến đến các tuệ giác cao hơn, có thể hướng dẫn được người khác thực hành. Đừng mong chi nhiều, chỉ cần hướng dẫn đúng cách được cho một người là ta đã thành công trong chí nguyện trao truyền lại Giáo Pháp cho thế hệ kế tiếp, đúng với nguyên tắc “tự giác rồi mới giác tha.”

### *Tục Đế và Chân Đế*

Tục đế là những ý niệm, danh từ, tên gọi mà con người tạm đặt ra để dùng trong đời sống thế gian bình thường. Chân đế là thực tại hiện tiền, bản chất thiên nhiên của các pháp mà chỉ khi hành thiền ta mới nhận rõ được. Khi kinh nghiệm được chân đế qua hành thiền, hành giả sẽ phát triển trí tuệ rồi tiến tới giác ngộ, giải thoát và an vui mãi mãi.

Khổ, vui là hai mặt của thế gian mà con người không làm sao vượt ra được. Ta thường sống với tục đế nên luôn cảm thấy khổ nhiều vui ít. Muốn an vui thật ta phải thấy rõ sự thật, thấy rõ chân đế.

Phương pháp của khoa học là lấy vật để đo vật, được áp dụng nơi phòng thí nghiệm hay bệnh viện như dùng máy móc đo nhiệt độ, đo các chỉ số sức khỏe của bệnh nhân, hoặc dự báo thời tiết thiên tai... Còn phương pháp của Đức Phật

là lấy tâm đo thân, lấy tâm đo tâm, ghi nhận các trạng thái của danh sắc bằng chánh niệm. Chánh niệm là một dụng cụ hết sức hữu hiệu để thấy được chân đế. Chánh niệm sẽ dẫn dắt ta luôn đi trong chân đế để đạt đến mục tiêu giải thoát cuối cùng.

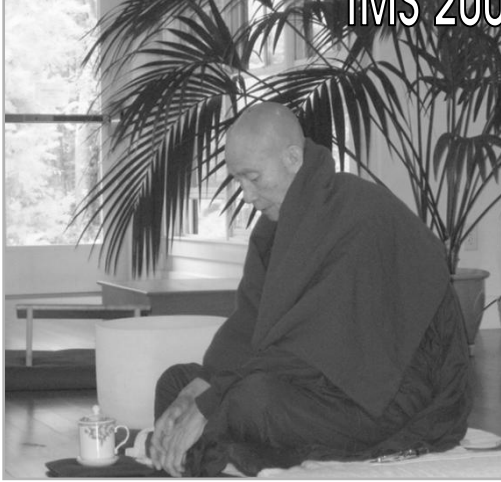
### *Niết Bàn*

Chỉ có trí tuệ của thánh nhân mới kinh nghiệm và giải thích được Niết Bàn. Còn phàm phu chỉ biết suy diễn qua vài thí dụ tương đối cụ thể mà thôi.

Dòng thân tâm này trôi chảy từng giây từng phút, bằng chánh niệm ta có thể bắt được giây phút ấy ngay trong hiện tại. Một giây ghi nhận (niệm) là một giây vắng bóng tham, sân, si. Một giây của Niết Bàn là một giây ở ngay trên đối tượng (thân, thọ, tâm, pháp). Một sát na Niết Bàn là một sát na không còn phiền não. Nhiều sát na như vậy kề sát nhau, liên tục nhau trong một phút, một giờ thì Niết Bàn đâu có xa xôi. Trước khi đạt Niết Bàn vĩnh viễn, ta phải kinh nghiệm được qua các sát na Niết Bàn này.

Chúng ta như những người khát nước đang đi đào giếng vì lòng tin tưởng rằng dưới lòng đất có mạch nước trong mát. Ta cứ tiếp tục đào từng giây từng phút dù gặp toàn đất, bùn, sỏi, đá... Cứ kiên trì đào rồi sẽ thấy nước. Niết Bàn không đâu xa, ở ngay với chúng ta.

IMS 2009



*20 Câu Hỏi Đáp*  
*(từ Forest Refuge IMS, Barre, MA)*



**1. Câu hỏi:** *Mỗi người đều có những Ba la mật khác nhau, xin Ngài giải thích và dạy cho chúng con thế nào để trau dồi và phát triển thêm Ba la mật trên đường tu tập.*

**Trả lời:**

### *Định Nghĩa và Phân Loại Ba La Mật*

Ba la mật là thiện hạnh của các vị Bồ tát được thực hiện từ lúc vị đó được thọ ký cho đến lúc vị ấy thành Phật. Những thiện hạnh này xuất phát từ tâm đại bi, nhằm phục vụ chúng sanh và được thực hiện với trí tuệ thiện xảo. Khi đã được thực hiện, những thiện hạnh này không mất mà được tích lũy, nâng cao và trở thành những pháp Ba la mật cao hơn và cao nhất.

Có tất cả mười pháp Ba la mật. Thứ nhất là Bồ thí, hai là Trì giới, ba là Xuất gia, bốn là Trí tuệ, năm là Tinh tấn, sáu là Nhẫn nại, bảy là Chân thật, tám là Nguyện hay Quyết tâm, chín là Tâm từ, mười là Tâm xả. Đó gọi là mười pháp Ba la mật. Mỗi vị Phật có cách tu tập Ba la mật riêng của mình. Như Đức Phật Gautama của chúng ta, Ngài tập mười pháp Ba la mật này tất cả là 20 A tăng kỳ và 100,000 đại kiếp.

Trong tiếng *Pāli*, Ba la mật là *pāramī*. *Pāramī* được xếp theo ba hạng từ thấp đến cao. *Pāramī* là Ba la mật “bờ trên”; *upa-pāramī* là Ba la mật “trên bờ trên”; *para-mattha pāramī* là Ba la mật cao nhất hay Ba la mật “trên bờ cao thượng”. Đức Phật đã thực tập tất cả mười Ba la mật đến mức “trên bờ cao thượng”. Chúng ta không thể nào thực tập như Đức Phật được. Vì nếu được, chúng ta sẽ thành một vị Phật Tổ. Còn như Sư, Sư không làm được. Sư chỉ thành đệ tử của Phật thôi.

## *Thực Tập Ba La Mật Trong Khóa Thiền Này*

Trong khóa thiền này, quý vị đang thực tập Bồ thí Ba la mật, Trì giới Ba la mật, Xuất gia Ba la mật, Trí tuệ Ba la mật, rồi Tinh tấn Ba la mật, Nhẫn nại Ba la mật, v.v. Đủ hết. Sư sẽ giảng sơ lược cho quý vị thấy.

Trước hết, quý vị đang hành Bồ thí Ba la mật như thế nào? Trong trường thiền này, Sư thấy rất nhiều donation box (thùng phước sương). Thiền sinh có thể bỏ vào đó một xu, một đồng hoặc nhiều hơn nữa... để cúng dường thực phẩm, y áo cho chư Tăng, in kinh sách hay giúp đỡ người nghèo khó. Đó là Bồ thí Ba la mật. Nói rộng hơn, quý vị cũng có thể chọn bất cứ đối tượng nào mà mình muốn cho và cho bất cứ món gì mà mình nghĩ là thích hợp vì bồ thí là một hành động buông bỏ và có tác dụng làm bớt đi tham ái. Ở ngoài đời người ta gọi bồ thí là biếu, là cho, là tặng. Trong đạo, bồ thí cho chư tăng hay cha mẹ được gọi là cúng dường.

Kế đến là Trì giới Ba la mật. Quý vị đến đây, ai cũng giữ giới. Giới là những pháp hành cao thượng hợp với đạo lý con người. Ít nhất, quý vị giữ năm giới trở lên. Đó là không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu. Các trường thiền luôn luôn yêu cầu hành giả phải giữ tám giới (năm giới căn bản thêm ba giới không ăn sái giờ, không đàn, ca, hát, xướng hay xem/nghe đàn, ca, hát, xướng và không nằm giường cao), hoặc thập giới của người cư sĩ. Giữ giới sẽ giúp hành giả bình an và tập trung tu tập dễ hơn. Đó là quý vị đang thực tập Trì giới Ba la mật.

Khi đến đây hành thiền, quý vị đã từ bỏ cuộc sống tại gia với nhiều dục lạc và lợi dưỡng. Đó là quý vị đang hành Xuất gia Ba la mật. Là người cư sĩ, quý vị có thể hành Xuất gia Ba la mật bằng cách đến chùa hay trường thiền để hành thiền trong một vài ngày, cuối tuần, nửa tháng hay một tháng.

Bây giờ Sư nói về Trí tuệ Ba la mật. Chúng ta có thể hành Trí tuệ Ba la mật qua sự nghe, sự suy nghĩ, và sự tu hành. Người ta còn gọi là Văn, Tư, và Tu. Hành Trí tuệ Ba la mật qua sự nghe là khi quý vị đến chùa thính pháp hoặc nghe băng giảng của chư Tăng. Hành Trí tuệ Ba la mật qua sự suy nghĩ là quý vị tự mình đọc kinh sách rồi tìm hiểu, suy luận và vấn đạo các Sư. Thí dụ quý vị có thắc mắc về các pháp Ba la mật, đặt câu hỏi cho Sư và đang nghe Sư trả lời đây. Đó là quý vị đang hành Trí tuệ Ba la mật qua sự nghe và sự học. Và cuối cùng, quý vị cũng đang trau dồi Trí tuệ Ba la mật qua sự tu hành bằng cách thực tập thiền minh sát mà quý vị đang làm trong những ngày quý vị ở đây. Trí tuệ này cần thiết cho sự chứng ngộ Đạo Quả và giải thoát.

Trau dồi Trí tuệ Ba la mật qua sự tu tập là như thế nào? Đó là quý vị ngồi thiền và kinh nghiệm trực tiếp. Quý vị sẽ nhận ra rằng, “Hồi trước tôi không thấy tâm, không thấy tâm phóng. Khi buồn cũng là tôi buồn. Khi lo cũng là tôi lo. Thân cũng là tôi. Tâm cũng là tôi. Tất cả đều là tôi.” Nhưng bây giờ với phương pháp và kỹ thuật hành thiền gọi là Tứ Niệm Xứ, quý vị sẽ bắt đầu thấy, “Tâm, tôi thấy rõ là tâm. Thân, tôi thấy rõ là thân. Và tâm suy nghĩ, tôi biết là tâm suy nghĩ.” Đó chính là Trí tuệ Ba la mật do thiền minh sát mà quý vị đang thực tập mang lại. Quý vị sẽ thấy tâm hay danh, thấy thân hay sắc và thấy sự thay đổi của thân và tâm vậy. Trí tuệ giúp quý vị hiểu Tam tướng và Tứ diệu đế. Trí tuệ sẽ đem lại ánh sáng, giúp quý vị phân biệt đúng sai và nhìn xuyên thấu bản chất của thực tại. Quá trình trau dồi trí tuệ rất dài lâu. Quý vị có nghị lực bao nhiêu thì trí tuệ càng tăng thêm bấy nhiêu.

Ba la mật thứ năm là Tinh tấn. Ở đây, quý vị có ngồi, có đi, và luôn luôn cố gắng để giữ tâm trong hiện tại. Có vị nói: “Khi ngồi, tôi quán ngồi. Ngồi rồi đi, tôi quán đi. Đâu

có vấn đề gì.” Nhưng hành thiền không phải chỉ có ngồi rồi đi thôi. Phải theo dõi tâm. Phải cố gắng giữ tâm. Đừng cho tâm chạy về quá khứ. Đừng cho tâm chạy tới tương lai. Phải cố gắng gìn giữ tâm. Đó gọi là cố gắng hay tinh tấn Ba la mật. Khi cố gắng như vậy, thiện pháp bắt đầu phát sinh. Quý vị sẽ thấy rằng, “Hồi trước tới giờ chưa có nhưng bây giờ, tôi thấy tâm tôi định. Một giây định rồi nửa phút định... Tôi cố gắng theo dõi và gìn giữ tâm.” Đó gọi là Tinh tấn Ba la mật.

Ba la mật thứ sáu là Nhẫn Nại. Hành giả thiền Tứ Niệm Xứ vun bồi rất nhiều Nhẫn Nại Ba la mật. Quý vị hành thiền thấy đau. Quý vị ghi nhận và niệm đau, đau, đau. Bình thường ta cũng biết đau, nhưng trong khi thiền tập, tâm càng tĩnh lặng, minh mẫn, cảm giác đau càng dữ dội. Cái đau này đến rồi đi; một cái đau khác lại đến rồi đi. Quý vị vẫn nhẫn nại, kiên trì chịu đựng để tiếp tục ghi nhận. Vì thấy rõ được các pháp hữu vi sinh diệt, các cơn đau cứ đến rồi đi. Khi tâm hành giả định, tâm làm tỉnh, thì sẽ không thấy đau nữa. Tóm lại, thiền sinh chịu kham nhẫn với đau thân, đau tâm, cốt để thấy được chân lý Tứ Diệu Đế.

Với hành giả Tứ Niệm Xứ, hành hạnh kham nhẫn để giải thoát khổ đau ngay trong kiếp này. Còn đối với bậc Bồ Tát thì hành trì hạnh nhẫn nại cốt để vun bồi thiện nghiệp này trong vô lượng kiếp, đến mức cao nhất để đạt Chánh Đẳng Chánh Giác.

Kế đến là Ba la mật Chân thật. Hồi trước tới giờ, chúng ta thường nghĩ như thế này nhưng khi nói, chúng ta lại nói khác. Cái nghĩ và cái làm không giống nhau. Nhưng bây giờ chúng ta không sống như vậy. Ở đây, “khi tôi ngồi, tôi biết là tôi ngồi. Hơi thở vô, tôi biết là thở vô. Hơi thở ra, tôi biết là thở ra. Đi, tôi biết là đi. Đứng, tôi biết là đứng.” Chúng ta luôn luôn chân thật và nhắc nhở tâm, “Bây giờ, sự

thật là như vậy. Thân là như vậy. Suy nghĩ! À, bây giờ tâm suy nghĩ. Không suy nghĩ! À, bây giờ tâm không suy nghĩ.” Chúng ta tập luôn luôn chân thật với chính mình. Đó là Chân thật Ba la mật.

Ba la mật thứ tám gọi là Nguyện hay Quyết tâm. Như thế nào là nguyện? Ở đây, trường thiên đặt ra một chương trình hành thiền cho quý vị. Quý vị phải luôn nguyện trong tâm, “Tôi sẽ thực hiện đúng chương trình này. Giờ đi, tôi đi. Giờ ngồi, tôi ngồi. Giờ nghỉ, tôi nghỉ. Tôi nguyện cố gắng ngồi trọn một giờ đồng hồ, không bỏ nửa chừng.” Đó là Nguyện Ba la mật vậy.

Thứ chín là Tâm từ Ba la mật. Tâm từ là lòng thương. Một giây phút mà không có giận, giây phút đó quý vị có lòng thương. Mỗi buổi sáng, sau giờ ngồi thiền đầu tiên, quý vị tụng bài kinh rải Tâm từ (tiếng Pāli là Metta). Quý vị rải tâm từ, trước hết cho mình, “Nguyện cho tôi không oan trái...” Sau đó, quý vị tiếp tục rải cho thầy tổ, cho cha mẹ, cho thân quyến, cho bạn hữu, cho tất cả chúng sanh... đủ hết, nguyện cho họ thoát khỏi khổ thân và khổ tâm, được an vui và hạnh phúc. Quý vị đọc và hiểu bài kinh đó. Đó là quý vị trau dồi Tâm từ Ba la mật.

Có sự khác nhau giữa tâm từ thiền định và tâm từ thiền minh sát. Tâm từ trên đây là tâm từ thiền định. Nó hướng về những đối tượng đặc biệt mà quý vị chủ động lựa chọn. Nó phải có đối tượng. Còn tâm từ phát sinh trong lúc thiền minh sát là giây phút mà quý vị không có giận. Đó là tâm từ tự động.

Cuối cùng là Tâm xả Ba la mật. Đó là tâm thẳng bằng, tâm quân bình, tâm ổn định. Có hai loại tâm xả. Tâm xả phát sinh từ thiền định và tâm xả phát sinh từ thiền minh sát.

Trong chúng ta ở đây không có ai tập thiền định nhằm đạt được tâm xả. Vì thế để cho quý vị dễ hiểu, Sư xin nói về

bốn loại tâm vô lượng, trong đó có tâm xả, mà các bậc cha mẹ luôn luôn có.

Vừa biết là người mẹ thụ thai, tự nhiên cha mẹ bắt đầu có lòng thương đối với thai nhi. Tuy rằng chưa thấy mặt con, họ đã thương rồi. Người mẹ luôn luôn ôm ấp lòng thương này trong suốt chín tháng mười ngày. Đó là tâm từ hay tâm thương vậy. Sau khi đứa nhỏ sinh ra rồi, người mẹ bắt đầu tội nghiệp khi nghe nó khóc. Bà lo lắng không biết lý do gì. Nó khát nước hay đói bụng, khát sữa hay bị bệnh hoạn gì. Luôn luôn người mẹ tội nghiệp và tội nghiệp. Đó là tâm bi. Rồi đứa nhỏ bắt đầu biết cười, biết lật, biết ngồi, biết đi... Lúc đó cha mẹ luôn luôn mừng và mừng. Rồi đứa nhỏ đi học. Khi nó qua lớp một, lớp hai, và tiến bộ đều đều, cha mẹ luôn luôn hoan hỷ và hoan hỷ. Rồi đứa con bắt đầu lớn, ra lớp mười hai, vào đại học. Lần lần nó bắt đầu xa cha xa mẹ. Ra đại học rồi, nó không còn ở với cha mẹ nữa. Nó mượn nhà riêng ở ngoài. Lúc đó cha mẹ cũng bắt đầu buồn, “Nó lớn rồi! Nó hơn mười tám tuổi rồi! Ta hết trách nhiệm rồi!” Cha mẹ bắt đầu có tâm xả. Đó là bốn tâm vô lượng Từ, Bi, Hỷ, Xả. Đời sống của gia đình nào cũng có liên quan đến bốn loại tâm này.

Ở đây Sư muốn nói một chút về loại tâm xả mà quý vị đang thực tập trong lúc hành thiền minh sát. Khi quý vị hành thiền, quý vị luôn luôn có trí nhớ, có chánh niệm. Như vậy chúng ta ghi nhận gì? Chúng ta ghi nhận thân và ghi nhận tâm. Bây giờ thấy thân, thân thay đổi và thấy tâm, tâm cũng thay đổi. Cái gì cũng thay đổi. Thân thay đổi. Tâm thay đổi. Hai pháp đều thay đổi hết. Và khi có thay đổi, chúng ta bắt đầu thấy khổ. Thân khổ, tâm khổ.

Rồi cường độ ghi nhận sự thay đổi trong thân và tâm trở nên cao hơn. Sự hiểu biết của chúng ta cũng bắt đầu tăng thêm. Chúng ta thấy rằng, “Thay đổi thì khổ. Cái gì thay

đổi thì khổ. Bất lực. Không làm gì được. Không bảo được. Sự thay đổi không thuộc quyền sở hữu của mình.” Quý vị bắt đầu có sự hiểu biết tăng thêm và tăng thêm. Thế là quý vị bắt đầu thấy rõ sự vận hành của các pháp hữu vi. Thân thay đổi và thân khổ. Tâm thay đổi và tâm khổ.

Như vậy thân thay đổi và tâm thay đổi. Bắt đầu quý vị có một sự biết nhờ quán tâm. Quán tâm là thấy sự suy nghĩ. Suy nghĩ tới, ghi nhận nó, rồi nó mất. Suy nghĩ tới, ghi nhận rồi mất. Tất cả đều thay đổi. Từ thân đến cảm giác đều thay đổi. Sinh rồi diệt. Quý vị ngày càng thấy rõ. Rồi tâm cũng thế. Nó tới, hành giả thấy rõ nó tới. Hồi trước không thấy tâm. Bây giờ thấy tâm rõ. Thấy nó thay đổi như vậy. Rồi quý vị thấy trạng thái tâm làm tỉnh. Vì thế Sư thường khuyên quý vị hãy cố gắng thấy tâm. Coi tâm có khổ không. Rồi lần lần quý vị sẽ thấy, “Ồ có trạng thái tâm ổn định, làm tỉnh.” Thấy vọng tưởng, ghi nhận “suy nghĩ, suy nghĩ.” Chỉ biết là suy nghĩ. Ghi nhận là suy nghĩ. Suy nghĩ mất. Rồi có cảm giác đau. Đau khổ đó! Coi tâm. Thấy tâm làm tỉnh. Không buồn, không tức, không giận với cái đau đó. Như vậy lần lần hành giả đi tới một trạng thái tâm thăng bằng, quân bình, ổn định. Đó là một trạng thái tâm xả.

Tập như vậy, dần dần hành giả sẽ tiến tới trí tuệ hiểu biết này. Đây gọi là Xả Ba la mật. Tất cả thiên sinh ngồi ở đây, nếu hành thiền liên tục, tất cả quý vị sẽ đạt đến trạng thái tâm xả này. Tâm xả này vẫn thuộc về phàm nhân chứ chưa phải thánh nhân. Vì vậy quý vị có thể đạt được. Nó vẫn ở trong mười pháp Ba la mật và được gọi là Xả Ba la mật.

Khi đạt đến trạng thái tâm quân bình này, hành giả sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái, không khổ sở như lúc ban đầu. Đây là sự an vui lớn nhất của người phàm khi vị ấy đạt đến tầng tuệ này. Trạng thái tâm xả này giống như chúng ta đang ngồi trên một chiếc máy bay, khi nó bay đến độ cao không

còn bị gió tác động. Máy bay rất là yên và hành giả có thể ngồi thư giãn và tin chắc rằng máy bay sẽ đưa họ tới nơi, tới chốn.

Tâm xả này không thường. Nó cũng thay đổi và vô thường. Khi hành giả bắt đầu bớt tham thiền, nó sẽ xuống. Vì đây là tuệ minh sát nên nó giống như nhiệt độ. Khi nóng nó lên. Khi lạnh nó xuống. Hành giả hành thiền cũng vậy. Thấy nó lên, nó xuống. Vì là tầng tuệ nên nó lên và xuống, lên xuống không ngoài cái tầng tuệ mà quý vị đang hành. Nhờ đạt đến tuệ xả này mà hành giả mới có niềm tin. Hành thiền cũng phải khổ. Nhưng có khổ rồi có vui. Sau tầng tuệ này, tâm hành giả bắt đầu đi qua ba hay bốn tầng tuệ nữa để tiến đến Thánh tuệ mà tất cả hành giả Minh sát đều luôn mong mỏi đạt được. Đó là sự an vui vĩnh viễn. Như vậy, trong tất cả Ba la mật, quan trọng nhất là Ba la mật này – Xả Ba la mật. Quý vị phải luôn luôn gìn giữ không cho mất. Nó sẽ đưa quý vị đến sự giải thoát.

Như vậy trong mười pháp Ba la mật, ít hoặc nhiều, quý vị thấy Ba la mật nào kém thì cố gắng tu bổ Ba la mật đó thêm. Và nhớ rằng tu tập Ba la mật qua pháp hành thiền Minh sát rất là quan trọng.

**2. Câu hỏi:** *Bạch Ngài, con muốn biết ý nghĩa thật sự của tác ý. Có phải đó là ý nghĩ là bạn sắp làm một điều gì đó hay đó là sự thôi thúc hay cảm xúc trước một sự hành động thân hay thái độ tâm? Con đã quan sát cả hai và không biết chắc có phải cả hai (ý nghĩ và cảm xúc) đều là tác ý?*

**Trả lời:** Tác ý là gì? Tác ý là sự quyết định của tâm. Tác ý có thể xấu hay tốt, thiện hay bất thiện. Tác ý sanh lên trong lúc nào? Tác ý có thể sanh lên từ cảm giác nhưng cũng có



thể sanh lên từ sự suy tưởng hay suy nghĩ của mình. Như vậy, làm thế nào để biết chắc chắn đó là tác ý?

Tác ý là một cảm giác mạnh sinh khởi trong một con người. Cảm giác mạnh này thôi thúc người đó phải hành động để giải quyết vấn đề. Cảm giác này được coi là tác ý vậy. Thí dụ hành giả phải ngồi thiền đúng một tiếng đồng hồ theo chương trình ở đây. Nhưng sau năm phút, mười phút, cái đau đến và hành giả biết là đau. Hành giả niệm “đau, đau”. Cái gì xảy đến, hành giả cũng cố gắng niệm. Nhưng cái đau này vẫn luôn ở đó, không bao giờ giảm mà chỉ tăng lên. Cái đau cứ tiến tới và tiến tới... Hành giả không chịu nổi cảm giác đau nữa bèn phát sinh ý nghĩ, “Tôi không thể nào ngồi yên nữa!” Hành giả biết như vậy và có ý muốn đổi chân. Cái ý muốn đổi chân đó chính là tác ý vậy.

Đây là trường hợp của những thiền sinh mới bắt đầu hành thiền. Vì có ít kinh nghiệm và chánh niệm chưa vững chắc, nên khi không chịu nổi sự đau, vị ấy có ý muốn đổi chân và đã làm động tác đổi chân.

### *Thái Độ Đúng Dẫn Đối Với Tác Ý*

Bây giờ Sư sẽ nói về thái độ hay cách xử lý đối với tác ý của những thiền sinh có trình độ cao hơn. Khi đau quá, tự nhiên hành giả có ý muốn đổi chân. Nhưng vị ấy kịp thời có thái độ tốt. Vị ấy tiếp tục niệm hơi thở, không để ý đến chỗ đau mà chỉ biết là có sự đau ở chỗ đó. Vị ấy niệm “đau, đau” rồi trở lại theo dõi hơi thở. Khi theo dõi hơi thở, tâm hành giả sẽ định ở trong hơi thở. Vì không để ý đến cái đau, cái đau trở nên giảm bớt đi. Và khi cái đau giảm, tác ý muốn đổi chân cũng không còn nữa.

Đối với thiền sinh có một sự quyết tâm ghi nhận cái đau, vị ấy ghi nhận, “Đau chỉ là đau thôi! Cảm giác chỉ là cảm giác!” Vị ấy không suy nghĩ, “Ồ, cái này là chân tôi đau,

hay là cổ tôi đau v.v.” Vị ấy không đặt tên hay đồng hóa mình với cái đau mà chỉ ghi nhận cái đau với một tâm định. Tâm định là tâm không suy nghĩ. Vị ấy chỉ để tâm ở chỗ đó và trí nhớ tiếp tục ghi nhận, ghi nhận... Cái tâm không suy nghĩ đó bắt đầu ghi nhận cái đau như là một cảm giác thô rồi nó tiếp tục xuyên thấu, đi sâu, đi sâu vào cái đau cho đến lúc cái đau trở thành một cái cảm giác tê tê mà thôi. Vì thế, các vị thiền Sư thường nói, “Khi tâm chúng ta định, chúng ta vượt khỏi sự đau” là như vậy.

Hoặc trong trường hợp của thiền sinh chuyên niệm tâm và theo dõi tâm, cái đau đến gây khó chịu khiến cho vị ấy có ý muốn thay đổi chân. Nhưng nhờ có thái độ đúng đắn, vị ấy tự nhắc nhở, “À, bây giờ tôi coi tâm của tôi. Thân tôi đau nhưng tâm tôi có khó chịu không?” Vị đó trở lại nhìn cái tâm của mình. Khi nhìn tâm, vị ấy có trí nhớ ghi nhận tâm, “Tâm thích và tâm không thích.” Và trong lúc tập trung ghi nhận tâm, ảnh hưởng của thọ đau sẽ không tác động tới tâm nhiều. Và vì thế, tác ý muốn đổi chân cũng không còn nữa.

Khi ghi nhận như vậy, hành giả sẽ thấy trạng thái của các pháp hữu vi là luôn luôn thay đổi. Hành giả cứ tiếp tục theo dõi như vậy. Hành giả sẽ thấy có không biết bao nhiêu tác ý sanh lên rồi diệt, sanh lên rồi diệt... Khi có ý muốn đổi chân, trí nhớ bắt đầu ghi nhận, “muốn đổi, muốn đổi...” Rồi nó mất. Cứ như vậy. Trừ trường hợp hành giả có ý muốn đổi chân thật. Hành giả ghi nhận, “À, tôi có ý muốn thật!” Ghi nhận tác ý muốn làm hành động đó, “muốn, muốn đổi chân.” Rồi hành giả bắt đầu đổi chân. Và trong khi đổi chân, hành giả niệm “Đổi chân, đổi chân.” Hành giả niệm tác ý trước rồi bắt đầu niệm thân sau.

Như câu hỏi của vị thiền sinh này nêu ra, tác ý có thể sanh khởi trong nhiều trường hợp khác nhau. Nó có thể sanh lên từ cảm giác hay từ vọng tưởng. Tỉnh thoảng, khi chúng

ta có một ý nghĩ mạnh muốn làm cái gì đó thì tự nhiên có một cảm giác mạnh phát sinh ngay trong thân này như cảm giác đau bụng, khó chịu hay xúc động.

Người không thấy được tác ý thường không thể ngồi yên vì họ có xu hướng hành động theo sự thôi thúc của tác ý. Khi bắt đầu có một ý muốn nào đó, vị ấy đứng dậy rồi đi. Rồi có một ý muốn nào khác, vị ấy lại thay đổi hành động, thái độ của mình, cứ như vậy hoài. Vì không thấy được cái ý nghĩ của mình, không thấy từ ý nghĩ đó phát sinh một cái cảm xúc mạnh và không thấy được cảm xúc mạnh đó, vị ấy chỉ thấy, “Tôi phải làm như vậy.” Vì thế vị ấy hành động với sự xúc động. Nếu không có chánh niệm, phần đông chúng ta đều hành động với sự xúc động.

Nhưng khi biết ghi nhận tác ý, chúng ta sẽ thấy tác ý sanh rồi diệt, không tồn tại thường hằng. Và khi thấy được như vậy, hành giả sẽ thấy được tác ý thật của mình. Tác ý đúng thật chỉ có trong lúc bấy giờ. Bấy giờ làm cái gì? Đó đúng là tác ý. Ngoài cái đó ra, hầu hết chúng ta đều tính toán và kế hoạch.

### *Cách Niệm Tác Ý Trong Khóa Thiền*

Vì pháp niệm tác ý rất quan trọng nên Sư xin giải thích thêm để ít nhất quý vị có thể thấy rõ được tác ý trong lúc hành đạo. Trong khóa thiền này, chúng ta nên niệm tác ý như thế nào?

Ngồi tại đây, quý vị dễ niệm vì có thể thấy tác ý rất rõ. Đó là tác ý gì? Tác ý trên bốn oai nghi. Ở đây có không khí thiền. Vào đây, quý vị có cảm giác muốn ngồi, “Ồ đâu khác thì mình có thể dễ duôi, nhưng đến đây mình phải có chánh niệm, phải thấy tâm rõ ràng.” Như vậy quý vị đến đây muốn ngồi và thấy rõ là mình muốn ngồi. Rồi quý vị ngồi. Đó là tác ý vậy.

Rồi sau khi ngồi thiền, trước khi đứng dậy, quý vị thấy rõ là quý vị muốn đứng dậy. Đó chính là tác ý. Như vậy, ít nhất quý vị có thể thấy những tác ý rõ ràng. Trước những hoạt động về thân, luôn luôn có tác ý. Nhiều tác ý nhỏ nằm trong một tác ý lớn. Quý vị nên cố gắng niệm những tác ý này. Thí dụ, trong giờ đi kinh hành, quý vị niệm “muốn đi kinh hành.” Rồi thân đi kinh hành. Cái tâm tiếp tục nằm ở trong tác ý. Tâm theo dõi sự chuyển động. Có tác ý muốn đi, thân mới đi. Không có tác ý muốn đi, thân không đi được.

Ở đây có một căn phòng để đi kinh hành. Khi đi hết đường đi kinh hành, quý vị làm gì? Nếu đi thêm một chút nữa, quý vị sẽ đụng vách. Vậy bây giờ quý vị làm gì? Quý vị phải đứng lại. Làm sao đứng lại? Quý vị phải có tác ý muốn đứng. Sau khi đứng rồi, quý vị niệm, “À đứng à, đứng à.” Niệm chừng hai hay ba giây, quý vị biết là “đang đứng.” Rồi quý vị biết là có ý muốn quay. Phải có ý muốn quay, thân này mới quay. Quý vị phải niệm, “Muốn quay à!” Có ý muốn trở thân, quý vị mới trở. Sau khi quý vị trở thân rồi, còn cái gì nữa? Quý vị đâu có đi liền. Quý vị đứng ở đó một chút. Trong khi đứng khoảng một hay hai giây, quý vị ghi nhận “đứng, đứng...” khoảng ba lần. Rồi làm sao đi được? Tâm bắt đầu muốn đi, ghi nhận “muốn đi!” Bây giờ quý vị mới đi tới. Như vậy, quý vị thấy ở đầu đường đi kinh hành có ba tác ý và ở cuối đường có ba tác ý: tác ý muốn đứng, tác ý muốn quay, và tác ý muốn đi.

Đó là niệm tác ý vậy. Quý vị phải nhớ sử dụng pháp niệm tác ý trong cuộc đời. Được bao nhiêu, hay bấy nhiêu. Một ngày, niệm một tác ý là quý rồi. Hơn là hồi trước tới giờ, quý vị không bao giờ thấy được tác ý.

## “Tác Ý Gọi Tác Ý”

Khi có tác ý đúng đắn, việc làm của chúng ta sẽ luôn luôn đúng. Hồi Sư học thiền, Sư bạch với vị thiền sư là Sư không thấy tác ý. Đi tới, Sư không thấy tác ý muốn đi tới. Đứng, Sư không thấy tác ý muốn đứng. Ngài Thiền sư khuyên, “Hãy gọi tác ý đi! kêu tác ý đi! Nếu đi tới đó mà con không thấy tác ý đứng, hãy nói ‘đứng’”. Giống như mình ra lệnh cho nó đứng vậy.” Sư bèn nói, “Đứng!” Cái tác ý đứng sinh lên. Sư đứng lại. Rồi Sư niệm, “Đứng, đứng...” Nhưng Sư vẫn không thấy tác ý quay, Sư bèn nói “Quay!” Rồi Sư bắt đầu quay, quay... Quay rồi, Sư nói “Đứng.” Rồi Sư đứng, đứng... Rồi Sư nói “Đi!” Sư đi, đi...

Tự mình kêu gọi tác ý của mình là như vậy đó. Đó là tác ý gọi tác ý. Tâm gọi tâm. Tâm mình chẳng khác gì đứa nhỏ. Nó có nhiều chứng tật, chúng ta phải gọi để nhắc nhở nó là như vậy. Nếu quý vị thấy được tác ý, đó là một trong những tiến bộ quan trọng nhất của cuộc đời tu niệm. Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có ghi là người nào thấy rõ được tác ý và hành động đi theo sau đó có thể được xem là Bậc Tiểu Tu Đà Hoàn. Vậy mong rằng quý vị cố gắng hành thiền và ghi nhận được nhiều tác ý. Thấy được tác ý là sự tiến bộ thứ nhì trong thiền minh sát. Đó là tuệ thấy nhân và quả – tác ý muốn đi là nhân, và hành động đi theo là quả.

Tiến bộ thứ nhất trong thiền minh sát là tuệ thấy danh và sắc hay tuệ thấy thân và tâm. Khi ngồi thiền, chúng ta chú tâm nơi đối tượng. Thí dụ, quý vị chú tâm nơi bụng hay nơi mũi, thấy có sự chuyển động hoặc có sự hay biết. Ai biết sự chuyển động? Chính là tâm. Chính tâm làm việc theo dõi sự chuyển động ở bụng hay ở mũi. Và trí nhớ ghi nhận. Tự nhiên quý vị phát sinh sự hiểu biết về thân (sự chuyển động ở bụng hay ở mũi) và sự hiểu biết về tâm (tâm hay biết).

Như vậy khi quý vị ngồi, tự nhiên quý vị có trí tuệ. Trí tuệ là sự biết và sự thấy như thật. Sự thấy đầu tiên là thấy danh sắc hay thân và tâm. Khi bắt đầu học lớp một, mấy đứa nhỏ có một tấm bảng đen. Trên bảng đen đó, nó viết ra nguyên âm và phụ âm. Rồi nó ráp nguyên âm và phụ âm thành một chữ mang một ý nghĩa. Nếu để riêng phụ âm và nguyên âm ra, chúng sẽ không có nghĩa. Giống như từ “mom”. Nếu “m” để riêng và “o” để riêng sẽ không có nghĩa. Nhưng khi nguyên âm “o” và phụ âm “m” ráp lại thì thành từ “mom”. Từ này có nghĩa là người mẹ. Con người chúng ta cũng thế. Nếu thân tâm tách rời ra, sẽ không có nghĩa. Nhưng nếu ráp lại sẽ trở thành có nghĩa. Đây là trí tuệ của một hành giả thiền minh sát vậy.

Trước khi chấm dứt, Sư muốn trở lại nhấn nhủ với hành giả đặt ra câu hỏi về tác ý này. Trước mắt, trong khóa thiền này, hành giả hãy cố gắng biết những tác ý lớn để dễ niệm. Rồi lần lần, hành giả sẽ hiểu và thấy nhiều hơn. Trong một giờ hay một ngày, chúng ta có không biết bao nhiêu là tác ý. Nó sanh, nó diệt, nó sanh, nó diệt. Chỉ khi có tác ý thật, chúng ta mới tiến đến hành động.

**3. Câu hỏi:** *Ban ngày chúng con biết là chúng con có chánh niệm hay không nhưng ban đêm, trong giấc ngủ, nhất là trong giấc mơ, thì việc chánh niệm sẽ như thế nào? Và thêm nữa, nếu ngủ mà không mơ thì làm thế nào để biết là mình chánh niệm?*

**Trả lời:**

Sư chia câu hỏi này ra hai phần. Thứ nhất: thiền sinh có thể chánh niệm trong giấc ngủ không? Sự thật là hỏi Sư tập thiền, Sư có nghe vị thiền sư nói là khi mình có trí nhớ đầy đủ thì trong lúc ngủ mình cũng có trí nhớ. Lúc đó, Sư cũng

thắc mắc, không biết làm sao trong lúc ngủ mà cũng có trí nhớ nữa. Ban ngày, Sư còn không có trí nhớ đầy đủ thì làm sao trong lúc ngủ Sư có thể có trí nhớ để mà niệm ngủ? Nhưng Đức Phật có giải thích điều này trong kinh tạng Pāli. Ngài dạy rằng trong lúc ngủ, nếu có trí nhớ, mình có thể niệm được giấc chiêm bao.

Trở lại trường hợp của chúng ta. Hồi trước chúng ta đâu có trí nhớ đầy đủ, cứ quên trước quên sau. Ở ngoài đời, chúng ta thường nhớ cái mà chúng ta có điều kiện ghi nhận và học hỏi đầy đủ. Thí dụ, chúng ta học giỏi và nhớ giỏi. Khi đọc sách, chúng ta nhớ một quyển rồi hai quyển, nhớ việc này việc nọ... Đó là cái nhớ ở ngoài đời.

Nhưng “cái nhớ trong lúc bây giờ” hay chánh niệm là cái mà chúng ta không có. Đây là cái nhớ mà Đức Phật khám phá ra. Khi được tu luyện đầy đủ rồi, cái trí nhớ này có một sức mạnh đặc biệt. Nó trở thành một loại nghiệp báo và từ đó, đưa đến trí tuệ. Trí nhớ này có sự sáng suốt là như vậy.

Sau một thời gian hành thiền, Sư mới bắt đầu hiểu câu nói trên của vị thiền sư. Giống như quý vị trình pháp vậy. Ngày nào Sư cũng nói “vô thường, khổ não, vô ngã” nhưng quý vị đâu có hiểu. Thậm chí, Sư có thể nói, “vô thường, khổ não, vô ngã” suốt cả đời, quý vị vẫn không hiểu. Nhưng một ngày nào đó, tự nhiên quý vị tỉnh giấc, “Ô! Tự nhiên nó không có! Nó mất! Có một giây phút, nó mất!” Từ đó chúng ta mới thấy sự vi diệu của việc chánh niệm trong giấc chiêm bao. Khả năng thấy được cái này thuộc về những thiền sinh có chánh niệm tự động. Ở giai đoạn mà trí nhớ trở nên đầy đủ và chín mùi, hành giả sẽ tự động có chánh niệm trong lúc chiêm bao.

Bây giờ, Sư xin giải thích phần thứ hai của câu hỏi: Khi giấc ngủ không có chiêm bao, làm sao chúng ta biết là mình có chánh niệm?

Trong lúc ngủ, không thể có chánh niệm. Nếu có chánh niệm thì hành giả không ngủ được. Vì vậy không cần chánh niệm trong lúc ngủ. Đơn giản, ngủ chỉ để ngủ.

Tại sao chúng ta không ngủ được khi có chánh niệm? Vì chánh niệm là một đặc tánh tinh thức của tâm. Nếu quý vị niệm, niệm, quý vị sẽ không ngủ được đâu. Nếu tiếp tục niệm, quý vị càng không ngủ được. Nếu muốn ngủ, quý vị không nên chánh niệm tích cực và chi tiết mà chỉ nên niệm tổng quát. Quý vị để tâm ở hơi thở rồi theo dõi hơi thở. Quý vị sẽ ngủ với chánh niệm không nhìn thấy chi tiết. Nếu nhìn và theo dõi chi tiết, quý vị sẽ không ngủ được. Mục đích chính của chánh niệm là giúp cho có trí tuệ thấy rõ các đặc tánh của pháp. Vì thế, khi bắt đầu giấc ngủ, chúng ta chỉ cần niệm để ngủ thôi.

Sư cũng xin nói sơ qua về trạng thái tâm yếu trong giấc ngủ. Có ba trạng thái tâm yếu làm chúng ta không thấy rõ được tâm. Thứ nhất là trạng thái tâm trong lúc chúng ta đi đầu thai. Tâm này rất yếu. Ta không làm chủ được tâm mình. Thứ hai, trong lúc gần chết, tâm cũng yếu không làm chủ được. Thứ ba là tâm hữu phần, còn gọi là tiềm thức, giống như ngủ. Nói khác đi, khi ngủ, tâm rất yếu. Khả năng hay biết của nó rất thấp. Ở đây chúng ta không cần đi sâu vào vấn đề này.

**4. Câu hỏi:** *Khi một thiên sinh có được tuệ minh sát trong khóa thiền, làm sao vị ấy có thể giữ được tuệ này khi trở về nhà, nơi mà cuộc sống đời thường không cho phép? Có bao giờ thiên sinh bị rớt tuệ và mất đi luôn không?*

**Trả lời:** Khi nói có được tuệ minh sát trong khóa thiền, chúng ta nên nói và hiểu cho rõ là thiên sinh đó có được bao



nhiều tuệ minh sát. Đó là một tuệ minh sát hay chỉ là chút chút thôi, chưa tới nơi tới chốn.

Khi một thiền sinh có được tuệ minh sát, điều này có nhiều ý nghĩa rất sâu xa. Nghĩa đầu tiên là thiền sinh ấy biết thế nào là hành thiền. Vị ấy biết rằng “Hồi trước tôi không biết hành thiền gì hết. Bây giờ tới đây, tôi cố gắng học. À, bây giờ tôi biết hành thiền. Khi đi, tôi có trí nhớ như vậy, khi ngồi, tôi có trí nhớ như vậy.” Có trí nhớ như vậy, ở đây gọi là hành thiền. Hiểu biết rõ cách thức hành thiền và phương pháp sống trong hiện tại sẽ tăng thêm giá trị của người thiền sinh khi vị ấy trở về đời sống đời thường.

Sur xin nhắc lại là cuộc sống đời thường không ngăn cấm hay cản trở việc thiền sinh có được tuệ minh sát. Ngược lại, thiền sinh nên tiếp tục vận dụng sự hiểu biết và kinh nghiệm hành thiền của mình ở đây vào cuộc sống khi trở về nhà. Vấn đề chính là uyển chuyển sử dụng chánh niệm như thế nào.

Ở trường thiền, thiền sinh không phải hoàn toàn không làm gì hết. “Tôi đi, tôi thiền; tôi đứng, tôi thiền; tôi ngồi, tôi thiền...” Ngoài việc chánh niệm trên bốn oai nghi, trường thiền còn yêu cầu thiền sinh giúp làm một số việc như quét nhà, rửa chén, lau chùi, dọn dẹp nhà ăn, nhà vệ sinh... Đây là “làm việc thiền” nghĩa là thiền sinh phải áp dụng chánh niệm vào những việc làm của mình. Làm đến đâu, chánh niệm ngay lúc đó.

Có một thiền sinh vừa trình pháp, kể lại kinh nghiệm “làm việc thiền” của mình mà Sur thấy rất hay. Cô ấy nói, “Nếu làm chậm chậm, tôi mất khoảng bốn mươi lăm phút hay một tiếng. Bây giờ tôi quyết định làm nhanh và bắt đầu làm nhanh thì mất chỉ hai mươi phút thôi. Hai mươi phút công việc xong là do tác ý muốn làm nhanh. Rồi tôi bắt đầu làm nhanh. Tôi có chánh niệm và biết là chỉ cần hai mươi

phút thôi. Công việc của tôi, nếu chậm, tôi biết là sẽ xong trong bốn mươi lăm phút.”

Sư thấy đó chính là thiền trong đời sống rồi. Nếu cô áp dụng kinh nghiệm này vào đời sống thường ngày của cô thì rất là hay. Như vậy, sống ở đời không có chỗ nào không cho phép hay cấm chúng ta sống với chính bản thân mình và với trí nhớ của mình.

Ngài Munindra, vị thầy đầu tiên mà Sư học thiền, thường nói rằng khi một người biết chánh niệm (chánh niệm của pháp thiền Tứ niệm xứ) rồi, người đó làm việc gì cũng tốt. Nếu là đầu bếp, người đó nấu bếp rất giỏi; nếu là giáo sư, người đó dạy rất hay; nếu là họa sĩ, người đó vẽ rất đẹp. Như vậy tuệ minh sát sẽ giúp cho công việc của mình được tròn đủ và hoàn hảo thêm.

Bao giờ Sư cũng khuyến khích thiền sinh cố gắng thực tập. Thực tập không phải là chỉ thực tập ở đây để rồi khi về trả lại chánh niệm cho thầy. Thực tập để biết chánh niệm là gì rồi đem phương pháp này về nhà áp dụng vào đời sống. Chính vì lợi ích này mà quý vị mới đến đây hành thiền.

Có bao giờ rớt tuệ rồi mất đi luôn không?

Nếu chỉ có chút chút tuệ giác thì mất luôn. Nếu có tuệ giác cao và thật thì không mất. Quý vị đi tu để đạt được các tầng tuệ cũng giống như quý vị đi học vậy. Quý vị đến lớp học, thi đậu thì được lên lớp. Quý vị dự một khóa thiền minh sát, đạt đến hết một tiến trình tuệ giác thì cái tuệ này sẽ không mất.

Bây giờ Sư nói đến cái tuệ nhỏ. Đây là cái tuệ mà quý vị có như quý vị hiểu sau khi trải qua kinh nghiệm hành thiền. Thí dụ như quý vị nghĩ, “À, hồi trước tôi không hiểu vô thường. Nhưng khi tôi bắt đầu ngồi thiền, hễ không ngồi thì thôi, khi ngồi và chú tâm tới đâu, tôi thấy tới đó. Ôi! Thật là mới lạ! Hồi trước tôi không thấy và nghĩ như vậy. Nhưng

bây giờ đi học thiền, tôi bắt đầu xem lại. Đừng nghĩ tới ngày, đừng nghĩ tới giờ, đừng nghĩ tới phút. Hãy nghĩ tới giây. Khi ngồi, tôi thấy từng chập (thân và tâm) nhảy nhảy hoai. Ô, đây chính là vô thường!” Đây là tuệ suy diễn mà quý vị có từ những kinh nghiệm hành thiền đầu tiên. Nếu quý vị không tiếp tục tu thì cái tuệ này sẽ rớt và mất.

Nhưng nếu quý vị thấy được sự sanh diệt của các pháp, cái tuệ này sẽ ở lại với quý vị. Nếu quý vị không tiếp tục hành thiền trong Giáo Pháp của Đức Phật Thích Ca, nó vẫn sẽ ở lại. Nó ở lại như thế nào? Cái tuệ tự nó sẽ giữ trong một thời gian dài để rồi sẽ trở quả trong thời Giáo Pháp của Đức Phật Di Lặc.

Tuy nhiên, nếu quý vị không tiếp tục hành bây giờ, quý vị sẽ mất một cơ hội quý báu là được giác ngộ giải thoát trong Giáo Pháp Đức Phật Thích Ca. Sau Giáo Pháp Đức Phật Thích Ca và trước Giáo Pháp Đức Phật Di Lặc là một thời gian dài không có Phật Pháp. Nếu không giác ngộ giải thoát trong Giáo Pháp của Đức Phật Thích Ca, chúng ta sẽ không có pháp và biết pháp mà hành trong thời gian chuyển tiếp này.

Nếu chúng ta cố gắng hành rồi bắt đầu phát nguyện, “Tôi sẽ không bỏ thiền. Nếu tôi tu chưa tới nơi tới chốn trong kiếp này, kiếp sau tôi sẽ tu nữa.” Cái nguyện này sẽ là sức mạnh giúp quý vị tiến tu. Giáo Pháp Đức Phật Thích Ca còn đến 2,000 năm nên quý vị sẽ có cơ hội giác ngộ trong Giáo Pháp của Ngài.

Căn bản của chánh niệm là giới – ngũ giới. Khi có chánh niệm, hành giả sẽ giữ được ngũ giới. Khi giữ ngũ giới rồi, vị đó sẽ không đi bốn đường ác đạo. Nếu quý vị cố gắng giữ giới, không bỏ pháp hành, tuệ minh sát sẽ được gìn giữ sang kiếp kế, và kiếp kế.

Không có cuộc đời nào mà không cho phép hay cấm mình chánh niệm. Tại mình việ lý do thôi! Cuộc đời chỉ không cho phép mình làm sai như sát sanh, trộm cắp... Nhưng người đời vẫn làm ngược lại. Đừng nói chi đến luật đạo. Luật đời cũng có luật của nó. Đó là giữ ngũ giới. Chỉ làm bấy nhiêu đố thôi là con người được yên vui rồi. Có luật đời nào mà không cho phép mình hành Giáo Pháp? Không có! Đó là do mình nghĩ thôi. Vì thế Sư thường nói tác ý là quan trọng. Tác ý chính là nghiệp. Tác ý giữ giới là rất quan trọng. Chúng ta phải xem xét cẩn thận việc làm của mình và quyết định là như vậy đó.

**5. Câu hỏi:** *Con đã trải qua một kinh nghiệm đau đớn về thân trong một cuộc giải phẫu không có thuốc gây mê. Vào giây phút đó, con rất sợ hãi và phải dựa vào người y tá đứng kế bên con. Tâm con lúc đó nhận ra rằng rất khó mà buông bỏ sự dính mắc vào thân này. Xin Ngài cho lời khuyên về vấn đề này.*

**Trả lời:** Để khắc phục vấn đề này, thiền sinh nên cố gắng tập thiền minh sát hay thiền tứ niệm xứ (insight meditation). Thiền sinh nên tập đến chừng nào có được tuệ minh sát (insight knowledge) rõ rệt. Tự nhiên nó sẽ cứu giúp mình trong vấn đề này.

Trên thế gian này, ai cũng sợ chết, ngoại trừ Đức Phật và các bậc A La Hán. Đó là vấn đề chung của loài người. Khi hành pháp thiền này, chúng ta sẽ thấy thế nào là sự dính mắc. Dính mắc hay chấp thủ là một sự khổ. Chấp thủ là do tà kiến mà ra, do thân kiến nghĩ sai. Thân chỉ là thân nhưng chúng ta lại nghĩ thân này là tôi, là của tôi. Nếu nghĩ thân chỉ là thân thôi, thì chúng ta đâu có khổ. Đức Phật dạy rằng ngũ uẩn chỉ là ngũ uẩn và chúng sinh khổ vì chấp ngũ uẩn là của ta.

Ngũ uẩn này tự nó đâu có khổ. Chỉ thêm có một chữ “của tôi” thôi -- Ngũ uẩn “của tôi” -- là chúng ta khổ. Ai cũng tìm cách giải quyết vấn đề dính mắc nhưng chỉ có Đức Phật mới tìm ra con đường thật sự giải thoát con người khỏi sự trói buộc này. Và ngay tại đây, trong lúc này, chúng ta đang học phương pháp để tự mình giải thoát khỏi sự dính mắc. Đó là pháp thiền minh sát. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!

**6. Câu hỏi:** *Bạch Ngài, làm thế nào để biết được sự dính mắc mà người khác áp đặt trên mình? Làm thế nào để loại trừ loại dính mắc này bằng phương pháp tốt nhất?*

**Trả lời:** Câu hỏi này có liên quan đến câu hỏi trước. Sự xin giải thích là không có gì làm tốt việc này bằng tuệ minh sát mà quý vị đang thực hành. Tuệ minh sát có công năng hoàn hảo mà không lý thuyết nào có thể làm được. Tuệ minh sát này có sức mạnh tẩy trừ bất cứ cái gì.

Nguyên nhân của sự đau khổ là dính mắc, là ái dục. Mà muốn diệt trừ sự dính mắc không gì ngoài con đường đạo mà quý vị đang thực tập. Đây là con đường đúng nhất rồi. Sự dính mắc không phải ở trong da, trong thịt, trong gân, trong xương, trong tủy mà ở trong tâm chúng ta. Vì vậy khi chúng ta thấy tâm chúng ta rõ, tự nhiên giống như chúng ta có ánh sáng. Khi có ánh sáng trí tuệ rồi, tự nhiên không có bóng tối. Ánh sáng và bóng tối không đi đôi với nhau. Như vậy phương pháp rèn luyện trí tuệ tốt nhất là pháp thiền minh sát.

Chúng ta không có quyền lực gì để đẩy lùi được sự dính mắc. Chỉ có trí tuệ mới tẩy trừ được. Khi có bóng tối thì không có ánh sáng. Khi có ánh sáng thì không có bóng tối. Cũng vậy, khi có trí tuệ, tự nhiên chúng ta không dính mắc. Khi chúng ta dính mắc, tự nhiên chúng ta mất trí tuệ. Đây là quy luật của thiên nhiên. Tại sao chúng ta dính mắc? Vì

chúng ta không thấy sự thật đúng theo sự thật của nó; không có gì phức tạp hết. Chúng ta cần hành thiền minh sát để thấy sự thật.

Khi tuệ minh sát đầy đủ, sẽ thấy: “À, sự thật là như vậy!” Rồi trí tuệ bắt đầu chín mùi. Bóng tối trong tâm sẽ bị đẩy lùi từng bước. Ánh sáng ngọn đèn trí tuệ một watt sẽ đẩy lùi một chút bóng tối. Ánh sáng ngọn đèn trí tuệ hai watts sẽ đẩy lùi thêm một chút bóng tối cho đến lúc bóng tối hoàn toàn mất hẳn và chỉ còn lại ánh sáng. Đây là phương pháp tốt nhất để loại trừ sự dính mắc mà Đức Phật đã để lại cho chúng ta.

**7. Câu hỏi:** *Trong năm uẩn, thiền sinh có thể hành thiền và làm việc chỉ trên hai uẩn và bỏ qua ba uẩn còn lại được không?*

**Trả lời:** Trong thực tế, chánh niệm hay trí nhớ chỉ có thể ghi nhận một lần một uẩn mà thôi. Vì vậy Kinh Đại Niệm Xứ nói rất rõ, “Vị tỳ khuru quán thân trong thân,” nghĩa là vị Tỳ kheo chỉ niệm thân thôi chứ không thể vừa niệm thân, vừa niệm thọ. Vị ấy chỉ ghi nhận hoàn toàn thân và trong thân mà thôi. Trong năm uẩn, hành giả chỉ cần ghi nhận hoàn toàn một uẩn thôi để hiểu rõ cái uẩn đó như thế nào.

Đối tượng đầu tiên mà hành giả nào cũng niệm là sắc uẩn. Sắc uẩn là thân. Niệm thân ý nói là niệm hơi thở của mình. Khi thở vào, hành giả biết có hơi thở vào, khi thở ra, biết có hơi thở ra. Bài kinh dạy rất rõ như vậy.

Trong thiền minh sát, vị thiền sư luôn luôn hướng dẫn hành giả có trí nhớ theo dõi đối tượng một cách rõ ràng và chính xác. Điều này có nghĩa là hành giả niệm một cách chín chắn, xuyên thấu, không hời hợt. Hành giả cần theo dõi để thấy rõ tiến trình một hơi thở. Bắt đầu thấy vào, vào,

vào... Nếu chú tâm nơi bụng, hành giả bắt đầu thấy phòng, phòng, phòng... Rồi hành giả theo dõi sự kéo dài và sự chấm dứt của hơi thở. Một hơi thở vào rồi kéo dài, kéo dài... và chấm dứt. Thở vào cũng như thở ra đều giống nhau. Chúng có sự bắt đầu, kéo dài, chấm dứt. Sự phòng và xếp của bụng cũng giống như thế.

Đây là một bài học rất đơn giản về niệm hơi thở mà chúng ta đã quá thuộc lòng nhưng kinh nghiệm thì lại không kinh nghiệm.

Như vậy sự kinh nghiệm khác hẳn với sự suy nghĩ. Nếu có đầy đủ trí nhớ, chúng ta sẽ thấy tâm rất rõ. Vì thế, chúng ta hãy bắt đầu tập chánh niệm. Khi có hơi thở vào, chúng ta đưa tâm ngay đến đó. Đặc tính của tâm là hay biết đối tượng nên nó biết liền là có hơi thở vào. Nó hay biết gì về hơi thở vào? Nó biết có sự chuyển động hoặc biết phòng và xếp. Đó gọi là sự làm việc của thức uẩn. Ngay sau đó, chúng ta đưa tâm sở chánh niệm tới. Bây giờ tâm chúng ta có chánh niệm hay trí nhớ. Trí nhớ theo dõi tâm ở chỗ đó, nghĩa là theo dõi tâm ở nơi bụng và tâm hay biết có sự phòng và xếp ở đó.

Hơi thở vào ra hay bụng phòng xếp chính là sắc uẩn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục, tiếp tục thực hành như thế, cái thấy đó sẽ đưa chúng ta tới sự giác ngộ. Khi hành giả thấy với trí tuệ rằng uẩn chỉ là uẩn thôi, vị ấy sẽ không còn chấp trong đối tượng, không dính mắc trong đối tượng, không hiểu sai trong đối tượng. Đó là không chấp trong ngũ uẩn cho dù vị ấy chỉ thấy sắc uẩn – một trong năm uẩn.

Thiền sinh có thể giác ngộ trong thân quán niệm xứ hoặc giác ngộ trong pháp quán các xứ khác như thọ, tâm, và pháp. Sư không dám đi sâu vô chi tiết pháp môn của các vị thiền Sư vì mỗi vị đều có kinh nghiệm riêng.

Ngài Mahāsi dạy tứ niệm xứ nhưng Ngài hướng dẫn thiền sinh theo dõi kỹ lưỡng và quán chặt chẽ các oai nghi của thân.

Các Ngài Ledi Sayadaw, U Ba Khin và hiện nay, thầy của Sư là Ngài Goenka dạy về thọ quán niệm xứ. Các Ngài luôn luôn hướng dẫn khi cảm giác sanh lên, hành giả luôn luôn theo dõi với một ý niệm vô thường cho rõ thì khổ cũng ở đó và vô ngã cũng ở đó.

Ngài Shwe Oo Min và đệ tử kế tục là Ngài Tejaniya dạy về tâm quán niệm xứ. Đây cũng là Tứ niệm xứ nhưng đối tượng đầu tiên là tâm. Sau khi thuần thục trong pháp quán tâm rồi, thiền sinh có thể chuyển qua quán đối tượng của tâm, còn gọi là pháp quán niệm xứ. Khi hành giả biết thấy chỉ là thấy suông, nghe chỉ là nghe suông, khi biết là trong tâm có tâm tham, “Ồ tâm tham đến!” hoặc khi sân hận sanh lên, “Ồ! sân, sân, sân,” đó là hành giả đang quán tâm và quán pháp.

Tóm lại, nếu chúng ta thấy rõ một uẩn như sắc uẩn hoặc thọ uẩn thì các uẩn khác cũng giống nhau, không khác. Khi thiền sinh thấy rõ một uẩn và không còn thắc mắc gì nữa, thì đối với các uẩn còn lại cũng thế. Vị ấy sẽ không còn thắc mắc, hiểu lầm và hoài nghi về bất cứ điều gì trong Giáo Pháp này.

**8. Câu hỏi:** *Xin Ngài giải thích rõ hơn về đối tượng thứ tư trong pháp thiền tâm từ.*

**Trả lời:** Hành giả thiền tâm từ có thể đạt đến tứ thiền. Nếu theo thứ tự, thiền tâm từ có bốn phạm trú (brahmavihara): từ, bi, hỷ, xả nhắm đến bốn đối tượng khác nhau. Muốn lên tới tứ thiền, đối tượng của thiền tâm từ phải rõ ràng và chính



xác. Hành giả tập thấy đối tượng đầu tiên cho già dặn và chín mùi rồi mới tập lên với những đối tượng khác.

Sau đây, Sư xin giải thích tóm tắt pháp hành bốn phạm trù: từ, bi, hỷ, xả. Ngài Mahāsi dạy phương pháp này cho Bà Dīpa Ma và sau đó, Bà dạy lại cho Sư.

Trong pháp thiền tâm từ, như Sư đã giải thích, quý vị nên thiền tâm từ trước hết cho chính mình bằng cách dùng hình ảnh của mình làm đối tượng để quán. Khi quý vị thấy được hình của mình lâu và rõ trong tâm, thiền tâm từ sẽ dần dần tiến lên cao.

Kế tiếp, chúng ta thiền tâm từ đối với những người mà chúng ta thương và kính. Xin nhớ rõ là không phải chỉ thương thôi mà phải có sự kính trọng. Đối tượng này phải là người cùng một phái. Người nam phải lấy đối tượng là người nam và người nữ cũng vậy. Như vậy, ngoài chính bản thân quý vị, người thứ hai mà quý vị thương và kính trọng nhất là ai? Ngài Mahāsi dạy người mà Sư thương và kính trọng nhất là cha của Sư vì là cùng một phái. Trong trường hợp cha mất rồi, Sư nên tìm một người nào kế đó như anh trai của Sư chẳng hạn. Nếu không có anh, người kế mà Sư thương và kính là thầy của Sư. Như vậy, người thầy hoặc người bạn cùng một phái mà mình thương và kính là được. Điều quan trọng nhất là người đó phải còn sống.

Sau khi quý vị thiền tâm từ trên đối tượng thứ nhất là chính bản thân quý vị và đạt được tâm định rồi, hành thiền trên đối tượng thứ hai sẽ rất dễ vì khi nghĩ đến cha, anh hay thầy là chúng ta nhớ rõ mặt rồi. Tâm định đạt thiền sẽ rất là nhanh.

Khi đạt được tâm định trên đối tượng thứ hai rồi thì hành thiền trên đối tượng thứ ba sẽ rất là dễ. Giống như khi đi thăm bệnh nhân trong nhà thương, quý vị thấy toàn là đau khổ, luôn luôn thương và thấy tội nghiệp, luôn luôn thương

và thấy tội nghiệp. Lúc đó, chúng ngại không thể phát sinh trong tâm được.

Khi đối tượng thứ ba này được xây dựng vững chắc trong tâm rồi, thiền trên đối tượng thứ tư sẽ rất dễ. Hành giả sẽ không còn chúng ngại nữa. Trước hết, mình không oan trái với cá nhân của mình. Sau đó, chung quanh mình toàn là những người mình thương và kính và những người mình tội nghiệp. Như vậy, pháp thiền Phạm trú thứ tư không cần đối tượng cụ thể nữa. Tâm hành giả trở nên thăng bằng. Hành giả chỉ ngồi và rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong mười phương hướng-- trên, dưới, đông, tây, nam, bắc, đông bắc, đông nam, tây bắc, tây nam.

Sẽ có người đặt câu hỏi, “Vậy những người mà mỗi ngày tôi thương như chồng tôi, vợ tôi, con tôi ở đâu? Không thấy họ thì làm sao tôi rải tâm từ cho họ được?” Những người đó nằm trong đối tượng thứ tư. Nếu dùng hình ảnh của họ làm đối tượng thứ nhất hay thứ hai, tâm sợ hãi sẽ dễ phát sinh vì chúng ta hay suy nghĩ. Đó là lý do Ngài Mahāsi không khuyên lấy đối tượng mà chúng ta thương mến như con cháu trong gia đình để quán vì nó dễ trở thành chúng ngại. Đối tượng thứ tư gồm tất cả bạn và thù. Những người ta thương nhất mà chưa rải tâm từ cũng sẽ đến trong đối tượng thứ tư này.

**9. Câu hỏi:** *Ngài dạy rằng, “Khi chánh niệm, chúng ta thấy những phiền não sanh khởi trong tâm nhưng chúng ta không có quyền lực gì hết để xua đuổi chúng!” Như vậy, khi thấy phiền não, chúng ta nên làm gì?*

**Trả lời:** Phiền não là những tâm sở. Nếu không hành thiền, chúng ta sẽ không thấy được chúng. Có tâm sở tham, sân, si là có vô minh ở đó. Chúng ta không có quyền lực đuổi phiền

não ra khỏi tâm vì không có vấn đề “tôi, ta” trong Giáo Pháp của Đức Phật.

Nhưng nếu chúng ta chánh niệm, cái chánh niệm sẽ làm việc cho chúng ta. Khi biết có bóng tối, chúng ta không thể lấy quyền lực hay sức mạnh của tâm mà xua đuổi bóng tối được. Nhưng nếu chúng ta bật đèn lên, ánh sáng sẽ xuất hiện. Khi có ánh sáng, bóng tối tự động sẽ mất đi. Đó là công việc của Pháp Bảo. Chính Pháp Bảo thiên nhiên chứ không phải “tôi” hay “ta” có quyền năng đuổi nó. Chỉ có ánh sáng mới đuổi được bóng tối. Chánh niệm là một tâm sở. Nếu chúng ta chánh niệm được một lúc, chúng ta có khả năng loại trừ bóng tối tham sân si được một lúc. Quý vị đang thực tập chánh niệm. Hãy tin tưởng là chánh niệm sẽ xua đuổi phiền não trong tâm quý vị.

**10. Câu hỏi:** *Nếu tâm từ có khả năng loại trừ tâm sân thì tâm gì loại trừ tâm lo âu và hoài nghi?*

**Trả lời:** Tâm lo âu và buồn giận là hai tâm sở có liên quan với nhau. Lo âu phát sinh với suy nghĩ về tương lai còn buồn giận phát sinh từ suy nghĩ về quá khứ. Bây giờ hành giả chưa thể loại trừ được tâm lo âu vì chỉ có đạo tâm mới đoạn tận được nó. Nhưng hành giả có thể chế ngự và từng bước loại trừ nó.

Làm thế nào để từng bước chế ngự và loại trừ tâm lo âu? Khi có sự lo âu bất an, trước hết, hành giả nên dựa vào những hiểu biết của mình về Giáo Pháp của Đức Phật như luật nhân quả nghiệp báo mà quý vị hằng tin tưởng. Thứ hai, hành giả nên tìm hiểu điều gì nên làm và điều gì không nên làm và phải luôn luôn có thái độ chân chánh (*yoniso manasikara*). Khi muốn làm điều gì, trước nhất, quý vị nên niệm tác ý muốn làm. Khi suy nghĩ phát sinh, quý vị phải

niệm “suy nghĩ, suy nghĩ”. Nếu suy nghĩ không đúng, nó sẽ mất đi và nếu suy nghĩ đúng, nó cũng sẽ mất đi. Thứ ba, hành giả nên hiểu rõ giới luật của người xuất gia cũng như của người tại gia để giữ gìn giới hạnh cho trong sạch. Thứ tư, thân cận người lớn tuổi có nhiều kinh nghiệm sống ở đời để học hỏi về giới luật và đạo đức v.v. Thứ năm, hành giả phải có bạn lành. Bạn lành là người có khả năng khuyến khích, sách tấn và giúp chúng ta loại bỏ tâm bất an. Thứ sáu, luôn luôn nói lời chân thật và thích nghi. Khi nói lời chân thật và thích hợp cho mình và cho người, chúng ta sẽ bớt đi những lo âu trong tương lai. Điều quan trọng nhất là hành giả phải luôn luôn “như lý tác ý” hay có thái độ chân chánh trước khi làm một việc gì.

Hoài nghi và lo âu thường đi chung với nhau. Khi hoài nghi tới, cũng giống như đối với tâm lo âu, trước hết, quý vị trở về tìm hiểu những điều dạy căn bản của Đức Phật về lý nhân quả và luật nghiệp báo.

Thứ hai phải tìm hiểu ân đức của Phật, Pháp, Tăng. Hành giả nên suy tưởng về những hồng ân của Đức Phật. Hãy nuôi dưỡng những suy nghĩ về Đức Phật như “Ngài là một vị giác ngộ! Ngài không có tham sân si trong tâm. Ai ai cũng có tiền khiên tật nhưng Đức Phật thì không. Ai ai cũng có thầy dạy nhưng Đức Phật đã tự mình giác ngộ. Đức Phật nói sao, Ngài làm vậy. Ngài làm sao, Ngài nói vậy. Lời nói và hành động của Ngài như nhau. Giới đức của Đức Phật cao thượng hơn tất cả chư thiên và nhơn loại. Ngài khéo dạy những người có duyên để họ giác ngộ. Ngài dạy loài người ở trên trái đất này và Phật Mẫu ở trên trời. Ngài nhớ ơn mẹ và lên tới cõi trời để dạy chư thiên trong đó có Phật Mẫu. Đặc biệt, ai cũng tin tưởng là Ngài đạt đến sự an vui tuyệt đối. Ngài đã đi tới Niết bàn. Nhưng tới đó rồi, Ngài lùi lại và

chỉ cho chúng ta đường đi tới đó. Nói về sự hiểu biết trên thế gian này, Đức Phật hiểu biết tròn đủ.”

Vào thời Đức Phật, có một hôm, Đức Phật đi ngang rừng. Ngài cầm một nắm lá cây rừng trong tay và hỏi Ānanda, “Này Ānanda, lá trong tay của Như Lai so với lá trong rừng, cái nào nhiều hơn?” Ānanda trả lời:” Bạch Đức Thế Tôn, lá trong bàn tay của Đức Thế Tôn rất là ít. Lá trong rừng rất là nhiều.” Đức Phật nói tiếp, “Này Ānanda, đây (nắm lá) chỉ là bấy nhiêu mà Như Lai dạy để các con hiểu và giác ngộ. Còn sự hiểu biết của Như Lai giống như lá trong rừng vậy.”

Như vậy, lời dạy của Đức Phật được tóm tắt như thế nào? Đó là những gì mà Sư chỉ cho quý vị trong mấy ngày qua. Đó là hành thiền Tứ niệm xứ để giác ngộ Tứ Diệu Đế--Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Những thời giáo lý của Sư thường là gọn và nhẹ để chúng ta dành thì giờ thực tập. Như vậy khi nghĩ tới Đức Phật, chúng ta hiểu “Ô, Ngài giác ngộ Tứ Diệu Đế và Ngài dạy ta giác ngộ Tứ Diệu Đế.” Khi hành giả có niềm tin nơi Đức Phật, tự nhiên những hoài nghi cũng phai lạt dần dần.

Thứ ba, hành giả phải hiểu rõ giới luật của mình và gìn giữ thân và khẩu cho trong sạch. Thứ tư, hành giả tiếp tục vun bồi và phát triển đức tin nơi Tam Bảo bằng cách hiểu rõ ân đức Phật, Pháp, Tăng. Thứ năm, hành giả phải có bạn lành và người bạn lành đó cũng phải có đức tin nơi Tam Bảo. Thứ sáu, luôn luôn nói lời thích hợp và tránh những lời nói bất lợi làm cho hoài nghi tăng trưởng.

Đó là những phương pháp dựa trên một số nguyên tắc giáo lý để chế ngự và từng bước đoạn tận hoài nghi. Trong thực tiễn, hoài nghi chỉ mất hoàn toàn và không còn nữa khi nào hành giả đạt tới đạo tâm thứ nhất hay đắc quả Tu Đà Hườn.

**11. Câu hỏi:** Ở trường thiền, đời sống rất đơn giản so với đời sống ở nhà. Như vậy, có cần phải đơn giản hóa đời sống ở nhà để hỗ trợ cho sự tu tập như vứt bỏ máy truyền hình và ngưng hẳn việc lên mạng internet?

**Trả lời:** Nếu thấy có lợi, quan trọng nhất là có lợi, mình có thể làm một “trung tâm thiền” nhỏ ở nhà. Khi cần, mình có thể ẩn tu trong đó. Như vậy, cái trung tâm lớn là cái nhà, cái trung tâm nhỏ là của mình. Ở đó không có TV, không có gì hết. Trung tâm nhỏ đó là chỗ để mình ngồi thiền. Đơn giản vậy thôi!

Ở trong nhà, các thành viên khác cần TV để biết tin tức thời tiết hay thời sự. Mình muốn ngồi thiền là chuyện của mình. Vì thế, phải để cho người khác dùng TV hay internet chứ! Cũng như ở đây ăn uống như vậy. Người ở nhà ăn uống khác mình. Bắt người ở nhà ăn uống giống mình sẽ khiến họ bỏ chạy trốn hết đó! Phải tùy theo điều kiện mà sống với đời.

**12. Câu hỏi:** Làm thế nào để nhận ra vị Tiểu Tu đà hườn và vị Tu đà hườn?

**Trả lời:** Nói đến Tiểu Tu đà hườn giống như nói một người còn đi học. Vị ấy học lớp một, rồi lớp hai, lớp ba... đến lớp mười mấy. Nhưng Tu đà hườn là giống như người đã học xong lớp mười hai và có chứng chỉ tốt nghiệp. Sự nói đến Tiểu Tu đà hườn nhiều hơn Tu đà hườn vì ai cũng có thể hiểu được. Đây là sự xếp hạng và phân loại về tâm linh, không thể dùng thước đo ngoài đời để đánh giá.

Hành giả nào ngồi thiền và diệt được ba kiết sử đầu tiên là thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ sẽ được gọi là Tu đà hườn (*Sotapanna*). Thân kiến là quan kiến cho là thân tâm

này chính là tôi, là của tôi, là bản ngã của tôi và có một linh hồn ở sâu trong thân này. Hành giả hành thiền để kinh nghiệm và cuối cùng tìm ra là không có cái gì hết, chẳng có ai cả. Giống như nhà khoa học, hành giả thấy rằng thân này không có gì hết mà chỉ là sắc pháp và tâm hay biết. Khi hành thiền, chúng ta luôn luôn kinh nghiệm thân. Thân luôn luôn thay đổi. Đất, nước, lửa, gió luôn luôn thay đổi, thay đổi. Rồi chúng ta kinh nghiệm cảm giác. Cảm giác chỉ là khổ, lạc, khổ, lạc và cũng luôn luôn thay đổi, thay đổi. Tâm cũng luôn luôn thay đổi, thay đổi. Bao nhiêu đối tượng tới, tâm luôn luôn hay biết, hay biết. Rồi tâm luôn luôn chạy tới quá khứ, tương lai, quá khứ, tương lai... Hành giả cố gắng hết sức để tâm ở trong hiện tại, nhưng được bao lâu?

Như vậy trong con người có một cái gì đặc biệt. Thân ở đây và tâm cũng ở đây nhưng chúng ta không kiểm soát và không làm chủ nó được. Nó không ở dưới quyền của mình. Hành giả ngồi để kinh nghiệm chứ không phải suy nghĩ sự thật.

Hành giả tiếp tục kinh nghiệm sự đau khổ, thay đổi, khổ, thay đổi, khổ cho đến lúc hành giả bắt đầu thấy, “Ồ, cái này không thay đổi, cái này thường và cái này vui.” Đó gọi là Đạo tâm.

Trong giây phút đó chỉ có trí tuệ làm việc chứ không phải cái nghiệp nữa. Với người phàm nhân, cái nghiệp chi phối nhưng với thánh nhân, trí tuệ chi phối. Lúc đó, thân kiến tự nhiên mất trong tâm của vị ấy. Vị ấy thấy rõ thân tâm và không thấy gì khác ngoài thân tâm, thấy cái này thay đổi, khổ, và cái kia không thay đổi, vui. Từ đó, vị ấy không còn thắc mắc về pháp hành thiền nữa. Đó là không hoài nghi trong Pháp Bảo. Vì không còn hoài nghi trong Tam Bảo, vị đó chính là vị Tăng vi diệu. Dù ở dưới hình thức nào, tăng, ni hay cư sĩ, người đó vẫn được gọi là bậc thánh nhơn.

Sư nói ít về kinh nghiệm đặc biệt của vị Tăng vì điều này mà nói nhiều về cái mà quý vị đang có và đang kinh nghiệm. Ở các trung tâm thiền lớn, các Ngài rất kỹ lưỡng, giữ kín không nói ra điều này mà chỉ để thiền sinh kinh nghiệm. Các Ngài để những người bệnh như chúng ta đi bệnh viện. Khi hết bệnh rồi, tự khắc chúng ta sẽ biết điều đó. Đức Phật là Pháp Vương. Chỉ có Ngài mới nói người này đạt được cái này, người kia đạt được cái kia. Chư tăng có giới luật rất là nhiều. Càng giữ giới bao nhiêu, các Ngài càng không nói về các điểm đó. Nếu nói người này đắc, người kia đắc là phạm giới khoe pháp cao nhân. Nhưng người cư sĩ có thể nói được vì họ chỉ giữ ngũ giới hay bát giới thôi. Nếu nói, họ sẽ không phạm giới khoe pháp cao nhân mà Đức Phật cấm trong hàng tu sĩ.

**13. Câu hỏi:** *Khi những suy nghĩ hay trạng thái tâm dồn dập xảy đến, đôi khi con thấy cần phải mạnh dạn khẳng định mình thay vì chỉ đơn thuần ghi nhận chúng. Con muốn nói, “Này sự sợ hãi, tôi đã thấy bạn đủ rồi đó nhen; bạn có thể đi ra khỏi tâm tôi ngay bây giờ.” Thiền sinh có nên lấy thái độ đó hay không?*

**Trả lời:** Nếu muốn tâm sân đi ra khỏi tâm là đã có sự sân rồi. Như vậy cái sân cũ chưa đi, mình đã tạo thêm cái sân mới. Hành giả chỉ cần có thêm trí nhớ để ghi nhận sự thật như vậy thôi. Có sao biết vậy. Khi sợ, hành giả chỉ cần biết là đang sợ mà thôi.

**14. Câu hỏi:** *Làm thế nào để quán sự thấy? Có phải đợi khi pháp hành thuần thục rồi mới tập quán sự thấy?*



**Trả lời:** Bắt đầu hành thiền là phải tập quán sự thấy. Trong cuộc sống, mắt làm việc thấy trước nhất và làm từ sáng đến tối. Như vậy quán sự thấy rất dễ. Không cần tìm đối tượng gì hết. Khi đi, nếu không thấy, làm sao quý vị thấy đường đi được? Phải sử dụng cái thấy trước hết. Hôm trước, Sư nói nhắc nhở là khi trở về nhà, quý vị có thể quên nhưng cố gắng đừng có quên niệm “thấy, nghe, và đụng.” Đây là ba đối tượng dễ niệm nhất. Làm sao chúng ta tránh “thấy” từ sáng đến tối? Rồi biết bao nhiêu là tiếng “nghe” đến với tai. Làm sao chúng ta tránh khỏi “đụng”? Đi đụng, đứng đụng, ngồi đụng, nằm đụng. Vì thế, chúng ta không nên chần chừ tập quán sự thấy.

**15. Câu hỏi:** *Niệm hơi thở ở bụng, ở ngực và ở mũi có đem lại những kết quả khác nhau không?*

**Trả lời:** Có kết quả khác nhau là tùy vị thiền sư hướng dẫn. Ngài Mahāsi thấy chú tâm nơi bụng sẽ dễ nhận thức được thân quán niệm xứ. Thân là phải đụng và có sự xúc chạm. Khi chúng ta theo dõi bụng phồng, phồng... nó có trạng thái chuyển động và cứng. Khi nó xẹp, chúng ta thấy có sự di động và cuối cùng có sự cứng. Ngài Mahāsi giải thích rất rõ ràng chú tâm nơi mũi, sự xúc chạm thường là nhẹ và đưa hành giả vào thiền định nhiều hơn.

Nhưng trong thọ quán niệm xứ và tâm quán niệm xứ, sẽ không có sự chướng ngại. Chúng ta chú tâm nơi bụng hay nơi mũi cũng được. Miễn làm sao hành giả biết tâm ở nơi đó là được. Những người tập yoga hay tập thể thao để có sức khỏe thường thở nơi ngực. Muốn cho thân khỏe, họ phải hít thở cho mạnh để phổi có thêm dưỡng khí. Trong thiền minh sát, thiền sinh phải thấy sự thay đổi của đối tượng. Điều này

hơi khó cho các thiên sinh mới. Nhưng khi thiên sinh tiền bộ, điều này sẽ không là chướng ngại nữa.

**16. Câu hỏi:** *Người hành thiền có thể chữa bệnh cho mình hoặc người khác không?*

**Trả lời:** Trong thiền minh sát, mình chỉ có thể chữa bệnh tâm cho mình. Đối với những người bị bệnh tâm khác, mình không thể trị bệnh cho họ mà chỉ có thể hướng dẫn, khuyến khích họ trị bệnh cho chính họ mà thôi.

Hành thiền là để trị bệnh tâm. Vì thế nó có thể trị được những bệnh nào liên quan tới tâm. Thí dụ, người đạt đến tuệ sanh diệt có thể tự trị cho mình những bệnh nhẹ nhẹ. Người đạt được tới tuệ xả có thể vượt qua một số bệnh nan y mà thầy giỏi thuốc hay không trị được.

**17. Câu hỏi:** *“Tâm tạo tâm” và “Sắc tạo sắc” nghĩa là gì?*

**Trả lời:** Chữ *nama*, gọi là danh hay tâm. Về câu nói “Tâm tạo tâm”, Sư thường nhắc quý vị nên luôn niệm tác ý. Khi có tác ý, việc làm của mình có thể tốt hoặc xấu. Tác ý sẽ sanh ra những sở hữu tâm hay tâm sở theo sau đó. Nếu có trí nhớ, chúng ta ghi nhận tác ý của mình. Tác ý nào thiện sẽ tồn tại và chúng ta tiến tới tác ý đó trước. Tác ý sanh ra từ tâm và luôn luôn tiếp tục sanh lên cùng với tâm sở thiện. Thí dụ, khi có tác ý muốn hành thiền, chúng ta sẽ bắt đầu ngồi thiền hoặc đi kinh hành. Khi có một tác ý như vậy, sự tinh tấn bắt đầu phát sinh, chánh niệm đi liền theo và tâm định phát sinh lên. Như vậy, hành giả đang ở trong chi thiền.

Khi sự định tâm của hành giả tiến bộ thêm, từng sát na, từng sát na..., đến một lúc, hành giả thấy, “Ô! Mình thấy tâm mình rất là rõ. Tâm mình suy nghĩ, suy nghĩ.” Hành giả

bắt đầu có tuệ suy nghĩ chơn chánh và thấy chơn chánh. Hiện tượng đó gọi là tâm sanh ra tâm. Sư đã giảng, “Biết là trí tuệ, không biết là vô minh.” Khi vô minh bắt đầu, cái gì mình làm cũng làm hết và mình có thức để đầu thai. Nhưng khi có trí tuệ, hành giả không làm việc bất thiện và sẽ đi trên một tiến trình tâm gọi là tuệ. Một cái tuệ sẽ đưa tới tầng tuệ. Chúng ta diệt được sự chết từng sát na một. Thay vì có một sát na quên hay một sát na chết, chúng ta có một sát na sống rồi thêm một sát na sống. Đó chính là tâm sanh ra tâm vậy.

Bây giờ Sư nói về “sắc tạo sắc”. Đức Phật dạy “tất cả chúng sanh sống do nhờ vật thực.” Vì thế, mỗi ngày chúng ta phải dùng bữa. Vật thực nuôi cái thân này. Như vậy sắc pháp đó (vật thực) sinh ra sắc pháp này (thân này) và giúp nó sống còn. Sắc tạo ra sắc là như vậy.

**18. Câu hỏi:** *Thế gian này vô thường, đầy những biến động và không nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta. Như vậy chúng ta nguyện để làm gì? Tác dụng của lời nguyện là như thế nào?*

**Trả lời:** Đối với người muốn giác ngộ và muốn giải thoát khỏi sự đau khổ, lời nguyện có một sức mạnh lớn nhất. Nếu quý vị không nguyện lại đây thì quý vị sẽ không lại đây được và không chịu đựng được đến ngày hôm nay. Hành thiền cũng vậy. Đôi khi mình ngồi thiền một cách hời hợt, ngồi cho có lệ. Không có nguyện, không thành công được.

Ở các xứ Phật Pháp, chư tăng thường hướng dẫn các Phật tử, khi bố thí nên nguyện là sự cúng dường sẽ trợ duyên cho sự giác ngộ. Nếu mình không nguyện được giải thoát khi bố thí, cái quả tự nhiên về sau là mình có của cải nhiều nhưng mình bị dính mắc với của cải đó.

Trước khi thành đạo vào một ngày rằm tháng tư, Đức Phật cũng nguyện. Sau khi Ngài dùng cơm của một tín nữ dâng cúng và thấy sức khỏe đã đầy đủ, Ngài đi tắm. Bên bờ sông, Ngài cầm cái bát dùng cơm và nguyện, “Nếu ta sẽ giác ngộ, xin cho cái bát này trôi ngược dòng nước.” Rồi Ngài thả cái bát trôi trên sông Ni Liên Thiên.

Sau khi có một niềm tin mạnh phát sinh từ lời nguyện, Ngài trở về và ngồi dưới cội cây bồ đề. Trong đêm đó, Ngài ngồi với một sức mạnh tinh thần rất cao. Rồi Ngài nguyện, “Cho dù máu này cạn, thịt này khô, chỉ còn da bọc xương, nếu không giác ngộ, ta sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ này.” Sau khi nguyện như vậy, Ngài bắt đầu ngồi và đạt được thiền. Ngài đắc tức mạng minh, thiên nhãn minh rồi lậu tận minh. Ngài trở thành một vị Phật tổ.

Trở lại câu chuyện Đức Phật cảm thắng Ma vương, chúng ta mới thấy sức mạnh của lời nguyện. Người giữ giới thường nguyện, “Mong sự trì giới này sẽ là duyên lành giúp con giác ngộ đạo quả.” Nếu không nguyện như vậy, sự trì giới sẽ trả quả sanh làm người có của cải nhiều hay sanh làm trời nhưng không đạt mục đích là giác ngộ đạo quả Niết Bàn.

Tuy nhiên, mình phải coi đúng thời rồi mới nguyện. Nếu thấy không đủ nghị lực thì không nên nguyện. Nguyện giống như một sự quyết tâm. Giống như khi đi máy bay, trước khi cất cánh, phi hành đoàn kiểm tra lại máy móc. Nếu không có gì trục trặc, họ quyết định cất cánh và bay. Cũng như Đức Phật, trước khi ngồi thiền dưới cội Bồ đề lần chót để trở thành một vị Phật, Ngài mới nguyện và đã thành công với nguyện lực.

**19. Câu hỏi:** *Một hành giả có thể vừa hành thiền quán (vipassanā) vừa hành thiền định như thiền tâm từ không? Làm như vậy có trở ngại cho việc hành thiền quán không?*

**Trả lời:** Chương ngại thì không có nhưng hành giả phải biết cách dùng. Khi muốn hành thiền minh sát, hành giả nên biết bây giờ tôi đang hành thiền minh sát. Nhưng sau giờ hành thiền minh sát đó, hành giả muốn hành thiền tâm từ thì nên biết là bây giờ tôi muốn hành thiền tâm từ, rồi hành thiền tâm từ. Trong một giờ, chúng ta không nên chuyển qua chuyển lại mà nên tập trung hành thiền một pháp nào đó. Mỗi pháp thiền có sức mạnh riêng của nó. Tuy nhiên, nếu có kinh nghiệm và thành công trong hai pháp môn rồi, hành giả sẽ không có vấn đề gì hết. Bất cứ giờ nào mình cũng dùng được hai pháp môn này vì đó là Pháp của Đức Phật.

Sư xin cho thí dụ để chúng ta dễ hiểu. Đông y và Tây y có cách chữa bệnh khác nhau. Người phương Đông thường tin tưởng cả thuốc bắc và thuốc tây. Vì thế, đôi khi người ta uống thuốc tây vào buổi sáng rồi uống thuốc bắc vào buổi chiều. Nếu uống gần nhau, thuốc có thể công phạt. Chúng ta nên sử dụng các pháp thiền như uống thuốc vậy.

Năm 1984, Bà Dipa Ma qua Mỹ và dạy Sư thiền tâm từ. Bà muốn giúp Sư trong cả hai phương pháp: thiền tâm từ và thiền quán. Bà dạy là khi ngồi, Sư có thể niệm tâm từ. Khi đi hoặc đứng, Sư có thể niệm thiền quán. Trong bất cứ tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả luôn luôn có thể ghi nhận. Chỉ cần chia thời giờ riêng ra thì tập được. Nhưng người mới tập thiền không nên dùng hai phương pháp trong một khóa thiền.

**20. Câu hỏi:** Các tôn giáo khác khi rửa tội rồi thì tín đồ không thay đổi đức tin nữa và đức tin của họ có khi rất mạnh. Vậy Phật tử khi quy y Tam Bảo thì đức tin của họ nên như thế nào?

**Trả lời:** Đạo Phật cũng như các tôn giáo khác, Phật tử khi quy y Tam Bảo cũng sẽ không đổi đức tin. Không thay đổi đức tin là định tâm rồi, là có thể lên cõi Trời. Có sáu cách niệm có thể lên cõi trời như: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm (đức độ của) chư Thiên, niệm Giới, niệm Bồ Thí, cũng là định tâm.

Nhưng có ít nhiều điểm khác nhau giữa các tín ngưỡng. Chẳng hạn như trong các tôn giáo khác, tín đồ có thể chết vì các giáo chủ của họ. Nhưng trong đạo Phật thì mình sống vì Đức Phật và vì Đức Phật là vị Giác Ngộ. Ta phải có đức tin nơi Đức Phật thì mới quy y Ngài để được giác ngộ như Ngài, để trở thành một vị thánh nhân cao thượng như Ngài.

Đức Phật là một đối tượng bên ngoài. Khi quy y Phật rồi nhờ học hỏi Giáo Pháp, ta mới có thể tiến gần hơn để thấy rõ các sự thật mà Đức Phật đã phải tu niệm trong vô lượng kiếp mới chứng ngộ và lưu truyền lại cho hàng đệ tử và cho các chúng sanh có duyên với Giáo Pháp của Ngài. Tùy theo ba la mật và nỗ lực của mỗi người mà con đường đến giác ngộ và giải thoát của họ gần hay xa.

Muốn vậy họ phải quyết tâm kiên trì thực tập lời dạy của Đức Phật bằng cách thực hành chánh niệm qua các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi và sinh hoạt hằng ngày sao cho đừng quên thân, quên tâm từng giây từng phút. Đó là mình sống trọn vẹn trong giây phút này và trong đối tượng đó. Hiểu được danh pháp và sắc pháp là hiểu được Pháp, là quy y Pháp. Phải làm sao luôn giữ được hai pháp quán thân và quán tâm. Đi đâu, lúc nào cũng chỉ cần giữ hai pháp này và sống với nó là quy y Pháp Bảo. Lúc đó đi đâu mình cũng có Pháp Bảo hộ trì.

Trong đời sống có lúc mình làm thiện, có lúc mình làm bất thiện. Từ đó mà thức đi đầu thai, đi theo guồng máy của sự luân hồi chỉ vì mình quên, mình không biết, mình vô minh

không hiểu Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên... Đi không biết là đang đi, đứng không biết là đang đứng. Cả ngày đến tôi làm việc mà không hề hay biết thân tâm này đang đi, đứng, nằm, ngồi, suy nghĩ... Đó là vô minh.

Muốn có hay biết hay trí nhớ này, phải tập niệm. Niệm có nhiều cách, có thể niệm Phật như niệm danh hiệu như Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Mỗi danh hiệu có ân đức riêng, cần phải hiểu rõ khi niệm, nhưng điểm chung là không tham sân si. Niệm hồng ân Đức Phật như vậy sẽ làm tăng trưởng đức tin nơi một vị Giác ngộ, tâm ý hoàn toàn trong sạch. Đức tin này có thể thúc đẩy ta tiến đến tập thiền Minh Sát, hay tập niệm thân niệm tâm để biết rõ thân, biết rõ tâm. Khi biết rõ rồi sẽ bỏ được thân kiến cho là có một bản ngã, một linh hồn trường tồn bất biến và sẽ không còn niềm tin vào một đấng tối cao có quyền năng tuyệt đối nào.

Một Phật tử đứng nghĩa không tin vào sự thưởng phạt của một đấng Tạo Hóa hay một vị giáo chủ nào mà chỉ tin vào quy luật thiên nhiên về nhân quả nghiệp báo mà thường được gọi là sự vận hành của các pháp. Còn ở đạo khác, các tín đồ có thể hy sinh thân mạng cho Thượng đế vì cho rằng như vậy họ có thể lên đến các cõi phúc lạc đang sẵn dành cho họ. Có lần Sư hỏi Ngài Munindra là tín đồ Hindu có thể lên cao đến đâu. Ngài nói họ có thể lên cao nhất đến cõi trời Phạm thiên bằng thiện nghiệp hay thiền định. Nhưng họ vẫn còn luân hồi vì còn tà kiến tin vào đấng Thượng đế Phạm thiên.

Phật tử không phải chỉ có niềm tin nơi Đức Phật mà còn phải biết tu tập sao cho có trí tuệ biết rõ chân đế là chân đế, và tục đế là tục đế. Đang sống với gia đình, xã hội nên phải suy nghĩ, tính toán, ứng xử nọ kia là tục đế, có điều kiện.

Còn sống với mình, biết thân biết tâm, biết thấy, nghe, đi, đứng là chân đế, không có điều kiện. Do đó mình phải chấp nhận đang sống giữa thế gian chưa giải thoát này là đang sống giữa chân đế và tục đế.

Khi mình đã quy y Tam Bảo, mình phải luôn nhớ tôi là Phật tử có Tam Quy Ngũ Giới, và phải hiểu thật rõ có Tam Quy là thế nào, chưa nói đến chuyện giữ giới. Xin hãy nhớ rằng quy y Phật là thực hành Pháp Bảo. Dù chỉ là thực hành chánh niệm mỗi ngày chừng năm phút thôi cho tâm trong sáng, có trí tuệ cũng đã là quy y Pháp Bảo rồi. Có trí nhớ biết được thân tâm, là thấy được Pháp Bảo, thì quy y không bao giờ dứt.

Đạo làm người là phụng dưỡng mẹ cha, không quên mẹ cha, nhưng đồng thời cũng không quên thân tâm mình, như thế mới trọn đạo làm người. Các bậc thánh nhân đôi khi cũng còn tham, còn sân nhưng nhờ biết chánh niệm nên các ngài quay lại hiện tại rất nhanh.

Tóm lại khi đã hiểu rõ ý nghĩa Tam Quy rồi thì phải ráng giữ sao cho Tam Quy đừng bị đứt, cho đức tin không thối chuyển. Tam Quy đứt thì ngũ giới đứt vì khi không còn vững tin nơi Phật, Pháp, Tăng thì sẽ không nghĩ đến việc giữ giới nữa, làm gì cũng dám làm.

Nhưng nếu lỡ phạm giới nào thì còn thọ trì giới trở lại, còn nếu mất niềm tin nơi Pháp Bảo thì khó tránh xa các khổ cảnh, và ác đạo. Vậy hành thiền Tứ Niệm Xứ là sống với Pháp Bảo, là sống trọn vẹn từng hơi thở, từng bước đi, từng cái thấy, cái nghe... mà không dính mắc vào thích hay không thích, là sống và chế ngự tham ưu ở đời mà tâm đang sống trong đó.

Chỉ có bảy nhiều đó thôi.



5

*Vài Lời Cảm Niệm*



## *Quét Lá Sân Chùa*

Ông Ngài cho Sư biết kể sao cho hết! Chỉ biết nói tóm tắt: Ngài vừa là cha mẹ vừa là thầy tế độ của Sư. Ngài đã khai sanh lại cho Sư. Nhờ Ngài mà tuổi già Sư có nơi nương nhờ cửa Phật, sáng tối kinh kệ, hành thiền, ngày ngày công quả trong chùa. Sư chỉ thương cho Ngài nay đã 85 tuổi rồi mà còn vất vả Đông Tây, có được chút đàn na tín thí nào thì lo độ tăng, nuôi chúng, sửa chùa dựng tháp không kể sức khỏe hao mòn.



Sư năm nay cũng 80 tuổi rồi, không còn nhớ chuyện cũ, chuyện mới nào. Chỉ nhớ một chuyện là hồi Sư lớn lên đi lính thì Ngài đã qua Ấn du học, chịu đựng trăm bề cực khổ mà vẫn ráng giữ trọn đường tu. Còn Sư ở nhà được vô lính kiêng, lính cậu, không sợ bị chết trận nhưng coi như đã chết đời tu, vì ham vui nên mang nhiều khổ lụy. Sư đi tuyệt tích giang hồ trong nhiều năm, mất hết liên lạc với mọi người.

Một ngày nọ Sư dừng chân, vào chùa Pháp Quang lạy Phật, tụng kinh. Lúc đó đang làm lễ cầu siêu. Đang ngồi thành linh Sư nghe sao có tên mình trong danh sách mấy người chết! Hồi ra mới biết là Sư Kim Triệu bên Mỹ, sau nhiều năm nhắn tin tìm Sư, đã gửi tiền về chùa Pháp Quang nhờ làm lễ cầu siêu cho em là Kim Muôn đi lính đã chết không biết hồi nào.

Sau một thời gian, Ngài tìm được cách bảo lãnh Sư qua Mỹ, cho tu học và xuất gia lại. Giữ đạo thầy trò, bên ngoài Ngài có vẻ nghiêm khắc, xa cách nhưng bên trong Ngài nhờ

người lo sắm cho Sư từng đôi dép, lo cho Sư học thi quốc tịch. Qua Thích Ca Thiên Viện, giờ đây Sư đã già yếu rồi, không có tài trí chi, không giúp ích gì được cho Ngài. Hằng ngày Sư chỉ lo quét lá, tưới cây ráng giữ cho vườn chùa xanh tốt, sạch đẹp để bá tánh có nơi tu tập đúng theo ý nguyện của Ngài khi xây dựng ngôi Tam Bảo này.

~ Tỳ Kheo Kim Muôn (TCTV – CA)

### *Giòng Nước Đầu Nguồn*

Tôi biết Ngài Kim Triệu đã mấy chục năm từ khi thành lập Tam Bảo Tự ở Đà Nẵng. Ngài Kim Triệu ra Đà Nẵng năm 1957 thuyết pháp và dạy cho thanh thiếu niên ở chùa Tam Bảo. Lúc ấy Ngài còn trẻ nhưng rất lo việc chùa, nhất là lo cho các thanh thiếu niên trong chùa nhiều lắm. Ngài rất giỏi, và cũng rất hiền đức.

Ngài Kim Triệu có đức hạnh số một trong Phật Giáo Nguyên Thủy. Ngài là người tốt nhất, Ngài hành đạo theo Phật Giáo Nguyên Thủy đúng nhất, và đúng theo đường lối của Đức Phật Thích Ca. Ngài không thay đổi hay pha trộn với các giáo pháp khác. Ngài hết lòng và lo lắng cho mọi người cho thiện tín. Ngài là một người thuần thành, và tinh tấn trong đạo. Ngài là một người rất hiểu đạo, và sống ở trong đạo.

Sau này ở California, Ngài Kim Triệu cũng bỏ nhiều công sức, đi rất nhiều chỗ để tìm nơi thích hợp thành lập ngôi thiền viện Phật Giáo Nguyên Thủy Thích Ca Thiên Viện. Tôi cũng cùng nhiều người phụ Ngài, giúp Thích Ca Thiên Viện lúc đó. Ngài cũng giúp đỡ đắc lực các chùa Phật Giáo Nguyên Thủy mới thành lập khác.

Tôi thương và quý Ngài về đạo đức. Tôi rất kính trọng Ngài, các Phật tử khác cũng vậy, thương và kính Ngài vô cùng.



Khi tôi làm Hội trưởng Hội Phật Giáo ở Tam Bảo Tự, Đà Nẵng, tôi rất vui thấy Ngài rất chăm lo cho Phật tử và giới trẻ trong chùa. Khi tôi đi hành hương chiêm bái Bốn Chỗ Động Tâm ở Ấn Độ vào năm 90 tuổi, tôi thấy Ngài vừa chăm lo cho đoàn và vừa giảng pháp để truyền bá Phật Pháp cho mọi người thật hết lòng. Tôi thật vui khi được đi chung với Ngài. Tuy nay tôi đã 94 tuổi, tôi vẫn ước mong được có cơ hội đi hành hương ở Ấn Độ với Ngài lần thứ hai nữa.

Tôi luôn mong Ngài được nhiều sức khoẻ để hướng dẫn Phật tử. Trong đạo pháp tôi nghĩ Phật tử, cũng như tôi, nên kính trọng, và hết lòng giúp đỡ Ngài lúc nào Ngài cần, theo điều kiện của mình có, để Ngài có thể hoằng pháp được dễ dàng vì Ngài lúc nào cũng hết lòng chăm sóc đời sống tinh thần vô cùng cần thiết của thiện tín Phật tử.

Ngài đã làm tròn bổn phận của một người Thầy.

~ Vĩnh Cơ (CA)

[Tuệ Nhân ghi âm và quay phim]

### *Đầy Dủ Nhân Duyên*

Từ năm 1979 tôi có lên thuyết pháp và làm lễ trên nhà bà cụ Lê Thành Nghiệm và cô Lê Thị Bài – Hội Phật Giáo Việt Mỹ ở Washington D.C. Bà Cụ và cô Bài là đệ tử của Ngài Hộ Tông, Chùa Bửu Long. Các vị có ý lập một chùa Nam Tông. Tôi có đi xem đất, lựa nhà nhiều lần, nhưng hay bị trở ngại, phải mất nhiều thời gian mới có được ngôi chùa Kỳ Viên hiện nay. Mấy vị yêu cầu thỉnh một vị Sư lớn tuổi dạy



thiền như Ngài Hộ Tông nên tôi giới thiệu Ngài Kim Triệu lúc đó đang ở Ấn Độ và đang qua tu tập thiền ở trung tâm Mahāsi bên Miến Điện. Đó là nhân duyên Ngài đến đất Mỹ qua sự giới thiệu của tôi.

~ Tỳ Kheo Tịnh Đức  
(Chùa Đạo Quang – TX)

### *Đức Hy Sinh*

Gia đình Sư là một gia đình Phật Giáo Nguyên Thủy được sự hướng dẫn của Ngài Giới Nghiêm. Lúc nhỏ, Sư theo cha mẹ đi chùa, được gặp các Ngài Bửu Chơn, Hộ Tông, Thiện Luật, Hộ Giác thường ra miền Trung hoằng pháp từ Đà Nẵng đến Huế. Đà Nẵng có chùa Tam Bảo, Huế có chùa Tăng Quang và sau này ông bà Đông (song thân của sư Trí Dũng) cúng dường lập chùa Định Quang.

Lúc đó Ngài Kim Triệu còn rất trẻ, theo phái đoàn hoằng pháp đến chùa Định Quang dạy kinh Pāli cho các em nhi đồng trong số đó có Sư. Ngài dạy bài kinh Pūjemi. Sư thuộc cho tới bây giờ và mỗi lần tụng đều nhớ đến Ngài. Lúc bấy giờ không ai biết tên thật Ngài là Kim Triệu hay pháp hiệu Ngài là Khippapañño mà chỉ gọi Ngài là Sư Pa-Nhồ.

Lớn lên Sư xuất gia và có dịp du học ở Thái Lan. Khoảng sau năm 1975, Sư gặp Ngài từ Ấn Độ về Thái Lan thăm chư tăng. Lúc đó Ngài rất ốm và bệnh nặng. Ngài trở về Népal, còn sư Tịnh Đức và Sư thì qua Pháp rồi qua Mỹ. Sư Tịnh Đức đến giảng pháp ở Hoa Thịnh Đốn, quen được với gia đình bà Lê thị Bài, do đó mới giới thiệu ngài Kim

Triệu đề gia đình bà bảo lãnh Ngài qua lo việc chùa cho Kỳ Viên Tự sau này.

Hiện nay, bốn cơ sở hoàng pháp: Kỳ Viên, Thích Ca, Tâm Pháp, Ānanda là thành quả của cả tấm lòng, khối óc và bàn tay của Ngài cùng bao nhiêu là tâm sức,



mồ hôi, nước mắt của rất nhiều Phật tử thuần thành trong hơn ba mươi năm qua, một lòng vì Đạo pháp, cùng nhau quyết chí tạo lập những nơi hành đạo đúng truyền thống cho đồng bào Phật tử khắp nơi ở Hoa Kỳ.

Riêng với Sư, từ lúc còn nhỏ mới lên mười, Sư thương mến Ngài ở tính hiền hòa, nhẹ nhàng, bao giờ cũng cười, chưa bao giờ thấy Ngài buồn giận ai, chưa bao giờ thấy gương mặt, cử chỉ Ngài có vẻ là vội vàng, hấp tấp, bực dọc... Bất cứ gì xảy ra, Ngài cũng chỉ cười nhẹ. Có lẽ trong tâm Ngài chỉ có từ bi và chánh niệm.

Sư có rất nhiều kỷ niệm với Ngài, nhất là thời gian ở cùng Ngài những tháng ngày đầu tiên tại Kỳ Viên Tự. Đó là một thời gian vô cùng gian khó, đòi hỏi một sức nhẫn nại và tận tụy không bờ vì lúc đó sức khỏe Ngài hết sức yếu kém giữa những thay đổi quá lớn trong cuộc sống mới.

Ngài phấn đấu tối đa vì muốn cho Phật tử địa phương đến với Phật Giáo Nguyên Thủy một cách nhẹ nhàng và tự nhiên. Do vậy, Ngài đã dùng chay để có sự hài hòa với tất cả mọi thành phần thiện tín. Lúc đầu khả năng ngôn ngữ của Ngài cũng bị giới hạn: tiếng Việt của Ngài rất kém vì đã ở Ấn mười bảy năm, chỉ nói tiếng Anh và tiếng Khmer. Qua đây, sinh hoạt với cộng đồng người Việt, phải mất khá nhiều

thời gian tập luyện Ngài mới có đủ tự tin khi giảng dạy hay tiếp xúc với Phật tử.

Nhớ về Ngài, nói về Ngài, Sư chỉ có thể tóm tắt trong một tiếng là đức hy sinh của Ngài đối với chùa và thiện tín Kỳ Viên. Một phần phải lo Phật sự bên trong, phần lớn phải lo đối mặt với tất cả dư luận và thành kiến bên ngoài. Sát bên chùa là những chùa lớn khác đã có từ trước nên phải khó khăn và tế nhị lắm mới mong Phật tử sơ cơ vượt lên được những quan niệm khác biệt giữa hai truyền thống Nam tông và Bắc tông.

Lòng từ bi độ lượng và đức hy sinh nhẫn nại của Ngài là những gì Sư hằng khắc ghi sâu đậm trong đời sống tu hành của mình, nhắc nhở Sư rất nhiều khi phải chạm mặt với những thử thách trên bước đường hoằng pháp.

Trong gần bảy mươi năm tu học và hành đạo, Ngài vẫn luôn luôn kiên trì với mục đích cao cả nhất của đời mình là đem Giáo Pháp của Đức Phật đến cho mọi người.

Nhận biết được những phẩm tính quý giá của Ngài mới thật sự là sự cúng dường quan trọng. Và chỉ những ai có dịp cận sự gần gũi Ngài mới có thể hiểu rõ được tấm lòng của Ngài đối với Phật Pháp.

~ *Tỳ Kheo Chơn Trí (Chùa Pháp Vân, Pomona – CA)*

### *Ngài, Trong Ký ức Của Tôi...*

Tôi gặp Ngài Kim Triệu khi tôi còn rất nhỏ. Từ năm 1956 tôi đã hành thiền Minh Sát với Hòa thượng Giới Nghiêm tại Tam Bảo Tự Đà Nẵng và được học kinh kệ với Ngài Kim Triệu. Sau này tôi theo Ngài Kim Triệu hành thiền và phụ giúp Ngài hướng dẫn thiền nhiều năm. Tôi học hỏi được nhiều ở Ngài từ những lời nói cho đến thân giáo

của Ngài. Một trong các đức tính tốt đẹp của Ngài mà tôi cố gắng học hỏi là sự bình thân đối với những gì đang xảy ra chung quanh. Tôi chưa bao giờ thấy Ngài nổi giận. Ngài là vị thầy rất nhiều từ ái và tận tâm. Ngài muốn trao truyền tất cả những hiểu biết và giảng dạy cho tôi. Ngài mong muốn hướng dẫn cho tôi những gì tốt đẹp mà Ngài đã học hỏi.

Khi Ngài dạy Kinh Pāli cho tôi với một đoạn kinh ngắn bốn dòng, Ngài đã bỏ ra hai đến ba tiếng đồng hồ, kiên trì sửa giọng, sửa cách phát âm cho tôi và các huynh đệ của tôi.

Mỗi lần tôi trình pháp với Ngài, Ngài chăm chú lắng nghe. Tôi có cảm tưởng như là Ngài đang nghe một vị pháp sư hay là một vị thầy giảng dạy. Ngài chịu khó lắng nghe dầu tốn nhiều thì giờ đi nữa, Ngài cũng không màng. Sau đó Ngài chỉ dẫn cho tôi từng li, từng tí một.

Một hôm nọ, khi tôi trình pháp với Ngài, trình pháp xong, Ngài giảng giải kỹ càng cho tôi rồi. Nhưng có lẽ, Ngài thấy tôi với gương mặt buồn – Ngài đọc được ý nghĩ của tôi – là tôi chưa tiến bộ như ý tôi mong muốn nên sau khi đã cho những người khác trình pháp xong, Ngài đi kinh hành quanh vườn và nhìn thấy tôi đang tưới những dây hoa hồng tận cuối vườn, Ngài chậm rãi đến bên tôi khích lệ và an ủi tôi:

“Con cứ cố gắng hành thiền đi, bằng lòng với những gì mình đang đạt ở hiện tại; bằng lòng những gì trong hiện tại không có nghĩa là con dừng lại mà con cố gắng tinh tấn. Đó mới gọi là biết đủ, bằng lòng với hiện tại nhưng với quyết tâm tinh tấn để tiến bộ hơn.”

Rồi Ngài nói thêm:

“Ngày xưa Sư cũng ở tình trạng này đến tám năm lận, con cứ cố gắng tinh tấn, thoải mái thì con sẽ đạt được kết quả tốt.”



Câu nói của Ngài đã khích lệ tôi rất nhiều trong việc đào luyện tâm.

Năm 1982 tôi xuất gia gieo duyên và hành thiền dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Taungpulu và Ngài. Một lần nọ tôi hỏi Ngài:

“Bạch Ngài, con hành thiền đến kiếp nào mới giác ngộ.”

Ngài nói một câu chắc nịch:

“Kiếp này chứ kiếp nào.”

Lần đầu tiên tôi được nghe một câu nói của vị thầy một cách quả quyết như vậy. Những lần trước, khi tôi đặt cùng câu hỏi đó với các vị khác, chưa có một vị nào nói kiên định, rõ ràng. Nhiều vị còn nói:

“Thời này là thời mạt pháp, tu đến đâu thì được đến đó thôi, đừng có mong chi giác ngộ.”

Ngài thường nói những câu rất là nhỏ nhẹ. Lần này câu nói cũng nhỏ nhẹ thôi, nhưng tôi cảm thấy giống như Ngài đang quát la tôi, giống như Ngài trách cứ tôi:

“Tại sao không có sự tự tin vào công việc hành thiền của mình?”

Câu nói của Ngài đập mạnh vào tâm tôi, rồi từ đó tôi tinh tấn hành thiền hơn. Đây cũng là một yếu tố mạnh mẽ, giúp tôi quyết định xuất gia luôn và xin Ngài làm thầy tế độ. Bởi thế nên tôi thọ Giới Sa Di với Ngài Sīlānanda, nhưng thọ Đại Giới Tỳ Khuru với Ngài Kim Triệu.

Đó là dấu ấn không phai của tôi đối với Ngài trên bước đường tu tập, mà cũng là hành trang sách tấn tôi mỗi khi gặp trở ngại.



Gần đây, khi thấy cách Ngài giải quyết một vấn đề tế nhị giữa người tu sĩ và cư sĩ, tôi cũng rút ra được một kinh nghiệm và thấy được tâm từ của Ngài trải rộng như thế nào.

Có một vị sư được Ngài gọi đến để lo cho một ngôi chùa nọ. Một số Phật tử ở ngôi chùa đó không bằng lòng với vị sư, bởi vì vị sư có nhiều nhiệt tâm muốn sửa chữa và xây dựng thêm cho chùa được khang trang, nhưng vị sư đó không biết rằng muốn sửa chữa gì trong chùa cũng phải xin phép. Cho nên vị ấy làm cho các Phật tử – nhất là trong Ban Bảo Trợ – sợ hãi. Nhiệt tâm của nhà sư muốn làm thêm gây ra sự bất hòa giữa Sư và Ban Bảo Trợ. Vì thế, ban bảo trợ yêu cầu Ngài gọi tới một vị sư khác. Ngài đồng ý lời thỉnh cầu của Phật tử và bảo tôi mua vé máy bay cho Sư về.

Tôi nói với vị sư đó:

“Thôi, Sư hãy về lại chùa mình đi. Sư đừng nghĩ Sư có lỗi gì cả, đừng nghĩ Ban Bảo Trợ có lỗi gì cả. Cứ nghĩ rằng mình là hạt giống tốt nhưng trồng mảnh đất đó không thích hợp. Giống như hạt giống nên trồng ở xứ lạnh mà ta lại trồng ở xứ nóng nên không trở hoa, kết trái vậy.”

Nhưng vị sư đó không đồng ý, mà nói rằng:

“Con không có lỗi gì cả mà tại sao Ngài nghe theo lời thiện tín, Ngài đưa con về. Con yêu cầu Ngài có một buổi họp toàn thể Phật tử, để biết ai trái, ai phải, trước khi quyết định đưa con về.”

Tôi thuật lại với Ngài ý kiến của vị ấy, Ngài đã khuyên rằng:

“Nếu làm ra lẽ thì vị ấy sẽ thắng, nhưng chúng ta là một nhà sư – mình không tranh thắng bại với ai, cũng không cần mình chứng là mình không có lỗi – dầu cho mình thắng đi nữa, thì cũng không đẹp. Hãy nhẹ nhàng ra đi.”

Vị này nghe theo cách giải quyết đầy từ ái của Ngài, nên hoan hỷ rời khỏi ngôi chùa ấy. Trong tận đáy lòng, Ngài

cũng biết đây là một vị sư tốt, có đầy nhiệt tâm, khó có được trong hàng ngũ Tăng chúng.

Sau đó, Ngài đã giúp đỡ tài vật và khích lệ để vị ấy đi đến một nơi mới – thuận duyên hơn trong công việc truyền bá Giáo Pháp.

Cho đến bây giờ, mặc dầu Ngài đã lớn tuổi, Ngài vẫn tích cực tạo nên các cơ sở, thiền viện và chùa để thế hệ Tăng, Ni sau này thuận duyên trong việc quang huy Phật giáo. Đó bởi vì Ngài biết rằng với đức độ và uy tín của Ngài, việc kiến tạo thiền viện, chùa chiền có phần dễ dàng hơn những người học trò của Ngài. Tấm lòng bi mẫn của Ngài đáng cho thế hệ Tăng, Ni và Phật tử noi gương để tiếp bước trên hành trình đi đến giác ngộ giải thoát...

~ Trích trong *Hồi Ký của Sư Khánh Hỷ*

### *“Thầy”*

Rất ít người biết là Sư được gán gửi Ngài Kim Triệu khoảng sáu mươi năm hơn, từ thuở Phật Học Viện Pháp Quang của Ngài Hộ Giác mới thành lập. Lúc ấy mỗi cuối tuần Sư cùng với bà nội, các chị đến Pháp Quang để bà làm công quả trong khi Sư và hai chị học Pāli với Ngài. Mỗi khi Ngài về thăm chùa Basi Ngài luôn luôn mang trái Viết lên cho gia đình Sư nên thân tình ngày càng thêm gắn bó.

Sau khi Ngài nhận được học bổng đi Ấn Độ du học thì Sư không liên lạc được với Ngài. Mãi cho đến năm 1982 Ngài đến Chùa Pháp Vân của Sư Chơn Trí thì Sư mới liên lạc được với Ngài. Năm 1985 Ngài nhờ Sư Phúc Căn giới thiệu nên mua được cơ sở mà hiện nay TCTV tọa lạc và từ đó Sư thường có mặt để phụ giúp Ngài trong việc trông trọt chung quanh.

Năm 1999 Ngài hướng dẫn một phái đoàn qua Miến Điện thăm viếng và dự lễ Khánh Thành, lễ Dâng Y. Lúc đi, Ngài cũng muốn Sư đi nhưng vì chưa đủ cơ duyên nên Sư xin ở lại giữ chùa. Một tuần sau khi Ngài đi, trong khi nói chuyện với Chung và Bạch Phượng, Sư chợt có ý định qua Miến du lịch. Cả ba đồng ý nhưng lại khó khăn trong việc xin Visa, rất may mắn khi Sư gọi điện thoại đến tòa Đại sứ Miến và kể rõ là Sư cần qua Miến gấp để dự lễ khánh thành trường thiền của Ngài Shwe Oo Min tại Mingalardon. Ông Đại sứ hứa sẽ giúp đỡ và rồi năm ngày sau Chung, Bạch Phượng và Sư có mặt tại Trường Thiền Shwe Oo Min.

Lúc đầu với ý định chỉ đi du lịch nhưng sau khi được Ngài Kim Triệu khuyến khích cả Sư và Chung đều xuất gia Sa Di với Ngài và ngày hôm sau may mắn được Ngài Shwe Oo Min và các trưởng lão cho xuất gia Tỳ Khưu tạm. Cũng trong ngày này anh Trần Minh Lợi cùng xuất gia sau khi quyết định bỏ vé máy bay ở lại để được Ngài Shwe Oo Min làm lễ cho.

Năm 2002 sau khi được Ngài Shwe Oo Min cho làm chủ lễ Dâng Y, Sư được Ngài hứa sẽ làm lễ xuất gia cho Sư vào tháng tư năm 2003 sau khi Sư nghỉ hưu, nhưng mọi sự thay đổi: một tháng sau khi Sư trở về Cali thì Ngài Shwe Oo Min tịch. Như lời đã hứa, sau khi Sư hưu trí đầu năm 2003, Ngài Kim Triệu làm lễ xuất gia Sa Di cho Sư tại TCTV và cho phép Sư qua Shwe Oo Min tu học. Vì Ngài Shwe Oo Min đã tịch nên dù Ngài Kim Triệu vắng mặt, chư tăng trường thiền vẫn giữ tên Ngài Kim Triệu là thầy tế độ của Sư.

Dù rằng Sư chỉ về lại TCTV vào những dịp cuối năm nhưng ảnh hưởng của Ngài rất sâu đậm trong Sư. Mặc cho những cách biệt trong cách hành xử, Sư luôn luôn ủng hộ những việc làm của Ngài vì Sư biết Ngài luôn nhằm vào việc phụng sự cho Tam Bảo. Cái nhìn của Ngài khác với người

thường, sâu xa và vi tế. Đôi khi Sư có kể lại cho Ngài nghe rất nhiều lời ta thán mà Sư được nghe và nhờ đó Sư được Ngài dạy dỗ, mở mắt cho Sư nhìn sự vật một cách trọn vẹn hơn. Ngài luôn nghĩ đến lợi lạc cho đệ tử; vì ít có thời giờ dạy dỗ nên mỗi khi có vị nào xin đi xa tu học Ngài luôn luôn cho phép, không hề giữ lại bên cạnh dù Ngài đang rất cần.

Sư vẫn nhớ mãi lời dạy của Ngài trong dịp đi dự đám tang bà Năm Tàu, thân mẫu cô Ái Cẩm: “Đừng bắt chước người ta. Hãy giữ gìn giới luật. Tài, đức, giới hạnh nên luôn có và phát triển, vì đó là những điều cần thiết để tạo dựng một vị sư.” Ngài giữ gìn giới luật rất cẩn trọng, rất khó tìm ra những vi phạm của Ngài.

Đối với Sư, Ngài là một vị thầy mà Sư kính mộ và Ngài cũng là một người cha để Sư noi dấu trong bước đường tu tập của mình. Sự tri ân của Ngài với những thí chủ từng giúp đỡ cũng như tính khiêm cung và lòng từ bi của Ngài luôn luôn là ngọn đuốc cho Sư theo dấu.

Đây chỉ là những lời ngắn gọn của một người học trò nhỏ đang dọ dẫm theo từng bước chân của **Thầy** trên đường hành đạo với ước vọng làm thăng hoa chính mình.

~ *Tỳ Kheo Tuệ Trí (TCTV – CA)*

### *Phước và Đức*

Con được học kinh Pāli (kệ tụng) với Ngài vào năm 1956-57 vào lúc nhỏ khi đi Nhi đồng Phật tử tại chùa Tam Bảo (còn gọi là chùa Nguyên Thủy hay chùa Nam Tông) ở Đà Nẵng.

Sau năm 1975 con sang Hoa Kỳ và được liên lạc với Ngài và các vị sư khác tại Ấn Độ và Thái Lan. Riêng với Ngài, con thường xuyên thư từ cho đến khoảng 1980-1981,

Ngài nhờ tìm cơ quan bảo trợ để Ngài qua Mỹ. Con đã nhờ Thầy Thanh Cát (Hòa thượng trụ trì chùa Giác Minh ở Palo Alto) làm giấy tờ bảo lãnh. Cùng lúc đó Ngài cũng nhờ bà Lê Thị Bài ở Washington D.C. Rồi cơ duyên đến, Ngài được qua Mỹ, ở D.C., thành lập chùa Kỳ Viên sau đó.

Từ khi Ngài qua Mỹ con vẫn liên lạc với Ngài để học hỏi và hỗ trợ Ngài trong các công tác Phật sự từ các ngôi chùa Kỳ Viên (D.C.), Thích Ca Thiên Viện (CA), Tâm Pháp (VA) cũng như Ānanda (CA).

Con có hỏi tại sao Ngài đặt tên chùa là Ānanda, Ngài nói: “Chùa ở vùng Anaheim nên đặt là Ānanda cho hợp vần. Vùng Santa Ana cần có một nơi để phổ biến Phật Pháp cho Phật tử học hỏi giáo lý rồi sau đó sẽ vừa học vừa hành thiền như ở Thích Ca Thiên Viện.” Ngài cũng mong mỏi là với khu đất rộng rãi ở Tâm Pháp sẽ thành lập một nơi tu học và hành thiền cho Phật tử Miền Đông đồng thời cũng là nơi tôn trí “Bốn Chỗ Động Tâm” giữa khung cảnh thiên nhiên tĩnh lặng vì chùa Kỳ Viên ở ngay thủ đô Washington, đất hẹp khó phát triển.

Nói về hạnh nguyện của Ngài thì thật là phước đức tròn đủ mười ba la mật:

- Nổi bật nhất là *hạnh nhớ ơn* Thầy Tổ, các thí chủ và thiện tín đã hộ trì Tam Bảo cũng như đã hỗ trợ Ngài tu học và hoằng pháp. Ngài luôn luôn đề cao ân phước và tìm cách đền đáp công ơn Thầy Tổ như xây dựng một thiền viện ở Ấn Độ để tưởng niệm Bà Dipa Ma, thường xuyên gửi tịnh tài về giúp Ngài Munindra lúc già bệnh, thường xuyên kêu gọi thiền sinh ở Mỹ cúng dường thực phẩm cho trường thiền Mahāsi, nêu gương đóng góp hùn phước xây dựng tăng xá và ni xá ở trường thiền Shwe Oo Min, và còn rất nhiều công tác hỗ trợ khắp nơi nữa để đền ơn đáp

nghĩa học hành. Khi Ngài được qua Washington D.C. trụ trì chùa Kỳ Viên là Ngài liền viết thư và điện thoại nhắc con nhớ cảm ơn Hòa thượng Thanh Cát đã bảo lãnh rồi sau đó đích thân Ngài đến gặp Hòa thượng tại chùa Giác Minh để cảm ơn. Đặc biệt Ngài luôn nhấn mạnh về Kỳ Viên Tự là tổ đình của Phật tử Nam tông Việt Nam ở hải ngoại. Do đó Ngài hết lòng duy trì và phát triển ngôi tổ đình, cho dù gặp nhiều khó khăn, để đền đáp lại tình nghĩa của các thiện tín ở đây đã chung lo cho Ngài trên 30 năm nay.

- Trên đường hành đạo, Ngài đã gặp bao nhiêu trở ngại khó khăn, có khi là mâu thuẫn trong nội bộ, có khi là tranh chấp luật lệ, quan hệ với bên ngoài nhưng lúc nào Ngài cũng giữ *hạnh kham nhẫn, khiêm nhu* hoặc chỉ *im lặng* chịu đựng. Ngài thường dạy từ bi là tôn trọng quyền lợi và quan kiến của người khác nên phải cố gắng hành thiện để huân tập hạnh nhẫn nhục và từ, bi, hỷ, xả.
- *Tâm từ* của Ngài được thể hiện ở nhiều mặt khác nhau. Rõ ràng nhất là khi nghe ai bệnh nặng hay gặp tai nạn Ngài luôn luôn sẵn sàng tụng kinh hằng giờ cho người ấy, cho dù lúc ấy bản thân Ngài cũng đang đau yếu. Có khi Ngài vào tụng kinh trực tiếp trong bệnh viện, có khi Ngài tụng kinh hay cho giới qua điện thoại.
- Đặc biệt Ngài rất thương các vị sư thiếu đức, kém tài hay thiếu duyên tu hành, hay bị tai tiếng thị phi. Ngài không bao giờ chê họ, không bao giờ đؤổi người nào đang đؤáp y, cứ để đến khi nào họ tự ý xả y hay tự ý ra khỏi chùa. Ngài cũng nói Ngài không khi nào ép ai hay năn nỉ ai trở lại với Ngài, tự ý họ muốn phụng sự Tam Bảo thì họ trở về. Ngài hết sức *trần*

quý sự xuất gia tu hành, luôn luôn khuyến khích mọi người tập hạnh xuất gia sống đời phạm hạnh cao quý dù chỉ là tu gieo duyên một thời gian. Có tận mắt thấy Ngài trao bộ y cho từng người tu gieo duyên bằng tất cả sự kính trọng chân thành mới hiểu là Ngài trân quý việc tu hành của các Phật tử như thế nào.

- Ngài đặc biệt *trọng vọng các tăng tài*. Ngài hay nói Ngài không có khẩu tài nên Ngài tìm cách giới thiệu, đề cao, tạo điều kiện cho các vị có biện tài giảng pháp như: Sư Pháp Trí, Sư Sán Nhiên, Cô Tâm Tâm... Ngài bây giờ đã già yếu nên cũng quan tâm đến việc tìm các vị có pháp hành tốt để giúp Ngài trong việc dạy thiền Tứ Niệm Xứ ở khắp nơi, dù việc này cũng tạo ra vài hiểu lầm.
- Ngài là vị thầy *có tầm nhìn xa* nên đã đem hết công sức xây dựng các cơ sở Phật Giáo Nguyên Thủy nhiều nơi cho các thế hệ kế tiếp, những công trình xây dựng Bảo tháp Xá lợi ở TCTV, thiết trí Bốn Chỗ Động Tâm ở TCTV cũng như ở Tâm Pháp Thiền Viện làm thắng tích Phật giáo đều nhằm mục đích duy trì Phật Pháp cho “ngàn năm sau”. Mặc dù khi khởi công, bao giờ cũng có nhiều ý kiến chống đối, nhưng khi hoàn tất rồi, ai cũng công nhận là ngoài *phước và đức* của Ngài ra, không ai có thể làm nổi.

Con thật may mắn có cơ duyên được tu gieo duyên với Ngài nhiều lần, được theo Ngài trong nhiều chuyến hành hương sang Ấn Độ và Miến Điện, được học hỏi nhiều điều quý báu từ thân giáo của Ngài.

Ân nghĩa ấy thật không biết lấy gì đền đáp ngoài sự hành đạo và hết lòng hỗ trợ Ngài.

~Trần Minh Lợi ( San Jose – CA)



## *Thư Của Một Phật Tử*

Kính thưa Ngài Kim Triệu,

Con kính xin đánh lễ Ngài và đội ơn Ngài đã dẫn dắt con trên đường tu học bắt đầu vào lổi năm 1958. Ngài đã dạy chúng con (lớp Nhi đồng) về Phật Pháp và đọc kinh Pāli.

Chúng con được Ngài cho đi dự lễ Khánh Thành chùa và lễ Dâng Y ở Saigon, Thủ Đức và các tỉnh như Trà Vinh (có chị Kim Liên người Miên).

Sau này con được đi hành hương và tu gieo duyên ở Ấn Độ năm 2000, 2005, 2007.

Con kính xin sám hối với Ngài về các lỗi vô ý của con.

Con xin cúng dường lên Ngài bằng sự hành đạo của con trong những ngày hành thiền ở Canada (chùa Sư Khánh Hỷ), Washington D.C., California (Thích Ca Thiền Viện) và Dallas (Chùa Đạo Quang của Sư Tịnh Đức và Chùa Hương Đạo của Sư Bửu Đức).

Kính,

Con

~ Hạnh Hồ Hemā (Houston – TX)

## *Mười Dường Sơ Tâm*

Bạch Yến bắt đầu đi chùa cùng với cha mẹ và gia đình từ thuở ấu thơ, khoảng mười hai tuổi. Rồi sinh hoạt Nhi Đồng tại Tam Bảo Tự Đà Nẵng và được học tiếng Pāli với Sư Kim Triệu mà Phật tử thường hay gọi là Sư Pan-Nhô, tức từ hai âm sau của tên Khippapañño. Sư lúc đó hãy còn rất trẻ, khoảng hai mươi mấy tuổi. Sau đó Sư về lại Saigon rồi đi du học bên Ấn Độ.

Cũng như gia đình thân sinh của Bạch Yến, có rất nhiều đạo hữu đã sinh hoạt tại Tam Bảo Tự Đà Nẵng trước đây và

hiện nay định cư trên nhiều tiểu bang Hoa Kỳ, nhất là tiểu bang California, biết nhiều về Ngài. Vào khoảng năm 1986, Bạch Yến có cơ may gặp lại Ngài tại tu viện Kim Sơn, từ đó liên lạc thường xuyên để vấn an và vấn đạo Ngài.

Tưởng nhớ lại những sinh hoạt Phật đạo tại Tam Bảo Tự và với sự thương mến của Ngài đối với Cụ ông thân sinh của Bạch Yến nên sau lần gặp Ngài ở tu viện Kim Sơn đó, hằng năm nhân ngày giỗ của thân phụ của Bạch Yến thì Ngài đều có về San Jose để tổ chức khóa thiền. Lúc đầu thì khóa luân lưu di chuyển tại các tư gia với chỉ một nhóm nhỏ thiền sinh. Sau này khi “nhóm Như Lai thiền viện” bắt đầu thành lập Như Lai Thiền Viện thì khóa thiền cuối năm (thường tổ chức tại nhà của người em Bạch Yến là Lê Xuân Tân) được chuyển thành khóa thiền đầu mùa xuân hằng năm của Ngài tại Như Lai Thiền Viện (1993).

Phật tử và đạo hữu kỳ cựu ở Tam Bảo Tự Đà Nẵng, ai cũng biết về Ngài nhiều, nhất là thời gian sau này tại Hoa Kỳ. Ngài là vị thiền sư đức độ lớn, giới hạnh cao, đã đóng góp nhiều tâm sức trong việc hành đạo và xây dựng chùa, tháp, thiền viện. Cụ thể là tại California, do sự khuyến khích và chỉ đạo của Ngài và sự đóng góp nhiệt tình của các thiện tín mà miền Bắc sau này có cơ sở Như Lai Thiền Viện ở San Jose cũng như tại miền Nam có Thích Ca Thiền Viện, Bảo Tháp Xá lợi ở Riverside và Thiền Viện Ānanda ở Anaheim. Bên miền Đông thì có Kỳ Viên Tự và Thiền Viện Tâm Pháp.

Nhưng di sản tinh thần cao quý nhất mà Ngài đã đóng góp vào công cuộc hoằng dương Giáo Pháp của Đức Phật là các khóa tu thiền Tứ Niệm Xứ mà Ngài đã hướng dẫn khắp mọi nơi, không chỉ trên đất Mỹ mà còn ở Âu, Á, Úc và những năm sau này là ở quê hương Việt Nam. Cách giảng dạy của Ngài rất đơn giản, dễ hiểu mà rất thâm thúy, đôi khi hài hước, dí dỏm, và được lòng vào thêm những dẫn chứng

cụ thể, sống động, lôi cuốn người nghe mà không làm giảm nội dung sâu sắc của bài giảng.

Năm nay Ngài đã 85 tuổi đời và gần 70 tuổi đạo mà không một ngày ngừng nghỉ hạnh nguyện duy nhất của Ngài là đem Giáo Pháp đến cho mọi người. Được biết qua nhiều vị Thầy Tổ của Phật Giáo Nguyên Thủy, Bạch Yến thiền nghĩ Ngài Kim Triệu là một vị thiền sư lỗi lạc có đạo hạnh thật đáng tôn kính, một vị hiền tăng quý hiếm trong hàng Tăng Bảo của Phật Giáo Nguyên Thủy thời nay. Phật tử chúng con nơi đất Mỹ thật có phước được Ngài dẫn dắt trên đường tu hành giải thoát. Nhờ có đức tin vào Ngài mà con đã nuôi dưỡng được sơ tâm từ khi học Pāli với Ngài ở quê nhà thời thiếu nhi cho đến nửa đời người gặp lại Thầy xưa ở xứ người này.

~ Hộ Tâm Lê Thị Bạch Yến (Tracy – CA)

### *Trùng Trùng Duyên Khởi*

Từ khi vượt qua tuổi “tri thiên mệnh” chúng con mới thật sự thấm thía những câu như: “thời gian như bóng câu qua cửa sổ” và “đời người qua nhanh như vật nắng bên đời”...

Cũng như câu chuyện chia tay giữa bà con đạo hữu Chùa Tam Bảo Tự Đà Nẵng tiễn đưa Sư Pañño Kim Triệu về Phật Học Viện Pháp Hoàng của Ngài Hộ Giác để chuẩn bị hành trang lên đường du học vào năm 1964 tại viện đại học Nalanda Ấn Độ, cảm giác của chúng con tưởng chừng như mới xảy ra ngày hôm qua khi gia đình chúng con đến tham dự Lễ Thượng Thọ của Hòa thượng Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu ở Nam California vào năm 2013.

Mặc dù Ngài đã 85 tuổi thượng thọ nhưng dáng dấp vẫn khiêm cung từ ái như bóng mát của cội Bồ Đề, vẫn nụ cười

an nhiên, tự tại, chơn thật gọi cho chúng con chạnh nhớ nụ cười tỏa sáng của ngày đầu tiên Ngài đến ở lại Chùa Tam Bảo Tự tại thành phố Đà Nẵng cùng với Sư Chơn Trí (hiện là Hòa thượng Chơn Trí viện chủ Chùa Pháp Vân, Pomona, Los Angeles) học Pāli và giáo lý do Hòa thượng Giới Nghiêm và Hòa thượng Shanti Bhada người Tích Lan hướng dẫn. Ngoài thời gian thọ pháp, Ngài dành thì giờ để dạy giáo lý và kệ kinh bằng tiếng Pāli cho các huynh trưởng trong đó có anh Trần Minh Tài (hiện là Sư Khánh Hỷ), đạo hữu Trần Minh Lợi, đạo hữu Ái Cầm (lúc đó là đồng nữ gia đình Phật tử Tam Bảo.)

Gia đình con vẫn nhớ hoài trong khoảng năm 1960, thời gian êm ả an bình quả thật là hạnh phúc. Bên cạnh Hòa thượng Giới Nghiêm Viện Chủ Chùa Tam Bảo Tự còn có Ban Trị Sự ... và nhiều đạo hữu của Chùa Tam Bảo Tự cùng làm việc thật tận tâm năng nổ chu đáo hết mình trong tinh thần tương trợ đoàn kết yêu thương nhau, thực hiện những công tác Phật sự với tâm nguyện lớn nhất là xây dựng được ngôi chùa Phật Giáo Nguyên Thủy Tam Bảo Tự đầu tiên tại thành phố Đà Nẵng, thành lập gia đình Phật tử Tam Bảo Tự cũng như hình thành trường tiểu học Chánh Đạo để bảo tồn và phát huy văn hóa Phật Giáo Việt Nam.

Năm 1980 chúng con được tin Ngài nhận lời thỉnh mời của vị Hội trưởng Phật tử Việt Mỹ chùa Kỳ Viên ở Hoa Thịnh Đốn đến định cư tại Hoa Kỳ. Đến năm 1982 Ngài được mời đến thuyết pháp và dạy thiền tại Hollywood Los Angeles. Được tin này bà con Phật tử Chùa Tam Bảo Tự ngày xưa cư ngụ tại California mừng vui không thể tả hết được nỗi niềm cảm xúc gặp lại Ngài. Nhân dịp thầy trò trùng phùng nơi viễn xứ, sau khóa thiền bà Năm Tàu Trần Thuận Anh cung thỉnh Ngài về nhà cho bà con Phật tử Đà Nẵng đánh lễ và hàn huyên sau mấy mươi năm xa cách. Các

thiện tín đã trân trọng cung thỉnh Ngài về Nam California để thành lập ngôi chùa theo hệ phái Nguyên Thủy để hướng dẫn Phật tử tu tập và thiền định. Ngài hoan hỷ nhận lời. Thật là duyên lành hi hữu buổi họp đầu tiên này tạo cơ hội bà con hùn phước xây chùa gồm có ông bà Vĩnh Cơ, ông bà Hà Thúc Diếu, ông bà Đặng văn Phước, bà Năm Tàu Trần Thuận Anh, dì Hường Trần thị Nga, bác Ba Chua, cô Tâm Nguyên, chị Hoa, chị Lê thị Huế, Lê văn Lâm, cô Đặng, Ái Cầm-Thái Tú Hạp.

Sau một thời gian tìm kiếm nhiều địa điểm, cuối cùng Ngài chấp thuận cho Ủy Ban Khởi Xương Công Trình Dự Án Xây Chùa vận động bà con Phật tử cùng đóng góp tịnh tài và công sức tận tâm thực hiện dự án xây dựng Ngôi Thích Ca Thiền Viện tại thành phố Riverside, Nam California và long trọng khánh thành vào năm 1988. Có thể theo cảm tính tâm linh của Ngài nơi đây là miền đất thanh tịnh duyên lành với Phật tích để truyền thừa giáo lý vi diệu của đấng Từ Phụ. Công đức của Ngài thật vô lượng. Nhờ có Ngài đứng ra kêu gọi các Chư Tăng Ni và Phật tử ở các tiểu bang Hoa Kỳ nên mới tạo dựng được ngôi Thích Ca Thiền Viện trong một thời gian ngoài sự mơ ước của Phật tử tại Nam California.

Trong ngày kỷ niệm thượng thọ 85 của Ngài mặc dù sức khỏe có phần suy giảm nhưng nụ cười của Ngài vẫn đậm nét hiền hòa không thay đổi, gần bên cạnh Ngài chúng con cảm thấy thân tâm an lạc như ở bên cạnh người cha có một tấm lòng từ mẫn tuyệt vời.

Đặc biệt chúng con xin kể lại mẩu chuyện ngày xưa, gia đình Má con có nhiều kỷ niệm với Ngài trong thời gian Ngài học đạo tại Tam Bảo Tự Đà Nẵng. Khi Ngài lên đường tu học, Má con thương Sư như người thân thích trong gia đình nên tự tay đan chiếc áo len tặng Ngài. Không ngờ ngày tái ngộ đầu tiên với Ngài sau trên 30 năm tại Los Angeles Ngài

vừa cười và vừa nói với Má con: “Chiếc áo len này Cô Năm đã giúp cho Su đỡ lạnh qua khỏi những mùa đông giá rét ở Ấn Độ... Lúc nào ngồi thiền, Su cũng cầu nguyện đến gia đình cô Năm được an vui.” Chiếc áo len đã sờn cũ qua thời gian nhưng tình thương của Ngài đối với gia đình chúng con không hề thay đổi làm cho gia đình chúng con thật vô cùng xúc động.

Vẫn biết cuộc đời là vô thường, tất cả chúng sanh chỉ là hạt bụi trùng trùng duyên khởi, thân xác chỉ là căn nhà tạm trú nơi thế gian, nhưng lòng chúng con vẫn giao động với nỗi buồn khi nghĩ đến xa cách người thân yêu. Chúng con sẽ cố gắng sống với hiện tại dưới mái chùa Thích Ca Thiền Viện thân yêu mong ước được lắng nghe hoài lời giảng của Ngài để được nhìn nụ cười hiền lành của Ngài như một đóa sen tỏa ngát trầm hương.

Gia đình chúng con thành kính cầu nguyện hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài an vui, sức khỏe tăng tiến, bệnh hoạn tiêu trừ để tiếp tục cuộc hành trình hoằng pháp độ sanh.



~ Trần Ái Cẩm (Los Angeles – CA)

### *Phước Lành*

Em có nhiều phước lành được sinh ra trong gia đình Phật giáo Nguyên Thủy Theravada. Từ năm 1960 em đã được ông bà, bố mẹ đưa đến chùa Tam Bảo Tự ở Đà Nẵng. Lúc đó em còn rất nhỏ, nhưng em cũng hiểu được rằng khi gia

đình em nói về Ngài Kim Triệu thì tỏ ra hết sức tôn kính Ngài. Ngài là bậc tu hành cao quý, giữ giới đức rất trong sạch nên ai cũng nói Ngài như vị Thánh. Em cũng tin như vậy vì hơn 20 năm sau được gặp lại ở Cali này, Ngài vẫn giữ được phong thái điềm đạm trang nghiêm và nhất là luôn có một tâm từ bi hết sức rộng lớn. Năm 1989 chúng em thật có phước báu được Ngài chúc phúc trong ngày lễ cưới.

Ngài dạy thiền Vipassanā ở TCTV. Em thì chậm trí nhưng nhờ ơn Ngài tận tâm dạy bảo thật tỉ mỉ nên em được hưởng Pháp lành của Đức Phật. Không có Ngài, không biết em sẽ đi về đâu. Mỗi lần trình pháp, em đều được Ngài nhẹ nhàng khuyên bảo cách giữ tâm thẳng bằng, không những chỉ trong thiền tập mà trong đời sống hằng ngày cũng phải luôn hay biết mọi việc đang làm mới giữ được tâm bình thản, không phản ứng trước những gì không vừa ý. Ngài giải thích thật cặn kẽ về pháp Tứ Niệm Xứ mà Ngài gọi đó là chìa khóa của cuộc sống. Em cố gắng hành theo những lời dạy quý báu đó để sửa đổi tâm mình, đem hạnh phúc đến cho người thân chung quanh. Không chỉ em mà gia đình em cũng hưởng được ân phước của Ngài.

Xin biết ơn Ngài.

Lạy tạ ơn Ngài.

~ *Hồng Giang (CA)*

### *Máy Bay*

Năm 1964, một hôm nghe lời kêu gọi của Ngài Giới Nghiêm, lúc đó đang là Tăng Thống, Sáu dắt mấy con đến chùa Bảo Quang thăm Sư Kim Triệu. Lúc đó Sư còn trẻ, đang đứng trên lầu. Thấy Sáu, Sư vui vẻ chào nói: “Tôi nay Sư đi máy bay qua Ấn du học. Cô Sáu với mấy cháu ở nhà

ạnh giỏi, an vui nghe!” Đó là lần đầu tiên Sáu nghe Sư nói tiếng “máy bay”. Rồi Sáu cũng nghĩ là chắc vài năm nữa sẽ gặp lại Sư.

Ai ngờ mãi đến năm 1993 mới gặp lại Ngài ở Thích Ca Thiên Viện. Lúc đó chưa có thiền đường, phòng ốc gì nhiều. Thiện tín rất đông, cực khổ gì cũng chen chúc nhau tu với Ngài thật vui vẻ, thương yêu nhau. Ngài cũng còn mạnh khỏe, tận tâm, nhẫn nại chỉ vẽ cho thiền sinh từng li từng tí cách quan sát từng giây từng phút một. Riêng Sáu khi trình pháp không biết nói gì, Ngài khuyến khích Sáu nói nhiều hơn. Ngài hay khen: “Có cố gắng, được rồi đó, giỏi rồi đó, ráng thêm chút nữa đi!”

Trong pháp thoại Ngài hay giảng về máy bay, về đất, nước, lửa, nhất là về gió trong đó. Có lẽ do Ngài hay đi máy bay qua lại để ráng xây cất cho TCTV được khang trang. Ngài dạy: “TCTV là cho bá tánh, cho muôn đời chớ không cho riêng ai” nên Ngài đã đem hết công sức ra xây dựng.

Đời tu của Sáu có hai hồi tiếc đối với Ngài:

- Thứ nhất là vì không có passport nên Sáu không được đi theo Ngài trong những chuyến hành hương sang Bốn Chỗ Động Tâm bên Ấn Độ.
- Thứ hai là sau khi chùa có Thiền đường, Ni xá khang trang rồi, Ngài bảo Sáu xuống chọn một phòng để ở cho riêng biệt, không nên ở trong bếp chật chội. Lúc đó Sáu vì sợ ma nên không dám xuống ở một mình, lấy cớ về nhà, về NLTV tu. Sau đó mới tiếc Sáu đã mất đi bao nhiêu năm được ở chùa tu với Ngài và làm công quả cho chùa.

Bây giờ có trở lại thì tuổi tác quá cao (năm nay Sáu 88 tuổi), bệnh hoạn nhiều thứ, không còn tinh tấn như xưa. Tuy vậy tuổi càng già thì Sáu càng quý Ngài hơn, vì Sáu biết với



chùng đó tuổi, Ngài phải có một sức lực và ý chí phi thường lắm mới làm nổi các công việc đang làm.

Câu xin Chư Phật, Chư Thiên hộ độ cho Ngài luôn được mạnh khoẻ!

~ Tu Nữ Diệu Ý (TCTV – CA)

### *Thư Hàn Vĩ*

Kỷ niệm giữa Ngài và hai chị em tôi thì rất nhiều nhưng cũng mờ nhạt dần theo thời gian, nhất là lúc đau ốm vì tuổi tác, có muốn ôn lại cũng rất khó, không theo đúng thứ tự tháng năm. Chúng tôi biết Sư từ những năm 1975-76 ở một chùa bên Thái lúc ấy có nhiều nhà tu ngoại quốc tạm trú như Ý, Mỹ, Việt Nam. Bây giờ Sư Chơn Trí và Sư Tịnh Đức cũng ở đó. Biển số 75 ở Việt Nam khiến nhiều người bị khó khăn về vấn đề di trú vì passport không hợp lệ.

Một hôm, chúng tôi thấy một nhà sư Việt Nam trẻ ngồi một mình trong góc phòng rất im lặng và nghiêm chỉnh, mắt luôn nhìn xuống, tụng kinh thật lâu, thật thành kính. Hỏi ra mới biết vị sư ấy bị bệnh lao phổi nên phải ngồi riêng một bàn. Sau đó Sư sang tu ở Népal. Trong chuyến hành hương sang Ấn Độ thăm chỗ Sư ở mới biết được hoàn cảnh sống thật kham khổ của Sư: ngủ trên ổ rơm, nhà tranh vách đất, mùa hè lấy khăn ướt đắp lên đầu cho đỡ nóng, mùa đông lấy dầu thoa khắp người cho đỡ lạnh...

Tuy cao hạ nhưng đến chùa lạ, Sư vẫn ần nhẩn ngồi sau các vị nhỏ hạ hơn mình rất nhiều. Nhưng khi tụng đọc kinh thì giọng Sư đầy oai lực của tâm từ bi nên ai cũng rất cảm động và kính mến. Sư chuyên hành hạnh bố thí, từ thiện, năm nào cũng qua Népal bố thí thật nhiều. Sau này khi về Mỹ, Ngài hay vận động gây quỹ cúng dường cho trường

thiền Mahāsi là nơi có đông đảo thiền sinh tu tập Vipassanā. Thấy ai có tâm làm phước, cúng dường bất kỳ nơi đâu Ngài đều ca ngợi khuyến khích.

Phẩm hạnh thật đặc biệt, hiếm có ai bằng là hạnh tụng kinh cầu an, chúc phúc cho mọi người, nhất là người đang lâm bệnh. Có khi Ngài đang đau nhiều mà Ngài vẫn tụng niệm hàng một, hai tiếng đồng hồ. Bác Tám Khánh gái cũng nhờ Ngài chí tâm tụng kinh mà lên tinh thần, đỡ bệnh một thời gian. Bác nói: “Việt Nam mình chỉ có một mình Thiền Sư đó thôi, phải ráng mà phụng sự cho xứng đáng.” Bác Phạm Kim Khánh cũng hết sức kính mộ Ngài nên đã dâng Ngọc Xá Lợi Đức Phật cho Ngài thờ tại Bảo Tháp Thích Ca Thiền Viện.

Tóm lại chúng tôi thật có phước báu chứng kiến được gần trọn cả cuộc đời phạm hạnh và hoằng pháp của Ngài ở nhiều nơi khác nhau cho nên chúng tôi có thể cảm niệm về Ngài theo cách Bác Phạm Kim Khánh tán thán Đức Phật:

*“Càng kính mộ Ngài chúng con càng hiểu biết Ngài.  
Càng hiểu biết Ngài chúng con càng kính mộ Ngài.”*

*~ Nguyễn Quý & Nguyễn Hiền (Seattle – WA)*

### *Hình Ảnh Đầu Tiên*

Tôi còn nhớ ngày 24-10-1981, Cô Hai Bài và tôi cùng mấy vị hội viên hội Vietnamese American Buddhist Association đi đón Sư Kim Triệu tại Dulles Airport. Ngài gầy, đen và cao, đeo bình bát, một hình ảnh mà tôi chưa từng được thấy vì tôi sanh ở, lớn lên tại miền Bắc Việt Nam chỉ thấy chư sư bên Bắc tông, có thấy đeo bình bát bao giờ đâu! Ngay khi sang Mỹ đến chùa Tích Lan gặp các sư Nam tông cũng chưa được thấy quý sư đeo bình bát bao giờ.

Tất cả chúng tôi chỉ cúi đầu chấp tay đánh lễ chào Ngài thôi. Ngài trang nghiêm và nói rất nhỏ, có lẽ cuộc hành trình cũng mệt. Chúng tôi đưa Ngài về chùa Tích Lan tạm trú vài tuần lễ đầu, trước khi mua được ngôi nhà ở đường Madison, bây giờ là chùa Kỳ Viên. Thấm thoát mà đã 31 năm rồi!

Dù chúng tôi đã có duyên học ngôi thiền từ ở Việt Nam, nhưng Sư Kim Triệu là người thầy đầu tiên dạy thiền Minh



Sát. Sư tận tâm, giảng dạy tỉ mỉ cho từng người. Trong khóa thiền đầu tiên tại tư thất của Cụ Hội Trưởng Lê Thành Nghiêm và cũng là thân mẫu của Cô Hai Bài (cả gia đình Cụ Hội Trưởng đi Pháp thăm thân nhân nên căn nhà bỏ trống). Số thiền sinh đầu tiên của Sư chỉ vồn vện có 7 người.

Chúng tôi là những Phật tử chưa biết thiền quán là gì. Ngoài giờ ngồi thiền ra, còn thì cứ nói chuyện và cười khúc khích với nhau. Khi đi kinh hành thì đi từng cặp một để còn nói chuyện!! Thời đó chúng tôi đâu có hiểu được “sự im lặng trong chánh niệm liên tục từ khi thức dậy buổi sáng cho đến tối khi đi ngủ” là quan trọng, rất quan trọng như thế nào! Nên cứ nói chuyện thoải mái, cho đến sau này mới hiểu được và rất biết ơn và cảm phục sự kiên nhẫn của Sư đã chịu đựng cũng như đã chỉ dạy cho chúng tôi từng li, từng tí thật tỉ mỉ. Lúc nào giọng Ngài cũng nhẹ nhàng như một bà mẹ hiền nói với bầy nhỏ cứng đầu, khó dạy. Bước chân Ngài rất nhẹ và thong thả, phong thái thật từ bi và trang nghiêm.

Chúng tôi cảm thấy có phước duyên được học hỏi từ Ngài, không chỉ về thiền tập mà còn về thân giáo. Có những khóa thiền tâm tôi tràn ngập niềm biết ơn Thầy và biết ơn Cụ Hội Trưởng đã quyết định thỉnh Ngài vào Mỹ mới có chùa Kỳ Viên để cho biết bao thiền sinh được thấm nhuần ân đức Ngài và thọ hưởng pháp hành thiền quán do Ngài chỉ dạy.

Xin chân thành kính đảnh lễ Ngài.

*~ Điều Pháp Đỗ Đình Lộc (MD)*

### *Hôm 30 Năm Qua*

Hôm qua là ngày kỷ niệm 31 năm thành lập chùa Kỳ Viên Hoa Thạnh Đốn. Lòng tôi thì hết sức muốn đến dự lễ để thăm Ngài, viếng chùa và gặp lại các bạn đạo sau bao lâu xa cách. Nhưng rất tiếc những chứng đau của số tuổi trên chín mươi đã không cho phép tôi đến chỗ đông người được. Tôi nghe kể có rất nhiều tăng ni và Phật Tử khắp nơi đủ mặt, đặc biệt là cụ bà Lê Thị Bài có phát biểu một diễn văn kể lại lịch sử hình thành của chùa Kỳ Viên làm ai nghe cũng cảm động và hoan hỷ.

Ngồi ở nhà tuy không nghe trực tiếp nhưng tôi có thể hồi tưởng lại được những năm chưa có chùa. Bà con Việt Nam tha hương mình lúc đó vô cùng tha thiết muốn tạo dựng một mái chùa Nguyên Thủy để có chỗ dựa tâm linh, nhất là đối với những người có tuổi như bà Hội trưởng Lê Thành Nghiệm. Qua nơi xứ lạ quê người, ngôn ngữ bất đồng, dù đang ở đất nước tự do nhưng luôn cảm thấy như bị ở tù khi con cháu trong nhà đều đi làm suốt ngày suốt tháng.

Do đó mà việc thỉnh được Ngài Kim Triệu qua dạy đạo và việc thành lập chùa Kỳ Viên năm 1982 là cả một sự kiện quan trọng cho đời sống tâm linh của người con Phật ở

Washington D.C. mặc dù những năm đầu tiên phải gặp biết bao là gian nan trở ngại cho cả Ngài, Hội, lẫn các Phật tử thuần thành.

Tôi còn nhớ rõ lần đầu tiên chúng tôi đến thăm Sư. Sau khi vui mừng chào hỏi nhau, Sư mới ngồi xuống giải thích hai chữ “Nguyên Thủy”. Đó cũng là lần đầu tiên chúng tôi mới biết Đạo Phật có hai truyền thống chính và Sư cũng là người Việt Nam đầu tiên đến Mỹ dạy về giáo lý Nguyên Thủy hay Nam Tông. Ngay cả khi còn ở Việt Nam, chúng tôi cũng chưa nghe ai giảng về giáo lý này bao giờ. Phật tử đa số chỉ biết lễ Phật, tụng kinh, và nếu có ngồi thiền thường cũng chỉ ngồi yên niệm Phật hoặc niệm sớ tức.

Khi biết chúng tôi muốn hành thiền, Sư bèn mở ngay một khóa thiền 10 ngày ở nhà bà Hội trưởng. Phương tiện thiếu thốn nên Sư luôn nhắc 2 chữ “tri túc” nhưng cũng dặn thiền sinh phải sắp xếp mọi thứ thật gọn gàng, sạch sẽ. Sư nhấn mạnh nhất về giữ chánh niệm và thấy tác ý trong mỗi việc làm. Đây là những điều hết sức mới lạ đối với mấy lính mới chúng tôi.

Cho đến ngày mãn khóa thiền, chúng tôi đều thấy thật nhẹ nhàng tươi mát như vừa được tắm gội sạch sẽ tinh tươm, có lẽ là do thiền liên tục mười ngày nên ô nhiễm cũng bớt được phần nào. Đó cũng là một cảm nhận chưa bao giờ có cho nên về sau chúng tôi rất mong có được những tháng ngày tu tập bên cạnh người thầy tận tụy chỉ bày từng chút một như là cha mẹ lo dạy dỗ cho con hơn 30 năm qua...

Dần dần hơn 30 năm qua, hầu hết thiền sinh sơ tâm năm nào nay đã có niềm tin vững chắc vào Tam Bảo. Hơn 30 năm rồi, giờ đây cả thầy cũng như các trò đầu tiên của thầy trên đất Mỹ đều đã trên dưới 80 tuổi. Nhưng mong rằng ngôi Tam Bảo Kỳ Viên Tự, do tâm huyết và bàn tay xây

dụng của bao lớp người, sẽ đứng vững mãi nơi thủ đô Hoa Thịnh Đốn này.

~ Bùi Ngọc Tiêu (Rockville – MD)

### *Ngài và Gia Đình Tôi*

Trước năm 1975, Bà Lê thị Bài cùng một số Phật tử trong đó có tôi đã thành lập hội Phật tử Việt Mỹ Hoa Thịnh Đốn và đã vận động làm thủ tục bảo lãnh Ngài Kim Triệu từ Ấn Độ sang Hoa Kỳ hoằng pháp. Từ đó Ngài đã truyền bá pháp Thiền Vipassana tại Washington và nhiều nơi khác tại Hoa Kỳ.

Ba tôi Trần Ngọc Bích, pháp danh Chánh Trí và Mẹ tôi là những người có cơ duyên theo học và khuyến khích tôi theo chân Ngài. Ngài cũng đã đích thân chứng minh lễ thành hôn cho hai ái nữ chúng tôi là Mary Claire và Adele. Từ đó ba thế hệ của gia đình tôi có một mối quan hệ khấn khít với Ngài, được Ngài chỉ dạy bằng những lời Pháp Bảo nhẹ nhàng và cụ thể như:

- Luôn sống trong hiện tại bằng cách giữ chánh niệm trong mọi oai nghi và sinh hoạt hằng ngày.
- Thực hành thiền quán là để tập nhìn vào thực tại mà không dính mắc chớ không phải để đi tìm kiếm một tuệ giác nào.
- Hành thiền cũng giúp ta nhận diện rằng hạnh phúc và khổ đau cũng sẽ qua đi như hơi thở, theo quy luật vận hành của các pháp thiên nhiên...

Ngài đúng là vị thầy chung đã hướng dẫn lối sống hòa hợp hạnh phúc cho cả đại gia đình chúng tôi.

~ Trần Ngọc Chi Ray – Tâm Hóa (VA)

## *Đức Tin Tuyệt Đối*

Tôi gặp Ngài Kim Triệu vào tháng 1 năm 1983. Đến tháng 4 năm 1983 tôi dự khóa thiền đầu tiên ở nhà cô Lê thị Bài mà Ngài mượn chỗ để dạy. Khóa này chỉ có 6 thiền sinh tham dự, trong đó có tôi. Vì đã có đức tin với Theravada và đi chùa từ hồi 10 tuổi, cho nên dù không phải dễ nhưng cũng vượt qua những khó khăn.

Vào đến khóa thiền thứ tám, tháng 12 năm 1984 tại chùa Kỳ Viên, tôi có tham dự nhưng hành thiền tại gia, vì lúc đó các con còn quá nhỏ (3



đứa: 7, 8 và 9 tuổi). Tôi thọ giới và tham thiền ở nhà đến ngày thứ ba thì được tin ông nhà của tôi bị bắt giữ làm con tin cùng với một số nhân viên Bộ Ngoại giao Mỹ ở Tehran, Iran. Nhờ giữ chánh niệm liên tục, hướng tâm chân chánh, biết chấp nhận hoàn cảnh, tôi vẫn im lặng tham thiền mà không cho một ai biết. Tôi có đức tin tuyệt đối vào Tam Bảo nên rất bình tĩnh tiếp tục thọ đầu đà. Tôi có nhờ Ngài Kim Triệu tụng kinh cầu an. Ngài đã bảo là nhà tôi sẽ trở về bình an. Quả đúng như thế, nhà tôi đã an toàn trở về trong khi cả đoàn bị bắt làm con tin đều bị giết chết. Còn một trường hợp khác tương tự như vậy, bạn tôi là cô Nga Westerlund có người chồng bị hôn mê hơn bốn ngày. Lúc ấy Ngài nói là ông ấy sẽ không chết và đúng là ông Westerlund đã qua được cơn hiểm nghèo. Kể từ đó cô Nga Westerlund có đức tin tuyệt đối nơi Ngài và Phật Pháp.

*Kỳ Viên Tự, D.C. 1984*

Đối với Ngài Kim Triệu, tôi rất tri ơn và kính trọng. Tôi trọn lòng đặt đức tin rất trong sạch, không hoài nghi nơi Phật Pháp Tăng. Năm 1984 tôi có phước duyên gặp Bà Dipa Ma và được bà đặt tên là Mallika. Năm 1985 tôi lại có phước lành được phục vụ Ngài Munindra tại chùa Kỳ Viên, và nơi đây cũng trong năm này tôi có cơ hội gặp Trưởng lão Taungpulu.

Với đức tin tuyệt đối nơi Tam Bảo, tôi luôn hoan hỷ bố thí, trì giới và hành thiền, giữ chánh niệm trong mọi hoàn cảnh và đã vượt qua nhiều khó khăn. Mới đây, khi bị vướng vào một cơn bạo bệnh, trong tâm tư chân chánh tôi cứ bình thản để cho mọi pháp hiện hành như nó là...

Ơn Ngài dạy dỗ Tứ Niệm Xứ thật không ngôn từ nào diễn đạt hết cho được. Xin nguyện cầu hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài luôn có sức khoẻ và an vui để đạt được trọn vẹn ý nguyện hành đạo trong đời này.

~ Nga Kapar (VA)

### *Mừng Người Năm Cũ*

Đêm qua nằm ngủ mà Tú Anh nghĩ hoài đến cái bài cảm niệm sắp viết. Hình ảnh của biết bao người bạn đạo cứ liên tiếp hiện về trong trí óc. Người nào bây giờ cũng trên dưới 80 cả rồi. Tất cả đều xoay quanh người thầy dạy thiền đầu tiên, người thầy mà trên đời này không dễ gặp được.

Lúc đó Tú Anh còn làm việc ở State Department. Đi làm ra lên xe bus ghé ngang một trạm để gặp Helen Tuyết Anh rồi cùng nhau lên chùa Kỳ Viên ở gần đường 14 NW Washington D.C. Ông Bà Đỗ Đình Lộc có một tiệm nấu ăn chay trong vùng, hay cúng dường thức ăn cho chùa. Từ đó Tú Anh quen được chị Diệu Pháp rồi chị Diệu Hoàng và họ



rủ Tú Anh đến chùa Tích Lan ngồi thiền. Năm nay chị Diệu Hoàng chắc trên 90 tuổi, già yếu lắm rồi nhưng chị vẫn còn nhớ rất rõ các bạn đạo thời ban sơ của chùa Kỳ Viên như bà Đức – với hạnh cúng dường, bà Ngọc – vị thiện tín Nguyên Thủy thuần thành, rất nghiêm trang và hết lòng phụng sự Tam Bảo và Ngài Kim Triệu.

Trước đó chị Diệu Hoàng thường tu ở chùa Tích Lan. Một hôm Sư Tích Lan giới thiệu một vị sư Việt Nam mới qua. Thì ra là Ngài Kim Triệu mà chị đã từng gặp ở Ấn Độ nhiều năm trước kia. Ngài Kim Triệu mới đầu nói tiếng Việt rất ít. Chị Diệu Hoàng đã cố gắng dày công tập cho Ngài từng chút và bây giờ thì Ngài giảng pháp rất hay rồi. Sự việc bà cụ Lê Thành Nghiệm cùng con là cô Hai Bài và cháu là Lê Thành Ân tạo lập được ngôi Kỳ Viên Tự cùng với nhiều Phật tử khác thật là đại phước. Rồi việc thỉnh được Ngài Kim Triệu từ Ấn qua trụ trì chùa Kỳ Viên lại càng hy hữu hơn nữa. Người bạn đạo kế đó phải kể là Huỳnh Kim Chi, từng làm thư ký cho chùa, nay tu thiền rất tích cực. Còn có thêm Thu Nowak, nhanh nhẹn và đặc lực hỗ trợ Ngài Kim Triệu làm được nhiều Phật sự ở Việt Nam, Miến Điện, Ấn Độ...

Ngài Kim Triệu là một thiền sư đầy đủ đức tính Từ, Bi, Hỷ, Xả, thường giữ im lặng nhiều hơn là nói. Ngài luôn luôn sách tấn các Phật tử phải cố gắng tu tập Bát Chánh Đạo bằng cách hành thiền Tứ Niệm Xứ để thoát khỏi sanh tử, khổ đau.

Con có phước duyên được quy y với Ngài, luôn luôn ghi nhớ và hành theo những lời Ngài chỉ dạy. Kính chúc Ngài thân tâm an lạc để giúp hàng đệ tử chúng con thực hành Giáo Pháp vi diệu của Đức Phật.

~ Diệu Nhẫn Nguyễn Tú Anh (VA)

## *Chỉ Một Tâm Hay Biết*

Cả nhà tôi gồm chồng vợ và con gái bắt đầu học thiền từ năm 1988 với Ngài. Sau đó vì gia duyên trở ngại nên tôi không hành liên tục được. Mãi đến năm 1998, tôi mới dự được các khóa thiền tích cực ở chùa Kỳ Viên.

Thấy tôi đã lớn tuổi nên lúc đó Ngài dạy tôi chỉ bằng vài câu thật đơn giản, ngắn gọn như “thân đầu tâm đó”, “luôn hay biết lúc bây giờ”, hay “nhớ niệm liền rồi bỏ liền” cho tâm quân bình. Chỉ có bảy nhiều thôi, Ngài đã tận tâm nhắc nhở trong bao nhiêu năm, và tôi đã cố gắng hành theo, hành đúng lời Ngài mà lần lần tôi mới thấy được nhiều lợi ích khi thiền tập và khi sống ngoài đời. Nhờ đó tôi thấy thật rõ là không có gì nằm trong ý muốn của mình nên từ từ bỏ bớt được nhiều chấp mắc và sống hạnh phúc hài hòa với gia đình hơn. Các con cháu tôi cũng bắt chước hành theo, dù không tích cực lắm, nhưng cũng có tâm hướng về Tam Bảo, biết bố thí cúng dường.

Riêng tôi lúc nào tôi cũng cố gắng cố trí nhớ, làm gì biết nấy, làm chậm rãi, thứ tự trước sau, nói năng thận trọng, đàng hoàng. Thân tuy rất yếu đuối, năm nay đã 87 tuổi rồi nhưng tâm vẫn còn sáng suốt ghi nhận.

Kính bạch Ngài, trong gần 30 năm được gần Ngài, gia đình con có rất nhiều kỷ niệm thầy trò thân thương. Đầu tiên là cả nhà cùng đi hành thiền với Ngài. Đến khi ông bạn con mất, Ngài tới và chính tay Ngài đã bấm nút điện lò thiêu cho ông. Sau đó con được theo Ngài đi Ấn Độ, Miến Điện và xuất gia với Ngài Shwe Oo Min năm 2001. Nhưng trên hết là lời Ngài luôn sách tấn, con quyết tâm hành thiền cho đến khi nhắm mắt, từng giây phút ráng giữ chỉ một tâm hay biết.

Cả đại gia đình con gồm mấy mươi người đều ghi nhớ ân đức sâu dày của Ngài đã dẫn dắt chúng con vào đường Đạo

rồi đem chia sẻ Giáo Pháp với bao nhiêu người bạn, người thân khác.

~ Diệu Trí Nguyễn thị Tốt (Bà Mười – VA)

### *Lời Ra Khổ Đé*

Em gặp Ngài Kim Triệu vào tháng 6 năm 1981. Lúc đó ông phó hội trưởng hội Phật giáo Việt Mỹ ở D.C. làm ở Bộ Y Tế chung với em. Thấy em hay giúp đỡ người Việt Nam trong những ngày đầu ở Mỹ, ông nhờ em giúp đón đưa, đi họp nên em có dịp đón Ngài Kim Triệu ngày Ngài đến D.C. năm 1981.

Trước Kỳ Viên Tự



Lúc đó em mới quen Cụ Lê Thành Nghiệm và Bà Bài. Thời gian đi tìm mua chùa Kỳ Viên có cậu Lê Thành Ân cũng giúp đỡ trong những ngày đầu tiên thành lập chùa. Thời gian đó em không để ý gì đến việc tu hành, chỉ lo giúp người thôi.

Nhưng vì quá phiền não sau khi bảo lãnh gia đình, con gái... và chuyện riêng tư của em nên em mới nghĩ đến việc tham thiền chỉ để thư giãn và không ngờ đó là duyên của em với Phật Pháp đã chín mùi (cũng nói thêm là nhờ người bạn tri kỷ của em là Bác sĩ tâm lý cho em biết về Tứ Diệu Đế sau khi ông ấy học với Ngài Achan Chah và đi Miến Điện về năm 1981.)

Rồi em đến học thiền lần đầu với Ngài Kim Triệu khóa thiền mùa Xuân 1988, khóa thiền đã chuyển hóa đời em và

gián tiếp chuyển được vô số bạn đạo của em đến với Phật Pháp và nếm được hương vị của thiền tập Tứ Niệm Xứ.

Không có một ngôn từ nào nói lên được niềm vui khi biết được thực tướng của Thân, Tâm này và biết được lối ra Khổ đế... bằng kinh nghiệm thân chứng không bao giờ phai lạt sau hơn 30 năm cho dù có trải qua bao nhiêu khó khăn thử thách của cuộc đời. Đây là chương cuối của cuộc đời, cho dù thân có đau yếu nhưng niềm tin vào Giáo Pháp Tứ Niệm Xứ ngày càng thâm sâu và mạnh mẽ hơn.

Suốt đời em tri ân vị thầy đã lần đầu dạy em bước ngoặt thật vững chắc, chuyển hóa đời em và những người chung quanh em. Em đã học với rất nhiều vị thầy lỗi lạc nhưng người thầy đầu tiên là quan trọng nhất để bắt đầu cuộc hành trình tâm linh mà suốt đời em không bao giờ thoái chuyển...

Ngài Kim Triệu không phải là Phật nhưng khi học với Ngài, em kính trọng như một vị Phật đã đem kết quả quá to lớn cho em. Em chỉ phải và sẽ luôn tri ân vị thầy này thôi! Ngài đã và đang vẫn còn thực tập mà! Ai phê bình, chỉ trích Ngài... thì chỉ tội cho họ thôi! Y pháp bất y nhân mà! Sau này em về hưu, sẽ viết tất cả những học hỏi của em ở các vị thầy và sự ích lợi vĩ đại của Thiền Tứ Niệm Xứ.

~ Thu Nowak (Vienna – VA)

### *Công Cha, Nghĩa Mẹ, Ôn Thầy*

Trên đường vượt biển năm 1981, chị có phát nguyện khi đến bến bờ, chị sẽ xin nhả tóc quy y. Tới D.C., nghe nói có một chùa thiền Việt Nam mới lập, chị bèn tìm cách đến ngay và gặp được Ngài. Thấy đạo hạnh Ngài thật khả kính, chị phát tâm công quả cho chùa và dâng cơm cho Ngài mỗi ngày thứ hai trong tuần.

Ở Việt Nam, chị học thiền chỉ nên lúc đầu chuyển qua thiền quán thật là khó khăn. Từ từ thấy được sự hoạt động của tâm, thấy pháp hành này thật vi diệu nên chị rất hoan hỷ và cố gắng tu tập theo đúng lời chỉ giáo của Ngài. Chỉ chừng một năm sau, trong một khóa thiền 10 ngày, lúc đang ngồi trong chánh điện đối diện với Ngài và đang định tâm trên phòng xep, chị bỗng thấy mất thân rồi mất hết tay chân rất lạ. Vào trình pháp Ngài hoan hỷ sách tấn hãy tiếp tục cố gắng. Từ đó, đức tin vào Tam Bảo ngày càng mạnh, lòng biết ơn Thầy càng sâu xa.

Cha mất sớm, chị coi Ngài như cha, một mực vâng lời và kính thương. Ngài tận tụy chăm sóc cho bầy con bằng tất cả lòng mến yêu và chu đáo. Những khi có khóa thiền dài, Ngài quan tâm nhắc nhở từ việc ăn uống, chỗ thiền, chỗ ngủ, xe cộ cho thiền sinh như một người mẹ hiền đảm đang lo cho con cái được tiện nghi trong khuôn khổ chật hẹp của Kỳ Viên Tự. Nhưng trên hết, bao giờ Ngài cũng đặt ưu tiên hàng đầu cho việc tu tập của bầy con. Ước nguyện lớn nhất của Ngài là làm sao thiện tín có một nơi hành thiền kang trang rộng rãi trong khung cảnh thiên nhiên.

Vì thế Ngài đã cố gắng thực hiện giấc mơ này bên miền Tây: Cali đã có Thích Ca Thiền Viện cho thiền sinh hành thiền gồm cả Bốn Cảnh Động Tâm. Từ ngày đi dạy bên IMS năm 2012 về, Ngài ước ao phát triển được một cơ sở gần giống như vậy cho Phật tử VN ở miền Đông tu tập vì chùa Kỳ Viên nhỏ hẹp, ồn ào và gần phố thị. Nhiều lần tâm sự, Ngài muốn biến Tâm Pháp thành một nơi hành thiền có thêm Bốn Cảnh Động Tâm giữa rừng hoa đào. Chị có phát nguyện là nếu Tâm Pháp trở thành trung tâm dạy thiền thì chị xin phục vụ nhà bếp cho thiền sinh có bữa ăn tươi lành bổ dưỡng. Ngài hoan hỷ chấp nhận nhưng đồng thời cũng khuyên chị nên cố gắng qua ba tháng ở Thiền Viện Mahāsi

bên Miến Điện tu tập cho thật vững về pháp hành để có thể về giúp bà con một cách tốt đẹp hơn nữa.

Tóm lại, Ngài không những chỉ là cha, là mẹ dưới mái ấm Kỳ Viên mà còn là ân sư của nhiều thiền sinh nơi khác. Sau hơn 30 năm trời, giờ đây đám con cái học trò của Ngài đã lần lượt về hưu, an hưởng tuổi già. Chỉ có Ngài bây giờ đã ngoài 85 mà trên vai vẫn còn bao nhiêu gánh nặng chùa chiền, đệ tử, lại còn chịu áp lực đủ mọi bề. Trong bầy con đông đúc, trong đám học trò tứ xứ cũng có nhiều người cố chấp, ngỗ nghịch hoặc mang nhiều oan trái với Ngài từ kiếp trước.

Trong hơn 30 năm trời Ngài đã nhẫn nhục chịu đựng biết bao gian khổ từ các đệ tử xuất gia cũng như tại gia, hết lớp cũ đến lớp mới. Những lần mâu thuẫn gần đây nhất, một phần do học trò thiếu trí, hiểu lầm Thầy, một phần do lòng Ngài từ bi muốn độ người kém phước, một phần do Ngài tu từ nhỏ ít tiếp xúc với xã hội phức tạp bên ngoài. Nhiều Phật tử trách Ngài bây giờ sao “thương đám con vợ bé, đi bỏ bê con vợ lớn!” rồi bất mãn, giận hờn Ngài, bỏ chùa, bỏ Thầy. Ngài chỉ im lặng chịu đựng hoặc chỉ cam phận nói “Phật tử bỏ Sư chớ không khi nào Sư bỏ Phật tử!”

Cả mấy chục năm trời nay, không bao giờ chị thấy Ngài khen chê, phiền trách một ai. Ngay cả việc ăn uống hằng ngày, cũng không bao giờ đòi hỏi, ngon dở gì cũng độ. Bữa nào không ai cúng dường, Ngài bảo ăn đồ cũ không sao. Qua cách Ngài hành xử hằng ngày từ cái đi, cái nói, cái nhìn, Ngài lúc nào cũng nêu gương lành bằng tâm từ, bằng chánh niệm. Có ở gần, có làm việc với Ngài mới hiểu rõ được thế nào là hạnh nguyện của một người tu: người tu là người đang lội ngược dòng nước, là làm những gì người đời ít làm, là chịu đựng những gì người đời không chịu đựng. Bao năm qua, cho đến hiện giờ, Ngài đã vượt qua được nhiều cơn

sống gió chỉ bằng tấm lòng yêu thương, tâm độ lượng và thái độ chấp nhận của Ngài.

~ Châu Toàn Thu Phụng (D.C.)

### *The Gift of Dhamma*

I first met Bhante Khippapanno over 30 years ago when I was a psychiatry resident at Georgetown University Medical School. My interest in meditation had previously been stimulated by meeting Buddhist monks at a refugee camp in Thailand in 1981 while being part of a volunteer medical team. After returning to Washington, a mutual friend introduced us. Over the years I have been able to see Bhante occasionally and have attended retreats at Jetavana Vihara. I have also been able to benefit from listening to his talks in English translation on Dharma Seed on the internet.

Bhante Khippapanno is indeed a remarkable teacher, who instructs not only with his words, but mainly through the example of his compassion and equanimity. Through him the teachings of great meditation masters such as Mahāsi Sayadaw, Shri Munindra, Shwe Oo Min Sayadaw, and Dīpa Ma remain alive and vibrant for his students. He has transformed the lives of so many people around the world, by helping others to simply be awake and mindful, and to be filled with loving kindness. How wonderful and magnificent are the gifts he has shared with all of us!

~ Charles Ciolino (NJ)

### *Từ Chỗ Tối Ra Chỗ Sáng*

Hôm nay ngồi viết bài cảm niệm này lúc tuổi đã gần 80, không biết tôi có còn nhớ và viết được những ký ức và cảm

ngĩ của mình hay không. Nhưng tôi nguyện sẽ cố gắng vì đây là một cơ hội hãn hữu được nói ra những gì mà tôi đã áp ủ âm thầm lặng lẽ từ bao năm nay, chẳng biết tâm sự cùng ai, về sự mầu nhiệm của hồng ân Tam Bảo nhất là của lòng tôn kính, biết ơn Thầy Tổ trong cuộc đời.

Tôi gặp Ngài Kim Triệu vào năm 1982 khi Ngài từ D.C. qua Cali này. Bà con cựu Phật tử chùa Tam Bảo Đà Nẵng nghe tin, đón tiếp Ngài nồng hậu. Họ họp lại đề nghị mở một khóa thiền 10 ngày tại Hollywood, nhân duyên tôi được dự khóa thiền đó. Lúc bấy giờ, tôi mới sang Mỹ không bao lâu. Tôi như người chết tới nơi, trôi giạt biển khơi đầy sóng gió. Tình, tiền không có. Ngài là người đã cứu tôi bằng thuyền Bát Nhã đưa tôi vào bờ. Học và nghe được Ngài giảng dạy khóa đầu tiên đã cho tôi sống lại, chỉ mới nghe câu “đời là vô thường, khổ não, vô ngã” tôi thoáng hiểu được phần nào sự khổ. Rồi từ đó, tôi gia công tu tập, thu thúc lục căn, sửa đổi tâm tánh, đặt hết niềm tin vào Tam Bảo. Cứ mỗi năm Ngài lại về Cali dạy thiền. Lúc đó chưa có TCTV, Ngài mượn chùa Miến Điện, Tích Lan cho Phật tử làm nơi tu tập. Mặc dù hoàn cảnh rất khó khăn gian khổ nhưng tôi cũng cố gắng, quyết tâm tham dự khóa thiền. Tôi khắc ghi vào tâm khảm những lời dạy vàng ngọc của Đức Bổn Sư như “Các pháp hữu vi thật không bền vững, có tính sinh diệt là thường...” rồi gia tăng tìm hiểu ý nghĩa thâm sâu đó.

Đến năm 1986, bà con Đà Nẵng họp lại bàn nhau đóng góp gây quỹ để có tiền mua chùa. Cho mãi đến năm 1988 vẫn chưa tìm ra nơi Ngài vừa ý. Một hôm tình cờ Ngài kêu tôi đi coi và mua chùa, cái nhà thì đúng hơn. Từ đó bắt đầu sửa sang rồi thành lập ngôi Thích Ca Thiền Viện, đầu tiên chỉ có 8 người trong đó có tôi. Từ từ số người học thiền nhiều hơn. Chùa chỉ có một garage nhỏ bé chứa 31 người nằm sát bên nhau, đa số là người có tuổi. Riêng tôi còn trẻ,



cố gắng tu tập mặc dù hành thiền rất gian khổ, ngày ngồi 8 tiếng, nghe pháp gần 2 tiếng. Nhờ có niềm tin mạnh mẽ và dốc lòng tinh tấn, cố gắng hành y theo lời Ngài giảng dạy nên cuối cùng tôi thấy được pháp sinh diệt thật rõ ràng. Tôi vô cùng sung sướng, thực sự thấy được cõi đời này là phù du tạm bợ, chẳng có gì thật là của ta cả.

Do đó càng ngày tôi càng nỗ lực tu hành, trau dồi thân tâm, mãi đến khi chứng nghiệm được rõ ràng những lời Ngài giảng dạy. Cho dầu cuộc sống đời thường vẫn đầy đầy khó khăn, trở ngại tôi cũng cố sức vượt qua để có thể tham dự đầy đủ bốn khóa thiền Xuân, Hạ, Thu, Đông trong mỗi năm, không khi nào vắng mặt.

Tôi không thể nào dùng lời diễn đạt cho hết những gì mà Ngài đã dày công sách tấn, giảng dạy ngày đêm từ lúc Ngài còn trẻ trung tráng kiện cho đến khi Ngài đã già yếu, bệnh tật, mệt mỏi vì phải nhọc nhằn đi khắp đó đây dạy đạo. Công đức cao dày của Ngài như biển trời bao la, không thể nào diễn tả cho hết được. Tôi chỉ biết sau mỗi giờ hành thiền cầu nguyện cho Ngài sống lâu, sức khoẻ để điều dắt chúng sanh ra khỏi sông mê, bể khổ. Riêng tôi cũng nguyện tu hành cho đến hơi thở cuối cùng, đúng theo lời Ngài đã dạy.

Ngài Kim Triệu đã cứu vớt cuộc đời tôi từ chỗ chết đến chỗ sống. Ngài là người đã dày công dạy cho tôi biết cách từ chỗ tối bước ra chỗ sáng. Ngài dạy cho tôi thân chứng rõ ràng các pháp đều là vô thường, khổ và vô ngã. Mãi mãi trong kiếp này, ơn đức ấy không bao giờ phai lạt.

Tôi ngồi viết bức thư này mà thân thể đau nhức, dường như là rã rời nhưng tâm tôi thì vô cùng hoan hỷ vì cuối cuộc đời có dịp nói lên được những lời biết ơn chân thành nhất của mình đối với một người thầy từ bi đạo hạnh nhất trong đời này.

## *Mở Nguồn*

Cuối năm 1983, có người bạn kết nghĩa tìm ra được một ngôi chùa Nguyên Thủy Việt Nam ở D.C. Lúc đó mới qua, tôi rất bận lo học và lo gia đình nhưng tôi cũng cố gắng đến chùa thường xuyên. Tôi người gốc Kampuchia, theo truyền thống Nam Tông từ bên Việt Nam. Gặp được Ngài Kim Triệu tôi thật mừng biết Ngài là bạn của Thầy Bồn Sư tôi là Sư Siêu Việt, trụ trì chùa Nam Tông ở Xa Cảng Miền Tây.

Qua đây bơ vơ phải xa Thầy Bồn Sư, tôi hết sức cầu nguyện tìm được nơi nương tựa tinh thần, nên gặp Ngài là vị cao tăng giới đức, tôi thấy mình thật có phước và rồi cũng được Ngài quý thương. Lúc ấy Ngài mới qua, nói tiếng Việt chưa rành nên thỉnh thoảng hai thầy trò phải nói tiếng Miên với nhau. Phần tôi cũng không giỏi tiếng Việt gì mấy nên đã có người khác lo dạy tiếng Việt cho Ngài. Vì Thầy Bồn Sư tôi còn sống ở bên VN nên tôi chưa có quy y với Ngài dù tôi thường xuyên đi chùa công quả, nghe pháp mỗi chủ nhật.

Có thân cận với Ngài mới thấy Ngài thật là hiền từ, nhún nhường, ít nói, nói lời nào cũng chín chắn, nhỏ nhẹ. Ngài làm bất cứ việc gì cũng cẩn thận, tỉ mỉ, ngăn nắp, sạch sẽ. Ngài nhìn người nào cũng bằng đôi mắt thương yêu, nhân hậu, tin cậy. Chỉ qua lời nói, cử chỉ và việc làm của Ngài tôi cũng đã học hỏi rất nhiều điều, sửa chữa được các lỗi lầm về thân, khẩu, ý...

Tôi vốn hay đau yếu nên thường được Ngài hỏi han, chăm sóc. Mỗi lần thấy tôi bình phục lại sau cơn bệnh nặng Ngài đều khuyên tôi nên hành thiền nhưng tôi nhất định không đi, viện lẽ mình còn có quá nhiều gánh nặng con cái. Tôi lại bị ốm nhiều lần nên rất yếu sức. Ngài lại tiếp tục khuyến khích tôi hành thiền, cho phép tôi được xoay trở tự do trong mọi oai nghi, đi, đứng, ngồi, nằm. Ngài nói Ngài

tin tôi sẽ hành thiên có kết quả tốt do nhiều điều phước thiện mà tôi đã làm được trong kiếp này.

Đến năm 1993, tôi tự nhiên phát tâm muốn đi thiên. Thấy tôi xách áo quần vật dụng đến thiên viện, Ngài hoan hỷ nói: “Ai đi thiên Sư cũng không mừng bằng thấy Linda đi thiên!” Những ngày đầu tiên chẳng thấy được gì ngoài đau nhức, xoay trở. Ngài an ủi, cắt nghĩa tỉ mỉ từng chút. Tôi ráng cố gắng chịu đựng rồi từ từ biết cách niệm, thấy được pháp và nắm được căn bản cách thực hành. Ngài bảo: “Sư không bao giờ thấy Linda khoẻ mà ngồi được như vậy là rất giỏi, rất đáng mừng.” Nếu đúng được như Ngài khen là nhờ một câu nói mà Linda ghi khắc mãi: “Linda đã làm tròn vai trò của một người mẹ qua bao gian khổ. Đó là giới hạnh tốt đẹp của một người và sẽ là căn bản cho đường tu của mình. Cũng giống như người xuất gia phải ráng giữ tròn giới hạnh dù gặp nhiều thử thách thì mới tiến tu trên đường giải thoát.”

Có lần Ngài đến nhà tôi thăm. Tôi thưa Ngài biết đây là căn nhà thuê lần thứ năm của tôi: “Bạch Sư, con là đứa con gái út đầu đàn của Sư, con tuy rất nghèo nhưng may mắn được Ngài chỉ dạy Giáo Pháp. Hôm nay lại được Ngài hoan hỷ chiếu cố đến thăm nhà, con thật là xúc động!” Ngài cũng cảm động không kém: “Linda qua đây 30 năm rồi mà vẫn còn ở nhà mượn à?” Ngài nói câu ấy với lòng thương mến thật sự. Chắc Ngài thấy tôi dù nhà cửa thanh bạch mà vẫn nhiệt tâm bố thí, cúng dường rộng rãi trong mọi Phật sự cùng với chị Châu Toàn Thu Phụng từ bao năm nay mỗi khi Ngài kêu gọi. Đó cũng là do lòng biết ơn sâu xa Ngài đã tận tụy chỉ dạy mà Linda từ một người không biết gì về thiên nay đã có một đức tin vững chắc vào Pháp Bảo. Do niềm tin mạnh mẽ và quý mến Thầy, tất cả thiện tín lớp trước đồng rủ nhau tu tập và làm đầy đủ phước báu để làm gương cho Phật tử lớp sau.

Con luôn “uống nước nhớ nguồn” nhất là dòng nước đầu nguồn trong mát. Như “sông có khúc, người có lúc,” thời thế xoay vần, Ngài cũng có lúc đối diện với nhiều khúc mắc của lòng người nhưng Ngài luôn nêu gương nhẫn nhục sẵn sàng chấp nhận khó khăn bằng tấm lòng bi mẫn kiên cố của mình. Đó chính là thân giáo thật sự của Ngài mà con nguyện luôn học hỏi.

~ *Lakkhe Linda Xuân Tiên (Kỳ Viên Tự – D.C.)*

### *Tri Ân*

Năm 1984 trong thời gian học giáo lý Nguyên Thủy với Sư Tịnh Đức, một hôm Sư nói: “Cô nên theo học thiền với Ngài Pañño.”

Hồi đó tôi chỉ biết thiền Tứ Niệm Xứ qua bài kinh Sư giảng dạy từ Kinh tạng rồi tự thực tập chút ít. Sau đó tôi được Ngài gửi cho cuộn băng cassette do Ngài đọc về phương pháp thực hành thiền. Nhờ nghe nhiều lần nên tôi nhớ và tập theo, pháp hành này đã giúp tâm tôi được an tịnh và nhẫn nại hơn trong đời sống.

Năm 1989 tôi cùng gia đình người chị đến thăm Ngài ở Chùa Kỳ Viên - Hoa Thịnh Đốn. Đây là lần đầu tiên chúng tôi được diện kiến Ngài. Thời gian ở Chùa không bao lâu nhưng Ngài cũng cho chúng tôi thời Pháp ngẩn, tôi còn nhớ Ngài dạy: “Cha mẹ thương con, thường dặn dò con lúc lái xe phải cẩn thận vì nếu không sẽ nguy hiểm đến tánh mạng. Cũng vậy, Đức Phật thương chúng sanh nên Ngài chỉ dạy pháp hành Tứ Niệm Xứ, tức luôn có chánh niệm nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Từ đó trí tuệ sẽ phát sanh, trí tuệ ví như con dao bén, sẽ chặt đứt phiền não...” Chúng tôi cảm thấy thật diễm phúc được gặp Ngài Thiền Sư và được Ngài chỉ dạy.

Đến năm 1999, do đủ nhân duyên, tôi đã đến được Thích Ca Thiền Viện, tham dự khóa thiền đầu tiên trong đời, và ở lại đây ba tháng. Ngày đầu của khóa thiền thật khó quên. Lúc trời còn mờ sáng, bầu không khí thật trang nghiêm và tĩnh lặng, đang khi ngồi thiền chợt nghe tiếng Ngài kệ Pāli. Tôi rung mình cảm giác sự thiêng liêng đang bao phủ ngôi thiền đường và thầm nghĩ vô cùng tri ân Tam Bảo cũng như biết ơn gia đình đã hỗ trợ cho tôi có được cơ hội này. Khi nghe Ngài kệ bài “Dâng hoa”, giọng Ngài thật hiền dịu và truyền cảm, quỵện với ý nghĩa thâm sâu của lời kinh làm tôi xúc động và nước mắt cứ tuôn trào không sao ngăn được.

Trong thời gian này tôi được gặp Bác Phạm Kim Khánh, Bác đã cho tôi thêm đức tin với Ngài bằng lời khuyên: “Cô nên cố gắng học thiền với Ngài, vì Ngài là vị có kinh nghiệm thật sự về Pháp hành.”

Nhờ ân đức của Ngài mà về sau cả gia đình tôi, Mẹ, anh chị em, chồng, con và rể đều tìm đến Ngài, tôn kính Ngài và ít nhiều đều học thiền với Ngài.

Gia đình chúng con vô cùng tri ân Ngài, nhờ Ngài mà Mẹ con và chúng con đều được đến Ấn Độ, Miến Điện để chiêm bái những Phật tích và hành thiền. Với thân giáo, Ngài đã giúp chúng con luôn tinh tấn, nhờ đó mà chúng con được vững niềm tin nơi pháp hành Tứ Niệm Xứ.

~ Paññā Vū Bạch Tuyết (Houston – TX)

### *Giọng Từ Ví Diệu*

Em được gặp Ngài cách đây mấy chục năm từ lúc Ngài mới dạy thiền tại nhà bà bác sĩ Miến Điện ở Apple Valley. Sau đó gặp lại Ngài dạy ở chùa Pháp Vân năm 1986.

Lúc ấy đời em đang bị nhiều gian truân, bất hạnh. Một mình em phải nuôi ba đứa con thơ, chịu đủ thứ khó khăn về

vật chất lẫn tinh thần nên không dự đầy đủ các khóa thiền. Lúc sơ cơ, tâm còn non kém lắm, em chỉ có niềm tin đặt trọn vẹn vào Ngài vì Ngài có tâm từ thật rộng lớn qua giọng nói hiền hòa và những lời khuyên bảo thật thiết tha. Ngài thấy con người sống trên đất Mỹ này được coi như là sống nơi “thiên đàng hạ giới” so với xứ Ấn nghèo khổ; nhưng dù hèn sang, ngu trí, họ vẫn là sống khổ. Vì vậy Ngài luôn mong họ cố gắng tu học và hành thiền để được sống an vui. Từ đó đến nay đã ba mươi năm hơn, bây giờ Ngài già yếu rồi nhưng chỉ có tâm từ của Ngài là không thay đổi mà có lẽ ngày càng tăng theo với tuổi đời của Ngài.

Em đã được thọ nhận tâm từ của Ngài một cách rõ ràng ở chùa Pháp Vân năm ấy. Chùa nhỏ hẹp, Phật tử ngồi chen chúc nhau sắp ngộp thở làm em muốn đi ra ngoài. Ngài vẫn ngồi đó. Bỗng như có một luồng gió mát rượi từ đâu thổi tới làm em thấy phấn khởi, sáng khoái lạ thường nên em ngồi lại, tiếp tục thiền. Mỗi buổi sáng sớm Ngài đều tụng kinh. Giọng Ngài ấm áp và trong sáng. Toàn thân em được bao bọc, che chở, phủ kín trong tiếng tụng kinh của Ngài, như con nhộng đang nằm yên trong chiếc kén. Cảm giác thật là kỳ diệu làm em rơi nước mắt. Điều kỳ lạ là lúc bình thường thì giọng Ngài rất nhỏ nhẹ dịu dàng, nhưng khi tụng kinh thì giọng Ngài đầy oai lực làm tâm em phấn chấn, thúc đẩy em có thêm niềm tin vào Tam Bảo.

Có một lần khác ở Thích Ca Thiền Viện, trong phòng Ngài chật ních Phật tử đông đúc chen nhau đứng cúng dường trai tăng. Em cũng chỉ đứng yên chấp hai tay lại, để hết tâm tín thành vào lời tụng phúc chúc của Ngài. Tuy không hiểu rõ ý nghĩa lời kinh Pāli nhưng một lần nữa em lại cảm nhận được một luồng ấm áp trong lành đang bao phủ toàn thân, thật không bút nào tả xiết được.

Em đã nhận được ân phước đó của Ngài rồi nên dù ai có được thân cận hay cúng dường Ngài nhiều đến mấy đi nữa, em vẫn không hề mặc cảm hay so sánh về thân phận thiếu kém của mình. Và đức tin của em vào Tam Bảo, vào Ngài không bao giờ suy giảm vì những gì xảy ra chung quanh Ngài, không chao đảo vì những dư luận gì đối với Ngài. Em biết chắc điều đó khi con trai em chết lúc 24 tuổi, có một mình em ở nhà làm trai tăng không nổi, chỉ dâng cúng Ngài vài món thật đạm bạc nhưng Ngài vẫn hoan hỷ độ thực, tuy dùng không nhiều lắm.

Ngài còn có hạnh lặng thinh thật đáng kính. Có lần em ráng dành dụm được một số tiền để dâng trọn được một lô đất chùa. Em để tiền trong bao thư dâng tận tay Ngài. Trong chánh điện lúc đó có nhiều người ngồi gần quanh Ngài trò chuyện, nói cười lớn tiếng. Em quý xuống dâng lên Ngài. Ngài nhận nhưng chỉ im lặng, không rầy rà ai. Thấy vậy tự nhiên cả chánh điện im bật tiếng nói cười, không khí tự nhiên trang nghiêm và Ngài mở lời chúc phúc em. Em thật là cảm động thấy lòng thành mình đã được chứng giám.

Ngài thường nhắc nhở em: “Con ráng tu để chuyển được nghiệp.” Em nguyện trọn đời hành theo lời dạy đó.

~ Tường Ngọc (CA)

### *Hãy Đến Để Thấy*

Nhân duyên gặp được Thầy tôi là nhờ anh Trần Minh Tài, nay là sư Khánh Hỷ, và anh Trần Minh Lợi đưa tôi đến chùa Pháp Vân ở thành phố Pomona vào đầu thập niên 80, trong một khóa thiền Minh Sát Tuệ sơ khai. “Thầy” tôi, sư Kim Triệu, một vị sư già, mộc mạc, cả đời chỉ biết làm một công việc là đi dạy thiền Minh Sát cho hàng ngàn Phật tử

đang tu học theo Phật giáo. Thầy tôi đi dạy thiền Minh Sát cho những ai muốn tìm hiểu và tu học pháp môn này.

Nơi thầy tôi có nhiều điều mà cả đời tôi phải cố gắng tu học và nương theo. Đức tánh kiên nhẫn, khiêm cung, chân thành, thật thà và tận tụy đối với học trò đều thể hiện đủ nơi thầy tôi. Tôi xin điền hình một vài ví dụ về tính kiên nhẫn. Năm 1987, tôi sang chùa Kỳ Viên ở D.C. xin xuất gia gieo duyên với Thầy. Mỗi buổi trưa, Thầy đều bỏ cả tiếng đồng hồ ra dạy tôi đọc các bài kinh Pāli nhật tụng. Thầy dạy cách phát âm từng chữ từng câu thật chính xác y như dạy học sinh lớp một tập đọc, mất rất nhiều công sức dù Thầy đang bận nhiều việc chùa.

Tôi thấy có một vị sư trong chùa cũng học kinh Pāli nhưng bằng cách vắn bắng “kê tụng” của Thầy lên rồi đọc theo, có vẻ tiện lợi và “văn minh” quá! Tôi bèn thưa Thầy: “Bạch Sư, Sư cho con học kinh bằng nghe băng cassette cho đỡ cực Sư.” Thầy ôn tồn giải thích: “Pāli là ngôn ngữ thiêng liêng mà chính Đức Phật đã dùng để truyền bá Giáo Pháp, cho nên mình phải học cách tụng đọc bằng tâm rất thành kính và tôn trọng bài kinh giống như thầy tổ mình hồi xưa đã từng học như vậy.” Và cứ thế mà Thầy đã kiên trì dạy tôi tụng đọc theo kiểu xưa mà Thầy đã học.

Đến bây giờ, ở tuổi đời ngoài 85, sau giờ dạy thiền, Phật tử quen biết tìm đến Thầy hết lượt này đến lượt khác để tâm tình, trò chuyện với Thầy. Riêng tôi, thấy Thầy mệt chết đi được nhưng Thầy vẫn yên lặng lắng nghe và chưa một lời than vãn, dù ngay lúc đó sức khỏe của Thầy tôi không được tốt. Lo cho sức khỏe của Thầy, tôi vào thưa: “Bạch Sư, hay là để con ra đóng cửa lại để cho Sư được nghỉ ngơi đôi chút cho khỏe, rồi có thể tiếp chuyện sau.” Thầy tôi trả lời: “Phật tử đến vì có nhu cầu với Sư thì hãy để tự nhiên đi con.”



Trang giấy và ngôn từ cũng giới hạn không đủ để diễn tả **Thầy** tôi, chi bằng, hãy đến gặp **Thầy** tôi một đôi lần để tự chính mình có cái nhìn trung thực về **Thầy** tôi.

~ Yasa Trương Điền (San Jose – CA)

### *Chỉ Năm Phút Thôi*

Năm 1986, trong một dịp đi thăm tu nữ Diệu Linh ở chùa Miến Điện (California), chúng tôi được cơ may gặp Ngài thiền sư Khippapañño đang dạy thiền nơi ấy. Với nụ cười hiền từ Ngài hỏi thăm khi biết chúng tôi vừa mới sang Mỹ. Đó cũng là lần đầu tiên chúng tôi diện kiến với Ngài. Thật là vô vàn hạnh phúc! Về sau, mỗi khi đi thăm Ngài, tôi thường được Ngài nhắc nhở phải tu tập. Ngài bảo: “Ngôi thiền cho Sư năm phút thôi.” Mỗi lần chỉ năm phút, vậy mà nó trở nên có ý nghĩa cho cuộc sống hôm nay cho những ai hiểu và thực hành Giáo Pháp.

Ngài Kim Triệu là vị Thầy giàu lòng từ bi và có đức nhẫn nại. Cụ thể như tôi từng chứng kiến mỗi khi Ngài đi ra ngoài, quý Sư luôn thỉnh Ngài ngồi phía trước bên tài xế thì Ngài lên ngồi phía trước. Nhưng khi các cư sĩ thỉnh Ngài ra phía sau, thì Ngài ra phía sau ngồi. Xe chạy một đỗi khi đến trạm nghỉ, mọi người thỉnh Ngài ra ngồi phía trước, Ngài sẵn sàng đổi chỗ ngồi mà không chút phản ứng. Những khi đi xa để dạy thiền, Ngài luôn thể hiện đức nhẫn nại, như là dù thí chủ thỉnh Ngài ở phòng kém tiện nghi hoặc ở phòng sang trọng, Ngài đều không phàn nàn hay vui thích. Ngài luôn có sự tiết độ trong ẩm thực. Ngài ít khi làm phiền đến người khác. Thọ dụng vật thực xong, Ngài tự rửa sạch chén bát, ly tách của mình. Ngài sống có quy củ và ngăn nắp.

Ở nơi Ngài Kim Triệu, vị Thầy khả kính tôi học hỏi nhiều điều trong thời gian phục vụ cho Ngài khi Ngài dưỡng bệnh hoặc những khi Ngài đi xa để dạy thiền. Tôi thật sự trân trọng ân đức và từ tâm của Ngài. Ngài là một vị Thầy, là Ân Sư và luôn là tấm gương sáng cho chúng con noi theo.

~ *Paññānandy Trī Hỷ (El Monte – CA)*

### *Trường Thiền*

Cuộc đời em luôn bị đủ thứ hàm oan, nghịch duyên, nghịch hạnh từ gia đình đến bạn hữu nên tuy sống trong cảnh sung túc mà lòng ít khi an vui. Em hiểu đó là do nghiệp bất thiện từ quá khứ nên em cố gắng làm điều lành, “lén” cúng dường, bố thí, hành thiền...

Lần đầu tiên em theo người bạn lên Tu Viện Kim Sơn năm 1987. Vì đi lạc đường nên tới nơi đã chiều rồi, vào thiền đường là đang trong giờ thiền. Sau đó có nghe được giọng Ngài giảng, nhỏ nhẹ, êm ái rồi em phải quay về sau đó. Năm 1988 em bị tai nạn xe cộ rất nặng (phải kể thêm là năm 81, 82 em bị stroke 2 lần). Do đó, năm 1989 khi em đi học thiền ở Thích Ca Thiền Viện, em không ngồi được ngay ngắn theo kiểu kiết già hay bán già gì hết mà phải ngồi nghiêng vì hậu quả của stroke và bị tông xe, yếu hẳn nửa người bên trái. Em chỉ ráng ngồi cho yên thôi.

Ngài dạy giữ tâm trong thân, đau ở đâu thì niệm ở đó. Cứ như vậy mà cái tâm nó cứ chạy tới chạy lui trong thân em. Tới lúc đau nhức quá mức mà em vẫn cố gắng chịu đựng ráng nhìn vào chỗ đau. Cuối cùng em vượt qua được cơn đau khủng khiếp và không còn đau nữa. Thế là coi như em đã “passed” rồi, hễ qua được một lần là sẽ qua hết luôn. Thực tế không phải như vậy nhưng dù sao em cũng không còn sợ hãi cái đau nữa.

Trong giờ ngồi thiền, có lúc em len lén hé mắt nhìn lên Ngài thì thấy nét mặt Ngài rất nghiêm và chiếu tia mắt nhìn xuống em. Em nghĩ chắc là Ngài biết em đang phóng tâm nên ban cho em “ân điển” gì đó! Nghĩ vậy em thấy lòng hoan hỷ mặc dù sau này mới biết đó chỉ là Ngài đang quan sát tư thế ngồi của từng người.

Trong khóa Ngài giảng nhiều về nghiệp và khuyên mọi người nên cố gắng hành thiền vì chỉ nhờ hành thiền mới thấy được nguyên nhân của mọi khổ đau, oan trái trong đời mình, mới bớt buồn khổ, trách phiền người khác. Hết khóa thiền, tâm em vô cùng thanh thản nhưng vừa bước chân về nhà thì bao nhiêu thử thách đã chực sẵn chờ em ở đó rồi! Nhưng bây giờ thì em không còn sợ hãi và phản ứng nữa. Mỗi ngày trong khóa thiền em được tập rải lòng thương yêu và tha thứ đến mọi người, nay là lúc em phải đem bài học này ra áp dụng trong thực tế hằng ngày, ngay tại đây.

Mỗi năm sau Tết, Ngài về San Jose dạy thiền và em đều có đến viếng thăm Ngài. Chỉ cần nhìn được ánh mắt từ bi, nghe được giọng nói hiền hòa và nhận được vài lời khuyên nhắc an ủi của Ngài trong mấy phút là đủ làm hành trang cho em vững bước trên quãng đường mười hai tháng còn lại.

Hoàn cảnh không cho phép em đến thiền viện để tu tập như mọi người khác nhưng Ngài có dạy em rằng: “Khi con biết sống với chánh niệm, thì đâu cũng là tu viện, đâu cũng là trường thiền.”

~ Phạm Nữ (Palo Alto – CA)

### *Hai Tháng Bên Thầy*

Mùa đông 1988 chùa Kỳ Viên có tổ chức khóa thiền. Do hội đủ duyên lành tôi được may mắn tham gia khóa học,

cùng đến tu học có chị Huệ cũng từ San Jose – California. Sau khi mãn khóa 10 ngày, mọi người chia tay ra về trong hoan hỷ, riêng còn lại tôi và chị Huệ. Tâm học đạo vẫn còn khao khát, chúng tôi vào chánh điện dâng lễ cùng xin phép Sư cho ở lại chùa tu tập cho đến qua Tết.

Theo giới luật phụ nữ không thể ở qua đêm dưới một mái chùa cùng chư tăng, nhưng do lòng từ bi và đức kiên trì nhẫn nhục, Ngài đã ba lần đến nhà Cụ Hội trưởng để xin phép cho chúng tôi được ở lại chùa.

Qua việc này chúng tôi cảm thấy mình may mắn gặp được vị thầy có lòng bi mẫn, luôn hết lòng với những ai muốn hành đạo. Thời gian chúng tôi ở lại, cho dù chỉ có hai người, Ngài đem thời khóa biểu áp dụng như trong thời gian tu tập tích cực.

Buổi tối pháp thoại chỉ có tôi, chị Huệ, chú Quảng Bảo. Ngài không ngại giảng pháp cho chúng tôi và kể những mẫu chuyện tiền thân Đức Phật hay của các vị thánh tăng để khuyến tấn chúng tôi. Ngài luôn nhắc nhở chúng tôi phải tinh tấn tu tập. Có những lúc đề chúng tôi đỡ mệt, Ngài lại tụng một bài kinh giúp chúng tôi cảm thấy dễ chịu, bớt căng thẳng.

Thời gian ở trong chùa giúp tôi hiểu được những Phật sự đa đoan mà các vị sư trụ trì phải gánh vác. Ngoài những lúc tổ chức các khóa thiền dài hạn cho bà con tu tập, dạy dỗ đệ tử, Ngài phải lo những Phật sự xa gần như đi an vị Phật, tụng kinh cầu an, thăm người bệnh, tụng đám ma... Bên cạnh đó còn phải làm việc qua phone khi các Phật tử của Ngài ở khắp năm châu bốn biển gọi trình pháp, hay giải đáp thắc mắc về Phật Pháp. Có những đêm còn nghe thấy bước chân Ngài đi qua lại trong thư viện, hay loáng thoáng nghe tiếng trả lời điện thoại của Ngài mặc dù rất khuya, tôi đoán đó là những Phật tử ở xa gọi trình pháp hay hỏi Giáo Pháp. Điều này đã

khiến tôi sau này nhiều lúc muốn gọi hỏi thăm Ngài nhưng lại không dám vì nghĩ tới Sư phụ phải thức khuya để trả lời bao nhiêu cú điện thoại của những bà con mới tập thiền, họ có nhiều thắc mắc cần giúp đỡ.

Một ngày nọ sau buổi ăn sáng, Thầy tôi nhờ chú Quảng Bảo đi công việc. Tôi đang đi kinh hành trong chánh điện, nhìn qua cửa sổ ra ngoài sân, thấy Thầy tôi tuổi đã cao, dáng người gầy guộc trong chiếc áo mưa rộng thùng thình, đôi chân mang ủng cao tới đầu gối, tay cầm xẻng đang xúc từng xuống tuyết đổ vào hai bên đường tạo lối đi sạch sẽ cho khách bộ hành. Tôi vội vã chạy ra sân, cố giành công việc của Thầy nhưng bị Thầy từ chối vì nghĩ rằng chúng tôi không quen với thời tiết lạnh lẽo sẽ dễ sinh bệnh làm cản trở việc tu tập. Mãi một lúc lâu thuyết phục Thầy mới đồng ý cho tôi làm công việc của Thầy đang làm. Nhận được cuộc xẻng từ Thầy lòng tôi xôn xao vui sướng vì đây là lần đầu tiên tôi được giúp đỡ Thầy khiến tôi làm việc hăng hái, quên cả mệt mỏi cho đến khi nhìn lại quãng đường dành cho khách bộ hành và bậc tam cấp dẫn tới cửa chùa đã sạch sẽ. Mấy ngày sau đó tôi bị cảm, mỗi lần lên chánh điện bắt gặp ánh mắt Sư nhìn tôi như thăm hỏi: “Con đã bớt chưa?” Người kêu chú Quảng Bảo tìm thuốc cảm, và nhờ chị Huệ nấu cháo cho tôi, khiến tôi cảm thấy ấm áp như được sự săn sóc của mẹ hiền.

Vào ngày Tết, tôi cũng được bao lì xì có lời kinh Pháp cú. Khi tôi hỏi xin Ngài pháp danh, thì Ngài dùng câu trong kinh Pháp Cú đặt cho tôi pháp danh “Satima” như Ngài luôn nhắc tôi phải nhớ “Chánh niệm”. Khoảng thời gian vài tháng ngắn ngủi nơi Kỳ Viên ở cạnh Thầy như người cha, như người mẹ cùng chị Huệ, hai em là Quảng Chánh và Quảng Bảo có thể xem là một giai đoạn hạnh phúc nhất trong đời tôi trên đất khách quê người này.

Thật là phước lớn cho chúng con trong đời này còn gặp chánh pháp và chân sư như Ngài. Với tấm lòng bao dung, độ lượng, Ngài đã dốc hết những hiểu biết và kinh nghiệm của mình để trao truyền tất cả cho hậu sinh như chúng con.

~ Lưu Bình (San Jose – CA)

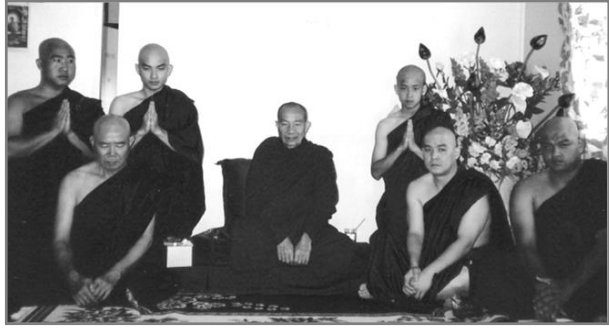
### *Kỷ Niệm Không Quên*

Biết kể sao cho hết, biết nói sao cho vừa! Khi nói đến Ngài Hòa thượng Kim Triệu chắc chắn chúng tôi không đủ lời để viết lên đây lòng tri ân sâu sắc của chúng tôi với một vị ân Sư thầy tổ vĩ đại trong thời kỳ hiện đại này! Ngài là một vị Đạo Sư khiêm tốn, đầy đủ đức độ, tràn đầy bi mẫn, luôn luôn đem đến sự an vui và lợi ích cho mọi người. Ngài là một vị Phật sống trong lòng chúng tôi hiện tại!

Với giọng nói từ tốn nhẹ nhàng đầy tình thương ấm áp, lời khuyên dạy của Ngài luôn như văng vẳng đâu đây sách tấn tu hành, vun bồi công đức để chóng thoát khổ được vui. Dù biết Ngài từ lâu, nhưng vì duyên may ít ỏi nên chúng tôi không được kề cận bên Ngài nhiều! Mỗi lần đến Úc hoàng Pháp, với lòng đại bi thương xót, Ngài không quên tạo điều kiện và ban phước lành đến cho gia đình chúng tôi như truyền giới, làm lễ xuất gia gieo duyên, nói đạo... Ngài luôn luôn dạy chúng tôi về *khổ* và *diệt khổ*. Đó là món quà cao quý mà Ngài đã ban cho chúng tôi hầu thu ngắn con đường sanh tử luân hồi.

Cuối năm 2009, Ngài tạo cơ hội để cho Phật tử được dịp viếng thăm Phật tích ở Ấn Độ với đoàn hành hương hơn 120 người trên khắp năm châu hưởng ứng. Chúng tôi may mắn được tháp tùng đoàn và được Ngài cho xuất gia gieo duyên Sa Di ở dưới cội cây Bồ-đề Ānanda. Nhưng với lòng ước

muốn từ đầu, tôi và người cháu muốn được xuất gia tỳ khuru. Như hiểu được tâm ý, Ngài khẽ bảo: “Ồ, ờ... hãy chờ có dịp đầy đủ chư tăng mới xuất gia tỳ khuru được.” Lời nói của Ngài làm cho chúng tôi chột giựt mình.



Đến Bồ Đề Đạo Tràng, trải qua đoạn đường xa xôi, xe chạy đêm ngày mệt mỏi, khí hậu bất thường và tuổi già sức kiệt nhưng Ngài vẫn lo lắng chu đáo cho đoàn. Đến những nơi Thánh tích, Ngài giảng giải rất tỉ mỉ rõ ràng để Phật tử hiểu biết rộng thêm. Ngài đã quên Ngài, đến nỗi Ngài phải lâm bệnh nặng. Biết tin, cả đoàn ai ai cũng lo lắng cho Ngài. May mắn thay, Ngài được một bác sĩ tại Bồ Đề Đạo Tràng tận tình chăm sóc, nên sức khỏe Ngài được bình phục dần trở lại. Thành thật đa tạ, đa tạ Tam Bảo và Chư Thiên hộ trì.

Dù còn đang bệnh, Ngài vẫn không quên liên lạc với trường thiền Quốc Tế tại Bồ Đề Đạo Tràng, quy tụ được 16 vị tăng. Sau khi âm thầm sắp xếp xong xuôi mọi việc, Ngài thông báo cho chúng tôi: “3 giờ trưa nay, chuẩn bị đi xuất gia tỳ khuru.” Chúng tôi xúc động vô cùng. Kỷ niệm sâu đậm này làm sao quên được, công ơn cao cả này biết bao giờ đền đáp cho xong. Thật hy hữu, thật bất ngờ!

Cảm nghĩ chân thành, kỷ niệm khó quên về Ngài hôm nay chúng tôi được vinh dự nói lên lời tri ân sâu xa Ngài Hòa thượng Kim Triệu, một người Cha, một vị Thầy, một đấng Đạo Sư ngự trị trong tim óc của chúng tôi mãi mãi và mãi mãi. Chúng tôi thành kính nguyện cầu hồng ân Tam Bảo

luôn luôn hộ trì đến Ngài được dồi dào sức khoẻ, tuổi thọ miên trường để Ngài duy trì Chánh Pháp và tiếp độ chúng sanh cùng đàn con Phật tử đến bờ giải thoát.

~ Leno & Mallikā [Kim Thân & Mai Thân (Brisbane – Úc)

### *Nhân Duyên Chứa Đủ*

Vào đầu năm 1995, qua thông báo của cố Đại Đức Giác Minh, chúng tôi được gặp lại Sư Khánh Hỷ tại Perth và được Sư chỉ dạy cách hành thiền Minh Sát một cách đầy đủ, rõ ràng. Sau bao năm dài lăn trôi vào dòng đời hỗn độn, không chùa, thiếu vắng hình bóng chư tăng, Phật tử VN ở Úc lần đầu tiên được Sư Khánh Hỷ đem pháp môn thiền Minh Sát đến vùng lục địa xa xôi này.

Từ đó chúng tôi thỉnh Sư thường xuyên đến Brisbane dạy thiền, mỗi năm 2 khóa, mỗi khóa từ 10 đến 15 ngày. Buổi đầu vất vả khó khăn, không mượn được chùa, tạm thời phải tổ chức tại tư gia chúng tôi. Số Phật tử đến tham dự khá đông, nhiều vị xuất gia gieo duyên suốt thời gian khóa thiền.

Không khí đầy phấn khởi sau hơn 12 khóa thiền. Được sự sách tấn của Sư Khánh Hỷ và người em là Trần Minh Lợi cùng một số Phật tử thuần thành, chúng tôi nhận trách nhiệm tìm kiếm, tạo dựng một cơ sở tiện nghi hợp lẽ đạo để chư tăng và bà con VN có nơi hành đạo. Sau nhiều năm dài tìm kiếm và hoàn tất thủ tục thành lập, cơ sở được Sư Khánh Hỷ tạm đặt tên là Như Lai Thiền Viện Brisbane. Viện trưởng là Ngài Kim Triệu, trực tiếp lãnh đạo tinh thần là Sư Khánh Hỷ và chúng tôi tạm thời quản lý mọi việc.

Chúng tôi thành kính cung thỉnh Ngài làm viện trưởng vì lòng kính quý Ngài là một bậc thầy tổ đức trí vẹn toàn nối tiếp sau các vị Hộ Tông, Giới Nghiêm, Bửu Chơn đã viên tịch. Chúng tôi biết Ngài từ lúc còn ở Việt Nam, hồi Ngài



còn trẻ rồi sau đó sang Ấn Độ du học...cho đến 1975 thì bắt hết liên lạc. Mãi đến năm 1997, qua Sư Khánh Hỷ chúng tôi được gặp lại Ngài và theo học các khóa thiền của Ngài tại Mỹ, Úc, Canada, Miến Điện... cùng Ngài hành hương Ấn Độ nhiều lần, có cả những lần cùng Ngài trở lại Việt Nam.

Giữa lúc chúng tôi đang cố gắng hoàn tất mọi vấn đề còn lại để chuẩn bị thỉnh Ngài và Sư Khánh Hỷ sang làm lễ dâng ngôi trường thiền lên Tam Bảo thì tiểu bang Brisbane phải đương đầu với một trận lụt lịch sử, vật chất bị tàn phá, người người ly tán... nhất là những vị đã hứa hẹn và sách tấn chúng tôi. Một vài người còn gặp lại nhưng cũng đã thay đổi theo hoàn cảnh!

Trước những biến đổi bất ngờ đầy khó khăn, chúng tôi vẫn quyết tâm phải làm tiếp và nguyện không bỏ cuộc. Chúng tôi có liên lạc với Ngài và Sư Khánh Hỷ hầu tìm một vị sư có đủ điều kiện để trụ trì. Việc này không đơn giản vì nơi đâu cũng đang trong tình trạng thiếu tăng tài, nhất là vị tăng có khả năng về dạy thiền. Tạm thời chúng tôi có thỉnh được vài vị sư đến dạy đạo để quy tụ lại bà con Phật tử nhưng số người đến hành thiền hãy còn ít, tuy nhiên chúng tôi vẫn cố gắng duy trì được đến đâu hay đến đó.

Giữa hai đại lục Úc - Mỹ quá xa, giờ đây Hòa thượng tuổi đã quá cao mà phải gánh vác nhiều Phật sự, còn Sư Khánh Hỷ cũng đã lớn tuổi lại đang có trách nhiệm ở một trường thiền mới tại Nam Cali cùng bận rộn rất nhiều Phật sự ở khắp nơi.

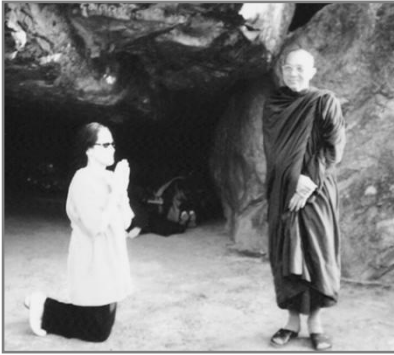
Với tấm lòng thành của những người con Phật luôn thiết tha với Giáo Pháp, chúng tôi nguyện cầu hồng ân Tam Bảo và oai lực của Chư thiên hộ pháp thay đổi được hoàn cảnh để ngôi trường thiền được tồn tại và phát triển tốt đẹp.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

~ Kim Thân (NLTV – Brisbane, Australia)

## Chân Trời Mới

Nói đến Thiền Sư Kim Triệu, em thật sự ái ngại vì em không đủ trình độ, không đủ ngôn ngữ để diễn đạt lòng tôn kính của em. Ngài vừa là một vị thầy đã và đang hướng dẫn em trên con đường Phật Pháp, vừa là một người cha hiền lúc nào cũng thương yêu, chia sẻ những khó khăn của gia đình em nói riêng và của toàn thể Phật tử nói chung.



*Đảnh lễ Ngài trước hang động  
Saptaparni, Rajagaha, Ấn Độ (nơi kết  
tập Tam Tạng Kinh Lần I) năm 2000*

Em có duyên được bài kiến Tôn Sư Kim Triệu lần đầu tiên vào dịp lễ Dâng Y năm 1988 tại Thích Ca Thiền Viện. Vì cuộc sống khó khăn, con còn nhỏ và chồng em kẹt lại ở VN, mãi đến năm 2000 trong dịp đi hành hương Ấn Độ, em mới có dịp gặp lại Ngài. Trong suốt hai mươi một ngày hành hương xứ Phật, hằng

ngày viếng thăm các di tích Phật tử, tại mỗi nơi, Tôn Sư đều ban cho cả đoàn những bài pháp hoặc dài hoặc ngắn. Với pháp tướng trang nghiêm, gương mặt từ bi hiền hòa, Ngài giảng giải và giải đáp cặn kẽ những điều thắc mắc của Phật tử trong đoàn. Trong suốt ba tuần lễ được nghe những bài pháp sống động, được nhìn cách sinh hoạt qua những oai nghi đi, đứng, nói năng, hành xử của Ngài, lòng em nẩy sinh một niềm kính trọng nhưng dù sao đó cũng chỉ là sự kính trọng phát sinh từ hình tướng bên ngoài. Cho đến mùa xuân năm 2001, em mới tham dự được khóa thiền của Ngài.

Từ năm mười tuổi, em đã xuất gia theo tông phái Khất Sĩ. Ở trong chùa mười năm, chịu biết bao gian khổ, em chỉ

biết tụng kinh, ăn chay. Về Phật Pháp, sự hiểu biết của em rất hạn chế (nếu nói không biết gì về Phật Pháp thì hơi quá đáng nhưng cũng không sai là bao nhiêu). Vài ngày đầu của khóa thiền thật khó khăn nhưng những ngày sau, thời gian trôi qua nhanh đến nỗi khóa thiền kết thúc mà em dường như không hay biết. Khóa thiền đó vồn vện chỉ có 10 ngày do Thiền Sư Kim Triệu hướng dẫn nhưng đã mở ra cho em một chân trời mới. Chỉ mười ngày thôi nhưng em đã tiến xa hơn mười năm gian khổ trong chùa Khất Sĩ và bốn mươi năm chay tịnh. Từ đó đến nay em đều tham dự các khóa thiền do Tôn Sư hướng dẫn không bỏ khóa nào. Ngài là vị Tôn Sư đã hướng dẫn em vào con đường Chánh Pháp.

Về mặt thể tục, Ngài cư xử với gia đình em như một người cha lo cho các con. Khi gia đình chúng em có ý định mua nhà, Ngài là người khích lệ, ban phép lành, tặng gia đình em 25 dollars để làm vốn mua nhà. Khi Ngài tặng 25 dollars, trong đầu em suy nghĩ có lẽ mình sẽ mua được nhà với giá 250,000 dollars. Quả nhiên đúng vậy, chúng em mua được căn nhà giá 250,000 dollars và khi dọn về nhà mới Sư có đến nhà làm lễ trai tăng và cầu an cho gia đình. Sau khi dự khóa thiền mùa hạ 2013, về nhà em ngã bệnh vô ra nhà thương 3 lần. Tôn Sư hay tin, Sư gọi và bảo em cầm phone Sư tụng cầu an (lúc này Tôn Sư ở tận Washington D.C.). Sư tụng 20 phút và 3 lần khác nhau như vậy.

Đối với Tôn Sư em không đủ ngôn ngữ để diễn đạt lòng tôn kính của em đối với Ngài. Em chỉ biết nói rằng Ngài là bậc Thầy về đường đạo mà em có duyên được gặp dù gặp ở tuổi cuối đời và cũng vừa là người cha lúc nào cũng quan tâm thương mến gia đình chúng em nói riêng và Phật tử nói chung ở khắp nơi không kể giàu nghèo, già trẻ.

~ Kāruna (San Diego – CA)

## *Chú Sa Di Lận Đận*

Con, Sumanā, đến với đạo Phật từ năm 1981 qua nhiều tông phái như Khất Sĩ, Tịnh Độ, Thiên Tông. Vì chưa đủ cơ duyên, tuổi trẻ háo hức bồng bột nên sau nhiều năm tìm hiểu Phật Pháp, đi đến nhiều chùa, con vẫn thấy Chánh Pháp là cái gì rất xa vời, ngoài tầm hiểu biết. Con van vái Long Thần Hộ Pháp cho con gặp được Chân Sư.

Người đã mở cửa đầu tiên cho con là Thiên Sư Nhất Hạnh danh tiếng lẫy lừng chỉ sau có Đức Đạt Lai Lạt Ma. Thấy đến Tu Viện Kim Sơn năm 1987, dạy thiền mười ngày với chủ đề “Kinh Tứ Niệm Xứ và Kinh An Bang Thủ Ý qua phương pháp quán niệm hơi thở”. Với biện tài vô ngại, phong cách khoan thai, những bài pháp của Thầy như mở ra cho con một chân trời mới, một hiểu biết mới. Hàng ngàn Phật tử từ khắp nơi nô nức lên Tu Viện nghe pháp, học thiền. Trong số đó có anh Trần Minh Tài, thấy con, lúc bấy giờ là chú tiểu Quảng Chánh, có vẻ ham học, ham tu nên đến hỏi thăm, trò chuyện. Anh cho biết những lời dạy của Thầy Nhất Hạnh đều dựa trên giáo lý Nguyên Thủy đã có mặt hơn 2500 năm rồi chứ không có gì mới lạ. Nhờ anh Tài giới thiệu và chỉ dẫn trong vòng sáu tháng Sumanā mới hiểu qua được cốt lõi của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Sau đó anh Tài dẫn Quảng Chánh đi hành thiền mười ngày với Thiên Sư U Silananda rồi lên Tu Viện Taungpulu hành thiền mười ngày nữa với Ngài Khippapañño. Sau đó, năm 1988, Sumanā đến chùa Kỳ Viên. Anh Tài cũng xuất gia Sa Di năm đó tức là Đại Đức Khánh Hỷ ngày hôm nay. Cho nên ơn của Sư Khánh Hỷ đối với Sumanā rất lớn.

Ngài Kim Triệu dạy Sumanā rất kỹ về giới luật, nội quy của chùa và cách hành thiền. Suốt sáu tháng đầu, Ngài dạy thật tỉ mỉ cách đọc tụng kinh Pāli, từng câu, từng chữ. Phải

ghi chép cẩn thận, phải phát âm thật đúng một câu mới học qua câu khác. Mỗi ngày phải trả bài đoạn nào thuộc lòng xong mới cho học đoạn khác. Cứ như thế ròng rã tám tháng, Sumanā học thuộc lòng toàn bộ các bài kinh Pāli căn bản. Mỗi lần làm lễ, Ngài tụng đọc tới đâu Sumanā tụng đọc tới đó. Sumanā còn tự bắt chước giọng đọc ngân nga theo lối Ấn Độ của Ngài nên có nhiều người rất thích nghe.

Đối với đệ tử xuất gia, bề ngoài Ngài rất nghiêm khắc. Ngài huấn luyện Sumanā trong thời kỳ đầu rất kỹ càng về giới luật, chính xác về phương pháp hành thiền. Dù Ngài ít nói nhưng mỗi cử chỉ, phong cách oai nghi tế hạnh của Ngài đã là bài học, là tấm gương sáng cho hàng đệ tử noi theo.

Ngài theo dõi Sumanā từng bước kinh hành, thấy sai một chút là chỉnh sửa liền. Có một lần đi kinh hành, Sumanā giở cái giò lên cao quá, bị Ngài la: “Này Sa Di kia, đi kinh hành làm cái gì mà giở cái giò cao lên như con cò vậy?”

Còn ngồi thiền mà ngủ gục, hôn trầm hay không thẳng lưng là bị rầy ngay trước mặt đại chúng: “Này Sa Di Sumanā! Ngồi thiền cái gì mà lắc tới lắc lui thế kia! Nên nhớ mình là ông sư phải ngồi thiền cho đàng hoàng để làm gương cho hàng Phật tử thiền sinh nghe chưa!”

Lúc đó tu hành thật gian nan, tủi thân ghê lắm. Chưa kể lúc bắt đầu tập ngồi, chỉ mới mười lăm phút là đau thấu trời xanh phải vội xả thiền rồi trốn lên lầu lấy dầu gió ra xoa bóp lia lịa. Các bác thiền sinh ý mình hành thiền lâu năm vội chê cười: “Ồi giờ ơi, Sa Di này ngồi thiền gì mà bết bát thế, mới mười lăm phút đã đau rồi.” Đã vậy họ không tha thứ còn đi méc Ngài. Tức quá Sumanā nguyện trong lòng là quyết tâm hành thiền tiến bộ để “hạ gục” từng bác một cho coi! Lòng hiếu thắng nên nói là làm, cứ hết khóa này đến khóa khác, bốn tháng sau Sumanā có thể ngồi thiền thẳng hai tiếng. Lên trình pháp, Ngài chỉ sách tấn thôi.

Một hôm Sumanā thấy phòng xếp thật rõ ràng, liên tục sanh khởi càng lúc càng nhanh, sợ quá mới đi trình pháp. Lần đầu tiên Sumanā mới thấy Ngài Cả mắt sáng ngời lên, vui vẻ mỉm cười chứ không nghiêm khắc lạnh lùng như những lần trước. Nhưng Ngài chỉ nói tốt, cứ tiếp tục. Tò mò không hiểu tại sao là tốt, mới đi hỏi các cô thiền sinh đã có kinh nghiệm. Các cô la lên: “Ô, Sư tu tốt quá. Đây chính là tuệ thứ tư của Thiền Minh Sát cho nên Ngài Cả mới vui mừng ra mặt như vậy. Nhưng Ngài không nói, sợ Sư móng tâm, ý y rồi không cố gắng tu tiếp.” Đến phiên các bác đồn ầm lên: “Ôi, ông Sumanā tinh tấn quá, mình chê ông, bây giờ từ từ tu qua mặt mình rồi!”

Thật ra, đệ tử xuất gia rất ít khi được nghe Ngài giảng pháp. Muốn nghe phải đợi đến khóa thiền hay khi Ngài giảng cho Phật tử thiền sinh, cũng phải rình trốn nghe lén bên vách tường. Bởi vì Ngài chủ trương rất nghiêm khắc và luôn giữ khoảng cách với các sư đệ tử (nhưng sau này khi Sumanā hoàn tục thì Ngài tỏ ra rất từ bi thông cảm, luôn hỏi thăm gia cảnh rồi an ủi, khuyên lơn). Sau một năm ở Kỳ Viên, Sumanā được Ngài cho về Thích Ca Thiền Viện rồi cho phép đi hành thiền ở Miến Điện.

Khi Sumanā ra đời cưới vợ thì Ngài thông cảm, nhưng các Phật tử chùa Kỳ Viên thì không tha thứ: “Này ông Sumanā kia, tôi hỏi ông cứ chi lại hoàn tục ra đời?” Nghĩ sao nói vậy, Sumanā thẳng thắn trả lời: “Dạ thưa các bác, tại con còn muốn vợ quá, nên đành phải ra đời cưới vợ.” Thế là các bác tha hồ cười lẫn lộn và đồn um xùm lên. Ngài ngồi đó nghe xong, Ngài cũng mỉm cười nhưng sau đó Ngài kêu Sumanā lên lầu. Sumanā lo sợ lắm, nghĩ rằng: “Chết rồi, mình đã làm mất mặt Ngài, thế nào cũng bị rầy toi bởi hoa lá!” Nhưng không, Ngài chỉ dạy: “Sumanā trả lời rất thành thật, Sư ít thấy ai thành thật như Sumanā, có sao nói

vậy. Chân thật là một ba la mật, nên tiếp tục hành hạnh chân thật này. Người khác muốn hiểu sao cũng được, chưa đủ duyên tu hành thì cứ ra đời, không có gì xấu. Chỉ xấu khi mình khoác áo tu hành mà làm chuyện phạm giới luật thôi.”

Bản thân Ngài cũng rất thành thật, bình dân, giản dị và hòa đồng. Ngài hay đặc biệt quan tâm thăm hỏi những Phật tử không may mắn về tiền bạc, địa vị, sức khỏe hay gia cảnh. Khi Sumanā bị ung thư tương chết, nhờ chị Thu cho hay, thế là hằng đêm Ngài đều gọi điện thoại vô nhà thương và cho Sumanā xin giới ngay trong bệnh viện.

Ngài là đệ nhất về nhẫn nhục. Có ai hiểu lầm, phê bình hoặc nói nặng nhẹ Ngài, Ngài im lặng chấp nhận, không phản ứng, không trả đũa. Ngài luôn nhắc Sumanā phải cố gắng hành thiền để thấy rõ được tâm tham, tâm sân và việc hành nhẫn nhục là điều quý báu để có sự hòa hợp trong chùa cũng như ngoài đời.

Vào năm 2005, Ngài Cả bắt đầu mở rộng cửa, cho phép thiền sinh có thể đi học thêm ngoài phương pháp Mahāsi. Chẳng hạn có thể học thêm về Niệm Cảm Thọ ở các trung tâm của Ngài Goenka hoặc phương pháp Tâm Quán Niệm Xứ của Ngài Shwe Oo Min mà chính Ngài có thọ giáo. Đối với Ngài, cả hai phương pháp Niệm Thân của Hòa thượng Mahāsi và Niệm Tâm của Hòa thượng Shwe Oo Min đều đúng hết, đều là thuộc Tứ Niệm Xứ, nếu rớt ráo sẽ thấy rõ được tam tướng Vô thường, Khổ, Vô ngã của các pháp.

Điều này cho thấy trí tuệ và kinh nghiệm hành thiền của Ngài thật là cao sâu. Ngài cho thí dụ: “Cũng giống như hai ông thợ. Một ông là thợ xây cất, một ông là thợ điện. Rồi hai ông cứ cãi nhau cho mình là đúng nhất, giỏi nhất, quan trọng nhất, rốt cuộc chẳng đi đến đâu. Cuối cùng thì hai ông cũng chỉ là thợ mà thôi. Chi bằng, cứ ráng làm xong hết công việc của mình, sẽ có ngôi nhà vững chắc, tiện nghi.”

Trong khi dạy giáo lý cũng như dạy thiền, Ngài rất sở trường về cách trả lời các câu hỏi dựa trên kinh nghiệm thực chứng của mình. Khi còn trẻ, khoẻ, Ngài có thể ngồi đến hai, ba giờ trong những đêm thọ đầu đà, sẵn sàng chia sẻ, giải đáp cặn kẽ những câu hỏi về thiền tập. Hạnh bố thí pháp của Ngài thật là không bờ bến.

Kính bạch Ân Sư, con chỉ là một học trò kém phước duyên, lặn lội vô ra mãi trên đường tu hành vì nợ trần chưa dứt nhưng con luôn luôn ghi tạc thâm ân Ngài đã thương mến, dìu dắt con từng bước thở ban sơ. Cho đến khi con rời khỏi mái chùa bảo bọc của Ngài, Ngài vẫn thông cảm, nhắc nhở, khuyên răn. Con mong có ngày được trở về theo dấu chân Ngài tiếp tục con đường tu tập giải thoát.

*~ Sumanā Nguyễn Trí Dũng (San Jose – CA)*

*“Có Trì Nhớ! Có Trì Nhớ!...”*

*“Phòng Á! Xếp Á!... Có Bảy Mười Đốt Thời.”*

Đó là những lời nhắc nhở của Ngài Kim Triệu trong mỗi khóa thiền. Ngài hay nhắc nhở thiền sinh khoảng 10 hoặc 15 phút chót của giờ hành thiền lúc mà thiền sinh bắt đầu thấm mệt. Có người đang phóng tâm hoặc bị đau nhức hành hạ, cũng có người đang đắm chìm trong phi lạc và có người khác đang hôn trầm. Dù trong trạng thái nào, khi nghe Ngài cất tiếng, thiền sinh đều hoan hỷ trở về chánh niệm. Nhờ đó, mọi người hành thiền tinh tấn hơn.

Riêng tôi, những năm đầu hành thiền minh sát, tôi bị đau nhức triền miên. Lắm khi mới ngồi 15 phút mà đầu gối tôi bắt đầu đau tưởng như sắp đứt lìa; có khi cả khóa thiền gần như chỉ biết niệm “đau, đau,” quên cả “phòng/xếp” nhưng mỗi khi nghe tiếng Ngài cất lên, dù đang đau toát mồ hôi hột,



con đau cũng sẽ dịu lại, tinh tấn tăng cao, tinh thần phấn chấn. Có lẽ nhờ tâm từ của Ngài qua lời nói truyền tới cho tôi.

Tôi gặp Ngài vào mùa đông năm 1987 trong một khóa thiền ở Tu Viện Kim Sơn, nhưng tôi cũng chỉ “đứng ngắm trông vờ một Thiền Sư!” vì lúc đó, đối với Ngài, tôi vẫn còn xa lạ. Đối với tôi, Ngài chưa hề quen biết. Nhưng quả thật, oai nghi của Ngài đã chinh phục mọi người; vì chính năm đó, các chú Quảng Chánh, chú Hải Thắng đã rũ bỏ áo nâu sòng để khoác lên người ba mảnh y vàng Nguyên Thủy. Tâm từ của Ngài đã tỏa sáng qua nét hiền hòa, mộc mạc của một “ông già” miền Tây Nam Bộ. Thêm vào đó, cách ăn nói giản dị, từ bi của Ngài trong giao tiếp và ngay trong khi Ngài giảng pháp đã chinh phục những kẻ khát vọng Giáo Pháp.

Nhóm thiền Minh Sát Tuệ được thành lập do anh Phạm Phú Luyện đề nghị và Sư Khánh Hỷ cổ súy. Nhóm thiền đã thỉnh Ngài tới hướng dẫn thường xuyên luân chuyển từ nhà các đạo hữu trong nhóm, từ nhà nọ qua nhà kia, hoặc trong các thiền viện, các chùa Miến Điện. Những năm đầu làm quen với thiền minh sát, sau mỗi khóa thiền, chúng tôi họp nhóm để phát biểu cảm tưởng, dường như ai cũng sụt sùi, nước mắt rung rung, nhiều vị còn giòng châu lã chã... nghẹn ngào, không nói lên lời. Tuy Ngài không khóc, cười với nhóm, nhưng Ngài đã không nệ hà sự thiếu thốn, gian khổ của những ngày đầu khi nhóm mới thành hình.

Ngài và Ngài Thiền Sư U Sīlānanda luôn hoan hỷ đến dạy chúng tôi bất kể thời gian và địa điểm. Nhân đây con xin cảm ơn Ngài đã dẫn dắt con vào Chánh pháp qua sự dạy dỗ và con có cơ hội được thực tập thiền minh sát. Tôi cũng cảm ơn tất cả các đạo hữu của Như Lai Thiền Viện đã cùng tôi tu tập qua nhiều năm tháng để đến giờ này tôi vững tin vào Giáo Pháp, biết phân biệt chánh/tà.

Vào khoảng cuối năm 1987, sau vài khóa thiền tập với Ngài, tôi phát tâm quy y với Ngài. Tôi quyết chí và cố gắng giữ trọn năm giới để tu hành tinh tấn hơn. Tôi lập tâm bỏ uống rượu và các chất say, cũng như tôi đã bỏ hút thuốc lá một cách tự nhiên, dễ dàng. Từ đó, các bạn nhậu ngày xưa bắt đầu xa lánh tôi. Riêng tôi, tôi rất hoan hỷ với các đạo hữu trong thiền tập, và còn thấy mình rất hạnh phúc, bình an trong tâm từ của Ngài và của các bạn đạo.

*“Dâng hoa cúng đến Phật Đà,  
Nguyện mau thoát khỏi sanh, già, khổ, đau.  
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,  
Tám thân tứ đại tránh sao điêu tàn.”*

Tôi nhớ rõ những lời kinh này, Ngài hay đọc vào mỗi sáng sớm khi bắt đầu giờ thiền đầu tiên, lời kinh nghe buồn da diết như vọng lại từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước, Đức Thế Tôn đã dạy các vị đệ tử trong Vườn Nai để nhắc về sự vô thường của cuộc đời và khuyên các hàng đệ tử phải tinh tấn tu học. Tôi cũng nhớ rất rõ mỗi khi Ngài chỉ dạy thật tỉ mỉ, căn kẽ về chánh niệm, về phương pháp hành thiền xong, Ngài thường kết luận ngắn gọn: “Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!” Đúng rồi, chỉ có bấy nhiêu đó thôi nhưng nhiều khi bỏ cả một đời làm cũng chưa đủ!

~ *Khantipalo Hộ Nhân (San Jose – CA)*

### *Mái Ấm Thích Ca*

Trước năm 1988, em chỉ đi chùa Pháp Vân ở Pomona. Gặp được một người bạn đạo cho biết có một vị thiền sư Việt Nam mới đến lập chùa ở Riverside chừng được một năm, em bèn tìm cách tới đó ngay. Thấy Ngài hiền hậu, thân thiện, em kính mến Ngài ngay như đứa con lâu ngày được gặp lại cha nên hoan hỷ phát tâm giúp Ngài và giúp chùa.

Chùa nghèo, mới lập, thiếu thốn mọi bề, cây cối um tùm, phòng ốc cũ kỹ. Nhiều Phật tử đến công quả dọn dẹp rất hăng hái. Ngài vui nhưng khi nào cũng khuyên nhắc mọi người nên ráng hành thiền. Em ban đầu cũng theo bạn học thiền với Ngài nhưng sao thấy khó tập quá nên sau vài ngày em đòi bỏ về nhà. Ngài không cho cứ khuyên khích em ráng tiếp tục, cắt nghĩa đủ thứ, nhưng em cũng không nghe. Sau đó em trốn thiền, trốn chùa luôn một thời gian.

Rồi nhớ chùa, em trở lại thấy chị Vũ Bạch Tuyết từ bên Texas qua học thiền ba tháng rồi ở lại lo dọn dẹp khu đất phía sau thiền đường. Thấy cảnh đó em bèn phụ chị dọn cây, chất đầy xe đẩy rồi cùng chị đẩy xe đi đổ. Sư Trí Dũng mới tới cũng phụ nhỏ cỏ, dọn đất. Lúc đó Ngài còn trẻ khỏe nên thiền sinh đến học rất đông. Mặc dầu thiền đường nhỏ hẹp, bà con nằm ngủ chen chúc trong cái ga-ra cũ nhưng ai cũng đều hoan hỷ. Từ từ, em bắt đầu phụ cô Thủy nấu cơm cho thiền sinh được năm năm. Những khi cô đau ốm, em nấu thay cho cô. Tất cả mọi người đều hết sức phục vụ chùa và chăm sóc Ngài, xem nhau như trong cùng một gia đình. Sau giờ công quả trong bếp hay ngoài vườn, em cũng lên ngồi thiền, nghe Pháp.

Pháp của Ngài thật là đơn giản, rõ ràng nên em thấm Pháp dần dần và thích hành thiền. Càng biết thiền em càng thấy thương và quý trọng các người tu thiền, thấy những người hành thiền rất hiếm trên đời này cho nên em muốn cho họ có những bữa cơm ngon lành bổ dưỡng để có sức tu hành. Do đó khóa thiền nào em cũng phát tâm cúng dường và nấu dâng thực phẩm cho chư tăng và thiền sinh.

Em thấy thật có duyên lành được gần gũi và học hỏi nơi Ngài. Nhờ Ngài mà em mới vừa được tu phước vừa được tu huệ đúng theo như lời Ngài chỉ dạy.

## *Giương Lành*

Tôi đến Thích Ca Thiền Viện từ trước năm 1988 nhưng chỉ để làm phước giúp xây sửa chùa chớ chưa biết tu thiền là gì. Mặc dù lúc sơ khai, thiền viện đang rất cần người công quả đủ mọi việc nhưng khi nào Ngài Kim Triệu cũng nhắc nhở thiện tín phải đặt việc hành thiền của mình lên trên hết. Ít lâu sau tôi có dịp tu với Ngài rồi tu gieo duyên với Ngài U Kundala hai tuần lễ. Năm 2004 tôi được theo Ngài hành hương Ấn Độ và 2005 qua Miến Điện hành thiền sáu tháng.

Càng được gần Ngài tôi càng kính trọng đức độ, tâm từ và trí tuệ của Ngài. Ngài luôn sách tấn, hỏi han tôi về việc tu tập. Lúc đầu Ngài hay hỏi tôi khi nào mới xuất gia. Nhưng về sau hiểu được tôi còn nhiều gia duyên ràng buộc nên Ngài nói: “Trái cây chưa chín, hái sớm mau hư.” Dù sao, nhờ được trình pháp thường xuyên với Ngài, được Ngài chỉ dẫn từng chút nên qua nhiều kinh nghiệm thân chứng, tôi có đức tin vững chắc vào Tam Bảo và vào pháp hành. Năm 1998, có vài thời ngồi thiền tự nhiên nước mắt tuôn trào vì biết ơn Pháp Bảo, biết ơn Ngài. Cho dù chưa đủ duyên xuất gia theo Ngài nhưng tôi nguyện luôn theo dấu chân Ngài.

Được gần Ngài, tu học với Ngài về pháp hành thiền cũng chưa đủ mà phải noi gương Ngài trong mọi việc hằng ngày. Phải để ý học từng lời nói, từng cử chỉ nhỏ nhặt trong mọi oai nghi tế hạnh của Ngài. Không thể nói là Ngài không dạy gì mình mà chỉ tại vì mình không chịu học theo thân giáo của Ngài mà thôi. Chỉ nội một gương nhần nhục của Ngài cũng đủ cho mình học suốt đời. Xin nguyện hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài được an vui, sức khoẻ để mọi công trình Ngài đang thực hiện đều được viên mãn.

~ Nguyễn Hải (El Monte – CA)

## *Giáo Pháp Chân Truyền*

Trên đường học và hành đạo, tôi may mắn thu nhận được sự hướng dẫn của Ngài Kim Triệu. Ngài là một vị chân tu cao cả, hiền hòa mà tôi kính trọng và quý mến, Ngài đã gieo vào tâm tôi một niềm tin sẽ không bao giờ lay chuyển về Tam Bảo.

Căn bản Phật Pháp mà tôi đã hấp thụ được do Ngài chỉ dạy đã và đang là nền tảng vững chắc giúp tôi tiến bước trên đường học và hành đạo.

Ngài Kim Triệu truyền giảng Giáo Pháp của Đức Phật một cách chính thống “Nguyên Thủy”, không thêm, không bớt, đơn thuần và không văn hoa trù tượng. Ngài đã hướng dẫn cho tôi thực hành thấu đáo, rõ ràng và xuyên thấu pháp hành thiền Vipassanā.

~ Nguyễn Thượng Đào (Gardena – CA)

## *Mừng Mạnh Rồi Kỵ Úc*

### **Đau Nhức**

Điểm này là nhớ nhất, vì mới tu tập và ít kiên nhẫn thì nếm mùi là phải lắm.

Ngài biết nên luôn luôn nhắc nhở: “Chỉ còn 5 phút nữa thôi, xin hành giả cố gắng giữ chánh niệm: Theo sau đó là mấy câu kệ (mà mình thường nghĩ đó là một bài ca rất êm ái.) Vậy là dù muốn bung chân ra cũng ghi lại, vừa mong Sư “ca” nhanh hơn, nhanh hơn, nhưng hình như Sư lập lại đến ba lần!!!

Có một lần căng hết sức – vì đến cuối ngày và cũng cuối khóa – bèn mở mắt xem thử Sư có nhìn về hướng mình không để mà... Nhưng vừa hé mắt đã thấy một đôi mắt thật

to nhìn thẳng vào mình, vội vàng nhắm mắt lại ngồi im, cắn răng chịu đựng. Rồi cũng hết giờ.

Trong pháp thoại Ngài thường nói: “Không ai ngồi thiền mà bị gãy chân, bứt gân hết. Cái đau đến rồi sẽ đi, hãy kiên nhẫn niệm. Hồi mới đi tu, Sư cũng như quý vị bây giờ, ôi thôi đau nhức như cưa như cắt, tưởng như không chịu nổi, mà rồi nó cũng qua, hồi lâu rồi sẽ không còn đau nhức nữa. Nhưng phải cố gắng vượt qua mới được, nếu hơi đau đau mà buông ra ngay thì tiếp tục bị đau hoài ... Ngược đời chưa! Vậy mà vượt qua được cái đau tột đỉnh này, đúng là “cá vượt vũ môn.” Nó đòi hỏi một sự quyết tâm cực kỳ trong sáng, lành mạnh.”

### **Tâm Phóng Dật**

Như mình đã nói, mới niệm vài câu, tâm đã chạy về nhà. Mình tự biết điểm này mình rất tệ vì “ra đi là sự đã liêu,” còn ba con đại ở nhà mà một con lại bất bình thường, làm sao mẹ yên tâm tu tập được! Có hôm phải chạy lên đồi cây (ở Taungpulu) khóc cho đã đời rồi mới vào ngồi lại. Điều này Ngài an ủi: “Cái tâm là con khi, nó không bao giờ ngồi yên mà luôn luôn chuyên nhảy lung tung, có khi về tận Sài Gòn - Việt Nam trong tích tắc. Nó sinh diệt, diệt sinh nhanh lắm, trong một sát na tâm sinh rồi diệt cả tỉ lần, nếu không chánh niệm kịp thời thì nó sẽ dẫn mình đi lang thang không định hướng như ngựa bất kham, quý vị phải niệm và đưa tâm về “phòng xep” trở lại. Hồi mới tu Sư cũng vậy, nhưng tu lâu rồi thì tâm sẽ thuần thực, mình muốn nó nằm đâu thì nó sẽ nằm đó.” Điều này lúc đó làm sao mình thấy được!

### **Tinh Tấn**

Để giúp thiền sinh đừng nản chí, cố vượt qua khó khăn mà tinh tấn tu hành, Ngài thường an ủi, khuyên nhủ hơn là bực bội la rầy, như kiểu:

“Vi dầu cầu ván đống đình  
Cầu tre lắt lẻo gập ghềnh khó đi  
Khó đi mẹ dắt con đi...”

Ngài nói: “Hành thiền chỉ là công thức mà thôi. Cố gắng áp dụng và thực hành, quý vị sẽ đạt được kết quả, ai cũng như ai (*công thức Ngài nói là TÍN-TẤN-NIỆM-ĐỊNH-HUỆ*). Nếu có đức tin và nỗ lực giữ chánh niệm kịp thời thì sẽ có định, một khi có định là sẽ có trí huệ hiểu biết. Phần tinh tấn chánh niệm là bổn phận của hành giả. Nỗ lực niệm kịp thời ngay lúc đối tượng sinh khởi và liên tục không thiếu sót thì sẽ đạt được định tâm và thấy những hiện tượng thân tâm thật rõ ràng như nó là.” Công thức này lúc đó Ngài không nói rõ. Có lẽ trong thời gian ấy Ngài thấy có nói chúng tôi cũng chưa hiểu được và làm rắc rối thêm cho việc hành thiền – vốn đòi hỏi tâm hồn nhiên hơn là đầy trí thức – rồi sinh ra mong ngóng, một trở ngại lớn cho định tâm.

Với Ngài, tinh cần và giữ giới rất quan trọng trong việc tu hành. Ngài thường khuyên bảo: “Có bốn hạng người:

- Người từ Tối ra Tối
- Người từ Tối ra Sáng
- Người từ Sáng ra Tối
- Người từ Sáng ra Sáng

Quý vị phải tu làm sao để từ tối ra sáng hoặc từ sáng ra sáng. Dĩ nhiên ai cũng sợ bóng tối và thích ánh sáng, nhưng phải cố gắng và cẩn thận lắm. Nếu không sẽ ngược lại.”

### **Ra Freeway**

Về sau, khi đã biết tu khá hơn lúc đầu một chút, mọi người đều nôn nóng hơn, hỏi nhiều hơn về niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp. Sao lúc nào Sư cũng bảo: “phòng xẹp, phòng xẹp” không thôi? Vậy sau phòng xẹp có cái gì nữa không?

Sư nói: “Hãy kiên nhẫn, cứ niệm như vậy, niệm cho đúng lúc, cho kịp thời, đừng trễ: “phồng...à, xẹp...à.” Giống như tập lái xe, Sư chỉ hướng dẫn cho quý vị cách thức cầm tay lái, queo phải, queo trái, đạp thắng và dấu hiệu đường đi, v.v. sao cho nhuần nhuyễn. Đến khi quý vị bắt đầu ra freeway rồi thì quý vị tha hồ muốn đi đâu cũng được, không cần Sư chỉ dẫn nữa. Pháp hành chỉ có bấy nhiêu đó thôi!”

Sau này mới thấy được cái kết quả lớn lao và đương nhiên của sự miệt mài “phồng...à, xẹp...à...”

### **Nhân Quả và Nghiệp Duyên**

Đề cử trối cho cái tâm dính mắc làm mình đau khổ, Sư dạy: “Bà Du nên nhớ, đứa con khuyết tật là nghiệp quả kiếp trước của cháu; bà và cháu gặp nhau cũng là do nghiệp duyên kiếp trước. Quả này cháu và bà phải trả cho nên không làm gì được hơn là chấp nhận. Cái mà bà có thể làm được là cố gắng tu hành, làm việc thiện để cầu nguyện và hồi hướng cho cháu được tốt hơn trong kiếp sau. Và do những điều thiện lành làm được sẽ đưa đến kết quả tốt đẹp ngay trong kiếp này là cháu sẽ có người chăm sóc nếu một mai bà Du không còn lo cho cháu được nữa. Còn cứ lo lắng đau khổ chỉ có thêm não phiền chứ không ích gì.”

Lời dạy từ ái của Sư làm mình thấy nỗi khổ được vơi đi rất nhiều. Thỉnh thoảng tâm có chạy về nhà cũng không mang nặng lo âu như trước và mình kéo nó về tại chỗ cũng dễ dàng hơn.

### **Vô Ngã**

Đối với mình lúc đó khó mà hiểu cho được *vô ngã*. Trong một buổi thiền, mình mạnh dạn đưa ra câu hỏi: “Thưa Sư, nếu vô ngã thì ai trách nhiệm cho hành động xấu, tốt của một người?” Ngài nhẹ nhàng đáp: “Là *nhân quả*. Luật *nhân quả* rất công bình và chính xác, mình làm thiện sẽ gặp



thiện, làm ác sẽ gặp ác. Ý nghĩ thiện/ác, nói năng thiện/ác, hành động thiện/ác đều có quả thiện/ác tương xứng. Tóm lại, chỉ có *tâm* (ý nghĩ) và *thân* (nói và hành động). *Không có ta, của ta nào cả!*”

### **Hình Ảnh**

Hình ảnh của Ngài luôn luôn là một vị sư hiền đức, khiêm nhường. Dù rất được tôn kính trong việc tu hành cũng như việc hoằng pháp, Ngài luôn luôn nói năng nhẹ nhàng hiền hòa với tất cả mọi người, đệ tử cũng như thiện sinh.

Ngày ấy, trong thiền đường vòm tròn, chóp nhọn trên đồi Taungpulu, thiện sinh đang ngồi chờ Ngài vào ban pháp thoại. Khi Ngài từ ngoài bước vào bục giảng, bỗng có một người khách Miến Điện theo vào, quỳ sụp dưới chân Ngài và cúi xuống tận bàn chân tỏ lòng tôn kính. Cử chỉ này làm chúng tôi ngạc nhiên lắm, và càng ngạc nhiên hơn khi có người bạn Miến cho biết đó là một vị bác sĩ. Còn Ngài thì bình thản tôn kính chấp tay vái chào lại.

Ngài cũng rất kiên nhẫn lắng nghe tâm sự đau khổ của thiện sinh gặp cảnh bất như ý và xoa dịu bằng những lời pháp nhủ hữu ích. Do vậy mà có khi bị những phê bình thể gian. Tuy nhiên, đó cũng là những hứng chịu của một vị Bồ tát cứu khổ, cứu nạn mà thôi. Có một điều làm cho thiện sinh chúng ta xúc động và ngưỡng mộ là nay tuổi đã già, sức đã yếu, thể chất hao mòn, nhưng chưa bao giờ Ngài sờn lòng nản chí trong công việc dìu dắt bao thế hệ thiện sinh tiếp nối. Cũng vậy, trong những chuyến hành hương về xứ Phật, Ngài đã cùng gian nan, cùng cam khổ. Điều này khuyến khích thiện sinh tiếp tục dần bước trên đường tu tập không ít.

Ngài vĩ đại biết bao nhiêu!

### **Còn Đi và Còn Đi Nữa**

- Hết lòng khi hướng dẫn hành thiền.

- Chia sẻ khi thiền sinh gặp khó khăn bằng cách hạ mình xuống cùng họ: “Su cũng vậy, Su cũng đau, Su cũng yếu đuối, cũng khó khăn, nản chí...” Còn gì khuyến khích hơn thế nữa!
- Đồng cam cộng khổ trên đường hành hương Ấn Độ (cũng đường trường bằng xe bus, ăn ngủ thất thường và lên cao xuống thấp bằng đôi chân trần). Hơn thế nữa còn chịu trách nhiệm hoàn toàn trong chuyến đi.

Vậy mà bao thế hệ thiền sinh, Phật tử đã dùng bước, Ngài vẫn tiếp tục đi và còn đi nữa.

Thương kính Ngài biết bao nhiêu!

### **Phòng...À - Xẹp...À**

Nói thêm một chút về “phòng...à - xẹp...à” của Ngài Kim Triệu: Khi niệm “phòng...à - xẹp...à” không phải “phòng à/xẹp à” liền, mà chữ “phòng” phải dài ra, tùy theo hơi thở của mình, rồi “à” là chấm dứt; “xẹp...à” cũng vậy. Lúc đầu mình cũng thấy lạ: sao phải có chữ “à”? Sau này mới hiểu cách Ngài dạy niệm sao cho trọn vẹn một hơi thở vào cũng như một hơi thở ra, mà phải nhớ là hơi thở dài ngắn tự nhiên chứ đừng cố gắng kéo dài, nó chấm dứt chỗ nào thì “à” chỗ đó.

Điều này cũng đúng như mấy ngài Thiền Sư khác hay dạy. Niệm phải song đôi với hơi thở từ đầu đến giữa và đến cuối, vào/ra, lên/xuống...không kể hở, liền tục. Nhờ vậy chánh niệm kháng khí hơn.

*Rising/rising/rising...*

*Falling/falling/falling...*

*Phòng..... à*

*Xẹp..... à*

Ngài thật là đặc biệt!!!

~ Phạm thị Hải (Milpitas – CA)

## *Mừng Bài Học Từ Thầy*

Lần đầu tiên tôi gặp Ngài Kim Triệu là khoảng năm 1989: Ngài đang đi độc hành quanh một tu cốc thô sơ trong tu viện Taungpulu ở vùng Santa Cruz hẻo lánh. Hình ảnh một nhà tu gầy gò khổ hạnh trong màu y Nguyên Thủy giữa cảnh rừng núi thiên nhiên này khiến tôi tự hỏi: “Vị này là ai? Từ đâu đến chốn này?” Lúc đó tôi không hề nghĩ rằng nhà sư có dáng dấp chất phác dung dị đó lại trở thành vị thầy tôn kính của đời mình suốt trên 25 năm trời từ bấy giờ đến nay.



## **Duyên Thầy Trò**

Do nhân duyên tôi may mắn có dịp được học hỏi Ngài và làm chút ít công quả cho chùa từ những năm Thích Ca Thiên Viện mới thành lập. Tôi không chỉ học từ Ngài những khóa tu đông đảo thiên sinh, hay trong những lễ hội lớn hàng trăm Phật tử tham dự, hoặc trong những bài pháp thoại đầy ý nghĩa về pháp học và pháp hành... tôi còn được học hỏi nhiều hơn hết ở những thời gian đầy thử thách đối với Ngài cũng như đối với Thích Ca Thiên Viện: trong các khóa thiền có rất ít người tham dự, trong thời gian chùa rất vắng vẻ không có bóng dáng tăng ni, và nhất là những lời chia sẻ

giữa Thầy trò về những mảng đời quá khứ vui buồn và luôn luôn phấn đấu.

Tôi học với Ngài không chỉ về giáo lý hay phương pháp hành thiền mà còn học ở Ngài hạnh trầm tĩnh, thông cảm, khoan dung, chân thật... là những điều mà người như tôi có bỏ cả đời noi theo cũng chưa đủ.

### **Thuở Hàn Vi**

Qua những mẩu chuyện Ngài kể góp nhặt đó đây mới biết Ngài có một thời tuổi trẻ rất cơ cực, có khi ăn cơm chỉ với dưa hấu suốt tháng này qua tháng nọ. Còn thời gian ở chùa Basi, buổi sáng hầu như chỉ có cháo với nước mắm. Khi du học qua Ấn Độ thì học bổng rất giới hạn nên việc ăn uống vô cùng thiếu thốn và kham khổ. Thức ăn Ấn Độ lại không hợp với thể tạng của Ngài. Ngài thường nói chắc do kiếp trước mình không làm phước bố thí nhiều. Hiểu được và trải qua nỗi cơ cực của tăng ni du học và những người hành thiền nơi xứ người nên Ngài thường xuyên gửi tịnh tài cũng như kêu gọi Phật tử khắp nơi cúng dường đến các trường thiền nơi Ngài đã từng tu học ở Ấn Độ, Miến Điện, Thái Lan.

### **Gương Tri Ân và Hạnh Chia Sẻ Giáo Pháp**

Công hạnh nổi bật nhất nơi Ngài là đức hy sinh, toàn tâm toàn lực muốn chia sẻ Giáo Pháp cho bất cứ ai có duyên, có lòng muốn học và hành Giáo Pháp giải thoát của Đức Phật. Gương tận tụy cho Đạo Pháp này thể hiện rõ nét nhất ở tấm lòng tri ân của Ngài đối với Đức Bổn Sư, với Thầy Tổ và với những ai từng giúp đỡ Ngài trên đường hành đạo.

Tôi nhớ năm 2000, Ngài dẫn phái đoàn Phật tử từ Mỹ lần đầu tiên qua Miến Điện diện kiến Hòa thượng Thiền sư Shwe Oo Min đang ngụ trong tu cốc. Ngài đi đầu tiên, tiến lên thành kính, khép nép đê đầu đánh lễ thật chậm rãi, thật

chánh niệm. Tất cả đoàn chúng tôi gồm mấy chục người cùng im lặng như tờ và cùng đánh lễ theo khi Ngài lùi bước về phía sau rất cung kính. Trong khi đó Ngài Shwe Oo Min thật gầy ốm nhưng đôi mắt sáng ngời tinh anh nhìn chúng tôi từng người một, thật từ ái, hoan hỷ và bình an. Tôi nhìn cách Ngài đánh lễ bậc ân sư mà thấy mình, do đời sống và thói quen bên xứ Tây phương, có nhiều lúc hời hợt, thất lễ với vị thầy khả kính của mình.

Được học thành công Giáo Pháp niệm tâm trong một thời gian ngắn, Ngài đã nhiệt tình giới thiệu các đệ tử của mình trực tiếp đến trung tâm thiền Shwe Oo Min thọ giáo pháp hành này với các thiền sư ở đây bằng tâm hoàn toàn vô ngại, không mảy may lo nghĩ là học trò có thể bỏ mình, mà chỉ mong họ được hưởng lợi lạc trong pháp hành này.

### **Lòng Tận Tụy**

Bao giờ và ở đâu Ngài cũng hết lòng hết sức hướng dẫn và chỉ dạy học trò, Phật tử. Thời Ngài còn tương đối trẻ, trong các khóa thiền, chúng tôi ngồi đến đâu là Ngài ngồi theo đến đó để theo dõi và sách tấn người mới tu. Những ngày mưa, những sáng sớm giá lạnh hay trong đêm đông, Ngài vẫn kiên trì lên xuống thiền đường để khuyến khích nhắc nhở thiền sinh bằng lời kinh, giọng kệ của Ngài.

Lòng quan tâm đến người khác cũng thể hiện rõ trong những chuyến hành hương qua Ấn Độ của Ngài. Trên những chặng đường đèo nguy hiểm, trong suốt cả buổi ngồi trên xe, Ngài đã liên tục đọc kinh cầu an cho chúng tôi cùng lắng nghe hoặc đọc tụng theo.

### **Giữ Tâm Quân Bình**

Có ở gần hay đi chung với Ngài mới học được từ thân giáo của Ngài làm sao giữ được tâm thẳng bằng trên đường đạo cũng như đường đời. Ngài thường kể câu chuyện trong

thời Đức Phật là ngay cả Đức Thế Tôn cũng chỉ giảng hòa các tranh chấp nội bộ giữa chư tăng. Nếu không được thì Đức Thế Tôn bỏ đi nơi khác chứ không hề đứng về phe nào. Nhờ lời khuyên ấy mà tâm tôi ít nhiều được an ổn trong bao năm đi chùa, không quá nghiêng ngả hay giao động giữa những bất đồng hay bất hòa của chư tăng hay của cư sĩ.

Chính bản thân Ngài được rất nhiều người thương nhưng cũng không ít người không hài lòng về cách Ngài điều hành chùa, điều động tăng ni, cách phát triển hay xây dựng cơ sở vật chất, hay cách Ngài hướng dẫn, chỉ dạy các vị tăng ni đệ tử của Ngài. Cũng không thiếu người bất mãn do hiểu lầm hay không thông cảm cách hành xử theo Giáo Pháp của Ngài. Giữa những lời qua tiếng lại như vậy thật khó sống cho một người bình thường, nhưng Ngài vẫn giữ được sự an nhiên tự tại của riêng mình.

### **Thời Thế**

Đa số các đệ tử xuất gia hay tại gia bây giờ đều biết cách làm việc và điều hành ở thời buổi hiện đại là phải dựa trên cách tổ chức, hiệu quả, năng lực và trách nhiệm. Do đó đôi khi có người nhìn cách Ngài Kim Triệu chăm lo các cơ sở hay quan sát mối liên quan giữa Ngài với tăng ni, Phật tử, họ cảm thấy không hài lòng. Khi được đề nghị nên thay đổi lề lối làm việc hoặc điều hành chấn chỉnh nội bộ, Ngài thành thật trả lời là Ngài chỉ làm theo cách Ngài biết do kinh nghiệm vì Ngài không được học hành, đào tạo gì về tổ chức hay quản trị hành chánh ngoài đời.

Ngài có lắng nghe ý kiến của mọi người rồi xem xét thận trọng theo tinh thần của Giáo Pháp với thái độ nhẹ nhàng tôn trọng. Nhưng không phải lúc nào Ngài cũng làm theo nếu điều ấy không hợp lẽ đạo, hay không theo cách suy xét theo Giáo Pháp của riêng Ngài. Ngoài ra Ngài cũng hay chờ đợi nhân duyên thích hợp mới làm nên nhiều khi mất rất nhiều

thì giờ. Với Ngài thời gian không là yếu tố quan trọng, khác với suy nghĩ thông thường của xã hội bên ngoài.

Do vậy có nhiều lần các tăng ni Phật tử đã không vui vì Ngài không nghe, không đồng ý những điều họ mong muốn là Ngài nên làm theo xu hướng phát triển của thời thế, xã hội bên ngoài. Tôi cũng đã từng như vậy. Về sau tôi tự xét lại, mới biết mình không vui không phải vì Ngài đúng hay không đúng mà chính vì cái “tôi, ta” muốn mà không được Ngài đáp ứng như mong cầu, trong khi đó Ngài thường làm theo cách “để Phật Pháp vận hành.”

Có lắm khi Ngài bị áp lực từ nhiều phía trong lúc Ngài thì đơn độc khiến công việc hoằng pháp gặp nhiều khó khăn, không thuận lợi. Sức kham nhẫn và chịu đựng của Ngài cho Giáo Pháp thật vô biên cho dù có được hay không được sự thông cảm của tăng ni và Phật tử. Trong tâm Ngài chỉ có Đạo Pháp là trên hết. Ngài luôn ưu tiên cho việc học và hành của các đệ tử xuất gia lên trên hết, khuyến khích và tạo điều kiện cho họ tu học khắp nơi và mọi pháp môn. Do đó có những thời gian Ngài phải đơn phương làm hết mọi việc dù có khiếm khuyết, với mong mỗi các vị đệ tử có đủ tài đức tiếp nối sự nghiệp hoằng pháp của Ngài.

### **Năng Lực Tâm Linh**

Nhiều học trò, thiên sinh nói Ngài Kim Triệu có tha tâm thông. Điển hình nhất là khi Ngài giảng pháp, họ có cảm nhận như bài pháp ấy để dành riêng cho họ (do giải đáp được thắc mắc của họ). Tôi cũng có cảm tưởng như vậy.

Trong một dịp trên đường từ San Jose lên Taungpulu, tôi cùng một cô bạn ngừng giữa đường quê để mua hai bó hoa dâng Phật với ước nguyện có được sắc đẹp trong kiếp sau!! – một chuyện ngẫu hứng mà tôi không từng làm vì vừa tốn tiền, vừa không thực tế bằng cúng dường thực phẩm. Đến chùa chúng tôi cung kính dâng bình hoa lên Ngài đang ngồi

trên sàn tọa, lòng thắm khẩn nguyện ao ước có được sắc đẹp trong kiếp sau!! Thật bất ngờ, Ngài cầm bình hoa để nhẹ sang một bên rồi nói “Su không biết hai cô cầu gì, nhưng sắc đẹp thì mau tàn,” rồi Ngài giảng cho một bài về chuyện này. Chúng tôi ngẩn ngơ, không biết tại sao Ngài đọc được tâm mình. Bây giờ thì tôi đã hiểu rằng Ngài có được khả năng đó là nhờ tâm từ mạnh mẽ và trí tuệ nhạy bén của Ngài.

### **Chấp Nhận Quả Báo**

Ngài Kim Triệu có niềm tin không lay chuyển vào luật nhân quả mà Ngài thường gọi là luật thiên nhiên của muôn loài. Ngài chấp nhận quả báo trong thái độ bình thản an nhiên, không phản ứng đến nỗi có khi Phật tử cảm thấy khó hiểu trước tâm không phản ứng hay không phê phán của Ngài. Họ lo lắng vì thương Thầy, muốn bảo vệ Thầy vì nghĩ là Thầy mình bị ăn hiếp, bị vu khống hay sợ Thầy bị mang tiếng xấu. Ngài chỉ giản dị trả lời đó là do nghiệp quả, hoặc khuyên họ cứ để mọi việc vận hành theo luật thiên nhiên.

Lòng tin nhân quả của Ngài thể hiện sâu sắc qua những câu chuyện của chính cuộc đời Ngài. Có lần Ngài kể khi ở Ấn Độ, có một hành giả từ Úc qua thiền tập với Ngài Munindra và đạt được quả Nhập Lưu trong vòng một tháng. Nghe thầy Munindra nói như vậy, Ngài Kim Triệu nghĩ thầm là một Phật tử cư sĩ còn làm được như thế, huống gì ta là một tỷ khuru. Ngài bảo chỉ có một chút suy nghĩ ngã mạn như vậy mà đã khiến cho Ngài mất một thời gian tu tập rất lâu, sau đó mới kinh nghiệm được Giáo Pháp.

Có vài vị đệ tử nói là họ không học được gì nhiều từ Ngài Kim Triệu. Quả thật là Ngài du giảng liên tục, lại thêm việc Phật sự bận rộn, và không ở cố định một nơi nào được lâu để có thể chỉ dạy đến nơi đến chốn một vị nào. Khi nghe được những lời đó, Ngài chỉ nhẹ nhàng nói đó là do nghiệp quả của mình. Xưa kia Ngài học ở trung tâm Mahāsi và đạt



được kết quả trong khoảng sáu tháng. Đến khi gặp lại Ngài Munindra, Ngài Kim Triệu nói với Ngài Munindra là Ngài tu học ở Ấn Độ suốt 17 năm nhưng không có kết quả bằng thời gian 6 tháng ở Miến Điện. Ngài Munindra giảng là không có thời gian 17 năm ở Ấn Độ thì làm sao có kết quả trong 6 tháng ở Miến Điện.

Đối với Ngài Kim Triệu, lời nói của học trò đối với Ngài bây giờ là quả báo của việc Ngài nói với Ngài Munindra xưa kia, nên chẳng những Ngài không buồn phiền mà còn giải tỏa được tâm không hoan hỷ của nhiều người khác.

Nhìn lại hai mươi lăm năm ân phước gần Thầy, được nhiều lần nhắc bảo, chỉnh sửa khi thật nhẹ nhàng, khi rất thẳng thắn, tôi thấy mình may mắn được hưởng những bài học quý giá từ chính cuộc đời và thân giáo của Ngài. Người đời thường nói: “Núi sông dễ đổi, căn tánh khó dời.” Tôi biết mình còn nhiều tập khí từ nhiều đời nhiều kiếp, nhưng với tôi điều quan trọng hơn hết là luôn có tấm gương sáng của Thầy để cho mình noi theo về mọi mặt.

~ *Sudasana (CA)*

### *Người Mẹ*

Theo thông lệ hằng năm cứ đến ngày 13 tháng 8 là chúng tôi được nhắc nhở đi tham dự một ngày thiền với nhóm bạn đạo để tưởng nhớ Ngài cố Thiền Sư U Silananda, một vị thầy khả kính mà chúng tôi từng được nghe anh trưởng nhóm ở NLTV ví như “Người Cha” của chúng tôi khi Ngài còn sinh tiền. Để mở đầu ngày thiền tập, Cô Sarah đã nghiêm túc nhắc lại tất cả những lời Ngài dạy trong khi mọi người bắt đầu hành thiền tâm từ, bằng English, với giọng chậm rãi, ấm áp, từng câu, từng lời... làm chúng tôi rất xúc động, tưởng như Ngài còn tại thế.

Tôi nhắc đến “Người Cha” này là vì “Người Mẹ” của nhóm thiền chúng tôi, chính là Ngài Thiền Sư Kim Triệu. Chúng tôi may mắn được biết Ngài, gặp Ngài, và học thiền với Ngài do một nhân duyên thù thắng, vào mùa đông năm 1987, qua sự dẫn dắt và khai tâm cho chúng tôi, là vị thầy đầu tiên của chúng tôi, Sư phụ Khánh Hỷ.

Vào những ngày cuối hè và đầu thu 1987, chúng tôi được gặp Sư Khánh Hỷ ở chánh điện Tu Viện Kim Sơn, Watsonville – California. Lúc ấy Sư mới xuất gia, nhưng chúng tôi hiểu được Sư có học vấn uyên bác ngoài đời và sự am tường về Giáo Pháp. Sư luôn có nụ cười và gương mặt hiền hòa làm chúng tôi rất có ấn tượng về Sư. Những lần chúng tôi lên chùa Kim Sơn, chúng tôi hay gặp Sư ngồi ở chánh điện. Vài lần sau gặp lại Sư, chúng tôi đã hiểu ít nhiều về Giáo Pháp. Sau đó, Sư đã cho chúng tôi quy y “đã chiến”, tức là chỉ lập lại 5 giới, đọc theo Sư, không có sơ điệp, chẳng có nghi lễ chính thức, ngay tại chánh điện của tu viện Kim Sơn. Sau này được Ngài Kim Triệu cho quy y lại ở nhà anh Lê Xuân Tân, chúng tôi được đặt pháp danh là “Temiya” và “Khantipala”.

Viết về Ngài, chúng tôi có cả một kho tàng ký ức. Riêng những dòng này, chúng tôi xin biểu lộ lòng tri ân sâu xa đến Ngài Thiền Sư Kim Triệu. Chúng tôi cũng không bao giờ quên Sư phụ Khánh Hỷ, nhờ Sư mà chúng tôi có đủ thiện duyên gặp được Ngài Kim Triệu.

Nhóm thiền ban đầu gồm các anh Phạm Phú Luyện, anh Trần Minh Lợi, cô Lưu Bình, anh Hồng. Sau này có thêm anh Kham, các bác Phật tử đến từ chùa Từ Quang, San Francisco, bác Trần Đại Khâm (sau này là vị Tỳ kheo Dhammikha), cô Nguyễn Khiêm, bác Thiện Kính, ông bà Trần Đình Du... Lúc đó tôi chẳng biết nhiều về pháp môn thiền Minh Sát vì mới bước chân vào đạo, và là “lính mới”,

còn đang học hỏi nhiều. Sau đó, chúng tôi đã tham dự nhiều khóa tiếp theo với Ngài ở Thích Ca Thiền Viện, Riverside, tu viện Taungpulu trên Big Basin Way, Santa Cruz, ở nhà anh chị Tân, anh chị Kham, hai bác Du... Khi ấy chưa có Như Lai Thiền Viện, chúng tôi chỉ là nhóm thiền “lang thang”, nơi nào thuận tiện mà các vị thầy có thời gian hướng dẫn chúng tôi là chúng tôi đều hoan hỷ tụ họp với nhau cùng tu, cùng học với các thầy của mình.

Qua những lần thiền tập và học Giáo Pháp với Ngài, chúng tôi đã thấm nhuần ít nhiều những lợi lạc của sự cố gắng tu tập. Chúng tôi quá may mắn và có nhiều duyên phước được học hỏi dưới sự chỉ dạy tận tâm của các vị thầy có đầy đủ pháp hành lẫn pháp học thật xuất sắc mà Thiền Sư Kim Triệu là một. Ngài luôn giữ trọn giới đức trong sạch của một vị Tỳ kheo. Bản tính Ngài khiêm tốn, hiền lành... Ngài luôn từ bi, vui vẻ, thương học trò, hết lòng hướng dẫn, không phân biệt người giàu có, trí thức hay kẻ nghèo nàn, ít học khi họ đến để học Phật Pháp hay để tìm hiểu về phương pháp thiền Minh Sát.

Có một điều chúng tôi luôn nhớ ơn Ngài là Ngài đã hộ độ cho mẹ chúng tôi khi bà còn sinh tiền. Tôi thường hay đưa mẹ đi chùa, tạo hoàn cảnh, cơ hội cho mẹ tôi được gần gũi chư Tăng, được dịp làm phước, cúng dường đến Tam Bảo. Do phước lành của mẹ tôi đã vun bồi mà mẹ tôi may mắn được Ngài Kim Triệu cho bà quy y, đặt cho bà pháp danh Diệu Lạc, Ngài còn giảng nghĩa là Ngài mong cho mẹ tôi được vui vẻ, hạnh phúc. Rồi tuổi đời chồng chất theo năm tháng, đến khi mẹ tôi bệnh, bà vẫn một lòng hướng về Tam Bảo. Ngay khi nằm trên chiếc giường gấp của bệnh viện, kể cả lúc ở nhà khi bệnh nặng, bà cũng vẫn tỉnh táo chấp tay đánh lễ các vị tăng đến thăm, nhất là với Ngài Kim Triệu, một vị Thiền Sư lỗi lạc, thầy của nhiều vị tăng tài.

Thời gian trôi đi, Ngài bước vào tuổi Bát tuần, Ngài vẫn bận rộn Phật sự khắp nơi, thế mà thỉnh thoảng Ngài không quên điện thoại thăm mẹ tôi. Mỗi năm Ngài về Như Lai Thiền Viện dạy thiền, Ngài luôn dành ra một thời gian để đến nhà thăm mẹ tôi, thăm một người bệnh, một đệ tử. Có lần xong khóa thiền, trên đường ra phi trường trở về Thích Ca Thiền Viện, Ngài đã thu xếp thì giờ đến nhà thăm bà cụ, nhưng bấm chuông mãi không ai ra mở cửa... Khi Ngài gọi tôi mới hay bà đã đi cấp cứu ở trong bệnh viện. Sau đó, Ngài đến ở lại San Jose vài ngày với chúng tôi. Mỗi sáng Ngài sang giường bệnh mẹ tôi thăm hỏi, ngồi thiền, và tụng kinh cầu an.

Có một năm khi Ngài xong khóa thiền ở Như Lai Thiền Viện, Ngài cũng đi thăm bà cụ, nhưng không phải ở nhà, mà trong bệnh viện... Ngài đứng bên giường bệnh mẹ tôi, ân cần thăm hỏi. Khi mẹ tôi mất, Ngài điện thoại thăm hỏi ngay trong đám tang của bà... Rồi lại do một nhân duyên bất ngờ, Ngài có khóa thiền mùa Xuân ở Như Lai Thiền Viện, chỉ hai tuần sau khi mẹ tôi mất. Ngài và Sư Khánh Hỷ đã đến tận chùa Bảo Phước để viếng linh vị và tụng kinh Pāli cho bà.

Để kết thúc những dòng tri ân đến Ngài Thiền Sư Kim Triệu, chúng tôi xin nhắc lại bài kệ Ngài hay đọc tụng trong các khóa thiền Ngài hướng dẫn, những câu kệ này tôi rất thích và nhớ năm lòng:

*“Các Pháp hữu vi thật không bền vững,  
Pháp có tánh sanh diệt là thường,  
Vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh  
nên thường hay có sự khổ não.  
Chỉ có Niết Bàn là pháp tịch diệt  
mới dứt trừ các pháp hữu vi ấy được.”*

Thiền sinh chúng tôi ngồi im, hành thiền, mắt nhắm, tai nghe rõ từng lời kinh, từng tiếng kệ của Ngài tụng mà lòng rung cảm, lấm khi rơi nước mắt... lại nhớ lời Ngài dạy, thâm niệm “cảm động, cảm động...khóc, khóc...”

Ngài ơi! Chúng con luôn nhớ ơn Ngài và những lời dạy của Ngài. Chúng con luôn nhớ lòng bi mẫn, hiền hòa, sự dịu dàng, nhẫn nại của Ngài và nhất là với pháp học, pháp hành xuất chúng mà Ngài đã miệt mài suốt cả đời để truyền dạy cho chúng con. Chúng con cầu mong Ngài luôn có sức khỏe và trường thọ, khang an. Chúng con ước ao được Ngài hướng dẫn đi Bốn Nơi Động Tâm thêm một lần nữa và nếu may mắn như lần trước chúng con tháp tùng theo Ngài vào mùa đông 2009, chúng con sẽ có phước được ngồi chung xe bus có Ngài ngồi ở trên, Ngài luôn tụng kinh suốt hành trình từ nơi này sang nơi khác... Chúng con cảm ơn thiện nghiệp đã đưa đẩy chúng con gặp Ngài và được Ngài dạy chúng con những điều mà cha mẹ chúng con và trường học của thế gian không dạy được chúng con. Chúng con kính đánh lễ tri ân Ngài.

~ *Temiya Nguyễn Cẩm Thúy (San Jose – CA)*

### *Từ Bài Học Đầu Tiên...*

Những ngày học khóa thiền đầu tiên năm 1989 ở Tu Viện Taungpulu, tôi rất sợ trình pháp. Tôi luôn chuẩn bị cho mình trước các câu hỏi có thể cao siêu kiểu Suzuki, Khrisnamurti hay bí hiểm kiểu thiền công án, khán thoại đầu...

Tôi vào phòng, quỳ xuống đánh lễ Sư. Nhìn vào danh sách Sư hỏi: “Cô tên...phải không?”

Tôi vừa cúi lưng xuống, tay vừa chạm đất, vừa ngẩng đầu lên nhìn Sư, vừa nhanh nhẩu trả lời, “Dạ thưa phải.”

- Cô có biết bây giờ tâm cô đang ở đâu không?
- Dạ con không biết.
- Cô không biết được vì cô đang làm một lúc nhiều thứ quá! Ví dụ như hồi nãy khi đẩy cửa vô phòng, nếu có chánh niệm cô sẽ hay biết tay cô đang đẩy và chạm vào cánh cửa, rồi tâm ở chân, cô biết chân đang bước tới đứng trên sàn. Làm chậm lại sẽ hay biết từng chút tâm đang ở đâu.

Bài học này quả là mới mẻ với tôi, nhờ đó tôi hiểu rõ thêm thế nào là “đem tâm trở về thân”.

Khoảng ngày thứ ba, thứ tư của khóa thiền, vào cuối giờ thiền, tôi đang ngồi định tâm vào đề mục. Không khí thật là tĩnh lặng. Bỗng có tiếng tụng kinh thanh thoát, giọng ngân nga trầm bổng theo âm hưởng Ấn Độ như một điệu hát tươi vui. Tôi không biết ý nghĩa bài tụng, cũng chưa biết đó là tiếng Pāli (sau này mới được nghe đó là bài kệ Vô thường “Aniccā vata sankhārā”) nhưng không hiểu sao tôi thấy phần chần, hoan hỷ lạ thường, toàn thân nhẹ hẫng như được nhắc bổng lên cao, thấy được những ngọn tùng chót vót ngoài trời, thật là tôi chưa hề có cảm giác này bao giờ!

Hết giờ ngồi, không đợi đến phiên có tên trình pháp, tôi cũng xin vào gặp Sư kể rõ đầu đuôi. Sư lộ vẻ vui mừng nói:

- À, như vậy là cô đã có học pháp này trong kiếp trước nào rồi đó. Mà lúc đó, cô có niệm không?
- Con ngạc nhiên quá, đâu có nhớ gì mà niệm!
- Ngạc nhiên thì niệm là “ngạc nhiên, ngạc nhiên”. Mà giỏi hơn nữa thì niệm “hoan hỷ, hoan hỷ!”

Hết khóa thiền, tôi đi hỏi Chen, một cô bạn thiền sinh người Đài-loan, có cảm hứng gì khi nghe bài kệ.

- Ô, lạ lắm! Chen đâu biết Sư phụ hát bài gì, ý nghĩa gì nhưng sao Chen cảm thấy rất quen thuộc và vui vẻ như đang ở nhà mình với những người thân.

- À, như vậy, thì theo Sư phụ nói, là Chen đã có học pháp này trong kiếp nào rồi đó!

Chúng tôi vui mừng, cảm thấy như được cùng bước đi trên con đường xưa cũ.

~ Vajira Nāni (San Francico – CA)

### ... *Thời Một Lúc Nào Đó*

Tôi lớn lên theo truyền thống Bắc tông, quen niệm Phật từ hồi sáu tuổi. Những biến động thời cuộc trước và sau 1975 ảnh hưởng đến nhiều người thân trong gia đình khiến tôi càng chuyên tâm niệm danh hiệu Đức Quan Âm và có niềm tin sâu vào năng lực cảm ứng của Ngài.

Rồi định cư ở Cali thập niên 80 vào thời gian mà tên tuổi của Thầy Nhất Hạnh đang lẫy lừng khắp nơi, tôi cũng tham gia các khóa tu đông đảo ở Tu Viện Kim Sơn. Phật tử nào thích thiền cũng thuộc những bài thiền kệ, thiền ca nổi tiếng bấy giờ như:

“*Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại...*”

hay

“*Từng bước chân thành thoi  
Từng bước gió mát dậy  
Từng bước nở hoa sen...*”

Tôi cũng đã có mặt trong đoàn thiền hành dài mấy trăm người, thong dong bước theo chân Thầy trong rừng, mắt ngắm cây xanh, tai nghe chim hót. Thật là những “giây phút đẹp tuyệt vời!”

Thế nên năm 1989 ở Tu Viện Taungpulu, vào trình pháp với Sư, tôi than thở: “Thưa Sư, con quen niệm Phật Quan Âm từ nhỏ, con cảm thấy bình an, yên ổn, như được bảo vệ, che chở. Nhưng khi con chuyển qua niệm phòng xep như Sư chỉ dạy, con thấy sao mà khô khan, lạc lõng quá, không biết dựa vào đâu. Rồi đi thiền hành cũng vậy. Cứ niệm “giờ, bước, đạp” hoài mà không thấy “nóng, lạnh, nặng, nhẹ” gì hết. Và cũng không có ai hứa hẹn là sẽ được bước tới một cảnh giới an lạc nào hết! Thưa Sư, phía sau tháp thiền đường này có một khu rừng mới, cây lá xanh tươi. Hằng ngày từ thiền đường đến nhà ăn, nhà nghỉ chúng con băng qua đó nhiều lần. Mấy bạn con nói lén với nhau: “Đi ngang qua cảnh rừng đẹp như thế này, mà mắt cứ phải nhìn xuống đất niệm “giờ, bước, đạp”, thật là phí của trời! Thưa Sư, Đức Phật có cảm mình thương thức cảnh đẹp thiên nhiên không vậy Sư?”

Sư cười, từ tốn nói: “Được rồi! Cô quen niệm Phật thì cứ tiếp tục nhưng nhớ một điều là phải hay biết mình đang niệm Phật, ngay tại đây, ngay lúc này, và ráng theo dõi từ đầu đến cuối câu niệm. Đừng có niệm như cái máy. Rồi tới một lúc nào đó, cô sẽ hiểu rõ thế nào là tự lực, thế nào là tha lực.

Thiền hành cũng vậy. Khi không đi kinh hành trong thiền đường thì có thể niệm tổng quát “đi, đứng; đi, đứng” mà phải thật hay biết mình đang đi, đang đứng. Khi chánh niệm chưa mạnh thì tâm có thể phóng ra khỏi bước chân đang đi. Đức Phật không cảm mình thương thức cảnh đẹp thiên nhiên. Nhưng Ngài có dạy: “Khi mắt nhìn hình sắc thì niệm “thấy, thấy”, khi tai ghi nhận âm thanh thì niệm “nghe, nghe”. Cho tới một lúc nào đó, cô sẽ phân biệt được cái nào là thật, cái nào là không thật.”

Thật tình tôi không hiểu gì mấy những lời Sư dạy. Và dù Sư có đem “chân đế, tục đế” ra mà giải thích lúc đó thì tôi lại



càng mù tịt. Nhưng vốn có lòng tin nơi Ngài và có tánh hay vâng lời, tôi cố gắng hành theo.

Không bao lâu, tới một lúc nào đó tôi cũng không nhớ rõ, “phòng, xep” và “giờ, bước, đập” đã tự nhiên lặng lẽ dẫn tôi đi vào khúc ngoặt tâm linh lớn nhất của cuộc đời hoặc nói theo cách Sư hay ví von là “đi vào exit 332 của freeway Bát Chánh đạo.”

~ *Vajira Nāni (San Francisco – CA)*

### *Vài Cảm Nghi Đơn Sơ*

Em được biết Ngài Kim Triệu từ lâu. Em rất là kính và thương Ngài. Em khi nào cũng tôn quý những bậc chân tu nghiêm túc. Ngài luôn dịu dàng, giọng nhỏ nhẹ.

Mỗi lần em trình pháp, Ngài hay quan tâm hỏi thăm và chỉ dẫn. Ngài thường khích lệ em hãy cố gắng hành thiền.

~ *Đào Mai Sương (Canada)*

### *Sống Tại Gia*

Con là Như Đạo có duyên lành được học với Ngài từ những năm Thích Ca Thiền Viện mới thành lập, đến nay cũng trên hai mươi năm rồi. Vì nay đã lớn tuổi, di chuyển khó khăn nên thời gian sau này con ít có dịp thiền tập với Ngài. Nhưng con ghi nhớ mãi những lời Ngài nhắc nhở từ hơn hai mươi năm trước. Nhờ những lời dạy đó và nhất là nhờ những gì con trực tiếp học được nơi chính Ngài qua cách đi đứng, nói năng, xử sự mà trong bao năm nay con đã biết sống hài hòa và bình an giữa đại gia đình, gồm 11 đứa con và trên 20 đứa cháu nội ngoại, hầu hết đều lớn lên trên đất Mỹ này và không biết gì nhiều về Đạo Pháp.

Đáng kể nhất là con có sáu nàng dâu, ban đầu đều rất nghịch với con. Nhưng nhờ học Ngài luôn kham nhẫn, nhẹ nhàng, từ ái với mọi người chung quanh Ngài, không khi nào nặng nề, chê trách ai mà chính con sửa đổi được cách nói năng, hành xử. Và nhất là nhờ thiền tập mà con biết nhìn lại tâm con để thay đổi cách suy nghĩ và bỏ bớt tham sân. Kết quả là giờ đây cả sáu nàng dâu đều rất hòa thuận với con và con cũng thương yêu họ thật tình.

Cuộc sống hạnh phúc trong đại gia đình ngày nay có được là do con được ân phước học hỏi và áp dụng những gì từ chính bản thân Ngài. Trong lòng con rất muốn vào chùa xuất gia sống đời tu hành nhưng nhờ noi gương Ngài mà con đã có được sự bình an trong đời sống tại gia. Mỗi lần nhớ đến tên Ngài Kim Triệu, con đều thầm nói: “Dạ, con xin cảm ơn Ngài nhiều lắm.”

~Nhu Đạo (Orange County – CA)

### *Hồng Học Biệt Tu*

Qua lời giới thiệu của bạn đạo, tôi được biết Thích Ca Thiên Viện trước năm 1990. Tôi ghi danh dự khóa tu đầu tiên nhưng bị từ chối vì hết chỗ. Không bỏ cuộc, tôi lại ghi danh vào khóa sau. Điều làm tôi vô cùng xúc động là mỗi buổi sáng sớm trong lúc thiền sinh đang yên lặng ngồi thiền thì bỗng nghe có giọng trầm trầm tụng kinh bằng Pāli trước rồi sau đó là bài kệ Dâng Hoa, kế đến là bài Năm Điều Quán Tưởng bằng tiếng Việt. Thiền sinh biết là Ngài đã hiện diện và những bài kệ tụng buổi sáng của Ngài đã gieo vào lòng mọi người nhiều cảm xúc sâu xa, nhắc nhở họ phải ráng tinh tấn tu hành để mau thoát vòng sanh tử luân hồi.

Năm 2009, chúng tôi được Ngài hướng dẫn đi hành hương Ấn Độ, chiêm bái Bốn Chỗ Động Tâm. Khi về thì

đến khóa thiền mùa đông kế tiếp mà tôi cũng có tham dự. Sau khi tôi trình pháp xong, Ngài hỏi tôi khi đến Việt Nam Quốc Tự có thấy được chim hồng hạc không vì khi Ngài đến nơi thì trời tối nên Ngài không thấy được loài chim quý đó. Tôi trả lời rằng có và Ngài hỏi tôi con hồng hạc ra sao? Tôi tả hình dáng con hồng hạc cho Ngài nghe và đồng thời tôi xin Ngài đặt pháp danh cho tôi là hồng hạc thì tôi sẽ rất hoan hỷ. Ngài hỏi tại sao lại thích pháp danh ấy?

- Bạch Ngài, cha mẹ sinh ra và đặt tên con là Chim. Nay trong đạo Ngài đặt cho con là Hồng Hạc thì tên Chim Hồng Hạc sẽ thật là quý đối với con.

Ngài cười và bảo:

- Nhưng hồng hạc của Việt Nam Quốc Tự thì không biết tu. Còn Hồng Hạc của Thích Ca Thiền Viện thì biết tu.
- Dạ con xin luôn ghi nhớ lời Ngài dạy bảo.

Chúng con nguyện Hồng ân Tam Bảo gia hộ cho Ngài luôn có sức khoẻ để dẫn dắt chúng con trên đường tu tập.

~ Hồng Hạc (CA)

### *Thầy Con Đường Và Gặp Được Thầy*

Tôi là Samādhi Thái Mỹ Dung và con gái Upekkhā Phiêm Yuvannary. Hai má con là đệ tử của Ngài Kim Triêu cùng quy y tại Thích Ca Mâu Ni Thiền Viện ở Pháp năm 1990, vào khóa thiền đầu tiên tại đây.

Samādhi thấy mình có nhiều duyên may bất ngờ trong đời. Thứ nhất là lúc ở quê nhà đã được biết con đường Tứ Niệm Xứ – Minh Sát Tuệ từ năm 1984, do học với Ngài Bửu Hạnh ở Chùa Gò Dưa, Thủ Đức. Đến năm 1986, Samādhi sang Pháp, ráng tìm thầy khắp nơi để tiếp tục, nhưng chẳng có vị nào cả nên đành chịu.

Một ngày nọ, duyên may lại đến với Samādhi lần thứ nhì. Tháng 5-1990, Upekkhā muốn đưa má đi viếng Canada, Samādhi nói má muốn đi chùa chớ không đi chơi, Upekkhā chiều ý. Samādhi biết có một chùa ở Maryland đang xây Chánh Điện, Samādhi có ý muốn hùn phước và được dịp thăm Sư Trụ Trì luôn. Gia đình Samādhi quen Sư rất thân. Lúc gặp, Sư rất mừng, Samādhi thưa: “Bạch Sư, Sư có biết Ngài Thiên Sư Kim Triệu ở đâu không?” Sư trả lời ngay: “Sao không biết, Ngài là bạn thân của Sư đó” Sư vừa nói vừa nắm lấy điện thoại gọi Ngài tức khắc, rồi Sư đưa cho Samādhi hầu chuyện. Samādhi liền xin gặp Ngài và quá đổi vui mừng, vì đã lâu mong được gặp Thầy Tổ. Đến Kỳ Viên Washington D.C. vừa gặp Ngài, Samādhi thấy tâm mình thật mát mẻ. Hai má con hầu chuyện với Ngài cũng khá lâu. Sau cùng Ngài hỏi Samādhi có biết ở Pháp có người thỉnh Ngài qua dạy thiền không? “Bạch không thưa Ngài.” Ngài bảo khi trở về cố tìm cách liên lạc với họ đi.

Đây là 2 nhân duyên tốt tốt đỉnh của đời Samādhi: “Thấy con đường và gặp được Thầy.” Trở về, Samādhi tìm đến Thiền Viện Thích Ca Mâu Ni Samādhi xin ghi tên liền và có rủ được hai bạn, một trong hai bạn là Cô Bảy, con út của Ngài Hộ Tông. Trong thời gian hành đạo, Samādhi nhận thấy Ngài là một vị thiền sư hiền hậu, đáng kính, uyên bác, bình dị, khiêm tốn và trí tuệ bao la.

Sau khóa thiền đầu tiên này Samādhi luôn luôn chú tâm tu thiền. Samādhi có ở lại Thiền Viện tu tập 2 năm. Cuối năm 1993, sang Miến Điện, được gặp nhiều thiền sư lỗi lạc, Samādhi ở lại hành tích cực với Ngài Thiên Sư U Pandita được 4 tháng, thân tâm nhẹ nhàng. Năm 2000 hai má con dự khóa thiền ở Kỳ Viên Washington. Năm 2001 tới Miến Điện lần thứ nhì cùng với phái đoàn do Ngài đưa qua ở Thiền Viện Shwe Oo Min một tháng để làm lễ Dâng Y và tu

thiền. Trong năm 1996, 2005, 2007 đi viếng 4 chỗ Động Tâm với Ngài ở Ấn Độ.

Năm 1997 Ngài tổ chức lễ khánh thành Thích Ca Thiên Viện ở Riverside. Samādhi có duyên được đến dự. Sau đó Ngài hướng dẫn thiền 10 ngày. Trước khi vào thiền Samādhi tự thâm nguyện, tưởng đến Đức Phật “cố gắng giữ yên lặng, không nên dễ duôi.” Samādhi hành liên tục ba ngày trong thanh tịnh và tỉnh thức. Ngày thứ ba ngồi ba tiếng không nhúc nhích, chánh niệm không gián đoạn. Bỗng nhiên Pháp đến với Samādhi, vi diệu vô cùng.

Hằng năm Ngài về Phước Sơn hướng dẫn các bạn đạo tu để thoát khổ. Samādhi và Upekkhā cũng về quê để làm phước thiện và lên Phước Sơn thăm Ngài. Năm 2012 thấy Ngài ốm yếu mà vẫn về nên Samādhi bạch hỏi Ngài có mệt lắm không Ngài, đường xa xôi quá. Ngài nói: “Có Đức Tin mạnh là không mệt đâu.” Hai má con nghe cảm động quá, cúi đầu xá lạy Ngài: “Dạ, dạ.”

Ngài có tràn đầy đức tin, cố gắng phi thường, di chuyển khắp nơi để giúp chúng sanh thoát khổ do lòng từ bi bác ái vô bờ bến của Ngài. Samādhi và Upekkhā nhờ sự dìu dắt của Sư phụ nên Samādhi thâm nhập được kết quả hiện tiền, công ơn của Ngài thật là vô lượng. Samādhi và Upekkhā nguyện ghi nhớ thâm ân này mãi mãi.

~ Samādhi và Upekkhā (Lognes – Pháp)

### *Gieo Nhân Lành khắp Nơi*

Rất tiếc là Diệu Tịnh không có duyên may được hành thiền với Ngài Kim Triệu vì Diệu Tịnh được gặp Ngài Mahāsi trước, từ năm 1979 ở Pháp. Sau đó Diệu Tịnh sang Miên Điện xuất gia và thường xuyên được Ngài U Pandita

hướng dẫn cho đến ngày nay. Dù sao Diệu Tịnh cũng có vài lần hội kiến với Sư Pañño bên Pháp rồi bên Mỹ và lúc nào Diệu Tịnh cũng kính trọng Sư qua cách xử thế nhẹ nhàng, nói năng chậm rãi, từ tốn, khiêm nhường. Được gần một vị thiền sư Việt Nam có phẩm hạnh, đầy đủ trí tuệ và từ bi, Diệu Tịnh càng tin tưởng vào Phật Pháp, vào Tam Bảo. Nhất là Sư cũng từ thiền viện Mahāsi hành đạo và thành đạo Minh Sát Tuệ thì sự liên hệ này càng mạnh mẽ và mật thiết còn hơn cả mỗi giây thân tình trong gia đình quyến thuộc.

Trong ba năm liên tiếp 1991, 1992, 1993, Sư sang Pháp cho khóa thiền ở Mont - Béon. Các bà lão ở đây (trên 70) trong đó có cô Trí Phước là mẫu thân của Diệu Tịnh - hết sức hoan hỷ vì trước hết Sư là người Việt Nam nói tiếng mẹ đẻ, các bà dễ hiểu, sau là pháp Sư giảng bình dân, rõ ràng dễ

hấp thụ. Cô Trí Phước hoan hỷ nhiệt tình lo việc cơm nước, cái gì cũng ráng làm thật ngon “để dâng Sư”. Cô Diệu Quả thì lo giặt giũ

Lễ Kiết Giới Sakvamuni ở Pháp - 1992



y áo cho Sư. Các cụ khác tiếp việc lật vật nên khóa thiền được tươm tất trôi chảy trong không khí thuận hòa.

Các Bà kể lại là để kết thúc mỗi giờ ngồi thiền, Sư hay tụng bài kệ: “*Các pháp hữu vi thật không bền vững, có tính sanh diệt là thường vì non sanh rồi diệt, diệt rồi sanh nên thường hay có sự khổ não. Chỉ có Niết Bàn là pháp tịch diệt, dứt hết mọi hữu vi, mới có sự an vui tuyệt đối.*”

Diệu Tịnh xin chấp tay nguyện cầu cho Sư Pañño tiếp tục hộ độ các thiện sinh, Phật tử khắp nơi trên thế giới để gieo nhân lành Giáo Pháp cho thế giới nhân gian đầy biến đổi khổ đau này. Lành thay!

~ *Diệu Tịnh Susanta (Mont-Béon – Pháp)*

### *Trò Già Thầy Trẻ*

Chúng tôi, một nhóm Phật tử tại Thiền Viện Thích Ca Mâu Ni ở Mont-Béon, Pháp được Ngài Khippapañño Kim Triệu sang hướng dẫn khóa thiền Minh Sát Tuệ 10 ngày năm 1991.

Ngày ấy thiền viện mới được thành lập do Ô.B. Lý Trương (sau này là Sư Thiện Thắng) và Cô Diệu Tịnh. Chúng tôi chỉ là một số rất ít gồm có các “lão bà”: Sư Cô Trí Phước, Diệu Lan, Diệu Thuần, Diệu Quả và Diệu Thọ, và lẽ que vài Phật tử, tất cả độ 10 người.

Lúc ấy, Sư – mà chúng tôi quen gọi là “Sư Pa-nhò” hãy còn trẻ, trong lúc các bà đã quá 70. Nhưng tất cả đều hăng hái học tập,



hoan hỷ. Sư cũng hăng hái không kém vì đệ tử thật thà quá cỡ, nghe sao làm vậy. Vui là khi học trò ngồi thiền A.B.C., thì ông Thầy cầm máy ảnh chụp khung cảnh thiền đường cùng tu thế học trò!

Năm sau đó, 1992 và năm sau đó nữa 1993, Sư lại qua tiếp tục dạy. Có lần sau khóa ở Mont-Béon, Sư lại sang chùa Phật Bảo do Sư Đức Minh trụ trì. Chúng tôi lại theo Sư và

chùa này gần Paris nên thiền sinh có phần đông hơn, trong đó có các nam đệ tử.

Tất cả lớn nhỏ, mới cũ, đều quý mến Sư. Sư hướng dẫn học trò không với tư cách là một ông thầy mà là một người bạn lành, chia sẻ những kinh nghiệm của mình như người đi trước đốt đuốc cho kẻ đi sau, lúc nào cũng khiêm tốn, nhẹ nhàng, kiên nhẫn và từ bi. “Khiêm tốn” không đủ, phải dùng chữ “nhẫn nhục” mới đúng. Vì vậy học trò, khi trình pháp, bao nhiêu tâm sự đều trút ra với ông Thầy, nhiều khi ngoài lề khóa học – và kéo dài. Cứ mỗi lần như vậy, Sư phải nhắc khéo đệ tử không nên dễ dãi, phải thu thúc lục căn. Nhứt là các thiền sinh dù được căn dặn phải giữ im lặng, lại kéo nhau lén lút thủ thi thì thầm các “thành quả” (!) của mình.

Một trong những người ấy hãy còn nhớ mãi lời nhắc khéo của Sư: “Ngài Ānanda khóc khi được biết Đức Phật sắp nhập diệt. Cô có khóc khi Ngài Hộ Tông viên tịch không?” Ôi! Lời xưa còn văng vẳng bên tai. Lời kinh tụng Năm Điều Quán Tưởng mà Sư thường tụng với giọng thật truyền cảm: “Thế Tôn lời dạy tỏ tường... Ta thọ quả báo phân minh kết thành.”

Bạch Sư, Sư đã và đang trong hiện tại, là hiện thân của Ngài Ānanda, tiếp tục để lại Pháp Bảo của Đức Phật cho hậu thế, cho những đời sau. Chúng con chỉ là những hạt bụi trôi theo gió, mong được nương theo làn hương Pháp Bảo của Sư. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

~ Nhóm Phật tử TV Sakyamuni Mont-Béon (Pháp)

### *Thầy Dạy Mẫu Giáo*

Ở Việt Nam em học trường Saint Paul và bên ngoài của em theo đạo Thiên Chúa Giáo nên em cũng ảnh hưởng Thiên Chúa Giáo và rất nhớ công ơn giảng dạy của các sơ, nhưng



với những biến cố xảy ra trong cuộc đời của em khiến em suy gẫm về số phận của con người vì em nghĩ là không có sự công bằng trên thế gian này. Duyên may vào năm 1972 em đọc được quyển *Đức Phật và Phật Pháp* của bác Phạm Kim Khánh dịch nhưng lúc ấy em chỉ đọc sơ qua rồi biếu quyển sách ấy cho gia đình một người bạn theo Phật giáo.

Khi em qua Pháp vào năm 1977 em bắt đầu tìm hiểu về Phật giáo, nhưng chỉ có Phật Giáo Nguyên Thủy là thích hợp với tâm tính của em và em tìm được địa chỉ một chùa Nguyên Thủy ở gần Paris. Em liên lạc thư từ với Sư Kim Ban (lúc ấy em ở xa Paris). Đến khi em lên Paris vào năm 1982 em liền đến gặp Sư Kim Ban và nhờ Sư chỉ cho vài nghi thức bên Phật giáo như cách đánh lễ v.v. và được Sư biếu cho em quyển *Đức Phật và Phật Pháp*. Thế là em nghiền ngẫm đọc đi, đọc lại quyển sách ấy và khi nào em có điều chi thắc mắc khi nghe các Sư giảng là em tra cứu ngay quyển ấy. Quyển sách ấy là kim chỉ nam cho em và em biết là chỉ có con đường hành thiền giúp mình thoát khỏi vòng luân hồi; nhưng em chưa đủ duyên để gặp một vị thiền sư thích hợp với tâm tính mình.

### **Nhân duyên gặp gỡ**

Duyên may em gặp Ngài Kim Triệu thật là hy hữu, vì em không được biết là có khóa thiền ở chùa Phật Bảo. Em còn nhớ rõ hôm ấy là ngày thứ bảy năm 1990, em đến phòng mạch của BS Thiện, em gặp Bác Bạch ở phòng tiếp khách và Bác cho em biết là có Thiền sư Kim Triệu đang cho khóa thiền ở chùa Phật Bảo và nói em đến đánh lễ Ngài.

Thế là trưa hôm đó em mua một bao gạo đem cúng chùa và ngồi thiền được một giờ, em cảm thấy tâm mình yên tịnh mà chưa bao giờ em được hưởng như thế và em xin ở lại hành thiền nhưng chị lo tổ chức khóa thiền cho biết là không

còn chỗ bên nữ. Duyên may Sư Đồng là vị sư trụ trì ở chùa Phật Bảo cho phép em ở lại vì em nói em có thể nằm trên bàn cũng được; thế là em chạy đông về nhà đem một bộ đồ ngủ để ngủ đêm ở chùa.

Đêm hành thiền đầu tiên của em là nằm trên bàn viết, em thức gần như suốt đêm nhưng sáng thức dậy em tiếp tục hành thiền và không thấy buồn ngủ chi cả, đến chiều chủ nhật em phải về nhà vì thứ hai đi làm. Khi lên chào Ngài em xin Ngài cho em biết năm sau (1991) Ngài qua Pháp lúc nào để em xin phép nghỉ làm để dự khóa thiền với Ngài (lúc ấy em gặp nhiều khó khăn ở hãng làm, không phải xin nghỉ lúc nào cũng được). Từ đó đến bây giờ em tiếp tục sống trong sự hay biết chánh niệm và khi có dịp là em hành tích cực từ một tuần đến ba tháng.

Khi Ngài không qua Pháp vào những năm 1994-95-96 thì em qua Mỹ hành thiền với Ngài vì lúc ấy em cần sự hướng dẫn trực tiếp với Ngài (như đứa bé cần đến cha mẹ).

### **Đức hạnh**

Điểm em ghi nhận ở Ngài là Ngài *không bao giờ phê bình chỉ trích* ai cả, dù cho người ta gài Ngài phải trả lời: “đúng hay không đúng.”

Một thí dụ làm em nhớ là có sự to tiếng giữa chị lo tổ chức (đồng thời cũng đang hành thiền) và một người đến thăm Ngài, chị ấy đến nói với bà ta điều chi đó khiến bà to tiếng với chị. Đến tối lúc giờ nghe giảng, chị ấy hỏi Ngài là chị ấy làm như vậy có đúng hay không mà bà khách lại to tiếng với chị. Ngài chỉ nhơn từ trả lời: “Nếu cô giữ thanh lặng thì không có chuyện to tiếng.” Câu trả lời của Ngài giúp em có thêm chánh niệm về sự nghe, sự thấy và sự ghi nhận những gì nổi lên trong tâm; chỉ có sự nghe, chỉ có sự

thấy... Ngài còn nói nếu ta chánh niệm chặt chẽ thì bao nhiêu giới cũng được trong sạch.

Ngài rất *khiêm tốn* vì Ngài nói Ngài chỉ là người thầy dạy lớp mẫu giáo. Nếu trên đường đời chúng ta học qua bao nhiêu vị thầy cho đến ngày tốt nghiệp đại học thì trên đường đạo cũng thế. Không có vị thầy nào hay hoặc dở (vì có người hỏi phương pháp nào hay). Vị thầy làm bổn phận của người thầy nhưng học trò phải tự mình học hỏi mới thi đậu vì người thầy không thể học thế cho học trò.

### **Khoan hồng, rộng lượng**

Em có nói với Ngài là em đã có chịu phép rửa tội bên Thiên Chúa Giáo nên em đã có một tên đạo rồi, bây giờ em không muốn thêm một tên Phật Giáo nữa, vì những tên ấy như Ngọc Liên, Katy chỉ để gọi cho một thân xác này thôi. Ngài nói là em hành Tứ Niệm Xứ nghiêm nhặt như thế là đủ, không cần phải quy y theo quy ước thông lệ.

Em ghi nhận một điều nữa là Ngài không quá chấp (câu nệ và hình thức) những hình thức bên ngoài như phải mặc đồng phục v.v. Em còn nhớ năm 1991 có 3 người mới tham dự khóa thiền, trong đó có em, không có đồng phục màu trắng (chúng em tự gọi mình là 3 tên ăn mặc technicolor.) Năm sau 1992 chị Bảy, con Ngài Hộ Tông, may cho em hai bộ đồ màu trắng để dự khóa thiền. Ngài không nói chi đến lối ăn mặc của chúng em, điều này rất hợp với tâm tính của em vì tâm em phóng túng, khi bị gò ép vào một khuôn khổ thì nó như con thú bị nhốt trong lồng, còn để nó tự do đi lại thì nó sẽ yên hơn và từ từ nó sẽ tự ý thức làm như thế nào cho thích hợp với hoàn cảnh.

Em nghĩ chắc là Ngài biết tính tình của em, nên Ngài không chấp vào lối nói của em, vì em trình pháp hoặc nói chuyện với Ngài một cách tự nhiên như con nói chuyện với

cha mẹ. Lúc ấy em chưa biết là mỗi đầu câu phải nói là “Bạch Sư” trái lại em nói “Sư biết không...”

### Lời dạy ảnh hưởng

Ngài chỉ khuyên em là hãy *tiếp tục ghi nhận và ghi nhận thâm sâu hơn nữa*. Em không bao giờ quên những lời chỉ dạy ngắn gọn ấy của Ngài và từ năm 1990 chỉ gặp Ngài 24 tiếng đến ngày nay những lời dạy ấy vẫn văng vẳng trong tâm em khi em gặp khó khăn trên con đường tu tập. Tóm lại em thấy nếu mình “thành tâm, chân thật với chính mình” thì mình sẽ gặp được một vị thầy hiểu rõ tâm tính để hướng dẫn mình và từ đó mình tiến lên để có thể tự tu tập khi không còn vị thầy ở bên cạnh nữa như Đức Phật đã dạy trước khi nhập diệt “Hãy lấy Giáo Pháp làm thầy.”



Từ 2003 đến nay em không gặp Ngài nhưng không giây phút nào em ngừng cảm ơn Ngài đã hướng dẫn em vào con đường “Bát Chánh Đạo” và chỉ có một cách cảm ơn Ngài là tiếp tục thanh lọc thân tâm qua sự áp dụng “Bát Chánh Đạo” vào đời sống của em. Đó là cách em cảm ơn Ngài.

~ Katy Ngọc Liên (Pháp)

### *“When The Seeker Is Ready, The Master Will Appear”*

Câu châm ngôn Zen này như ứng vào chuyện ba mẹ con chúng tôi. Khi trên đường tâm đạo, cả ba đã gặp được người Thầy đúng vào thời điểm mà mỗi người trong chúng tôi đang cần một sức mạnh nào đó để mở rộng cánh cửa tâm linh.

Và ba người có ba cách thật khác biệt để tìm đến Giáo Pháp.

Mẹ tôi, Ānanda-Nguyễn Huy Ánh; em gái tôi, Anatta-Kỳ Vân và tôi, Teja-Kỳ Tú, có thể nói là ba thế giới khác nhau, ba động lực tìm đến chân lý thật khác biệt theo phương hướng và cá tánh riêng của mình.

Chúng tôi đã mày mò cho đến một lúc mỗi chúng tôi đều đang đứng trước cánh cửa một bức tường. Thì ngay giai đoạn này, một người xuất hiện và đã mở rộng cánh cửa ấy. Đó là ngài Hòa thượng Kim Triệu.

Ba chúng tôi, hai thế hệ khác nhau, con đường tiến hóa và hiểu biết về Phật Pháp quả thật là chênh lệch, vậy mà đến đúng lúc đúng thời, đều gặp cùng một người để khai mở con đường dẫn đến Pháp Bảo.

Tôi xin kể lại nhân duyên gặp Ngài và ảnh hưởng sâu đậm của Ngài trong hành trình tìm đạo của mỗi chúng tôi.

### *Ānanda – Nguyễn Huy Ánh*

Vào khoảng 30 tuổi, thập niên 70, mẹ chúng tôi sống hạnh phúc với chồng con. Tình yêu, danh vọng, địa vị đều có nhưng bà nhận ra rằng cuộc sống con người còn có một cái gì đó cao quý và ý nghĩa sâu xa hơn là sự khảng khí với gia đình, xã hội hay quốc gia. Năm bà 34 tuổi, cái chết đột ngột của người chồng làm bà rơi vào một vực thẳm của sự đau khổ và tuyệt vọng. Một ngày, bà nhặt được tờ giấy nhỏ bên lề đường nói đôi dòng về “Vô Ngã”. Dường như hai chữ này có mãnh lực bật sáng một cái gì đó trong tim, bà quyết tìm cho ra Đạo gì nói đến sự “Vô ngã” này mà bà chưa từng được nghe đến? Và bà đã phát hiện ra đó là Phật giáo Nguyên Thủy, lúc đó còn ít được biết đến ở Việt Nam.

Như để đáp lại sự mong cầu tha thiết tìm được chân lý, nhân duyên đưa đẩy bà gặp Đại Đức Nārada. Ngài trở thành người đầu tiên dẫn dắt bà đi vào con đường Phật Pháp và đặt cho bà pháp danh Ānanda từ đó. Tâm từ bi của Ngài và theo

pháp hành Tâm Từ Ngài chỉ dạy đã giúp bà xoa dịu phần nào sự khổ đau của con tim để bà còn muốn sống và vươn lên cho hai đứa con. Từ lúc đó Ānanda đam mê học hỏi và nương tựa vào Giáo Pháp để tiếp tục cuộc sống khó khăn khi rời xa quê hương, lưu trú ở Pháp.

Khoảng 20 năm sau, khi các con đã lớn khôn, gánh nặng vui phần nào thì cũng đến lúc Ānanda cảm nhận một sự thôi thúc, nóng lòng được thực hành những gì đã học và hoàn thành ước muốn ngày xưa: tìm đến Chân lý. Các kỹ thuật thiền định Tâm Từ (Metta) đã giúp Ānanda ra khỏi vực thẳm nhưng không giúp bà thấu suốt được nguồn gốc của sự đau khổ và làm thế nào để phá vỡ nó. Trong sự khao khát tìm ra chân lý này, Ānanda bắt đầu tìm hiểu về Vipassanā. Càng nghiên cứu, bà càng thấy mình cần được một vị Chân sư dẫn dắt hơn lúc nào hết.

*“Khi hoài ước người tầm đạo đã chín mùi thì người Thầy xuất hiện.”*

Nhân duyên đưa đẩy một vị thiền sư Vipassanā người Việt dừng chân vài ngày ở Pháp và quyết định cho một khóa thiền ngắn. Từ lúc đó Ānanda đã gặp được vị Sư phụ khả kính – Ngài là Hòa thượng Khippapañño – và đây là người Thầy sau cùng trong suốt cuộc đời còn lại của bà. Nhưng cũng phải nói là cuộc gặp gỡ với người thầy không phải luôn êm đẹp và suông sẻ do cá tính khó khuất phục của Ānanda. Với lòng nhiệt thành và sự khẳng khái đặc trưng của mình, bà đã đặt nhiều câu hỏi đến Ngài mà ít ai dám đặt.

Cuối cùng, chính sự nhẫn nại, nhẹ nhàng, khiêm tốn của Ngài đã dần dần cảm hóa được Ānanda. Giữa hai thầy trò có một sự tương kính và cảm thông hiếm có. Ānanda hết lòng kính thương và biết ơn vị Thầy đã thấp sáng con đường cho bà tiến bước tiếp tục trong khoảng 15 năm còn lại của bà.

Đến một ngày, Ānanda bắt ngờ ngã bệnh rồi sau gần hai năm sống với căn bệnh, Bà đã ra đi. Trong thời gian bệnh Ānanda vẫn tận dụng hơi sức chót để chia sẻ Giáo Pháp với những người từ xa tìm đến nơi Bà. Mỗi khi nói đến Pháp, Bà linh động như có một sức sống mới thổi vào.

Trong suốt tuần chót, người Thầy thương kính đã gọi từ Mỹ sang mỗi ngày để nâng đỡ Ānanda trong sự chuẩn bị cho một chuyến đi xa. Những cuộc pháp đàm giữa hai thầy trò ngày càng ngắn dần đến khi Ānanda kiệt sức thì Bà chỉ im lặng lắng nghe tiếng Ngài tụng kinh bên kia đầu giây rồi thốt nhỏ “saddhu, saddhu..” để tạ ân. Phần Ngài có lẽ cũng yên tâm khi được tin Ānanda đã yên lành ra đi trong chánh niệm.

### *Kỳ Tú – Teja*

Được Mẹ hướng dẫn vào con đường Phật Pháp và được quy y Tam Bảo với Đại Đức Nārada năm 13 tuổi với pháp danh Teja nhưng Kỳ Tú đã sớm không muốn lệ thuộc vào một tôn giáo nào mà muốn tự tìm con đường tâm linh cho riêng mình. Đến tuổi trưởng thành, Kỳ Tú hướng về các môn thiền ngày càng mạnh, thực hành nhiều phương pháp khác nhau nhưng không toại nguyện.

Một ngày, được Ānanda thuyết phục, Kỳ Tú đã cùng mẹ đi dự khóa thiền Vipassanā ba ngày do ngài Thiền sư Kim Triệu qua Pháp chỉ dạy. Sau mỗi ngày thực hành và mỗi lần lắng nghe Ngài từ tốn thuyết pháp vào cuối ngày thì những lời đó như từng dòng suối mát rót vào lòng một người đang chết khát, nghe đến đâu thấm thía đến đó.

Sau ba ngày đó tất cả trở nên rõ ràng. Kỳ Tú nhận thức ra đây chính thực là con đường mình đi tìm từ bấy lâu nay. Nếu không nắm được duyên lành đó có lẽ khoảng đời còn lại của Kỳ Tú sẽ hoàn toàn khác, vẫn còn mập mờ trôi nổi.

Ngài Thiên sư Kim Triệu với sự nhẹ nhàng, khiêm tốn, khả kính, cộng với oai lực Pháp Bảo khiến lời thuyết pháp có một sức mạnh nuôi dưỡng và hỗ trợ pháp hành cho những hành giả nhiệt thành. Thế nhưng nếu không có sự tinh tấn hành thiền thì chắc sẽ không thọ giáo được nhiều.

Kỳ Tú nhớ, rất thương Ngài lúc nào cũng chỉ lo Phật sự từ sớm tới khuya, cả năm cả tháng không có được chút thời giờ nào riêng nên đã thỉnh Ngài về nhà có khu vườn yên tĩnh. Vừa bước ra vườn Ngài đã thoãn thoắt trực chỉ đến ngòi dưới gốc cây Noyer già. Kỳ Tú không kịp đem chiếu trải đã thấy Ngài xếp bằng trên sàn đất đầy lá khô, giáp mặt thành thoi với thiên nhiên, không có đám đông xôn xao chung quanh, không ai chờ chực, Ngài có được vài giây phút ở một mình dưới gốc cây già thật sung sướng hồn nhiên.

Kỳ Tú lúc đó chỉ mới tập tễnh bước vào Pháp hành. Có lần, trong lúc nói một câu chuyện, như có linh cảm, đột nhiên Ngài bảo: “Thôi, mai một Kỳ Tú làm thiên sư đi!” rồi tiếp tục như bình thường. Ngài cũng thật nhẫn nại chỉ dạy từng chút những sự vụng về, từ việc dậy nắp các chén đồ ăn cho đến những cử chỉ khi dâng cúng vật thực...

Vài mươi năm sau, khi những nhân duyên dẫn dắt cho Kỳ Tú chia sẻ pháp hành dưới pháp danh Teja thì càng hiểu sự nhẫn nại, từ bi bao la của Ngài hơn. Càng hiểu thì lại càng tri ân Ngài và tri ân Tam Bảo. Hơn bao giờ hết hiểu vì sao gọi là “Bảo”, vì không có báu vật nào đáng trân quý bằng. Ngài là người đã thấp sáng ngọn đèn Pháp Bảo, khi mình đã nhận được ánh lửa thì bốn phận là mời lại cho người khác được sáng để đáp ân Thầy tổ.

Ngài Kim Triệu được biết đến là một vị Thiên sư Việt Nam hiếm có, được sự kính mộ của Phật tử, nhưng đồng thời Ngài là một con người hiền hòa, chân thật và giản dị vô cùng. Chính khía cạnh này là những nét tô đậm bản chất



đáng quý của Ngài, làm cho những người chung quanh cảm thấy vừa gần gũi vừa kính phục.

### Kỳ Vân – Anatta

Kỳ Vân là một con người nghệ sĩ, thích mạo hiểm, vô tư và ham vui, không bị thu hút bởi một tôn giáo nào, nhưng dường như có sẵn khả năng tập trung tư tưởng dễ dàng và tự nhiên, cho nên vì muốn làm vui lòng Mẹ, đã nhận lời tham dự khóa thiền Vipassanā vài ngày của thiền sư Kim Triệu.

Lúc đó Kỳ Vân chỉ loáng thoáng hiểu những bài thuyết pháp tiếng Việt của Ngài, hơn nữa, những danh từ Phật Pháp lại càng khó hiểu. Nhưng trong vài ngày nhiệt tâm thực hành tích cực với sự chỉ dẫn từ bi của Ngài, Kỳ Vân đã nhận ra đích thực con đường. Rồi với sự hiểu biết qua Pháp Bảo thì ngôn ngữ không còn là một trở ngại nữa. Cho nên những lúc trình pháp với Ngài là một niềm vui mà cả hai thầy trò chia sẻ thật tự nhiên, thoải mái.

Một hôm, sau khi nghe Ngài thuyết pháp về *sati* - chánh niệm thì Kỳ Vân thấy Ngài giơ tay gỡ đầu, với bản tánh hồn nhiên Kỳ Vân buột miệng hỏi: “Thưa Ngài có đặt chánh niệm trong khi gỡ không?” Ngài ngưng hẳn động tác, nhìn một thoáng bàn tay mình rồi mỉm cười nhẹ nhàng: “Không con, sư không có đặt chánh niệm khi làm động tác này.”

Câu trả lời đơn giản ấy đã chinh phục được Kỳ Vân, lúc đó tự nghĩ: Ngài là người hết sức từ bi, chân thật và khiêm nhường. Ngài sẽ là người thầy dạy cho mình những bài học đáng quý về *atta* - bản ngã như Ngài vừa mới giảng dạy đây.

Từ lúc đó thâm tâm Kỳ Vân đã khẳng định: Đây chắc chắn chính là con đường mình sẽ giữ suốt đời.

Sau khóa thiền đó Ngài trở về Mỹ, nhưng Kỳ Vân đã được gieo một niềm tin khó lay nơi Tam Bảo, một hạt giống Bồ đề để nó tiếp tục nảy mầm và phát triển trong vòng mười

mấy năm với bao thăng trầm của cuộc sống. Vào một lúc khó khăn nhất trong đời, Kỳ Vân đi tìm gặp lại Ngài và thọ giáo thêm. Khi trở về Pháp, ngày càng thâm nhuần Giáo Pháp nhiều hơn. Cho đến một ngày Kỳ Vân xin Ngài chấp thuận để được lấy pháp danh mà mình lựa chọn: Anatta.

Tuy ngày hôm nay Thầy và trò mỗi người một chân trời, còn Ānanda thì một cõi khác, nhưng đối với Giáo Pháp không có sự xa cách vì không gian và thời gian đều không giới hạn.

~ Teja và Anatta ( Pháp )

### *Một Hành Trình Tu Tập*

Có lẽ do nhân duyên nhiều đời nhiều kiếp mà cháu Toàn của con được các Sư Cô Sư Chú tận bên trời Âu hướng dẫn đến Kỳ Viên Tự ở Hoa Thịnh Đốn tham dự khóa thiền mười ngày do Ngài hướng dẫn.

Khi về lại Thụy Sĩ, cháu Toàn thấy con thường hay đau ốm và nước mắt thường chảy mỗi khi trong lòng có điều gì bất toại nguyện mà không thể nói ra được nên cháu đã khuyên con nên tập thiền Vipassanā thì các khổ ưu mới có thể diệt trừ. Năm 1992, thời gian đó con không được mạnh khoẻ như bây giờ dù nay con đã 84 tuổi, con có dự một khóa thiền do Sư Thiện Thắng tổ chức ở thiền viện Sakyamuni tại Mont-Béon, Pháp. Năm 1993 con mới được học với Ngài ở thiền viện đó. Năm 1994 con được về hưu nên đã tháp tùng với sư Thiện Thắng qua Hoa Thịnh Đốn dự khóa mười ngày với Ngài ở Kỳ Viên Tự. Từ đó con có đức tin mạnh mẽ vào Pháp Bảo và vào Ngài. Tiếp đó con qua San Jose, Mỹ, khuyến khích và hướng dẫn người em trai hành thiền và cậu đã hưởng nhiều lợi lạc, có niềm tin và tiếp tục tu tập mỗi khi có các sư Miến Điện qua dạy ở Như Lai Thiền Viện.

Cuối năm 1994 con được quý sư giới thiệu qua Miến Điện tu tập tại các trung tâm của Ngài Mahāsi, U Pandita, U Kundala, và Shwe Oo Min (nơi trung tâm Shwe Oo Min, nhờ Ngài sách tấn mà gia đình con được hùn phước cúng dường xây dựng túc xá, thư viện...).

Ngài Kim Triệu ngoài công đức suốt đời tận tâm giảng dạy Giáo Pháp còn bỏ biết bao tâm lực để xây dựng nơi ăn chốn ở và chỗ hành đạo cho các thiền sinh khắp nơi. Hai lần được dự khóa thiền ở Thích Ca Thiền Viện mới tận mắt thấy được công trình hoàng pháp to lớn của Ngài qua các cảnh Tứ Động Tâm và Bảo Tháp thờ Xá Lợi, thật là trang nghiêm đẹp đẽ. Công đức và thành quả phụng sự Phật Pháp của Ngài chẳng những đem lợi lạc cho nhiều người nhiều nơi ở đời này mà cả cho nhiều thế hệ mai sau. Con nhờ noi gương Ngài mà hiện nay đã xây dựng được một trung tâm nuôi dạy trẻ mồ côi tu học theo đạo Phật tại Huế.

Con vô cùng cảm niệm công đức Ngài đã dẫn dắt con đi đúng đường theo pháp thiền Vipassanā, chữa lành được bệnh thân và tâm của con.

~ Nguyễn Trần Thị Tri (Thụy Sĩ)

### *Khóa Thiền Tại Gia Đầu Tiên*

Lần đầu tiên con gặp Sư cũng là lần đầu tiên Sư đến dạy thiền tại nhà con ở San Francisco, năm 1991. Lúc ấy chưa có Thích Ca Thiền Viện hay Như Lai Thiền Viện và cũng chưa mấy ai biết nhiều về danh tiếng của Sư. Nhưng không hiểu sao Phật tử khắp Cali nô nức về nhà con học với Sư.

Lúc ấy tất cả chúng con đều chưa biết thiền minh sát là gì nên Sư là vị thầy khai tâm cho chúng con, là những kẻ đang hăm hở tâm sư học đạo. Cả hai, ba chục người ngồi thiền



san sát nhau nơi phòng khách trên sàn nhà gỗ cứng, không có tọa cụ nên ngồi rất đau. Nhà không có đủ chỗ đi kinh hành nên vào

giờ thiền hành, các bạn rủ nhau chui vào phòng ngủ chung, xúm xít kể cho nhau nghe những cơn đau “rùng rợn, khủng khiếp” khi phải ngồi thiền cả tiếng trên sàn gỗ cứng. Vậy mà khi nghe chuông báo giờ ngồi, bà con lại hăng hái bước ra phòng thiền, sẵn sàng tiếp tục chịu đựng những cơn đau.

Con không được tham dự khóa tích cực đầu tiên đó vì phải lo ngoài nhà hàng. Ban ngày thỉnh thoảng từ bếp đi ngang, thấy hình ảnh Sư ngồi thật trang nghiêm, thỉnh thoảng nhắc: “Có trí nhớ...có chánh niệm.” Gương mặt Sư hiền hóa, đôi mắt Sư kín đáo quan sát từng thiền sinh đang ngồi.

Buổi sáng tinh sương, căn nhà vang lên tiếng Sư tụng kinh Pāli và Việt vừa âm áp vừa thiêng liêng làm nhiều người xúc động đến rơi lệ. Buổi chiều những lời pháp giản dị, giọng giảng dịu dàng của Sư như đi vào tim của từng người, nhắc nhở phải cố gắng tu hành. Có khi gần nửa đêm con mới về nhà, thấy các bạn nằm la liệt sắp lớp nhau trên sàn nhà như cá hộp, có người phải nằm trong phòng tắm (con thì ngủ trong closet áo quần). Con thật hoan hỷ, có khi con nằm xuống ôm chầm lấy các bạn hỏi han, khúc khích cười nói, quên rằng các bạn phải giữ chánh niệm và sáng mai phải dậy sớm ngồi thiền. Nhưng chính con lại phải dậy sớm hơn ai hết lúc 4, 5 giờ sáng để lo buổi điễm tâm và buổi ngộ cho Sư và thiền sinh rồi mới đi làm. Nghĩ đến phước báu được

tiếp đón Sư và các bạn về nhà mình tu tập, con không bao giờ thấy mệt mỏi và dù con cũng rất muốn có chút thì giờ để học thiền với Sư.

Sư đã cho con pháp danh Visakkhā từ năm ấy. Con nguyện suốt đời sẽ cố gắng tu tập và phục vụ Tam Bảo cho xứng đáng với cái tên mà Sư đã ưu ái ban tặng cho con.

~ *Visakkha Kim Quy (San Francisco – CA)*

### *Pháp Không Để Dưới*

Tôi muốn ghi lại nơi đây vài kỷ niệm khó quên của tôi đối với Hòa thượng Thiền Sư Kim Triệu.

Lần đầu tiên tôi gặp Ngài vào khoảng năm 1991, khi Ngài hướng dẫn khóa thiền một tuần lễ tại nhà anh chị Trần đình Kham ở San Francisco.

Lúc đó tôi rất bận công việc nhưng vẫn cố gắng tham dự suốt khóa thiền mặc dù không được liên tục như những thiền sinh khác. Dù đã trên 20 năm tôi vẫn còn nhớ rõ lúc mãn khóa thiền, tôi đã phát biểu với đầy lòng hoan hỷ là khóa thiền đã chuyển tâm tôi 180 độ bởi sự an tĩnh đầy hỷ lạc của thiền cũng như tâm từ của Ngài đối với chúng tôi. Từ đó tôi cố gắng sắp xếp thời gian để dự các khóa thiền thường xuyên do Ngài giảng dạy. Chính Ngài đã làm lễ quy y cho tôi với pháp danh Diệu Trí.

Các bài giảng của Ngài rất giản dị. Ngài thường nhấn mạnh những điểm quan trọng giúp thiền sinh nhớ hoài, như trong khóa thiền đầu tiên tại Như Lai Thiền Viện, Ngài đã hỏi thiền sinh: “Điều gì quan trọng, không thể không có, để giúp chúng ta đi đến giải thoát?” Không ai trong chúng tôi trả lời đúng cả. Ngài cười: “Đó là KHÔNG ĐỂ DƯỚI.”

Để giúp chúng tôi giữ chánh niệm thường xuyên, ngay cả sau khi mãn khóa thiền, Ngài nói đùa: “Hãy mang Chánh

Niệm của quý vị về theo, đừng để quên lại đây nghe...” và bảo: “Hãy luôn luôn nhắc mình NHỚ NHỚ NHỚ...” Trong một khóa thiền tại thiền viện Phước Sơn ở Việt Nam, Ngài kể rằng thầy của Ngài trước khi cho Ngài “xuống núi” (đi dạy Đạo) có dặn dò: “Con phải làm việc cho Phật Pháp chứ đừng làm việc cho Tự Ngã.” Tôi hiểu ý và thưa với Ngài: “... đây là bài học cho con bây giờ và sau này...”

Ngài dạy chúng tôi nhiều lắm, không thể kể hết nơi đây!

Tôi rất hoan hỷ được tham dự những khóa thiền Ngài hướng dẫn. Đức độ khiêm nhường và tâm từ vững chãi luôn hiển hiện nơi Ngài. Trong tâm trí tôi ghi đậm giọng ấm áp, hiền từ của Ngài khi tụng bài kệ “Năm Điều Quán Tưởng” sau mỗi ngày thiền; âm thanh ấy lúc nào cũng vang vang nhắc nhở. Mấy năm gần đây tôi ít có dịp gặp Ngài nhưng tôi đã học được từ Ngài những điều hay lẽ phải của Phật Pháp nhiệm mầu mà tôi không bao giờ quên được.

~ Diệu Trí Lữ Mỹ ( Brentwood – CA)

### *Lời Cầu Mẫu Miêu*

Con là Diệu Tín thành kính gửi lời cảm ơn Sư đã giúp đỡ, hộ trì Pháp Tâm cùng các con cháu của con trong nhiều năm qua. Con nhớ mãi lần đầu tiên cả đại gia đình con được gặp Sư tại San Francisco năm 1991, bắt đầu một mối liên hệ thầy trò thân thương đến trọn đời.

Con không quên được lúc Pháp Tâm bị bệnh nặng, con điện thoại nhờ Sư cầu nguyện. Sư bảo con đưa điện thoại cho Pháp Tâm để Sư nói chuyện. Sau đó Pháp Tâm cảm thấy khỏe và sáng ngày hôm sau Pháp Tâm đi dạo, gặp lại bạn bè. Các bạn lấy làm ngạc nhiên và hỏi: “Ông uống thuốc gì mà mau mạnh quá vậy?” Con và chồng con không biết phải trả lời như thế nào nên chỉ mỉm cười. Nhờ sự dạy

đỡ của Sư mà con và Pháp Tâm biết thiền, biết sống một đời sống đạo hạnh. Con kính mến Sư vì Sư lúc nào cũng giúp đỡ mọi người với lòng thương yêu và bình đẳng.

Con và gia đình con nhớ ơn Sư trọn đời vì lúc chúng con đau buồn vì Pháp Tâm mất, không dám mời Sư đang ở xa mà Sư tự động đến dự đám tang và thuyết pháp về sự vô thường làm cho chúng con an lòng và vui đi một phần buồn khổ.

Một lần nữa con thành thật đội ơn Sư.

~ Diệu Tín (San Jose – CA)

### *Vị Thầy Mát Tay*

Trong lúc học thiền với Ngài U Pandita tại Taungpulu, tôi được nghe mấy anh chị nói: “Có một vị thiền sư người Việt rất “mát tay”, dễ thương và hiền từ như một người mẹ hiền sẽ đến dạy thiền vào năm tới.” Thế thì tôi mong đợi để gặp mặt vị thiền sư này!

Sau khi tìm được sự thanh tịnh trong tâm lúc học thiền, tôi nhận thấy đây mới là hạnh phúc thật sự mà tôi chưa bao giờ có được trong cuộc sống bình thường tại tư gia. Khi trở về nhà, tôi luôn luôn kể lại cho bà con nghe kinh nghiệm thiền của tôi và mong họ sẽ theo tôi đi thiền khi Ngài Thiên Sư Kim Triệu đến San Francisco.

Vào ngày 29 tháng sáu năm 1991 chồng tôi chở mẹ tôi và gia đình đến đánh lễ Ngài Kim Triệu tại nhà của anh Kham, San Francisco. Tôi là một trong ba người trong gia đình của tôi ở lại học thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài.

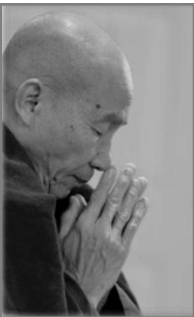
Sau hai ngày thiền tập tôi được vào trình pháp với Ngài. Tôi trình với Ngài là tôi bị đau chân quá, phải đổi tư thế ngồi thường xuyên, cơ thể và tâm quá mệt! Ngài khuyên tôi nên nhẫn nại và cố gắng theo dõi phòng xệp. Khi rời khỏi phòng của Ngài để trở về chỗ ngồi, tôi đi đến cuối cầu thang thì cơ

thể của tôi cảm thấy quá an lạc, tôi không thể đi được nữa nên tôi ngồi dựa vào tường gần đấy. Tôi ngồi tại đây gần hai tiếng với thân và tâm nhẹ nhàng, an lạc. Khi trình pháp lần thứ hai với Ngài, tôi tỏ lời cảm ơn Ngài đã giúp đỡ cho tôi thấy được trạng thái định tâm này thì Ngài chỉ mỉm cười và nói: “Cô Phước có lòng tin mãnh liệt quá!”

Cũng như thế, vài năm sau tôi lại dự một khóa thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài tại Như Lai Thiền Viện. Lúc ấy tôi vừa bị treo xương sống vài tháng, tôi cố gắng dự khóa thiền nhưng tôi không thể ngồi được vì quá đau lưng. Sáng hôm sau tôi quyết định vào đánh lễ Ngài rồi ra về không học nữa. Lần này Ngài lại nói: “Cô Phước nghe lời Sư đi, đừng đi về, ở lại đây tiếp tục ngồi thiền.” Thế là tôi lại nghe lời Ngài một lần nữa, khi trở lại ngồi thiền thì sự đau lưng đã biến mất rồi. Tôi lại được dự thiền đến cuối khóa.

Hai trường hợp tôi vừa kể trên đã làm tôi quý mến Ngài. Ngài không những là một vị thầy giỏi mà còn rất khiêm nhường. Khi tôi tiếp tục cảm ơn sự hỗ trợ của Ngài thì Ngài lại cứ nói: “Cô Phước có lòng tin mãnh liệt quá!”

Trong khóa thiền cứ đến gần cuối giờ thì Ngài lại đọc lên những lời kinh, tiếng kệ như lời ru của một người mẹ hiền để xoa dịu cơn đau của những đứa con đang chịu đựng. Và Ngài cũng đã dùng những lời kinh êm ái này khuyên các thiền sinh cố gắng giữ chánh niệm. Sau hai mươi năm Ngài đã yếu đi nhiều, có lúc thời tiết lạnh lẽo nhưng Ngài vẫn tiếp tục ra ngồi thiền với thiền sinh và đọc lên những bài kinh như ngày xưa vậy. Lòng từ ái, sự tận tâm cùng với lời giảng dạy không cầu kỳ của Ngài làm cho thiền sinh mau tiến bộ. Chính vì thế Ngài được gọi là “mát tay”. Hơn thế nữa, Ngài rất chân thật và nhún nhường. Ngài thường kể





lại những kỷ niệm buồn vui trong cuộc đời còn trẻ của Ngài cho thiên sinh nghe mà lấy kinh nghiệm.

Dáng vóc của Ngài hơi ốm và cao, bước đi của Ngài nhẹ nhàng. Cho đến ngày hôm nay tôi vẫn chưa hề nghe được tiếng bước chân Ngài khi Ngài đi vào thiên đường. Ngài có hàng ngàn thiên sinh nhưng Ngài luôn luôn nhớ tên của mỗi thiên sinh. Khi ai đánh lễ Ngài, Ngài nói: “À! Cô..., lúc này cô thiên thể nào?” Sau đó Ngài lại hỏi thăm những người trong gia đình của thiên sinh này. Thế nên tôi nghĩ là Ngài có một trí nhớ thật phi thường.

Vì lòng từ bi bác ái của Ngài dành cho tất cả thiên sinh và Phật tử rất bình đẳng nên Ngài được mọi người quý trọng. Một thiên sinh đã tâm sự với tôi như sau: “Đức Phật thì đã ở quá xa trong quá khứ. Còn ngày nay thì Ngài Kim Triệu là Đức Phật đối với tôi.” Theo tôi nghĩ thì còn hàng ngàn người nữa cũng có cùng ý nghĩ như trên. Trong nhóm người này có mẹ của tôi và tôi.

Con thành thật kính gửi lời cảm ơn đến Ngài và để đền đáp công ơn của Ngài con xin nguyện sẽ tiếp tục hành thiện cho đến một ngày thân và tâm của con như ngọn nến tắt hẳn.

~ Diệu Phước (San Jose – CA)

### *Bước Đầu Vào Đạo*

Tôi vẫn còn nhớ rõ mồn một chiều thứ sáu vào tháng 6 năm 1991, người anh lớn đến nhà rước bảo là sẽ “cho đi thiên” (một điều kỳ diệu đã xảy ra với anh) ở San Francisco với Ngài Thiên Sư Kim Triệu. Ngồi trên xe mà lòng băng khuâng lo lắng, nghĩ ngợi không biết “thiên” là gì? Tại sao thiên đã xảy đến điều kỳ diệu với anh tôi? Mà sao đi thiên đến trọn bầy ngày? Bỏ chồng con lại ở nhà một mình, chồng

phải xin nghỉ phép làm việc để coi sóc hai con còn nhỏ chỉ mới 6 và 4 tuổi? Câu hỏi này đến câu hỏi khác tự đến trong đầu làm lòng tôi càng thêm băn khoăn không biết mình đã quyết định làm một chuyện tốt không?

Đến San Francisco, vào một nhà rất rộng lớn, kang trang, ban tổ chức bảo đi sửa soạn chỗ ngủ trên lầu. Tò mò, tôi đi rón rén dòm xung quanh nhà và thấy trên tường có dán “thời khóa biểu khóa thiền”, “chánh niệm”. Tự hỏi trong lòng “chánh niệm” là gì? Trình pháp là gì? Tâm tôi tự thấy quá bỡ ngỡ và rụt rè trong lúc ấy.

Sáng hôm sau, được bảo là những ai là thiền sinh mới học lần đầu, ngồi lại để được chỉ dẫn cách ngồi thiền. Quay qua tôi hỏi người ngồi bên cạnh, thiền sư đó tên gì? Là ai? Mà sao trông hiền lành, đáng kính quá vậy? Được cho biết đó là Ngài Kim Triệu, một thiền sư nổi tiếng của Việt Nam.

Ngài Kim Triệu với giọng nói hiền từ, giản dị đã hướng dẫn cách hành thiền. Rồi hôm sau, thấy tên tôi trên bảng trình pháp, lòng tôi không khỏi lo sợ, hồi hộp vì không biết “trình pháp” là gì? Phải nói gì? Phải làm sao khi gặp thiền sư vào lần đầu tiên? Vào phòng trình pháp (trước đó năm phút tôi phải đi nhà tắm hai lần vì quá lo sợ!) Ngài hỏi: “Cô nói cho Sư nghe cô ngồi thiền ra sao?” Giọng hiền từ của Ngài làm cho tôi bình tĩnh và thuật lại cho Ngài nghe mọi sự đau đớn, đầu óc nghĩ ngợi lung tung trong khi ngồi thiền. Những lời nói của Ngài về người mẹ đã khuất của tôi làm lòng tôi bớt đau khổ và bắt đầu hứng khởi ngồi thiền suốt một tuần sau đó như lời Ngài đã dạy.

Vì là thiền sinh mới nên tôi được gặp Ngài mỗi ngày. Mỗi lần trình pháp xong là lòng tôi lại thấy nhẹ nhàng hơn, bình tĩnh hơn, êm đềm hơn lúc trước. Với giọng hiền từ, giản dị và kiên nhẫn, Ngài trả lời tất cả những câu hỏi ngây

ngô của tôi: “Sáng sáng Ngài ca tiếng gì mà nghe hay quá vậy?” “Ngài bảo con có ấn chứng mà ấn chứng là gì?”

Hai mươi hai năm đã trôi qua, mỗi năm Ngài đều mở khóa thiền ở Như Lai Thiền Viện, San Jose. Năm nào tôi cũng ráng xin nghỉ phép trong sở để dự khóa của Ngài. Tôi không bao giờ quên những kỷ niệm đầu tiên của khóa thiền với Ngài Kim Triệu trong đời tôi. Những gì đến đầu tiên trong đời người đều để lại một ấn tượng sâu đậm trong lòng. Tôi đã được có nhân duyên tốt, may mắn được gặp Thiền sư Kim Triệu dạy dỗ. Nhờ câu nói của Ngài 22 năm trước đây: “Cô tu được lắm, đừng bỏ uổng!” mà tôi đã cố gắng nỗ lực, không chần chừ thiền tập trong suốt 22 năm qua!

Tri ân Hòa thượng, tôi chỉ biết tinh tấn tiếp tục trên đường tu học cho đến hết quãng đời còn lại.

~ Võ Ngọc Trinh (San Jose – CA)

## *Học Thiền Với Thiền Sư Kim Triệu*

### **Người nói từ kinh nghiệm thực chứng**

Từ trước những năm 2000, dường như hàng năm vào mùa xuân, nếu không có những việc thật đặc biệt theo sự thỉnh mời của Sư Khánh Hỷ, trụ trì thiền viện Bát Nhã ở Montréal và Laval, Hòa thượng thiền sư Kim Triệu thường ghé qua Montréal để hướng dẫn một khóa thiền 10 ngày.

Thiền viện Bát Nhã đã từng đón chào những vị pháp sư, thiền sư khá nổi tiếng. Tuy nhiên, sự hiện diện của Hòa thượng Kim Triệu bao giờ cũng thu hút sự tham dự đông đảo Phật tử. Thiền sinh đến hành thiền, Phật tử đến đánh lễ Ngài, đến nghe những bài giảng pháp vào buổi chiều. Hơn nữa, vào những lúc Ngài Kim Triệu qua dạy thiền, Sư Khánh Hỷ cũng cố gắng kết hợp mời Ngài tham dự vào các buổi lễ

quan trọng như Lễ Tam Hợp Vesak tại chùa Bát Nhã ở trung tâm thành phố Montréal.



*Khóa thiền ở Thiền Viện Bát Nhã - Laval - 2003*

Tôi đi hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài từ năm 2002 và rất thích được hành thiền dưới sự hướng dẫn này. Từ đó về sau, mỗi lần Ngài qua Canada, hoặc cả hai vợ chồng tôi đều đi dự, hoặc là một trong hai chúng tôi. Lần đầu tiên học với Ngài, tôi có cảm giác dễ chịu, được gần gũi với một vị thầy rất mực hiền từ, “mộc mạc”, chỉ dẫn rất có hiệu quả. Hơn nữa, qua những bài pháp hướng dẫn hành thiền, nhiều lúc tôi có cảm tưởng là Ngài thuyết pháp “cho riêng mình.” Vài bạn khác cũng có cảm tưởng như vậy.

Có lẽ, trong các vị thiền sư, pháp sư người Việt Nam ở nước ngoài, Hòa thượng Kim Triệu là người “bình dân” nhất. Ngôn ngữ, cách phát âm của Ngài là thứ tiếng nói của người miền quê Nam Bộ, vùng đồng bằng sông Cửu Long, của những năm 50, 60 của thế kỷ trước. Những từ Ngài dùng, ai đã từng sống ở vùng này đều thấy rất quen thuộc như “hát bóng”, “chớp bóng” (tức chiếu bóng, cinema), chú “dân vệ”, chú “bảo an” (binh lính địa phương)... Một số từ trong nhiều bài kinh Ngài tụng cũng rất cổ xưa. Về từ “chánh niệm”, Ngài giải thích một cách rất đơn giản, dễ nhớ là “trí nhớ”. Ngài nói “có chánh niệm là sống, không có chánh

niệm là chết.” Về yếu tố “gió” thì Ngài so sánh với sức mạnh diệu kỳ của “gió” khi đi máy bay...

Ai hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài đều có được sự chỉ dẫn rất cụ thể, sít sao chứ không phải là những lời khuyên chung chung. Ngài không dùng nhiều từ ngữ, không theo kinh điển, nhưng người nghe hình dung được những gì Ngài nói một cách rõ ràng. Ngài là người nói từ những kinh nghiệm thực chứng rất phong phú của mình, chứ không nói theo sách vở, theo kinh điển. Thành ra những điều Ngài nói còn có tác dụng “bổ sung” cho những lời dạy trong sách vở.

### **Từ bi và trí tuệ**

Mỗi lần Hòa thượng Kim Triệu sang Laval dạy thiền, Ngài thường dành một chút ít thì giờ để thăm những vị Phật tử già yếu, nhất là những vị đã có công gây dựng ngôi chùa Nam Tông đầu tiên ở Montréal hay những vị đã tạo duyên cho Ngài đến Montréal dạy thiền hoặc giảng pháp, như Bác Tám, Bác Hai... Khi có Phật tử đau ốm hoặc có tang, Ngài cố thu xếp thì giờ đến thăm viếng, tham dự buổi lễ...

Hòa thượng là người có nhiều uy tín trong hàng các thiền sư thiền Minh Sát, một bậc trưởng thượng hiếm có trong hàng chư tăng Việt Nam, nhưng dường như không có những khoảng cách nghiêm khắc hay lạnh lùng giữa Phật tử với Ngài. Gần Ngài, người ta không cảm thấy khúm núm, rụt rè hay sợ sệt mà ngược lại được cảm thấy có cái gì ấm áp, dễ chịu. Người ta có thể thỉnh ý Ngài về mọi vấn đề, nhất là việc hành thiền. Khi trình pháp thì hầu như ai cũng có thể nói hết những gì xảy ra trong khi hành thiền và được Ngài chia sẻ, hướng dẫn cụ thể. Trong những buổi trao đổi chung, những buổi tổng kết các khóa thiền, thiền sinh có thể hỏi về mọi vấn đề. Có bạn muốn biết về quá trình hành thiền của riêng Ngài ở Ấn Độ, ở Miến Điện. Có người muốn hiểu về

những khó khăn mà Ngài đã gặp; hay những mối quan hệ với các vị thầy như các Ngài Goenka, Munindra, Dipa Ma... Khi ấy, Ngài giải thích cặn kẽ, với sự khiêm nhường hiếm thấy ở một vị đại sư. Ngài học ở ai, cái gì, kể cả đối với những người ngang bằng với mình, thậm chí nhỏ hạ, nhỏ vai vế, Ngài đều ghi nhớ.

Ngài không câu nệ, chấp nhất về nghi thức, về con đường tu tập, dù Ngài có cách riêng của mình. Chẳng hạn có lần, trong một khóa thiền, thiền sinh người Canada hỏi về những khó khăn gặp phải khi hành thiền trong phép tu Tây Tạng, được Ngài chia sẻ và hướng dẫn. Nhưng nếu có vài thiền sinh hỏi, cốt ý để thách thức, thì Ngài không nhận cho trình pháp nữa.

Năm 2008, qua Sư Khánh Hỷ, được biết Ngài đã được 80 tuổi, theo tuổi Việt, thiền sinh và Phật tử quyết định làm lễ thượng thọ, chúc mừng Ngài. Nghe vậy, Ngài không hoan nghênh cũng không phản đối, cũng chẳng hỏi han về các chi tiết cụ thể của buổi lễ. Ngài cứ để mọi sự diễn biến một cách bình thường. Nhiều vị tăng người Miên, người Lào, người Việt, vốn rất quý trọng Ngài, rất hoan hỷ đến tụng kinh chúc phúc Ngài. Nhiều lượt thiền sinh dâng hoa, gộp thành 80 đóa hoa hồng, rồi tụng: *Imāya dhammānu dhamma patipattiyā, ācariye pūjemi* (Chúng con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp để cúng dường Thầy). Sau đó Ngài cùng với Phật tử chụp hình chung. Cũng có vài người, thỉnh Ngài cho phép họ chụp riêng với Ngài, Ngài đều chấp nhận.

Có lần, một thiền sinh dẫn bà mẹ đến chào Hòa thượng. Bà mẹ là người theo Phật Giáo Bắc Tông, chỉ biết niệm Phật A Di Đà, không biết niệm Phật theo kiểu Nam Tông. Vị thiền sinh mong Ngài khuyên bảo bà. Tuy nhiên, Ngài nói niệm Phật là tốt. Nếu khi già yếu không niệm dài dòng được thì bà cứ niệm “Mô Phật, Mô Phật” cũng được.

Trong một đám tang, Phật tử thỉnh Ngài làm lễ tang cho gia đình. Họ mang cuốn sách tụng kinh bằng văn vắn, với bản văn hơi xa với lời dạy chính thống, Ngài không nói gì, nhưng không sử dụng các bản văn đó. Khi Phật tử mang quyển Kinh Tụng Nam Tông bình thường, thì Ngài hướng dẫn tụng theo quyển sách đó.

Cũng vào dịp này, nhưng tại khóa thiền, vợ của một Phật tử mới vừa qua đời ngộ ý xin xuất gia gieo duyên để tạo phước báu, hồi hướng cho chồng. Nghe vậy, cả gần mười nữ thiền sinh cũng sẵn sàng làm theo. Ngài đồng ý cho cả nhóm “xuất gia gieo duyên” trong khóa thiền, và làm lễ một cách nhẹ nhàng nhất, không gây trở ngại gì cho thiền sinh, nhất là sau khóa thiền. Thiền sinh mặc áo nâu, mang khăn, Ngài cắt một mớ tóc tiêu biểu, tụng kinh quy y, thọ giới, rồi mọi người cùng hồi hướng và tiếp tục hành thiền cho đến cuối khóa...

Có lần, một thiền sinh trẻ, do đưa Ngài đi thăm viếng các bác lớn tuổi, trong lúc rảnh rỗi, đề nghị Ngài viết vài chữ, vài câu cho những thiền sinh mà Ngài thường gặp, để nhắc nhở



khuyến khích các vị đó, thì Ngài cũng viết tặng, và nhờ cậu ấy đưa lại. Có người, Ngài viết: “Có công mài sắt có ngày nên kim.” Có người Ngài viết: “Quân bình năm căn sẽ đưa đến sự giải thoát”... Dường như mỗi câu viết, không phải là tốt chung chung, mà rất phù hợp và cụ thể với từng người. Ngài đã nghĩ về từng người khi Ngài viết.

### **Hướng dẫn khắc phục tình trạng bị lắc, bị quay**

Thời gian đầu tiên hành thiền, tôi theo dõi hơi thở vô ra ở chỗ mũi. Việc hành thiền phát triển khá tốt đẹp, hơi thở

ngày càng nhẹ dần. Sau khoảng chừng hơn một năm, việc hành thiền của tôi có bước phát triển lạ. Mỗi lần, ngay khi bước vào phòng thiền, bắt đầu đi đến chỗ của mình, chỉ cần một vài bước đi chậm chậm, chỉ cần chú tâm vào một vài hơi thở vô ra, là tôi đã “nhập thiền”. Khi ngồi xuống, người tôi đã “lâng lâng”.

Sau một lúc, tôi cảm thấy người lay động nhẹ và nhịp nhàng. Rồi thân tôi bắt đầu lắc qua, lắc lại, bắt đầu quay nhẹ... Nếu không có ai xung quanh, hoặc tôi thả lỏng người mình, thì cả người sẽ quay, càng lúc càng nhiều hơn, đều đặn, nhịp nhàng. Những khi ấy, tôi phải tìm một chỗ khá riêng tư, để các bạn thiền không nhìn thấy. Khi đó, sự chuyển động lắc và quay nhịp nhàng, trở thành lạ lùng. Có lúc người cúi rạp xuống đất, nghiêng sát sàn nhà, có lúc ngã nghiêng ra phía sau, cơ hồ như sắp ngã ngửa. Những chuyển động này tôi không thể nào làm được, nếu không “nhập thiền”. Giống như người mộng du, chỉ đi dây được lúc nằm mộng, chứ lúc tỉnh thì không làm được.

Tôi thấy trọng tâm của động tác quay (centrifuge center) thay đổi luôn; có khi xuất hiện đến hai, ba trọng tâm liên tiếp. Việc lắc, quay trở thành ngày càng trầm trọng. Tuy vậy, trong những lúc đó, tôi hoàn toàn ý thức, dù không thể nào chận đứng được, trừ trường hợp xả thiền, đứng lên. Sau buổi hành thiền như vậy, thân người tôi rất thoải mái. Động tác như thể dục đó đem lại sự sáng khoái cho thân xác.

Những lúc đó, dù thấy là lạ, tôi tự cho rằng mình không có gì sai. Tâm luôn luôn biết thân thể mình đang làm gì, tôi nghĩ rằng “mình có chánh niệm.” Tôi cho rằng mình hay biết tất cả chứ đâu phải ngủ mê, mà thật ra không hề ham muốn lắc, ham muốn quay như thế. Dù sao thì tôi cũng thấy rất ngại khi hành thiền ở chỗ đông người. Tôi tự an ủi rằng



“chắc là một sự phát triển đặc biệt” mà mình chưa hiểu được, chưa lý giải được.

Tuy nhiên, tôi cũng thỉnh ý một số vị thầy mà tôi quen biết. Có vị khuyên tôi nên niệm đầy đủ ân đức Phật nhiều lần, trước khi thiền. Có vị nói tôi nên mở mắt khi thiền. Có vị nói nên thử dựa lưng vào tường... Tôi làm đủ các cách này, mà cái lắc, cái quay vẫn không bớt. Có vị, với tâm từ bi rất lớn, bảo tôi ngồi thiền, phía trước ông; ông thấy bắp thịt ở lưng tôi cứng, nghĩ rằng nguyên nhân có thể là ở đây, ông thoa bóp cho tôi... Nhưng việc lắc và quay vẫn không thay đổi. Tình trạng này kéo dài khoảng sáu tháng, dù ở nhà hay ở thiền viện.

Đến mùa xuân năm 2003, Ngài Hòa thượng Kim Triệu qua Canada, hướng dẫn một khóa thiền 10 ngày ở Laval, ngoại thành Montréal. Khóa đó, vì vài lý do, tôi định không đi dự. Tuy nhiên Sư Khánh Hỷ khuyến khích tôi nên đi. Sợ tôi không đi, có thể mất đi một cơ hội quý, Sư còn nói thêm rằng, nếu không đi thiền thì cứ đến khóa thiền giúp đánh keng mỗi giờ. Thế là tôi miễn cưỡng đi dự khóa thiền đó.

Đây không phải là lần đầu tôi học với Ngài Kim Triệu. Tôi đã hành thiền một khóa với Ngài vào năm trước. Tôi rất quý trọng Ngài và sự hướng dẫn có hiệu quả của Ngài... Ở buổi trình pháp, tôi mô tả các chi tiết đã xảy ra về việc lắc, việc quay của tôi. Ngài lắng nghe đầy đủ, rồi chậm rãi nói rằng: “Có lẽ cậu quá chú tâm vào việc hành thiền, gắn cái tâm của mình vào hơi thở, thay vì chỉ đặt nó tại vành mũi. Khi hơi thở ra, tâm “dính” với làn hơi thở ra; khi hơi thở vào, tâm cũng “dính” với làn hơi thở vào. Thế là tâm chuyển động liên tục theo làn hơi thở vô, ra. Bây giờ phải cố gắng luôn luôn “giữ tâm trong thân.” Phải thỉnh thoảng đưa tâm rà sát các điểm ở cổ, ở hai vai, ở lưng, ở điểm xúc chạm với sàn nhà. Tuyệt đối tránh gắn chặt tâm vào hơi thở.”

Mới nghe Ngài nói chỉ có bấy nhiêu, trong trí tôi đã thấy ngay rằng bài toán bí hiểm về việc quay, lắc của tôi chắc đã có giải đáp rồi. Ngài còn dặn thêm, cho dù cái rung, cái lắc, cái quay có thể sẽ giảm bớt, có thể biến mất, nhưng do cái “tật tiền khiên” của mỗi người, có thể cậu sẽ động đậy nhiều hơn một số người khác. Cái đó thì không sao, với chánh niệm ngày càng bền chặt, việc hành thiền sẽ đi vào đúng hướng, thân mình sẽ ngày càng yên lặng hơn. Ra khỏi phòng trình pháp, tôi ngồi xuống, thực hiện lời dạy của Ngài. Cái lắc, cái quay hoàn toàn biến mất... Thật diệu kỳ. Từ đó về sau, không bao giờ trở lại.

Thật là cảm ơn Ngài, một vị thiền sư rất giàu kinh nghiệm. Cũng rất cảm ơn Sư Khánh Hỷ, đã biết được những khả năng thâm diệu của thầy mình. Ai đó nói rằng Ngài Kim Triệu đã từng giải cứu nhiều trường hợp khó khăn trong khi hành thiền cho nhiều hành giả.

~ *Chơn Tâm Lương Châu Phước (Montréal – Canada)*

### *Bậc Thầy Khả Kinh*

Bửu Chánh có cơ duyên gặp và tu học với Ngài Cả vào đầu thập niên 1990, và bắt đầu tham dự khóa thiền đầu tiên với Ngài vào mùa thu 1992.

Ngài là người có thể thấu hiểu được ý tưởng của người khác. Xuất gia gieo duyên lần đầu vào đầu năm 2001, Bửu Chánh có những thắc mắc về truyền thống trì bình khát thực và thọ trai, mặc dù chưa bao giờ hỏi Ngài, nhưng dường như Ngài đọc được ý nghĩ và truyền dạy về cách quán niệm thọ tướng khi ẩm thực dù



đồ chay hay mặn một cách tường tận kỹ càng, phá tan hoài nghi cho Bửu Chánh trong việc này.

Ngài Cả lúc nào cũng sẵn lòng truyền dạy Pháp Bảo cho những ai muốn tu học. Khi được thỉnh cầu, Ngài không màng dù một người hay trăm người hỏi Ngài cũng vẫn tận tụy giảng giải kỹ càng. Lòng từ bi của Ngài thật không bút mực nào có thể diễn giải được.

Ngài như một vị cha già hay một người mẹ hiền thương dạy, lo lắng cho đàn con. Ngay cả những đứa con ngộ nghịch, khó khăn Ngài cũng vẫn hỷ xả hết lòng chăm sóc, lắng nghe và giúp đỡ. Trong lúc tu gieo duyên, cũng có nhiều chuyện thể hiện được lòng từ bi của Ngài khi phải tiếp các thiện nam, tín nữ dù bất cứ lúc nào (đôi khi trong lúc Ngài đang bệnh, yếu) và không phải đơn thuần là việc hỏi đạo, nhưng có những việc chuyên về khó khăn trong gia đình, tình cảm, v.v. bất cứ chuyện gì, Ngài cũng nhẫn nại lắng nghe, giúp đỡ và bồi dưỡng tinh thần tu tập của những vị Phật tử ấy.

Ngài luôn tận sức mình dù đã lớn tuổi và vẫn muốn tự lo cho mình mặc dù nhiều thiện tín sẵn lòng chăm sóc cho Ngài. Khi Ngài bệnh hoạn không tự lo được hết thì mới để cho người khác giúp đỡ, nhưng khi khỏe chút đỉnh lại và có thể tự lực thì không muốn phiền đến ai cả. Có một lần, Bửu Chánh đi công tác và ghé qua thăm Thích Ca Thiền Viện trong lúc Ngài đang quét nhà trong chánh niệm, Ngài thư thái và chú tâm quán sát mọi động tác của mình trong lúc làm việc. Chỉ vì sơ ý, Bửu Chánh làm ảnh hưởng cắt đứt giòng thiền tập của Ngài và kính xin chân thành sám hối việc đó.

Trong lần theo Ngài hành hương xứ Ấn năm 2007, Bửu Chánh có cơ duyên theo Ngài khánh thành thiền viện do Ngài và chư thiện tín cúng dường tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Thiền viện này do người bạn tu học lâu năm của Ngài, là Vua Sãi của Ấn Độ (nay đã quá cố) cùng Ngài thành lập và khánh thành. Trong lúc giao tiếp với các chư Tăng, Ni và Phật tử của Ấn, Népal, Việt Nam, v.v. Bửu Chánh cảm nhận hạnh bố thí ở Ngài được rất nhiều mặt: xây dựng chùa chiền, thiền viện, giúp đỡ các Sư, Ni tu học phương xa, các người nghèo, người bệnh đều được Ngài lo chu đáo. Có những kỷ niệm khó quên trong chuyến đi này khi đoàn người được chia ra bốn chuyến xe buýt khác nhau và phần lớn mọi người đều muốn được ngồi chung xe với Ngài. Với lòng bao dung lo lắng cho đoàn người, khi có dịp dừng lại những nơi quan trọng, Ngài lên từng chuyến xe buýt và tận tình giảng giải về địa danh ấy.

Trong những lời giảng dạy lúc theo học với Ngài, Bửu Chánh nhớ nhất hai câu:

- Câu thứ nhất trong khóa thiền: *“Hành giả hỷ tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm.”* Trong thiền học, ngũ căn “Tín, tấn, niệm, định, tuệ” là căn bản của thiền Minh Sát. Một câu nhắc nhở đơn giản, tóm tắt của Ngài sẽ mãi là kim chỉ nam cho con đường tu học của Bửu Chánh và các Phật tử sau này.

- Câu thứ hai Ngài thường đọc tụng khi bắt đầu giảng Pháp: *“Con xin cúng dường Tam Bảo bằng sự hành đạo.”* Câu nói đơn giản, nhưng rất khó tận dụng trong công việc tu học. Hành đạo là chấp nhận tuân theo giới luật theo truyền thống và sinh hoạt trong đời sống mỗi ngày, và nhất là thực hành Giáo Pháp của Đức Phật.

Bửu Chánh xin thành kính ghi nhận ân đức dạy bảo của Ngài trong những năm qua và cầu mong được tiếp tục học hỏi với Ngài trong những ngày tháng tới. Cầu mong hồng ân Tam Bảo gia hộ cho sức khỏe của Ngài để tiếp tục giảng dạy chúng con.

~ Bửu Chánh (VA)

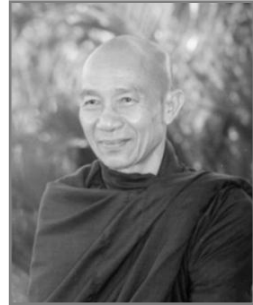
## Lời Mẹ Ru

Những năm Như Lai Thiền Viện mới thành lập, tôi thường đến dự các khóa thiền, có khi ba, bốn hoặc năm ngày. Tôi vài lần nghe Thầy Kim Triệu giảng pháp hay thấy Thầy đi lại trong thiền viện nhưng chưa có dịp gặp mặt riêng. Lần trình pháp đầu tiên với Thầy, tôi vào đánh lễ, ngồi ngay ngắn.

Thầy hỏi: “Sao, cô thiền thế nào?”

Tự nhiên nước mắt tôi tuôn trào không thể nào kềm chế. Tôi khóc nức nở, không ngưng được, không nói được lời nào hết. Thầy không hỏi gì thêm. Tôi cũng không thể nói gì, tay chân cứ vụng về, tìm kiếm cái gì để có thể lau nước mắt, nước mũi.

Bao nhiêu phút trôi qua, tôi vẫn không thể nói gì. Giờ trình pháp đã hết, tôi đánh lễ, đứng lên lui ra. Ra khỏi chánh điện, tôi lựa một góc kín đáo đứng tiếp tục khóc. Tôi như vừa cảm nhận được sự thăm hỏi ân cần tràn đầy tình thương của một người Mẹ có thể trải lòng trong thình lạng đón nhận tất cả tâm sự thâm kín của đứa con nhiều đau khổ...



Từ những buổi học sơ cơ về chánh niệm, tôi bắt đầu tập ghi nhận phồng xẹp của bụng. Tâm tôi dần dần nằm yên theo các chuyển động của thân khi cố gắng theo dõi chúng từ đầu đến cuối nên tâm bớt loạn động như lúc ở ngoài đời.

Tôi như đứa bé thơ được đặt vào nôi, tâm dịu dần xuống theo nhịp tay ru đều hay theo tiếng hát ru của người mẹ. Hình ảnh hiền hậu, lời giảng nhẹ nhàng của Thầy lại giúp tôi mạnh dạn vượt qua các trở ngại ngoài đời để có thể đến thiền viện tu tập mặc dù không đều đặn lắm.

Trong khi dự một khóa thiền của một Thiền sư Miến Điện nổi tiếng, có việc bận nên tôi phải về nhà. Tôi mượn một chị bạn đạo thân ở trong chùa đưa giùm bài viết trình pháp đến tay vị thông dịch viên để đọc cho thiền sư nghe. Tôi chợt nói: “Chị ơi, thật lòng mà nói thì em vẫn chịu những cái lời dạy “ầu ơ ví dàu” của Thầy Kim Triệu mình!”

Lúc đó, chị bạn tôi cười tôi hoài về cái câu dí dỏm hồn nhiên ấy. Gần 20 năm rồi, tôi đã quên đi nhiều nhưng chính chị bạn vẫn còn nhớ và nhắc cái câu “ầu ơ ví dàu” như cùng nhau chia sẻ niềm vui của những ngày đầu sơ tâm học đạo.

~ Nguyễn Phước (San Jose – CA)

### *Vị Thầy Khả Kính*

Thiền Sư Kim Triệu là vị thầy thật khả kính. Ngài là vị thiền sư Việt Nam duy nhất thông suốt pháp học và pháp hành Tứ Niệm Xứ, đã giảng dạy mấy chục năm qua cho thiền sinh Việt Nam tại Mỹ và khắp nơi trên thế giới. Tôi rất may mắn được học thiền với Ngài.

Đức độ và tâm từ của Ngài tỏa rộng nên khi thiền sinh, Phật tử đến gần Ngài đều cảm nhận được sự an lạc đặc biệt! Lời nói của Ngài thật hiền từ, dịu dàng như của một người cha thân thương, kính mến!

Năm 2006, Ngài khuyến khích tôi qua Miến Điện học thiền với Ngài U Pandita hai tháng vì tâm Ngài luôn mong muốn tất cả Phật tử đều thông hiểu và thực hành được Giáo Pháp. Ngài luôn luôn hy vọng tất cả mọi người đều được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Tôi luôn nhớ ơn Ngài. Trước và sau giờ thiền, tôi đều lay ba lay khấn nguyện cho Thiền Sư Kim Triệu cùng tất cả các vị thầy ân sư khác được sống thọ, an vui và hạnh phúc. Noi

gương Ngài Kim Triệu, tôi cũng mong cầu cho tất cả chúng sanh đều được giải thoát mọi khổ đau.

~ Hiệp Võ (Pennsylvania)

### *Nhân Duyên Hội Đủ*

Khoảng năm 1992, em đến Tam Bảo Tự ở Florida và được Sư Pháp Tông thông báo có Ngài Kim Triệu rất giới đức đang viếng chùa và do đủ duyên lành nên em được quy y với Ngài trong dịp đó.

Em còn nhớ Ngài có hỏi tại sao em quy y. Em hồn nhiên kể chuyện em như một đứa trẻ mới bước vào đường đạo, hay nói đùa, thấy ai đạo nào thì em nói em cũng đạo đó cho vui. Trước đây một tuần, em nằm mơ thấy Đức Phật thị hiện dạy em đừng phạm khẩu nghiệp như thế, phải khẳng định mình là con nhà Phật và tìm nơi nương tựa vào một vị chân tu đức độ. Hôm nay bỗng nhiên được gặp Ngài đúng như tâm nguyện nên quyết định quy y với Ngài và được Ngài cho pháp danh là Diệu Lạc Sukkhavati.

Bẵng đi gần 20 năm thăng trầm với cuộc sống, trôi lăn theo tám pháp thế gian, nhân nhắc về Ngài, chồng em khuyến khích em nên đi thăm Ngài vì Ngài đã lớn tuổi rồi. Em bèn đến Kỳ Viên Tự gặp dịp có khóa thiền 9/2009 chứ thực tình lúc bấy giờ em không biết thiền là gì cả.

Lúc gặp lại Ngài, em thật cảm xúc như gặp lại người cha tinh thần đáng kính mà mình lại đi lãng quên trong bao lâu nay, thật là một thiếu sót lớn. Khi em vào hội kiến với Ngài, Ngài khuyên em nên hành thiền vì biết em có căn duyên. Em thật sự không hiểu gì hết nhưng nể Ngài đã quan tâm khuyến khích nên em cũng cố gắng dự mười ngày thiền. Trọn khóa thiền chùa Kỳ Viên, em thú nhận chỉ qua được ải kiên trì là không bỏ giờ thiền ngồi nào thôi, chứ đau nhức tê

thì thật không thể nào diễn tả được, ai thiền lúc đầu cũng đều phải trải qua. Duyên lành cho em ngồi gần bà cụ tám mươi lăm tuổi luôn có thể ngồi thật vững chắc. Em tự nhủ bà cụ già như vậy làm được, sao em lại không làm được, nhờ thế mà em qua được hết khóa thiền.

Lúc hành thiền mười ngày xong, em nghĩ mình cũng đâu có được kết quả gì lắm. Nhưng sau đó về nhà, em tự thấy mình có một số thay đổi nhỏ, chẳng hạn khi định nói gì, em dừng lại được vì thấy không cần thiết phải nói điều ấy. Em “có bệnh nói nhiều” bây giờ em từ từ ít nói hơn, suy nghĩ chín chắn hơn. Em thấy đây đúng là pháp môn mà em cần tu tập để chuyển hóa dần dần các nghiệp bất thiện đã tích lũy lâu đời lâu kiếp.

Sau mười ngày thiền tập về lại Florida, em hứa giữ gìn chùa Cát Trắng cho Thầy và Phật tử đi Ấn Độ. Một mình ở chùa ba tuần, em chuyên tâm tụng kinh và hành thiền, hưởng được một thời gian an lạc chưa bao giờ có trong đời sống này. Mỗi ngày tưới bông ở bàn thờ, thấy búp bông rụng, em chợt ngộ ra nếu mình không tu tập thì cũng giống như búp bông rụng vì không được tưới tẩm. Thế là em ghi danh đi thiền 20 ngày ở Như Lai Thiền Viện, nỗ lực tinh tấn tu tập.

Trở về nhà, em thấy mình có nhiều thay đổi tốt, có cái nhìn và suy nghĩ mới mà từ lâu tiềm ẩn bên trong, nay chợt nhiên được sáng ra cùng lúc với tâm từ cũng mở rộng hơn trước. Em quyết định không làm việc nữa, kết thúc mọi công chuyện làm ăn để dành hết thời gian cho việc tu hành. Em bắt đầu sửa sang phòng ốc để có chỗ cho nhiều người đến tu pháp thiền Minh Sát và em cũng được tu theo. Đầu tiên em thỉnh Sư Trí Dũng (cũng ở Florida và là một trong các trưởng đệ tử của Ngài Kim Triệu) đến dạy và được Sư nhận lời cho ba ngày thiền vào cuối năm 2009. Từ đó Thiền Viện Bồ Đề ra đời vào tháng 12 năm 2009.



Tháng 6 năm 2012, em thỉnh Ngài về dạy khóa thiền, gặp lúc chồng em bệnh nặng ở nhà thương. Ngài vào thăm và cho giới chồng em quy y ngay tại bệnh viện, đặt pháp danh là Bửu Pháp. Thế là cuối cùng, hai vợ chồng em có cùng Sư Phụ cách nhau hai mươi năm.

Ngoài việc thiền tập, chúng em học được từ Ngài rất nhiều đức hạnh khác, nhất là tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả vô lượng của Ngài. Ai nói qua nói lại chuyện gì, Ngài vẫn nghe nhưng rồi bỏ qua, biết đó là tám pháp thế gian, được – mất, khen – chê, khổ – vui, danh thơm – tiếng xấu. Ngài giữ yên lặng không phản ứng, không tranh chấp, cố gắng giữ được nền tảng và không khí hòa hợp với đệ tử xuất gia cũng như tại gia. Cũng có người nói rằng đôi khi Ngài không đủ cứng rắn để giải quyết các vấn đề tiêu cực chung quanh Ngài. Nhưng cuối cùng thực tế đã chứng tỏ là bằng tâm từ và kham nhẫn, Ngài đã khắc phục được các xung đột, mâu thuẫn bên trong cũng như bên ngoài trong nhiều tình huống rất phức tạp.

Càng học hỏi với Ngài, em càng tập mở rộng lòng thương yêu và sự hiểu biết với mọi người, mới tự giác phát tâm mở Thiền Viện Bồ Đề trong những điều kiện vô cùng ít ỏi, thiếu thốn và khó khăn. Đã gần ba năm, Thiền Viện mở được 14 khóa với sự hướng dẫn của các thiền sư mà em đã cố gắng thỉnh mời khắp nơi và với sự tham gia của nhiều thiền sinh Việt Nam cũng như ngoại quốc. Tuy thành quả hãy còn khiêm nhường nhưng ai cũng hoan hỷ thấy ở miền Đông Nam hẻo lánh xa xôi này có được một nơi cho các Phật tử yêu thích hành thiền đến tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ nhìn lại từ đầu, em mới thấy rõ là mọi việc đều do nhân duyên hội đủ và vận hành một cách hài hòa cùng với đức tin trong sạch của em vào Tam Bảo, vào vị thầy Bôn Sư

khả kính, không phải chỉ riêng em mà của rất nhiều Phật tử có duyên lành được gặp gỡ và tu học với Ngài.

~ *Sukkhavati Diệu Lạc Hiếu Đễ (FL)*

### *Vun Bồi Chánh Niệm*

Tôi qua Mỹ năm 1992. Nhờ người chị kêu tôi đi dự khóa thiền mùa Đông ở Kỳ Viên Tự năm đó mà tôi mới biết về Tứ Niệm Xứ. Mấy ngày đầu, tâm định ngay, ngồi rất yên thấy được các cảnh giới đẹp đẽ, thần tiên nên rất thích thú, xúc động. Sau đó cứ vô ngồi là móng tâm mong được gặp lại những cảnh đó nhưng không được. Kết quả chỉ là một chuỗi ngày đau nhức, trần trở khó chịu thê thảm... Vì lúc đó chưa hiểu được pháp hành, cộng thêm với nhiều nghịch cảnh ngoài đời nên tôi đã bỏ thiền hơn mười năm trời.

Đến khi lớn tuổi, được nghe mấy Sư dạy là muốn trả hiếu thì phải tu đi, nên tôi mới quyết tâm hành thiền liên tục từ 2009 đến nay. Được Ngài Cả nhắc nhở là phải luôn có chánh niệm trong mọi tư thế đi, đứng, ngồi, nằm, nên tôi đem áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Công việc của tôi là mailman nên tôi có thể ứng dụng niệm từng chuyển động một. Khi đưa thư, như chân đạp bước, tay đưa, nắm... Cứ vậy mà niệm đều đặn, liên tục và thấy rõ dần từng tác ý.

Chỉ trong vòng bốn, năm tháng hành như vậy mà tự nhiên thấy trong người lúc nào cũng vui, vui quá! Rồi cũng thấy vui với mọi người chung quanh, đang bước đi ngoài đường cũng thấy hỷ lạc ngập tràn. Và khi vào khóa tích cực với Ngài có được nhiều tiến bộ, mới hiểu đó là do kết quả của việc vun bồi chánh niệm từng giây từng phút trong đời thường. Hằng ngày, nếu phải làm cho kịp giờ, kịp việc, tôi cố gắng giữ tâm hay biết khi cử động trong nhịp độ bình thường. Nếu có thời gian thong thả hơn, tôi đi chuyển chậm

lại để có thể chú tâm quan sát sự thay đổi vi tế của từng động thái trong thân cùng sự vận hành của các trạng thái tâm.

Đặc biệt tôi còn nhớ rất rõ, một hôm cô con gái hỗn hào với tôi sao đó, lập tức tôi nổi sân lên, tính phản ứng ngay. Nhưng đột nhiên tôi thoáng thấy tác ý đó vừa khởi lên, chưa kịp niệm nó thì tâm sân bỗng tuột xuống rất lẹ làm cho thân thể xuôi lơ như trong người không còn chút năng lực nào và ngừng ngay phản ứng một cách tự động.

Sau giây phút đó tôi mới hiểu rõ được cái sức mạnh của tác ý và nếu còn cái tôi trong đó thì mọi việc sẽ trở nên rất đau khổ. Nhờ biết niệm tác ý thường xuyên nên dù có thấy, có nghe điều trái tai gai mắt, thân mình cũng xuôi lơ bất động như không còn sức lực gì để giận ai được nữa. Những bài học này thường được nghe trong các khóa thiền, nhưng phải có lòng tin sâu vào lời thầy mới quyết hành và có lợi lạc. Vì vậy mà tôi hay rủ mọi người đi thiền. Được người thương hưởng ứng cũng có mà bị người ghét phản ứng cũng nhiều. Nhưng tôi không màng thương ghét, tôi vẫn cứ rủ họ đi thiền vì thật lòng tôi mong mọi họ hưởng được an vui từ thiền tập.

~ Chánh Đạo Trần Văn Trung (VA)

### *Thời Kinh Mười Mùa*

Con sinh ra và lớn lên trong một gia đình theo Phật giáo Nguyên Thủy. Cha mẹ con là đệ tử thuần thành của Ngài Hộ Tông từ năm 1943. Nhờ phước duyên nên con được học Giáo Pháp của Đức Phật qua những buổi học giáo lý và được nghe nhiều bài Pháp thoại của chư Đại Đức Tăng. Con được hiểu về Pháp học, còn Pháp hành con chưa được thẩm nhuần, vì không thường xuyên hành thiền. Tỉnh thoảng trong

những ngày sám hối và Lễ thọ Đầu Đà, con được tập thiền trong vòng 10 phút, nên con rất ước mong có điều kiện thuận lợi được theo học pháp thiền Minh Sát.

Đến năm 1992, do lòng tín thành, con được cơ duyên gặp Ngài Kim Triệu, Ngài là một Thiền sư Việt Nam nổi tiếng về thiền Minh Sát hiện nay tại quốc ngoại mà từ lâu con vô cùng ngưỡng mộ. Lần đầu tiên được diện kiến và đánh lễ Ngài, nhìn Ngài con rất kính yêu và xúc động. gương mặt thật từ bi và nhân hậu, dáng người mảnh mai, ốm yếu, đôi mắt hiền lành trong sáng, nhưng đặc biệt nhất là nụ cười của Ngài rất có duyên, thân thiện và an lạc.

Ngài đã khai tâm con bằng những lời nói dịu dàng nhưng rất thuyết phục để giới thiệu pháp hành thiền Minh Sát. Ngài dành nhiều thì giờ giảng giải rõ ràng chi tiết với ngôn từ dễ hiểu cho những thiền sinh sơ cơ với từng bước đi chập chững như con được biết thế nào là giữ tâm chánh niệm, theo dõi hơi thở, tinh cần, tỉnh giác, quan sát tâm trong tứ oai nghi “đi, đứng, ngồi, nằm.” Thật vi diệu thay Giáo Pháp của Đức Thế Tôn. Từ đó con hiểu được pháp hành thiền Minh Sát và tiếp tục theo học những khóa thiền do Ngài hướng dẫn. Tuy tuổi Ngài đã ngoài 80, sức khỏe yếu dần, nhưng Ngài rất tận tụy và kiên nhẫn dạy dỗ chúng con. Nhờ vậy thiền sinh, Phật tử chúng con được nương nhờ bóng mát Ngài để rèn luyện thân tâm ngày càng thêm tiến bộ. Ngài là vị cha hiền kính yêu của chúng con, luôn quan tâm và thường xuyên nhắc nhở chúng con phải cố gắng, chuyên cần tu tập, luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Khi con đau yếu, Ngài ân cần thăm hỏi và đọc kinh cầu an. Ngài là vị ân nhân của gia đình chúng con, ngày Ba con đang hấp hối trong bệnh viện, Ngài đã đến thăm viếng, đọc kinh, tham thiền, hồi hướng phước báu, Ba con đã an vui ra đi theo lời kinh tiếng kệ của Ngài. Thật là màu nhiệm, cuối

cuộc đời Ba con có phước duyên gặp được Ngài. Ngài là ánh sáng soi đường cho Ba con đến nơi an lạc.

Ân đức của Ngài cho chúng con còn hơn núi cao, biển rộng, nhiều hơn sao trên trời. Chúng con không biết làm thế nào để đền đáp ơn ân đức của Ngài. Con xin mượn những dòng chữ này, cho chúng con được đánh lễ Ngài và dâng lên Ngài những lời tri ân sâu xa với tấm lòng kính yêu vô bờ bến. Con xin cầu nguyện Hồng ân Tam Bảo độ trì cho Ngài luôn được khỏe mạnh và an vui để tiếp tục dạy dỗ, trợ duyên cho chúng con trên bước đường tu học để cho:

*“Chúng con tát cạn bể sâu  
Bỏ vô minh lại, lãnh châu quả lành.”*

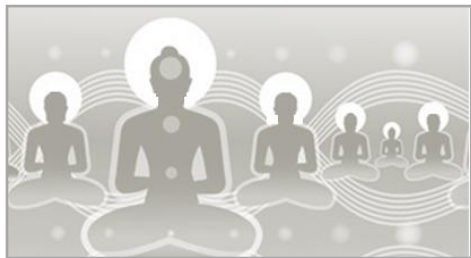
~ Sumanā - Phạm thị Ngọc Sương (Santa Ana – CA)

## *Hai Thế Hệ*

Kính bạch Ân Sư!

Con pháp danh Thích Nữ Viên Thành hồi nhớ công ơn của Ngài. Gần 20 năm qua, mỗi năm Ngài đã dạy pháp Tứ Niệm Xứ và con cùng các con của con hằng theo tu học.

Tiếp đến, Ngài đã hướng dẫn chúng tử của con, Thiện Viên, đi hành hương nơi Đức Phật đản sanh, thành đạo, chuyển pháp luân, và nhập diệt. Khi trở về, Thiện Viên vì cảm phục lòng từ bi của Ngài nên xin xuất gia theo Ngài và tập tu gieo duyên trong mười ngày. Sau mười ngày



đó, Thiện Viên quyết định thoát ly thế tục, xuất gia theo Ngài trọn đời trở thành Sư Thiện Viên.

Ngài quả là ân sư cả trong hai thế hệ gia đình chúng con. Con kính chúc Ân Sư pháp thể khinh an, chúng sanh dị độ!

Con,

Viên Thành

~ Sư Cô Thích Nữ Viên Thành (CA)

### *Hai Mươi Năm Gần Thầy*

Năm 1993, lúc còn đi làm, nhờ một người bạn dẫn đến Kỳ Viên Tự dự khóa thiền mà Sư được duyên may gặp Ngài Kim Triệu lần đầu tiên và được Ngài ban cho bài học vỡ lòng về thiền Tứ Niệm Xứ. Sau khóa thiền, Ngài bận về Cali nên Bà Hội trưởng nhờ Sư ở lại coi chùa giữm. Nhờ sinh hoạt trong thiền viện mà Sư nhận ra được rằng nếu cả đời mình chỉ mãi mê làm việc ngoài thế gian thì không sao có đủ thời gian và cơ hội để học hỏi bao nhiêu là điều thiện lành cần thiết cho cuộc sống tâm linh.

Do đó cũng cùng năm 1993, Sư xin được xuất gia với Ngài và kể từ đó Sư được Ngài dạy thiền và Phật Pháp, đọc tụng kinh Pāli theo truyền thống Nguyên Thủy. Do được nương nhờ cửa Phật, được thường xuyên sinh hoạt với các thiện tín thuần thành và nhất là được dự nhiều khóa thiền Tứ Niệm Xứ mà dần dần thân tâm được ổn định, bớt đi phiền não, tâm tính có phần điềm đạm ôn hòa hơn trước và Sư ngày càng có niềm tin mạnh mẽ vào Tam Bảo.

Dù chùa rất ít chur tăng thường trụ để chăm lo công việc hằng ngày cũng như giúp đỡ Ngài về nhiều mặt, nhưng lúc nào Ngài cũng ưu tiên khuyến khích Sư đi tu học các nơi để có thêm căn bản vững chắc về pháp học và pháp hành. Ngài cho phép Sư qua Miến Điện tu học tất cả là hai năm gồm có

ở Trung tâm Mahāsi với Thiền Sư U Jatila được 14 tháng, ở Trung tâm Shwe Oo Min được 6 tháng, ở Trung tâm Ngài U Kundala được 4 tháng... Sư cũng được phước duyên theo Ngài trong chuyến hành hương năm 1995 viếng Bốn Nơi Động Tâm ở Nepal, Ấn Độ.

Được ở gần Ngài gần 20 năm, Sư đã học hỏi từ Ngài rất nhiều điều. Ngài là bậc giới hạnh trong sạch hàng đầu. Lúc nào Ngài cũng nói năng thận trọng, đi đứng khoan thai, tư cách từ tốn, cư xử chơn thật... Ngài luôn tỏ ra nghiêm túc với các đệ tử xuất gia nhưng đối với Sư, nhiều lúc chính Sư tự thấy Ngài khá thông cảm và dễ dãi với những gì Sư đã làm không đúng ý Ngài mong muốn. Ngài luôn luôn khuyên nhắc Sư phải ráng tinh tấn tu hành và cố gắng chánh niệm trong mọi công việc để sớm ra khỏi luân hồi.

Ngài là tấm gương sáng cho Sư về hạnh kham nhẫn: ít phản ứng, ít phân trần, thanh minh trước các lời phê phán, chỉ im lặng làm việc theo Giáo Pháp và tâm từ nên nhiều khi Ngài hay bị hiểu lầm, chỉ trích. Những năm sau này Ngài liên tiếp bị bao nhiêu khó khăn dồn dập nhất là do vấn đề nhân sự và thời sự bên ngoài khiến cho chùa bị nhiều ảnh hưởng và chính bản thân Sư cũng bị chao đảo, nổi trôi...

Nhưng nhìn lại tuổi đời và sức chịu đựng của Ngài trước nhiều áp lực nặng nề, Sư cảm thấy kính phục và thương quý Ngài nhiều hơn. Có ở bên Ngài mới hiểu được đức hy sinh của Ngài cho Phật Pháp đôi lúc quá sự chịu đựng của người thường nhất là ở tuổi cuối đời và sức khỏe suy kém như Ngài. Từ đó Sư nhận ra là ngay cả một bậc chân tu trí đức đầy đủ mà còn phải chịu bao nhiêu thử thách huống chi Sư chỉ là kẻ hậu học sau này.

Tự biết khả năng mình còn rất nhiều hạn chế về mọi mặt nhưng Sư luôn thâm nguyện đem hết sức mình đỡ đần cho Ngài, cho chùa những lúc khó khăn để đền đáp phần nào

công ơn Thầy đã dìu dắt trên đường đạo gần hai mươi năm nay.

~ Sư Thanh Tâm (Kỳ Viên Tự – D.C.)

### *Hai Hình Ảnh, Một Tâm Lòng*

Năm 1994, trong những tháng ngày đang bơ vơ lưu lạc trên đảo Pulau Bidong, tình cờ đọc được tên Ngài và địa chỉ Thích Ca Thiền Viện trong quyển sách nhỏ “Mười Ngày Thiền Tập”, con bèn viết thư xin Ngài sponsor cho con được cơ hội tiếp bước tu học trên đất nước tự do sắp tới.

Từ bên đảo, khi nghe được giọng Ngài gọi điện qua hỏi thăm lần đầu tiên, con thật vô cùng cảm động, tưởng như được gặp lại vị bổn sư là Hòa thượng Giới Nghiêm đã viên tịch trước đó mười năm. Ngài Giới Nghiêm thì cung cách oai nghi như một đấng nghiêm phụ, còn Ngài Kim Triệu thì hiền hòa như một bậc tử mẫu dịu dàng.

Thế rồi con được gặp mặt Ngài lần đầu tiên trong ngày lễ Dâng Y Kathina cũng năm 1994 ở TCTV. Và rồi bắt đầu từ đó con nguyện noi gương Ngài hết lòng phục vụ ngôi Tam Bảo này, nơi đã cho con thật nhiều cơ hội mở mang tâm linh và kiến thức, nơi đã cho con bao duyên lành để tạo nhiều thiện nghiệp.

Ngài luôn luôn sách tấn con phải cố gắng thiền tập bên cạnh những giờ công phu hành trì kinh kệ hằng ngày. Mặc dù Ngài ít dạy dỗ đệ tử xuất gia nhưng trong âm thầm, Ngài luôn quan tâm chăm sóc, cũng như kham nhẫn trước những mong cầu hay phê phán từ chính các học trò của Ngài. Trong khi Ngài hay tỏ vẻ ân cần, niềm nở, gần gũi với các Phật tử cư sĩ khắp nơi thì vẻ trầm tĩnh, bình lặng của Ngài đối với các tăng ni trong chùa hình như đã tạo một khoảng

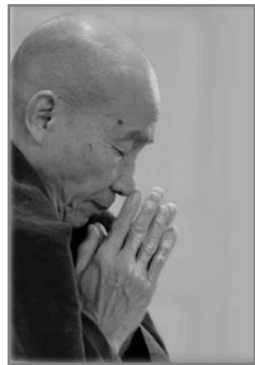


cách giữa thầy và trò. Ngài ít biểu lộ tình cảm và cũng không khi nào lớn tiếng la rầy hay chê trách những ai đang mặc y. Có trực tiếp nhìn thấy Ngài cẩn trọng đọc giới bản hay tận tay trao y cho giới tử xuất gia, dù gieo duyên hay dù vĩnh viễn, mới hiểu được tấm lòng trân quý của Ngài như thế nào đối với những ai sắp bước đi trên đường Đạo Giải Thoát.

Ngài hay dạy rằng chỉ những ai có phước lắm mới đủ duyên đắp được chiếc y Phật trên mình. Cho nên Ngài không khi nào xua đuổi người xuất gia dù người ấy đang phạm lỗi mà chỉ để họ tự ý bỏ y hay rời chùa. Và Ngài cũng không kêu gọi, nắm giữ hoặc cản trở bất cứ ai ở lại mặc dù có thể họ đang làm việc đắc lực cho chùa. Ngài luôn đặt ưu tiên tu học cho hàng đệ tử, để họ có quyền tự chọn thời gian và pháp môn thích hợp với họ.

Suốt đời Ngài đem hết sức lực và tâm huyết quyết xây dựng và phát triển chùa chiền cho mọi người có nơi hành đạo. Tất cả những gì con thấy rõ nhất trong suốt hai mươi năm được cận sự với Ngài là một tấm lòng thiết tha phục vụ Đạo pháp, là một đức tin mãnh liệt và tuyệt đối vào Đức Phật ở bất cứ nơi nào, hoàn cảnh nào.

Vào những năm đầu, có lần tình cờ con thấy Ngài một mình đang ngồi đọc sách Phật trong phòng. Đến một trang nào đó, Ngài bỗng nhẹ nhàng nhắm mắt lại, chắp tay lên đánh lễ, trên gương mặt thoáng nét cười hoan hỷ thật thâm sâu và lặng lẽ. Hình ảnh dù chỉ trong phút chốc này đã khắc ghi mãi trong tâm con từ đó và là động lực mạnh mẽ giúp cho con vượt lên các chướng ngại trên đường tu và các mối giao tiếp trong và ngoài thiền viện, giúp con biết mở lòng thông cảm với người khác.

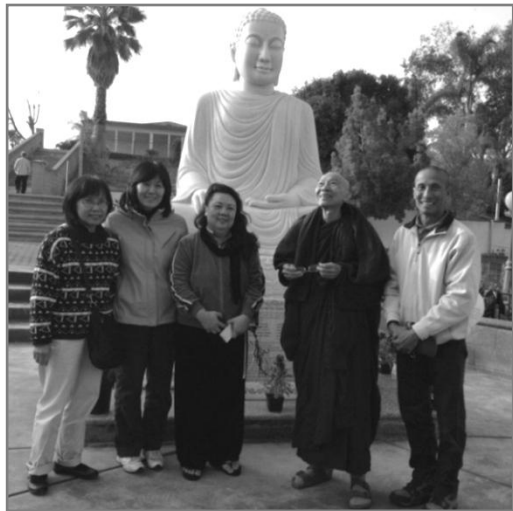


Những năm trước đây con vì còn chút mẹ già bên Việt Nam nên phải lăm phen qua lại hai bên cho tròn đạo hiếu và được Ngài thông cảm. Nhưng chính nhờ những lần về lại quê hương rất thân thương ấy mà con thấy rõ được một điều là Phật tử Nguyên Thủy Việt Nam ở Hoa Kỳ này rất nhiều phước duyên mới có được một vị thiền sư đạo hạnh như Ngài dẫn bước tâm linh.

Năm nay 2013, vào những ngày cuối đông lạnh giá, Phật tử Cali cảm nghe ấm cúng khi có hình bóng Ngài trong mái chùa TCTV. Ai cũng mong Ngài được một thời gian tịnh dưỡng sau nhiều tháng ngày cật lực lo bao nhiêu Phật sự nhưng rồi có ngày nào mà Ngài lại được nghỉ ngơi!

Từ ngày Ngài quyết định thỉnh dời bức tượng Đức Phật Thành Đạo sang khu Bốn Chỗ Động Tâm trước Bảo Tháp, hằng ngày Ngài đều ra công trường nhắc nhở đôn đốc vì việc này vừa nặng nề vừa đòi hỏi sự cẩn trọng tối đa. Ngài đứng yên lặng hằng giờ trong gió lạnh theo dõi chiếc cần trục khổng lồ nhắc bức tượng lên xuống từng giây từng phút. Con thì bỏ bép chạy ra đứng cầu nguyện; thiên sinh thì vừa kính hành vừa khấn vái Chư thiên!!

Cuối cùng sau bao ngày căng thẳng, khi bức tượng Đức Phật Thành Đạo đã hoàn toàn an vị nơi địa điểm mới, Ngài mới nở được một nụ cười thật rộng, thật tươi dưới chân Đức Phật. Đây là hình



ảnh thứ hai ghi đậm mãi trong tâm con về vị thầy tôn kính ở vào tuổi cuối đời, vị thầy suốt đời đã hiến trọn tấm lòng cho Giáo Pháp.

~ Tu Nữ Cariya Tịnh Thủy (TCTV – Riverside)

### *Khắc Ghi Hình Ảnh Thầy*

Con có duyên may học hai khóa mùa đông 1993 và 1994 dưới sự hướng dẫn của Thầy.

Trong thời gian tu học ở Kỳ Viên Tự, Hoa Thịnh Đốn, mỗi tối Thầy đều có ngồi thiền trước bàn thờ Phật. Hình ảnh trang nghiêm thanh tịnh đó làm con thật cảm động, ghi khắc mãi mãi trong tâm khảm con. Hình ảnh đó đã nuôi dưỡng mong muốn và quyết tâm tu học Phật Pháp và hành thiền theo lời chỉ dạy tận tụy và chân thành của Thầy. Hình ảnh đó cũng làm đức tin vào Tam Bảo của con ngày một tăng trưởng và vững chãi. Con vì còn nhiều bổn phận với Cha Mẹ và gia đình nên không có điều kiện đi hành thiền nhiều ở các tu viện nhưng nhờ những lời sách tấn đầy tâm huyết của Thầy, nhắc nhở chúng con phải nỗ lực tu hành để sớm thoát khổ mà con đã cố gắng hằng ngày kiên trì tu tập thường xuyên ở nhà cho đến bây giờ.

Con nguyện sẽ quyết tâm tu tập thiền trong suốt thời gian còn lại trong đời sống của con. Nhờ sự chỉ dẫn tường tận của Thầy mà con biết cách áp dụng hành thiền trong mọi sinh hoạt, mọi tư thế làm việc. Nhờ vậy mà tâm con được quân bình và an vui dù việc nhà luôn bận rộn.

Con xin ghi nơi đây lòng tri ân sâu xa của con đối với một người thầy đức hạnh đáng tôn kính đã dẫn dắt con vào Chánh Pháp với tất cả tâm thành tín của con.

~ Từ Nhân Vũ thị Mai (TX)

## *Một Vì sao Sáng*

Hòa thượng Thiền sư Kim Triệu hiện thân giữa cuộc đời làm bóng mát che chở cho nhiều người trong hàng xuất gia và tại gia cư sĩ thuộc Phật giáo Nam tông cũng như các hệ phái Phật giáo khác. Không những Ngài chỉ có hạnh nguyện trao truyền hạt giống giải thoát cho người Việt Nam ở hải ngoại mà Ngài còn hết lòng mang lại niềm an lạc, hạnh phúc cho đồng bào nơi đất nước quê hương trên bước đường hành đạo không ngưng nghỉ của Ngài. Ngài đã đưa cốt tủy của Phật Pháp và nhân tố giác ngộ của pháp thiền Vipassanā trải rộng khắp bốn phương trời.

Ngài là vị thiền sư đầy khiêm cung và đức độ của thế kỷ 20 và 21, đạo hạnh và đức độ của Ngài tỏa sáng như một vì sao. Tăng ni, phật tử Việt Nam trong nước cũng như ngoài nước luôn trân trọng tấm lòng và công đức hoàng hóa pháp thiền Vipassanā của Hòa thượng Thiền sư Kim Triệu.

~ *Thượng tọa Bửu Chánh (Trụ trì Thiền viện Phước Sơn – VN)*

## *Uơm Mầm Tuệ Giác*

Vào thập niên 1960, ngài Hòa thượng Thiền sư Giới Nghiêm đã mang dòng thiền quán Tứ Niệm Xứ Vipassanā, theo phương pháp của ngài Mahāsi từ Myanmar về giảng dạy tại Việt Nam. Đến năm 1992-1994, do nhờ hội đủ duyên lành, thiền sư Kim Triệu Khippapañño và một đệ tử của Ngài là cô Thu Nowak tiếp nối sự nghiệp hoàng pháp, đã mở những khóa thiền Vipassanā ngắn ngày tích cực đầu tiên ở chùa Kỳ Viên, nhất là tại thiền viện Phước Sơn, lúc bấy giờ còn rất đơn sơ, thiền đường chỉ là mái lá. Một lần nữa Ngài đã uơm mầm tuệ giác Vipassanā ở tại Việt Nam, tạo nên

móng cho các truyền thống và trường phái thiền khác phát triển mạnh mẽ cho đến ngày hôm nay.

Một trong những ân đức lớn nhất, là nhờ Ngài mà thiền viện Shwe Oo Min (Dhammasukkha-Pháp Lạc) đã trở thành cái nôi đầu tiên cho thiền sinh từ Việt Nam đến đây tu tập đồng nhất, trong thời gian đầu sang Miến Điện. Và mãi cho đến ngày hôm nay, Ngài vẫn còn tiếp tục giúp đỡ xây dựng những trung tâm tu tập thiền quán ở Việt Nam, Miến Điện, khắp nơi trên thế giới, kể cả trung tâm thiền cho giới tu nữ Theravada.

Ngài thiền sư Kim Triệu đối với Sư như là một người cha tinh thần, luôn quan tâm hướng dẫn và chia sẻ kinh nghiệm, đã làm sống lại những pháp hành mà Sư đã thực tập, nhờ đó Sư mới có được vị trí ngày hôm nay. Hình ảnh và công đức của Ngài luôn là bóng mát sách tấn Sư trên bước đường hành đạo, nhất là trong những năm tu tập ở thiền viện Shwe Oo Min từ 1999 đến 2004.

~ *Tỳ kheo Tăng Định (Trụ trì chùa Kỳ Viên – VN)*

### *On Sầu*

Hòa thượng Thiền sư Kim Triệu (Khippapañño Bhikkhu Mahathero) lỗi lạc về pháp học lẫn pháp hành.

Gần hai mươi năm qua tên tuổi của Thiền sư rất được ngưỡng mộ ở Âu Mỹ, Canada và châu Á qua những khóa thiền Ngài giảng dạy. Đặc biệt ở Việt Nam, Ngài là một trong những người có công đầu tiên truyền bá và giảng dạy pháp thiền Tứ Niệm Xứ cho hành giả tu học. Những khóa thiền và thân giáo của Thiền sư đã giúp hành giả biết áp dụng chánh niệm và tỉnh giác nhằm phát huy tuệ giác trên đường tu tập và chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong đời sống hàng ngày. Về đào tạo tăng, ni và Phật tử, Thiền sư

đã làm lễ quy y và thọ giới cho cả hàng ngàn người, xây dựng và hỗ trợ nhiều ngôi chùa tháp ở Việt Nam, Mỹ, Úc, Miên Điện, Ấn Độ, v.v.

Kính xin được ghi lại đây vài dòng tôn vinh cuộc đời và đạo nghiệp của Ngài đã công hiến cho Phật giáo Nguyên Thủy. Công đức Ngài quả thật vô lượng, khó diễn tả hết được. Chúng tôi nguyện sẽ học theo tấm gương cao cả của Ngài bằng sự hành đạo.

~ Đại Đức Siêu Minh (Thủ Đức – VN)

### *Một Thời Để Nhớ*

Năm 1994 khi thăm chùa Phước Sơn theo lời thỉnh cầu của TT Bửu Chánh, Hòa thượng Thiền sư Kim Triệu đã truyền trao những trải nghiệm thiền chứng Tứ Niệm xứ cho nhiều vị trụ trì, giảng viên hướng dẫn thiền Tứ Niệm xứ ở các trung tâm thiền trước đây, và Phật tử.

Giống như người đi lạc trong sa mạc lâu ngày khao khát nước và mong mỏi tìm được nguồn nước; cùng thế ấy, tu sĩ và Phật tử mong mỏi Chánh pháp. Thiền Tứ Niệm Xứ như một dòng nước Chánh pháp đã được Thiền sư mang về.

Trên ba mươi năm trước, các bậc Thầy Tổ Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada) đã cử nhiều sứ giả đến Phật quốc Ấn Độ để học tập và nghiên cứu Phật Pháp. Thiền sư Kim Triệu là một trong những sứ giả đó và Ngài đã quay về.

Pháp môn Thiền Tứ Niệm Xứ được Thiền sư giảng dạy, với cả một tấm lòng từ bi vô lượng, rất rõ ràng và dễ hiểu, mở được nhiều cánh cửa tâm linh của những ai khao khát thiền tập. Phương pháp hướng dẫn thật là đặc biệt bởi kết quả liền kề, mang đến cho hành giả những trải nghiệm tự nơi tâm biết, tự nơi tâm hiểu, tự nơi tâm thanh lọc khổ ưu.

Mười năm nhìn lại vóc dáng hao gầy của bậc Thầy khả kính... những dấu vết của thời gian không làm hao mòn những kỷ niệm kính tin vào sức lan tỏa diệu kỳ nhân cách từ bi của Thiền sư.

Xin thành kính tri ân các bậc thầy tổ Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam đã gây dựng được Thiền sư Kim Triệu: một sứ giả Như Lai, mang Giáo Pháp của Đức Phật Gotama đến nhiều quốc gia trên thế giới.

Thành kính tri ân Hòa thượng đã cho con chiếc chìa khóa và tri ân Thiền Sư đã mở đường hồi phục môn Thiền Tứ Niệm xứ tại Việt Nam.

~ *Thiền sinh Giác Trí*  
(Chùa Hộ Pháp, Thích Ca Phật Đài – Vũng Tàu)

### *Mừng Lợi Tri Ân Mộc Mạc*

Ngài Hòa thượng Thiền Sư Kim Triệu đã cống hiến cả cuộc đời mình cho Đạo Pháp và hoằng dương Chánh Pháp, đặc biệt là Thiền Tứ Niệm Xứ. Ngài đem lợi lạc đến cho hàng ngàn người trong nước và ngoài nước thông qua thực hành Thiền Vipassanā. Ngài là một trong những vị thiền sư đương thời có tầm ảnh hưởng lớn trong Phật giáo.

Bản thân chúng tôi xuất gia tu học năm mười tuổi tại Thiền Viện Phước Sơn, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai. Phước duyên lớn nhất cuộc đời chúng tôi là được Ngài Thiền Sư Kim Triệu dạy thiền cho tôi, cha mẹ và anh chị tôi tại Thiền Viện Phước Sơn. Vì vậy cha mẹ và anh chị tôi biết được Phật Pháp và đã xuất gia trở thành tỳ kheo và tu nữ trong Chánh Pháp của Đức Phật.

Năm 2005 chúng tôi có duyên lành đi Miến Điện tu thiền tại Trung Tâm Shwe Oo Min. Ngài Kim Triệu là một trong

những người đầu tiên tạo nên nền tảng kiên cố cho Thiền Viện Quốc Tế Shwe Oo Min để người Việt Nam nói riêng và người ngoại quốc nói chung thuận duyên tu tập tại đây.

Chúng tôi xin ghi vài dòng tri ân và cầu nguyện hồng ân Tam Bảo gia hộ cho Ngài nhiều sức khỏe để hoàng pháp độ sanh.

~ Đại Đức Phước Toàn (University of Delhi)

### *Thầy Tôi*

Lần đầu tiên trong đời, hai chị em tôi cùng với mẹ đến Chùa Phước Sơn (lúc đó chưa có thành lập Thiền viện) để dự khóa thiền tích cực một tuần lễ. Chúng tôi còn nhớ ngày đó là 15.04.1994. Theo lời thỉnh mời của Sư Bửu Chánh và toàn thể Phật tử ở Việt Nam, Ngài Thiền Sư Kim Triệu Khippapañño đã về Chùa Phước Sơn để hướng dẫn thiền Vipassanā cho Phật tử, và đó là ngày đầu tiên Ngài từ Mỹ về Việt Nam.

Quả là một phước duyên cho chúng tôi được diện kiến và thọ Giáo Pháp hành Thiền Tứ Niệm Xứ với Ngài. Chúng tôi vô cùng xúc động lẫn hân hoan phấn khởi khi nghe Ngài thuyết giảng. Lời Ngài như lời mẹ ru, mỗi lời nói của Ngài như âm vang rót vào tận tâm can chúng tôi. Lúc bấy giờ, chúng tôi còn ngỡ ngợ về phương pháp niệm hơi thở qua sự chuyển động phồng, xẹp của bụng mà hành giả quen gọi là “phồng, xẹp”, thế nhưng khi nghe Ngài từ tốn giảng về ý nghĩa của từ ngữ “phồng, xẹp” chúng tôi được sáng tỏ.

Ngày khai giảng khóa thiền là ngày 15.04.1994, vào lúc 8 giờ sáng. Chùa sắp xếp pháp tọa cho Ngài Thiền Sư ngồi dưới bóng những cây tràm bông vàng cao to, xung quanh Ngài rất đông hành giả đang ngồi trang nghiêm, tịnh lòng



lắng nghe Ngài giảng dạy. Nhìn thấy quang cảnh thiên nhiên và trang trọng không khác gì thời Đức Phật ngồi trên pháp tọa ở giữa rừng thuyết pháp cho hàng tứ chúng, chúng tôi vô cùng xúc động.

Ngài ngồi trầm ngâm một hồi rồi Ngài chỉ bình hoa trên bàn và nói: “Tại sao những cành hoa này lay động? Đó là tại vì có gió thổi nên cành hoa mới lay động. Cũng vậy, bụng phồng, bụng xẹp là do có hơi thở vô, hơi thở ra. Như vậy, hơi thở là sự chuyển động, chuyển động là yếu tố của gió, gió là một trong sắc tứ đại, sắc tứ đại là thành phần của sắc pháp. Như vậy, hành giả niệm phồng, xẹp cũng là niệm thân. Và niệm thân là một trong Bốn Niệm Xứ, đó là Thân quán Niệm Xứ, Thọ quán Niệm Xứ, Tâm quán Niệm Xứ và Pháp quán Niệm Xứ.” Quả thật chúng tôi rất hoan hỷ và nói thầm Sadhu, Sadhu... và cũng tự hỏi không hiểu sao Ngài lại giảng đúng như tâm trạng mình đang suy nghĩ về đề tài này!

Có một lần, tôi trình pháp với Ngài về thiền hành, rất tự tin và thầm nghĩ là Ngài sẽ khen: “Bach Ngài, con đang đi thiền hành thì bỗng có chiếc lá từ trên cao rơi xuống trước mặt con, con liền dừng lại và quán tưởng rằng: thân xác này cũng như chiếc lá rơi, rồi ta cũng phải chết như chiếc lá kia lìa cành vậy.” Nào ngờ Ngài không khen mà từ hòa, nhỏ nhẹ vừa giảng dạy, vừa khích lệ tôi. Ngài nói: “À! Đó chỉ là suy nghĩ thôi, nó cũng là một dạng của Thất Giác Chi, là Trạch Pháp Giác Chi, nhưng nó không phải là Trạch Pháp Giác Chi, vì nếu là Trạch Pháp thì nó tự động khởi sanh cùng một lúc Bảy Giác Chi.” Rồi Ngài dạy tiếp: “Vị hành giả phải luôn có Trí nhớ, Chánh Niệm và Trí Tuệ.”

Chúng tôi rất vui mỗi khi có dịp kể lại câu chuyện này như một kỷ niệm sâu sắc trong đời, đồng thời là cùng các hành giả chia sẻ và đồng cảm với những người mới tập tễnh bước vào ngưỡng cửa của Thiền. Sau này chúng tôi có dịp

đi Miền Điện, Thái Lan hành thiền, chúng tôi chiêm nghiệm được lời dạy của Ngài năm ấy.



Thấm thoát mà 20 năm lặng lẽ trôi

qua. Giờ đây Ngài đã 84 tuổi. Tuy pháp thể có già yếu nhưng tinh thần của Ngài vẫn minh mẫn, sáng suốt. Hằng năm, Ngài vẫn thường được mời đi hướng dẫn thiền ở các nước Hoa Kỳ, Úc, Pháp, Canada, Nepal... và Việt Nam. Mỗi lần Ngài về Việt Nam, Ngài đều đến nhà dạy bảo và nhắc nhở chị em chúng tôi phải luôn có Trí Nhớ, Chánh Niệm, và Trí Tuệ.

Chúng con xin kính cẩn dâng lên Ngài lòng thành kính tri ân sâu sắc của chúng con bằng sự hành đạo.

*“Bóng Thầy thật hiền hòa,  
Lời Thầy như lời cha.  
Nhắc nhở con tinh tấn,  
Vẫn nhớ thật thiết tha.  
Con mong Thầy còn mãi,  
Pháp âm vẫn lan truyền  
Lời Phật ngàn năm vẫn  
Lưu lại thế gian truyền”*

~ Ánh Hoa-Ánh Nguyệt (Thiền gia Lộc An – Mùa An Cư)

### *Ân Đức Của Ngài*

Nói đến Ngài Kim Triệu tôi không làm sao quên được ân đức của Ngài. Ngài là vị thầy hướng dẫn thiền Vipassanā

đầu tiên của tôi. Ngài là bậc Ân Sư đã giúp cho tôi hiểu được *chánh niệm* là gì.

Tôi luôn nhớ rõ lời nói của Ngài tại thiền đường Phước Sơn năm 1994 – năm tôi bắt đầu thực hành thiền Vipassanā – “Luôn cố gắng duy trì chánh niệm và cố gắng duy trì thiền tập mỗi ngày.” Qua bao năm cố gắng thực hành lời dạy của Ngài cho đến bây giờ, tôi kinh nghiệm thực sự và nếm được hương vị Pháp Bảo qua những lời dạy đó.

Ngài không những là vị thầy tinh thần mà còn luôn quan tâm giúp đỡ cho tôi trong những năm tôi học tại trường Đại Học Phật Học tại Miến Điện. Tôi tri ơn Ngài bằng cách cố gắng thực hành Pháp Bảo và giúp đỡ cho những ai theo con đường thực hành để báo đáp công ơn của Ngài. Và cuối cùng tôi xin cúng dường Ngài bằng sự thực hành Pháp Bảo của mình.

~ *Sư Cô Giới Hiền*  
(Đại Học Phật Học Yangon, Myanmar)

### *Mười Lăm Năm Trở Lại*

Con được Di Thy bảo lãnh qua Mỹ năm 1992. Hai năm sau con được mẹ dẫn vào chùa Sư Cả cùng em của con là Nguyên Thanh. Lúc đó con chỉ biết thiền định và trì chú Quan Âm Đại Bi theo Bắc tông. Con có cố gắng nghe Ngài Cả giảng, dù không hiểu gì mấy nhưng con chăm chỉ lắng, có dự một vài khóa thiền. Rồi con qua tiểu bang Philadelphia học năm 1995. Con ra trường năm 1998 và ra đời làm việc nhưng trong tâm lúc nào cũng trống vắng một điều gì đó. Con không bao giờ thấy bình yên mặc dù cuộc sống của con lúc nào cũng tốt đẹp.

Con quyết định thiền lại, lúc đó cũng chưa nhớ lại Sư Cả vì con đi thiền lúc còn nhỏ quá. Dì Thy thấy con thích thiền quá mới nhắc con là sao không về học lại với Sư Kim Triệu mà cứ đi mò mẫm vòng vòng làm gì. Con cứ nhớ hoài khi gọi Sư Cả lúc sáng sớm hôm đó. Sư Cả bắt phone. Con nói xin cho phép được gặp Ngài Kim Triệu. Sư liền trả lời: “Nguyên Như đó hả con, con khỏe không? Con đi học Dược ra trường chưa?” Con bàng hoàng cả người, toàn thân con rung động và nước mắt cứ chảy trào ra! Con hỏi sao Sư nhớ con vậy, đã hơn mười năm từ khi con dự khóa thiền đầu tiên, khi con gọi Ngài là Sư phụ, như là Ngài đã biết trước là con sẽ gọi vậy đó.

Con nhớ là con trở lại thiền khóa đầu tiên đi với dì Thy vào tháng 6/2009. Con rất ngạc nhiên là khi con quay trở lại, lần này con hiểu Pháp của Ngài từng chữ, từng câu chữ không như lần đầu của gần 15 năm về trước (chắc là duyên đã được đầy đủ). Con từ đó mỗi ngày đều thiền hai lần sáng, chiều không bỏ thời công phu nào để đền ơn Thầy. Con cứ nhớ lời Ngài dạy: “Ráng nấu nước sôi đều đều nghe con, đừng có làm biếng lúc nấu lúc không, không được đâu. Sư đã chỉ con ra được xa lộ rồi đó, bây giờ con chỉ còn chạy thẳng thôi là tới.”

Con hỏi Sư khi nào không có Sư phụ bên cạnh, nếu con có thắc mắc gì trong tâm thì lấy gì làm căn bản hướng dẫn để tự thiền. Sư dạy con hãy nhìn tâm của con, khi có bất cứ điều gì xảy ra thì xem thiền tâm của con ra sao. Nếu nó bình yên tĩnh lặng là tốt, nếu nó vui hay buồn, thương hay ghét là không tốt. Bình yên tĩnh lặng là mấu chốt.

Khi Nguyên Như học thiền với Sư, Sư không nói gì nhiều. Con chỉ học Sư qua cử chỉ, cách nói năng, hành động trong từng oai nghi. Ngài thường nói Đức Phật chế ra nhiều giới như vậy, nếu tâm không chánh niệm không thể giữ tròn

các giới, hay nói cách khác, chỉ cần có chánh niệm thì bao nhiêu giới cũng đều giữ được. Ngài cũng khuyến khích mọi người tu tập theo Bát Chánh Đạo vì còn Bát Chánh Đạo là còn thánh nhân.

Còn cái đức của Ngài thì rộng lớn bao trùm cả không gian. Khi Ngài về chùa, cả khuôn viên đều thấy ấm áp và hạnh phúc; tâm con cũng được bình yên khi có lời kinh tiếng kệ của Ngài. Ngài dạy con sau này có điều kiện thì ráng vào các trường thiền để tu tập miên mật hơn. Đó cũng là tâm nguyện của con được qua Miến Điện học ba tháng, sáu tháng hoặc một năm trong tương lai nếu con đủ phước duyên.

Bây giờ thì con thiền ở nhà. Mỗi ngày được sống trong Giáo Pháp của Đức Phật thật là một niềm hạnh phúc. Đó là hạnh phúc giải thoát mà con đã tìm thấy nhờ công ơn dìu dắt của Sư Cả giúp con bước trên con đường đầy khó khăn thử thách. Con rất cảm kích ân đức cao trọng này và nguyện tu hành miên mật để đền đáp một phần nào tấm lòng của Ân Sư.

~ Nguyên Như (Virginia)

### *Vợ Minh Sư*

Vợ chồng tôi được Bác Phạm Kim Khánh cho vào tham gia nhóm Phật tử của Trung tâm Nārada Seattle. Năm 1994, Bác Khánh cho biết có mời được Thiền Sư Kim Triệu đến Seattle, dùng nhà hai cô Nguyễn thị Quý và Nguyễn thị Hiền để hướng dẫn Thiền Minh Sát trong thời gian ngắn ba ngày.

Đó là lần đầu tiên tôi được gặp Ngài. Thật sự lúc bấy giờ chúng tôi không biết gì về thiền. Tuy nhiên mỗi ngày đều có pháp thoại và tôi cố gắng nghe những lời Ngài giảng. Ngài dùng các từ rất đơn giản dễ hiểu và những thí dụ rất cụ thể bình dân, nhưng tôi cảm nhận được có cái gì đó thực chứng

rất thâm sâu nơi Ngài. Rồi sau đó, thỉnh thoảng chúng tôi về Thích Ca để dự những khóa thiền chỉ với tư cách thiền sinh chứ ít khi được đàm đạo riêng với Ngài vì Ngài rất bận rộn.

Vào năm 2004 chúng tôi được tham dự cuộc hành hương Xứ Phật do Ngài hướng dẫn. Ngài rất thành thạo, chu đáo. Mặc dù nhóm hành hương gần trăm người mà phương tiện, chỗ ăn, chỗ ở đều rất đầy đủ. Đến mỗi nơi Phật tích, Ngài đều giải thích thật tỉ mỉ khiến mọi người đều hoan hỷ và tăng trưởng niềm tin vào Đức Bổn Sư. Nhân dịp này, chúng tôi được Ngài cho biết nơi trú ngụ của Ngài lúc tu học tại Ấn Độ. Nhìn chỗ ở thật đạm bạc thô sơ, chúng tôi vô cùng cảm kích và càng kính phục. Ngài thật là một vị tu hành đầy ý chí và giới hạnh, luôn quyết tâm học đạo và hành đạo.

Đối với Ngài tôi thật sự không biết phải diễn đạt như thế nào, chỉ biết kính trọng và tán thán một vị thầy với tâm từ và tâm bi vô lượng, với sự hiểu biết và thân chứng của mình, Ngài để cả cuộc đời đi đó đi đây không mỏi mệt, không ngừng nghỉ cho tâm nguyện phục hưng Chánh Pháp, làm sáng tỏ lời dạy của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni. Ngài không bao giờ pha lẫn chính trị cũng không hề củng cố địa vị cho mình.

Ngài thật xứng đáng một vị minh sư trong các vị minh sư của thế kỷ này. Hai Bác Phạm Kim Khánh lúc sinh thời cũng hết sức kính mộ đạo hạnh, trí tuệ cũng như các công trình hoằng pháp rộng lớn của Ngài ở khắp nơi trên thế giới.

~ Nam & Hiền (Lynnwood – WA)

### *Giương Mặt Bình An*

Tôi được tu học thiền với Ngài Kim Triệu cách đây gần 25 năm. Trong quãng thời gian dài ấy, cuộc sống tôi trải qua

hiều biến động cộng thêm với tuổi tác già nua nên giờ đây mọi ký ức đều mờ nhạt và chìm vào quên lãng.

Tuy nhiên đối với Ngài Kim Triệu tôi còn giữ được một hình ảnh kỷ niệm tuy rất đơn sơ nhỏ nhặt nhưng nhờ nó mà tôi được nhắc nhở mỗi khi đối diện với tâm nóng giận xảy ra rất nhiều trong cuộc đời. Hôm đó, tôi vào trình pháp lần đầu tiên với Ngài “Thưa Sư, Sư dạy là khi đi thiền hành mình có thể thấy được đất, nước, gió, lửa trong từng bước đi. Ba hôm nay con cố gắng niệm giờ, bước, đập hoài mà sao con không thấy gì hết?”

Sư mỉm cười và nói: “Con mới thực tập có mấy bữa thôi làm sao thấy ngay được các pháp này. Phải thật nỗ lực kiên trì từng giây phút trong một thời gian mới thấy được. Mà con cũng không nên mong cầu, nôn nóng được cái gì cả. Cần phải có thái độ đúng đắn trong khi hành thiền.”

Hồi đó, Quảng An còn đầy dẫy tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố. Nếu ngoài đời có ai nói ra câu nói có vẻ chề cười sự non nớt, ngây ngô của Quảng An thì phải biết tay Quảng An. Nhưng ngay giây phút Ngài dạy Quảng An những lời chân thành đó, Quảng An mới có dịp nhìn kỹ gương mặt Ngài – một gương mặt từ bi, nhân hậu, khiêm nhu không có một nét gì là tự ngã hay sân hận trong những lời nói đó. Trái lại Ngài nói bằng một giọng ân cần đầy tình thương yêu, thật lòng muốn cho Quảng An hiểu được cách hành thiền để đời mình bớt đau khổ. Quảng An có nghe nói là Ngài rất quan tâm đến những người thiếu may mắn, tận tình dạy dỗ họ vì Ngài thường nói là chúng sanh ai cũng có một bản chất chung là muốn hạnh phúc và sợ đau khổ. Ai biết được phương pháp diệt khổ của Đức Phật sẽ được an vui.

Thời gian được tu học với Ngài rất ngắn ngủi và chỉ trong lần trình pháp vồn vện mười phút đó, tuy không thấu thạo nhiều về phương pháp hành thiền nhưng gương mặt

bình an của Ngài giúp Quảng An đối trị được với những giây phút nóng giận của mình và người khác trong đời thường.

~ *Quảng An (CA)*

### *Kỷ Niệm Đời Lá Giang*

Viết về Ngài, chúng con tất cả thiền sinh ở Thiền Viện Phước Sơn vô vàn cảm đội ân đức sâu dày của Ngài đã không quản ngại đường xá xa xôi với tuổi cao, sức yếu, từ Mỹ về Việt Nam để đem ánh sáng Vipassanā hướng dẫn chúng con hành thiền.

Lúc ấy Phước Sơn chưa thành lập thiền viện nên chưa có thiền đường cho thiền sinh vào ngồi tu như bây giờ. Mỗi hành giả chúng con tự tìm cho mình mỗi người một gốc cây để ngồi thiền rất là thú vị. Chỉ giờ thuyết pháp, hành giả mới tập trung tại Sima. Con còn nhớ mãi hình ảnh Ngài ngồi trên một lễ đài bằng gỗ cùng với chư tăng. Chúng con quây quần ngồi dưới đất được che mát bằng những hàng cây xanh tươi. Hình ảnh ấy mới đẹp làm sao!

Chúng con thật sự là những thiền sinh may mắn được tập trung về đây hành thiền trong một khung cảnh rừng thiền thiên nhiên thoáng mát yên tĩnh giống như Đức Phật ngày xưa đã dạy đạo cho tăng chúng ở rừng thiền Lộc Uyển.

Khóa thiền năm ấy xảy ra một tình huống rất là đặc biệt và Ngài đã hết sức bình tĩnh để ứng xử một cách tuyệt vời: Một hành giả, cô Út Định, khi tìm một chỗ ngồi thiền lại chọn một ụ đất cao ngồi hai ba tiếng, nhưng không ngờ đây là một hang kiến và chúng đã bò lên khắp người cô mà cô không hay biết. May có người phát giác ra và đi mời Ngài đến trong lúc mọi người đa số hoảng sợ lo vì bầy kiến bu trên người cô khá nhiều. Ngài thật bình tĩnh, nhẹ nhàng nhắc



nhờ cô “biết, biết, biết... mở mắt, mở mắt, mở mắt...” Cô từ từ mở mắt ra, chúng con giúp cô gỡ từng con kiến đen to đang đeo trên mặt, trên cổ, trên tai, trên lưng. Cũng may là kiến màu đen mà cô mặc đồ trắng nên cũng dễ nhận ra. Buổi chiều hôm đó, Ngài giảng cho chúng con biết là do định quá sâu nên khi kiến bò lên cô chỉ ghi nhận hay biết và chấp nhận mọi cảm thọ đau đớn do đàn kiến gây ra. Định lực cùng với tâm từ bi đã giúp cô ngồi yên không động đậy, chấp nhận mọi khổ thọ. Lúc ấy thân dù đau nhưng tâm không đau nên không ảnh hưởng chi cả. Xin được nói thêm là sau đó cô Út Định đã xuất gia tu nữ ở Thiền Viện Phước Sơn.

Năm sau Ngài Kim Triệu trở lại tiếp tục mở khóa thiền. Lần này chúng con được ngồi tu trong chánh điện mới. Con nhớ mãi một lần ngồi thiền trên chánh điện, con đã cảm nhận một làn gió mát thoảng qua, thân tâm lúc đó vô cùng an lạc khiến con thắc mắc. Con mở mắt ra nhìn thấy Ngài đang đi qua đi lại xem các hành giả ngồi thiền. Con hiểu ra rằng Ngài đang rải tâm từ đến các hành giả. Khi thân tâm yên lặng, con cảm nhận rõ rệt tâm từ của Ngài ban phát ra. Điều này làm cho chính con tăng trưởng thêm đức tin và từ đây con càng cố gắng tu tập hành thiền nhiều hơn.

Thiền Viện Phước Sơn từ con số vài ba chục hành giả nay đã lên đến hàng ngàn thiền sinh được nếm hương vị Pháp Bảo. Không làm sao nói lên được hết sự tri ân với Ngài, chúng con nguyện sẽ luôn cố gắng tu tập để xứng đáng với công lao to lớn của Ngài đã hy sinh tất cả vì chúng con.

~ Tâm Huệ (Phước Sơn – VN)

### *Mình Hình Thầy*

Vào năm 1995, vì thất vọng và đau khổ trong đời sống, tôi bỏ California về Minnesota để sống gần mẹ và anh chị

cho đỡ buồn. Hè năm đó ở chùa Phật Ân có mở khóa thiền Vipassanā theo pháp Niệm Thân 10 ngày do Thiền Sư Kim Triệu hướng dẫn. Tôi vội ghi danh tham dự.

Trước đó 4 năm tôi đã bắt đầu hành thiền Vipassanā theo pháp Niệm Thọ của Ngài Goenka rồi, nên giờ đây chuyển qua cách hành thiền khác, đối với tôi không khó khăn gì, nên tôi cũng gặt hái nhiều lợi lạc. Tôi quan niệm trong đạo Phật, hễ học được nhiều điều từ vị thầy nào thì vị đó là thầy tôi nên tôi xin quy y với Ngài. Biết Ngài có TCTV ở Riverside, tôi lại quyết định trở về California cho gần Ngài. Từ đó tôi thường lui tới TCTV để học thiền và hộ trì Tam Bảo.

Suốt 18 năm theo Ngài, tôi chụp hàng ngàn tấm hình của Ngài khi Ngài làm Phật sự để lúc nào rảnh thì đem ra xem. Những tấm hình gợi lên nhiều kỷ niệm đáng nhớ trong tôi:

- Nhìn hình thiền viện Shwe Oo Min tôi nhớ một buổi tối năm 1999 khi Ngài dẫn phái đoàn đi thăm Ngài Shwe Oo Min ngụ ở thiền viện cũ.



Lúc ra về, Ngài Cả và Ngài Shwe Oo Min dặt tay nhau đi ra cổng. Hai vị sư già tạo nên một hình ảnh đầy đạo vị, in sâu trong tâm tôi mãi tới bây giờ.

- Nhìn hình tháp Shwedagon ở Miến Điện, tôi nhớ Ngài Cả đi ba vòng “nhiều tóc Phật” một cách khoan thai mà tôi theo không kịp. Hoặc nhìn hình của Ngài leo dốc một mình tỉnh queo trong chuyến hành hương Ấn Độ trong khi tôi thở xì khói. Hình như Ngài được thêm năng lực khi tiếp cận với các Phật tích.

- Nhìn hình Ngài chống gậy đi “hóng gió” quanh TCTV, nhớ lời Sư Hiền: “Dù hàng rào có hàng ngàn miếng gỗ, Ngài biết miếng nào sắp sụp vì đỉnh bị mục.” Vì cái tính này của Ngài mà ông Siêng và tôi, khi nào đóng bàn, tủ cho Ngài phải cố gắng hoàn thành cho đẹp, cho thật toàn hảo.
- Năm 2013, nhìn hình thấy Ngài tiều tụy đi nhiều vì đau thần kinh tọa mà phải bôn ba đi dạy thiền ở Như Lai Thiền Viện, rồi Thích Ca Thiền Viện, rồi Đạo Quang ở Texas, đệ tử nào mà không đau lòng? Nên ông Siêng và tôi quyết định lên Kỳ Viên xuất gia gieo duyên để có dịp lo cho Ngài.

Gần Ngài trong một thời gian dài nên có nhiều kỷ niệm:

- Ngài lo lắng cho đệ tử như cha mẹ lo cho con.
- Ngài “ôm đầu” lo tìm kiếm đủ số vị tỳ khuru để cho ông Siêng và tôi được thọ giới tỳ khuru.
  - Khi chúng tôi đã thọ giới xong, Ngài đích thân chỉ đệ tử cách xếp y, mặc y.
  - Có khi gần 12 giờ khuya, Ngài còn dạy chúng tôi cách phát âm chữ Pāli hầu sám hối với nhau.
  - Trước khi gởi chúng tôi đi Tâm Pháp Thiền Viện giúp sư Hải Thắng sửa chữa mobil home cho ni chúng ở, Ngài soạn luật bắt chúng tôi đọc trước khi đi và nhắc phải sám hối mỗi ngày. Đối với Sư phụ, giữ giới cho trong sạch thật là quan trọng!
  - Sau ba hôm, chúng tôi trở về, Ngài nói: “Mấy sư đi có hai, ba hôm mà tôi thấy lâu quá.” Tình cảm của bậc thánh làm động lòng người!
  - Ngày nào sư Siêng và tôi cũng xoa bóp cho Ngài đỡ đau vào lúc 10 giờ tối. Sư Siêng lo hai chân, tôi lo phần trên của Ngài. “Sỹ trị bệnh hay quá, mai một đi trị bệnh

được đó.” “Dạ, con chỉ trị bệnh cho Ngài thôi.” Ai làm gì cho Ngài, Ngài cũng nhớ ơn, dù là chuyện nhỏ.

- Ngài rất ít nói, chỉ dạy chúng tôi vắn tắt: “Khi đau, niệm đau, dễ thấy vô thường lắm.” Biết tôi đang thất nghiệp, sẽ kiếm việc làm sau khi xả y, Ngài dạy: “Ra ngoài, khi thấy biết thấy, khi nghe biết nghe, ngồi biết ngồi, đưng biết đưng, mỗi ngày tập như vậy chừng 15 phút khi nghỉ giải lao.” “Khi đang làm việc, không biết đang làm việc, đó là không có định.”

- Một lần đang xoa bóp cho Ngài, Ngài hỏi: “Cô Chín bệnh tình ra sao rồi?” Ngài muốn hỏi về chị Chín của tôi đang bị bệnh. Đối với một người 85 tuổi trí óc của Ngài còn rất minh mẫn. Một câu hỏi nhỏ cũng nói lên lòng bi mẫn của Ngài đối với mọi chúng sanh.

Có quá nhiều kỷ niệm về Ngài, nhưng kể ra bao nhiêu cho vừa? Thôi thì ngưng ở đây.

Cám ơn nhân duyên gặp được Phật Pháp. Cám ơn nhân duyên gặp được Ngài.

Cám ơn Ngài.

~ Sỹ Huỳnh (Anaheim – CA)

### *Cúng Dường Bằng Sự Hành Đạo*

Năm 1995, nghe nói có khóa thiền của Sư Kim Triệu ở Riverside, chúng em rủ nhau lên chùa đánh lễ. Ngài Thiền sư lúc ấy hãy còn rất trẻ. Em chẳng biết thiền là gì nhưng Ngài bảo em ngồi thử một chút cho Ngài coi và Ngài có vẻ hoan hỷ. Sau đó Ngài kêu em nên dự khóa thiền. Em nói con em còn nhỏ, chưa đi được. Ngài lại kêu lần nữa, nhờ vậy mà em dự được khóa đó. Ngài giải thích thật rõ ràng, căn kẽ như hãy ráng cố gắng theo dõi trọn vẹn một hơi thở vô và một hơi thở ra mới có được định tâm. Ngài cũng dặn

dò cách áp dụng thiền ngoài đời: làm việc gì hay biết việc đó một cách tổng quát nhưng không nên quên.

Từ đó em bắt đầu thích thiền và cố gắng tham dự các ngày thiền dù đang bị thất nghiệp. Có lần ngồi thiền, tâm đang suy nghĩ vẩn vơ thì nghe tiếng Ngài nhắc hãy có trí nhớ. Tuy là Ngài nhắc chung nhưng em cảm thấy như Ngài đang nhắc riêng em, dịu dàng như tiếng mẹ nhắc con. Em yêu mến không khí tĩnh lặng của thiền viện, xem như mái nhà thứ hai. Mỗi lần lên chùa em ráng nấu ăn hay dọn dẹp các phòng ốc cho nhanh để có chút thời gian vào ngồi thiền.

Hồi chưa biết thiền có lần Vân và em mua áo ấm dâng Ngài. Chưa nhìn qua nhưng Ngài hỏi có phải là áo ấm không? Vân và em phục quá chừng, nghĩ là Ngài có thần thông nên nhìn thấu suốt mọi thứ. Sau này hiểu ra đó chỉ là do hạnh từ bi, do có tấm lòng cảm thông thương yêu mọi người nên giống như Ngài đọc được tâm người khác vậy.

Chúng em hay được nghe Ngài kể về quãng đời tu học bên Ấn Độ phải chịu đựng biết bao cảnh nghèo khổ cùng cực mà Ngài vẫn quyết tâm gìn giữ giới hạnh thật trong sạch, quyết chí tu học để sau cùng đạt được pháp hành.

Nhớ gương Ngài nên từ 1995 đến nay dù cuộc sống có bận rộn khó khăn cách mấy, ngày ngày em vẫn cố gắng hành thiền hoặc dự các khóa tu dài hạn. Vì bản thân em chẳng có gì để cúng dường Ngài cho xứng đáng, em theo đúng lời Ngài dạy bảo là chỉ bằng sự hành đạo mới có thể đền đáp được phần nào ơn nghĩa đối với người thầy đức độ như Ngài.

~ Ngọc Nữ (Santa Ana – CA)

### *Bóng Tối và Ánh Sáng*

Tôi lần đầu gặp được Ngài Thiền Sư khi tôi còn ở trung học, nhờ quen biết một người bạn cùng trường, được anh ta

giới thiệu và dẫn tôi đến gặp Ngài. Lúc đó tôi hoàn toàn không biết gì về phương pháp hành thiền Vipassanā Tứ Niệm Xứ. Khi nghe anh bạn tên Tiên giải thích: “Cô học phương pháp này để phát sanh trí tuệ,” tôi vui mừng tưởng là học pháp này rồi mình sẽ khôn ra, chứ đâu hiểu trí tuệ là gì?

Hôm ấy Ngài ngồi cạnh cây đèn, lấy tay mở và tắt đèn vài lần rồi giải thích: “Ánh sáng đến thì bóng tối lui.” Nghe lời Ngài dạy như vậy nhưng tâm tôi không hiểu được gì nhiều. Mãi mấy năm sau nhờ hành thiền tôi mới nhận ra được ý nghĩa thâm sâu của lời dạy này.

Ngoài ra cũng lần lần tôi mới cảm nhận được tâm từ của Ngài đối với tôi. Ngài dạy tôi tỉ mỉ như một người mẹ hiền dạy đứa con thơ. Chẳng hạn như khi tôi đi tập thiền với Ngài ở chùa Miên. Người Miên mặc váy, lúc ngồi lâu mỗi phải trở chân. Ngài dạy tôi cách trở chân sao cho khéo léo và kín đáo...

Đó là những kỷ niệm mà tôi không bao giờ quên. Đối với tôi, Ngài là Thầy vừa là Cha là Mẹ của tôi. Tôi được Ngài dạy dỗ từ thời niên thiếu cho đến khi trưởng thành và tôi vẫn còn tiếp tục học với Ngài rất nhiều điều bằng chính thân giáo của Ngài.

~ *Tường Vân (Anaheim – CA)*

### *Phật Ngọc*

Con tên là Nguyễn thị Thân xin có đôi dòng nơi đây kính dâng đến Ngài để tỏ lòng tri ân sâu xa của con đối với Ngài.

Trước kia con nghe danh hiệu Ngài từ lâu mà chưa đủ nhân duyên được gặp Ngài. Năm 1996, lần đầu tiên con được thấy Ngài ở Thích Ca Thiền Viện. Nhìn sắc tướng Ngài giống như bậc hiền thánh, từng bước đi đứng rất trang

nghiêm thoát tục, con phát tâm kính quý và có đức tin vào Ngài ngay.

Ngài hay khuyên con ráng chuyên tâm giữ giới và tu tập. Ngài dạy con tham thiền, có chánh niệm, có trí nhớ. Con ghi khắc những lời chỉ bảo đó trong tâm. Nhưng vì còn đa đoan công việc ngoài đời nên chưa thực hành thường xuyên lắm.

Thật là duyên may cho con được theo Ngài trong chuyến hành hương Ấn Độ năm 2010. Đến đâu Ngài cũng giảng giải thật tường tận các sử tích của Đức Bổn Sư Thích Ca. Có một hôm Ngài lâm trọng bệnh phải đi bác sĩ, nhưng Ngài vẫn cố hết sức vui vẻ đưa cả đoàn đi thăm viếng các nơi theo đúng lịch trình hành hương. Ngài vẫn ráng giải thích thật tỉ mỉ dù rất mệt làm chúng con vô cùng cảm động.

Trong tâm con Ngài luôn là hình ảnh cao quý của các vị Phật. Do đó, con đã thành tâm phát nguyện dâng một tượng Phật Ngọc lên cho Ngài và Ngài đã hoan hỷ chấp nhận. Ngài cho tổ chức một buổi lễ an vị Phật rất long trọng ở Thiền Viện Ānanda cho mọi Phật tử trong vùng đến tham dự thật đông đủ và vui vẻ. Mỗi lần nhớ tới con thật là cảm động và biết tất cả điều tốt lành đó đều là do phước đức của Ngài.

Chúng con cầu nguyện hồng ân chư Phật chư Thiên hộ trì Ngài luôn an vui, sức khỏe và sống lâu để hộ trì Chánh pháp. Chúng con rất nhớ ơn Ngài.

~ Nguyễn thị Thân (Hawthorne – CA)

### *Chơn Thật*

Vào khoảng năm 2001, một người bạn đạo đưa cho tôi quyển *Knee Deep in Grace* của Amy Schmidt vừa mới phát hành. Chỉ đọc qua vài mươi trang đầu tiên, tôi nghĩ ngay là phải dịch cuốn sách này vì suốt hơn mười năm qua, trong các bài pháp thoại, Ngài Kim Triệu thường hay nhắc về gương

sáng của Bà Dipa Ma. Tôi liền trình ý định này lên Ngài và được Ngài hoan hỷ khuyến khích mặc dù chưa đọc qua sách đó.

Tôi nhờ một người thầy bên Canada Việt dịch, còn tôi phụ hiệu đính. Đến phần Amy Schmidt viết về Ngài thì tôi bỗng hơi bối rối, phải gọi qua D.C. hỏi xin ý kiến Ngài:

- Bạch Ngài, trong phần kể về Ngài khoảng một trang ngắn thôi, cô Amy có viết: “Trong khóa thiền niệm Thọ đầu tiên với Thiền sư Goenka, Ngài bị rối loạn tâm thần gần như mất trí nên đã bỏ về trước ngày mãn khóa...”

Ngài trả lời hiền khô:

- Vậy sao! Cô nói vậy hả? A, chắc lúc interview, tiếng Anh của Sư không giỏi thành ra cô mới hiểu và viết vắn tắt như vậy. Thôi cũng được, cô hiểu sao viết vậy, còn cô viết sao mình dịch vậy!

- Nhưng thưa Ngài, cuốn sách này dịch ra tiếng Việt nên phần nói về Ngài sẽ quan trọng đối với Phật tử Việt Nam. Họ sẽ nghĩ sao khi đọc tới câu ấy?

- Họ nghĩ sao thì tùy căn duyên của họ. Khóa thiền đó là khóa đầu tiên Sư hành tích cực mười ngày. Ai tu lúc đầu cũng thường bị trở ngại trực trặc vì đủ thứ nguyên nhân...

Sách lấy tựa “Ngập Trần Ân Phước” được ấn tống một ngàn cuốn, in rất sơ sài, nhưng chỉ trong vài tháng mà đã được thịnh hết. Cũng cùng lúc đó, ấn bản *Knee Deep In Grace* bên IMS được đón nhận nhiệt tình và cũng hết vèo! Amy Schmidt dự định kỳ tái bản sẽ bổ sung nhiều trang vì một số thiền giả nhiệt liệt đóng góp thêm lời cảm niệm và lần này sách mang tựa là *Dipa Ma, The Life and Legacy of a Buddhist Master*. Nghe vậy Ngài căn dặn kỳ ấn tống tới phải ráng lo sách cho đẹp hơn, bền hơn: giấy tốt, bìa cứng, gáy đóng chỉ, hình bìa màu và nếu cần nên gửi sang Thái Lan in bốn ngàn cuốn. Tôi thì quan tâm về phần nội dung. Tôi xin



Sư Thiện Hiền đang ở Thích Ca Thiền Viện lần này phải ráng trực tiếp phỏng vấn Ngài vì Ngài sẽ diễn tả dễ dàng và chính xác hơn bằng tiếng Việt.

Thế nên trong cuốn sách *Dipa Ma, Cuộc Đời và Di Huấn* trang kể về Hòa thượng Khippapañño được lược trích như sau:

“... Sư được gặp Bà Dipa Ma trong khóa thiền đầu tiên mười ngày với Thầy Goenka tại Calcutta vào năm 1969. Những kinh nghiệm sâu sắc và mãnh liệt của Sư về Khổ trong khi thực tập quán Thọ (Vedanānupassanā) đã gây nên nhiều xúc động tâm lý mạnh mẽ gần như khủng hoảng nên Sư đã bỏ về lại Nalanda hai ngày trước khi mãn khóa.

Sau đó vị Sư bạn Rastrapal đồng tu và cũng ở cùng phòng, trở về từ Calcutta với sắc diện trong sáng khác thường. Sư Rastrapal kể là đến cuối khóa đó, Sư ấy cũng không thấy kết quả gì rõ ràng mấy nên đã quyết định ở lại thêm vài tuần để hành thiền dưới sự hướng dẫn của Bà Dipa Ma và sau cùng Sư đã thành công. Sư Rastrapal nói thêm: “Bà Dipa Ma tỏ ý tiếc là Đệ đã về sớm. Bà bảo chánh niệm Đệ đã vững vàng và liên tục, chỉ cần biết dụng công thêm một chút nữa thôi là vượt qua được những khó khăn Đệ đã mắc phải. Bà cũng chia sẻ nhận xét với tôi là trong tương lai Đệ sẽ đạt nhiều kinh nghiệm nhanh chóng trong pháp hành.”

Nhờ lời nhắn nhủ ấy mà Sư đã tăng trưởng đức tin nơi Giáo Pháp và cương quyết nỗ lực hành thiền.”

*(Ghi chú theo lời Ngài giải thích thêm: Khóa thiền thứ hai của Sư với Thầy Goenka có thêm sự hiện diện của Ngài Munindra. Thầy Goenka kể với Ngài Munindra là trong khóa trước đó, Sư đã qua được tuệ Sanh diệt và cả hai vị thầy đều rất hoan hỷ. Sư bèn hỏi tuệ Sanh diệt là sao? Ngài Goenka giải thích rằng người nào sanh ra với tam nhân (không Tham, không Sân, không Si) mới đạt được tuệ Sanh*

diệt (tuệ thứ tư). Sư nghe vậy thôi chứ không hiểu lắm vì thấy kinh nghiệm và lý thuyết về sanh diệt có vẻ khác nhau quá!

Nhưng nhờ đó mà Sư nhớ lại lời Bà Dipa Ma và có niềm tin với Bà hơn. Ngoài ra cũng qua kinh nghiệm này Sư mới hiểu được rằng lúc còn là sinh viên đi học, Sư chưa thực tập pháp Tứ Niệm Xứ đủ tinh tấn với Ngài Munindra. Đến khi học với Ngài Goenka bắt buộc phải hành thiền tích cực trong mười ngày nên Sư mới có tiến bộ rõ ràng. Vào một ngày, Sư đứng nhìn mặt trời đang lên, lúc chú tâm nơi mũi Sư thấy nhiều phỉ lạc sanh khởi. Thầy Goenka đi ngang qua Sư và cắt nghĩa đó là phỉ lạc do thấy sanh diệt. Thầy còn nói thêm trong khóa trước 33 người mà chỉ có Sư qua được tuệ đó. Sư nghe được cả hai vị thầy, Goenka và Dipa Ma, xác nhận là Sư tu đúng nên Sư quyết chí tiếp tục hành theo pháp niệm Thọ trong sáu năm.)

“... Sư gặp lại Bà Dipa Ma vào năm 1984 khi Bà ghé thăm Kỳ Viên tự trong chuyến hoằng pháp qua IMS (Massachusetts). Bà ân cần hỏi thăm Sư về kinh nghiệm hành thiền. Bà chăm chú lắng nghe Sư trình bày xong rồi nói với nỗi vui sướng pha lẫn niềm hãnh diện của một người Mẹ thương con: “Thật đáng mừng cho Sư.”

Sư không có diễm phúc được mục kích thân thông của Bà Dipa Ma nhưng bấy lâu nay Sư vẫn sống trong phép lạ của niềm tin mà Bà đã trao cho Sư.”

~ Nguyên Khiêm (San Jose – CA)

### *Cảm Niệm*

Tôi xuất thân từ nhóm Thiền chùa Phật Ân-Minnesota. Nhóm chúng tôi chỉ khoảng 20 người, nhưng qua nhiều năm chúng tôi luôn gắn bó sách tấn nhau tu tập. Mỗi sáng thứ

bây, chúng tôi về chùa hành thiền và trao đổi nhau các tài liệu Giáo Pháp để cùng nhau tu học. Chúng tôi đã may mắn thỉnh được Ngài đến hướng dẫn chúng tôi tu tập



*Khóa thiền ở Minnesota - 1996*

Thiền Minh Sát mỗi năm 2 khóa vào mùa xuân và mùa thu.

Vào những năm 95, 96 chùa chưa có phòng ngủ cho thiền sinh. Đến khóa thiền, thiền sinh nữ chúng tôi ngủ trong thư viện và thiền sinh nam ngủ trong góc chánh điện. Ngài cũng chỉ có phòng ngủ rất đơn sơ. Tuy vậy, chúng tôi vô cùng hoan hỷ trong sự tu tập và thấy từng ngày thiền trôi qua thật nhanh. Chúng tôi thầm nghĩ mình thật có phước khi được nghe Ngài giảng những bài Pháp do chính Đức Phật thuyết ra và truyền lại đến nay, được Ngài hướng dẫn từng bước pháp hành Tứ Niệm Xứ, và nhất là mỗi sáng sớm, chúng tôi ngồi thiền nghe tiếng Ngài tụng kinh Pāli trước chánh điện âm vang trầm bổng, tâm tôi nhẹ nhàng lâng lâng thoát tục.

Sau thời gian dài 17 năm sống ở vùng tuyết lạnh Minnesota, gia đình tôi dời về miền nắng ấm Cali năm 2008. Tôi được thuận duyên gần Thích Ca Thiền Viện, nên tham dự được nhiều khóa thiền hơn và có nhiều cơ hội được theo Ngài học hỏi.

Những lời dạy của Ngài như đi thẳng vào tâm, tôi thấu hiểu và luôn ghi nhớ lấy đó làm bài học áp dụng cho Đời và Đạo của mình.

Ngài thường nhắc đi nhắc lại những lời sách tấn tu tập:  
- Luôn luôn nhớ Tỉnh Giác - Chánh Niệm  
- Biết thì sống - Không biết là chết  
- Dù sống trăm năm mà không thấy Pháp Sanh Diệt, không bằng sống một ngày mà thấy được Pháp Sanh Diệt.  
Những lúc dạy về Giới, Ngài thường nhắc nhở:

*“Vui theo tham dục, vui rồi khổ  
Khổ để tu hành, khổ hóa vui.”*

Tôi rất thích bài giảng “Thu Thúc Lục Căn” của Ngài. Trong thời buổi xã hội đầy dẫy những thú vui xa hoa phù phiếm, Ngài luôn nhắc nhở để người Phật tử không yếu lòng chạy theo tham dục, lợi dưỡng mà quên mất đường tu.

Tôi học được rất nhiều từ thân giáo của Ngài. Ngài luôn nhẹ nhàng, thanh thoát, điềm tĩnh. Một lần nọ vào năm 2009 hay 2010, sau ngày khóa thiền mãn khóa, một số chúng tôi còn ở lại để chờ sáng chủ nhật hôm sau dự Đại Lễ tại Vườn Cam. Tôi thứ bảy, vài bạn đến báo với tôi là người nhà gọi vào cho hay rằng tình hình dịch Cúm Gà đã lan đến Cali rất nghiêm trọng, vài trường hợp tử vong đã xảy ra. Y tế thành phố và Thống Đốc Cali ra thông báo, mọi người nếu không cần thiết không nên ra khỏi nhà, nhất là đến chỗ đông người.

Các bạn nói tôi nên báo cho Ngài biết và xin Ngài sáng hôm sau không nên đến địa điểm hành lễ (Phật tử thường tụ hội về trung bình khoảng 200-300 người). Chúng tôi lo Ngài đã trên 80 tuổi, sức đề kháng không như hồi còn trẻ. Nghe vậy, tôi nhanh nhẹn kéo 2 người bạn đến ngay phòng Ngài. Tôi thưa với Ngài tình hình bên ngoài và trình bày đề nghị của chúng tôi. Trước vẻ mặt lo âu của chúng tôi, Ngài nhẹ nhàng mỉm cười: “Su đã hứa với bà con rồi, sáng mai Su sẽ đến. Nếu có gì xảy ra thì đó là nghiệp của Su.” Qua lời nói ôn hòa từ bi của Ngài, tâm tôi dịu lại. Sau đó, Ngài giảng

cho chúng tôi một bài pháp dài về thuyết Nhân Duyên và Nghiệp Quả thật hay.

Chúng tôi trở về phòng với tâm tư thanh thoát hoan hỷ vô cùng. Bạn tôi vui vẻ cất lời: “Không ngờ tối nay mình được Ngài cho một bài Pháp quá hay.” Đêm đó tôi ngủ rất ngon. Sáng hôm sau, buổi lễ được Ngài chủ trì, Phật tử đến vẫn đông và buổi lễ hoàn thành tốt đẹp.

Tôi đã cùng một số bạn đạo theo Ngài trong chuyến hành hương “Theo Dấu Chân Đức Phật” ở Ấn Độ và Népal tháng 11 năm 2009 và xứ Miến Điện tháng 11 năm 2010. Trong 23 ngày ở Ấn và Népal, ngoài Tứ Động Tâm, Ngài đã hướng dẫn chúng tôi đến nhiều địa điểm mà chúng tôi đã học trong kinh sách qua Cuộc Đời Đức Phật, nay chúng tôi hữu duyên được đặt chân đến tận nơi. Ở Miến Điện, chúng tôi cũng đã theo Ngài viếng nhiều Chùa Tháp thờ Xá Lợi Phật, thấy rõ Đạo Phật đang thịnh hành tại xứ Miến và mến phục tâm mộ đạo cùng bản chất hiền hòa của người dân Miến.

Riêng Ngài, Ngài rất vui và nói với chúng tôi, chuyến hành hương Ấn năm 2009 được tổ chức tốt, chu đáo nhất từ trước đến nay. Và tôi biết còn một điều làm Ngài hoan hỷ là trong chuyến này có đến 12 Phật tử nữ xuất gia gieo duyên. Mỗi sáng sớm, chúng tôi rủ nhau đến vấn an Ngài. Màu áo hồng tu nữ làm phòng Ngài sáng hẳn lên, mang đến cho Thầy Trò một niềm vui thanh thoát. Hai chuyến hành hương 2009 và 2010 đã để lại tâm tôi nhiều ấn tượng đặc biệt mà chắc chắn không bao giờ tôi quên được.

Đến nay, Giáo Pháp vi diệu của Đức Phật qua sự giảng dạy thân chứng và từ bi của Ngài đã thấm đậm trong tâm tôi. Nhớ ơn Ngài, thời gian về gần Thích Ca Thiên Viện, tôi đã theo lời dạy của Quý Sư, làm một số việc công quả trong Thiên Viện. Tôi đã phát tâm trong sạch, hoan hỷ làm hết khả

năng mình, những mong đền đáp được phần nào Công ơn của Ngài và Tam Bảo.

Câu mong Ngài tuổi thọ lâu dài, sức khỏe kang an để dẫn dắt Phật tử chúng con và tất cả chúng sanh hữu duyên rời bến mê về đến bờ Giác Ngộ, Giải Thoát.

~ Lê Thanh Hồng

*Thích Ca Thiên Viện, Mùa Hạ 2013*

### *Trên Đường Tìm Đạo*

Tuy sinh ra trong một gia đình trung lưu với bản tính vừa nghệ sỹ, vừa nóng nảy và hiếu thắng dù bền chí nên từ nhỏ tôi đã cảm nhận được nhiều nỗi khổ bất như ý trong đời. Lớn lên tôi cảm nhận được sự đau khổ ẩn tàng trong tâm ở mỗi thành công hay thất bại. Nhất là sự cô độc vì thấy mình luôn luôn tận tụy với mọi người nhưng sao không được người thương mến!

Cho đến năm 44 tuổi, nhiều đêm một mình ngồi trên bậc thềm trước nhà nhìn trăng sao trong những tháng hè, hoặc ngắm tuyết rơi trong những đêm mùa đông và tự hỏi “sao mà đời buồn thế!” Và cứ thế mà nước mắt rơi.

Nhà tôi thờ hình Đức Phật Thích Ca theo truyền thống gia đình, nhưng tôi chẳng bao giờ biết hoặc nghĩ đến chuyện đọc Giáo Pháp. Nhiều đêm qua làn nước mắt, tôi nhìn hình Đức Phật và hỏi Ngài: “Hãy nói cho con biết sao mà đời nhiều nỗi khổ thế?” Có lẽ những khắc khoải trong tâm động lòng chư Thiên nên có một lần, sau một cơn đau tâm cùng cực, chị tôi khuyến khích: “Ngày mai mình lên chùa xem sao!”

Chủ Nhật đến chùa, mắt tôi bắt ngay vào quyển sách *Phép lạ Của Sự Tĩnh Thức* của Thầy Nhất Hạnh. Mỗi trang

sách đọc là một cánh cửa mở rộng tâm tôi. Đời là bể khổ là cái chắc. Phật dạy như vậy cơ mà. À ra thế, sống là phải tu, phải thấy tâm mình. Làm sao thấy tâm đây?

Tôi cuống cuống tìm các nguồn sách khác từ bạn bè: *Kinh Kim Cang*, *Tu Là Chuyển Nghiệp*, rồi *Nhật Lá Bờ Đê* của Thầy Thích Thanh Từ. Tôi đọc thật nhanh, đọc ngẫu nhiên để tìm một phép lạ cho mình ra khỏi nỗi khổ. Mỗi quyển sách đều mang đến cho tôi một sự phấn chấn và niềm hy vọng. Tâm tôi thôi thúc “mình phải thực tập tu” Nhưng thực tập làm sao?

Đúng lúc đó, chị bạn cho sách dẫn tôi đi tập thiền ngày đầu tiên với nhóm Bà Thanh Hải. Ngồi trong phòng tối, lắng nghe người hướng dẫn: “Quý vị nhắm mắt lại, đặt tâm lên trán...” Tôi hé mắt nhìn hình “sư phụ” trong khi người hướng dẫn mở máy đọc kinh. “Sư phụ” không giống ai, sao là sư mà lại trang điểm? Tuy vậy, để cảm ơn người đã bỏ thì giờ dẫn đi thực tập, tôi vẫn ngồi đến hết giờ rồi ra về.

Chủ nhật sau đó tôi lại tiếp tục lên chùa tìm sách học thiền. Phật Trời xui khiến, tôi đến đúng lúc chùa đang có khóa tụng kinh. Tôi ngồi chung với bà con và cũng tụng theo. Cuối thời kinh tụng là thông báo hàng tuần. Ông Hội Trưởng nói: “...nhóm thiền vẫn tiếp tục mỗi ngày thứ bảy...” “Ừa, ở đây cũng có nhóm thiền sao?” Tôi hỏi ông Hội Trưởng và được ông cho số phone của người phụ trách.

Sáng hôm sau tôi gọi phone cho chị Nita Truitner và từ đó, tôi được thực sự gia nhập vào đoàn thể những người con Phật. Ngay ngày đầu gặp gỡ, sau khi chỉ dạy tôi cách ngồi thiền Minh Sát Tuệ, chị cho tôi số phone của Ngài Thiền Sư Kim Triệu và bảo tôi nên gọi Ngài ngay.

Chiều hôm đó, nhắc điện thoại lên mà lòng tôi dâng trào cảm xúc: “Tôi đã tìm được Chánh Pháp!” Tiếng Ngài hết sức từ bi khi trả lời câu hỏi của tôi: “Thưa thầy con muốn tu

nhưng sao đặt tâm ở trán con bị nhức đầu...” “Su chỉ biết phương pháp phòng xếp thôi. Phương pháp này đặt tâm ở bụng...” Sau đó Ngài gửi cho tôi những quyển sách căn bản như Tứ Niệm Xứ và Pháp Hành Thiền Minh Sát.

Hai tháng sau, Ngài qua Minnesota hướng dẫn chúng tôi thực tập thiền Minh Sát. Tôi hết sức cảm động khi được gặp Ngài. Một sự từ bi, chân thật và thánh thiện bao trùm chúng tôi trong suốt sáu ngày thiền tập. Cho đến nay, mỗi lần tâm tôi nghĩ tới khóa thiền đầu tiên đó, nó vẫn còn thấy xúc động làm sao!

Không phải chỉ dạy Giáo Pháp cho chúng tôi thôi, dù ở xa, Ngài còn trải tâm từ bi cho tôi khi tâm tôi đau khổ. Những năm đầu tu tập tích cực, nhưng với những ô nhiễm đã huân tập từ lâu, tôi vẫn chưa tách rời được sự đau khổ. Những lần như vậy, tôi đều gọi Ngài kêu cứu. Có lần 12 giờ đêm tôi gọi và hỏi một câu thật ngớ ngẩn: “Bạch Su, con tu tập rất tích cực mà sao vẫn cứ khổ thế này?” Vẫn với giọng nói từ bi, dù bị đệ tử đánh thức dậy lúc một giờ sáng (giờ Washington D. C.), Ngài chậm rãi trả lời: “Một cái ngũ uẩn của con đã đủ khổ rồi, con còn tới bốn, năm cái ngũ uẩn khác nữa, làm sao không khổ?” Trong gia đình tôi, chị và con cái tôi đều được hưởng những ân sủng từ bi và trí tuệ của Ngài.

Những năm sau đó, tôi liên tiếp đi dự những khóa thiền 10 ngày tại Thích Ca Thiền Viện dưới sự hướng dẫn của Ngài và các thiền sư đệ tử của Ngài như Su Khánh Hỷ và Su Trí Dũng. Tâm tôi từ từ sáng ra, biết rằng mình là người có phước và biết rằng mình là người trong bóng tối đang bước ra ngoài ánh sáng nhờ được Ngài khai ngộ và được tiếp tục hướng dẫn bởi quý Su.

Năm ngoái, với tất cả tấm lòng thành kính và tri ân Ngài, tôi quyết định đi dự khóa thiền một tháng do Ngài hướng dẫn phần đầu tại Như Lai Thiền Viện. Gặp lại Ngài sau bao



nhiều năm, Ngài yếu hẳn, tuy chưa phải chóng gậy nhưng lên xuống bục giảng phải vịn tường, trong giờ giảng Pháp mà tôi xúc động rơi nước mắt.

Những lời giảng Pháp và sự từ bi của Ngài trong khóa thiền vừa qua cũng như những năm xưa vẫn còn mãi trong tôi. Tất cả đã hợp nhất thành một con đường sáng thênh thang cho tất cả chúng tôi bước đi trong đời.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ cho Ngài tâm thân an lạc và đắc thành Chánh Quả.

*“Con xin cúng dường Đức Phật bằng sự hành đạo.  
Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo.  
Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo.”*

~ Vũ thị Xuân (Saint Louis, MN)

### *Cây Dù Che Mắt*

Trước năm 1995, Mười thường đi chùa Bắc Tông, công quả cũng giỏi, công phu cũng thông, đọc tụng lâu lâu các tạng kinh lớn Đại Thừa. Duyên sao có người bạn rủ sang nhóm thiền chùa Phật Ân nên năm 1996 Mười mới có cơ hội học khóa thiền với Ngài Kim Triệu.

Pháp của Ngài dạy thật là rõ ràng, dễ hiểu. Ngài cất nghĩa thật kỹ lưỡng từng chút một, dạy cách niệm, cách để hơi thở tự nhiên, cách trở chân. Ngài chỉ mấy cái thô nhưng từ từ cố gắng thiền tập, Mười tự nhiên kinh nghiệm được những cái tế như thấy từng cử động thật nhỏ nhất thấy nó chuyển từ khoảng một, thấy từng lỗ chân lông cũng thở vô, thở ra, thấy phóng tâm rõ ràng từng cái. Ngài cứ nhắc hoài: cái gì cũng phải hay biết, cũng niệm, như vậy mình mới tự độ mình chớ không ai độ cho mình được, người thầy thì chỉ giúp mình biết cách tu thôi.

Từ đó Mươi rất thích tu thiền và rất tin tưởng, kính quý Ngài. Và Ngài cũng rất thương yêu thiền sinh, mong cho mọi người biết tu hành để bớt đau khổ dù cuộc đời có vất vả nhọc nhằn. Ở trong khóa thiền được gần gũi Ngài dễ dàng mà Ngài cũng hòa đồng, bình dân lắm. Nhưng có những lần Mươi được theo Ngài sang Miến Điện, Ấn Độ mới thấy ở các nơi đó người ta sùng bái trọng vọng Ngài như “Phật Sống”. Nhờ đó mấy người Phật tử đi theo Ngài cũng hưởng được bóng mát của dù Ngài, cũng được “ăn trên ngòai trước!”

Nhờ có Ngài tiên phong và kêu gọi mà các thiền sinh ở Mỹ nhiệt tình đóng góp xây cất tăng xá và ni xá tại Thiền Viện Shwe Oo Min nên những năm sau này các tăng ni và Phật tử ở Việt Nam qua mới có nơi tu tập rộng rãi tiện nghi.

Ngài rất thích làm việc phước thiện ở khắp nơi nhưng đi đâu và lúc nào Ngài cũng sách tấn việc tu huệ hơn là tu phước. Do đó ai được theo Ngài thì đều có duyên tu phước lẫn tu huệ.

~ Mươi Không Cam (Minnesota – San Jose)

### *Ôn Giáo Dưỡng*

Tâm Đức được biết và gặp Ngài lần đầu tiên khoảng 1995 khi TĐ đang sinh hoạt gia đình Phật tử ở chùa Giác Hoàng ở Washington D.C. (gần chùa Kỳ Viên, đi bộ khoảng 3-5 phút.) Sau đó nhiều năm TĐ phải đi học, đi thực tập và đi làm xa, không gặp Ngài thường xuyên. Cho đến 4-5 năm sau, TĐ được gặp và học hỏi với Ngài ở chùa Kỳ Viên ở Washington D.C.

Tâm Đức đã có duyên học Phật Pháp và học Thiền với nhiều vị Thầy khác nhau như cố Hòa thượng Thích Thanh Đàm, HT Thích Nhất Hạnh, HT Thích Thanh Từ, HT Thích

Nhật Quang, Thích Thông Phương... mà Ngài TS Kim Triệu là một trong những vị thầy mà Tâm Đức rất quý kính qua đức độ, cử chỉ, thái độ, và lời nói của Ngài. Tâm Đức cảm mến sự hiền lành, chân thật, tính khiêm cung và đức hạnh của Ngài. Thân giáo của Ngài làm cho TĐ phát sinh lòng kính mến và có đức tin sâu hơn vào ngôi Tam Bảo.

Tâm Đức học hỏi rất nhiều từ các buổi thuyết pháp của Ngài vào những ngày chủ nhật, lễ Phật Đản, Vu Lan, Tết Nguyên Đán hoặc vào những khóa tu thiền mười ngày tổ chức ở chùa Kỳ Viên. Những lời dạy thực tế, giản dị, mộc mạc, nhưng rất thâm thúy và rất “thiền” qua những kinh nghiệm từ bản thân của Ngài. Từ những động tác rất bình thường như lễ Phật, lạy Phật, ngồi thiền, Ngài đã dạy cho con quán xét được sự vận hành, sự thay đổi không ngừng của bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa trong thân, trong thọ, khổ, vô thường, vô ngã, v.v. TĐ luôn ghi nhớ và cố gắng thực hành mỗi ngày những lời dạy của Ngài về quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp, ở nhà hay trong chỗ làm.

Tâm Đức cảm thấy rất có duyên để được gặp, gần gũi, và học hỏi từ Ngài. Ngài luôn là một vị Thầy đáng kính của TĐ và của tất cả các Phật tử nơi đây. Con xin chân thành cảm niệm Ân Sư và xin đánh lễ Ngài.

*“On giáo dưỡng một đời nên huệ mạng  
Nghĩa Ân Sư muôn kiếp khó đáp đền.”*

*~ Tâm Đức Hoàng Đức Thành (D.C.)*

### *Cửa Tâm Rộng Mở*

#### **Hình ảnh của Ngài**

Khoảng hai mươi năm về trước, trong một khoảng thời gian, tôi cảm thấy đời sống tâm linh của mình vô cùng cần

cối và ao ước được học thiền và hành thiền. Bạn tôi đưa tôi đến học từ vị thầy này đến thầy khác nhưng tôi không thấy thích hợp nên không có thực tập. Mãi đến vài năm sau, nhân lúc đi hành hương Phật tích ở Ấn Độ, ông trưởng đoàn nói về Ngài. Qua lời giới thiệu của ông, tôi khao khát được gặp Ngài để học thiền.

Niềm khao khát này kéo dài đến ba năm sau thì Ngài xuất hiện tại chùa Pháp Luân ở Houston, TX để hướng dẫn khóa thiền mười ngày. Tôi ghi tên học ngay. Quả đúng là vị thầy mà tôi đang tìm kiếm và chờ đợi cho đời sống tâm linh của mình. Tôi nắm bắt tất cả pháp học và pháp hành một cách nhanh chóng rồi từ đó đến nay nó luôn luôn là hành trang trong quãng đời còn lại của tôi.

Tôi nhớ nhất buổi sáng sớm đầu tiên Ngài cho thọ Bát Quan Trai Giới. Dưới ánh đèn sáng dịu, trong bầu không khí ấm cúng, âm vang tiếng kinh Pāli trầm lặng thiêng liêng cùng hình ảnh của Ngài và các vị tăng trong chiếc y cổ kính, trích vai trái làm lòng tôi bồi hồi xúc động. Tôi mơ hồ cảm giác như đang sống trong thời Đức Phật và trước mặt tôi là Đức Phật và tăng đoàn của Ngài đang hiện hữu, rồi...tôi bật khóc.

Hình ảnh này cho đến nay vẫn còn sống động trong lòng tôi.

### **Lời dạy của Ngài**

Tôi có một người bạn theo Ngài hành thiền, nhưng trong khoảng thời gian một năm đầu anh ấy không bao giờ chịu trình pháp. Anh rất tự tin ở pháp hành của mình vì anh hay vào trong mạng học hỏi thêm qua cả Việt và Anh ngữ về pháp hành. Sau đó anh theo học thiền với một vị thầy khác khoảng một năm, rồi không hiểu sao lại trở về với Ngài. Có một lần chúng tôi bàn thảo với nhau về pháp hành, tôi nhận

thấy anh cần phải trình với Ngài về những án chứng mà anh đang có. Anh nghe lời và cuối cùng anh bảo tôi “pháp hành của tôi không đúng, Ngài đang lừa cái đầu của tôi như lừa bò vô chuồng.” Sau đó anh rất là hoan hỷ và tiếp tục hành theo những gì Ngài chỉ dạy cho đến giờ.

Còn tôi thì trong vài năm gần đây luôn gặp những chuyện làm tâm trí tôi bộn rộn ảnh hưởng đến sự thiền tập của mình. Quả thật khi tâm rối loạn thì khó hành thiền một cách tích cực được. Thật may mắn thay, tôi có Ngài bên cạnh. Chỉ có một câu ngắn gọn Ngài nhắc nhở mà tôi thấy vững bước trên con đường đi đến giải thoát trong một cuộc sống khi chưa có thể lìa xa việc đời: *“Việc gì cần làm thì vẫn làm, nhưng làm xong rồi thì XẢ BỎ.”*

Câu này đã ăn sâu vào tâm não của tôi. Sự xả bỏ mà Ngài nhắc nhở đã làm cho cuộc sống của tôi không còn bị căng thẳng như trước nữa và đã giúp rất nhiều cho sự thiền tập của mình.

### **Đạo hạnh của Ngài**

Năm 2009 tôi và hai vợ chồng người bạn tại Houston tổ chức một khóa thiền mười ngày tại một ngôi chùa Bắc Tông ở Houston, TX. Chúng tôi đã mời Ngài về đây hướng dẫn.

Tôi, một người lơ mơ về nấu nướng mà lại phải giữ vai trò của người đầu bếp chính cho khóa thiền cho nên tôi không tránh khỏi sự thiếu sót. Mỗi ngày tôi đều mặc cảm và không được hài lòng lắm về nhiệm vụ của mình. Nhưng phải thú thật rằng thay vì tôi phải sống với cái tâm trạng không hoan hỷ đó thì ngược lại tôi vô cùng hân hoan và hạnh phúc vì mỗi ngày đều có những thiền sinh xuống bếp gặp tôi để cảm ơn với những lời lẽ chân thành:

- Cảm ơn chị đã đưa Ngài về đây.
- Rất cảm ơn chị, nhờ chị em mới biết Ngài.

Nội dung chỉ có bấy nhiêu nhưng mỗi ngày tôi đều được nghe từ những thiên sinh khác nhau.



Đây không phải là những lời cảm ơn xã giao thông thường mà điều tôi cảm nhận là Ngài đã mang đến một làn gió mát mẻ, êm dịu gieo vào trong tận cùng tâm linh những Phật tử Bắc Tông chưa có dịp học hỏi và hành thiền Tứ Niệm Xứ với Ngài từ trước.

Hình ảnh nhẹ nhàng thanh tịnh của Ngài đã khiến một Phật tử xa lạ đến nhà bếp tìm tôi ngày cuối cùng và nói với tôi những lời chân thật ưu ái:

- Chị ơi, em không phải là thiên sinh, nhưng bạn em là thiên sinh đang hành thiền ở đây đã gọi về bảo em nhất quyết phải đến gặp Ngài vì Ngài rất là thanh tịnh và mát mẻ lắm, xin chị vui lòng cho em gặp Ngài.

Câu nói rất mộc mạc, đơn sơ nhưng đã biểu lộ được sự trân quý sâu xa trong lòng cô nói riêng và các thiên sinh nói chung về Ngài.

Dứt khóa thiền về đến nhà tôi còn được một cú điện thoại của một thiên sinh Bắc Tông khác đã từng theo Ngài hành thiền nhiều năm mỗi khi Ngài đến chùa Hương Đạo và Đạo Quang hướng dẫn.

Anh ấy cho biết anh vô cùng cảm kích về đức độ của Ngài. Anh đã từng theo Ngài học thiền lâu rồi nhưng chưa bao giờ có dịp nhìn thấy được sự ôn hòa, khiêm tốn của Ngài như trong khóa này. Anh cho biết các thiên sinh mới, Bắc Tông, đã có nhiều câu hỏi và sự so sánh về phương pháp Ngài đang hướng dẫn với Tịnh Độ, với phương pháp thiền của Thầy Nhất Hạnh, Hòa thượng Thanh Từ, v.v. Đối với chúng tôi những câu hỏi này vô cùng phức tạp. Nhưng anh

ấy không ngờ Ngài đã trả lời một cách sâu sắc làm hài hòa tất cả sự thắc mắc của các thiền sinh Bắc Tông. Ngài đã đem lên những điểm tương đồng của các phương pháp cho các thiền sinh Bắc Tông thấu suốt mà không hề có một hàm ý phê bình hay chỉ trích. Đó là đạo hạnh đặc biệt của một vị thầy mà anh mới vừa được biết.

Con thành kính tri ân Ngài.

~ Nga Vy (Katy – TX)

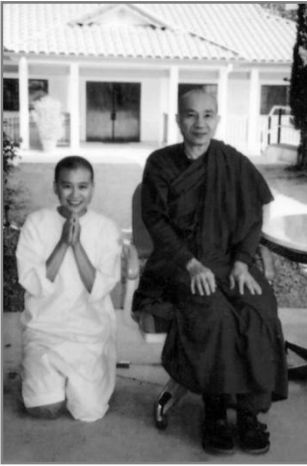
### *Tri Ân Ngài Trợ Duyên*

Vào năm 1996, tôi có duyên được gặp Ngài Kim Triệu tại chùa Phật Ân Minnesota và cũng là lần đầu học thiền Tứ Niệm Xứ với Ngài. Ấn tượng đầu tiên gặp Ngài là tại phi trường Minneapolis. Trong lúc đi tới lui chờ đợi vì chuyến bay bị trễ, thì bỗng nhiên tôi thấy có một vị sư từ bên trong bước ra, dáng đi khoan thai, nhẹ nhàng, lòng từ bi mát mẻ của Ngài đã toả ra ngoài, lúc bấy giờ trong tâm tôi tràn đầy niềm tin và sự cung kính, bao nhiêu mệt mỏi đều tan biến.

Tôi học thiền với Ngài một tuần. Lần đầu tôi không biết gì về thiền nhưng được Ngài tận tình chỉ dạy kỹ lưỡng, và thiền này đã làm thay đổi cuộc đời của tôi. Trong tu tập Ngài thường nhắc nhở làm điều gì phải cố gắng ghi nhận *tác ý*, nhờ vậy sẽ ngăn chặn được nhiều bất thiện pháp.

Vào rằm tháng 4, năm 1997, lúc tôi vừa 22 tuổi, Ngài đã chính thức cho tôi xuất gia tại Thích Ca Thiền Viện. Sau khi phục vụ làm công quả 5 năm ở chùa, Ngài khuyên tôi qua Miến Điện du học.

Mười ba năm nay, tôi luôn nghe lời của Ngài không đình chỉ việc tu học ở Miến Điện. Trong những năm qua tôi đã hoàn tất bằng sơ học, cử nhân, và thạc sĩ Phật Học. Năm vừa



rồi tôi may mắn thi đậu vào khoá tiến sĩ. Trong suốt mười ba năm, Ngài luôn sách tấn tôi về mặt tinh thần cũng như giúp đỡ về mặt vật chất.

Tôi thành kính tri ân Ngài đã trợ duyên cho tôi biết được Phật giáo Nguyên Thủy và pháp tu Tứ Niệm xứ.

~ *Sư Cô Maya Tâm Thuận*  
(Miến Điện)

### *Ba La Mật*

Vào năm 1996, vợ chồng tôi cùng vài người bạn lên Thích Ca Thiền Viện để tìm hiểu về thiền trong Giáo Pháp Nguyên Thủy. Lúc bấy giờ, tuy trong tâm tôi lúc nào cũng đặt niềm tin nơi Tam Bảo, nhưng kiến thức về Phật Pháp của tôi chỉ đơn giản trong những câu mà cha mẹ hằng dạy dỗ qua luật Nhân Quả: làm lành tránh dữ, làm thiện sẽ hưởng quả tốt, làm ác sẽ gặp quả xấu. Kiến thức Phật Pháp của tôi đã không có bao nhiêu, mà sự hiểu biết về thiền lại càng yếu kém hơn.

Hôm ấy, vị đệ tử của Ngài là Sư Trí Dzũng đã cho chúng tôi một bài Pháp ngắn gọn về Thiền Vipassanā. Sư giới thiệu phương pháp "phồng xẹp" của Ngài cố Hòa thượng Mahāsi và khuyên chúng tôi đào sâu hơn bằng cách tham dự khóa thiền Tứ Niệm Xứ do Ngài Hòa thượng Khippapañño hướng dẫn. Thế là chúng tôi được duyên lành thọ huấn với Ngài và trở thành một Phật tử thuần thành từ khóa thiền mùa thu năm ấy.



Người xưa có câu: "Tăng là những bậc bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật. Tăng Bảo còn thì đạo Phật còn..." Giáo Pháp của Đức Phật rộng mênh mông như biển cả, không những dành cho hàng tu sĩ mà còn là những lời khuyên thực dụng để người cư sĩ có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày. Những bước đầu học thiền và giáo lý của Đức Phật, chúng tôi giống như người tìm đường leo lên ngọn núi cheo leo cao sừng sững mà không biết lối đi nào đi lên. May mắn thay, chúng tôi đã gặp vị Thiền Sư với đầy đủ kiến thức và kinh nghiệm thực chứng về Pháp học cũng như Pháp hành đã chỉ đường dẫn lối cho chúng tôi. Trên con đường đi đó, có khi chúng tôi vấp ngã, cũng có khi gặp khó khăn cản đường. Như người cha lo cho con, Ngài đã từ bi đưa tay nâng đỡ, nhắc nhở, và chỉ dạy để đưa chúng tôi qua khỏi sự cam go. Riêng tôi còn một may mắn nữa là tôi đã được Ngài cho nhiều cơ hội phục vụ Tam Bảo. Nhờ đó, tôi học hỏi nhiều bài học thực tiễn và trực tiếp nơi Ngài. Sau đây, tôi xin nói qua những mẫu chuyện đáng nhớ về Ngài, một vị ân Sư mà tôi luôn tôn kính và xem như tấm gương lớn để luôn soi đời mình.

Trong Hạnh Tạng (Cariyā Pitaka) có nhắc đến mười ba-la-mật (pārami) của các bậc cao nhân và bậc tu hành. Mười ba-la-mật này chính là con đường đi của các đấng Chánh đẳng Chánh Giác (Sammāsambuddha), Phật Độc giác (Pacceka-buddha), và các Thánh Văn giác (Savakabuddha), vì nó sẽ dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn cao thượng. Mười ba-la-mật ấy là: Bố thí (Dāna pāramitā), Trì giới (Sīla pāramitā), Xuất gia (Nekkhamma pāramitā), Trí tuệ (Paññā pāramitā), Tinh tấn (Viriya pāramitā), Nhẫn nại (Khanti pāramitā), Chân thật (Sacca pāramitā), Quyết định (Adhiṭṭhāna pāramitā), Tâm từ (Mettā pāramitā), Tâm xả (Upekkhā pāramitā).

Theo dấu chân Đức Phật và các bậc cao nhân, nhằm mục tiêu giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, Ngài cũng nuôi dưỡng mười hạnh trong sạch. Nơi Ngài, ngoài hạnh xuất gia (Nekkhamma pāramitā) và hạnh trì giới (Sīla pāramitā), có lẽ một đức hạnh nổi bật nhất mà ai cũng thấy, đó là tâm từ (Mettā pāramitā). Khi phát tâm Bồ đề, nhất là Bồ đề Pháp, Ngài không phân biệt già hay trẻ, giàu hay nghèo, người thân cận hay chỉ là người khách mới vắng lai, người đã quy-y Tam Bảo hay ngay cả những người còn lòng nghi ngờ đến Phật Giáo. Với phong cách khiêm nhu từ ái, lời giảng dạy nhẹ nhàng thâm sâu, Ngài đã mang Giáo Pháp của Đức Phật ra thuyết giảng khiến người người hoan hỷ lãnh thọ.

Nhiều Phật Tử đã cảm nhận được sự nhẹ nhàng mát mẻ khi có dịp tiếp xúc với Ngài. Tôi tin rằng những người có cơ hội gặp gỡ và tu tập với Ngài đều có những mẫu chuyện về tâm từ bi đó. Riêng tôi, tôi xin kể một câu chuyện về mẹ tôi có liên quan đến sức mạnh hạnh từ bi ấy.

Mẹ tôi, lúc còn sanh tiền, thường đi theo vợ chồng tôi lên chùa Thích Ca Thiền Viện vào những dịp lễ. Bà lúc nào cũng tôn kính Tam Bảo, không phân biệt Phật Giáo Nguyên Thủy hay Đại Thừa. Có chút tiền già là bà dành dụm gửi tôi mang cúng dường Tam Bảo. Vào những năm cuối cuộc đời, bà bị bệnh tiểu đường và tim rất nặng, ảnh hưởng đến đôi thận và sự đi đứng của bà cũng rất khó khăn.

Nhân một dịp lễ Tam Hợp, bà theo chúng tôi lên Chùa. Thường thường, sau khi chầu tăng, quý cô, và các thiện tín thọ trai xong, tôi hay vào bếp cùng các bạn thiền sinh và Phật Tử phụ lo dọn dẹp. Hôm ấy, mẹ tôi muốn tôi dẫn đến đánh lễ Ngài. Tôi phải buông công việc xuống để dắt bà đi gặp Ngài. Vì là dịp lễ lớn, nên phòng Ngài thật đông Phật tử đến vãn an và xin hỏi Pháp. Mẹ tôi chậm chậm đi và đứng bên cánh cửa, vì không chen được vào bên trong. Bà đứng

một góc và chấp tay đánh lễ vì không quỳ được. Ngài đang giảng pháp cho một thiện tín, bỗng dừng lại, ngược mặt lên, không đợi tôi giới thiệu (Ngài không biết đó là mẹ tôi) và nói với mẹ tôi rằng: "Dì có khoẻ không? Dì lớn tuổi chắc khó hành thiền được, Dì cứ theo dõi hơi thở của mình. Thở vô, dì niệm "Mô", thở ra dì niệm "Phật." Cứ như thế mà dì theo hơi thở mà niệm "Mô Phật" cho thật thường xuyên." Mẹ tôi hoan hỷ nhận lãnh "món quà" Pháp của Ngài. Điều này cũng nói lên hạnh bố thí (Dāna pāramitā) và kỹ thuật sắc bén về cách dạy thiền của Ngài tùy vào căn duyên và tuổi tác của mỗi người.

Độ một năm sau đó, sức khỏe của mẹ tôi càng ngày càng yếu hơn. Vào cuối năm 2002 bà bị rơi vào hôn mê. Lúc bấy giờ, tôi đã xin nghỉ phép hằng năm và đã ghi danh tham dự khóa thiền ở trường thiền Shwe-Oo-Min, bên Miến Điện. Tôi suy nghĩ đến bệnh trạng nguy kịch của mẹ nên định hủy bỏ chuyến đi, nhưng lòng còn phân vân. Tôi gọi điện thoại xin hỏi ý kiến của Ngài, thì Ngài khuyên tôi: "Con nên đi. Khi con hành thiền tích cực, con hồi hương quả báu trong sạch đó cho mẹ. Đây là cách trả hiếu một cách hữu hiệu nhất..." Thế là tôi ra đi.

Khi tôi vào trường Thiền, Thiền Sư U Tejaniya Sayadaw cũng khuyến khích tôi như vậy. Bên ấy, ngày đêm tôi hành thiền không ngừng nghỉ, và tôi luôn rải tâm từ hồi hương đến cho mẹ mình như lời Ngài dạy. Một tuần sau, chồng tôi qua Miến gặp tôi ở trường Thiền, và cho tôi biết là mẹ tôi đã ra khỏi hôn mê và đã được đưa về nhà an dưỡng. Đối với nhiều người, câu chuyện này có thể chỉ là sự ngẫu nhiên. Nhưng đối với tôi, đây là sức mạnh của Tam Bảo. Với đức tin mạnh mẽ về Giáo Pháp của Đức Phật, Ngài chỉ dạy cho tôi thấy được tâm Thiền là một thiện tâm cao quý nhất, mạnh mẽ nhất, để có thể rải tâm từ một cách hữu hiệu nhất.

Tuy mẹ tôi thoát khỏi hiểm nghèo lúc đó, nhưng việc sinh tử là định luật chung không ai thoát được. Vài tháng sau đó, mẹ tôi lại vào nhà thương. Một hôm, tôi thỉnh Ngài về nhà trai tăng. Tôi không mong cầu Ngài làm điều gì cho mẹ tôi cả mà chỉ ngậm cầu nguyện phước báu của buổi trai tăng đó sẽ về phần mẹ mình. Vậy mà sau khi dùng cơm trưa xong, Ngài yêu cầu tôi đưa Ngài vào nhà thương gặp mẹ tôi. Tôi hoan hỷ đưa Ngài đi. Trên giường bệnh, mắt mẹ tôi nhắm nghiền như ngủ. Ngài bước đến và bắt đầu tụng kinh Pāli. Tôi không thuộc kinh, nên chỉ đứng kể bên hành thiền. Thật kỳ diệu thay, khi bài kinh gần dứt thì mẹ tôi mở mắt, tay chấp lại là thốt lên ba tiếng "Ngài Kim Triệu", xong bà lại nhắm mắt và trở về trạng thái hôn mê như cũ.

Đám tang của mẹ tôi, Ngài cùng chư tăng, quý cô, và các bạn thiền sinh đến dự lễ. Sau bài kinh Tam Bảo, thay vì đọc bài kinh cầu siêu cho mẹ tôi thì Ngài quay xuống hội trường giảng một bài pháp về sự lợi ích của việc tu tập và những sát-na tâm trong thiền học. Ai cũng phát tâm hoan hỷ khi nghe bài pháp ấy, trong đó có cả những người theo những tôn giáo khác. Đây cũng là điều đặc biệt mà tôi nhận thấy nơi Ngài. Cái nhìn của Ngài thông suốt hơn người thường, Ngài nhìn thấy được nhu cầu của hội chúng và đem sở trường của mình để đáp ứng đúng điều cần thiết. Thay vì đọc bài kinh thường tụng theo nghi lễ đám tang, thì Ngài mang Giáo Pháp ra trình bày một cách rõ ràng, dễ hiểu và thích hợp bằng tâm từ bi êm dịu, khiến cho người nghe chấp nhận và khâm phục.

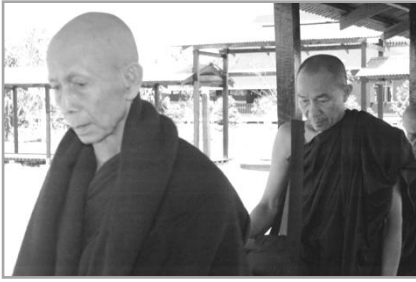
Sau đây, tôi xin kể thêm duyên gặp gỡ của Ngài và cố Đại Lão Hòa thượng Shwe Oo Min, là một trong những vị thiền sư nổi danh, và cũng là sáng lập viên trường thiền Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya, dạy về quán niệm Tâm (Cittānupassanā), ở Miến Điện (Myanmar).

Trong nhiều bài viết về tiểu sử của Ngài, ít có bài nói về việc Ngài qua Miến Điện vào cuối năm 1997 để đào sâu kiến thức Thiền Tứ Niệm Xứ. Tất cả chư tăng hay thiện tín thân cận với Ngài đều nhìn nhận về bản tính hiếu học và khiêm cung hiếm có của Ngài. Năm ấy, tuy tuổi của Ngài đã gần 70, Ngài lại bị một căn bệnh khiến sự di chuyển xa gần rất khó khăn, nhưng Ngài vẫn còn muốn trở lại Miến Điện để tìm hiểu về kỹ thuật trong Thiền quán nhằm phát triển chức năng của tâm từ. Lúc bấy giờ, Ngài được cô Bích Liên giới thiệu Ngài với Ngài Đại Lão Hòa thượng Shwe Oo Min, là vị thiền sư nổi tiếng đã thụ huấn nhiều phương pháp thiền, trong đó có thiền Tứ Niệm Xứ (Vipassanā) do Ngài Đại Lão Hòa thượng Mahāsi trực tiếp chỉ dạy.

Ngài Shwe Oo Min đã từng dạy ở trường Mahāsi Sāsana Yeiktha, trường thiền nổi tiếng có nhiều thiền sinh khắp nơi trên thế giới đến tu tập. Năm 1998, Ngài thành lập trường thiền Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya để mở rộng phương pháp dạy Thiền quán Tâm (Cittānupassanā) cho người ngoại quốc.

Theo lời Ngài kể lại, Ngài đã gặt hái được rất nhiều kết quả tốt đẹp qua phương pháp quán tâm này. Ngài Shwe Oo Min rất quý mến Ngài như huynh đệ ruột thịt, mặc dầu trước đó chưa hề gặp Ngài. Sayadaw U Tejaniya đã thay Ngài Shwe Oo Min dạy ở thiền viện Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Với bản chất hiếu học, Ngài cũng không ngần ngại bước vào tham dự những buổi trình pháp do vị thiền sư trẻ tuổi này hướng dẫn, dù vị này thấp tuổi hạ (vassa) hơn mình.

Nơi đây, tôi xin nhấn mạnh về đức tính khiêm cung và chân thật (Sacca pāramitā) của Ngài. Dù bấy giờ, Ngài đang ở một vai trò cao trọng của một vị đại Thiền Sư, đang được người người ngưỡng mộ, tuổi đời đã ngoài 70, tuổi đạo cũng



đã hơn 50, nhưng Ngài không bao giờ tự cao ngã mạn với thành quả của mình. Với tâm chân thật, Ngài biết rõ pháp hành về Thiền Tứ Niệm Xứ của mình cần được bổ túc.

Ngài chuyên cần và học hỏi để đào sâu thêm về Giáo Pháp của Đức Phật. Đức tính khiêm cung này đã lộ bày ra lòng quý trọng của Ngài đối với những người có công nghiên cứu, tu tập, và mang Giáo Pháp của Đức Phật ra giảng truyền, cho dù người đó là tu sĩ hay cư sĩ, là người nam hay người nữ, đã trọng tuổi hay còn nhỏ tuổi – cao hạ (vassa) hay nhỏ hạ hơn mình. Đối với Ngài, chỉ có người có duyên lớn mới thấy Pháp của Đức Phật. Người đã "thấy" rồi, đem hết lòng học hỏi, nghiên cứu và thực hành thì đáng quý hơn nữa. "Học hỏi và thực hành" rồi, người ấy đem ra giảng dạy để tiếp tục truyền lưu Giáo Pháp của Đức Phật lại càng phải đáng được kính trọng.

Thêm vào đó, việc quyết định đi tu học vào tuổi xế chiều này cho ta rõ hơn nữa về đường tu của Ngài trong việc nuôi dưỡng ba-la-mật trong sạch: hạnh tinh tấn (Viriya pāramitā) và hạnh nhẫn nại (Khanti pāramitā) để phát huy trí tuệ ba-la-mật (Paññā pāramitā) bằng sự quyết định (Adhiṭṭhāna pāramitā): nhận định việc phải làm là Ngài kiên định vững chắc vượt qua những trở ngại hay khó khăn về sức khỏe cũng như tuổi tác của mình để đạt sự thành tựu của việc ấy. Ngài đã vận dụng trí thiện trong phương tiện (upāyakosalla ñāṇa) để thực hiện trọn vẹn thiện pháp cao quý này.

Nhờ sự xác quyết vào năm xưa khi đi tìm hiểu và thực tập thiền quán Tâm với Ngài Hòa thượng Shwe Oo Min, Ngài đã tạo mối duyên lành cho Tăng, Ni, và thiện sinh Việt

Nam ở khắp nơi trên thế giới đến thiền viện Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya tu tập cho đến ngày nay. Hiện nay trong thiền viện này còn lưu lại công trình xây cất của Ngài là ngôi thư viện Phật học, (do cố Hòa thượng Thiền Sư Shwe Oo Min đặt viên đá đầu tiên). Ngoài ra, Ngài cũng đã kêu gọi các Phật Tử hùn phước xây bức tường rào chung quanh thiền viện và tòa nhà cho thiền sinh có nơi cư ngụ khi sang đây tu tập.

Gần đây, tôi có dịp thăm viếng Ngài, tuy tiếng nói của Ngài nhỏ đi, tai của Ngài đã bị lãng nhiều, mắt Ngài đã bị mờ, nhưng khi nói về Pháp của Đức Phật là gương mặt của Ngài trở nên rạng rỡ với nụ cười hiền lành và hoan hỷ hiện rõ trên môi. Với tâm buông xả (Upekkhā pāramitā) chấp nhận luật Vô Thường, Ngài nói rằng: "Thân còn sinh hoạt được bao nhiêu, thì Sư còn nuôi ba-la-mật bấy nhiêu."

Đường luân hồi tuy dài vẫn có ngày kết thúc. Đức Phật đã chỉ chúng ta đi con đường ngắn nhất để chấm dứt con đường luân hồi đó. Phật đạo khó thành nhưng không phải là không thể thành. Lành thay lời Phật dạy còn được Ngài giảng truyền!

Người nào tu trì ba-la-mật thì đều có thể đạt đến quả Niết Bàn. Ngài đã nuôi dưỡng các ba-la-mật thì chắc quả lành sẽ tự phát sinh. Lành thay ngày nay còn một vị danh Sư đức độ trên đời! May mắn và hoan hỷ thay chúng ta còn vị Ân Sư hướng dẫn trên đường hành Phật Đạo!

~ Khema Bạch Phượng (Orange – CA)

### *Ấn Noel Với Phật*

Lần đầu tiên tôi học thiền với Ngài là khóa thiền mùa đông bắt đầu ngày 20-12 đến 30-12 năm 1996. Ngài dạy khóa này sau chuyến đi hành hương về.

Khóa tôi học chỉ có hai Phật tử kỳ cựu là cô Thu Nhựt và cô Thảo, còn lại toàn là thiền sinh mới không biết chi hết, luôn cả chữ *dāna* cũng không hiểu nghĩa là gì.

Noel đến, ngày 24-12 tôi xin Ngài cho về nhà ăn Noel với gia đình, 26-12 sẽ vô chùa lại, vì mới tập thiền lần đầu nên đau lắm, sẵn dịp Noel xin về nghỉ xả hơi luôn. Ngài chỉ nhìn tôi hiền từ và nói rất dịu dàng như sau: “Bao năm con đã ăn Noel ở nhà rồi, năm nay con ăn Noel ở chùa với Phật, với Sư nha.” Tôi nghe thế biết là Ngài không cho về nên rất buồn, không xuống thiền cả ngày hôm sau cho đến tối Ngài giảng Pháp mới xuống.

Hôm sau Ngài kêu tôi hỏi con có bệnh không? Ngủ có đủ ấm không? Nếu không đủ cho Sư biết để Sư mang thêm heater sưởi ấm không thôi sẽ bị bệnh... Tôi nghe Ngài nói mà lòng tràn ngập sự ân hận vì mình có lỗi đã buồn, đã làm nư không ngồi thiền mà Ngài không quở trách lại còn lo lắng cho nữa, thật là tôi có tội với Ngài nhiều lắm. Tôi chỉ biết tự hứa sẽ ngoan ngoãn hành thiền không bỏ giờ nào cho dù có bị đau chết cũng được.

Lòng Từ Bi Vô Lượng của Ngài đã khiến lòng tôi ngập tràn sự kính thương như đối với người cha từ mẫu. Tôi học được nơi Ngài sự quan tâm cho người khác với lòng từ bi và tha thứ, từ lời nói nhỏ nhẹ, từ cử chỉ ân cần, v.v. Gần Ngài tôi cảm nhận như được ở dưới bóng mát nơi cội Bồ Đề.

~ *Tâm Niệm (Virginia)*

### *Tâm Từ và Tâm Xả*

Tôi được đến gần Ngài trong chuyến hành hương Ấn Độ một tháng, năm 1996, một chuyến đi quá dài và vô cùng vất vả cho cả đoàn vì bác Phạm Kim Khánh cần hình ảnh cho cuốn sách của bác. Cũng cần phải nói thêm tôi là Phật tử



Bác Tông từ thuở bé và cũng là một Phật tử “bất mãn” chỉ vì nhận lầm một vị Thầy không giới đức mà tôi không đến chùa hơn ba năm. Khi bà Hội Trưởng hội Phật giáo Việt Mỹ kêu gọi Phật tử đóng góp để lập chùa Kỳ Viên, ba tôi cùng tôi hoan hỷ đóng góp nhưng tôi tuyệt nhiên không đến chùa mặc dù ba và chị tôi đã đến học thiền vào những khóa đầu tiên của Ngài và cho biết Ngài là một bậc chân tu đức độ.

Năm 1996 khi Ngài tổ chức đi hành hương Ấn Độ, cả gia đình, ba, chị, và vợ tôi gần như “ép” tôi phải tham dự chuyến đi đó. Tôi không bao giờ quên những lời dặn của hai chị tôi cho chuyến hành hương: “Trong chuyến đi có rất nhiều vị thiện tri thức như hai bác Phạm Kim Khánh, anh Trần Minh Lợi (em Sư Khánh Hỷ)... Em sẽ học hỏi được rất nhiều nơi những vị đó, nhất là Ngài Kim Triệu, nếu em không lo được gì cho Ngài thì chỉ cần quan sát Ngài là đủ.”

Chuyến đi quá vất vả và người tổ chức không có kinh nghiệm đã tạo nên biết bao phiền não cho rất nhiều Phật tử, tất nhiên những phiền não đó đều được trút hết vào tai Ngài, hầu như tất cả những nơi dừng chân đều có vài Phật tử đến than phiền và trăm lần như một, thái độ và cách giải quyết mọi phiền não của Ngài là lắng nghe trong nhẫn nhịn, một nụ cười từ bi nở trên môi và một câu ngắn gọn “Vậy sao?” hoặc “Thôi bà con ráng nhẫn nhịn.”

Từ lúc bắt đầu chuyến đi, khi xe lăn bánh qua những đoạn đường nguy hiểm thì Ngài cất tiếng “hát” cho đến lúc xe dừng lại nghỉ đêm mới thôi, vào phòng nghỉ chưa được bao lâu phải ra giải quyết những phiền não của bà con. Mọi việc cứ thế mà lập đi, lập lại đến ngày thứ tư, tôi tò mò hỏi Ngài “hát” tiếng gì? Thì được anh Trần Minh Lợi giải thích vì thấy nhiều tai nạn xảy ra trên những đoạn đường đã qua nên mỗi lần lên xe Ngài đọc kinh Cầu An bằng tiếng Pāli cho bà con mình tai qua nạn khỏi. Trong suốt chặng đường lúc

nào xe lăn bánh là chúng tôi được nghe những bài kệ và Kinh Cầu An, giọng kinh trầm bổng của Ngài liên tục chỉ vì sự bình an cho chúng tôi, có lúc giọng Ngài khàn ra, bác Tám Khánh gái phải xin phép Ngài để bác đọc tiếp Ngài.

Trong hơn nửa chặng đường, chúng tôi chứng kiến cách giải quyết mọi phiền não bằng cách nhẫn nhịn lắng nghe, bằng một nụ cười hiền hòa và một câu khuyên lơn mềm mỏng. Đối với người tổ chức chuyến đi không được chu đáo Ngài cũng không một lời quở trách. Đối với những Phật tử “long chong” như chúng tôi, Ngài chỉ ban cho một nụ cười tha thứ, thêm vào đó là những lời Kinh Cầu An mà Ngài thành tâm ban cho trong suốt chuyến hành hương đã làm thay đổi cách nhìn đời khiếm khuyết mà tôi đã tự làm khổ và mất niềm tin ở Tam Bảo trong nhiều năm.

Tôi đã có thời gian để quan sát Ngài và nghiệm ra cách giải quyết của Ngài là không cần phải phân xử ai phải ai trái mà chỉ dùng lòng Từ Bi cùng một vài lời dịu dàng cho cả hai bên và sau đó để tự họ suy nghĩ xem hành động của mình đúng hay sai mà tự sửa đổi. Một sự thay đổi lớn trong tôi chỉ trong một tháng của chuyến hành hương nhờ Tâm Từ của Ngài và sự chỉ dạy về Giới luật Nam Tông của các bác và bạn đạo trong đoàn.

~ Trí Đức (Thiệu Đào – VA)

### *Một Kỷ Niệm Không Quên*

Năm 2002 biết Ngài phải vào bệnh viện giải phẫu tôi xin được ở cạnh Ngài từ lúc bắt đầu vào nhập viện. Hai thầy trò có dịp ngồi trò chuyện với nhau trong phòng chờ trước khi vào phòng giải phẫu. Qua cách đối đáp và vẻ bình thản như không có gì quan trọng sắp xảy ra, cho tôi thấy mọi lúc Thầy

tôi luôn trong Chánh Niệm, điều mà Ngài luôn nhắc nhở cho chúng tôi nhưng riêng tôi chưa bao giờ thực hành được một cách rốt ráo!!! Sau khi Ngài vào phòng thay y, và trở ra đưa y cho tôi, tôi dự định nói một vài lời trấn an Ngài thì chính tôi lại nhận từ Ngài lời trấn an ban cho tôi “yên tâm, không sao đâu” rồi Ngài lặng lẽ trở vào phòng.

Thời gian chậm chạp trôi qua, hơn một giờ ngồi niệm phòng, xếp tôi được vị bác sĩ giải phẫu cho biết ca giải phẫu thành công và Ngài đã ổn định. Tôi lẻo đẻo theo sau người đẩy giường Ngài đến phòng. Sau khi các y tá đưa Ngài qua giường. Ngài mở mắt, với nụ cười hiền từ trấn an các Phật tử đến thăm, tôi lặng lẽ tránh sang một bên nhường chỗ cho quý Sư và Phật tử hỏi thăm Ngài.

Sau hơn một giờ, đề ý thấy y tá đã thay gần hai bịch nước biển và lượng nước biển cho vào hơi nhanh, tôi hỏi y tá thì cô giải thích cần phải cho chảy nhanh để đẩy những cục máu còn đọng lại lúc giải phẫu ra. Lúc đó quan sát thấy Ngài nhắm mắt nhưng hai mắt Ngài luôn chao động và sắc mặt Ngài đã chuyển thành trắng bệch, tôi nhẹ nắm tay Ngài thì Ngài mở mắt cho biết đang đau và tức ở bụng dưới lắm, vội vàng chạy tìm y tá cho cô biết tôi thấy dung lượng nước biển vào nhiều nhưng trong bịch nước tiểu ra không bao nhiêu và Thầy tôi đang đau lắm. Cô y tá biết ngay nguyên nhân vội gọi Bác sĩ trực và Bác sĩ giải phẫu trở lại phòng điều chỉnh lại ống dẫn nước tiểu cho Ngài. Gần nửa giờ sau, mọi việc mới xong và các vị rời phòng, tôi thấy gương mặt Ngài vẫn chưa trở lại bình thường, thỉnh thoảng cô y tá trở lại bắt mạch và đo thân nhiệt cho biết Ngài đang sốt, tôi xin được giúp cô y tá đổ nước tiểu cho Ngài, ghi lại giờ, dung lượng nước tiểu đã đổ và tìm cô để thay bịch nước biển sắp hết.

Đứng bên giường, nắm bàn tay giá lạnh, chậm những giọt mồ hôi rịn ra trong cơn sốt và nhìn Ngài mê man trên



giường, tôi bần loạn đọc kinh mà không biết mình đang đọc kinh gì. Mỗi lần cô y tá khám xong, trước khi rời giường đều vỗ vai để trấn an và trao vài khăn giấy để tôi chặm nước mắt. Gần ba giờ sáng, bàn tay Ngài ấm dần, gương mặt đã khởi sắc hồng trở lại...

À thì ra là vậy, vài giờ trước, Thầy tôi nằm bất động, tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra và giờ đây mọi việc có thể đã ổn; tôi chợt hiểu thế nào là Vô Thường, vạn vật sanh và diệt khi đã đủ Nhân Duyên. Tâm tôi dần tìm lại sự bình yên.

~ Trí Đức (Thiệu Đào - Virginia)

### *Hồng Ân Tam Bảo*

Vào năm 1997, ở Như Lai Thiền Viện là lần đầu tiên con đến dự khóa thiền với Sư Kim Triệu. Lần đầu, lần thứ nhì và rồi mãi đến khóa thiền lần thứ ba con mới cảm nhận được sự *vô thường - khổ - vô ngã*.

Những bài pháp thoại và lời kinh tiếng kệ của Ngài đã làm rúng động tâm con. Bài kệ “Năm Điều Quán Tưởng”:

*Ta đây phải có sự già  
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn...  
... Ta đi với nghiệp của ta  
Dù cho tốt xấu, tạo ra tự mình  
Theo ta như bóng theo hình  
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.*

mà Ngài thường tụng vào những ban mai trong những khóa thiền đã khắc ghi vào tâm con mãi mãi. Con lên trình pháp

với Ngài lần đầu tiên và con nhớ mãi lòng thương yêu của Ngài đến với con với giọng nói nhẹ nhàng, an lạc, với mái đầu cúi xuống lắng nghe con than vãn: “Thưa Sư, khi con ngồi thiền, sao mà thân xác con đau quá.” Sư nhẹ nhàng mỉm cười và ban cho lời khuyên rằng: “Con biết không, thân con đau nhưng rồi sẽ hết, nhưng nếu tâm con đau thì sẽ đau khổ miên man mà không làm sao thoát ra được, cho nên cố gắng hành thiền sẽ giúp con vượt qua.” Con không cảm nhận được sự khổ tâm cho đến vào khoảng hơn 10 năm sau, con đã phải đương đầu với sự khổ tâm của chính mình.

Vào năm 2007, trong 26 ngày hành hương xứ Phật ở Ấn Độ, con và Tinh Tấn thật may mắn được theo Sư tham dự chuyến đi này. Trong chuyến đi này, con được biết Sư đã sống 17 năm trên xứ Ấn. Đức tin mạnh mẽ vào Đức Bổn Sư đã thúc đẩy Sư tu học và hành đạo trong suốt cả cuộc đời mình cho nên Sư luôn mong ước, khuyến khích hướng dẫn các Phật tử mọi nơi đến thăm quê hương Đức Phật. Dù sức khỏe chưa được hoàn hảo, còn bệnh nặng nhưng Sư vẫn thương yêu, lo lắng, ân cần hỏi han từng ngày từng bước một cho 120 Phật tử theo Sư trong chuyến này. Con lẽo đẽo theo Sư mỗi ngày mỗi bước đi và lắng nghe Sư giảng dạy về bốn nơi Động Tâm mà con may mắn được đến tận nơi tận mắt và hưởng được sự hồng ân.

Con luôn nhớ mãi lòng thương của Sư mà con kính mến, ngưỡng mộ qua những buổi pháp thoại trong sáng và cách giảng dạy nhẹ nhàng mà thâm thúy. Con thích nhất là Sư hay kể chuyện Bà Dipa Ma và những mẫu chuyện về quãng đời tu học ở Việt Nam khi Sư còn nhỏ hoặc bên Ấn Độ, Miến Điện bằng những lời mộc mạc bình dị, hồn nhiên chân thật. Khi ở Bồ Đề Đạo Tràng cùng với các bạn Phật tử từ các nơi quây quần bên Ngài dưới bóng cây Bồ Đề nơi Đức Phật thành đạo, những lời Pháp Bảo nhẹ nhàng ý nhị chân

thành của Ngài luôn giúp con thêm nhiều đức tin trên con đường tu tập trong cuộc sống bôn ba hằng ngày của con.

*~ Ngọc Bình – Tinh Tấn (San Jose – CA)*

### *Kỷ Viên Từ Melbourne*

Lúc nhỏ ở Việt Nam, em được đi nhiều chùa Nguyễn Thủy nên có duyên lành được gặp rất nhiều Đại Đức Trưởng Lão Tăng như Ngài Hộ Tông, Ngài Ấn Lâm, Ngài Tịnh Sự, Ngài Bửu Chơn, Ngài Giới Nghiêm, Ngài Hộ Giác... Thời gian đó, em chỉ biết làm phước trong các ngày lễ hội lớn như Phật Đản, Dâng Y, Trai tăng, v.v. và thường được nghe các Ngài giảng về Bồ thí, Trì giới, Tham thiền. Dù các Ngài luôn nhấn mạnh là chỉ có tham thiền mới giúp mình thật sự giải thoát nhưng lúc ấy em chỉ mới ghi nhận chứ chưa đi sâu vào thiền.

Đến khi cùng với em là Nguyễn Kim Vân gặp và hành Tứ Niệm Xứ với Ngài Thiền Sư Hộ Pháp ở Chùa Giác Quang, em mới thật sự có khái niệm và lợi ích của thiền Tứ Niệm Xứ. Sau đó được nghe pháp Ngài Pháp Minh ở chùa Bửu Quang em mới hiểu rõ thêm về Minh Sát Khổ.

Mãi tới khi được hai Cô Daya và Khema (Ngọc Quý và Tú Xuân) giới thiệu em mới được biết Ngài Kim Triệu là một vị Sư giới đức vẹn toàn nên tâm em phát khởi ước mong có nhân duyên được gặp Ngài. Đến năm 1981 Ngài qua Mỹ và Sư Bà Diệu Đán giới thiệu Sư Cô Cariya Thủy vào Thích Ca Thiền Viện thì bắt đầu từ đó, em thường xuyên liên lạc với Ngài, từ Úc, qua điện thoại.

Lần thứ nhất khi Ngài đến Úc, khoảng năm 2000, chỉ có gia đình em là Phật tử Nguyễn Thủy, vì chưa biết ai để liên lạc ở Melbourne. Sau đó Ngài đi Sydney gặp hai gia đình anh chị Xuân và Yến, em chị Huyền Linh.

Trước khi về Mỹ, Ngài dặn Quý và Long cố gắng lập chùa Nguyên Thủy Việt Nam ở Úc để giúp bà con hành đạo. Năm 2001, em được dịp đi Miến Điện chung với Ngài, hoan hỷ nhất là được đội đại y bát trong buổi lễ Dâng Y rồi xuất gia gieo duyên với Ngài Shwe Oo Min và Ngài 10 ngày.

Lần thứ nhì Ngài đến Úc là vào năm 2005. Lúc này có thêm vài gia đình Phật tử (gđ Lạc-Uyên, gđ Chị Nga, cháu Ngài Hộ Tông, gđ Cô Tịnh Hữu ở Melbourne, gđ Anh chị Xuân, Chú Ngo, Tuyền, Thu ở Sydney; gđ Chị Kim Thân, Anh Long, gđ Bích Ty ở Brisbane; gđ Như Trung và gđ Bình An Sơn ở Perth).

Nhân dịp này Ngài mở khóa thiền ngắn ở Melbourne tại nhà cháu Uyên-Lạc. Cùng năm này Phật tử đã dâng đất đến Ngài để thành lập chùa Nguyên Thủy, tham dự chứng minh có quý Ngài Gunarattana (từ Mỹ), quý Ngài Tam Tạng (từ Miến Điện), quý Ngài hệ phái Achan Chah (từ Thái lan) và Ngài Thiền Sư U Tejaniya (Miến Điện) nữa.

Lần thứ ba Ngài đến Úc vào tháng 7 năm 2010. Ngài mở khóa thiền 10 ngày tại Melbourne rồi đến Sydney, Brisbane và Perth.

Lúc này sức khoẻ Ngài rất yếu, e rằng Ngài không qua khỏi, ai nấy cũng động tâm. Do đó, Anh Nguyễn Joe Long và Nguyễn Kim Quý cùng các Phật tử thuần thành đồng phát tâm dâng lên Tam Bảo thiền viện Kỳ Viên để tri ân và đánh dấu công đức hoằng pháp cao thượng của Ngài. Ngài là vị cao tăng VN đầu tiên đem Phật Giáo Nguyên Thủy đến Úc châu vào ngày 28/07/2010.

Buổi lễ dâng chùa được sự hiện diện và chứng minh của rất đông đảo chư tăng ni và Phật tử các nước từ khắp nơi đến dự. Tiếp đó là khóa thiền có tổng số 18 người xuất gia gieo duyên. Theo truyền thống của chư Phật, chùa được Ngài đặt tên là Kỳ Viên Tự Melbourne.

Chùa thường xuyên sinh hoạt khi có quý Thiền Sư đến hướng dẫn như Ngài Kim Triệu, các Đại Đức Khánh Hỷ, Ajhan Anan, Thái Bình, Ngài Beelin,



*Kỳ Viên Tự Melbourne, Úc Châu – 2010*

Ajhan Djun, Ngài Viên Minh, Ngài Bửu Đức, Sư Giới Hiền, Sư Thiện Thắng, Sư cô Minh Hạnh... Nhờ sự dạy bảo của quý Ngài mà phần lớn các Phật tử bây giờ ở đây đã biết được thế nào là Bồ thí, Trì giới, Tham thiền và đặc biệt nhất là họ không còn cảm thấy xa lạ với Chư tăng Nguyên Thủy nữa.

Chùa Kỳ Viên Melbourne được thành lập và tiếp tục sinh hoạt là do công đức của Ngài. Nhưng cũng chính là do sự đóng góp rất lớn và kiên trì trong mọi hình thức vật chất và tinh thần của các gia đình: Lạc-Uyên-Danh-Phi, gđ Chị Nga, gđ Cúc-Chi, gđ Chị Hồng-Từ Chánh, gđ Hồng-Vinh-Trinh-Thanh, gđ Hà-Thủy-Hùng-Tuấn Anh, gđ Thu-Mai-Hạnh-Yến, gđ Chị Lành, gđ Hằng-Bình, gđ Tùng, gđ Sư cô Tịnh Hữu-Anh-Nghĩa, gđ Sư cô Minh Hạnh, gđ Chú Ty, gđ Anh chị Nam Phong, gđ Phương, Cô Long-Yến Thu-Điều Đức và toàn thể Phật tử gần xa.

Chúng con thành tâm tri ân Ngài và ghi nhớ các lời dạy của Ngài. Ngài dạy chúng con rất nhiều, nhiều lắm, không thể kể xiết. Càng gần gũi Ngài, càng nhận rõ: Đức Từ, Bi, Hỷ, Xả nơi Ngài, thấy rõ Giới Hạnh và Trí Tuệ song toàn của Ngài.

Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam rất tự hào và hãnh diện có được một bậc Chơn Sư như Ngài. Là Phật tử, chúng



con chỉ cần học hỏi nơi thân giáo Ngài: cử chỉ từ tốn, thái độ khoan dung, lời nói nhân hậu và lòng từ bi Vô Sân của Ngài cũng đủ lãnh hội cả đời không hết.

Tình thương của Ngài ban cho mọi người thật bình đẳng, thật ấm áp giống như tấm lòng của ông bà, cha mẹ dạy bảo, che chở cho các con cháu, luôn mong con cháu được an vui hạnh phúc.

~*Nguyễn Kim Quý (Melbourne-Úc Châu)*

### *Từ Vô Lượng Tâm*

Mẹ tôi và tôi được dự khóa thiền đầu tiên với Ngài Kim Triệu năm 1997 tại Bát Nhã Thiền Viện Montreal.

Tấm lòng tràn đầy từ ái của Ngài qua nét mặt hiền hòa, giọng nói ấm áp, dáng dấp điềm đạm đã làm yên lắng bao giao động mỗi khi tôi gặp khó khăn chướng ngại trong việc hành thiền. Tim tôi rung động khi nghe Ngài giảng: “Mỗi một niệm là diệt được một sinh tử luân hồi, một niệm có thể cắt đứt cái khoen ái của thập nhị nhân duyên, một niệm trừ được tham sân si, sanh già đau chết...”

Năm 2007, mẹ con tôi rất phấn khởi, mong muốn được đi theo Ngài trong chuyến hành hương Ấn Độ. Nhưng làm sao đi được vì hoàn cảnh gia đình thật quá phức tạp. Sau nhiều đêm suy nghĩ, tôi gọi điện thoại qua Kỳ Viên Tự trình bày mọi sự, Ngài nhẹ nhàng nói, “Su sẽ tụng kinh, ngồi thiền để hồi hướng cầu nguyện cho mẹ con con được đi.”

Sáng hôm sau trước khi đi làm, tôi nói với người bạn đời của tôi về ước muốn được đi hành hương của mẹ con tôi. Người ấy chỉ im lặng có nghĩa là đã chấp thuận... cho đến bây giờ, mẹ con tôi đều không thể tưởng tượng nổi là mình đã thực hiện được giấc mơ kỳ diệu đó.

Đến Bồ Đề Đạo Tràng, nhìn thấy một số bạn đạo đang nô nức chuẩn bị xuất gia gieo duyên, tôi nôn nao xin phép Ngài được làm như họ. Ngài từ bi nhìn tôi nói, “chưa được đâu Mudita à! Hãy kham nhẫn. Sư sẽ nhấp xén một chút tóc của con để gieo duyên.” Tôi cúi đầu xúc động! Ngài thật hiểu rõ tâm tư và hoàn cảnh gia đình tôi.



Trên đỉnh núi Thành Vương Xá, nơi kết tập Tam Tạng Kinh Điển lần I, cũng là trạm cuối cùng của chuyến đi, tìm tôi lại một lần nữa ngập tràn xúc động khi nghe Ngài giảng về Nghiệp và Cộng Nghiệp của tất cả Phật tử trong chuyến hành hương này. Ngài khuyên dạy mọi người hãy xả bỏ tất cả phiền não, bất toại nguyện với các tour guides. Thật là một bài học cụ thể và thâm thúy về từ bi hỷ xả mà chúng tôi phải theo gương Ngài trọn đời.

Không thể nào diễn tả hết tấm lòng tri ân sâu xa của mẹ con tôi đối với Ngài, một vị thầy khả kính của bao nhiêu Phật tử Việt Nam và ngoại quốc... Chúng tôi cũng xin chân thành ghi ân Đại Đức Khánh Hỷ đã thành lập ngôi thiền viện Theravada đầu tiên ở Canada, nhờ đó chúng tôi mới có duyên lành được Ngài dẫn dắt trên đường tu tập giải thoát.

~ Mudita (Canada)

### *Hình Ảnh Người Cha*

Vào khoảng thời gian 1998, một cơ duyên đã xảy ra và làm thay đổi hướng đời tôi.

Trong một lần đối thoại, người chị đã khuyến khích tôi sang dự khóa tu mùa xuân ở Như Lai Thiền Viện, San Jose do ngài Kim Triệu hướng dẫn. Đó cũng là lần đầu tiên tôi thực tập thiền Vipassanā Minh Sát Tuệ.

Một ký ức sâu sắc vẫn chưa phai mờ trong tôi là lần đầu tiên đánh lễ Ngài. Nhìn Ngài, trong tâm tôi phát sinh những cảm giác quen thuộc mà tôi từng có trong quá khứ khi còn sống bên cạnh ba tôi. Một đôi mắt sáng trên khuôn mặt hiền từ tỏa ra sự bình yên và an lạc, tôi không kèm được cơn xúc động và đã nói: “Dạ, thưa Sư, vừa thấy Sư con nhớ đến ba của con ngày xưa.” Ngài mỉm cười hoan hỷ.

Tôi còn nhớ một buổi sáng đang ngồi tu tập trong thiền đường, khi Ngài ngâm lên lời kệ, tôi mới nhận ra sự hiện diện của Ngài. Ngài di chuyển thật nhẹ nhàng và chánh niệm rất miên mật trong mọi sinh hoạt

Khi thuyết giảng, Ngài thường dùng những ví dụ rất đơn giản và gần gũi với đời sống hằng ngày. Tôi và các bạn đồng tu thường cảm tưởng như trong lời giảng của Ngài có lời nhắn nhủ riêng cho mỗi cá nhân. Ngài cũng dùng những từ ngữ thật là mộc mạc bình dân nhưng rất súc tích mà phải mất nhiều năm tu học mới hiểu.

Lần đầu trình pháp với Ngài, tôi không biết nói gì cả ngoại trừ nói đến sự “đau chân” trong khi ngồi. Ngài chỉ nhẹ nhàng hỏi: “Đau rồi con có khó chịu không?” Sau khi tôi trả lời rằng không, thì Ngài nói: “Vậy thì tốt!”

Tôi vẫn còn nhớ mãi lời Ngài nói: “Con cứ hành thiền đi ha... rồi con sẽ thấy.”

Ngài mãi là người thầy vĩ đại trong lòng chúng con, những lời Ngài dạy mãi mãi là hành trang cho chúng con mang theo tu tập cũng như để sống cho hết cuộc đời này...

~ *Thúy Hồng (Oklahoma – OK)*

### *Lời Kính Xưa*

Tôi tìm đến với đạo, với thiền vào những năm 90 là thời gian đầy sóng gió trong đời tôi. Tôi đã đọc qua rất nhiều

sách Phật và hiểu rằng chỉ có thiền mới giúp mình tìm được bình an. Do đó, chật vật lắm tôi mới tạm thu xếp mọi công việc hằng ngày, đặt xuống gánh nặng của sở làm, của chồng con để tham dự một khóa thiền 10 ngày với Sư Kim Triệu. Thật sự lúc ấy tôi cũng chưa biết rõ gì về thiền quán, thực tập ra sao... Nhưng với tôi, được an trú trong khung cảnh tĩnh mịch dưới mái chùa, tách rời khỏi nhịp sống quay cuồng bên ngoài là hạnh phúc lắm rồi.

Vào một buổi sớm tinh sương, trời còn tối, không khí còn lạnh, đang ngồi yên trong thiền đường tĩnh lặng, tâm tư vừa lắng xuống bỗng có tiếng tụng kinh buồn vơi vơi của Sư vang lên như từ một cõi xa xưa vọng về. Những câu kinh xưa như thấm vào tim vào ruột của tôi từng lời từng chữ. Đến câu “*Ta đi với nghiệp của ta. Dầu cho tốt xấu tạo ra bởi mình,*” tôi bỗng nghe một luồng chấn động như có một dòng điện chạy trong thân. Tất cả cuộc đời đau khổ của tôi từ trước đến nay tự nhiên quay trở lại trước mắt như một cuốn phim, nhân quả rõ ràng. “*Ta thọ quả báo phân minh kết thành.*” Tôi đã thấy được lỗi mình tất cả.

Khóa thiền đó chắc tôi cũng chưa có tiến bộ mấy về thiền tập nhưng bài kệ “*Năm Điều Quán Tưởng*” qua giọng tụng mộc mạc chất phác của Sư đã theo tôi đến trọn đời. Tôi nguyện chỉ cần hiểu thấu và thực hiện được một câu kệ đó thôi thì cuộc sống sẽ an vui, sẽ bớt đi được bao nhiêu rối rắm, phiền lụy.

~ Hương Nguyễn (WA)

### *Giáo Hóa Thần Thông*

Hồi còn ở trong Đoàn Thanh Nữ Phật Tử Ānanda, tôi có dẫn đoàn ra Đà Nẵng viếng thăm Ngài Giới Nghiêm ở Tam

Bảo Tự. Tôi được nghe nhắc đến tên Sư Pa-Nhô là một vị tăng có giới hạnh đáng kính đang du học bên Ấn Độ.

Đến khi qua Mỹ ở Nam Cali, tôi bị rất nhiều bệnh, yếu sức đến nổi lên cầu thang không nổi. Thời gian đó tôi cũng mới học Phật Pháp sơ sơ và không hề biết qua pháp hành là gì. Đến năm 1999, tôi mới đủ duyên lành gặp Ngài. Thoạt nhìn thấy tăng tướng trang nghiêm, vẻ mặt hiền hòa thanh thoát nhưng toát ra một nội lực rất mạnh mẽ và thâm sâu, tôi liền nhớ ngay đến Sư Pañño mà Phật tử Đà Nẵng rất ngưỡng mộ cách đây mấy chục năm. Cho nên tôi rất hoan hỷ được dự khóa thiền 1999 với Ngài.

Khi vào trình pháp lần đầu, chưa kịp thưa gì thì Ngài đã nói “Cô ngồi thiền gì mà chỉ nghĩ đến chuyện làm phước không hà!” Nghe câu ấy, tôi tự nhiên phát nổi da gà vì Ngài đã nói trúng tim đen tôi. Lúc đó mới qua, tôi chỉ ước ao có thật nhiều tiền để làm phước. Kế đó Ngài hỏi, “Trước khi bước vô phòng này cô để dép ra sao?” “Dạ, con bỏ dép bên chân mặt trước rồi dép chân trái sau.” Ngài im lặng, còn tôi thì như cứng họng, chẳng nói được gì thêm. Bước ra ngoài mà toàn thân run rẩy, nghĩ là Ngài có thần thông đọc được tâm mình.

Nhưng cũng nhờ câu cảnh tỉnh ấy mà tôi nỗ lực tinh tấn trong suốt khóa thiền đầu tiên đó cũng như cố gắng thường xuyên hành thiền ở nhà cho tới bây giờ. Tôi đặt niềm tin triệt để vào Giáo Pháp và vào vị thầy dạy tôi thực hành Chánh pháp. Mỗi lần vào trình pháp là Ngài chỉ dẫn tôi thật tận tình, luôn luôn khuyến khích phải cố gắng kiên trì. Hồi mới biết đạo tôi rất thích làm phước và còn nhiều tâm mong cầu quả phước nhưng lần lần nhờ hành thiền, tôi vẫn làm phước nhưng với tâm bình thường, thật lòng muốn chia sẻ và giúp đỡ người khác chứ không mong được nhận lại quả lành. Càng ngày tôi càng hiểu rõ câu “*Thần thông vi diệu nhất*

trong Phật Pháp là chuyển hóa được một kẻ chưa thiện lành thành một con người thiện lành.”

Có lần đang đi thiền hành bên cạnh hàng cây xanh, tôi bỗng tự nhiên biết làm thơ mặc dù chữ nghĩa chẳng được bao nhiêu. Thích chí quá vào trình thơ thì bị Ngài quở liền: “Hành thiền thiếu chánh niệm nên mới làm thơ như vậy!” Cũng nhờ câu khiển trách đó mà tôi hiểu rõ pháp hành hơn, và cũng qua đó tôi mới thấy pháp hành của Ngài thật thâm sâu, chỉ khi được Ngài chỉ dạy pháp hành cho mình, mình mới hiểu rõ được điều này.

Càng ngày tôi càng kính phục Ngài, không những chỉ về cách dạy thiền mà còn về các giới hạnh khác nữa. Đối với mọi người Ngài luôn luôn mở rộng lòng từ bi, thương yêu thật lòng, không hề la mắng chê bai ai. Thấy Phật tử hay đệ tử nào sai trái, Ngài chỉ nói phải ráng tu thêm chứ không hề có một cử chỉ hay vẻ mặt nóng giận, bực bội bao giờ. Tâm tư của Ngài hết sức tự nhiên, không gò ép, không cố gắng nên ít ai thấy Ngài đổi sắc mặt bao giờ. Lúc nào cũng bình thản, cũng nói lời chân chánh, thật lòng nên ở Ngài luôn luôn toát ra một từ trường mát mẻ, nhẹ nhàng khiến ai cũng muốn tới gần học hỏi, tâm sự. Trong khi nhiều người khác có tâm sân hận, dù cố đè nén, giữ vẻ bình tĩnh nhưng vẫn tỏa ra làn sóng hận học mà mọi người chung quanh sẽ cảm nhận được và tự nhiên muốn tránh xa.

Những ai có duyên lành được gặp gỡ, gần gũi Ngài từ từ sẽ hưởng được nhiều phước báu và Chánh Pháp từ Ngài. Riêng tôi thấy mình thật có phước, qua đến xứ lạ quê người này mà lại may mắn gặp được vị minh sư chỉ cho con đường thấy được Chánh Kiến.

Con xin tạ dạ ghi lòng công ơn dạy dỗ của Đức Ân Sư.

~ Diệu Lý (Gardena – CA)

## Ông Lục Ngày Xưa

Viết kỷ niệm về Ngài Kim Triệu, với cá nhân con, thật là một việc không dễ dàng chút nào vì những cảm niệm đầy ắp và hiện hữu một cách tự nhiên trong con như trong một phút giây chợt nhớ để viết hay mô tả về hơi thở của mình, hoặc như một người con bất chợt nhìn lại và diễn tả kỷ niệm, tâm tư về hình ảnh ông bà cha mẹ mình.

Cơ duyên chúng con gặp Ngài Kim Triệu cũng không nằm ngoài quy luật tự nhiên, trong tự tiền kiếp nào, như sự trở về quy y Tam Bảo. Vốn sanh ra trong một gia đình Phật tử Bắc tông, con tìm đến với Phật giáo Nam tông khá muộn màng nhưng lại may mắn vì con đã có ngay được cái cảm giác thích hợp và được thuyết phục qua lần đầu nghe giảng pháp, về những lời dạy của đức Phật một cách chân thành nhưng đầy lý giải của ngài Giới Nghiêm ở chùa Phật Bảo, Sài gòn năm 1982, dù tâm con gần thuộc nằm lòng “Sắc, Không, Không, Sắc” như một bài học cửu chương trong trường lớp.

Khoảng năm 1989, gia đình chúng con được một người bạn chỉ đường để tìm đến ngôi chùa Nam tông nhờ biết nơi ấy có thờ hình ngài Giới Nghiêm, đó là ngôi chùa Pháp Vân ở Pomona – California, và thiệt là may mắn cũng nhờ Sư Chơn Trí giới thiệu mà con biết đến TCTV, đó là nơi dạy thiền Phật giáo Nam tông. Lúc đến viếng lần đầu TCTV chưa có thiền đường và con chưa được gặp Ngài và Sư Trí Dũng. Mãi đến năm 1999, qua việc liên lạc và giới thiệu của sư cô Cariya Thủy, chúng con mới có nhân duyên đầy đủ để gặp Ngài lần đầu.

Không biết tại sao khi gặp Ngài lúc đầu tự trong tâm con như thấy lại một hình ảnh kỷ niệm về “Ông Lục” nào đó trong làng bên Loan Mỹ, Loan Tân với hàng cây Thốt Nốt

vươn cao xa xa, thở con còn nhỏ nơi quê nhà Vĩnh Long cách làng Phương Thạnh, Trà Vinh của Ngài chắc cũng vài chục cây số đường đi. Tỉnh thoảng, năm khi mười họa, đôi lần trong năm Ông Lục bên làng đó vẫn đi khát thực buổi sáng qua cửa nhà con, vẫn với bước chân trần chậm rãi cứ vài bước lại dừng chân, mắt cúi xuống đất, miệng không hề hé môi nói chuyện, y áo trên người vẫn chỉ là một tấm vải thô quấn quanh, hai tay ôm một



chiếc bát khát thực màu đen trước ngực có cái nắp bằng nhôm đập trùm lên trên nên con chưa bao giờ biết được bên trong chiếc bát ấy Ông Lục đã được thí chủ trước đây dâng tặng thực phẩm gì rồi.

Ông Lục thường đi khát thực không có một thời khóa biểu cố định nào nên nhiều khi Ông đến có lúc trong nhà không có gì để bát cho Ông. Có một hôm nhìn trong nhà con không có gì để dâng cúng cho Ông dù là một trái chuối chín nên má con đưa tiền cho con dặn chạy theo để bỏ bát cho Ông. Nhưng khác những lần trước Ông thường đứng yên để con để bát, lần đó Ông giữ yên cái nắp đập bát nên dù con cố để tiền vào cũng không thể được. Nhìn lên Ông lần này, vẫn giữ im lặng, con gặp một cái lắc đầu từ chối nhận tiền. Con tiu nghỉu quay về nhà mà trong tâm tự hỏi Ông tu và giữ im lặng như vậy để làm gì?

Đến nay, qua những lời chỉ dạy từ tôn về Phật Pháp, qua suốt quá trình tu học lâu dài từ chính ngôn ngữ Pāli tại nguồn cội xứ Phật, và qua quá trình kinh nghiệm tu tập dày dặn với



nhiều phương pháp hành thiền khác nhau của Ngài, chính Ngài đã giúp con xây dựng được niềm tin vững chắc nơi Phật Pháp, nơi con đường tu hành của Đức Phật. Rồi con ghi tên học thiền với Ngài ở TCTV, để giúp con hiểu thêm về lý do tu hành bằng im lặng của “Ông Lục” lúc xa xưa.

Vẫn biết chỉ duy nhất một con đường là hành thiền để phát sanh trí tuệ, thế nhưng trong mấy khóa thiền đầu tiên con không tìm thấy được gì trong tâm mà chỉ lo chiến đấu với những cơn đau lúc ngồi thiền. Vẫn bằng thái độ rất kiên nhẫn và từ bi, Ngài đã lắng nghe con trình pháp về cơn đau tưởng chừng như không thể vượt qua, Ngài khuyên con hãy ráng chịu đựng ghi nhận thật sát về hiện tượng đau ở thân, cố giữ tâm quân bình, thân đau nhưng tâm không đau, hay võ về tâm coi như cái đau ở thân khi ngồi thiền là để nhớ mang ơn và kính phục Đức Phật vì Ngài cũng đã trải qua những cơn đau đốn đờ.

Nhưng khó quá, ông thiền sinh người Mỹ, Cowan, nằm ngủ kê bên vẫn hỏi con ngồi thiền ra sao, có vượt qua cơn đau chưa, khi trình pháp được Ngài dạy làm sao để vượt chướng ngại đó. Trở ngại về đau thân dù đã thử cố vượt qua nhiều cách nhưng vẫn không thể vượt qua được, cuối cùng Ngài dạy nếu đến mức không thể chịu đựng nổi được thì cứ đổi chân nhưng nhớ niệm. Nhưng lần đó lạ quá, khi con chấp nhận cái đau khi ngồi thiền, coi đó là việc tự nhiên thôi, thì cơn đau đã không còn làm cho tâm con đau đến sần hận nữa. Rồi có khi con ngồi thiền lại không thấy đau thì con lại thấy khổ tâm lắm vì khi ấy con bị phóng tâm nhiều. Cũng bằng sự dịu dàng khuyên bảo qua kinh nghiệm chứng thật, Ngài đã giúp con hiểu về lẽ vô thường của danh và sắc, vững tin hơn nơi con đường duy nhất dẫn đến giải thoát của Đức Phật.

Ở Ngài, con nhìn thấy được sự gìn giữ giới luật và hạnh bổ thí Pháp rất lớn lao. Nơi nào có thiên sinh cần tu học là Ngài lúc nào cũng sẵn sàng đi đến mọi nơi, mọi lúc, như ở Châu Mỹ, Châu Âu, Châu Á, Châu Úc... dù đôi khi sức khỏe và tuổi tác của Ngài tưởng chừng như không cho phép.

Về xử thế, Ngài lúc nào cũng trọng ơn nghĩa. Sau này vì nhận thấy Ngài tuổi đời đã cao, sức khỏe đã mòn, Phật tử muốn thỉnh Ngài ở lại TCTV trong những dịp tết để có thể chăm sóc Ngài dễ dàng hơn, nhưng tết nào Ngài cũng hướng về chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn dù thời tiết lạnh giá và khung cảnh không được tiện nghi như TCTV, vì đó chính là nơi Ngài đặt chân đầu tiên trên đất Mỹ. Hay trong dịp hành hương Ấn Độ, Ngài lúc nào cũng nhớ về Bà Dipa Ma nên dù bận rộn Ngài vẫn tiếp xúc và giúp đỡ người con của Bà, thậm chí khi qua Thái Lan Ngài đã cố công tìm kiếm nơi đúc tượng cho Bà dù thời gian ghé Bangkok rất ngắn ngủi.

Gặp được vị cao tăng với kinh nghiệm tu học và đức độ như Ngài đã giúp con củng cố được niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng. Con cũng nghĩ không thể gặp được một vị cao tăng nào nữa trong đời mà có đầy đủ đức tính cao thượng như vậy.

Dù Đức Phật không còn tại thế nhưng nay con có cơ may được gặp Chánh Pháp, và gần gũi với vị Chân Tăng như Ngài thì còn gì hạnh phúc hơn nữa!

~ Mỹ Phan (Fountain Valley – CA)

### *Vị Thầy Cho Cả Ba Đời*

Con đi chùa và dự lễ Dâng Y đều đặn mỗi năm tại TCTV từ 1990 nhưng chưa có duyên được gặp Ngài. Mãi đến năm 1999, nhờ Sư Cô Thủy giới thiệu con mới có cơ hội trực tiếp diện kiến Ngài.

Trong lần gặp mặt đầu tiên đó, con có những cảm xúc thật lạ lùng không thể diễn tả bằng lời. Con chỉ nhớ rằng khi đánh lễ Ngài ngay trong phòng mạch làm việc của con, tự nhiên nước mắt con dâng trào và ghen lời không nói gì được ngay cả câu “Kính chào Ngài.” Con cố gắng kềm chế đừng khóc nữa nhưng không sao cầm được, nước mắt cứ tuôn rơi, tuôn rơi.

Ngài im lặng một lúc rồi nhẹ nhàng từ tốn nói: “Cuộc đời khổ quá phải không con!” Con không hiểu tại sao Ngài nói vậy nhưng câu nói đó như đánh thức tâm con làm con cảm thấy như tìm lại được con đường trở về nhà xưa mà bao lâu nay con đã bị lạc lối. Kể từ ngày đó trở đi, con không còn phải loanh quanh đi tìm thầy học đạo nữa (trước kia mỗi lần Đức Dalai Lama hay Hòa thượng Thanh Từ sang Mỹ, con đều tìm mọi cách để được đi nghe giảng.)

“Con đã tìm được Thầy dạy cho con rồi!” Tâm con reo mừng lên như vậy! Cả hai vợ chồng con đều có chung một cảm xúc dạt dào thương mến và an vui khi được tiếp xúc với Ngài mà sau này con mới biết đó là do tâm từ bao la của Ngài tỏa đến cho những ai có duyên được đến gần Ngài.

Việc làm của con thì rất bận rộn từ sáng đến tối mà đường lên chùa cũng khá xa và khó nhưng con cố gắng hết sức để tham dự đủ các buổi pháp thoại của Ngài. Ngài thì cũng luôn luôn đa đoan Phật sự nên ít có mặt thường xuyên ở chùa. Con nói với chồng con là sao con cứ muốn tìm đến quanh quẩn bên Ngài, sao mà thời gian quý báu của Ngài ở TCTV ít quá. Lắm lúc con muốn nghỉ làm việc để lên chùa hưởng bóng mát từ bi của Ngài. Thậm chí con còn ước hễ Ngài bay đi đến đâu thì con cũng xin bay theo đó!

Chồng con nhắc nhở đừng muốn chạy theo Thầy. Nếu không hành thiện, không thực hành Giáo Pháp thì dù có ở sát bên Thầy cũng vẫn là xa cách Thầy ngàn trùng. Con mới

chợt nhận ra được điều căn bản này. Và từ đó, bên cạnh việc nghe Ngài giảng pháp, con cố gắng hành thiền nhiều hơn, cố gắng tham dự các khóa thiền tích cực để trau dồi tâm cho trong sạch, cho được gần Ngài trên đường tâm linh.

Khi Mẹ con bệnh nặng, con trình với Ngài. Ngài bảo nên cho Mẹ con đi Ấn Độ chiêm bái các cảnh động tâm thì nếu có chết cũng được sanh lên nhàn cảnh. Nghe lời Ngài con lo giầy tờ cùng đi hành hương Ấn Độ với Mẹ. Mọi người chung quanh lo ngại cho Mẹ con không chịu nổi cuộc hành trình khó khăn nặng nhọc với sức khỏe yếu kém, sợ không về lại Mỹ được. Ngài lại còn khuyến khích nên xuất gia gieo duyên để nhờ phước báu đó mà bớt đau khổ thân tâm.

Lạ lùng thay, chẳng những không hề sa sút mà Mẹ con lại còn mạnh khỏe gấp bội lên trên đường về. Sự thay đổi màu nhiệm này làm chúng con càng tăng trưởng niềm tin và nỗ lực tiếp tục dự thêm nhiều khóa thiền dài hạn với Ngài. Nhất là Mẹ con ngày càng tinh tấn không những chỉ trong thiền tập mà còn hoan hỷ và tích cực công quả hộ độ chư tăng ni và các thiện tín trong chùa.

Rồi tháng 12 năm 2013 vừa qua, do đủ duyên lành mà con trai lớn của con được ân phước Ngài cho thọ giới xuất gia gieo duyên ở TCTV. Buổi lễ tuy đơn sơ nhưng khung



cảnh và không khí rất trang nghiêm thanh tịnh đã gieo nhiều ấn tượng đẹp đẽ sâu xa cho mọi người tham dự. Nghe Ngài trân trọng đọc giới và nhìn những tân Sa Di trong tăng tướng oai nghiêm, ai nấy đều cảm động và hoan hỷ đến chúc mừng gia đình con gồm cả ba thế hệ đều đã thọ nhận được hạt giống xuất gia do chính Ngài trao truyền.

Bất cứ ai muốn tầm cầu Giáo Pháp Ngài cũng hết lòng hộ độ để họ bớt khổ đau. Nhưng Ngài cũng tùy duyên và tùy căn cơ mà giáo hóa. Cứng đầu Ngài trị cũng được mà dễ duôi Ngài cũng biết cách sách tấn có hiệu quả. Chẳng hạn như con, Ngài biết con luôn bận rộn, không có thì giờ học Phật Pháp. Ngài muốn dạy con tìm hiểu Giáo Pháp nên căn dặn con sau chuyến hành hương, hãy về làm một album hành hương cho Mẹ con xem trước. Nhờ thế mà con mới có dịp hiểu thêm Phật Pháp và căn bản về hành thiền.

Ngài ơi, con không biết phải bao nhiêu giấy bút và ngôn từ để diễn tả đủ tấm lòng bao la của Ngài đối với Đạo pháp và đối với chúng sanh. Cũng như không thể nào thể hiện hết lòng biết ơn sâu xa của gia đình chúng con đã được Ngài dìu dắt cả ba đời trên đường Đạo. Con vẫn luôn ghi khắc lời Ngài nhắc nhở chúng con: “Có những khi trí tuệ đời không giúp được thì phải biết cách tìm đến trí tuệ Đạo.”

Kính đến Ngài lòng tri ân chân thành nhất của chúng con.

~ Lê Thanh Hằng (Fountain Valley – CA)

### *Niệm Tác Ý*

Một buổi xế chiều trong khóa thiền của Ngài Kim Triệu tại Như Lai Thiền Viện, thiền sinh đều ra ngoài sân thiền hành. Trong thiền đường lúc bấy giờ chỉ có tôi và HT, một thiền sinh rất tinh tấn và có tâm định rất sâu, đi kinh hành tới lui dọc hai bên tường. Bỗng “đùng!” một tiếng thật lớn vang lên trong phòng yên tĩnh, nhìn sang bên kia thấy HT nằm sòng soài trên sàn nhà, tôi vội chạy sang cố lay HT dậy nhưng cô vẫn nằm im bất động. Tôi ra văn phòng báo cho Sukkha, người điều hợp khóa thiền. Cả hai làm đủ cách mà

HT vẫn thẳng đơ không nhúc nhích, cũng không xúc cô ngồi dậy nổi vì cô khá to con so với hai đứa tôi. Sợ thiên sinh kinh động khi vào thấy cảnh này, chúng tôi bàn nhau phải mời ngay Ngài Thiên sư xuống mặc dù biết Ngài đâu có thể đụng chạm gì vào người nữ. Sukkha chạy lên thỉnh Ngài...

Chẳng bao lâu, Ngài bước vào thiền đường, chậm rãi nhẹ nhàng tiến đến bên cạnh HT, nghiêng người khẽ hỏi, “HT, con có nghe Sư được không?” HT hơi gật đầu, mắt vẫn nhắm nghiền. “Con không tự gương đứng dậy được sao?” HT khẽ lắc đầu. “Thôi được, bây giờ con hãy niệm và làm theo lời Sư, nhớ làm thật chậm nghe! Bắt đầu, đặt tâm nơi hai chân, niệm *muốn co chân* rồi co hai chân lên, xong đặt tâm nơi đầu, niệm *muốn nhấc đầu* và nhấc đầu lên. Đặt tâm nơi lưng, niệm *muốn xoay lưng* và xoay lưng qua bên mặt. Đặt tâm nơi tay mặt, niệm *muốn chống tay* và chống tay mặt lên sàn.... Cuối cùng là niệm *muốn ngồi dậy*, *muốn đứng dậy*...”

Nhất nhất HT làm đúng theo lời Ngài hướng dẫn, thật chậm, thật lâu như một khúc phim đang quay chậm. Cuối cùng cô đứng dậy và đi lại được trước sự kinh ngạc của hai đứa tôi, trong khi Ngài lẳng lặng bước ra, về lại chánh điện. Thiên sinh bên ngoài không hề biết cảnh gì đã xảy ra bên trong thiền đường. Kế đó là giờ pháp thoại, Ngài cũng không nhắc gì đến chuyện này mà đối với chúng tôi là một bài học cụ thể và sâu sắc nhất về niệm tác ý.

~ Diệu Nguyên (San Jose – CA)

### *Theo Bước Chân Thầy*

Mùa thu năm 1999, con ghi danh và được chấp thuận tham dự khóa thiền mùa thu dưới sự hướng dẫn của Ngài

Khippapañño Kim Triệu tại chùa Kỳ Viên, Washington D.C. Đây là khóa thiền Vipassanā Niệm Thọ. Lần đầu tiên con được tiếp xúc với Ngài và được Ngài chỉ dẫn tận tình từng bước đầu thiền tập.

Mỗi buổi sáng sớm, sau giờ hành thiền đầu tiên, với giọng đọc nhẹ nhàng và ấm áp, Ngài đều sách tấn chúng con qua lời kinh cầu an bằng tiếng Pāli, đọc bài Kệ Động Tâm bằng tiếng Việt. Ngài nhắc nhở tất cả thiền sinh lập lại lời xin giới cho mỗi ngày. Ngài luôn nhấn mạnh bước đường tu tập GIỚI, ĐỊNH, TUỆ nghiêm ngặt: giữ Giới trong sạch, hành thiền để có Định, và từ đó Tuệ mới được phát sinh và sáng dần. Con luôn nhớ lời huấn thị của Ngài: “Chỉ có con đường thực hành tu tập Giới, Định, Tuệ mới đạt được Tâm Thanh Tịnh... Cúng dường chư Phật bằng tâm thanh tịnh của chính mình là sự cúng dường cao quý hơn tất cả.” Ngài nhắc tất cả thiền sinh luôn thu thúc lục căn và nhen tịnh khẩu, nói chuyện trong khóa thiền sẽ ảnh hưởng đến Minh Sát Tuệ. Trong lần trình pháp đầu tiên với Ngài, Ngài đọc kinh bằng tiếng Pāli để giúp con quán sự sinh và diệt của cảm thọ trong thân từ đỉnh đầu đến chân chặt chẽ.

Khóa thiền 10 ngày đầu tiên dưới sự hướng dẫn của Ngài đã giúp con tăng thêm niềm tin vững chắc vào Tam Bảo và Giáo Pháp của Đức Phật. Được theo Ngài trong chuyến hành hương Theo Dấu Chân Đức Phật tại Nepal và Ấn Độ, lời giảng dạy của Ngài qua những di tích của đức Phật, cùng những nơi mà Ngài đã trú ngụ và tu tập tại Ấn Độ đã cho con hiểu thêm rất nhiều và học được từ Ngài hạnh kham nhẫn cũng như tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả. Những giờ đọc kinh và hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài tại Tứ Động Tâm đã cho con những cảm xúc thật thiêng liêng.

Con cũng được Ngài cho phép con làm thị giả cho Ngài trong những khóa thiền tại Trung Tâm IMS, Massachussett.

Mặc dầu sức khỏe có yếu, nhưng Ngài luôn cố gắng thực hiện việc giảng dạy cho thiền sinh về thiền Vipassanā qua niệm Thân, Thọ, Tâm, và Pháp đúng theo chương trình của khóa thiền và luôn mang đến sự lợi lạc cho tất cả thiền sinh trong buổi giảng pháp mỗi buổi chiều, cũng như thỏa mãn được từng câu hỏi của thiền sinh qua sự trả lời cặn kẽ, thông suốt của Ngài. Những tịnh tài của Phật tử đóng góp cho chùa hoặc dâng cho Ngài, Ngài luôn dùng vào sự xây dựng cơ sở Phật Giáo, và tạo điều kiện thuận lợi tu học cho thiền sinh khắp mọi nơi. Ngài đã gây được sự tôn kính của tất cả thiền sinh và Phật tử trong và ngoài nước.

Xin được cầu nguyện chư Phật ban ơn cho Ngài luôn được khỏe mạnh để hướng dẫn tất cả Phật tử chúng con, cũng như đạt được ý nguyện của Ngài trên bước đường hành đạo, phụng sự Phật Pháp.

~ Chúc Giới (VA)

### *Sau Mười Ngày Thiền*

Trong mười ngày tu học, tôi được Ngài chỉ dạy cặn kẽ, vì biết rằng tôi là một thiền sinh mới. Ngài luôn luôn nhắc trong những buổi pháp thoại: “hay biết mọi động tác và giữ im lặng.” Sau mười ngày, quả thật tôi cảm nhận có sự an vui trong tâm, rồi từ đó tôi càng tin vào Tam Bảo và pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ của đức Phật. Rồi từ đó tôi tinh nguyện dâng cơm cho các sư một ngày trong tuần. Cứ mỗi lần được gặp Ngài, Ngài luôn sách tấn tôi phải gắng tu tập.

Với dáng vóc cao gầy, Ngài bước đi nhẹ nhàng, khuôn mặt từ bi hiền hòa của Ngài đã nhắc nhở tôi phải ráng tu tập, để sau này già thì khó khăn lắm. Ngài luôn nói rằng, “Sự sợ bốn đường ác đạo lắm, vì thế chúng ta phải ráng lo tu.” Câu



nói này của Ngài đã tạo cho tôi sự quyết tâm tu tập. Mỗi buổi sáng trong giờ hành thiền và nghe Ngài đọc kinh thật là an vui, hạnh phúc vô cùng.

~ Chúc Nguyên (VA)

### *From Chi Chi Meditation*

Bhante Khippapanno was my first meditation instructor. I have known him over 20 years. He is very knowledgeable of the Buddha's teachings – Dhamma and Vipassanā Meditation. Also, he is very kind and patient.

As a meditation master, he guided me through the Insight Meditation. He started with basic instructions on sitting, walking, and using concentration and mindfulness to focus on one thing at a time, to practice setting the mind on a single thing. He taught me to note on the rising and falling of the abdomen from the beginning to the end of the movement. Subsequently, I attended several ten-day meditation retreats at the Vietnamese-American Buddhist Temple in Washington, D.C. and two retreats at the Sakyamuni Buddhist Meditation Association in Riverside, California.

As I progressed, I was trained to observe carefully how the mind and body change, movement to movement, and to always do things with mindfulness. As a result, Insight Meditation has helped me control the mind, to put it in the right place at the right time, to understand how suffering comes into our lives because of our actions, and to use the mind to do wholesome things. In addition, it has helped me calm the mind, by noting thoughts and slowing down actions, and to see things as they are, without judgment.

I wish to express my sincere appreciation, gratitude, and respect to my meditation instructor for his guidance. I will continue to practice Insight Meditation diligently on a daily basis.

~ Chi Chi (Washington – D.C.)

### *Đem Chương Di Đảnh Chùa Ngoài*

Chiều thứ Bảy trong một khóa thiền mười ngày, trước giờ pháp thoại, khi mang nước uống sang dâng, tôi thấy Ngài đi đi lại lại trong chánh điện, dáng suy nghĩ.

“Sáng mai Chúa Nhật, Sư Bà Đức Viên mời Sư sang chùa thuyết pháp. Lần đầu tiên tới chùa Bắc Tông ở đây, Sư không biết phải giảng gì cho thích hợp.”

“Rồi Ngài tính sao, thưa Ngài?” Tôi cũng hơi lo lắng hỏi.

“Sư thì chỉ biết dạy thiền thôi nên ngày mai Sư tính giới thiệu sơ về thiền Tứ Niệm Xứ khoảng nửa tiếng, còn nửa tiếng sẽ cho họ tập ngồi thiền. Là xong một tiếng!”

“Thưa, chắc không được đâu Ngài ơi! Chùa Đức Viên là chùa Tịnh Độ VN lớn nhất ở đây, có rất đông đảo thiện tín chuyên tu pháp môn niệm Phật, tụng kinh hằng ngày. Con e Ngài cho ngồi thiền cả tiếng như vậy, Phật tử không quen! Hay là con có ý này. Con đang có bài pháp của Ngài Dhammānanda nói về sáu điểm giáo lý căn bản chung cho cả Bắc Tông và Nam Tông, nếu giảng cho đại chúng Đức Viên có thể thích hợp hơn.”

Tôi chạy về lấy bài qua. Ngài xem sơ rồi nói tối nay sẽ đọc lại. Sáng Chúa Nhật, mấy đệ tử biết tin Sư Phụ sắp qua giảng pháp bên chùa Đức Viên bèn rủ nhau cúp cua, lên trốn đi nghe. Tôi cũng muốn đi lắm nhưng vì bận lo cơm trưa

cho thiền sinh nên phải thủ bếp mà lòng trông ngóng các bạn về thuật lại buổi giảng.

Gần 11 giờ, đám đệ tử rút về trước, chạy vào bếp mừng rồi rít.

“Su mình nói Pháp thiệt là hay quá! Phật tử “bên ấy” ai cũng khen!”

“Ngài giảng về đề tài gì vậy?” Tôi nôn nóng hỏi.

“Ồ, Ngài ứng khẩu nói tự nhiên như có vẻ không chuẩn bị đề tài gì cả.” Họ kể lại tỉ mỉ. “Mới đầu Sư Bà thỉnh Ngài vào chánh điện. Tình cờ Ngài thấy một poster lớn giới thiệu chương trình chuyến hành hương Ấn Độ do Sư Bà hướng dẫn. Thế là Ngài bắt đầu ngay vào đề tài đó, giảng thao thao bất tuyệt về ý nghĩa và lợi ích của việc hành hương xứ Phật. Ngài diễn tả thật xuất sắc các thắng tích Phật Giáo, nhất là về Bốn Chỗ Động Tâm làm các Phật tử say mê thích thú theo dõi sự tích cuộc đời Đức Phật qua các di tích lịch sử. Kế đó Ngài chuyên ý qua Giáo Pháp của Đức Bổn Sư bao gồm các điểm giáo lý căn bản mà Phật tử Nam Tông và Bắc Tông đều cùng nhau tu học. Rồi Ngài đặc biệt nhấn mạnh vào phương pháp hành thiền mà Đức Phật đã thực hành và đắc được đạo quả Chánh Đẳng Chánh Giác tại Bồ Đề Đạo Tràng. Cuối cùng Ngài mời Phật tử cùng tập thiền trong năm phút rồi Ngài chúc phúc toàn thể đại chúng sớm kinh nghiệm được Niết Bàn. Thật là gọn gàng và đầy đủ!”

Thế là tất cả bà con đều vô cùng hoan hỷ, nhất là Sư Bà. Sư Bà thỉnh mời Ngài mỗi lần về dạy thiền ở Như Lai Thiền Viện thì xin ghé qua Chùa Đức Viên ban Pháp. Các Sư Cô Đức Viên sau đó cũng xin được qua thiền viện học thiền với Ngài. Rất tiếc chỉ một vài năm sau thì Sư Bà viên tịch nên Ngài cũng ít có dịp trở lại Chùa.

~ Nguyên Từ (San Jose – CA)

## Hột Giồng Giải Thoát

Từ lúc còn nhỏ ở Việt Nam, em đã theo mẹ đến chùa tụng kinh, niệm Phật, nghe Pháp. Qua Mỹ định cư ở San Francisco, em chỉ đi chùa Từ Quang, cũng tụng kinh, niệm Phật, nghe Pháp. Thỉnh thoảng theo chị Diệu Kim đến viếng các chùa khác. Đi chùa nào cũng thấy các Phật tử thật đông vui, sinh hoạt lễ hội tấp nập, nhưng không hiểu sao lúc nào em cũng thấy trống trải thiếu vắng một cái gì.

Một hôm em nói với chị Diệu Kim là em muốn học thiền nhưng không biết chỗ nào dạy thiền. Thấy em tha thiết quá, chị Diệu Kim mới giới thiệu em với một Phật tử thuần thành mà sau này trở thành người chị tinh thần rất thân thương của em. Chị ấy cho em mấy cuốn sách thiền, lúc đó em thật là mừng quá trời, cuốn nào em cũng thích hết.

Trong số đó có một bài giảng “Hột Giồng Giải Thoát” của Sư Kim Triệu ở Taungpulu vào năm 1989. Bài pháp thật ngắn gọn, dễ hiểu, bình dân, có hai câu em nhớ hoài và như đã có sẵn trong tâm khảm em. Đó là câu “thiền là tập tâm làm tỉnh” và “thiền là đem tâm đặt trong thân.” Lúc đó em không hiểu rõ ý nghĩa mấy câu này lắm vì em chưa biết hành thiền nhưng em rất thích và rất tin cách định nghĩa đơn giản này. Em cảm nhận ngay đây là “cái” mà bấy lâu em cố tìm lại, như một kẻ lạc đường cố tìm lại lối về.

Do bài giảng này mà em muốn gặp và muốn tu học với Ngài Kim Triệu. Lần đầu tiên em dự khóa mùa đông năm 1999 với Ngài tại Như Lai Thiền Viện, lúc đó là sinh nhật 70 tuổi của Ngài. Trông Ngài vẫn còn khỏe mạnh, hiền từ, mộc mạc, tận tâm hướng dẫn đám học trò giống như người cha lo cho đàn con. Em thật là xúc động. Một chữ cũng là sư phụ, huống chi Ngài đã chỉ dạy cho em một pháp hành rất là quý hiếm trên đời này. Em còn nhớ rất rõ niềm hoan hỷ tràn

ngập khắp người em vì em đã được toại nguyện, được gặp Chân Sư, gặp Chánh Pháp, gặp bạn đạo lý tưởng mà bấy lâu hằng mong ước và mỗi mòn chờ đợi.

Về sau vì hoàn cảnh gia đình, lại ở xa, em không thể đến thiền viện nhưng bấy giờ em đã biết cách thiền tập. Nhờ có đức tin mạnh mẽ, em quyết tâm tận dụng mọi thời giờ rảnh rỗi ở nhà để hành thiền và nhất là cố gắng áp dụng chánh niệm trong mọi tư thế sinh hoạt hằng ngày đúng như lời chỉ dạy của Ngài.

Em vốn có tính nhút nhát, thiếu tự tin, làm việc gì cũng hay gặp khó khăn nên hay sợ thất bại. Bấy giờ em trở nên mạnh dạn, cương quyết hơn, và hiểu biết thêm nhiều điều về thực hành mà trước đây chưa hề kinh nghiệm.

Trong cuốn “Mười Ngày Thiền Tập” Ngài Kim Triệu có dẫn một đoạn kinh trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) dạy rằng “hành giả nào thấy rõ được danh sắc và nhân quả với Tuệ Minh Sát thì người ấy sẽ không đi vào bốn đường ác đạo mà sẽ được sanh vào một cõi nào có trợ duyên để tu tập tiếp...”

Lúc bấy giờ em chỉ ao ước có bao nhiêu đó thôi “mong được đến nơi nào có trợ duyên để tu tập tiếp... cho đến một ngày nào đó...” Nhưng sau Ngài cũng có dạy thêm rằng “không nên tự mãn về những gì mình đã đạt được mà phải cố gắng không ngừng để tiến đến bến bờ giải thoát.”

Có một điều xảy ra ngoài mong ước là chồng em, do căn tính hoạt động và thực tế, lúc đầu chưa có đức tin vào Tam Bảo cũng không thích pháp môn thiền nhưng mỗi cuối tuần hay chờ em xuống thiền viện. Trong lúc chờ em vào ngồi thiền vài tiếng trong thiền đường thì ông chỉ cặm cùi dọn dẹp, chăm sóc cây cối ngoài sân. Rồi một hôm tình cờ được gặp Ngài, thấy tăng tướng trang nghiêm giải thoát, tâm từ bi tỏa mát chung quanh nên ông đã tự nguyện xin được quy y

với Ngài và từ đó có niềm tin vào Phật Pháp. Đó thật là một diễm phúc không ngờ cho em.

Suốt đời, em luôn biết ơn Ngài, biết ơn vị thiện tri thức đạo hạnh mà em có phước duyên được gặp trong kiếp sống này.

~ Diệu Vân (San Francisco – CA)

### *Hạnh Nhân Nhưc*

Trước năm 2000, chúng tôi còn ở Richmond nên có duyên lành công quả cho thiền viện Tâm Pháp khi ấy hãy còn hoang sơ, cây cối um tùm, cỏ mọc đầy sân. Chúng tôi phải chặt từng gốc cây nhỏ để phát quang khu đất rừng quá



*Tâm Pháp Thiền Viện  
Richmond, Virginia*

rộng này. Ai cũng mong có được một ngôi Tam Bảo đơn sơ để bà con nương tựa tâm linh nơi vùng đất hẻo lánh này.

Biến cố 2001 làm thay đổi toàn bộ cuộc sống, chúng tôi phải dọn về D.C. và sinh hoạt ở Kỳ Viên Tự. Cộng đồng Phật tử Nguyên Thủy ở đây ai cũng rất mực tôn kính đạo hạnh trong sạch của Ngài nên hết lòng phục vụ thiền viện trong mọi sinh hoạt. Nhất là do sự sách tấn mạnh mẽ và chân thành của Ngài, rất nhiều bạn đạo tích cực tham dự các khóa thiền hàng năm, nhờ đó đức tin vào Tam Bảo ngày càng kiên cố.

Năm 2002, mẹ của Diệu Tín bị té gãy xương chậu, phải nằm một chỗ rất khổ sở. Diệu Tín về thăm thấy mẹ như vậy

cũng hết sức khổ tâm. Diệu Tín trình Ngài, xin Ngài cầu nguyện sao cho mẹ Diệu Tín ra đi nhanh để đỡ bị đau đớn. Nhưng Ngài chỉ khuyên, “Con hãy ráng hành thiền tinh tấn để hồi hướng cho mẹ. Do tâm từ của con có được khi hành thiền, con chia sẻ cho mẹ, mẹ sẽ được mát mẻ an vui. Con đừng mong mẹ ra đi nhanh để hết khổ vì như vậy con đang có tâm sân không giúp được gì ai mà mình còn khổ thêm.” Ngài còn dạy, “Chỉ có tâm từ là cách khắc phục hay nhất các xung đột nội tâm và bên ngoài. Từ bi là căn bản của mọi sự hòa hợp.” Từ đó tôi cố gắng hành theo lời Ngài để thấy rõ được tâm sân của mình. Mỗi khi con cái làm điều gì trái ý nghịch lòng thì ráng hành thiền, mọi việc sẽ từ từ hóa giải, gia đình được an vui hòa thuận trở lại.

Nhờ vậy mà càng biết giá trị của việc hành thiền, tôi càng dốc lòng công quả giúp Ngài, giúp chùa và có cơ hội thân cận với Ngài hơn. Cũng qua đó chúng tôi thấy được cuộc sống tu hành không dễ dàng, bình lặng như người bên ngoài thường nghĩ mà luôn luôn có nhiều vấn đề nhiều khê, phức tạp. Nhưng Ngài ít khi nào phản ứng mà thường chỉ giữ hạnh im lặng. Ngài không khi nào nêu tên tuổi ai khi họ sai trái, cũng không phê bình chỉ trích ai. Nếu muốn dạy bảo người nào thì Ngài dùng những thí dụ trong kinh sách để nhắc nhở một cách tế nhị nhẹ nhàng. Ngài cũng biết cách giải quyết nhiều vấn đề rắc rối một cách khôn khéo, trí tuệ mà không khi nào làm tổn thương danh dự một ai.

Còn khi chính Ngài bị những lời phê phán, chỉ trích của người khác, Ngài chỉ đáp lại bằng hạnh nhẫn nhục. Qua Ngài chúng tôi mới hiểu phải là người tinh tấn dũng mãnh lắm mới có khả năng chịu đựng bền bỉ những nghịch cảnh trên đường tu tập.

Đặc biệt nhất là Ngài có tâm bố thí, cúng dường thật rộng lớn. Khi chúng tôi đề nghị xin Ngài hãy thu lệ phí khóa

thiền đề chùa có tài chánh khá hơn thì Ngài cương quyết chối từ. Ngài muốn cho mọi người nhất là những người khó khăn về tiền bạc phải đều được tu tập bình đẳng, được hưởng trọn vẹn Giáo Pháp của Đức Phật như nhau. Ngài đã từng trải qua cảnh cơ hàn nhiều năm nên Ngài rất thương xót những người bất hạnh, kém may mắn. Ngài nhấn mạnh chính những người này mới cần biết thực hành Giáo Pháp hơn ai hết để thoát khổ.

Nhưng lòng từ bi vô lượng của Ngài có khi trở lại làm Ngài bị nhiều khó khăn thử thách trong cõi đời này do những kẻ lợi dụng sự thương yêu tin cậy của Ngài. Sống đời phạm hạnh để làm Ngài nghĩ ai cũng đơn giản, trong sạch như mình. Hoàn cảnh xã hội, chính trị bên ngoài ngày càng phức tạp đối với một bậc chân tu bình dị như Ngài nên Ngài không sao tránh được những hiểu lầm.

Ngay cả việc tạo dựng Thiền Viện Tâm Pháp có chúng tôi tham dự và chứng kiến từ đầu cũng đã bị nhiều người chống đối. Mục đích thành lập Thiền Viện Tâm Pháp là do Ngài muốn Phật tử thiền sinh có một nơi tu tập an tĩnh rộng rãi trong khung cảnh thiên nhiên vì chùa Kỳ Viên chật hẹp, ồn ào ngay trong thành phố. Thoạt tiên vì Ngài nhận đất qua Thiền Sư Shwe Oo Min nên Ngài chỉ tạc một tượng Ngài Shwe Oo Min rồi tính để cho Phật tử đến phát triển chùa. Nhưng tình hình thay đổi không ngừng về nhiều mặt gây dư luận bất lợi cho Ngài, cho chùa. Nhờ hạnh im lặng và kham nhẫn giúp Ngài chấp nhận và vượt qua được nhiều thử thách, phê phán, có đôi khi chỉ bằng một câu nói nhẹ nhàng “Đó là cái nghiệp của Sư!”

Chúng con chỉ mong học được phần nào hạnh kham nhẫn của Ngài và cầu mong Ngài vượt qua được hết thử thách ngại.



## Pháp Bảo Vô Giá

Mười mấy năm về trước khi còn là cư sĩ ở miền Nam Cali, con hay theo người bạn lên Thích Ca Thiên Viện ở Riverside. Con rất yêu thích cảnh chùa trang nghiêm, thanh tịnh, xa hẳn chốn phồn hoa đô hội này. Thấy chùa người ít, việc nhiều, con thường tham gia làm công quả, lúc bếp núc, lúc quét dọn, nên thỉnh thoảng có gặp Ngài.

Ngài rất ít nói nhưng luôn vui vẻ, cởi mở với mọi người. Có lần thấy con hăng say làm việc, Ngài nhắc: “Bớt tu phước cho người khác, để dành chút thì giờ lo tu huệ cho mình.” Thường con đi chùa nào cũng đều được nghe các thầy khen ngợi hết lời những Phật tử siêng năng nhiệt tình công quả. Nên khi nghe Ngài nói như vậy, con không hiểu được ý Ngài vì lúc đó con chưa biết nhiều về Phật Pháp. Con bèn trả lời rằng, “Xin Sư Cả cứ tu huệ nhiều nhiều đi rồi chia bớt cho con cũng được!” Ngài chỉ cười hiền hòa rồi từ từ khuyến khích và chỉ dạy cho con cách hành thiền mặc dù thời gian ấy con vẫn ham thích làm việc lật vật hơn.

Một hôm chùa có lễ lớn. Con thì lo phụ bày biện các thứ trong chánh điện, một vài người khác sắp xếp kinh sách trên kệ để cho Phật tử đến thỉnh. Khi ấy Ngài từ đâu đi về. Bước ngang qua chỗ bày sách, Ngài thấy trên mỗi chồng sách đều có dán giấy ghi giá cả. Ngài đứng lại, lẳng lặng gỡ bỏ hết các miếng giấy ghi giá mà không nói năng chi. Mọi người khác cũng im lặng, chỉ có con là tò mò hỏi Ngài lý do tại sao. Ngài chỉ trả lời ngắn gọn, “Pháp Bảo vô giá!” Sau đó, Ngài cất nghĩa riêng cho



con hiểu thêm: “Su mong mỗi mọi người đều có cơ hội đọc sách Phật Pháp. Ví dụ có một người nào muốn đọc một cuốn nào đó mà không đủ tiền mua thì họ mất đi duyên lành học hỏi từ sách đó. Khi thỉnh sách, họ tùy nghi cúng dường, nếu thỉnh không thì cũng tốt thôi. Bốn phận chùa là đem Giáo Pháp đến cho mọi người bình đẳng như nhau.”

Được tiếp xúc, thân cận với Ngài, con học hỏi rất nhiều công hạnh cao quý mà thâm lặng của Ngài, chỉ ở gần Ngài mới thấy được, hiểu được thân giáo của Ngài. Cho đến khi nhân duyên đầy đủ, con đã xin được xuất gia theo Ngài để được nhiều cơ duyên học hỏi, tu niệm và phụng dưỡng Ngài hầu đền đáp phần nào ơn dạy dỗ của Ngài.

~ Diệu Hiền (NY)

### *Sứ Giả Của Như Lai*

Con tên Nguyễn Thu Hà, pháp danh Hương Ngọc. Con đã có duyên lành gặp Ngài nhiều lần ở các khóa nhập thất do Ngài thuyết giảng tại Miền Điện và các thiền đường tại Mỹ cũng như Việt Nam. Con vô cùng diễm phúc được Ngài chỉ dạy đạo Pháp và khích lệ việc tu tập trong thời gian qua. Mỗi khi bên cạnh Ngài, con cảm nhận được sự khinh an, mát mẻ, và nhẹ nhàng.

Con nhớ rất rõ một câu hỏi con đặt với Ngài, đó là:

“Tại sao chúng ta phải ngồi thiền và ngồi thiền mỗi ngày để được lợi ích gì?”

Ngài đã trả lời một cách đơn giản và dễ hiểu như thế này:

“Thí dụ khi mình có nhu cầu về VN, mình chỉ cần đủ điều kiện là tiền, vé máy bay, và thời gian. Khi đến ngày, mình chỉ lên máy bay và không cần phải làm gì cả. Trong một ngày đêm, mình sẽ đến VN thôi.

Tu thiền cũng thế, khi ta hội đủ điều kiện là có Thân-Tâm-Pháp, ta ngồi thiền mỗi ngày lực tâm nó sẽ gội rửa vô minh, lậu hoặc; những ô nhiễm ngũ ngâm trong tâm sẽ được đoạn diệt.

Chánh niệm tỉnh giác là trở về với thực tại, mình đang làm gì, thân tâm mình ở trong trạng thái nào, mình trọn vẹn biết sống trong trạng thái đó, một cách trong sáng, rõ ràng trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Khi ta không ngồi thiền, ta không thấy được điều này, bởi vô minh nhiều đời che mờ nên đã quên mất chính mình. Do đó, chúng ta cần phải thiền và đều đặn mỗi ngày, chúng ta sẽ thoát khỏi sự khổ đời này và khỏi sanh tử luân hồi.”

Con như được khai tâm và con đã áp dụng Pháp Bảo này cho đến hôm nay. Lòng con luôn tri ân và nhớ mãi những hình ảnh và lời dạy của Ngài. Con còn nhớ mỗi lần đến thăm, Ngài thường ôn tồn kể chuyện và chỉ dạy cho chúng con thấy lợi lạc của việc tu hành, hầu mong cho mọi người luôn vững niềm tin nơi Chánh Pháp, và nắm rõ những cốt yếu và kỹ thuật trong việc tu tập. Ngoài sứ mạng thiêng liêng đó, Ngài luôn là tấm gương sáng, sống hòa hợp, giản dị, vô ngại, và tự tại trong cuộc sống thường nhật. Ngài luôn nhỏ nhẹ và khiêm nhu với mọi người. Đối với bậc ân sư, thầy tổ, Ngài tỏ lòng biết ơn, nhắc nhở, và đền đáp.

Hôm nay nhớ đến Ngài, con nhắc lại vài kỷ niệm và bày tỏ lòng tri ân của mình đối với bậc thầy đáng được noi gương và tôn kính. Ngài quả thật là sứ giả của Như Lai.

~ Hương Ngọc Thu Hà (San Jose – CA)

### *Bao Giờ Con Đi Được?*

Lần đầu tiên gặp Ngài Kim Triệu tại Như Lai Thiền Viện, H thấy từ gương mặt, giọng nói đến cung cách của

Ngài thật là dễ thương và hiền khôôôôôôôôô! Ngài giống ông nội H quá!

Ngài giảng Pháp đơn giản, mộc mạc mà thâm sâu như Ngài Ajan Chah vậy. Ngài hay dùng các thí dụ thật gần gũi và cụ thể như đi máy bay, đi xa lộ để làm sáng tỏ Pháp Bảo.

Khi thất niệm và sắp sửa tự trách mình thì thí dụ của Ngài Kim Triệu cho lại hiện ra trước mắt: Một em bé tập tễnh muốn đi rồi té bệt xuống đất. Bé lồm cồm ngồi dậy rồi khập khễnh để chân này trước chân kia. Cứ thế bé tập đi hết giờ này qua giờ nọ. Bé chỉ làm một công việc là tập đi. Chưa có em bé nào hỏi mẹ rằng “bao giờ con sẽ đi được?” hoặc “con tập cả tuần rồi nhưng tại sao chưa đi được?”

Nghĩ đến thí dụ trên làm H cố gắng thực tập và không thắc mắc nữa. Khi các bắp cơ đủ mạnh và phối hợp thuần thực với não thì bé sẽ biết đi. Khi chánh niệm thuần thực, nó sẽ tự động ghi nhận thôi. Ví dụ đơn giản, dễ hiểu để sách tấn một sự thực tập không dễ làm.

~ Trương Hà (San Jose – CA)

### *Viên Gạch Đầu Tiên*

Đối với Ngài Kim Triệu, Cẩm Lan giữ rất nhiều kỷ niệm không sao kể hết.

Phải nói là Ngài có tấm lòng thật từ bi, một trí nhớ phi thường, một vị cao tăng mà Phật tử và mọi người đều rất dễ đến gần. Lan rất kính quý và thương Ngài ở tấm lòng cao thượng đó.

Những năm tháng Ngài đến Như Lai thiền viện San Jose để hướng dẫn những khóa thiền đã để lại nhiều ấn tượng trong tâm của thiền sinh ở đây. Lần đầu tiên tham dự khóa thiền của Ngài, lúc trình pháp, Ngài đã nói một câu mà Lan

ghi nhớ mãi: “ Đây là viên gạch đầu tiên đặt xuống nền để xây nhà...” Từ đó, khóa thiền nào Ngài hướng dẫn tại NLTV đều có Lan tham dự thiền tập – Thế mà đã bao năm qua rồi...

Tháng 2 năm 2009, Lan được tham dự cuộc hành hương xứ Phật bên Ấn Độ do Ngài hướng dẫn, chuyến đi kéo dài gần một tháng. Ôi! Nhiều kỷ niệm không thể nói hết được. Chỉ nêu ra đây một kỷ ức sâu đậm : Sinh nhật của Ngài cũng trong thời gian của chuyến hành hương, không ngờ ở chùa các Phật tử làm lễ mừng Ngài lớn quá! Buổi lễ thật trang nghiêm, cảm động. Lan thấy cái bánh sinh nhật thật to – hẳn Ngài có nhiều phước báu lắm. Hình ảnh đó mãi lưu giữ trong tâm.

Có lần, sau khóa thiền Ngài vừa hướng dẫn ở NLTV, Lan vào đánh lễ và xin Ngài ban pháp danh. Ngài vui vẻ mỉm cười nói để Ngài về suy nghĩ rồi cho biết sau. Vài tuần sau đó, Ngài liên lạc qua điện thoại cho biết Lan có pháp danh “Tâm Nhu”. Con thật vui mừng! từ đây pháp danh Tâm Nhu sẽ nhắc nhở con tu học. Con xin cảm ơn Ngài Kim Triệu.

Gần đây nhất, trong khóa thiền hai tuần, vào tháng 3 năm 2014, Ngài đang hướng dẫn thiền sinh tại Như Lai thiền viện ở San Jose thì sức khỏe suy yếu, phải vào bệnh viện mấy lần. Khi về lại thiền viện, Ngài vẫn tiếp tục cố gắng giảng pháp để rồi sau đó trở bệnh nặng, được các Phật tử đưa vào bệnh viện điều trị mấy ngày liền. Sau đó Ngài trở về Thích Ca thiền viện ở Riverside. Vậy mà nghe nói Ngài còn dạy khóa thiền đã ấn định ở đó.

Thấy sức khỏe Ngài yếu mà lòng cảm thương và lo cho Ngài quá nhưng không biết phải làm gì. Con chỉ biết đem lòng thành kính dâng lời cầu nguyện cho Ngài vượt qua mọi nguy nan.

Viên gạch đầu tiên do Ngài trao cho, con nhớ mãi trong tâm trí và nguyện tiếp tục xây dựng ngôi nhà tâm linh.

~ Cẩm Lan (Sacramento – CA)

### *Hạt Giống Xuất Gia*

Trước năm 1975, tôi là quân nhân VNCH. Tôi chưa biết nhiều về Phật Pháp nhất là về giáo lý Nguyên Thủy mặc dù vợ tôi thường đi chùa làm phước. Đến khi gặp sư Bửu Chánh bắt đầu xây dựng chùa Phước Sơn, gia cảnh nhà tôi rất sa sút nhưng trong nhà cũng còn lại được vài tấm tôn tốt, tôi phát tâm cúng chùa và từ đó có duyên lành công quả như lợp mái, trồng cây...

Đến khi định cư ở Cali, được duyên lành mời Ngài Kim Triệu về tụng kinh nhà mới và được Ngài chỉ dẫn cho cách an vị Phật rất chu đáo. Ngẫu nhiên 30 năm sau đó, tôi dọn nhà lần nữa, lại có phước duyên được Ngài đến tụng an vị Phật lần nữa. Thời gian trước đó mẹ tôi đi Ấn Độ về bị bệnh nặng nằm một tháng. Ngài cũng đến tụng kinh rất tận tình và sau đó bà khỏi bệnh.

Tôi có đứa con trai tên Trung bị bệnh thần kinh nhưng rất thích làm công quả và cũng rất siêng năng tụng niệm, thuộc nhiều kinh kệ từ nhỏ. Năm 2012, cảm mến đức từ bi và tận tụy của Ngài nên tôi phát tâm xuất gia gieo duyên trong ba tháng nhập hạ. Thời gian đó cháu Trung có đến chùa công quả, làm việc như giới tử. Thấy cháu vô cùng hoan hỷ khi được hầu cận Ngài và hằng ngày tụng kinh, hành thiền đầy đủ, tôi có xin Ngài cho cháu được xuất gia gieo duyên. Ngài nói theo luật thì không được xuất gia nhưng vì có tôi đang tu ở đây nên Ngài đặc cách cho cháu được thọ giới một tháng. Cả gia đình tôi, cháu cùng các Phật tử đều vô cùng vui



mừng. Trong tháng đó, tinh thần cháu ổn định, sáng suốt hơn, đi đứng nói năng đàng hoàng, tinh tấn tu hành và hết lòng giúp đỡ Ngài trong mọi sinh hoạt. Ai cũng mừng cho cháu nhờ ơn phước của Ngài mà nhận được hạt giống xuất gia, sống đời phạm hạnh trọn vẹn một tháng nơi cửa thiền.

Gia đình tôi thật cảm kích ơn Ngài. Riêng tôi, đức tin vào Tam Bảo, vào pháp hành thiền, vào phước báu của sự tu hành ngày càng kiên cố hơn.

~ Mangalo Trúc (El Monte – CA)

### *Pháp Dược*

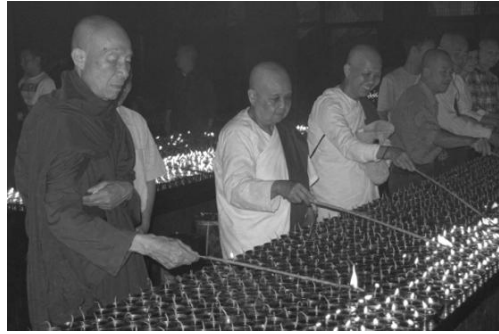
Gia đình con có phước duyên rất lớn được gặp Ngài cách đây trên mười năm. Lúc ấy con chỉ biết cúng dường Ngài và chùa trong các dịp lễ hoặc làm phước cầu an cho gia đình. Có thời gian con bị bệnh rất nặng, tưởng là ung thư đến thời kỳ chót, không đi bác sĩ, chỉ bó tay chờ chết. Ngài nói chờ Ngài đi Úc Châu dạy thiền về rồi sẽ độ cho con.

Ngày về, Ngài hết lòng tụng kinh cho con đồng thời Ngài cũng chỉ dạy con cách hành thiền. Con cố gắng hành theo lời Ngài khuyến khích và đỡ bệnh lần lần.

Năm 2010, mẹ con con theo Ngài đi hành hương Ấn Độ. Nương theo lực chú nguyện của Ngài nơi Bốn Chỗ Động Tâm thiêng liêng trên đất Phật, lúc trở về bệnh tình con hoàn toàn dứt hẳn. Từ đó con có đức tin thật mạnh mẽ vào Tam Bảo và vào Pháp hành thiền vi diệu, tiếp tục nỗ lực tu tập.

Ngài dạy con là con đã lớn tuổi rồi, chỉ cần cố gắng hay biết các chuyển động của “phòng xẹp” khi ngồi và của “giở, bước, đạp” khi đi, không bỏ sót từng chút một. Con cố gắng

hành theo, thấy được nhiều Pháp và có khi đạt được hỷ lạc nên con rất an vui. Ngoài ra Ngài còn rất quan tâm đến các con của con. Khi chúng bệnh nặng ở xa, Ngài cũng hết lòng tụng kinh chú nguyện hàng giờ. Nhờ oai đức và hạnh nguyện của Ngài mà Ngài đã độ con sống thêm được bốn năm nay.



*Thắp Đèn Trì Huệ  
Bồ Đề Đạo Tràng – 2010*

Con chỉ biết đền đáp ơn Ngài bằng sự hành đạo như lời Ngài dạy. Ngoài giờ hành thiền, con luôn đem sức già và tâm hoan hỷ làm các việc công quả giúp chùa, hộ tăng. Con biết tánh Ngài rất ngăn nắp, sạch sẽ, muốn cho Thiền Viện luôn sáng sủa, vệ sinh nên con ráng giữ gìn bếp núc thật tươm tất cho thiền sinh có các bữa ăn ngon lành, tinh khiết.

Kính bạch Ngài, gia đình con và con cháu xin đội ơn Ngài đời đời kiếp kiếp, sẽ không bao giờ quên công lao hướng dẫn tu tập cũng như tấm lòng từ mẫn chú nguyện đến các người thân của con không kể sức khỏe và thời gian quý báu của Ngài. Lúc hành thiền con luôn hồi hướng và cầu nguyện chư Phật, chư Thiên độ Ngài hết bệnh, thọ hơn 100 tuổi để độ khắp chúng sanh.

~ Tuệ Phước (Santa Ana – CA)

### *Tri Ân Tam Bảo*

Ngài Kim Triệu là một người cha tinh thần mà em đã kính trọng tri ân. Những lời dạy của Ngài rất đơn thuần, em



lắng nghe, ghi nhận, tư duy và thực hành để thử nghiệm, quan sát. Dù Ngài có khen chê cũng không chao đảo, không phản ứng, mà chỉ tư duy tất cả những gì Ngài nói hay hành động để thử nghiệm học trò, giúp hướng dẫn tâm phát triển “Trí Tuệ Minh Sát”.

Hiểu biết được cách dạy của Ngài, chúng ta học rất nhiều về Giáo Pháp. Chỉ có chánh niệm tỉnh giác mới thấy được cái hay ở Ngài. Ngài nói rất đơn thuần, giản dị, nhưng ý tưởng dạy dỗ thâm sâu. Ngài thường nhắc nhở:

“Tất cả các pháp đều vô thường, bản chất của pháp là vô ngã, nếu bám víu, chấp thủ là đau khổ... Thực hành Giáo Pháp với tâm luôn hướng về sự giải thoát mới hiểu được những lời dạy của Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài... Hãy nhìn ngũ uẩn và hiểu biết sự sinh hoạt để thấy được sự thật mà giải thoát cái phần hiểu sai lầm do tâm luôn tạo tác.”

Một kỷ niệm sâu xa mà gia đình em rất tri ân là lúc ba em qua đời và lúc mẹ lâm chung, Ngài không quản ngại, luôn hiện diện đầy chân tình. Hình ảnh này chúng em lấy làm bài học và để đền đáp công ơn sanh thành của cha mẹ và thầy tổ, em luôn trau dồi phẩm hạnh và thực hành Giáo Pháp. Em chỉ có những lời tri ân nơi vị ân sư và cũng là người cha tinh thần đã hướng dẫn em đi trên con đường đạo.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quyển sách về tiểu sử của Ngài được sớm thành tựu viên mãn để Phật tử khắp nơi có dịp hiểu thêm về thân giáo của Ngài.

~ Nguyễn Thị Lộc (Rockville, MD)

### *Mường Bài Pháp Sinh Động*

Bắt đầu thiền tập khi còn là tại gia cư sĩ, nhưng tôi đã sớm có tâm định và những trạng thái phi lạc rất sâu. Với tâm

trạng muốn xuất gia tu học và được sự động viên của nhiều vị Sư trong đó có Ngài Hộ Tịnh (Santipalo) nên tôi khăn gói lên đường sang trường thiền Shwe Oo Min, Myanmar. Ghi nhận ý muốn xuất gia của tôi, Ngài Hòa thượng Shwe Oo Min và thầy U Tejaninya đề nghị Hòa thượng Kim Triệu làm lễ xuất gia cho tôi. Thế là một sự ngạc nhiên và tình cờ như nhân duyên đã sắp xếp sẵn để tôi trở thành đệ tử của Ngài Hòa thượng Kim Triệu.

Buổi lễ xuất gia truyền giới thật đơn giản, được làm ở ngay tại hương thất của Hòa thượng, nhưng đã để lại trong tôi những ấn tượng vô cùng sâu sắc bởi tâm từ của Hòa thượng truyền sang tôi. Sau hai tuần hướng dẫn tôi tu học, Ngài trở lại Mỹ, còn tôi ở lại Myanmar. Tôi được phước duyên nhiều lần đi theo Ngài và làm thị giả cho Ngài vì tôi kính quý và đặt nhiều đức tin nơi Ngài.

Năm 2003 tôi ra phi trường đón Ngài khi Ngài sang Myanmar. Vừa thấy tôi là Ngài đưa toàn bộ tiền bạc, giấy tờ, và cả túi xách cho tôi, sau này tôi mới hiểu là đến địa phương nào Ngài sẽ giữ giới theo quy định của địa phương đó. Thế rồi tịnh tài và việc thu xếp các chương trình hoằng pháp của Ngài do tôi thực hiện theo ý kiến của Ngài. Đi tới đâu Ngài cũng chia sẻ, cúng dường, luôn làm việc thiện. Tôi đã nhiều lần chứng kiến khi trở về trú xứ, Ngài không bao giờ cầm theo một khoản tiền nào để phòng thân cả. Ngài sống hết lòng với tất cả, không lo gì cho riêng mình. Năm 2006, khi quay trở lại Myanmar, được biết tôi ở đây đã hơn năm năm, Ngài khuyên tôi nên trở về Việt Nam để giúp cho mọi người.

Khi Ngài nói, “Con về được rồi, sư phụ còn khỏe, sư phụ lo được cho con.” Lúc này tôi mới thực sự hiểu Ngài muốn hoằng pháp tại Việt Nam để đem lại lợi ích cho nhiều người.

Vài năm sau, Sư Pháp Hảo, trụ trì chùa Thiên Trúc, Hà Tiên mời tôi về Hà Tiên để phát triển thiền, và có dự định dâng chùa Thiên Trúc cho Hòa thượng. Ngài đã viết thư gửi về chùa cho phép tôi phụ giúp chư tăng để phát triển thiền viện. Thời gian đầu rất khó khăn và tôi đã vượt qua những khó khăn đó là nhờ những lời dạy bảo quý báu của Ngài. Mỗi lần gặp khó khăn trong đời sống, thoái chí muốn bỏ cuộc thì Ngài lại có mặt rất đúng lúc để nhắc nhở động viên tôi, chỉ cần nghe những lời khuyên ấy, đôi khi đơn giản thôi nhưng luôn có năng lực kỳ lạ giúp tâm tôi mở ra, những khó khăn dường như tan biến.

Làm việc cùng Ngài một thời gian dài mới thấy cách tính toán của Ngài như một nhà kinh doanh tài ba: Ngài kinh doanh tích trữ trí tuệ và tâm từ. Nhiều lần Ngài nhắc tôi làm việc thiện phục vụ cho tất cả mọi người, không làm cho một cá nhân nào cả, hoặc Ngài căn dặn tôi hãy làm những việc luật pháp cho phép, không được phạm luật. Với tôi, Ngài luôn là tấm gương của lòng tận tụy hết lòng vì Đạo Pháp. Mọi khó khăn cần biết chấp nhận, từ từ tâm bình an lại, tình hình thay đổi sẽ tìm được giải pháp hiệu quả nhất.

Liên tục nhiều năm tôi được đi theo Ngài đi dạy thiền ở Việt Nam và đi tham quan Ấn Độ, càng có cơ hội được gần gũi, sắp xếp khóa tu cho Ngài, tôi càng cảm nhận được những giá trị tâm linh sâu sắc thể hiện qua thân giáo của Ngài. Trước những trở ngại, trắc trở, Ngài dạy cho tôi cách giải quyết nhẹ nhàng, ôn hòa, không làm phiền lòng mình và mọi người. Dù sự việc có bức xúc, khó chịu, gây nên những phản ứng giận dữ của mọi người trong cuộc thì khi Ngài hay biết vấn đề, Ngài luôn luôn giữ được trạng thái tâm bình an, tĩnh lặng và rất nhẹ nhàng để giải quyết ôn hòa. Trong tâm hồn thánh thiện của Ngài không có người xấu, không có sự việc xấu.



Với thiền sinh Hà Tiên – 2010

Tôi còn nhớ những lần nhiều người tới thăm viếng và hỏi pháp rất lâu, tôi nóng ruột lo cho sức khỏe của Ngài và muốn mọi người về sớm cho Ngài nghỉ. Tôi cố ý nói nhỏ cho mọi người xung quanh biết ý mà ra về sớm. Ngài rất tinh ý nên sau khi mọi người ra về, Ngài gọi tôi lại gần và nói “Su hiểu và biết sức khỏe của Su, người ta đang khát Pháp và Su vì Phật Pháp mà đến đây, hãy để cho mọi người đến và hỏi thoải mái.” Tôi còn biết thêm một điều rất thú vị là càng giảng pháp Ngài càng khỏe, hoan hỷ thêm, sắc mặt hồng hào, và giọng nói lớn hơn ...

Ngài lớn tuổi nhưng luôn sạch sẽ và kỹ lưỡng trong mọi công việc, mỗi khi dâng đồ ăn cho Ngài, Ngài thường để lại một chút cho tôi, còn nếu dùng hết Ngài sẽ tự tay rửa dọn sạch sẽ và Ngài lặng lẽ làm không để chúng tôi được biết. Vào một buổi tối tôi sắp xếp tiền, tứ vật dụng cho Ngài, sau khi lấy hết tiền ra khỏi bao thư, xếp và gấp tiền cất đi, tôi và một người nữa thấy đã khuya nên ra về để Ngài nghỉ, để lại dưới sàn nhà, nơi góc bàn xấp bao thư chỉ xếp sơ sài. Sáng

hôm sau tôi đến phòng Ngài và kính ngạc nhìn đồng bao thư đã được Ngài xếp lại thứ tự lớn nhỏ. Bài học về sự ngăn nắp, tỉ mỉ cẩn thận này tôi luôn nhớ mãi.

Mỗi khi đến một nơi nào đó, Ngài hay tỉ mỉ hỏi kỹ cách sống, văn hóa, lối sinh hoạt của địa phương đó để học hỏi và ứng xử cho phù hợp. Trước khi rời khỏi đó, dù gấp đến mấy, Ngài cũng để lại vài lời khuyên cần thiết cho mọi người. Ngài sống rất từ bi và luôn quan tâm đến mọi người, nhất là những người già yếu bệnh tật, khi được tin báo thì dù đường xa khó đi hay đêm khuya mưa gió Ngài cũng ghé qua tụng kinh và rải tâm từ cho họ.

Mấy lần tôi theo Ngài leo núi, tuy tuổi cao nhất đoàn nhưng Ngài đi rất nhanh và nhẹ nhàng, nên Ngài lên đến đỉnh núi trước mọi người, Ngài luôn chờ tất cả cùng lên đỉnh núi rồi giảng cho một bài Pháp về cách giữ chánh niệm, điều hòa hơi thở như thế nào khi leo núi. Mỗi một chuyến đi, một sự kiện nào đó xảy ra là mỗi lần tôi và những người đi theo Ngài lại có cơ hội được Ngài giảng dạy thêm, những bài học về thiền được áp dụng rất khéo léo vào giải quyết các vấn đề cuộc sống.

Tôi sinh ra trong gia đình có truyền thống theo Phật giáo. Đức Phật Thích Ca của hơn 2500 năm về trước thì tôi không được diện kiến, nhưng những lời dạy bảo và hình ảnh thân giáo của Hòa thượng Kim Triệu như là hiện thân của Đức Phật trong lòng tôi. Tôi kính quý Ngài như Đức Phật của thời hiện tại này vậy.

~ *Sư Cô Tấn Lực (Thiên Trúc Tự - Hà Tiên, Việt Nam)*

### *Ánh Sáng Giữa Đêm Đài*

Do nhiều nghiệp chướng nặng nề, đường đời cũng như đường đạo của Sư cứ bị trặc trặc hoài cho nên lần đầu tiên

được gặp Ngài Kim Triệu ở Thiền Viện Phước Sơn cách đây mười hai năm quả thật là một nhân duyên thù thắng. Chỉ qua thời gian tiếp xúc ngắn ngủi, Ngài thấy Phước Nhân có khả năng dạy thiền nên Ngài đã tìm đủ mọi cách, dù rất khó khăn, tạo điều kiện cho Sư được thọ giới tỳ kheo để Sư có thể dễ dàng chia sẻ Giáo Pháp với các hành giả tu pháp Tứ Niệm Xứ.

Trong buổi lễ thọ đại giới của Sư, Ngài Cả mời được mười hai vị tỳ kheo đến chứng minh, ngồi hai bên Sư trong phòng kiết giới Sima và đích thân Ngài đọc giới bản cho Sư. Không chỉ là thầy tế độ mà Ngài còn là vị thiện tri thức hết lòng khuyến khích Sư nỗ lực vượt qua các chướng ngại bằng chính kinh nghiệm tu học và hành đạo của Ngài. Bản thân Ngài cũng thuộc hạng “hành nan, đắc nan,” cũng bị bao nhiêu chứng bệnh hiểm nghèo, lung phổi mà lành phổi được cũng là nhờ tu. Nhờ hành hạnh từ, bi, hỷ, xả mà Ngài vượt qua được bao gian khó ở xứ người, trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Ngài cũng đã trải qua cảnh bần hàn nên có lòng thông cảm sâu sắc với những kẻ bất hạnh, khuyết tật, khốn cùng trong xã hội và mong muốn họ biết được Giáo Pháp cho đời họ bớt đau khổ.

Tuy nhiên, Sư gặp nhiều khó khăn khi hành thiền, muốn bỏ cuộc mấy lần vì quá đau đớn và bức xúc. Ngài dạy: “Không có ai chết khi thiền, mà nếu có chết trong chánh niệm thì càng tốt. Thiệt ra ai cũng phải chết, nhưng nhờ nó mà mình chết bớt cái phàm phu, chỉ còn lại cái thánh thiện của mình... Phải cố gắng chết một lần thôi chứ đừng chết nhiều lần nữa.”

Do đó Ngài kiên trì sách tấn Sư phát triển tuệ minh sát đến mức tối đa. Nhờ có đức tin mạnh mẽ vào tâm từ và đạo lực của Ngài mà Sư tinh tấn, tu hành có tiến bộ, được Ngài tin tưởng. Ngài khuyên Sư lên một chùa Bắc Tông ở Ban

Mê Thuộc dạy thiền cho 120 ni được hai tháng rưỡi. Thời gian đó Sư cũng dạy thiền cho 20 người mù và 15 cụ già nghèo khổ neo đơn đang trú ngụ trong một ngôi chùa thật lạnh lẽo, trống trải ở tỉnh Đắc Lắc.

Sau đó đích thân Ngài Kim Triệu lên chùa Ban Mê Thuộc hai ngày hai đêm cho các ni trình pháp từ 7 giờ đến 11 giờ để Ngài kiểm tra xem Phước Nhân dạy thiền có chính xác hay không. Nghe các hành giả trình Pháp, Ngài rất hoan hỷ từ đầu và chỉ trong một ngày mà Ngài khen Phước Nhân đến ba lần! Ngài khuyên Sư nên ở lại chùa để giúp bà con địa phương học thiền. Nhưng sau, vì tình hình trong chùa Bắc Tông không mấy thuận lợi cho việc dạy thiền theo truyền thống Nguyên Thủy nên Phước Nhân phải quay về Phước Sơn. Từ năm 2012, Phước Nhân về thường trú tại Tịnh Thất Bến Tre nay được đổi tên là Thiền Viện Phước Nhân có nhiều hành giả đến tu tập. Thấy kết quả tốt trong mười hai tháng qua nên giáo hội cho phép Phước Nhân được đi hoằng pháp khắp nước.

Từ một người bị khiếm thị, chịu nhiều hạn chế trong đời thường cũng như đời tu, đến bây giờ Phước Nhân có được phước lành phụng sự Phật Pháp trên khắp quê



hương. Tất cả đều là nhờ ân phước của Ngài Kim Triệu đã hết lòng hộ độ Sư để Sư có thể giúp được đồng bào hiểu và hành được Giáo Pháp của Đức Phật, nhất là cho những kẻ suốt đời sống trong bóng tối vô tận thấy được ánh sáng vi diệu của đạo màu. Ân nghĩa này đời đời xin ghi tạc.

~ Sư Phước Nhân (TVPN – Bến Tre, Việt Nam)

## *Giáo Pháp Niệm Mẫu*

Vào mùa hè năm 2000, trong lúc đang khao khát tìm kiếm một vị Thầy cũng như một Pháp môn tu tập, được một người bạn cho biết có khóa thiền Tứ Niệm Xứ do Hòa thượng Thiền Sư Kim Triệu hướng dẫn, tôi rất vui mừng ghi danh tham dự trọn khóa 10 ngày.

Buổi sáng sớm ngày đầu tiên, trong thời thiền tọa, sau khi tụng thời kinh Pāli, Ngài kê bài “Năm Điều Quán Tưởng”. Những lời dạy của Đức Thế Tôn trong bài kệ ngắn này đã làm rung động mạnh các tầng tâm thức sâu thẳm nơi tôi. Tôi cảm nhận về Vô Thường, mọi thứ đều mong manh kể cả mạng sống con người nay còn mai mất, về nỗi khổ của kiếp người đang trôi lăn trong dòng sanh tử vô tận. Cảm xúc dâng tràn không thể kềm chế được, tôi đã khóc và khóc liên tiếp ba ngày mỗi khi nghe, nhớ lại những lời dạy ấy.

Lần đầu tiên được tiếp xúc với Ngài trong lần trình pháp, qua thân giáo thật từ tốn, lời dạy đầy từ bi, tôi rất kính phục và đặt trọn niềm tin nơi Ngài, là vị thầy tâm linh của tôi.

Qua những lần Ngài kể lại trong giờ pháp thoại, tôi được biết là Ngài đã học và thực hành qua các phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ của những vị thầy nổi tiếng lúc bấy giờ như phương pháp niệm thân của Ngài Mahāsi, niệm tâm của Ngài Shwe Oo Min và niệm thọ với Ngài Goenka. Sau khi đã thử thực hành nhiều pháp môn, Ngài Kim Triệu đã chịu ảnh hưởng và có nhiều kinh nghiệm đặc biệt với phương pháp của Ngài Mahāsi, do đó “phòng xep” là đề mục chánh được Ngài chọn để dạy thiền sinh.

Kể từ đó tôi đã tham dự liên tiếp nhiều khóa thiền do Ngài hướng dẫn. Sau nhiều năm cố gắng tu tập đều đặn tại nhà, chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày, vào một buổi chiều trong khóa thiền 10 ngày do Ngài hướng dẫn, thời



thiền tọa thật an định, tôi chú niệm kháng khí và ghi nhận liên tục trên các đề mục vi tế sinh khởi nơi thân tâm. Tôi cảm nhận được một kinh nghiệm, con mắt tâm nhìn xuyên thấu được bản chất thật sự của các pháp, an lạc và tĩnh lặng, tất cả hoài nghi về Pháp Bảo đều chấm dứt. Kinh nghiệm xảy ra tuy ngắn ngủi nhưng cũng đủ làm thay đổi toàn diện cuộc đời còn lại của tôi.

Tôi viết những dòng chữ này, với lòng tri ân sâu xa đến Ngài, là vị thầy thân chứng, đầy lòng từ bi và trí tuệ, đã luôn luôn nhắc nhở và hướng dẫn tôi vượt qua mọi chướng ngại trên con đường tu tập Phật Pháp.

Vì diệu thay Giáo Pháp nhiệm mầu!

~ Chánh Kiến (Dallas, TX)

### *Ngày July 4th*

Con được gặp Ngài tháng 7 năm 2000, vào lần đầu tiên Ngài đến chùa Pháp Luân, Texas. Vừa bước vào phòng, con cảm nhận ngay sự mát mẻ, bình an thanh tịnh từ Ngài tỏa ra và con trực giác Ngài là vị minh sư của đời con mà con luôn mong đợi.

Ngài rất khiêm nhường, nhũn nhặn, đức độ, luôn đối xử mọi người đều bình đẳng như nhau. Bất cứ ai có lòng muốn học hỏi Giáo Pháp, Ngài đều tận tình dạy bảo, không phân biệt già trẻ, nghèo giàu, có học hay thiếu học.

Con nhớ mãi bài pháp Ngài giảng trong khóa thiền đầu tiên vào ngày lễ Độc Lập Hoa Kỳ July 4<sup>th</sup>. Ngài nói nền độc lập của đất nước Hoa Kỳ là thành quả to lớn của người dân Mỹ đã phải vượt qua bao gian khổ mới hưởng được nền tự do độc lập này. Ngài ví họ cũng giống như các thiền sinh trong khóa thiền này, trong những ngày đầu tiên đã phải kiên

trì chịu đựng, chiến đấu để vượt qua bao đau đớn, mệt mỏi, chán nản cũng chỉ với mục đích tìm con đường giải thoát tới một nơi thật sự có tự do, an toàn và hạnh phúc.

Lúc đó con chưa hiểu về thiền nhiều nhưng con rất thích thí dụ này. Mỗi lần gặp trắc trở khi thiền tập thì con đều được Ngài sách tấn đừng bỏ cuộc. Ngài cũng biết con mới qua Mỹ đang ở trong hoàn cảnh đầy khó khăn về gia đình, nghề nghiệp, không có điều kiện thuận lợi được tu tập như những người khác nhưng Ngài quả quyết là con sẽ làm được. Nhờ vậy, con bớt thoái chí, vững niềm tin và cố gắng tiếp tục đến thiền mỗi năm với Ngài ở chùa Đạo Quang, mặc dù lúc đó cả nhà chỉ trông vào một đầu lương làm móng tay của con, con vẫn bỏ việc để đi hành thiền.

Nghĩ đến Ngài, con cảm thấy ấm lòng như có người mẹ hiền hết dạ nâng đỡ chăm sóc tâm linh cho mình. Ngài dạy con tu thiền không có nghĩa là phải buông bỏ hết chuyện đời mà phải lo tròn bổn phận của mình đối với gia đình, xã hội. Đó là giới hạnh của người thế gian. Thiền là tập có chánh niệm trong mọi công việc trong cuộc sống. Thiền là tập tâm không nhập vào với đối tượng, là biết cách nhìn thân tâm một cách khách quan. Thực tập được những lời dạy này thật là khó, phải qua một thời gian dài cố gắng, nhưng nhờ có đức tin vào Ngài, con đã ráng hành theo và cảm thấy có kết quả, bớt khổ đau.



Cuộc đời con từ lúc gặp được Ngài năm 2000 thì có thay đổi nhiều. Đi Miến Điện học thiền một tháng, về lại thấy sự học ngoài đời được sáng sủa hơn, mọi việc hanh thông hơn vì tâm trí thăng bằng, xử sự bớt lằng xằng, lầm lỗi. Con hết sức mang ơn Ngài đã dạy học trò tận tình mà không hề bắt ai

phải theo Ngài. Ngài thật tâm chỉ cho học trò biết trường thiên nào tốt, thiên sư nào giỏi để họ đến học cho hợp với căn duyên của họ rồi từ đó mà tự tiến lên.

Con nhớ một kỷ niệm vui vui là cũng trong khóa thiên đầu tiên đó, chưa biết luật lệ nội quy của khóa thiên là gì nên con đã tự tiện vào phòng Ngài nói huyền thuyên. Từ nhỏ đến lớn, con chưa hề đi chùa, không biết phép tắc gì đối với tăng ni, nhưng vừa gặp Ngài là con muốn xin quy y ngay vì sợ bỏ qua cơ hội này sẽ không biết bao giờ gặp lại Ngài. Con năn nỉ Ngài, con nói Ngài giống như chiếc xe lam bên Việt Nam đã chở đầy khách rồi nhưng xin Ngài thương tình chắt thêm con nữa! Ngài chỉ lặng thinh không nói gì cả. Cho đến cuối khóa nhằm ngày lễ July 4<sup>th</sup>, Ngài mới cho con quy y. Chắc có lẽ thấy con quá đổi mừng vui nên Ngài cho con pháp danh là Tịnh Lạc, cái tên quá đẹp ngoài sức mong đợi của con. Quả thật Ngài biết tâm con là suốt cuộc đời con, con chỉ cầu mong được an vui, thanh tịnh. Và nay con có được phần nào an vui, thanh tịnh cũng là nhờ được Ngài chỉ dạy cách thực hành Giáo Pháp.

~ *Tịnh Lạc Hồ Lan (Dallas, TX)*

### *Ngài Đã Giúp Thay Đổi Đời Con*

Năm 2000, con là người đạo Thiên Chúa. Nhờ một sự tình cờ được biết có khóa thiên của Thiên Sư Kim Triệu, tổ chức tại chùa Đạo Quang, Texas. Đang lúc có tâm trạng đau buồn cộng với sự tò mò và thắc mắc về thiên nên con đã ghi danh.

Ngày đầu tiên, trong không khí yên lặng, trang nghiêm, mọi người đang ngồi xếp bằng trong thiên đường. Chợt tiếng tụng kinh của Ngài vang lên trong bóng đêm về sáng.

Tiếng của Ngài đầy uy lực cảm xúc cất lên “Ta đi với nghiệp của ta... Ta thọ quả báo phân minh kết thành.”

Tự dung nước mắt con trào ra như suối, tim con nhói lên từng hồi. Con không thể cầm lại được, dù con đã cố thật yên lặng và bất động. Sao âm thanh này quen thuộc, rất quen thuộc với con như từ kiếp nào? Bao sự đau khổ như bùng vỡ. Vốn giáo lý của đức Phật: có nhân thì phải có quả! đã được giải đáp. Trong suốt khóa thiền con vẫn khóc. Thỉnh thoảng có một bàn tay bên cạnh đặt xuống bên con một xấp khăn giấy. Nhìn dáng Ngài khắc khổ, hiền hòa, con thật sự xúc động vô cùng.

Mỗi năm con lại tham dự khóa thiền. Đến năm thứ tư, sau những dằng co trong nội tâm ở bước đầu về tín ngưỡng, cuối cùng con đã hiểu cội nguồn tôn giáo của con ở đâu? Và quan trọng nhất là con đã gặp đúng một vị thầy như con đã mong đợi. Một vị chân sư với hạnh kham nhẫn, từ ái đã giúp thay đổi đời con, đánh thức tâm con. Ngài đã giúp con hoàn thành ý nguyện để được quy y với Ngài. Ngài là vị thầy tổ đã khai tâm cho con về Giáo Pháp của Đức Phật bằng chính thân giáo của Ngài. Hơn mười năm qua, lòng kính phục tôn quý Ngài vẫn không hề thay đổi, và con tin là mãi mãi sẽ vẫn như thế.

Một lần nữa con xin tạ ơn Ngài đã giúp con vượt qua bao đau khổ trong nhiều năm, giúp con vững niềm tin về Giáo Pháp giải thoát. Con nguyện cố gắng tu tập, như là một cách để tri ân Ngài. Con thường cầu nguyện cho Ngài mỗi lúc đọc kinh. Xin cho “các bậc thầy tổ an vui lâu dài...” để hướng về Ngài, cho dù con rất yếu kém và cần phải vun bồi tâm từ nhiều hơn nữa. Con kính chúc Ngài thân tâm luôn an lạc, luôn mạnh khỏe để mãi là ngọn đuốc soi đường cho chúng con.

~ Kim Minh Hứa Kim Hoa (Dallas, TX)

## *Duyên Lành Hội Tu*

Khi còn ở bên đảo, Tịnh Pháp có cơ may được sư Trần Minh Tài (Sư Khánh Hỷ) dạy thiền nên đã có niềm tin vào pháp thiền Tứ Niệm Xứ. Năm 2000, Tịnh Pháp nhờ có duyên lành được cùng một bạn thân tên Tâm ở Florida đi dự khóa thiền do Ngài Kim Triệu hướng dẫn tại thiền viện Bát Nhã ở Montreal – Canada.

Lần đầu tiên gặp Ngài với cung cách đạo hạnh, đi đứng khoan thai, nói năng điềm đạm, Tịnh Pháp sinh lòng kính tin ngay. Mỗi buổi sáng nghe Ngài tụng bài kệ Dâng Hoa, tự nhiên thấy được lẽ vô thường của đời người. Nhờ thiền tập tích cực mười ngày, khi về lại nhà lòng cảm thấy bớt phiền não trước cuộc sống nhiều hệ lụy chung quanh. Nhớ lời Ngài sách tấn, hằng ngày ráng ngồi thiền rồi tự nhiên thấy thích thiền như một phần của cuộc sống, do cố gắng áp dụng phần nào lời dạy của Ngài là phải có chánh niệm từ lúc mở mắt thức dậy cho đến tối trước khi nhắm mắt ngủ.

Sau khóa thiền đó, về lại Mỹ thì cô bạn tên Tâm phát nguyện và thực hiện ngay việc dâng đất của cô bên Florida cho Sư Trí Dũng. Còn Tịnh Pháp ở Louisiana thì phát nguyện sẽ xuất gia. Khi vừa làm xong bổn phận với gia đình, năm 2011, Tịnh Pháp về hưu, đi dự khóa thiền của Ngài ở Dallas, xuất gia theo Ngài tại chùa Đạo Quang và được Ngài làm lễ thọ giới riêng một mình. Sau đó về Thích Ca Thiền Viện, Ngài khuyến khích nên tu học thêm nên Tịnh Pháp đã qua Miền Điện nhập hạ và thiền tập ở trung tâm Shwe OO Min được ba tháng.

Tịnh Pháp kính xin được bày tỏ lòng tri ân Ngài đã dẫn dắt Tịnh Pháp trên đường đạo bằng tâm từ vô lượng của Ngài.

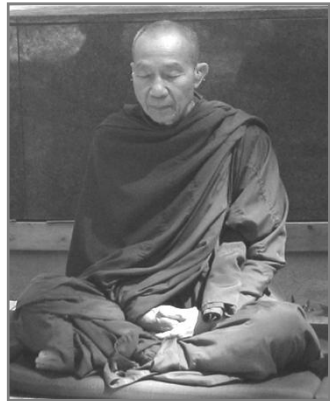
*~ Tu Nữ Tịnh Pháp (TCTV – Riverside – CA)*

## Quang Kiên Miễn

Vợ chồng con được phước duyên gặp và thỉnh Ngài sang đây hai lần để dạy và mở khóa tu Tứ Niệm Xứ tại nhà. Qua nhiều lần tu tập trực tiếp và được đi hành hương Ấn Độ với Ngài, chúng con đã thọ giới quy y, xuất gia tu gieo duyên và có được pháp danh do Ngài ban cho con là Khippapañña và chồng con là Bửu Đức. Thời gian thấm thoát đã gần mười năm từ khi làm đệ tử Ngài và sau năm 2010 con chưa có dịp gặp lại Ngài nữa nhưng những gì Ngài dạy và những kỷ niệm với Ngài đến giờ con vẫn hằng tưởng nhớ trong lòng với sự kính thương, trân trọng và là tấm gương để con noi theo trên đường tu tập.

Lần đầu khi được một vị thầy Bắc Tông giới thiệu tìm gặp Ngài, con có gọi điện qua cho Ngài và được Ngài chấp nhận sang Thụy Sĩ dạy chúng con pháp môn Tứ Niệm Xứ mười ngày mặc dầu sau này con biết là Ngài đang bận rộn trong việc xây cất Thích Ca Thiên Viện. Ngài hướng dẫn cho chúng con căn kẽ từng bước một lúc ban đầu cho đến khi thuần thục.

Cảm động nhất là trong suốt mười ngày, Ngài đều ra ngòai thiền đều đặn với chúng con một cách thân nhiên tự tại trong khi tụi con đưa nào cũng cọ quậy, mệt mỏi. Mỗi tối đôi khi chỉ còn có vợ chồng con mà Ngài vẫn giảng dạy Pháp hành cho chúng con nắm vững và hiểu rõ. Bây giờ chúng con có thể tự hành đạo một mình nhưng ơn của Ngài không sao trả nổi. Chúng con chỉ còn biết cố gắng thôi.



Đức hạnh của Ngài làm cho chúng con vô cùng cảm phục, nhất là sự khiêm tốn và nhẫn nại của Ngài. Nhớ lần phải đưa Ngài ra phi trường về lại Mỹ, con vì còn bận rộn những người đến tham dự và chia tay với họ ngày cuối nên giờ khởi hành bị trễ hơn dự tính rất nhiều. Trên đường lại gặp giao thông không tốt, con thật nóng lòng, bồn chồn và hối hận. Nhưng Ngài vẫn điềm tĩnh, không tỏ vẻ sốt ruột cũng không một lời phàn nàn. Xe đến phi trường chỉ còn gần nửa tiếng để check in, quầy hàng vắng lặng, Ngài vẫn vui vẻ chào và chúc phúc cho vợ chồng con trước khi đi thẳng vào trong để làm thủ tục riêng. Con muốn rơi nước mắt. May sao chuyến bay vẫn suông sẻ và Ngài về được bình an.

Một lần nữa con được chứng kiến đức nhẫn nhục của Ngài. Sau chuyến hành hương Ấn Độ 2010, trước khi ra phi trường ai về nước nấy, còn dư nhiều thì giờ, Ngài cho phép Sư dẫn chúng con đi tham quan thắng cảnh thủ đô Ấn. Mãi ham vui và hiếu kỳ, thay vì đi 2 tiếng như Ngài nói, mọi người đi luôn 4 tiếng. Khi ra xe trời đã tối, chúng con thấy Ngài ngồi trên xe trùm y quanh đầu để tránh muỗi và hành thiền vì ông tài xế hà tiện tắt máy lạnh, trong xe vừa nóng vừa bị muỗi vô đây. Chúng con sấm hối với Ngài. Ngài vẫn hiên lành tươi cười, không một lời trách móc giận dữ.

Những điều này là gương sáng từ thân giáo của Ngài mà chúng con trọn đời ghi nhớ để vượt qua những điều bất toại ý hoặc nghịch cảnh đau buồn trong cuộc sống. Ngài giảng Pháp rất nhiều nhưng con chưa bao giờ nghe Ngài chê bai, phê phán hay chống đối một cá nhân hay trường phái nào dù họ cố ý chống đối quan điểm hay cách giảng dạy của Ngài. Bài Pháp Ngài giảng mà con nhớ mãi là câu chuyện tỷ dụ “Ông lái đò qua sông.” Đại khái là ông lái đò cố gắng chèo thuyền qua bên kia sông vào đêm tối. Ông ráng sức chèo cả

đêm cho đến khi mệt nhoài nằm ngủ quên, tưởng mình đã gần đến bờ bên kia. Nhưng sáng ra thức dậy vẫn thấy mình còn nằm bên này sông ở chỗ cũ. Ông ngạc nhiên tìm hiểu nguyên nhân. Té ra dây neo chưa tháo ra khỏi cột. Giảng đến đây Ngài mỉm cười tùm tùm. Con bỗng ngộ ra một điều thường xảy ra trên đường tu tập là dù cố gắng đến đâu nhưng nếu mình vẫn chấp chặt vào một quan kiến cố định nào thì mình chẳng bao giờ tiến bộ được.

Còn rất nhiều mẩu chuyện đơn sơ nhưng đầy pháp vị của Ngài con không thể kể hết được, chỉ có vài chuyện điển hình đã in đậm vào tâm tư, nhắc nhở con trên đường tu học Phật cũng như trong đời thường. Con xin được đóng góp vài lời cảm niệm đơn sơ này trong niềm biết ơn đối với Ngài, một vị thầy tôn kính của con và của rất nhiều Phật tử có duyên lành với Giáo Pháp Nguyên Thủy.

~ *Đặng Thị Nga & Đặng Xuân Thái (Thụy Sĩ)*

### *Giá Trị Của Bất Hạnh Và Đau Khổ*

Theo gợi ý của một bạn đạo ân nhân yêu cầu một bài cảm niệm về người Thầy đầu tiên đã hướng dẫn tôi quay về neo chánh trên con đường đạo giải thoát, tôi nhân dịp này bày tỏ tấm lòng thành tri ân đối với Ngài, đồng thời cũng tri ân một số bạn đạo đã nhiệt tình hỗ trợ tôi có thêm phương tiện học hỏi tiến tu trong thời gian tâm Đạo.

Tôi đã trải qua một khoảng đời dài đầy khó khăn, đen tối, và cùng cực. Từ đó mà tôi đã tự hỏi: Mình đã có làm gì thiếu đạo đức và sai trái hay không mà nay phải chịu hậu quả thế này? Với bản chất thích làm việc thiện lành, tôi đã không tìm được câu trả lời nào cho chính mình một cách thỏa đáng. Chính sự thắc mắc này đã thúc đẩy tôi truy tìm



nguyên nhân tại sao tôi đã bị những bất hạnh và đau khổ cực kỳ vô lý. Theo thời gian dài tầm đạo tôi đã hướng dần đến những lời giảng giải thâm sâu và hợp lý của Đức Phật Gotama, người đã chỉ dạy, dẫn dắt nhân loại trước đây hơn 2,500 năm. Nhờ hiểu được phần nào nhân duyên tạo ra cho tôi bao bất hạnh và đau khổ cùng cực kéo dài trong 20 năm mà nay tôi đã thật sự hạnh phúc bước chân đi trên con đường mà Đức Phật hướng dẫn.

Chính nhờ sống trong thời gian khó khăn, nghèo nàn của quê hương đổi mới mà tôi đã có nhiều kinh nghiệm bản thân cũng như chứng kiến bao cảnh oan trái đau thương. Những điều này giúp tôi liên tưởng đến các khổ cảnh phải trôi lăn bất tận trong ‘sanh tử luân hồi’ của chúng sanh. Sau bao năm dài phải sống trong lo sợ, hãi hùng, tôi đã có được thời gian kế tiếp yên ổn nơi nước ngoài nhưng tâm tôi lúc nào cũng thấy bất an, thôi thúc tôi phải sớm tìm cầu một nơi bình an tuyệt đối, thoát khỏi khổ cảnh trầm luân.

Trên đường dài âm thầm tầm đạo đầy khó khăn và bất trắc, vào năm 2001 nhờ sự trợ giúp và giới thiệu của các bạn đạo, tôi đã có duyên may gặp được Ngài Hòa thượng Kim Triệu qua hai khóa thiền ngắn ngày tại Pháp và Thụy sĩ. Ngài đã chánh thức dẫn dắt tôi những bước chân đầu tiên trên con đường hướng đến sự giải thoát rốt ráo qua pháp môn thiền “Tứ Niệm Xứ” của Đức Phật Gotama. Sau khi biết qua hoàn cảnh và nguyện vọng của tôi, Ngài đã dạy tôi một câu ngắn gọn là “Hãy sang Miến Điện.” Ghi nhớ và vững tin vào lời dặn dò của Ngài, tôi đã luôn tranh đấu với chính tôi để vượt qua những nghịch cảnh, quyết hướng đến mục đích sang Miến Điện xuất gia.

Tôi đã một lần chuẩn bị cho chuyến đi, nhưng lại quá sợ hãi nếu gặp trở ngại phải nhận tiếp những khổ cảnh, trả tiếp cho nghiệp cũ còn sót lại. Cho nên tôi đã hủy bỏ dự định để

được sống tạm bợ an lành. Thế nhưng tâm lại không cho tôi được an, cứ luôn thúc dục tôi phải sớm thực hiện lời khuyên của Ngài. Cuối cùng, vượt qua được sự sợ hãi và sẵn sàng chấp nhận trả nghiệp cũ, tôi đã sang được Miến Điện.

Tháng 11 năm 2007, tôi chánh thức thọ nhận Đại giới và trở nên một đứa con của Phật. Tại đây trong nhiều năm, tôi được học tập thêm nhiều kỹ thuật trong pháp tu Thiền định và Thiền quán. Hiện tôi vẫn đang tiếp tục đi trên con đường xưa của Đức Phật, ẩn tu trong một khu rừng trên vùng cao nguyên Thailand. Theo thời gian tu hành trong cảnh thiên nhiên vùng Chiangmai, có sự cảm biết tự nhiên giữa lục căn với tâm thường được thanh tịnh vô tham, vô sân, tôi đã cảm nghiệm được dần hạnh phúc buông xả. Giải thoát trong hiện tại, trong từng cử chỉ, bước chân đi, hành động, lời nói, oai nghi thật bình thường trong mọi sinh hoạt của cuộc sống hàng ngày... sự tự tại đã đến với tôi từng phút, từng giây.

Tôi mong rằng bài viết này, với một ít kinh nghiệm nhỏ của mình, sẽ trợ duyên giúp được những ai đang bất hạnh, đau khổ, hoặc gặp chướng duyên trong sự tầm cầu con đường giải thoát – Hãy kham nhẫn hơn nữa, với tâm tín thành vào Tam Bảo, mọi việc rồi sẽ qua đi tất cả!

Tôi rất kính nhớ và ghi ơn Ngài Hòa thượng Kim Triệu.

Tôi nhớ và ghi ơn những bạn đạo đã và đang nhiệt tình hỗ trợ, giúp cho tôi tu hành.

Tôi cũng biết ơn tất cả những người đã tạo cho tôi một cuộc sống cực kỳ khó khăn đầy lo sợ trong thời gian dài, cũng như biết ơn chính hoàn cảnh sống bất hạnh và đau khổ tôi đã trải qua, vì nhờ đó tôi mới biết vươn lên và tìm được con đường hạnh phúc ngày nay.

Con kính đảnh lễ Ngài Hòa thượng Kim Triệu.

~ Một đứa con của Đức Phật  
(Chiangmai- Thailand)

## *Thiền Trong Khi Làm Việc*

Tôi nhớ khoảng năm 2002, tôi đến Như Lai Thiền Viện ở thành phố San Jose để phụ giúp chị Hà Trương điều hành khóa thiền mười ngày do Thiền Sư Kim Triệu hướng dẫn. Tôi chỉ làm công quả trong nhà bếp nên không có thì giờ vào thiền đường ngồi thiền, lòng đôi khi cũng hơi buồn vì không được thiền như những người khác.

Có một buổi chiều, tôi đem nước uống lên dâng Ngài trước khi Ngài giảng Pháp. Sau khi đánh lễ và dâng nước xong, trong lòng tôi chỉ muốn trở về nhà bếp ngay để chuẩn bị bữa ăn sáng ngày mai cho thiền sinh thì Ngài hỏi: “Kim thiền có tốt không?” Tôi trả lời là tôi bận phụ trong nhà bếp nên không thiền được. Ngài mỉm cười, nụ cười thật từ ái và hỏi tiếp:

- Con làm gì trong nhà bếp hôm nay?
- Dạ, con xắt bí đỏ.
- Con có thể thiền trong lúc xắt bí - Ngài chậm rãi nói.

Tôi rất chú ý lắng nghe lời Ngài dạy vì điều này mới mẻ với tôi.

- Khi thấy ý muốn xắt, đặt dao lên trái bí, xắt, để qua một bên rồi một ý muốn khác sanh khởi, lại đặt dao lên trái bí, đụng, xắt, để qua... thì niệm “đụng, xắt, để qua; đụng, xắt, để qua”. Nhớ hay biết các cảm giác cứng mềm, nặng nhẹ khi xắt. Trong tất cả mọi việc khác như rửa chén, nấu cơm, lật vật, lau chùi bếp, con nhớ niệm từng chút như vậy để rèn luyện trí nhớ, đó gọi là có chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày. Con cứ tập trong từng động tác lúc làm việc như vậy cho Sư và tận dụng thời gian rảnh để ngồi thiền.

Lúc bấy giờ tôi chỉ hiểu về thiền là ngồi yên lặng trong thiền đường chứ chưa hiểu là có thể thiền trong lúc làm việc. Tôi chưa bao giờ niệm trong lúc làm việc. Từ khi biết được

lời dạy này, đôi khi tôi cũng có niệm, nhưng rất ít khi nhớ niệm. Tôi lúc nào cũng thấy mình không còn kịp giờ nên lúc nào cũng vội vã, hấp tấp. Tôi tự hứa là lần sau sẽ làm chậm lại để niệm nhiều hơn nhưng năm sáu năm nay tôi vẫn chưa tập được thói quen niệm lúc làm việc. Mỗi năm dự khóa thiền của Ngài, lời dạy năm xưa lại trở lại và tôi lại tự hứa phải thay đổi và phải cố gắng niệm lúc làm việc.



Những năm gần đây, nhìn sự tàn úa trên thân Ngài, tôi nghĩ, Ngài cả đời tận tụy tu tập và dùng kinh nghiệm quý báu để chỉ dạy cho thiền sinh với tấm lòng bi mẫn, tôi quyết tâm tập “nhớ” trong lúc làm việc như lời Ngài dạy.

Nhiều lúc tập hoài mà lúc cắt, gọt, vẫn quên niệm; mỗi lúc quên, tôi lập lại động tác mà mình mới vừa quên. Tôi tập bước lên những nấc cầu thang khi đi lên hay đi xuống lầu và bây giờ mỗi lần vừa thấy cầu thang bất kỳ ở nơi đâu, tâm đều nhớ niệm và có sự tỉnh giác nơi chân bước. Tôi ngạc nhiên vì khi tâm được nhắc nhở trên hành động nào thì nó nhớ niệm ở hành động đó. Tôi lại tập từ cầu thang đến nhà bếp, từ nhà bếp đến phòng ăn, mỗi lần 5-10 phút lúc cắt, gọt, lau chùi nhà, hút bụi, rửa chén, nấu cơm. Dần qua năm tháng dài, tôi kiểm điểm lại, tôi không còn phiền não rằng sao tôi chỉ phục vụ người khác mà không có giờ để thiền. Bằng cách này, tôi thiền được nhiều giờ hơn.

Sự tỉnh giác ghi nhớ hành động giúp tôi chậm lại, bớt hấp tấp lãng xãng. Tâm vắng bóng sân hận do tội nghiệp cho mình vì chỉ phục vụ người khác còn mình thì không được thiền. Tâm nhạy bén với ý nghĩ và hành động. Tâm an trú, tỉnh giác nơi hành động tạo sự sắp xếp thứ tự trong việc làm nên công việc được chu đáo và thật ra lại làm được nhiều

việc hơn là hấp tấp vội vã như trước kia. Một lợi ích lớn hơn là nhờ có sự chú tâm vào hành động đang làm, tôi không còn có những ý nghĩ hoang mang trong lúc làm việc như phê bình, chỉ trích, ưa ghét, hơn thua, giận hờn...

Một nụ cười từ ái, một lời dạy đơn sơ bình dị, Ngài đã thay đổi tôi từ một người hấp tấp, thô thiển, và tâm đầy nhiệm ô để bắt đầu bước vào thiền quán Tứ Niệm Xứ. Tôi thật biết ơn Ngài, người đã dìu dắt tôi hai mươi năm qua bằng hình ảnh từ bi, bằng lời dạy bình dị nhẹ nhàng. Hình ảnh chậm rãi, tỉnh giác và trí nhớ phi thường của Ngài đã nói lên kết quả của một đời tu tập, cho tôi một niềm tin vững chắc vào phương pháp này và nhắc nhở tôi phải tự rèn luyện nhiều hơn nữa.

*~ Tâm Hạnh Kim Tiên (San Jose – CA)*

### *Màng Sức Cho Con*

Cả đời, con luôn mặc cảm với sức khỏe của mình, vốn là điều kiện tối cần cho việc tu học và phục vụ. Khỏe đó rồi lại mệt liền sau đó, khiến cho bao người (và ngay cả con) có cảm tưởng mình là người lười biếng. Mặc cảm của một kẻ thất bại, sự mệt mỏi thân và rối rắm trong lòng làm cho con thật sự đau khổ. Và Ngài đã nói với con rằng:

“Lắm lúc tâm muốn làm nhiều việc lớn, nhưng thân sức này có hạn. Chẳng có gì sai khi con làm theo sức của mình. Con không thể đạt được cái mình muốn bằng cách ép buộc thân này làm việc quá sức của nó. Đừng lo lắng và cũng đừng bỏ cuộc. Đây là kinh nghiệm của Sư.”

Từ đó, cuộc đời con thay đổi. Cách sống giản đơn thể thôi, nhưng nó đòi hỏi một nghị lực để kiên nhẫn với thể lực kém cỏi của mình, để vượt lên dư luận và tiếp tục đi tới. Con

an vui và trưởng thành hơn xưa bởi lẽ Ngài đã nâng sức cho con. Có lẽ đây là kỷ niệm sâu sắc nhất của con đối với Ngài.

Bước đường tu tập luôn có lắm gian truân, nhưng Ngài đã vượt xa phía trước. Tâm của Ngài vẫn bình yên và vững chãi dầu sức khỏe luôn giao động. Ngài cười đùa với cái chứng lãng tai của mình, Ngài im lặng trước những thị phi, và đôi chân Ngài gầy yếu vẫn rong ruổi đó đây chăm sóc cho đời sống tinh thần của tăng ni và Phật tử. Con học từ Ngài biết bao điều hay như thế!

Những thành tựu mà con có được ngày hôm nay vẫn còn khiêm tốn, nhưng hạnh phúc đã ít nhiều lóng lánh trong con. Con tri ân Ngài đã thương yêu dạy dỗ con và nâng sức cho con trên bước đường tu học vẫn còn dang dở.

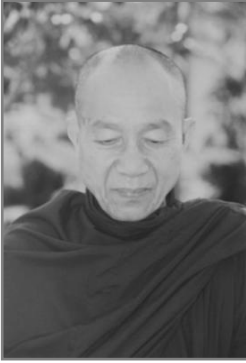
Bằng cách thực hành Giáo Pháp, con xin bày tỏ lòng tôn kính của con đối với Ngài – vị thầy trong đời con. Và con nguyện sẽ chẳng dừng chân khi chưa đến đích.

~ Diệu Pháp (TMC, San Jose – CA)

### *Bài Kinh Mật Tụng*

Con được học thiền với Ngài có được mỗi một khóa 10 ngày năm 2003. Hồi ấy con còn trẻ tuổi, chưa hiểu Phật Pháp nhiều và cũng chưa biết thiền là gì cả. Con đi thiền chỉ là do tâm tự nhiên thích tới chùa để được gần gũi người tu hành, được sống trong khung cảnh chùa thanh vắng. Cho nên điều làm con cảm động nhất trong khóa tu đầu tiên ấy là mỗi sáng sớm được nghe giọng tụng kinh trầm ấm của Ngài bao phủ khắp ngôi thiền đường yên tĩnh.

Hồi ấy Ngài còn tụng thật nhiều bài kinh kệ ngắn dài khác nhau nhưng không hiểu sao con thích nhất và nhớ nhất là bài kệ “Dâng Hoa”. Có lẽ là bài này ngắn, ý nghĩa đơn giản, dễ nhớ, dễ thuộc, được lập đi lập lại 3 lần nên nó rớt



thẳng vào trái tim non nớt của con. Mỗi lần nghe là dường như trong con tất cả đều dừng lại để đón nhận từng tiếng từng lời. Con không sao ngăn được lòng xúc động khi mở mắt nhìn lên gương mặt hiền lành và chân chất của Ngài. Lời kinh Ngài tụng sao mà quá hợp với nét mặt của Ngài làm cho con tin tưởng rằng những lời này chắc chắn

là một sự thật được thốt lên từ một bậc tu hành chân chánh.

Những năm sau đó, mỗi ngày con đều có dịp đọc bài kinh Metta Chanting với tăng ni ở chùa. Lời kinh Pāli rất hay đẹp, âm điệu rất nhịp nhàng giúp con thực tập rải tâm từ. Nhưng đến khi con lập gia đình, va chạm với thực tế khó khăn thì bài kệ Dâng Hoa bỗng như sống lại in đậm vào tâm con sâu sắc hơn bao giờ hết. Con thường đọc lên để tự nhắc nhở mỗi khi gặp phiền não hay mỗi khi chứng kiến bao cảnh khổ hằng ngày trong bệnh viện nơi con làm việc. Hoặc mỗi khi ru con thơ ngủ hoặc dạy con tập nói, con chỉ chọn bài kệ này cho chúng học mặc dù con biết là chúng chẳng hiểu gì hết. Và mỗi lần như vậy là con lại nhớ đến Ngài.

Bài kệ Dâng Hoa con được nghe Ngài tụng mười năm trước nay đã trở thành bài kinh nhật tụng của con, nên mỗi ngày hình ảnh Ngài lại đến với con trong cuộc sống, nhắc con phải ráng tu tập giữa cõi đời ngắn ngủi, giả tạm này.

~ Nguyễn Trâm (San Jose – CA)

### *Thân Đau, Tâm Không Đau*

Daya được gặp Ngài Hòa thượng năm 2003, đến năm 2005 thì Daya xin xuất gia theo Ngài. Nhiều năm trước đó

cũng như sau này, Daya liên tiếp bị nhiều tai nạn suýt chết, phải chịu giải phẫu nhiều lần, rồi đến nhiều chứng bệnh trầm trọng khác. Chịu quá nhiều sự đau đớn của thân nên Daya đã gạt bỏ được những vướng mắc, phiền não ngoài đời để chỉ tập trung vào việc tu tập tìm đường thoát khổ. Sau một thời gian tự dò dẫm, Daya may mắn được Ngài thương xót, tận tình chỉ dẫn phương pháp Vipassanā. Vì thấy Daya luôn bệnh tật yếu đau nên Ngài đặc biệt dạy Daya chuyên hành trì và đọc tụng pháp Thất Giác Chi. Nhờ quyết tâm hành trì theo lời Thầy sách tấn nên dần dần bệnh tình thuyên giảm, và nhờ tích cực hành thiền nên thấy được pháp vô thường, sanh diệt rõ ràng từ thân chứng chứ không qua ý niệm như trước kia. Ngài nói “Nhờ Daya cố gắng tu nên mới vượt qua bệnh khổ, chứ không thì rất đáng buồn!”

Có lần Daya trở bệnh nặng phải về nhà cho gia đình chăm sóc, Daya có xin Ngài một lời dặn dò, thì Ngài nói, “Đừng quên tác ý. Không ngừng thu thúc lục căn.” Daya quyết tâm hành theo lời dạy ấy, bỏ ra ngoài tất cả việc thế sự chung quanh, chỉ hành thiền miên mật.

Năm 2012 Daya lại bị một bệnh hiểm nghèo phải giải phẫu lớn lần nữa. Kỳ này thì thân thể quá yếu ớt, không cử động được, chỉ ngồi một chỗ. Ngài nhắc Daya phải năng niệm tác ý để nâng sức mạnh và điều khiển được thân. Quả nhiên khi đang ngồi không thể nhúc nhích nhưng nhớ niệm “muốn đứng” là tự nhiên đứng dậy được một cái rột. Do đó dù bệnh hoạn ốm yếu đến đâu, Daya cũng rất thích ở chùa để luôn luôn được sống trong môi trường tu hành, gần người tu hành. Chư tăng ni ở Thích Ca Thiền Viện lúc nào cũng tận tình giúp đỡ Daya trong mọi việc, miễn cho Daya những chấp tác thường ngày. Nhất là Ngài luôn luôn an ủi sách tấn Daya. Thấy Daya tu hành có tiên bộ, Ngài cho phép Daya chỉ dẫn cho bà con sơ cơ cách hành thiền. Daya thật có



phước được nương tựa cửa thiền, được sự dạy dỗ tận tình của một bậc ân sư đầy từ bi và trí tuệ.

~ Sư Cô Daya (TCTV, Riverside – CA)

### *Trái Dừa và Dầu Dừa*

Đầu xuân năm 2003 là lần đầu tiên tôi được học thiền với Hòa thượng ở thiền viện Bát Nhã, Montréal – Canada. Trong khóa thiền 10 ngày đó, như thường lệ, mỗi ngày vào lúc 7 giờ rưỡi tối, chúng tôi ngồi yên lặng trong thiền đường chờ được nghe Ngài giảng pháp.

Từ dưới cầu thang, Ngài chậm rãi bước lên rồi đi vào thiền đường. Tự nhiên không khí trong phòng lắng đọng lại. Gương mặt Ngài nghiêm trang toát ra sự hiền từ khả kính. Dáng người Ngài nhẹ nhàng, mảnh khảnh tỏa ra sự mát mẻ và có sức thu hút kỳ diệu. Rồi Ngài bắt đầu giảng pháp. Tôi không nhớ rõ đề tài của bài pháp buổi tối hôm đó là gì nhưng những lời lẽ chân phương và hình ảnh mộc mạc của bài pháp đó đã đi sâu vào lòng và ở mãi trong tôi đến ngày hôm nay.

Ngài dạy chúng tôi quán “cái tâm làm thính” (tâm hay biết suông mà không suy nghĩ). Rồi Ngài dạy chúng tôi dùng trí tuệ như sử dụng trái dừa. Ngài dạy, nếu để tự nhiên, trái dừa sẽ lên mộng rồi mọc thành cây dừa. Cây dừa này sẽ cho trái, và trái dừa sẽ trở thành cây dừa. Và cứ như thế, chu kỳ sống của trái dừa và cây dừa tiếp tục xoay giống như cuộc đời của con người vậy. Sanh ra rồi chết đi. Rồi lại sanh ra và chết đi... Tuy nhiên, nếu chúng ta biết lấy nước cốt dừa và nấu thành dầu, dầu dừa có thể giữ rất lâu dùng để đốt đèn cho ánh sáng, xúc tóc cho mượt đẹp, và nấu ăn cho bổ dưỡng... Ngài dạy, dầu dừa giống như trí tuệ mà chúng ta cần chất lọc, rèn luyện và gìn giữ cho cuộc đời tu tập của mình.

Nghe xong bài pháp, tôi xúc động đến rơi nước mắt. Tôi vừa hiểu ý nghĩa của bài pháp vừa cảm thấy một cái gì đó đang sống lại trong lòng. Tại sao những từ mộc mạc như “cái tâm làm thình” hay câu chuyện “trái dứa và dầu dứa” của Ngài tác động mạnh đến tôi như thế?

Mãi về sau tôi mới hiểu phần nào kinh nghiệm học pháp đầu tiên đó với Ngài. Tôi là người của xứ dứa Bến Tre. Tôi sinh ra và lớn lên từ một làng quê Nam bộ. Vì hoàn cảnh riêng phải xa quê hương nhưng lòng tôi luôn đau đáu nỗi nhớ quê... Buổi tối hôm đó, được nghe pháp từ một thiền sư cũng đến từ miền quê Nam bộ (quê Ngài ở Trà Vinh), tôi cảm thấy như tìm lại phần nào con người đã bị lãng quên từ lâu trong tôi. Tôi có cảm tưởng Ngài đã từng dạy tôi như một người thầy, người ông, người bác... mà trong nhiều kiếp luân hồi tôi đã có lần gặp và được thọ giáo.

Từ đó tôi tiếp tục lĩnh hội những lời dạy của Ngài như mảnh đất khô cần tiếp nhận những giọt nước mưa mát dịu... Đã gần 10 năm rồi, Giáo Pháp của Đức Phật, qua lời giảng chân phương và mộc mạc của Ngài, tiếp tục thấm sâu vào lòng tôi và nuôi dưỡng đời sống tâm linh ngày càng lớn mạnh trong tôi... Đây là những năm tháng không thể nào quên của đời tôi.

~ Susanta Nguyễn (Montréal – Canada)

### *Dạy Người Tây Phương Hành Thiền*

Tôi có may mắn được giúp phiên dịch cho Hòa thượng trong những lần Ngài dạy thiền tại Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society, IMS) ở Barre, Massachusetts, Hoa Kỳ. Trong lúc phiên dịch cho Ngài, đặc biệt là phần trình pháp, tôi học được rất nhiều về cách Ngài dạy người

phương tây học thiền. Tôi xin chia sẻ với các bạn phần nào những kinh nghiệm quý báu mà tôi học được.



IMS – 2012

Ngài rất hết lòng, kiên nhẫn và sáng tạo khi dạy thiền sinh ở IMS. Có bao nhiêu thiền sinh thì Ngài có bấy nhiêu phương pháp thích hợp để dạy. Không cách nào giống cách nào. Khi thiền sinh cần thêm thời gian để trình pháp, Ngài cho gặp riêng để họ trình bày đầy đủ vấn đề. Ngài lắng nghe rất kỹ phần trình bày của thiền sinh. Sau một lúc trầm ngâm suy nghĩ, Ngài trả lời. Câu trả lời của Ngài thường rất ngắn và đi thẳng vào trọng tâm vấn đề, giúp thiền sinh nhanh chóng thấy được nguyên nhân và từ đó, tìm cách khắc phục khó khăn của họ. Tôi còn nhớ rõ hai trường hợp cụ thể.

### **Thiền sinh trẻ tập quán tác ý**

Có một thiền sinh nam khoảng 20 tuổi. Em là sinh viên năm thứ 2, khoa tâm lý, đại học Massachusetts ở Amherst. Em tập quán tác ý. Vấn đề chính là em không thấy được tác ý. Trong lần trình pháp đầu tiên khi em báo cáo là chưa thấy được tác ý, Ngài dạy: “Có tác ý lớn và tác ý nhỏ. Muốn đi là tác ý nhỏ. Khi bắt đầu bước chân, tác ý trở thành lớn.” Nhưng em vẫn không thấy. Trong lần trình pháp kế tiếp, Ngài lại nhắc nhở: “Tác ý luôn đi sát với hành động. Không có tác ý sẽ không có hành động.” Em vẫn không thấy. Đến lần thứ ba, Ngài vẫn kiên nhẫn dạy: “Khi quán tác ý, ta sẽ thấy được quan hệ nhân quả giữa thân và tâm.”

Vài ngày sau đó, vào một buổi sáng, em đi vào phòng trình pháp với gương mặt rạng rỡ, “Bạch Ngài, con đã thấy

tác ý!” Ngài hỏi: “Con thấy làm sao?” Em mô tả: “Hôm qua, trong lúc giờ tắm tắm bằng cao su lót sàn để lau nhà bếp (“yogi job” của con), con thấy có ý muốn giờ tắm tắm rồi con giờ tắm tắm lên. Con giờ tắm tắm từ từ và thấy có ý muốn “muốn giờ”, “muốn giờ”. Khi cầm cây chổi để quét sàn nhà, con cũng thấy ý muốn quét, rồi con quét... Khi ngừng quét, con thấy có ý muốn ngừng trước rồi con mới ngừng.” Ngài hoan hỷ nói: “Vậy là đậu rồi! Con thi đậu rồi! Con được lên lớp rồi!” Qua ánh mắt ngời sáng của họ, tôi thấy niềm hạnh phúc của vị thầy vừa giúp người học trò thấy được ánh sáng trí tuệ và niềm hoan hỷ của một thiên sinh trẻ đã thật sự kinh nghiệm Pháp Bảo.

### ***Thiên sinh nữ người Úc tưởng niệm người mẹ quá cố***

Cô thiên sinh người Úc này hành thiền rất chăm chỉ. Nhưng giữa khóa thiền, cô được tin mẹ mất ở Úc. Cô rất buồn, một phần vì thương tiếc mẹ, một phần vì phải về Úc giữa khóa thiền để lo hậu sự cho mẹ. Trước khi đi, cô đến chào Ngài trong phòng trình pháp, với gương mặt trầm cảm và đôi mắt đỏ hoe đầy nước mắt.

Ngài hỏi sơ qua thân thế và được biết cô là đầu bếp cho một thiền viện ở Úc từ năm 20 tuổi. Cũng nhờ nấu bếp cho thiên sinh mà cô đã học được pháp thiền Minh Sát. Cách đây gần 30 năm, mẹ cô ghé thăm cô ở thiền viện, thấy cô đi kinh hành, bà phát tâm học thiền. Từ đó, mỗi năm bà đều dự một hay hai khóa thiền 10 ngày ở thiền viện này. Về già, bà sống một mình. Bà té trong phòng tắm và qua đời lúc 86 tuổi.

Nghe xong, Ngài quyết định làm một buổi lễ cầu siêu cho mẹ cô ngay trong phòng trình pháp. Buổi lễ cầu siêu rất ngắn – chỉ 15 phút, đơn giản – không có nhang, đèn, hoa quả... nhưng đầy đủ nội dung và có một sức cảm hóa đặc biệt.

Trước hết, Ngài chân thành an ủi cô, “Mẹ con là người giữ giới trong sạch, không hãm hại người khác nên bà đã sống thọ đến 86 tuổi. Bà ra đi rất nhanh nên không bị đau đớn nhiều. Hơn nữa, bà có người con biết tu giải thoát như con nên khi ra đi, thế nào bà cũng an lòng.” Hình như cô đang bình tâm để lắng nghe Ngài.

Kế đó, Ngài giảng về sự vô thường, “Sự chết của con người là điều không thể biết trước và không ai có thể tránh được. Tuy nhiên, Đức Phật dạy chúng ta thấy một sự chết khác. Đó là sự chết của thân tâm trong từng sát na. Thấy được sự chết này, chúng ta sẽ bình tĩnh đi qua sự chết lớn ở cuối đời. Con đã hành thiền tốt rồi. Hãy cố gắng kinh nghiệm sự chết trong từng sát na này để được giải thoát. Hãy có chánh kiến về tình yêu thương và không dính mắc



với mẹ. Cuộc sống thế gian là vô ngã. Mẹ con và con chỉ là những người bạn đạo đi cùng nhau trên cuộc đời này. Vì thế, con hãy tiếp tục tu tập để hỗ trợ mẹ.”

Rồi ngài đọc bài kệ Vô thường, Khổ, và Vô Ngã bằng tiếng Pāli để cầu siêu cho người quá vãng. Ngài nói, “Đây là truyền thống lâu đời trong Phật giáo Nguyên Thủy. Con nên lắng lòng nghe lời Phật dạy về sự chết.” gương mặt cô trở nên bình yên lạ thường. Hình như cô đang an trú trong sự che chở của Phật bảo, Pháp Bảo, và Tăng bảo.

Sau cùng, Ngài hồi hướng phước báu của việc giảng pháp, thính pháp, và tụng kinh cầu siêu cho người mẹ quá vãng. Cô thiền sinh rất cảm động, đánh lễ, cảm ơn, nguyện sẽ thực hành những lời Ngài vừa dạy, rồi rời phòng. Tôi nhìn theo. Đôi mắt cô đã ráo lệ. Có cái gì đó nhẹ nhàng và thanh thản trong bước chân của cô so với cách đây 15 phút...

Ngồi trong phòng chờ thiền sinh kế tiếp đến trình pháp với Ngài, tôi vô cùng cảm phục trí tuệ và sức cảm hóa vi diệu của Ngài. Ngài quả là bậc “tốc trí”, thật đúng với pháp danh Pāli Khippapañño (Trí Tuệ Cực Nhanh) của Ngài.

~ Susanta Nguyễn (Montréal – Canada)

### *Một Hành Trình Tâm Linh*

Tôi được sinh ra trong một gia đình Phật giáo thuần thành miền Trung, lớn lên trong bầu không khí đạo hạnh, mỗi ngày được nghe tiếng chuông mõ và kinh kệ nhị thời của cha mẹ.

Sau năm 1975, do nhiều cơ duyên may mắn, chúng tôi, một nhóm cựu giáo sư và sinh viên Viện Đại Học Vạn Hạnh cũ, đã được Hòa thượng Thích Minh Châu khai tâm cho trong lớp thiền đầu tiên của Ôn ở thư viện của Viện Đại học cũ ở Phú Nhuận. Trong mười năm trời tôi hành thiền thật là rít ráo, thiền định đã mang lại cho tôi sự ổn định tương đối trong tâm hồn. Hòa thượng lại còn mở lớp dạy Trung Bộ Kinh mà Ngài đã phiên dịch từ Kinh tạng Pāli cho các Sư và Ni trẻ.

Sau đó, mẹ con tôi đi đoàn tụ gia đình với chồng tôi ở Huế kỳ. Mấy năm sau, một cơ duyên hãn hữu đã đến với tôi. Các con tôi do bạn bè giới thiệu đã lần đến chùa Kỳ Viên ở Washington D.C. và đã ghi tên cho năm mẹ con chúng tôi, gồm có tôi, con gái, con dâu và hai con trai, dự khóa thiền mùa thu sắp tới do Hòa thượng Kim Triệu hướng dẫn.

Trong khóa đó Sư cho chúng tôi phương pháp thiền quán Vipassanā. Những ngày đầu của khóa thiền tôi thật là khổ sở vì không tập trung được, tâm trí cứ ở tận đâu đâu, mà lúc ngồi thì thân thể đau nhức vô cùng, tôi chán nản tột cùng và

nhều khi muốn bỏ cuộc nửa chừng. Sợ nhất là những giờ trình pháp vì không biết hỏi Sư cái gì và không muốn nói đến cái tâm trạng chán nản của mình. Nhưng các con tôi hăm hở vui mừng lắm (vì chúng nó đâu có mang một quá khứ ở trên lưng) và các bài pháp của Sư thì rất gần gũi ân cần như nhắm vào các khuyết điểm của tâm tôi để gỡ bỏ những dính mắc của nó. Chính nhờ vậy mà tôi ráng ở lại cho đến cuối khóa cho khỏi phiền lòng mọi người.

Nhưng chỉ mấy hôm sau, khi sự đau đớn của thân điệu đi và tâm trí tập trung được thì tôi cảm nhận được cái tâm của tôi đang nhấp nháy ở bất cứ nơi nào đang quán đến theo lời hướng dẫn của Sư. Khi tôi trình pháp về những cố gắng chống chọi với cái đau đớn và chán nản của mình, Sư đã khen là tôi có Tinh Tấn Ba La Mật; điều đó đã khích lệ tôi vô cùng và từ đó cho đến hết khóa học tôi hành thiền rất nhiệt thành và luôn luôn cảm thấy được cái tâm nhấp nháy, khi đến khi đi...

Chúng tôi đã ghi tên học khóa thiền Quán Thọ tiếp theo và rất nhiều khóa Quán Tâm do Sư Cả hướng dẫn sau đó nữa. Qua nhiều lần trình pháp, tôi dần hiểu ra rằng mọi kinh nghiệm trong thiền tập đôi lúc chỉ xảy ra một lần theo những nhân duyên của nó, và ta đừng mong cầu lập lại. Ta chỉ cần tinh cần tu tập theo con đường Bát Chánh Đạo, con đường mà Đức Như Lai đã vạch ra cho các vị tỳ kheo tu hành, thì ta đã đi trên con đường giải thoát rồi vậy.

Nói đến hành trình tâm linh mà không nhắc đến chuyên hành hương trên quê hương của Đức Phật thì thật là thiếu sót, nhất là chuyên hành hương này đã được Sư Cả dẫn đạo. Nghe tin Sư qua, bao nhiêu là chùa chiền và trung tâm từ thiện lớn nhỏ, trong đó có trung tâm dạy thiền của con gái Bà Dipa Ma tức là cô Dipa, ân cần mời thỉnh... Đến đâu Sư và phái đoàn cũng được tiếp đón nồng nhiệt và chỗ nào Sư cũng

cúng dường thật hậu hĩ và đầy lòng từ ái khiến cho chúng tôi đều cảm thấy vui mừng và hãnh diện về sự đóng góp nhỏ nhoi của mình.

Cũng trong cuộc hành hương này, dưới gốc cây Bồ đề ở Bồ Đề Đạo Tràng, Sư đã truyền cho tôi giới hạnh Bạch Y Cư Sĩ vì tôi không có đủ điều kiện để xuất gia gieo duyên như một số người khác. Nhưng dầu ở cương vị nào tôi cũng sẽ không bao giờ quên giới hạnh của mình.

Một lần ở sông Ni Liên Thiên, Sư cho đoàn dừng lại nghỉ mệt bên một ngôi tháp cổ đang được trùng tu chỉ có một cổng chào và một đóng gạch đá cũ kỹ, Sư bảo tìm chỗ ngồi, và Sư đã hướng dẫn một thời thiền đột xuất ở ngoài trời.

Một lần khác, sau một thời thiền và thời pháp thoại như thường lệ, Sư đã dạy rằng đây là làng Kuru, nơi mà Đức Phật Thích Ca đã lần đầu dạy về thiền Tứ Niệm Xứ. Dân làng từ đó mỗi lần gặp gỡ, chỉ hỏi nhau về pháp hành. Với tôi, những cơ duyên như vậy thật là quý hiếm và lợi lạc vô cùng, vì tôi cảm thấy mình như được cùng tu tập với những đạo tràng, sangha của những bậc tỳ kheo cao thượng thời Đức Phật còn sống.

Học Giáo Pháp của Đức Như Lai, tập sống theo nếp sống Ngài dạy, lần theo vết chân của Ngài trên khắp các nẻo đường, đến một lúc nào đó, dầu chỉ trong một khoảnh khắc, tâm ta tưởng ta có thể trở về thời điểm 2500 năm trước, lúc Đức Thế Tôn còn tại thế, lúc lòng người thiện nam tín nữ đầy trong sáng và niềm tin một mực thuần thành.

~ Nguyên Tâm (VA)

### *Hành Trang Tâm Linh*

Ngài Hòa thượng Kim Triệu là một trong những vị Thầy thiên sư đáng kính nhất của tôi. Và đặc biệt hơn nữa, Ngài là



vị Thầy Thiền sư người Việt Nam duy nhất ở hải ngoại mà tôi có đầy đủ duyên lành được học trực tiếp.

Trong khi trải qua những đau khổ trong đời sống gia đình, tôi đã tìm đến và may mắn được theo học với Ngài trong những khóa thiền Tứ Niệm Xứ ở Như Lai Thiền Viện, San Jose từ năm 2003. Một cách gián tiếp, Ngài đã giúp tôi cắt đứt được sợi dây luyến ái mà khó ai có thể làm được.

Nhìn phong thái trầm tĩnh, an lạc của Ngài, tôi hiểu được rằng chỉ có Chánh Niệm là phương cách duy nhất giúp cho chúng ta trở về với chính mình. Ngài đã gián tiếp dạy cho tôi sự giữ gìn chánh niệm khi tôi có cơ hội nhìn ngắm đáng đi, đáng ngồi, hay đáng quỳ lạy Đức Phật của Ngài.

Từ lòng từ bi bao la và sự am hiểu tường tận về Phật Pháp của Ngài, niềm tin về Tam Bảo trong tôi tăng trưởng mạnh mẽ. Tôi thường xuyên mở những CD bài giảng của Ngài để lắng nghe lại những bài pháp quý giá mà Ngài đã dạy chúng tôi. Với những lời dạy đơn sơ này, Ngài đã giúp cho tôi hiểu được thiền Tứ Niệm Xứ một cách đầy đủ và trọn vẹn. Nếu tôi hoặc các bạn đạo có câu hỏi liên quan đến kinh nghiệm trong lúc thiền tập thì chỉ với một ví dụ giản dị, Ngài đã giúp chúng tôi tự trả lời câu hỏi cho chính mình.

Trong rất nhiều năm dần bước trên con đường Phật Pháp, Ngài đã cho chúng tôi rất nhiều bài pháp quý giá. Từ những bài pháp đơn giản nhất cho đến sâu xa nhất, chúng tôi đều có cơ hội được lắng nghe từ Ngài, và đối với tôi, đây là một món quà quý giá nhất mà Ngài đã ban tặng cho chúng tôi.

Bài học “Ông già và con chim Đa Đa” của Ngài là một hành trang tâm linh giúp cho tôi biết quý trọng từng giây phút trong kiếp sống này:

- Có của quý phải biết giữ
- Đã mất rồi thì đừng tiếc
- Ai nói lời xã giao thì đừng vội tin

Của quý của chúng ta là gì? Đó là thời gian, đó là từng sát na hơi thở của chúng ta. Nếu chúng ta biết trân trọng từng hơi thở thì chúng ta sẽ giữ được chánh niệm, và có chánh niệm thì chúng ta sẽ có tất cả trong Bát Chánh Đạo.

Con xin thành tâm ghi nhận những lời dạy của Ngài và xin đem những hiểu biết, những kinh nghiệm trong thiền tập mà con đã được học trực tiếp từ Ngài chia sẻ với tất cả những ai cùng bước trên con đường phát triển tâm linh hầu mong báo đáp công ơn dạy dỗ của Ngài.

Vài dòng sau cùng, tôi xin ghi nhận nơi đây lòng biết ơn sâu xa của tôi đối với Sư Khánh Hỷ, người đã khai tâm cho tôi. Sư là đệ tử của Ngài Kim Triệu và qua Sư tôi được biết đến Hòa thượng.

~ Phạm Tố Anh (Sunnyvale – CA)

### *Niềm Tin*

Con thành kính cúi đầu đánh lễ và tri ân Ngài đã giúp con xây dựng niềm tin nơi Tam Bảo và duyên lành thúc đẩy con nhận phận sự phục vụ Tam Bảo với sự hướng dẫn của Ngài tại Jetavana Vihara Kỳ Viên Tự tại Washington D.C. và Saddharma Meditation Society Tâm Pháp Thiền viện tại Richmond, Virginia.

Thường niên trong những ngày đại lễ tổ chức tại chùa Kỳ Viên Tự, ba mẹ con đến chùa lễ Phật, hành thiền và được nghe Ngài thuyết pháp. Năm 2003, Ba con mắt Ngài đến tụng niệm, nhắc nhở niệm Phật và phước lành nghe giảng pháp Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Năm 2005, mẹ con bệnh, những phút giây cuối cùng được Ngài nhiệt tâm chân thành giúp mẹ con nghe tiếng niệm Pāli. Pháp nhiệm mầu của Ngài đã cho gia đình anh chị em con và con chứng kiến các

hiện tượng xảy ra của thân và tâm (thân đau, tâm không đau) và tỉnh giác trước cái chết. Mẹ con ra đi với hành trang là trí tuệ sáng suốt, niềm tin Tam Bảo và vi diệu của Pháp Bảo.

Niềm tin nơi Ngài Hòa thượng đầy kinh nghiệm thực hành Giáo pháp, giới hạnh và trí tuệ đã giúp con hiểu được bản chất thực sự của thân tâm và cố gắng tinh tấn thực hành theo Giáo pháp. Con kính trọng đức tính giản dị và tâm từ của Ngài nên thường xuyên tiếp xúc giúp Ngài trong phận sự phục vụ Tam Bảo. Với lời chỉ bảo chân tình, cởi mở và quan tâm Ngài dạy cho con bố thí, nhẫn nại, biết suy nghĩ, có trí nhớ cho việc làm được toàn hảo, và thực hành chân chánh mọi công việc.

Ngài rất hoan hỷ giúp đỡ và góp phần vào việc thành lập xây cất các thiền viện, trùng tu chùa, xây tăng ni xá, chánh điện, thỉnh tượng Phật v.v., đến các nơi trong và ngoài nước Mỹ như Tâm Pháp Thiền viện ở Virginia; chùa Đại Lộc ở India; Vihar’s Kathmandu ở Nepal; International Meditation Center ở Bodh Gayā; Ni xá Shwe Oo Min ở Miến Điện; trường học dạy tiếng Pāli, các chùa vùng quê xa tỉnh thành, và các trường thiền tại Việt Nam.

Ngài đã không quản ngại sức khỏe và đường dài xa xôi, đem giáo lý của Đức Thế Tôn đi giảng dạy khắp nơi, Âu và Á, giúp chúng con hiểu biết con đường giải thoát với đức tin mãnh liệt nơi Tam Bảo. Những văn tự trong quyển sách về cuộc đời của Ngài không thể nào diễn tả hết được hình ảnh sống thực của vị Đại Lão Hòa thượng đầy phẩm hạnh từ bi, hỷ xả, cao thượng và trí tuệ.

Chúng con nguyện cầu hồng ân Tam Bảo hộ trì Ngài được nhiều sức khỏe dẫn dắt chúng con tinh tấn tu hành và tấn hóa trên Phật đạo.

~ Trí Phước

Kỳ Viên Tự - D.C. & Tâm Pháp Thiền viện - VA

## *Thầy Tu Và Thầy Thuốc*

Sinh ra rồi lớn lên tại Saigon, tôi chưa từng ra quá Huế, chưa bao giờ vào quá Vĩnh Long, Trà Vinh. Tương tự như phần lớn đồng bào tôi, khi nói đến đi chùa: Xá Lợi, Vĩnh Nghiêm, Quy Thiện, Từ Hiếu, Từ Đàm... những ngôi chùa Bắc tông cổ kính, những vị cao tăng nghiêm khắc đã là những hình ảnh hằng ngày quen thuộc trong lòng mỗi người. Những ngày tháng đó, tôi đến với Phật giáo như là một thông lệ, một truyền thống như ông bà làm, cha mẹ làm rồi con cháu làm. Phật giáo Nguyên Thủy như là chiếc bóng mờ gác bỏ trong ký ức tôi từ thời đó.

Mặc dù định cư tại Virginia từ năm 1990, lần đầu tiên gia đình nhỏ của tôi được gặp Ngài tại Chùa Kỳ Viên ở Washington D.C. vào mùa xuân 2003, trên đường đi xem hoa anh đào dọc bờ sông Potomac, chỉ vài tháng trước khi chúng tôi dọn về Florida.

Buổi trưa hôm đó ngồi trò chuyện cùng Ngài trên sàn nhà trong căn phòng rộng trên lầu một. Ngài thăm hỏi gia đình tôi rồi giới thiệu sơ lược về Chùa Kỳ Viên “nhà làm thành chùa.” Mãi tới ngay lúc này khi hồi tưởng lại thời điểm đó, tôi chợt ngộ ra rằng ấn tượng đầu tiên trong lòng tôi là phong thái, cử chỉ của Ngài thật là khác với các vị tăng Bắc tông mà tôi đã từng tiếp xúc. Khó diễn đạt bằng lời... sự bình dị, thanh thản, tự tại, thoát tục, sự chánh niệm cao độ...

Lần đàm thoại với Ngài đầu tiên đó chừng 30 phút, rồi chúng tôi rời Chùa. Khi còn đang trên đường 14 ngang CVS, tôi chợt nghĩ ra và ghé vào mua vài loại thuốc cần thiết, vòng trở lại dâng Ngài.

Sự thân mật, gần gũi phát sinh trong những lần sau đó khi chúng tôi đến thăm Ngài.

Một lần trong sự ngạc nhiên hạnh ngộ của chúng tôi, Ngài mở tủ kính bên tay phải chánh điện, lấy ra 3-4 lọ nhỏ. Ngài cẩn thận đổ ra cho chúng tôi xem những viên nhỏ giống như đá và bảo rằng đó là ngọc Xá Lợi.

Trước ngày dọn đi, chúng tôi đến từ già Ngài. Tôi còn nhớ đã hỏi “Ngài thấy con nên dọn xuống Florida không?” Ngài từ bi pha chút khôi hài trả lời “thầy thuốc với thầy tu ở đâu mà không cần.”

Trong 4 năm sống ở Florida, chúng tôi rất ít liên lạc với Ngài ngoại trừ một lần, vài tháng sau khi dọn, một buổi chiều phone reo bất ngờ... và đó là Ngài gọi hỏi thăm.

Thế rồi sóng đời đưa đẩy, chúng tôi dọn trở lại Virginia năm 2007 rồi từ đó từng tiếp xúc Ngài thường xuyên hơn. Một trong những kỷ niệm khó phai đã lưu lại trong hình ảnh: một lần sau khi độ ngọc, Ngài bước ra xa xa ngoài sân sau, đi rồi lại đứng, đứng rồi lại đi... Chúng tôi hiểu là Ngài đang rải tâm từ cầu an cho gia đình. Vào đến trong nhà, Ngài đứng nhìn Thumper và Cody, hai anh poodle, trong một hồi lâu... Chúng tôi hiểu là Ngài đang ban phước lành.

Hè 2011, tại Kỳ Viên, hai cha con tôi xuất gia, thọ giới với Ngài. Con Sa Di. Cha Tỳ khuru. Một lần gieo duyên ngắn ngủi chỉ 6 ngày. Buổi sáng hôm đó Ngài kinh hành vòng quanh phố. Tới đường 14 khi dừng lại cho những người thổi lá bên đường, tôi đã không theo kịp những bước chân thanh thoát của Ngài.

Hè 2012, qua bao nhiêu thăng trầm, chúng tôi dọn về California. Một ngày tháng 11 năm nay 2013, nhà có giỗ đã thỉnh Ngài cùng chư tăng ni cầu siêu và độ ngọc. Trong lúc trò chuyện sau khi trai tăng, Ngài thân mật hỏi han chuyện nhà và từng người. Sau hết Ngài cho tôi một sự ngạc nhiên suốt cả đời. Ngài nói “Thịnh đi theo Sư làm thị giả, chờ Sư

đi Kỳ Viên, Tâm Pháp.” Trong lúc bước ra cửa đi ngang qua tôi, Ngài khẳng định “Su nói thiệt.”

Giờ đây, khoảnh khắc này trong khi bắt đầu những dòng cảm niệm này, tôi đã là một Sa Di 24 ngày tại Thích Ca Thiên Viện. “Ăn như sư, nói như sư, đi đứng nằm ngồi như sư...” Lòng luôn hy vọng rằng tôi đang không phụ lòng một vị thánh tăng trong suốt thời gian qua, trong đạo cũng như ngoài đời.

Xin được tri ân một người phụ nữ nhỏ nhắn mà tâm đạo bao la đã cho tôi một cơ duyên để bày tỏ đôi dòng cảm tưởng nhuộm màu thời gian về một vị chân tăng mà Phật tử khắp nơi đã từng hết lòng yêu mến, nể vì.

Nguyện hồi hướng những quả lành của tâm tín thành Tam Bảo mà tôi đã tạo qua sự hành đạo từng giây từng phút này đến chư tăng ni, đến chư vị chư thiên. Xin chư vị chư thiên hồi hướng đến chúng sinh mọi tầng cảnh giới, những vị ân nhân, những thiên sinh, những vị Phật tử thuần thành hết lòng hộ pháp hộ tăng, đến bất cứ ai đọc bài cảm niệm này.

Nguyện cho mọi tầng cảnh giới mau thoát vòng lao khổ, thân tâm an lạc, trí huệ minh mẫn, bồ đề tâm kiên cố.

*gió lộng cửa thiền này  
y áo phát phơ bay  
gió động hay tâm động  
muôn năm chỉ một ngày...*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.

~ *Sư Thịnh - Samanera (Westminster – CA)*

### *Đạy Từ Các Pháp Thế Gian*

Tôi là người cuối cùng trong gia đình tôi tìm đến Giáo Pháp Nguyên Thủy. Sau nhiều lần nhắc nhở của mẹ tôi, tôi

được gặp Ngài lần đầu tiên tại Thích Ca Thiên Viện vào năm 1998. Rồi do đời sống khó khăn, tôi đã lao vào dòng đời để kiếm sống. Cho mãi đến một buổi chiều mùa thu năm 2003, khi còn một mình trong cửa tiệm, tôi chợt òa khóc do những nỗi đau khổ không thể nào đè nén được nữa. Tôi chạy lên Thích Ca Thiên Viện, quỳ xuống đánh lễ Phật và đánh lễ Ngài. Như đứa con xưa đã tìm được về nhà sau bao nhiêu ngày luân lạc trong sóng gió cuộc đời. Từ đó dưới sự hướng dẫn thường xuyên của Ngài, bản thân tôi, những tư duy và những mối tương quan đến cuộc đời tôi đã dần dần thay đổi như một phép lạ.

Ngài thường dạy: “Không gì quý hơn để cúng dường Tam Bảo bằng sự hành đạo.” Vì vậy, Thích Ca Thiên Viện thường tổ chức lễ thọ Đầu Đà vào một đêm trước những ngày lễ lớn. Mục đích của đêm này là nhằm giúp cho Phật tử thực tập để hiểu biết và trau dồi khả năng ngăn ngừa tham dục phát sinh trong tâm bằng cách kham nhẫn hành thiền trọn đêm và đem công đức này để cúng dường đến Đức Phật.

Tôi còn nhớ rất rõ đêm đó, trong lúc Ngài đang thuyết pháp, cả thiên đường đang yên lặng thì bỗng nhiên xáo trộn vì có sự xung đột bất ngờ xảy ra. Một số Phật tử đã giao động và đòi Ngài phải lấy quyền Viện chủ để giải quyết. Tôi mở mắt ngược lên: Ngài vẫn điềm tĩnh trong sự chánh niệm mà tôi tưởng dường như không gì có thể lay động được. Rồi với thái độ ôn hòa, phong cách từ tốn, khiêm nhường, Ngài nói: “Thiền viện không phải của Sư. Thiền viện là của Tam Bảo.” Sau đó, Ngài dùng những lời khuyên dịu dàng để giải quyết sự việc một cách tốt đẹp rồi trở lại tiếp tục hướng dẫn về cách thiền tập và giảng giải các bài pháp về lợi ích cho người Phật tử khi thực hành hạnh đầu đà. Ngài cũng không quên cho chúng tôi nghe những mẩu chuyện vui để giúp chúng tôi chống lại chướng ngại của Ma Vương buồn ngủ.



Phạm hạnh thanh cao của Ngài đã ghi lại trong tâm tôi một bài học đầy ý nghĩa về lòng từ bi, hạnh nhẫn nhục, và tâm buông xả mà tôi học được ở Ngài qua đêm thọ đầu đà.

Ngài đã thành lập và hỗ trợ về tinh thần lẫn tài chánh cho rất nhiều thiền viện, và đã giáo huấn giúp đỡ cho hàng ngàn Phật tử được an vui, vậy mà với tuổi đời ngày càng cao, Ngài lúc nào cũng một mình với vài bộ y trong chiếc vali đi khắp nơi trên thế giới để dạy thiền, hoàng pháp.

Với lòng ngưỡng mộ đức độ của Ngài, tôi đã phát tâm thực hành thiền tập. Trong khóa thiền đầu tiên, dưới sự dạy dỗ ân cần đầy lòng từ bi, tôi đã học được ở Ngài cách lạy Phật với chánh niệm cả thân và tâm trong từng cử động: lúc cúi xuống, lúc đứng sà... Từ đó, tôi đã hiểu được sự liên hệ giữa thân và tâm và đã áp dụng chánh niệm vào những sinh hoạt hằng ngày. Nhờ vậy, tôi đã từ từ thoát ra khỏi bệnh trầm cảm và căng thẳng mà trước đó đã từng làm tôi phải vào bệnh viện cấp cứu.

Trong đời sống gia đình, đôi lúc tôi cảm thấy buồn và bất lực khi thấy con mình không nghe lời mà không làm gì được, Ngài đã an ủi và dịu dàng chỉ dạy cho tôi biết cách dạy dỗ con: làm mẹ thương con thì phải nói cho con biết điều đúng; đó là lòng từ bi, nhưng nếu con không nghe thì phải dùng tâm xả mà không nên giận trách con. Ngài đã dạy tôi: “Muốn dạy được con, thì con phải tự dạy mình trước. Cái gì cũng động, nhớ giữ tâm đừng động.” Những lời khuyên dạy đó đã giúp tôi giữ được chánh niệm trước và trong lúc nói chuyện với con tôi. Kết quả của sự thực hành đó đã cảm hóa



được con tôi. Như một phép lạ, cháu đã thay đổi và trưởng thành thật tốt làm ngạc nhiên đến tất cả mọi người trong gia đình và họ hàng.

Tôi làm nghề địa ốc nên đôi khi tôi đến thăm, Ngài thường hỏi thăm chuyện sinh sống ra sao. Một lần tôi đã thưa với Ngài: "Con mới mua được một cái nhà tốt lắm!" (tôi định sẽ để dưỡng già), nhưng Ngài dạy: "Bán đi, có lời rồi mua cái khác, cứ thay đổi, thay đổi như vậy đó." Ngài luôn chỉ dạy nhìn mọi sự việc bằng cái nhìn "một con mắt đời – một con mắt đạo" nên khi còn phải làm việc để sinh sống, tôi cũng không quên lời dạy "THAY ĐỔI, THAY ĐỔI" mà Ngài như nhắc tôi đến sự VÔ THƯỜNG của các pháp thế gian.

Nhờ sự tận tâm dạy dỗ của Ngài, cuộc sống gia đình tôi đã có nhiều thay đổi tốt đẹp hơn, chúng tôi đã được an vui qua sự hành thiền. Riêng tôi như đã cảm nhận được mình đang đi trong một đường hầm tăm tối, và mỗi bước thiền hành đã dẫn dắt tôi thấy được ánh sáng mờ mờ và từ từ sáng dần lên ở cuối đường hầm.

Rồi ngày 12 tháng 12 năm 2012, vào dịp lễ khánh thành Bảo Tháp của Thích Ca Thiền Viện, duyên lành đã đến với tôi. Ngài cho tôi thọ giới xuất gia gieo duyên. Thế là điều ước nguyện mà tôi đã hằng mong đợi từ lúc 9 tuổi đến nay đã thành đạt.

Với lòng thành kính tri ân Ngài và niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo, con nguyện bây giờ và mãi mãi luôn luôn tinh tấn cho đến ngày được giải thoát khỏi sự “đau khổ”.

Bạch Ngài,

“Con xin đem hết lòng thành kính cúng dường Ngài bằng sự hành đạo.”

~ Kusala Minh Thu (Orange County – CA)

## *Thấy Được Sự Thật*

Mùa thu 2003, sau hơn hai năm làm việc trong một hoàn cảnh có nhiều căng thẳng và phiền muộn, con đã đứng trước một ngã ba đường trong cuộc đời: tiếp tục làm việc cũ hay chuyển sang một nghề khác. Đó cũng là lúc Chùa Phật Ân (Minnesota) có tổ chức một khóa thiền năm ngày dưới sự hướng dẫn của Ngài Kim Triệu. Con quyết định tham dự vài ngày rồi sẽ đi tới quyết định sau.

Ngài tới Chùa vào tối thứ bảy. Tại phòng thiền nhỏ trên lầu, Ngài đã ban cho chín người Phật tử một thời pháp ngắn nhưng rất có giá trị; đặc biệt đối với người lần đầu tiên đi tìm hiểu về thiền như con. Ngài bắt đầu như sau: “Đức Phật đã dạy chúng ta về những sự thật trong cuộc đời. Khó là điều có thật, chúng ta ai cũng phải trải qua những đau khổ, bất toại nguyện. Chúng ta hành thiền để thấy được sự thật...” Con thấy hơi lạ khi nghe Ngài nói nhiều về sự thật, tuy nhiên câu nói sau của Ngài về hành thiền đã giúp cho con hình dung được đây có thể là một chìa khóa để giải tỏa những thắc mắc trong cuộc đời.

Trong những giờ ngồi thiền, con đã phải đối phó với nhiều cảm giác đau đớn trên đầu gối, bàn chân bị tê, ngứa ngáy trên mặt, v.v. Chỉ có khoảng thời gian 30 phút đầu là có thể theo dõi hơi thở được rõ ràng và chính xác, phần còn lại chỉ là sự kham nhẫn cho tới hết giờ thiền tọa. Đó là lý do con thích đi kinh hành hơn. Trước khi bước vào khóa thiền này, con đã thực tập thiền hành theo cách dạy trong cuốn sách Chín Yếu Tố Chánh. Tuy cố gắng nhiều, nhưng con vẫn không thấy rõ được những trạng thái nặng nhẹ của đất nước gió lửa như cuốn sách diễn tả. Vì vậy, con dự định xin nhờ Ngài hướng dẫn giùm trong lúc trình pháp.

Khi con mới bước vô đánh lễ Ngài, chưa kịp ngồi xuống ghé và bắt đầu câu hỏi thì Ngài đã mỉm cười và nói: “Hai ngày hôm nay con đi kinh hành an vui phải không? Con cứ tiếp tục như vậy nhé.” Con rất ngạc nhiên không hiểu tại sao Ngài biết con đang thực tập kinh hành! Sau khi đáp lời Ngài là con sẽ cố gắng, con đã quên mất câu hỏi về cái “nặng, nhẹ” trong khi đi kinh hành.

Sau đó con hỏi Ngài một câu hỏi về việc theo dõi phòng xệp, vì cảm thấy có một khoảng trống khi sự phòng đã chấm dứt, cũng như khi xệp đã chấm dứt. Ngài khuyên con nên niệm thêm chi tiết, chẳng hạn như niệm thêm “đụng” khi chuyển từ phòng sang xệp, và ngược lại. Ngài đã dạy thêm rằng trong những lúc có sự suy nghĩ xuất hiện thì có thể cho thêm chi tiết để quay về với thực tại và không bị phóng tâm nhiều, bởi vì trong lúc thực tập chỉ nên theo dõi đề mục (phòng, xệp) một cách khách quan.

Câu hỏi kế tiếp của con: “Khi thấy ngứa trên mặt, thay vì đưa tay lên gãi liền, con đã để ý tới sự di chuyển của bàn tay từ dưới lên trên, và khi lên tới mặt thì không còn thấy ngứa nữa. Con xin Ngài giải thích giùm.” Ngài trả lời: “Thông thường ai cũng phản ứng rất nhanh trước mọi vấn đề vì nhiều lý do khác nhau. Thực ra, chuyện gì phát sanh thì cũng sẽ chấm dứt, cảm giác cũng vậy, nó chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian nào đó thôi. Trong lúc thực tập thiền và nhờ làm chậm lại một chút, con có thể thấy được sự thật của nhiều vấn đề.” Câu trả lời ngắn gọn nhưng vô cùng giá trị của Ngài đã giúp con hiểu được tầm quan trọng của việc hành thiền.

Đó là lần đầu tiên con được tham dự một khóa thiền do Ngài hướng dẫn; rất tiếc đó cũng là lần cuối cùng Ngài về Minnesota. Mười năm đã trôi qua, mọi chuyện đã thay đổi theo thời gian, nhưng những gì học được từ Ngài qua buổi

trình pháp năm đó vẫn luôn là những hành trang cần thiết trong đời con. Lần gặp gỡ và cơ duyên đón nhận những sự chỉ dạy vô giá qua lòng từ bi và trí tuệ của Ngài đã trở thành một ngã rẽ quan trọng trong cuộc đời con.

Ngày xưa khi còn đi học, ai cũng công nhận học rất nhiều, nhưng chỉ áp dụng được từ 5 đến 10% vào công việc vì mọi chuyện đều mới. Ngược lại, những gì học được trong một khóa thiền tuy ít nhưng lại có thể áp dụng vào đời sống rất nhiều, bởi vì khi đã thấy được một phần nào của sự thật thì mình sẽ biết cần phải làm gì để có một hướng đi mới trong cuộc đời.



~ Phạm khắc Thiệu (Minnesota)

### *Con Đường Duy Nhất*

Ba chị em chúng tôi dự khóa thiền đầu tiên với Ngài vào mùa Đông năm 2003. Thật ra chị Minh Phương đã dự một khóa thiền ngắn ngày với Ngài từ trước và có được một số kinh nghiệm thiền tập, do đó chị khuyến khích chị Minh Thuận và tôi tham gia một khóa thiền dài ngày với Ngài. Từ lâu tôi đã mong được gặp một vị thiền sư có thể giúp tôi trả lời một số nghi vấn đeo đẳng theo tôi suốt nhiều năm: “Lý do hiện hữu của chúng ta trong cuộc đời này là gì?” “Chúng ta phải đi qua trần gian đau buốt này để làm gì? Với mục đích gì?” Tôi đến với khóa thiền lòng đầy ấp những vấn nạn mong được kiến giải bởi một vị thiền sư nổi tiếng.

Trong ngày thiền tập đầu tiên, điều duy nhất mà tôi tìm thấy là... thất vọng; và điều duy nhất mà tôi muốn làm là... bỏ về. Những lời hướng dẫn và giảng giải của Ngài dường

như chẳng dính dấp gì đến những tư tưởng Phật học cao siêu, uyên bác mà tôi đã được biết qua sách vở. Mỗi thời thiền là mỗi giờ đau đớn tận cùng nơi thân và khổ sở tột độ nơi tâm. Mỗi lần đau khổ cùng cực là tôi lại yêu cầu được gặp Ngài để xin “bí quyết” chống đau. Và mỗi lần gặp Ngài là mỗi lần tôi thất vọng với điệp khúc: “Con phải có trí nhớ!”

“Trời! có trí nhớ thì liên hệ gì đến chuyện hết đau, hết khổ?” tôi tự nhủ.

“Con phải có trí nhớ!” – một lời hướng dẫn đơn giản, quá mức đơn giản, nhưng lại được Ngài nhấn nhủ với một lòng từ bi sâu xa và một sự chân thành tuyệt đối, dường như hoàn toàn xác tín rằng tôi nhất định sẽ làm theo lời Ngài dạy. Và quả thật, như có một mãnh lực, tôi đã làm đúng theo những lời Ngài dạy mặc dù lý trí tôi bị dẫn xé dũ dội bởi rất nhiều kiến giải đa phương, đa diện.

Ngày thứ hai, rồi ngày thứ ba, liên tục chú tâm vào phòng xẹp và các oai nghi, tâm tôi từ từ lắng xuống và dịu lại, nhưng vẫn chưa thấy Ngài cho tôi một “công án” hay “thoại đầu” gì cả. Tôi nôn nóng hỏi một anh thiền sinh lâu năm: “Ngài cho anh công án thiền gì vậy?” Anh ta lặng lẽ đưa tay lên miệng “Xuyết, đừng có nói chuyện!”

“Trời! chẳng lẽ anh ta dùng thiền ngữ?” Tôi phân vân và quyết định sẽ hỏi Ngài cho ra lẽ vào thời trình pháp buổi chiều. Ngài kiên nhẫn lắng nghe với niềm thông cảm sâu xa rồi nói: “Bây giờ con phải niệm thêm ‘ngồi – đưng’, tức là ‘phòng – xẹp – ngồi – đưng’”, tôi lại thất vọng thêm một lần nữa. Lời hướng dẫn dường như chẳng dính dáng gì đến câu hỏi của tôi. Nhưng thật lạ lùng, tôi vẫn làm đúng theo lời Ngài dạy. Trong sâu thẳm, tôi mơ hồ nhận ra có một sự thật tinh nguyên nằm sau những lời hướng dẫn “đơn giản” đó.

Và rồi, không biết từ lúc nào, tôi quên bém đi những “công án”, “thoại đầu”, “chân như”, “diệu tánh”, v.v. Bận

tâm của tôi trở thành “phồng”, “xẹp”, “ngồi”, “đụng”, “giở”, “bước”, “đạp”, “nhai”, “nuốt”, nói chung là những thứ mà trước đó tôi nghĩ chẳng quan hệ gì đến thiên cả. Đường như tôi mơ hồ nhìn ra bóng dáng của con đường...

“*Này chư tỳ kheo, đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh...*”

Ngài đọc phần mở đầu bài kinh Tứ Niệm Xứ vào thời pháp thoại đêm thứ tư. Giọng Ngài chậm chậm, uy nghi như



đang truyền một thông điệp tối hậu, cực kỳ quan yếu. Toàn thân tôi rúng động, tim tôi đập mạnh, đầu nóng bừng, nước mắt cứ trào ra... *con đường duy nhất... con đường duy nhất...* tôi đã tìm ra câu trả lời cho câu hỏi định mệnh của mình. Tôi đã hiểu lý do hiện hữu của tôi trong cuộc đời này.

Như một người cha hiền từ, Ngài đã dắt tay ba chị em tôi tìm đến, hay nói đúng hơn là trở về con đường cũ xa xưa mà Đức Bổn Sư đã đi qua. Hàng hàng lớp lớp đệ tử của Ngài đã đi qua... con đường mời chúng ta đến để thấy (ehipassiko), để hiểu (sanditṭhiko), để biết (veditabbo), không phải để dự tưởng, để nghĩ đến hay nói về.

Cuối khóa thiền, Ngài làm lễ quy y và đặt pháp danh cho cả ba chị em chúng tôi bắt đầu bằng chữ “minh” (thấy/biết pañña-disā, anuloma, magga-nano). Ngài đã mời chúng tôi đến để thấy. Và chúng tôi đã kính cẩn vâng lời Ngài suốt hành trình tu học của mình. Có lẽ điều may mắn nhất trong cuộc đời của ba chị em chúng tôi là đã được gặp Ngài, được làm đệ tử của Ngài, và được bước theo bước chân của Ngài.

Chúng con xin thành tâm đánh lễ tri ân Ngài.

~ Minh Phương-Minh Thuận-Minh Đạo (Virginia-VA)

### *Con Đường Xưa*

Con là Diệu Lan, qua Mỹ mới hơn 10 năm, cuộc sống còn rất vất vả, tất bật vì phải đi làm nuôi hai con đang đi học. Con trai con tên Nghi mới qua Mỹ 5 năm nhưng lại có duyên được đi chùa, xuất gia gieo duyên với Ngài, hầu hạ Ngài và tham dự các khóa thiền của Ngài nhiều hơn con.

Con theo gia đình đi chùa từ năm 12 tuổi, được nghe pháp của Ngài Bửu Chơn, Ngài Hộ Tông, và biết pháp hành Tứ Niệm Xứ từ năm 1978 với Ngài Giới Nghiêm. Do đó khi qua Mỹ có duyên lành được gặp Ngài Kim Triệu, con thật là vui mừng tìm lại được con đường xưa đã đi từ hồi niên thiếu.

Cả hai mẹ con con thương kính Ngài vô cùng. Ngài là bậc tu hành chơn chánh, trí tuệ siêu phàm, luôn luôn thể hiện tinh thần cung kính Tam Bảo, cung kính Giới Luật, có lòng từ bi vô lượng đối với chúng sanh, mong muốn mọi người biết tu tập để chấm dứt khổ đau. Do tâm nguyện đó mà Ngài đã đi khắp các nơi xa gần trên đất Mỹ, tới các nước Á, Âu, và về đến quê hương Việt Nam để đem hết tâm sức truyền bá đạo pháp mà không quản ngại tuổi già sức yếu. Con cũng hết sức mừng khi thấy khắp nơi Ngài được nhiều người ngưỡng mộ và theo tu học. Rất tiếc là con chưa đủ nhân duyên được dành trọn thời gian tham dự các khóa thiền của Ngài.

Con chỉ biết cầu nguyện hồng ân Tam Bảo gia hộ Ngài có đầy đủ sức khỏe để tiếp tục sứ mạng đem Giáo Pháp vi diệu của Đức Bổn Sư đến khắp mọi nơi, mọi người.

~ Diệu Lan (San Diego – CA)

### *Luôn Hướng Về Thầy*

Năm 2004, tôi cùng các bạn đạo ở San Diego đến viếng thăm Thích Ca Thiền Viện nhân dịp có mặt Ngài tại đây. Lúc ấy tôi chưa biết gì về thiền.

Tôi vốn tánh nhút nhát, thấy có nhiều Phật tử đang ở trong chánh điện ngồi quanh Ngài, tôi không dám vào gặp mặt Thiên sư. Tôi rút xuống bếp làm vài việc công quả lật vật. Nhưng không ngờ Ngài cho người kêu tôi lên chánh điện để Ngài hướng dẫn cách hành thiền. Ngài bỏ ra cả tiếng đồng hồ để chỉ dẫn rành mạch từng chút một cho từng người mới đến học lần đầu. Ngài cũng trả lời từng người một tỉ mỉ như nhau, không phân biệt mới cũ. Đến cuối giờ, Ngài biết được người nào chưa nắm được các điều căn bản về hành thiền, Ngài kêu lên dạy riêng từng người ấy với tấm lòng tận tụy, ngài chịu đựng những câu hỏi đôi khi rất ngây ngô, Ngài đều trả lời bằng giọng nói thật từ bi, dịu dàng và thông cảm.

Nhìn cảnh ấy tôi thật cảm động và càng kính nể Ngài. Tôi nghĩ rằng chỉ có thầy trò Việt Nam với nhau mới có tình cảm yêu thương thân thiết đến như vậy. gương mặt điềm đạm, giọng nói từ tốn và những lời chỉ dẫn, căn dặn thiết tha của Ngài vẫn sâu đậm trong ký ức của tôi, nhắc nhở tôi phải luôn cố gắng tu tập hằng ngày. Cũng nhờ vậy mà suốt mấy năm nay, dù hoàn cảnh không cho phép tôi đến thiền viện thường và dù cuộc sống hằng ngày có rất nhiều thử thách, tâm tôi vẫn được bình an và luôn hướng về Tam Bảo, về người Thầy đã dạy cho tôi pháp thiền quý báu này.

~ Hoa Shrag (San Diego – CA)

### *Trở Về Quê Hương Cũ*

Con xin viết ra đây vài cảm tưởng đơn sơ để dâng lên Ngài lòng biết ơn sâu xa đối với một bậc Thầy vô cùng đáng kính.

Năm 2004, sau một thời gian mệt mỏi đi tìm chân lý giải thoát của đạo Phật qua nhiều vị thầy, con ước mong được



học thiền vì bao nhiêu kinh điển đều dạy rằng chỉ có thiền mới có thể đạt đến sự chấm dứt phiền não, khổ đau. Sau nhiều lần thăm hỏi, được vợ chồng anh chị Hòa và Mỹ Hạnh cho địa chỉ của Thích Ca Thiền Viện, con mới ghi danh dự khóa thiền mùa xuân 2004.

Khi mới đặt chân đến cửa thiền viện, một niềm cảm xúc lạ kỳ bỗng dâng lên tràn ngập tâm hồn con. Lúc đó con có cảm giác của một người lưu lạc tha phương từ nhiều năm hay từ nhiều đời kiếp, nay được trở về quê hương cũ, đứng trước mái nhà xưa thân yêu. Cảm xúc này cứ mãi dâng lên trong suốt ngày hôm ấy. Buổi tối thời pháp đầu tiên con mới thấy được mặt Ngài. Lòng con lại tràn ngập niềm vui khi nhìn nét mặt nhân hậu, nụ cười hiền hòa, nghe giọng nói từ tốn qua bài pháp thật đơn sơ mà thấm thía đạo mầu. Con bỗng tin chắc rằng bây giờ mình không còn lạc lối nữa vì đã có bóng mát từ bi của người cha hiền từ trong quá khứ để nương tựa vào.

Sau nhiều buổi nghe pháp và nhiều lần trình pháp được Ngài chỉ dẫn rành rẽ phương pháp hành thiền, con mới biết rằng bấy lâu nay con cứ đi lòng vòng hoài mà chưa tìm được lối ra đường chính, và rằng con siêng làm việc thiện mà chưa đặt trọng tâm vào việc tu huệ.

Từ đó con cố gắng tiếp tục tham dự các khóa thiền và càng vui hơn khi nào có Ngài hướng dẫn. Rồi kinh tế khó khăn nên con phải gián đoạn một thời gian vì nhà ở tiểu bang khác. Khóa thiền mùa xuân 2013 năm nay trở lại vì thấy Ngài tuổi đã cao, sức đã yếu, tai đã lãng mà Ngài tiếp tục đưa mang nhiều Phật sự nặng nề. Nghĩ đến lúc không còn được gặp Ngài, không còn được nghe lời Ngài



dạy trong thiền đường, không còn thấy đáng đi khoan thai thanh thoát của Ngài bên Bảo Tháp, lòng con man mác buồn. Nhưng con cũng nhớ lời Đức Phật dạy là hãy lấy Giáo Pháp làm thầy. Con may mắn đã được Ngài chỉ dạy thiền Tứ Niệm Xứ, con nguyện sẽ cố gắng hành thiền để khỏi phụ lòng người cha hiền luôn mong muốn bày con mình sớm thoát khổ.

~Tịnh Minh (Nevada)

### *Dòng Điện Tâm Linh*

Tôi bị bệnh nhức đầu một bên thật trầm trọng. Mỗi cơn đau kéo dài ba ngày và tôi không đứng dậy đi lại được. Ba tôi gửi cho tôi những quyển sách về tập thở; có người nói với tôi về thiền. Tôi muốn thử nhưng các con tôi còn nhỏ nên không thể bỏ các cháu đi dự những khóa thiền và chính tôi cũng chưa tin tưởng vào phương pháp tôi chỉ được nghe và biết qua sách vở.

Năm 2002 mẹ tôi mất; chúng tôi đón ba tôi qua Mỹ. Những cơ duyên kỳ lạ của Ngài thiền sư Kim Triệu với gia đình chúng tôi đã là động cơ thúc đẩy tôi đến với chùa Kỳ Viên và qua những bài pháp giảng cùng sự gắng công tu tập, càng ngày tôi càng thấy mang ơn Ngài. Ngài đã cho tôi hiểu được giá trị vi diệu của sự hành thiền theo phương pháp Tứ Niệm Xứ.

Như tôi đã trình bày ở trên, chúng tôi đón ba tôi qua Mỹ sau khi mẹ tôi mất được một năm. Những điều mới lạ ở Mỹ, sự gặp gỡ các cháu ngoại mà ba tôi chưa bao giờ gặp, chỉ làm ba tôi quên đi sự ra đi của mẹ tôi trong một thời gian ngắn, sau đó ba tôi nhanh chóng quay lại với sự trầm lặng của mình.

Sợ ba tôi buồn rồi ảnh hưởng đến sức khỏe, chúng tôi thường làm những bữa cơm để mời bạn bè tới chung vui. Qua sự giao tiếp với con cháu và bạn bè, chúng tôi chợt nhận ra con người kín đáo, lịch duyệt, mẫu mực của ba tôi đã thay đổi. Người thường nhắc đến chuyện gặp gỡ của ba tôi và mẹ tôi thời trẻ trung; người thường nói đến sắc đẹp của mẹ tôi thời con gái, nhắc đến những mối tình của người trước khi lập gia đình; xa hơn nữa ba tôi lại để ý phê bình sắc đẹp của bạn bè đến chơi.

Chị em tôi đã đi từ ngạc nhiên này tới những ngạc nhiên khác, bởi vì những chuyện thời trẻ trung ấy của ba mẹ tôi chưa bao giờ chúng tôi được nghe. Sự thay đổi tâm tính của ba tôi làm chị em tôi ái ngại. Chúng tôi lo sợ ở cái tuổi chín mười gần đất xa trời này mà tâm không đơn giản và trong sạch, ba tôi sẽ đi về đâu khi lia bỏ cõi trần.

Cũng trong thời gian ba tôi ở đây, chị tôi gả chồng cho con gái đầu lòng. Cháu hay theo bên chồng đến đánh lễ Phật ở chùa Kỳ Viên. Nhờ Sư Hiếu cởi mở và thân thiện nên cháu thích đến chùa. Cháu nghe nói Ngài là Cao Tăng nên đề nghị thỉnh Ngài giúp đỡ ba tôi. Chị tôi và tôi chỉ có khái niệm hời hợt về đạo Phật. Thỉnh thoảng chúng tôi đi chùa Bắc tông và hầu như đến chùa chỉ để cầu xin. Nghe cháu đề nghị, chúng tôi đồng ý ngay vì “có bệnh thì vái tứ phương.”

Tôi nhớ rất rõ hôm ấy cháu đến chùa thỉnh Ngài và Sư Hiếu về nhà tôi lúc 11 giờ trưa. Sau khi trao đổi vài ba câu, Ngài cho ba tôi ngồi ghé đối diện với Ngài. Sư Hiếu ngồi phía sau Ngài. Chị em tôi quỳ và đánh lễ. Sau khi mọi người đã yên vị, Ngài đặt tay của Ngài lên bàn tay của ba tôi và hỏi thăm sức khỏe của người. Sau đó Ngài đọc kinh cầu nguyện cho ba tôi.

Cũng vì không hiểu giới luật của Nam tông nên sau khi Ngài đọc kinh xong, cháu tôi bèn đưa Ngài ra xe để trở lại

Kỳ Viên, thay vì chúng tôi phải có bữa trai tăng để cúng dường. Từ nhà chị tôi tới chùa mất khoảng gần một giờ lái xe. Ngài và Sư Hiếu trở lại chùa đã quá Ngọ nên chắc chắn ngày hôm đó Ngài và Sư Hiếu không còn đủ thì giờ để dùng cơm trưa. Nhiều tháng sau, thỉnh thoảng chị em tôi có đến chùa cảm ơn và đánh lễ Ngài, nhưng do lòng từ bi của Ngài và do sự khéo léo của Sư Hiếu, chúng tôi hoàn toàn không hề biết mình đã làm Ngài và Sư Hiếu đói.

Hơn một năm sau tôi mới bắt đầu đến chùa để hành thiền. Lúc ấy mới hiểu được sự thiếu sót của mình. Lạ lùng thay cho tới bây giờ, mỗi lần nhớ đến việc này, thay vì có cảm giác xấu hổ, bất an, tôi lại cảm thấy mình đang ở trong một từ trường ấm áp đầy tình thương. Tôi tự hỏi phải chăng sự ân hận của tôi đã giao tiếp được với tâm từ bi của Ngài. Ngài thấy được sự bất an trong tôi nên đã rải tâm từ cho tôi. Tôi tin như vậy vì Ngài vẫn ví sự liên lạc của hai người qua đường dây điện thoại để chứng minh sự hiện hữu của dòng điện tâm linh.

Một điều lạ lùng hơn nữa là sau ngày Ngài đọc kinh chúc phúc, ba tôi hoàn toàn trở lại con người nho nhã, điềm đạm của thuở mẹ tôi còn tại tiền. Chính sự thay đổi của ba tôi là động cơ thúc đẩy lòng hiếu kỳ của tôi về đạo Phật và về Ngài.

Tôi đã tham dự khóa thiền đầu tiên năm 2004 và sau đó thường xuyên dự những khóa thiền mười ngày. Có nhiều trở ngại đòi hỏi thời gian, tuy nhiên hầu như sau mỗi lần trình pháp, tôi cảm nhận như có một sức mạnh trợ lực cho sự tu học của mình. Để củng cố đức tin ở thiền sinh mới, Ngài thường nhấn mạnh y học ngày nay chỉ chữa được thân bệnh, tâm bệnh sẽ chữa được nhờ tinh tấn hành thiền. Quan sát thân tâm một cách chu đáo sẽ hiểu được rõ ràng định luật của thiên nhiên.

Muốn sự tu học của thiên sinh có kết quả, Ngài cũng thường xuyên nhắc nhở thiên sinh về “tác ý” và về trí nhớ vì có trí nhớ mới chịu nhìn thân tâm liên tục để giữ chánh niệm liên tục. Điểm đặc biệt là không bao giờ Ngài khen, chê để tâm có cơ hội phát triển tham và sân. Ngài cũng không bao giờ cho thiên sinh biết về mức thang trí tuệ, bởi vì còn định giá trị của sự chứng đắc trên con đường tu học, tức vẫn còn dính mắc vào bản ngã. Trong khi đó mục tiêu cuối cùng để đi đến giải thoát là bản ngã phải được triệt tiêu.

Tôi luôn nghĩ đến Ngài với lòng biết ơn sâu xa, nhờ Ngài mà nhiều thiên sinh đã trở thành một con người mới, ánh sáng của trí tuệ đã từ từ đẩy lui bóng tối của vô minh. Ngài là người đầu tiên đã đem con đường thoát khổ giới thiệu với Phật tử ở vùng này. Phật tử luôn mong ước Ngài có đầy đủ sức khỏe để tiếp tục phát huy Giáo Pháp huyền diệu của Đức Phật Thích Ca.

~ Liên Đăng (Washington D.C.)

### *Đưa Nhỏ Tập Đi*

Tôi đến thực tập thiền với Sư Kim Triệu khi trong người tôi đã mang trên mười hai thứ bệnh kinh niên, rất yếu sức, trên tay lúc nào cũng cầm cây nạng khi ra đường. Cuộc đời tôi đã trải qua nhiều nghịch cảnh nên nghe có pháp môn tu giải thoát là tôi quyết chí đến xin học ngay.

Không may trong đầu khóa thiền, lúc tập đi kinh hành ngoài sân, tôi bị ngã nặng, chân lê không nổi. Sợ đau thì ít nhưng sợ không được trình pháp thì nhiều vì tôi muốn được gặp mặt Thiền sư. Ngày trình pháp, tôi cố gắng chịu đau, đi khập khiễng bước vào phòng có Sư đang ngồi đợi. Thấy tôi quờ quạng tìm chỗ gác chiếc nạng và sửa soạn đánh lễ, Sư đứng dậy khoát tay ngăn lại, dịu dàng nói: “Khổ chưa, sao cô

không nói cô đau? Nếu Sư biết, Sư mới chính là người đi đến cô, chứ đâu để cô đi cực nhọc như vậy!”

- Thừa Sư, con không dám nói vì sợ văn phòng biết con té sẽ không cho con đi gặp Sư. Mà con rất muốn gặp Sư để nói rằng vì đời con khổ nhiều nên con đã hết sức cố gắng hành thiền, mong cho bớt khổ. Mặc dù bị rất nhiều bệnh, ngồi thiền đau lắm, nhưng tâm thì có niềm tin.

- Vậy thì tốt rồi! Vậy là thân đau mà tâm không đau, ráng tiếp tục!

- Nhưng thừa Sư, sao mà con cứ bị thất bại hoài. Cứ tinh tấn được vài giờ thì bị khựng lại. Nhiều khi con nghĩ thân đau yếu chắc không thiền được!

Sư chậm rãi cắt nghĩa :

- Với người tu không có gì gọi là thất bại vì mỗi ngày tu, giờ tu là một ngày mới, một giờ mới bắt đầu. Không có ngày hôm qua, không có giờ trước đây, chỉ có hiện tại. Cô có nhớ mấy đứa con cô hồi nó mới tập đi không? Nó té lên, té xuống cả chục lần, rồi lằng lằng đứng dậy đi nữa, không sợ hãi, mắc cỡ hay phàn nàn, trách móc ai hết. Rồi từ từ nó mới biết đi, biết chạy nhảy, leo trèo. Cô hãy tu tập giống như đứa nhỏ mới tập đi. Tất cả đều là pháp thiên nhiên!

Bây giờ đôi khi nhìn chiếc nặng trên tay, tôi tự nhắc: “Thì mình cũng là đứa nhỏ đang tập đi thôi!”

~ Trần Võ Dạ (San Jose – CA)

### *Coming Home*

I came to my first ten-day meditation retreat, led by the Venerable Khippapañño, during the most tumultuous period of my life. I was moving back to California after living and building a life in Hawaii for eight years. I was leaving a significant relationship, and a job where my work was

valued but I was no longer challenged. To top it off, the retreat was immediately following the California Bar exam. Most people take a vacation to Hawaii after studying and taking the bar exam. I just left Hawaii after living there for eight years; so I went into a meditation retreat instead.

At the time, I had only been practicing meditation for about a year, and would not call myself a devoted practitioner. Going into the retreat, I did not know what to expect and if truth be told, did not have the time or the mental capacity to think much about it until I arrived. It was one of the most difficult and memorable ten days of my life. I could barely manage to sit ten minutes without experiencing excruciating pain in my legs and back. But that was nothing compared to the emotional breakdowns that I had every morning while the Venerable Khippapañño did his morning chanting. When I heard it for the first time, it brought me back to my childhood in Việt Nam, where my beloved grandmother did the same chanting. I had not heard it for thirty years. And hearing the Venerable chanting it again in the early mornings at Tathagata Meditation Center did not just bring my grandmother and my childhood back to me, but it also brought myself back to my spiritual root.

I had been searching for a long time, without knowing I was on a search for a spiritual path. I had many different books on the world's major religions. I have tried many different practices. Up until that morning, the search had been an intellectual and experiential exercise. That first morning and over the course of the retreat, I felt like I was coming home and was finally on the right path.



In meeting the Venerable Khippapañño, I have found my spiritual center. Over the years since, I have come back to him again and again to draw strength and affirmations. Under his guidance and grace, I shall never wander and be lost.

For him, I shall forever be in the deepest gratitude and have the highest reverence.

~ *Hoài Thi (San Mateo – CA)*

### *Phong Cách Sa Môn*

Những ngày đầu khi gia đình tôi vừa bước chân đến nước Mỹ, chị tôi có dịp dẫn dắt tôi đến Như Lai thiền viện ở San Jose để nghe giảng pháp. Lúc đó đang là khóa tu do Thiền sư Kim Triệu hướng dẫn.

Lúc ấy tôi không có chút khái niệm gì về pháp môn tu tại đây. Chỉ thấy những người đang ngồi trong thiền đường cũng như chị của tôi sao mà có phước quá. Họ có đủ thời giờ và tâm tư thanh thoi để được ngồi đây, trong không gian vắng lặng này, đang tôn kính lắng nghe lời Pháp Bảo của Đức Phật qua một vị Sư đáng đáp thật thanh cao, ngồi nghiêm trang trên bục giảng.

Rồi tôi cũng chú tâm lắng nghe. Với giọng nói nhẹ nhàng, chậm rãi Sư giảng về pháp niệm tâm để đối trị với tham, sân, si. Lúc ấy tôi nào hiểu gì về việc niệm trong thiền Minh Sát Niệm Xứ. Tôi chỉ quan sát vị Sư, thấy người thật khác với những thầy tu mà tôi từng nghe thuyết pháp với tài hùng biện hấp dẫn. Ở đây, Sư ngồi thanh thản, vững chãi, chỉ nói những lời hướng dẫn thiền sinh trong sự hành thiền, sách tấn thiền sinh nỗ lực tu học để đoạn trừ khổ não. Cuối buổi giảng, Sư không quên dặn thiền sinh hãy đem chánh niệm về nhà, áp dụng trong mỗi sinh hoạt thường ngày.



Tôi không nghĩ rằng có ngày mình được tu học dưới sự hướng dẫn của Ngài. Dù chưa bao giờ được trọn khóa, dù chỉ vài năm rồi ngưng lại, nhưng tôi mãi cảm động vì phong thái nhu hòa trong cách giảng dạy của Ngài.

Nhớ có lần, trong vài ngày tu ngắn ngủi, tôi trần mình chịu đau không dám xoay trở nhưng tâm lại luôn lo sợ cho cái bệnh đau nhức có sẵn của mình sẽ nặng thêm sau khóa tu. Thỉnh thoảng trở lại phòng xếp chỉ trong chớp mắt tâm lại đau, lại mong hết giờ, như thế có khi nào niệm phòng xếp được lâu. Đến lúc trình pháp tôi cũng trình với Sư như vậy và van nài Sư cho mình cái pháp gì dễ hơn.

Sư cười thật dịu dàng và bảo: “Nếu đó là cái đau thể xác đã có sẵn, cũng có thể đổi chân một lần (chứ đừng có hề đau là đổi). Nhưng quan trọng là trước khi đổi chân hãy niệm: muốn, muốn, muốn... bắt đầu giờ chân ra hãy niệm giờ, giờ, giờ.... Còn niệm phòng xếp thì cố gắng chú tâm ít ra cũng tròn ba niệm, mỗi một niệm phải tròn đầy từ đầu, tròn đầy ở giữa và trọn vẹn ở cuối, phòng...à - xếp...à.”

Mừng quá, pháp này dễ hơn đây (có thể đổi chân mà không mặc cảm mình dở). Vậy rồi giờ tọa thiền kế tiếp, niệm phòng xếp ba hơi là giờ rồi, mình làm được chứ. Rồi cái đau tới chậm hơn hồi trước, niệm theo cái đau cho tới lúc hết chịu nổi, thấy muốn giờ chân liền thôi. Vậy mà lại nhớ niệm. Tôi niệm “muốn, muốn”... rồi chột lòng khởi niệm sự biết ơn Ngài tràn cả thân tâm.

Ngài không quá nghiêm khắc với đứa học trò sơ cơ, cho con một lối dễ hơn, nhưng nếu con lạm dụng thì thành dễ duôi. Cảm kích lòng từ bi của Ngài con cố gắng trở lại phòng xếp, không “muốn, muốn” nữa. Ngài, một tấm thân cao gầy, già yếu, cũng đau nhức, mỗi mệ, vẫn vượt đường xa đến đây dạy cho chúng con thực chứng được sự sanh diệt của các pháp hữu vi trên sự thực chứng của chính thân Ngài.

Ngài thường bảo: “Sự khổ của việc hành thiền sao bằng sự khổ của luân hồi sanh tử!” Ngài cũng lại luôn luôn nhắc đến thời kỳ mới tu tập của chính mình với những cái đau khổ chịu như thế, với những chán nản như thế... để những thiền sinh sơ cơ không mặc cảm, trái lại còn tin tưởng bền vững vào sự kiên trì tu học để có khả năng phát triển tuệ giác.

Cho đến bây giờ, trước khi làm một việc gì có tính cách quyết định, tôi hay áp dụng ba hơi thở tròn đầy và cái niệm “muôn, muôn”... Tôi thấy rõ chỉ vài giây phút tỉnh giác trong hơi thở là nhìn ra hậu quả của việc sắp làm, chắc chắn tránh được hậu quả không lành. Tuy thế, trong sự bận rộn của cuộc sống thế gian, vẫn cứ quên hoài, bao nhiêu lần quên là bao nhiêu lần vấp té. Vấp té đứng dậy là nhớ đến Ngài, nhớ đến chánh niệm. Ngài đã bảo: “Niệm là ghi nhận, là biết, là sống không ô nhiễm. Quên là chết, là chìm đắm, là luân hồi.”

Năm 2009, được chị NK khuyến khích, tôi xin Ngài làm lễ quy y và ban pháp danh tại Như Lai thiền viện cùng với vài đạo hữu khác.

Nhận Ngài là Bổn sư, con thấy tràn đầy ân phước được làm con của vị cha lành từ bi, trí tuệ. Con xin dâng lòng tri ơn đến Tam Bảo và nguyện tự bảo vệ mình sống trong Chánh Pháp.

~ Phạm Hạnh (Milpitas – CA)

### *Chuyến Hành Hương Thay Đổi Cuộc Đời*

Cuối năm 2005 là lần đầu tiên Sư được gặp Ngài Kim Triệu tại Thích Ca Thiền Viện. Đó là khi Sư có dịp tham gia chuyến hành hương Ấn Độ một tháng do Ngài hướng dẫn. Trên chuyến đi Sư cảm nhận sự tôn kính ngập tràn do phong

độ ôn tồn, nhẹ nhàng, đầy từ tâm của Ngài. Sư thấy Ngài không có trò chuyện nhiều với Phật tử, nhưng lúc nào Ngài cũng hoan hỷ giải thích về Phật Pháp. Luôn luôn Ngài có nụ cười hiền hòa. Sư thấy cặp mắt của Ngài tuy lúc nào cũng nhìn xuống, nhưng chứa đầy tình thương và sự khoan dung.

Tới nơi nào ở Ấn Độ, Sư cũng rất thích được nghe những câu chuyện Ngài kể về cuộc đời của Đức Phật. Những câu chuyện của Ngài thật là nhiều chi tiết sống động do sự hiểu biết và do thời gian Ngài đã ở Ấn Độ rất nhiều năm trước. Ngài dáng vẻ người cao, nhưng bước đi thì rất nhẹ nhàng. Sư cảm nhận là lúc nào đi thì Ngài biết sẽ đi đâu, và Ngài chỉ chú tâm vào bước chân đi mà không quan tâm gì việc khác. Về sau này khi có cơ hội tiếp xúc và phụ giúp Ngài nhiều hơn, Sư rất cảm mến sự ôn tồn, bình thản, tự tại mà lúc nào Ngài cũng đều có, mặc dù Phật sự đa đoan như thế nào.

Chuyến đi Ấn Độ với Ngài thay đổi cuộc đời của Sư. Cơ hội xuất gia gieo duyên tại Bồ Đề Đạo Tràng với Ngài, và được viếng thăm Bốn Chỗ Động Tâm đã tạo một niềm tin mạnh mẽ trong Sư. Sau chuyến hành hương đó, Sư cố gắng thu xếp để tham gia những khóa thiền của Ngài tại Như Lai Thiền Viện và chùa Kỳ Viên. Sư rất thích nghe những bài pháp thoại của Ngài, cũng như những thí dụ hoặc câu chuyện Ngài thường dùng, bởi vì rất thực tế và dễ hiểu. Những bài kệ Ngài tụng mỗi buổi sáng nghe thật thấm thía.

Trong thời gian đó, sức khỏe của Ngài cũng bị suy giảm. Tuy nhiên Ngài luôn chỉ dẫn tận tình mỗi khi thuyết pháp cũng như khi thiền sinh trình pháp. Sư và mọi thiền sinh đồng một lòng biết ơn sâu xa đến Ngài. Sư nhớ là vào ngày cuối cùng của các khóa thiền, lúc nào Sư cũng có sự cảm động mạnh mẽ, hai mắt đều ướt cả. Nhờ Ngài mà Sư đã có cơ hội hiểu biết nhiều thêm về thiền Minh Sát và Phật Giáo Nguyên Thủy.

Vài năm sau khi ý định xuất gia sanh khởi, Sư mong được Ngài chấp thuận là thầy tế độ của mình. Sư có phước duyên được xuất gia với Ngài trong tháng 3 năm 2010 tại Như Lai Thiền Viện. Rồi Sư được Ngài cho phép sang Miến Điện tu học.



Ngài quan tâm nhiều đến vấn đề tu học của các đệ tử của Ngài. Ngài thường nhắc nhở họ giữ giới trong sạch, cố gắng thành tựu Pháp học cũng như Pháp hành một cách viên mãn để sau này có thể chia sẻ đến những Phật tử khác. Ngài không bao giờ có sự đòi hỏi gì ở đệ tử của mình. Sư cảm nhận tình thương không điều kiện của Ngài.

Khi sang Panditarama để tu học, Sư thường nhắc nhở mình phải cố gắng trong việc tu học để không phụ lòng tin tưởng và thương mến của Ngài, của quý Sư trưởng và quý Phật tử. Trong suốt cuộc đời tu hành còn lại của mình, Sư nguyện sẽ cố gắng trong việc tu học, noi theo hạnh từ, bi, hỷ, xả của Ngài, để xứng đáng là một người con của Đức Phật, một đệ tử của Ngài. Sau này nếu Phật sự đa đoan như thế nào, Sư cũng sẽ nhớ đến gương kiên nhẫn, bình thản, tự tại của Ngài và sẽ cố gắng vượt qua mọi thử thách trên đường tu học và hành đạo.

~ Tỳ Kheo Puñño Thiện Viên (Miến Điện)

### *Bài Kể Nhớ Đời*

Em có học thiền với Sư Kim Triệu được ba khóa. Lúc đó em là thiền sinh quá mới đối với pháp môn này. Thêm nữa tính em rất nhút nhát, không dám mạnh dạn tiếp xúc với

Thiền sư. Vào trình pháp, em không dám nói và cũng không biết nói gì nhiều, chỉ cố gắng lập lại được những điều hướng dẫn căn bản là may lắm rồi. Tuy nhiên khi nghe Sư giảng pháp thì thật là thấm thía vì Sư dùng lời lẽ đơn giản, dễ hiểu, những thí dụ cụ thể, dí dỏm, rất gần gũi với tâm tư của người Phật tử Việt Nam.

Điều đáng nhớ nhất với em là mỗi buổi sáng sớm, vào giờ thiền đầu tiên, thân tâm còn rỗng rang trong sáng, được nghe Sư tụng kinh kệ Pāli và Việt Nam, giọng Sư như nước mát dịu dàng thấm thấu vào tâm mình. Lời kệ của Sư như thấm nhuần vào tận xương tủy, vào từng huyết mạch. Em nghĩ không ai nghe ba bài kệ đó mà không chấn động tâm can.

Về nhà em học hoài mấy bài kinh ấy để tự nhắc nhở những sự thật thông thường trong kiếp sống mà vì vô minh mình cứ quên lãng. Không những em mà mấy bạn thiền sinh khác sau khóa thiền cũng đều ghi ghi chép chép mấy bài kệ về học thuộc lòng. Thật ra giáo lý về nhân quả, nghiệp báo hay về vô thường trong bài kệ ai cũng đã từng biết khi vỡ lòng học Phật Pháp, nhưng cái làm cho người nghe xúc động là giọng tụng của Ngài rất truyền cảm và chân thành như là mình được nghe từ chính kim khẩu của Đức Phật.

Giọng của Sư lúc đọc kinh, giảng pháp hay nói chuyện bình thường, nghe nó hiền từ gì đâu! Em nghĩ Sư mà la ai chắc họ không sợ đâu. Nhưng chắc Sư không la ai bao giờ đâu, và chắc cũng không ai làm cho Sư phải la đâu, vì lúc nào Sư cũng là hiện thân của Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Em chỉ mong học được những đức tính này của Sư là phước lắm rồi. Nhưng em cũng không quên lời Sư dặn là cứ cố gắng hành thiền thì các tâm thiện lành sẽ tự nhiên phát triển!

## *Nương Bóng Từ Bi*

Con được gặp Ngài lần đầu tiên trong khóa thiền mùa đông 2005 tại Như Lai Thiền Viện. Lúc ấy với con pháp môn Tứ Niệm Xứ hãy còn quá mới mẻ và khung cảnh thiền viện cũng còn xa lạ đối với con từ Houston đến. Nhưng vừa thấy được hình ảnh hiền hòa, ánh mắt thân thiện và giọng nói nhỏ nhẹ của Ngài là con như trút hết được bao nỗi lo âu sợ sệt khi đến gần một vị thiền sư danh tiếng như Ngài. Trái lại càng đến gần Ngài, con cảm nghe thân thương như đứa con lâu ngày được gặp lại người cha.

Những lời dạy vỡ lòng cho con thật cũng rất đơn sơ, mộc mạc: phòng biết phòng, xẹp biết xẹp, đi biết đi, đang làm cái gì thì hay biết cái nấy, từng động tác một. Mười ngày tu học với Ngài thật là quá ngắn ngủi nhưng con đã thu thập được rất nhiều bài học sơ tâm vô cùng cần thiết khi quay về với cuộc sống đời thường.

Nhớ lại những giây phút quý báu đó con thấy mình thật có phước nên con cũng thiết tha mong mỗi người khác cũng có được lợi lạc như mình.

Những năm kế tiếp, con có nhiều dịp gặp lại Ngài nhưng khi thiền tập tiến bộ thì thời gian gần gũi với người thầy lại trở nên quá ít. Một phần do nghe theo lời chỉ dạy, con phải dành tất cả thời gian để hành thiền. Phần khác do con thấy Ngài quá bận rộn, chung quanh lúc nào cũng có đông đảo Phật tử đến viếng thăm, vấn đạo.

Càng hiểu Ngài càng thấy Ngài có tâm từ bi vô lượng không hề phân biệt giàu nghèo, già trẻ, trí thức hay ít học. Với ai Ngài cũng đem hết tâm sức ra giúp đỡ, chỉ dạy. Có hôm Ngài có thể để ra vài tiếng đồng hồ ban đêm để nói pháp đến khuya cho chỉ vài người trẻ tuổi nghe, hay đem những chuyện tích Phật giáo lý thú để khuyên làm việc thiện

lành. Thấy ai biết bổ thí, cúng dường dù ít, dù nhiều, dù cho Việt Nam, Ấn Độ, Thái Lan hay Miến Điện, Ngài đều vô cùng hoan hỷ và đề cao việc tu phước, nhưng đồng thời luôn luôn sách tấn mọi người đặt ưu tiên cho việc tu tập giải thoát.

Ngài lúc nào cũng như bóng mát che chở chúng con nên khi trở về cái nóng gắt của cuộc sống hằng ngày, con luôn nhớ nghĩ đến lời dạy vừa nhẹ nhàng vừa sâu sắc, có khi rất dí dỏm của Ngài. Con cũng nhớ đến nụ cười mát mẻ, dễ thương của Ngài vừa xoa dịu, vừa soi rọi tâm con những khi bức xúc, phiền não, nhắc con lập tức trở về với cái tâm hay biết.

Gương mặt Ngài lúc nào cũng bình thản, an nhiên nhưng chúng con biết Ngài luôn quan tâm đến nỗi đau khổ của người chung quanh, mong mọi người biết cách thoát khổ. Tâm từ của Ngài luôn tỏa ra từ trường nhẹ nhàng, êm ái, trong lúc trên vai Ngài luôn mang gánh nặng của các công trình hoằng pháp độ sanh.

Con nghe nói theo giáo lý của đạo Phật, muốn có tâm từ thì phải không có sân hận, không có dính mắc, phải biết xả bỏ. Nhưng con nghĩ sở dĩ Ngài dẫn thân vào nhiều Phật sự cũng là vì Ngài quan tâm đến sự an vui của nhiều người và nhiều thế hệ mai sau.

Chúng con luôn hồi hướng phước báu đầy đủ, cầu mong Ngài luôn có sức khỏe để đệ tử chúng con được nương bóng từ bi của vị Thầy khả kính.

~ *Karuna Thu Hằng (Houston – TX)*

### *Tâm Từ Tỏa Rộng*

Đối với gia đình chúng tôi, Ngài Kim Triệu là biểu tượng của một tâm từ bi bao la tỏa rộng. Gia đình có phước

duyên được gặp Ngài từ mười năm nay. Trong suốt mười năm có biết bao nhiêu là thăng trầm của cuộc đời. Và sau bao nhiêu biến cố là bấy nhiêu bài pháp quý giá Ngài đã ban trải cho chúng tôi.



Ngay cả đối với các con còn rất bé của chúng tôi, Ngài cũng luôn luôn khuyến khích các cháu thực tập thiền Minh Sát và biết nương vào Tam Bảo. Mỗi khi thấy các cháu lên chùa và được nghe trình về các cố gắng thực hành thiền hay về các khóa tu học mà các cháu đã tham gia, Ngài vô cùng hoan hỷ và luôn quan tâm hỏi thăm chi tiết sinh hoạt tu thiền cho thiếu nhi ở các chùa bạn.

Ngài cũng không bao giờ quên ngại đường xa, tuổi cao sức yếu mà vào thăm các bác, các cô đang nằm trong bệnh viện để cho các vị ấy được cơ hội quy y Tam Bảo và nhận hạt giống giải thoát. Có những lúc đường đi quá xa và vất vả thì Ngài luôn ban cho chúng tôi bài kinh chúc phúc trên phone.

Chúng tôi thật vô cùng tri ân một bậc lãnh đạo tôn giáo đầy đủ đức trọng và tâm từ bi bao la như Ngài Kim Triệu. Mong rằng quyển sách “Cuộc Đời và Thân Giáo” không chỉ là món quà dâng lên tri ân Ngài mà còn cho rất nhiều Phật tử đã nhờ có phước duyên tu học với Ngài mà chuyển hóa được cuộc đời và thấm nhuần ánh sáng của Giáo Pháp.

~ Hà Di & Dhammapala & Vizanandi (VA)

### *Không Còn Thời Gian*

Tôi được gặp Ngài Kim Triệu lần đầu tiên trong một khóa thiền ở chùa Đạo Quang (Texas) khoảng năm 2000.



Ngài luôn luôn có lòng từ mẫn. Lòng tin nơi Giáo Pháp của Ngài thật sâu xa vững bền. Lời nói Ngài nhẹ nhàng, hiền hòa. Đôi khi Ngài cũng nghiêm khắc lắm, nhưng trong Ngài luôn tràn đầy tâm từ và bi mẫn. Ngài lúc nào cũng đem hết sức mình để truyền bá Phật Pháp theo con đường thiên tuệ mà Ngài đã chứng đạt, và cố gắng hướng dẫn các thiền sinh trong mỗi khóa thiền, mặc dầu tuổi Ngài đã quá cao. Tôi thấy Ngài lúc nào cũng bình thản, an nhiên, tự tại, thanh thoát, nhẹ nhàng, với lòng kham nhẫn và tâm từ bi hỷ xả vô biên. Ngài thật đáng kính.

Tất cả cuộc đời Ngài đều dâng hiến cho Đạo Pháp và cho mọi chúng sanh. Mỗi lần tôi trình pháp, Ngài luôn luôn sách tấn tôi trên con đường thiền tập. Ngài thường nói với tôi rằng: "Thời gian không còn bao lâu nữa, ráng mà lo tu hành." Tôi luôn ghi khắc những lời dạy dỗ vô cùng quý báu đó và nguyện đi theo đúng con đường Ngài đã dẫn dắt.

~ *Huỳnh Thanh Lan (TX & CA)*

### ***Sanditṭhiko! Sanditṭhiko!***

Đã hơn mười năm rồi kể từ khi tôi được dự khóa thiền đầu tiên trong đời mình dưới sự hướng dẫn của Ngài Hòa thượng ở Thiền viện Bát Nhã Laval.

Trong những buổi trình pháp, Ngài thật hiền từ bao dung, kiên nhẫn chỉ dạy cặn kẽ cho một thiền sinh lần đầu dự khóa thiền như tôi. Tôi khao khát hiểu biết và Ngài thì luôn ban tặng không ngưng nghỉ. Dù hoàn cảnh có khó khăn đến mấy đi nữa, mỗi năm một lần tôi luôn dành thời gian dự trọn khóa thiền với Ngài ở TV Bát Nhã Laval.

Năm tháng trôi qua, dòng sữa ngọt Giáo Pháp Ngài nuôi dưỡng tâm tôi ngày một lớn. Nhưng... có một khoảng thời gian sự tu tập của tôi dường như không tiến thêm được nữa,

tôi loay hoay đấm mình trong khổ đau, tôi thường rên rỉ trong tâm “a a a khổ quá!”, không chỉ rên rỉ mà còn bật khóc và hét lên trong tâm “a a a khổ quá, khổ quá!” Lúc đó tôi không hề hay biết trạng thái đó là gì, không đủ chánh niệm ghi nhận sáng suốt, đã tự đồng hóa mình với khổ đau. Quả thật là khổ! Vâng, là **Khổ Thật!** Vì khổ quá, nên tôi kiên trì hành thiền cố tìm ra lối thoát khổ.

Vào một buổi trình pháp với Ngài xong, đánh lễ và chuẩn bị lui ra, tôi chợt dừng lại, chấp tay thưa hỏi: “Bạch Ngài, con thường nghe các vị thiền sư dạy là “hãy nhìn cho kỹ, nhìn cho thật kỹ, và rồi sẽ thấy được sự vi diệu của nó,” nhưng sao con nhìn hoài mà không thấy? Con ngồi thiền gần hai tiếng, không có một hơi thở vô, hơi thở ra nào mà con lại không hay biết. Con nhìn thấy hơi thở vào ra thật là rõ ràng chi tiết, giống như một nắm đậu được rải ra, và con thấy rõ từng hạt đậu một: này là đậu đen, này là đậu xanh, này là đậu trắng...”

Đang miên man trong dòng tâm tưởng, thì Ngài cắt ngang: “*Đừng có tưởng tượng! Sự việc như thế nào thì quán sát nó y như là vậy. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!*” Giọng nói của Ngài thật mạnh mẽ, kiên định và sắc bén đã xuyên thủng dòng tâm vô minh của tôi.

Tâm tôi chợt bừng sáng: **Sanditṭhiko! Sanditṭhiko!**

Lời dạy này của Ngài là dấu ấn in đậm nét trong tâm tôi, nhờ thế từ dạo đó, tôi cứ tiếp tục đi trên con đường đạo, tâm không còn thắc mắc nữa.

~ *Tâm An Sumana Dương Mai (Canada)*

### *Duyên Lĩnh*

Ngày tháng vất vả mưu sinh cho gia đình, nuôi các con học hành thành người hữu dụng, mong đóng góp phần nào

cho “xứ lạnh tình ấm” Canada đã cuu mang, đùm bọc chúng tôi gần hai mươi lăm năm trôi qua thật nhanh.

Thời điểm nghỉ hưu sắp đến, tôi băn khoăn lo lắng không biết đời sống sắp đến ra sao. Tôi vào mạng tìm kiếm tài liệu, kinh điển Phật giáo, vào Paltalk lắng nghe lời giảng của các vị tăng.

Bất chợt, tôi tìm được một thời giảng pháp buổi tối vào thượng tuần tháng năm 2004 với lời giảng thật rõ ràng, từ dùng dễ hiểu, thỉnh thoảng pha chút vui nhẹ nhàng. Lần đầu tiên tôi lắng nghe, cố gắng ghi nhớ từng lời thuyết giảng. Niềm vui lâng lâng trong tâm. Còn đang say mê theo dõi thì Sư nói lời kết thúc và chúc đạo tràng an lạc. Tôi tưởng mình như vừa qua giấc mơ với nhiều nuối tiếc, mong muốn bài pháp dài hơn nữa. Phối hợp viên ngỏ lời tri ân vị giảng sư là Ngài Hòa Thượng Thiền Sư Kim Triệu trong khóa thiền mười ngày tại Thiền Viện Bát Nhã, Laval, Quebec – Canada. Từ duyên lành này, tôi phát tâm tìm Ngài học thiền và Phật pháp.

Hoàn tất thủ tục nghỉ hưu, gia đình di chuyển tạo thuận duyên cho sự tu tập hơn. Mùa hè năm 2007, nhận được tin Tỳ Kheo Khánh Hỷ tổ chức khóa Thiền Minh sát tại Thiền Viện nói trên, dưới sự hướng dẫn của Ngài Hoà Thượng Thiền Sư, vợ chồng tôi đồng tham dự. Trước ngày bế mạc khóa thiền, dịp may đến, tôi kính xin Ngài từ bi cho Quy Y Tam Bảo và Ngài chấp thuận.

Đón nhận ước nguyện tha thiết của đệ tử nhân dịp lễ khánh thành thiền viện do Ngài bỏ nhiều công sức xây dựng thật khang trang, đầy đủ tiện nghi tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài không quản ngại khó khăn hướng dẫn hành hương năm 2007 với số thành viên tham dự đông đảo nhất. Để tưởng nhớ công đức người sáng lập, thiền viện lấy tên là “Khippa Pañño Meditation Center”.

Duyên lành lại đến, Ngài nhận cho đệ tử hành hương tu gieo duyên ở gốc cội Bồ Đề, nơi Đức Phật giác ngộ thành Chánh Quả. Tôi là một trong các thành viên may mắn này. Mãi đến bây giờ, nhớ đến những kỷ niệm cuộc hành hương, sự hoan hỷ lại xuất hiện trong tâm tôi dạt dào.



Như cánh chim tìm về tổ ấm, lần lượt tôi theo Ngài học thiền Vipassanā tại Thích Ca Thiền Viện, Thiền Viện Kỳ Viên, v.v. vì khi nghe Ngài giảng pháp vào buổi tối tại thiền đường, hoặc lúc trình pháp với Ngài đã cho tôi rất nhiều an lạc. Đặc biệt, sáng sớm tinh sương nghe Ngài kệ “Năm Điều Quán Tưởng”, âm điệu và ý nghĩa lời kệ thấm sâu vào tâm thức khiến tôi gắng sức tu tập nhiều, nhiều hơn nữa.

~ Pháp Hỷ Phạm Hùng (Canada)

### *Có Nhà Không Ở, Có Đường Không Đi*

Tôi đến Bát Nhã Thiền Viện, Laval học thiền khi chưa có khái niệm gì về Thiền Tứ Niệm Xứ, hiểu rất lơ mờ qua các trang sách những danh từ: chánh niệm, tỉnh giác, quan sát thân tâm... Trong tôi chỉ có một ý muốn: học thiền.

Bài pháp đầu tiên tôi được nghe Ngài thuyết giảng là “Có nhà không ở, có đường không đi.” Ngài giảng cho tất cả thiền sinh và Phật tử đến nghe pháp, nhưng riêng tôi quá xúc động trong niềm tin có sự cảm ứng màu nhiệm nào đó. Ngài biết tâm tôi đang lơ lửng nên ban cho tôi bài pháp này, chỉ cho tôi biết con đường duy nhất phải đi: Bát Chánh Đạo.

Bằng giọng nói hiền từ và chậm rãi, Ngài chấm dứt bài pháp: “Nhớ đem tâm về thân. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!” “Đem tâm về thân”: 4 tiếng ngắn gọn, đơn giản, dễ hiểu, dễ nhớ, nhưng tác dụng rất rõ, dẫn dắt tôi trong các khóa thiền, trong đời sống hằng ngày. Ngài thuyết pháp không dùng những câu nói văn chương hay danh từ Hán Việt khó hiểu. Chính văn từ bình dị, dễ hiểu, dễ nhớ là lợi lạc rất lớn cho các thiền sinh sơ cơ như tôi. Rất nhiều lần tôi bị thất niệm trong khóa thiền, nhiều lúc tâm dao động, tự nhiên tiếng nói của Ngài vang lên trong đầu tôi: *Đem Tâm Về Thân*.



Bài học vỡ lòng trong ngày đầu tiên học thiền: “Đem tâm về thân. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!” là ngọn đèn soi sáng, dẫn dắt tôi từ bóng tối biết được ánh sáng. Nguyên ghi nhớ lời Ngài dạy đến ngày cuối đời, ra đi.

Thành kính tri ân Ngài Hòa thượng Kim Triệu!

~ Nguyễn Thanh Mai (Canada)

### *Long Từ Mãn*

Tôi được dự một khóa thiền mùa hè tại Thích Ca Thiền Viện ở Riverside – California.

Ngày đầu tiên được gặp Ngài, tôi có thật nhiều kính mến, thấy như gặp lại người cha từ kiếp xa xưa nào. Ngài hiền hòa, nhã nhặn, thân thiện vô cùng. Trong lòng tôi vừa mừng vừa cảm phục trí nhớ của Ngài với độ tuổi như thế. Chỉ vài lần trình pháp với Ngài trên điện thoại mà Ngài vẫn nhớ rõ tên tôi. Tôi tin tưởng pháp hành Minh Sát Tuệ sẽ chuyển đổi tâm tánh tôi trong kiếp này và cũng tin đó là chìa khóa mở cánh cửa giải thoát tham, sân, si cho tôi.

Tôi rất mừng được quy y với vị thầy nhiều đức hạnh như Ngài Kim Triệu. Tôi thật lòng cảm ơn Ngài đã hướng dẫn tôi về pháp học lẫn pháp hành. Chỉ có một khóa thiền mà tôi gặt hái được nhiều lợi lạc. Tôi được trải nghiệm về Danh – Sắc, những điều trước đây tôi chưa hề biết.

Ngài không những là người cha mà cũng là người mẹ của tôi. Có lần tôi bị ốm, đến giờ trình pháp, vừa bước vào quỳ xuống đánh lễ, Ngài liền hỏi: “Con bệnh à?” Lời chăm sóc của Ngài làm tôi rất cảm động nhớ mãi đến bây giờ.

Tôi còn nhớ có lần trình pháp, tôi chưa kịp nói sự trải nghiệm ra thì Ngài bảo: “Con thấy được...” Tôi vô cùng ngạc nhiên, vì sao Ngài biết được những gì tôi sắp nói ra? Ngài là ai vậy?

Ngài rất từ bi, tận tụy, dạy những thiền sinh đủ mọi chủng tộc cùng khóa với tôi với một lòng quan tâm như nhau. Có những thiền sinh rụt rè không dám nêu thắc mắc, Ngài cũng tự động hỏi: “Con có hiểu không?” Luôn luôn quan tâm! Điều đặc biệt này của Ngài thật hiếm có ở những vị thầy khác ngoài xã hội.

Tôi cầu xin ơn trên gia hộ cho Ngài nhiều sức khỏe, thọ mạng lâu dài để dìu dắt đàn con đến sự giải thoát khỏi đau khổ.

~ Võ Thanh Minh (Kansas City – MO)

### *Khổ Ưu Trong Đời*

Vào năm 2002, con có lên thăm Thích Ca Thiền Viện ở Riverside vài lần. Sư Thanh khuyên con quy y với Ngài Kim Triệu vì Ngài là một vị sư đáng kính. Ngài xuất gia từ nhỏ, Ngài tu học chín chắn và giảng dạy thiền cho nhiều người và nhiều nơi. Ngài được rất nhiều người từ nhiều quốc gia tôn

kính. Con đã nhờ cô Thủy xin Ngài cho con quy y. Ngài đã không nề hà dành ra vài giờ để truyền giới quy y, giảng đạo, và dạy thiền cho một mình con.

Ngài có rất nhiều đức hạnh đặc biệt khiến con phát tâm kính quý và tăng thêm đức tin vào Tam Bảo. Một trong những đức hạnh đặc biệt của Ngài là từ bi. Con chưa bao giờ nghe hoặc thấy Ngài quở phạt ai về điều gì. Nếu có ai lỡ làm sai chuyện gì, Ngài chỉ khuyên lần sau nên làm theo cách khác cho đúng. Ngoài ra, nếu có ai giải đãi trong việc tu hành, Ngài chỉ bày cho vài cách khác để giảm bớt sự giải đãi và trở nên tinh tấn trên đường tu học. Ngài cũng rất giản dị trong sinh hoạt hàng ngày. Lời pháp của Ngài dễ hiểu và không ra ngoài kinh điển.

Ngài luôn dạy là phải chánh niệm trong mọi hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Chánh niệm giúp cho mình hoàn tất công việc tốt đẹp, không bị sai hoặc quên chi tiết lớn, nhỏ nào. Ngài cũng thường nhắc nhở Phật tử nên hành theo Bát Chánh Đạo, làm phước và trì giới với tâm trong sạch. Trong khóa thiền, Ngài giảng những bài pháp rất hay, và có ích cho mọi người. Con đặc biệt thích nhất bài giảng về “Chế ngự khổ ưu trong đời”. Trong bài pháp này, Ngài giảng về sự



hay biết những cảm giác buồn, vui của mình; chỉ là hay biết thôi; không để bị lôi cuốn theo những cảm giác này. Hình ảnh trang nghiêm của Ngài trong lúc hành thiền luôn nhắc nhở con về sự nghiêm túc trong việc tu hành. Phải thực hành Giáo Pháp của Đức Phật một cách nghiêm túc và với tâm trong sạch mới có được kết quả tốt.

~ Ngọc Lan (Santa Ana – CA)

## Học 24 Chữ Cái

Mỗi khi nhớ đến Sư Kim Triệu với dáng gầy nhẹ nhàng và khuôn mặt hiền từ của Ngài, tự nhiên tâm tôi yên lắng. Tôi nhớ lại ngày đầu tiên gặp Sư ở TCTV, tôi và hai người bạn vào lạy Phật thì thấy một vị Sư ra tiếp chúng tôi, lúc đấy tôi không biết Ngài là Sư Kim Triệu.

Sau khi đảnh lễ Sư, tôi xin phép được đi xem khuôn viên của TCTV, trong khi đó thì hai vợ chồng người bạn ngồi hỏi Sư những câu hỏi của họ, vợ chồng bạn tôi đạo Thiên Chúa, họ hoan hỷ với những câu trả lời của Sư. Cho đến ngày hôm nay tôi vẫn tự hỏi sao hôm đó tôi đã dại dột, bỏ lỡ cơ hội được ngồi gần Sư, nghe Sư giảng.

Sư hướng dẫn hành thiền thật đơn giản như ta phải học a,b,c trước rồi mới ghép chữ và dần dần đọc được, viết được. Tôi hiểu được rằng khi hành thiền phải chú tâm vào hơi thở, hay phòng xep làm căn bản, đừng móng tâm đòi đọc và viết trước khi biết 24 chữ cái.

Giờ giảng pháp trong mỗi khóa thiền, với giọng hiền hòa, Sư lồng trong bài giảng những câu dí dỏm, rất thực tế làm tất cả thiền sinh bật cười. Chẳng hạn có người hỏi khi thiền hành con nên mở mắt hay nhắm mắt, Sư cười trả lời: “Khi đi chớ nhắm mắt, té chết!” Sau này Sư già yếu hơn lúc đầu tôi gặp, tôi nhớ mãi trong một khóa thiền Sư nói: “Nay Sư già rồi, Sư còn sống nhưng mắt Sư yếu, không nhìn rõ, tai Sư yếu không nghe rõ. Vậy hũ tro cốt kia có nghe thấy được gì không mà chờ khi chết rồi mới đem đến nghe?” Lời giảng thật mộc mạc, đơn sơ và thực tế.

Sư cho nhiều thí dụ thực tế trong cuộc sống, như thí dụ về tốc độ khi đi. Trong trường thiền ta đi chậm, nhưng khi trở lại cuộc sống bình thường, ta phải biết khi nào đi nhanh, khi nào đi chậm cho thích nghi. Sư để ý nhiều vấn đề khoa



học hiện đại rồi lồng vấn đề đó vào trong những bài giảng cho thiền sinh dễ cảm nhận mà thực hành. Sư nói đến những tiên bộ vượt bậc của thời đại đã tạo ra được nhiều loại máy móc như máy đo cường độ của sự động đất, máy đo huyết áp, máy đo tim, v.v., nhưng cho đến nay vẫn minh hiện đại vẫn chưa phát minh ra được máy nào có thể đo tâm của chúng sanh như Đức Phật đã khám phá ra từ hơn 2500 năm.

Nói đến tâm từ của Sư thì thật là vô lượng. Ngài niệm rải tâm từ đến mọi người chung quanh như khi đi máy bay, đi xe, v.v., hoặc khi có ai trách cứ Ngài, chỉ trích Ngài sao không làm điều này, sao không quở trách người kia, người ta nói không tốt về Sư, v.v. Ngài chỉ nhẹ nhàng mỉm cười và nói: “Đó là cái nghiệp của Sư.”

~ Nguyễn Diệp (Milpitas – CA)

### *Bóng Mát Cha Lành*

Được viết về Sư phụ mình quả là một điều vinh hạnh cho tôi.

Năm 2005, tôi đặt chân đến Thích Ca Thiên Viện tập tành theo các tăng ni nếp sống trong chùa và tôi may mắn đủ phước duyên quy y với Ngài, được Ngài cho pháp danh là Huệ Đức (Panna Guna). Tôi đã dự các khóa thiền do Ngài chỉ dạy và cũng có duyên lành được công quả, chấp tác Phật sự ở đây.

Ban đầu tôi theo Sư như một người con còn nhỏ chỉ bước theo cha mình. Trong quá khứ tôi đã từng gọi Ngài bằng Cha và thưa với Ngài: “Bạch Sư phụ, con thấy mình như La Hầu La, xin theo Cha để nương tựa nơi bóng mát của Cha.” (Thân phụ tôi đã quá vãng khi tôi mới 17 tuổi.)

Quả vậy, ở nơi Sư phụ, tôi cảm nhận một sự thanh tịnh và vững chãi. Về an nhiên, trầm lặng của Ngài nhắc nhở tôi

phải biết sống tinh thức hằng ngày. Từ nhiều năm nay, tôi có phát nguyện dâng hoa hằng tuần khắp nơi thờ phượng trong thiền viện. Tôi cảm thấy hoan hỷ vừa được làm tăng vẻ trang nghiêm cho ngôi Tam Bảo, vừa được những giờ phút thực tập chánh niệm trong công việc thầm lặng này.

Nhìn cung cách đơn giản, thư thái nhẹ nhàng của Ngài, nhiều người hay nghĩ chắc Ngài chỉ chuyên việc kinh kệ, dạy đạo, hay hướng dẫn thiền. Ít ai biết được rằng Ngài còn có rất nhiều khả năng đặc biệt khác, nhất là về xây cất, kiến trúc, mỹ thuật, v.v. Được nghe nói là tất cả những công trình kiến trúc, sắp xếp phong cảnh trong thiền viện là do sự chỉ đạo của Ngài, như Thiền đường, Bảo Tháp, Bốn Chỗ Động Tâm. Chính Ngài đã vẽ và dạy thợ xếp gạch, phân chia các vùng đất đồi cao thấp thành những lô nhỏ như bậc thang, vừa để giữ đất, vừa để tạo thành những vườn hoa thật đẹp quanh thiền đường.

“Con xin tán thán công đức của Sư phụ!”

Tôi thường đến thiền viện nên hay được tin Ngài đi hoằng pháp, khi thì Boston, Texas, San Jose; khi thì Việt Nam, Ấn Độ, Miến Điện, Canada, v.v. Chao ôi, Ngài quá bận rộn việc đạo! Ngày tháng thì qua nhanh, tuổi đời Ngài cứ chồng chất. Mỗi mùa Giáng Sinh về lại nhắc tôi nhớ ngày sinh nhật của Ngài là ngày 5 tháng 12.

Con xin cầu nguyện hồng ân Tam Bảo gia hộ Sư phụ được tăng phước tăng thọ để mãi là bóng mát cho chúng con.

~ Huệ Đức Panna Guna (TCTV – CA)

### *Đóa Hoa Vô Thường*

Tôi có dịp được tu với Ngài Hòa thượng Kim Triệu trong một khóa thiền tích cực vào năm 2006 ở Như Lai Thiền Viện, San Jose. Đức hạnh từ bi vô lượng của Ngài đã tác

động mạnh vào tâm tôi làm cho tôi vô cùng quý mến Ngài và điều đó cũng giúp tôi tăng trưởng đức tin vào pháp hành Tứ Niệm Xứ.

Kỷ niệm mà tôi vẫn nhớ cho đến ngày hôm nay là vào một buổi khuya, khi tôi được nghe Ngài tụng bài kệ Dâng Hoa trong thiền đường NLTV. Với giọng tụng hiền hòa và trầm bổng, Ngài thành kính dâng lên Đức Phật đóa hoa Vô thường. Đặc biệt khi tôi nghe Ngài tụng đến câu “Ta đi với nghiệp của ta” thì giọng tụng trầm buồn nhưng đơn sơ của Ngài nghe thật thấm thía. Nó đã thấm sâu vào ký ức của tôi, khiến mỗi khi nhớ đến Ngài thì tôi cũng đồng thời hiểu thật sâu xa về chữ Nghiệp theo lời Đức Phật dạy. Sau lần đó, tôi lên xin phép Ngài đọc cho tôi bài kệ này để tôi ghi chép lại và trì tụng mỗi ngày vào sáng sớm trước giờ ngồi thiền.

Ngài Kim Triệu đặc biệt có một trí nhớ rất phi thường dù đã lớn tuổi. Ngài có khả năng đọc tụng những bài kinh Pāli thật khó và dài mà không hề thiếu sót. Mỗi năm chúng tôi chỉ được dịp gặp Ngài một lần ở NLTV khi Ngài về San Jose hướng dẫn khóa thiền mùa xuân. Thế mà mỗi khi tôi đến đánh lễ Ngài thì Ngài vẫn nhớ rõ tên tôi, mặc dù Ngài có rất nhiều thiền sinh và Phật tử đến thăm viếng Ngài. Tôi thật khâm phục trí nhớ của Ngài.

Mặc dù tôi ít có điều kiện để tu học thường xuyên với Ngài, nhưng mỗi khi nhớ đến Ngài thì trong tôi dâng tràn một tình cảm quý mến sâu xa về những đức tính của Ngài.

~ Hải Bàn (San Jose – CA)

### *Chiếc Áo Cà Sa*

Tôi được gặp Ngài Kim Triệu lần đầu tiên vào tháng ba năm 2006, nhờ sự giới thiệu của anh L., anh họ của chồng

tôi. Ngài làm chủ lễ cho đám tang của chồng tôi theo nghi thức Phật Giáo Nguyên Thủy, một tông phái mà lúc bấy giờ đối với tôi rất xa lạ. Giờ đây, tôi hồi tưởng lại mình đã nghĩ gì về Ngài lúc đó. Thú thật, trong lúc tâm tư bối rối, tôi không thiết tha với bất cứ điều gì, tôi không quan tâm đến ai cả. Tôi chỉ nhớ mình có một cảm giác an lòng hơn vì nghĩ rằng Ngài có thể dẫn dắt chồng tôi về cõi Phật. Có lẽ cung cách trang nghiêm nhưng từ bi, thanh thoát nơi Ngài trong chiếc áo cà sa đã làm tôi liên tưởng đến Đức Phật.

Sự ra đi đột ngột của chồng tôi ở tuổi ngoài bốn mươi đã làm cho cuộc đời tôi thay đổi bất ngờ. Nó như một trận cuồng phong hay một cơn sóng thần cuốn hút tất cả những gì tôi đang có vào hư không. Hai con tôi lúc bấy giờ ở độ tuổi vị thành niên, vốn đang thời kỳ thay đổi tâm tính. Thêm vào đó, sự hụt hẫng vì vắng bóng người cha thân yêu nhất trên đời, càng làm cho bước chân hội nhập vào cuộc đời của hai con tôi thêm hoang mang, chệnh choạng. Phần tôi, vừa phải bắt đầu thay chồng kiếm kế sinh nhai sau hơn mười lăm năm ở nhà nội trợ, vừa uốn nắn hai con lúc con đang trong giai đoạn ương ngạnh này, đó là một thử thách rất lớn. Đã bao lần, tôi ao ước có một giấc ngủ mà thời gian dừng lại ở đó để tôi không còn phải đối mặt với bao nỗi bất hạnh chất chồng.

Trong lúc tinh thần chao đảo, tôi biết mình cần phải có một chỗ tựa tâm linh để cân bằng thân tâm. Tôi tìm sách đọc, nghe băng giảng, nghe thuyết pháp, v.v. nhưng mọi cố gắng đều mang đến kết quả rất giới hạn.

Một hôm, tình cờ tôi gặp lại một người bạn cũ trước đây đã trải qua nhiều biến cố thăng trầm trong cuộc đời. Cô kể rằng nhờ thiền tập dưới sự hướng dẫn của thiền sư Kim Triệu mà cô đã tìm thấy một hướng đi mới, hướng tìm về tâm linh này thay đổi lối nhìn của cô về cuộc sống. Nghe cô bạn nhắc đến ngài Kim Triệu tôi nhớ lại vị sư đã làm tang lễ cho

chồng tôi, và lợi ích của sự hành thiền mà anh L. đã nhiều lần khuyến khích tôi nên thực tập.

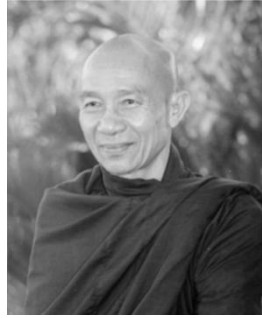
Tháng 9 năm 2006, tôi tham dự khóa thiền đầu tiên tại Thích Ca Thiền Viện do ngài Kim Triệu hướng dẫn. Lối giảng pháp rất mộc mạc, ôn tồn của Ngài đã chuyển tải được Giáo Pháp đến với tôi một cách nhẹ nhàng, trong sáng. Và trên hết, phẩm hạnh từ bi của Ngài tỏa ra một từ trường làm cho tôi luôn cảm thấy được che chở, ấm áp, bình an khi có sự hiện diện của Ngài tại thiền viện.

Lúc đầu, mỗi khi vấn đạo với Ngài, tôi thường đặt ra nhiều câu hỏi, vì lúc đó sự hiểu biết của tôi rất mơ hồ, lẫn lộn do đọc nhiều sách của nhiều môn phái khác nhau. Biết tôi còn rất sơ sơ, Ngài dạy rằng, “hễ môn phái nào mà dùng Bát Chánh Đạo làm kim chỉ nam thì đó là chánh phái.” Càng về sau tôi càng nhận ra rằng những lời giảng dạy tuy đơn sơ của Ngài lại chỉ rõ con đường đi đích thực nhất cho tôi.

Có lần tôi trình bày với Ngài về chuyện hai con tôi làm cho tôi lo lắng, đau lòng vì những hành vi thiếu suy nghĩ của con đưa đến nhiều phiền não cho cả ba mẹ con. Tôi muốn nhờ Ngài tụng kinh cầu an cho chúng tôi, hay chỉ cho chúng tôi cách làm phước, cúng dường hầu có thể tránh khỏi những tai ương đang xảy đến.

Ngài im lặng, lắng nghe rồi ôn tồn bảo tôi rằng: “Hai con của con cũng có những nỗi khổ riêng của chúng. Hãy mở lòng ra với các con để tìm hiểu nỗi khổ đó. Khi người khác làm mình đau khổ bằng hành động hay lời nói, mình phải hiểu rằng họ cũng đang mang trong tâm họ nỗi khổ đau. Hãy chánh niệm, đừng để bị câu thông bởi phiền não của đối phương mà nên hướng tâm từ đến cho họ thì khổ đau mới đoạn diệt.” Tôi đã mang theo lời dạy này cho đến hôm nay và mãi mãi về sau.

Về chuyện làm phước, cúng dường để tránh khỏi tai ương thì Ngài đã dạy tôi rằng: “Tai ương là do nghiệp quả của mình, con ráng lo tu tập, vun bồi tâm linh cho vững chãi để chấp nhận nghiệp quả một cách nhẹ nhàng. Còn cách cúng dường Tam Bảo cao thượng nhất là cúng dường bằng sự hành đạo của con. Ngoài những khóa thiền tích cực, con nên cố gắng tập thiền đều đặn hàng ngày để trau dồi chánh niệm và phát sinh trí tuệ. Khi con có trí tuệ thì con sẽ giải quyết mọi việc một cách tốt đẹp, hợp theo lẽ đạo.”



Những lời dạy bảo của Ngài đã làm thay đổi cuộc sống của tôi rất nhiều. Tôi nhìn đời bằng một ánh mắt khác xưa; tôi cố gắng áp dụng Giáo Pháp trong đời sống thường nhật của mình và chúng đã giải tỏa cho tôi nhiều nỗi khổ đau.

Nhân lễ chúc thọ lần thứ 85 của Ngài, tôi nghĩ món quà ý nghĩa nhất tôi dâng tặng đến Ngài là tấm lòng tri ân của tôi đối với Ngài. Ngài là vị thầy kính quý, người cha độ lượng, đã chỉ dạy tôi nương theo Giáo Pháp để sống một cách vị tha, sống tỉnh thức trong từng giây phút hầu mang theo nghiệp tốt khi lìa xa cõi trần.

~ Nguyễn Thanh Xuân (Torrance – CA)

### *Viên Đá Đầu Tiên*

Qua nhiều năm nghe giọng nói hiền hòa, từ tốn của Hòa thượng Kim Triệu trong những bài Pháp đơn sơ, gần gũi với cuộc sống bình nhật, tôi có cảm tưởng Ngài chính là vị minh sư mà tôi cố công tìm kiếm và nguyện cho mình có đủ cơ duyên để được đánh lễ Ngài.

Mùa xuân năm 2006 ước nguyện của tôi đã được thành tựu. Tôi có đủ duyên lành đến tham dự khóa thiền tại Bát Nhã Thiền Viện tại Canada do Ngài từ Hoa Kỳ sang giảng dạy. Theo đoàn Phật tử ra phi trường đón Ngài, lòng tôi nôn nao như đi đón thân nhân từ xa đến. Khi vừa thoáng thấy chiếc y vàng của Ngài tự dung nước mắt tôi ứa ra. Tôi đã từng nghe Ngài giảng về những vị Thánh Tăng nên khi nhìn thấy Ngài tâm tôi bảo rằng đây là một vị Thánh Tăng. Dáng đi của Ngài từ tốn, chậm rãi đầy chánh niệm, sự đón chào Phật tử của Ngài rất chừng mực, không vồn vã quá đà, chỉ là một bàn tay đưa cao, một ánh mắt từ bi lướt qua đoàn Phật tử cung đón Ngài.

Trong suốt khóa thiền đầu tiên với Ngài, mỗi buổi sáng tôi chờ đợi nghe những lời kệ động tâm của Ngài: “Thế Tôn lời dạy tỏ tường. Năm điều quán tưởng phải thường xét ra. Ta đây phải có sự già. Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn...” Đám con của Ngài người nào cũng rung rung nước mắt khi nghe giọng già nua của Ngài kệ lúc 5 giờ sáng giữa tiết trời se lạnh của Canada. Ai cứng rắn đến đâu cũng phải mềm lòng vì những câu kệ động tâm.

Tôi kém phước duyên nên gặp Ngài khá muộn màng. Số năm tôi học thiền với Ngài đếm chưa hết trên mười đầu ngón tay, nhưng Ngài đã đặt cho căn nhà tu tập của tôi một viên đá đầu tiên vô cùng vững chắc. Sự giảng dạy của Ngài không gì cao xa, chỉ là đi, ngồi, đứng, nặng, nhẹ, nhớ là sống, quên là chết... Rồi sau đó, mỗi năm gặp lại Ngài tôi lại tự an ủi mình vẫn còn có phước hơn nhiều người khác thiếu cơ duyên được gặp gỡ Ngài.

Và cái phước lớn nhất của tôi là được xuất gia gieo duyên với Ngài tại một ngôi chùa Khmer thuộc một thị trấn nhỏ của tỉnh bang Vancouver trong một khóa thiền vào năm 2010. Trong những lần xuất gia trước tôi chỉ xin Ngài cho



thọ 10 giới nhưng lần này tôi thỉnh cầu Ngài cho tôi được xuống tóc với Ngài. Tôi hiểu nếu để cơ duyên này qua đi tôi sẽ không còn dịp nào xuống tóc với Ngài nữa. Tôi luôn nhớ đến câu Ngài Bahiya bạch với Đức Phật: hoặc Ngài viên tịch, hoặc con... Ngài đã lớn tuổi và tôi cũng không còn trẻ trung gì thì chuyện còn mất có thể xảy đến bất cứ lúc nào.

Những Phật tử Khmer tại đây tôn kính Ngài như một vị Thánh Tăng. Trước khi thỉnh Ngài giảng Pháp buổi tối, một nữ cư sĩ lớn tuổi trân trọng nâng micro thỉnh Pháp sư bằng tiếng Khmer, giọng sang sảng, bỗng trầm như hát. Trong mỗi thời Pháp tối, Ngài giảng bằng hai ngôn ngữ: Việt và Khmer. Tôi có hơi tự mãn trong lòng khi nghĩ có lẽ rất ít Phật tử Việt Nam được tham dự buổi giảng của Ngài bằng tiếng Khmer như tôi. Trong những buổi giảng này tôi thấy Ngài không là Ngài của những khóa thiền tôi đã dự trước đây. Ngài nói không mệt mỏi, có hôm Ngài trả lời cho Phật tử đến 10 giờ đêm.

Dù không hiểu ngôn ngữ Khmer nhưng nhìn Ngài giảng, tôi thấy Ngài đem hết tâm huyết mình gởi đến những người Phật tử thân thương có cùng nguồn cội với mình. Ngài giống như Đức Phật ngày xưa: đến địa phương nào giảng Pháp bằng ngôn ngữ địa phương đó để truyền hết ý Pháp đến thính chúng. Những câu hỏi đưa ra được Ngài giải đáp tận tường, cả thính chúng đều hoan hỷ thốt lên tiếng “Sadhu”.

Ở tại hội chúng này, tôi nhận thấy Ngài là viên bảo châu của người Khmer. Và với riêng tôi, hằng ngày được tự tay dâng nước, dâng thực phẩm đến Ngài, tôi thấy mình là đứa con bé bỏng được chăm sóc cho đáng sanh thành của mình. Thật vậy, Ngài là đấng cha lành đã chỉ cho tôi phương tiện



tìm đến Niết Bàn ngay trong chính bản thân mình: phương tiện của gió nằm trong mỗi hơi thở vào, hơi thở ra.

Tuy theo học với Ngài không lâu nhưng tôi biết cái duyên giữa tôi với Ngài đã có rất lâu trong vòng sanh tử luân hồi. Lúc nào tôi cũng nghĩ Ngài là người cha của mình trong vô lượng kiếp. Dù tôi không tiếp xúc với Ngài thường xuyên nhưng Ngài nhớ rất rõ về tôi. Điều làm tôi xúc động nhất là khi dâng đến Ngài quyển sách “*Những Lời Phật Dạy*” mà tôi đã biên dịch, ngày hôm sau khi vào trình pháp tôi thấy quyển sách có rất nhiều trang được đánh dấu cẩn thận. Tôi nghĩ sách tôi dâng có thể Ngài chưa có thời giờ đọc đến. Nhưng Ngài đã đọc, và đánh dấu rất kỹ. Ngài còn dạy tôi gởi thêm một số sách về thiền viện Tâm Pháp mới thành lập. Lòng tôi vô cùng hoan hỷ vì quyển sách của mình đã được Ngài “thọ ký”.

Với tuổi đời chông chất trên vai, giọng nói Ngài đã kém trong, thánh giác của Ngài đã hết bén nhạy, đôi mắt của Ngài đã kém tinh tường, vậy mà Ngài vẫn đi đó đi đây hoằng pháp. Tôi lo lắng không biết mình còn đủ duyên gặp lại Ngài hay không. Một trong các vị thầy của Ngài, thiền sư nổi tiếng Goenka, vừa tạ thế khiến tôi càng cuống quýt muốn tìm đến Ngài. Tôi sợ Ngài cũng sẽ ra đi. Tâm tôi lúc nào cũng hướng về Ngài, muốn một lần về đánh lễ Ngài nhưng đứa con còn quay cuồng trong những cơn lốc của cuộc đời chỉ biết hứa hẹn: Con sẽ trở về. Con sẽ trở về.

~ Như Quang (Canada)

### *Theo Chân Tử Phụ*

Từ ngày qua Mỹ sau một quãng đời đầy xáo động, con luôn cố gắng đi tìm một vị chân sư nhưng cứ đi loanh quanh

mãi. Đúng như lời người xưa nói: “Khi đủ nhân duyên, Thầy sẽ đến với trò.”

Năm 2005, Hoài Thi con gái con được gặp Ngài và có niềm tin mạnh mẽ nơi Ngài. Hoài Thi cố gắng sắp xếp cho con dự khóa thiền mùa xuân 2006 với Ngài ở NLTV, lúc con đã 63 tuổi. Vừa gặp Ngài con đã phát khởi đức tin và lòng kính mến nên con quyết định xin quy y theo Ngài để tu học Phật Pháp.

Nơi Ngài thể hiện hạnh từ bi, khiêm cung, hỷ xả mà ai cũng muốn gần gũi là người chưa biết đạo. Còn những người được tu học với Ngài, một bậc thiện tri thức đầy đủ phước trí, thì lại càng may mắn hơn nhiều. Những bài pháp mà Ngài ban mỗi tối, những câu kinh lời kệ buổi sáng qua giọng tụng trầm bổng âm áp của Ngài đã làm thức tỉnh tâm con, soi sáng cho con thấy rõ được sự phù du tạm bợ, vô ngã nơi thế gian này.

Năm 2007, con có duyên lành theo chân Ngài đến Nepal, Ấn Độ viếng thăm quê hương Đức Phật. Ngài không ngại sức khỏe, tuổi tác, không ngại đường xa gian khó, đã cùng chúng con leo núi, đi bộ để giảng tận nơi, tận chốn cho chúng con nghe về những thánh tích. Con được chiêm ngưỡng trọn vẹn những hình ảnh có thật về cuộc đời của Đức Bổn Sư. Từ đó con có niềm tin tuyệt đối vào Tam Bảo và sự tu học của con có phần tinh tấn hơn.

Năm 2010, con lại có dịp theo Ngài đến Miến Điện viếng thăm nhiều thánh tích Phật giáo, những thiền viện mà Ngài đã từng tu học và trải nghiệm rất ráo về thiền Vipassanā, và giờ đây đang trao truyền lại cho những người con ở mọi nơi có duyên lành với Giáo Pháp Nguyên Thủy.

Đầu năm 2012, con có phước duyên về dự khóa thiền 10 ngày của Ngài ở Thiên Trúc Tự, Hà Tiên. Được thấy hình ảnh Ngài trong khung cảnh quê hương đã từ lâu xa cách,



được chứng kiến cảnh Ngài ngồi chia sẻ Giáo Pháp cho đến khuya giữa lớp lớp Phật tử Việt Nam khao khát tu học

ngồi kín chung quanh Ngài, con thật xúc động. Con thấy mình quá may mắn, trong cảnh tha phương cầu thực mà lại được thường xuyên gần gũi, học hỏi với một vị thầy mà bao người ước ao tầm cầu vấn đạo.

Nhưng không phải lúc nào Ngài cũng được bình yên hoằng pháp mà nhiều lúc vẫn gặp nhiều chướng ngại khó khăn. Qua gương Ngài con thấy được chỉ có hạnh từ bi, hy xả, khoan dung tha thứ tràn đầy tình thương với mọi người như Ngài mới có được sự bình an và hạnh phúc.

Con xin cảm ơn Ngài. Ngài mãi mãi là vị cha lành trí tuệ của con và của mọi người. Con xin kính chúc Ngài an vui, trường thọ.

~ Như Xuân Bạch Liên (Santa Ana – CA)

### *Ngon Đức Sôi Dưỡng*

Con là người Phật tử đến với Phật Giáo khi còn rất nhỏ. Ngày qua ngày, con theo mẹ đến chùa để tụng kinh mỗi tối. Với đầu óc non nớt, con được học nhiều điều từ mẹ, từ các anh, các chị trong gia đình Phật tử và được sống rất an vui trong mái ấm Giáo Pháp Chùa Tam Bảo Tự Đà Nẵng. Những ngày hè của con đầy ắp những niềm vui, vì được đến chùa mỗi tối để nghe tụng kinh hay nghe Ngài Giới Nghiêm giảng pháp.

Do phước lành của quá khứ – cho con quả trong hiện tại – nên con được Sư Khánh Hỷ, người huynh trưởng trong gia đình Phật Tử Tam Bảo Tự Đà Nẵng ngày nào, chỉ dạy con đến chùa tu tập tiếp. Thời gian thấm thoát trôi đi, hơn bốn mươi năm con quay lại với Giáo Pháp một cách nhiệm mầu. Lúc này đây con cảm nhận được Nghiệp và Quả của Nghiệp. Do nhờ phước báu của những ngày thơ ấu, tâm trong sạch với niềm tin tín thành, cho con duyên lành được gặp lại Giáo Pháp với sự trưởng thành ngày hôm nay.

Sư Khánh Hỷ đã hướng dẫn cho con Thiền Minh Sát sơ khởi đầu tiên. Sau đó Sư gợi ý con tham dự khóa thiền mùa xuân đầu tiên (hai tháng) tại Thiền Viện Panditāramā ở Miến Điện. Cuối đông năm sau con trở lại Miến Điện lần nữa tham dự khóa thiền lần hai. Những hiểu biết từ việc hành thiền cho con niềm tin càng ngày càng vững chắc vào Phật, Pháp, Tăng và vào pháp hành.

Rồi mùa đông kế tiếp, nhân chuyến hành hương tại Ấn Độ, con có duyên lành gặp được Ngài – Đại Trưởng Lão Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu. Đúng thời điểm này Ngài cũng đến Ấn Độ để khánh thành ngôi thiền đường mà Ngài dâng cho người Pakistan cư ngụ ở đây.

Thật ra con đã biết Ngài khi còn rất nhỏ – khi con là nhi đồng trong gia đình Phật tử tại Đà Nẵng. Lúc bấy giờ Ngài còn là một vị sư trẻ, Ngài đã dạy cho con những bài kệ ngắn để kệ trong những buổi lễ tại chùa như là bài Pūjemi Buddham... Những âm điệu nhẹ nhàng mà con đã học và kệ trong các buổi lễ như là Lễ Tam Hợp, Lễ Dâng Y, v.v. Nhưng với trí óc non nớt con chỉ nhớ có vậy thôi. Bốn mươi lăm năm sau con gặp lại Ngài – bấy giờ đã là một vị Thiền sư lỗi lạc. Con ngưỡng mộ và hạnh phúc khi được gặp Ngài.

Do được Sư Khánh Hỷ dạy bảo nên con xin xuất gia với Ngài tại Bồ Đề Đạo Tràng. Con nhớ mãi giây phút thiêng

liêng khi ngồi dưới bóng cây Bồ Đề – nơi Đức Phật thành đạo – Ngài cầm kéo nháp tóc cho con và đọc “tóc, lông, móng, răng, da; da, răng, móng, lông, tóc...” Giây phút đó con xúc động, con liên tưởng như Đức Phật còn ngự tại đây, và con nghĩ chur thiên quanh đây rất nhiều, đang chúc phúc cho con. Con nhìn lên Ngài với dáng gầy cao, miệng hơi mỉm cười thanh thoát. Đôi mắt Ngài sáng như sao, như soi rọi tâm con. Con cảm nhận sự an vui và hoan hỷ lạ kỳ, khi con đã trở thành một người tu, đứng trong hàng ngũ của Ngài.

Những ngày sau đó con được Ngài dạy thiền tại Ngôi thiền đường mà Ngài cúng dường cho người bản xứ. Đó là khóa thiền đầu tiên con học với Ngài. Dù thời gian ở đây rất ngắn ngủi, nhưng đã cho con một niềm tin vô bờ vào pháp hành, vào những bậc cao thượng đã chỉ dạy cho con. Chính những điều này – như kim chỉ nam đưa con đến Giáo Pháp một cách trọn vẹn hơn. Con cảm tạ và tri ân Ngài.

Rồi vài năm sau, năm 2011, con được định cư tại Mỹ. Với sự trùng hợp lạ lùng là gia đình con ở ngay Orange County – và Ngài cũng mới mua một ngôi thiền viện cũng ở tại đây. Con đến đánh lễ Ngài. Ngài cũng mỉm cười hỏi công việc của con và nơi cư ngụ của con ở Mỹ. Ngài hỏi con như vừa mới gặp con cách đây vài hôm. Con cảm phục trí nhớ và sự quan tâm của Ngài. Trên thế giới Ngài đã đi nhiều nơi và gặp rất nhiều Phật tử, nhưng Ngài nhớ con rõ ràng trong khi Ngài chỉ gặp con ba lần.

Từ đây con thường xuyên tham gia khóa thiền của Ngài ở Thích Ca Thiền Viện, Như Lai Thiền Viện, và Đạo Quang. Mỗi khóa thiền con được nghe Ngài giảng dạy những bài pháp khác nhau. Ngài dạy nhiều về Vi Diệu Pháp, môn học mà con vô cùng yêu thích khi được nghe Ngài giảng dạy trong những khóa thiền. Vì Vi Diệu Pháp là môn học phân

tích cận kề về chân đế nên con lãnh hội được trong thiền. Con hiểu rõ hơn về đề mục, về Tứ Niệm Xứ.

Con thật sự biết ơn những gì mà Ngài đã dạy dỗ và soi sáng. Ngài là người thầy dẫn dắt chúng con tu tập giáo lý thâm diệu mà Phật Tổ đã để lại. Ngài như ngọn đuốc sáng ngời, soi rọi trí tuệ, đào tạo những thế hệ thiền sư cũng như thiền sinh có niềm tin mạnh mẽ vào Giáo Pháp, nổi bước chân Ngài hành Thiền Minh Sát. Con luôn luôn mong ước Ngài được đầy đủ sức khỏe để dẫn dắt chúng con tu tập thực hành những gì mà Đức Phật Tổ đã để lại cho hậu thế và có thể giải thoát NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY.

~ Tịnh An (Hạ thứ 6 tại Anaheim – CA 2013)

### *Ghi Nhớ Ôn Ngài*

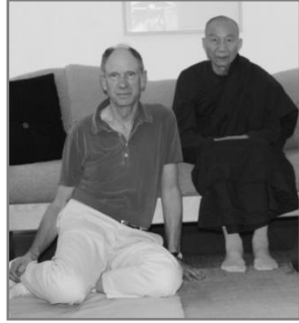
Con có duyên lành được dự ba khóa thiền với Hòa thượng Kim Triệu. Trước đó các Thầy dạy thiền của con là những vị cao tăng Miền Điện và các đệ tử Mỹ của các Ngài. Trong hơn 20 năm nay, căn nhà tâm linh của con là IMS ở tiểu bang Massachusetts.

Lần đầu tiên xem ảnh Ngài, con cảm nhận ngay được tâm từ của Ngài nên con ước mong có dịp được dự khóa thiền do Ngài hướng dẫn. Dịp may đến khi con đọc thời khóa biểu IMS thông báo Ngài sẽ dạy pháp niệm tâm vào tháng 12 năm 2006. Con vội vàng ghi danh ngay mặc dầu con mới dự một khóa thiền khác ở IMS bốn tháng trước.

Mỗi năm trở lại IMS, khi xe bắt đầu rẽ vào con đường dưới bóng mát của hai hàng cây xanh tươi đưa tới thiền viện là con đã thấy thân tâm thoải mái, nhẹ nhàng, phấn khởi. Con còn nhớ đêm khai mạc khóa tu của Ngài, con ngồi thiền trong Dhamma Hall nghe lời Ngài hướng dẫn, cảm thấy vô cùng âm cúng, hơn hẳn những lần dự thiền trước đó. Có thể

một phần vì Ngài là người đồng hương, nhưng chắc chắn là vì con cảm nhận được tâm từ của Ngài thể hiện qua giọng nói dịu dàng, qua nét mặt hiền từ giống như Ba của con.

Con nhớ mãi hai kỷ niệm nổi bật trong khóa thiền của Ngài ở IMS. Thứ nhất là sự gặp gỡ giữa Ngài và ông Joseph Goldstein, một trong ba sáng lập viên của IMS. Đêm đó, sau giờ trình pháp của nhóm thiền sinh Việt Nam, ông đến thăm Ngài. Con cảm động vô cùng khi thấy ông cung kính quỳ xuống đánh lễ Ngài và gương mặt của Ngài tươi cười rạng rỡ nhìn ông. Từ ánh mắt đến nụ cười trìu mến của Ngài tỏa ra một tình cảm vừa nhẹ nhàng vừa sâu sắc mà tự nhiên trong tâm con bỗng hiện ra chữ “metta”. Càng xúc động hơn khi nghe ông Joseph nhắc lại là lần chót ông gặp Ngài cách đây đã mấy chục năm, ở Bodh Gayā, khi ông còn học thiền với thầy của ông là Munindrajī, cũng là thầy của Ngài. Sau bao nhiêu năm mà tình cảm giữa đôi bên vẫn tương đắc và đậm đà!



Kỷ niệm thứ hai là trong một buổi trình pháp của nhóm thiền sinh Mỹ, có một cô teenager hỏi Ngài: “I understand that in Theravada tradition, the proper way to chant the sutta does not sound like singing. But how come in the morning, I heard you *sing* the sutta?” Sau câu hỏi đó, Ngài và cả phòng bật lên cười thật lâu. Vui nhất là Ngài cười không ra tiếng nhưng sau tràng cười đầu tiên chấm dứt, Ngài bật cười trở lại và cả phòng cũng bật cười nghiêng ngả. Cứ như vậy mà Thầy trò cười với nhau ba phiên liên tiếp. Đúng như cô thiền sinh trẻ người Mỹ ghi nhận, Ngài giải thích với con là Ngài đã dùng nhạc của một phim Ấn Độ mà Ngài xem khi còn nhỏ vào lời của bài kinh Paticca-Samupada (Thập Nhị Nhân

Duyên). Bây giờ mỗi khi nghe bài kinh này là con nhớ đến nhạc điệu Ngài đã hòa vào lời kinh. Và mọi thiên sinh, dù không hiểu tiếng Pāli, đều hoan hỷ khi nghe Ngài “ca” những bài kinh này.

Ngài cũng đã cho con rất nhiều lời khuyên dạy thật đơn giản mà thâm sâu, thể hiện tấm lòng độ lượng cởi mở và cái nhìn rộng mở, thông thoáng của Ngài:

- Sau khóa thiền tháng 12-2006 ở IMS, vừa nghe nói Ngài sẽ về NLTV dạy khóa tháng 3-2007, con vội vàng ghi danh ngay, và đến NLTV sớm một ngày. Con chờ Ngài đến thiền viện là con rủ các thiên sinh khác sang đánh lễ Ngài. Con chỉ mong đợi dịp này để nói lên được mong ước của mình: “Bạch Ngài, khóa này về đây xin Ngài dạy pháp niệm tâm nghe Ngài, tui con thích lắm!” Ngài chỉ mỉm cười, chậm rãi trả lời: “Su không dạy pháp niệm thân, niệm tâm, hay niệm pháp. Su chỉ dạy pháp Tứ Niệm Xứ thôi!” Rồi Ngài kết thúc câu nói bằng nụ cười hồn nhiên, không pha lẫn nét phân biệt, chia chẻ nào.
- Khi con nghe than thở là ở Florida không được gần các sư và thiền viện, Ngài nói: “Phật Pháp ở trong tâm ta chứ không ở ngoài.”
- Ngài giúp con thay đổi cách nhìn và thái độ để sống hạnh phúc hơn: “Có ba loại người mà ta mang ơn: những người giúp ta vì nhờ họ mà ta được sống dễ dàng thoải mái hơn; những người không giúp ta vì nhờ họ mà ta thông cảm được tâm đau khổ, mong chờ của những người đang cần sự giúp đỡ; và những người hờ hững, lãnh đạm, vô cảm vì họ dạy ta nên có lòng trắc ẩn với người khác.”

Con luôn ghi nhớ ơn Ngài và hình ảnh Ngài.

~ Thủy Nguyễn (Bradenton – FL)



## *Con Xin Cảm Ơn Ngài*

Đã từ lâu tôi muốn kính dâng lên Ngài lòng biết ơn sâu xa của tôi với Ngài và hôm nay tôi đã có dịp viết lên đây những lời chân thành nhất để xin cảm ơn Ngài.

Tôi sinh ra lớn lên và trưởng thành ở Việt Nam rồi đến được đất Mỹ này với tâm trạng hoài nghi về những bậc lãnh đạo tinh thần cũng như các tôn giáo. Tôi có được tự do suy nghĩ và nói lên được những gì bức xúc và hoài nghi nhưng chưa tìm ra được những câu trả lời thích đáng để cho tôi có được một niềm tin. Và rồi cơ duyên đã đến, tôi có dịp tham dự được một khóa thiền do Ngài hướng dẫn vào năm 2007.

Trước thời gian này tôi chỉ có rất ít niềm tin nơi Tam Bảo, và trong tâm tôi đầy những lo âu và phiền não. Tôi cảm thấy buồn chán và luôn lo nghĩ về tương lai. Đôi khi tôi muốn quên đi sự lo nghĩ của mình nhưng không có phương cách nào thật sự có hiệu quả. Tôi không có sự hiểu biết về Phật Pháp. Trong trí tưởng tượng của tôi Đức Phật là một đấng tối cao nào đó mình phải ngày đêm cầu nguyện mới được để ý đến. Và rồi lòng bi mẫn và sự tận tụy của Ngài đã giúp tôi vượt qua những khó khăn trong bước đầu tiên đến với Phật Pháp.

Duyên lành đã đến với con khi được gặp Ngài. Qua các khóa thiền cũng như những lần tiếp xúc với Ngài, Ngài đã dạy con không biết bao nhiêu điều hữu ích, từ pháp học đến pháp hành. Từ một chúng sanh với tâm cô đơn phiền não, không có một hướng đi rõ rệt về tâm linh, ngày hôm nay con có niềm tin rõ rệt nơi Tam Bảo.

Đức hạnh Ngài thật là vô biên và cao quý. Mỗi lần được gần gũi và tiếp xúc với Ngài, con cảm thấy có được một sự nhẹ nhàng mát mẻ trong tâm. Xin cảm ơn Ngài đã bao dung điều dốt, chỉ dạy con và gia đình con thấy được sự tai hại của

tham, sân và si. Từ lời nói đến cử chỉ của Ngài chúng con luôn có được những bài học cụ thể và quý giá. Gia đình con được an vui ít nhiều là do chúng con thực hành những lời dạy dỗ của Ngài mà chúng con hằng ghi khắc trong tâm.

Con xin nguyện noi gương Ngài sống theo Chánh Pháp. Nguyện hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài được sức khỏe và trường thọ để dẫn dắt chúng sanh trên con đường giải thoát và đến chốn an vui.

~ Pháp Ân (Placentia – CA)

### *Biên Luận Trong Sách*

Vào năm 2000, Sư đến chùa Siêu Lý tại tỉnh Vĩnh Long để học môn Vi Diệu Pháp. Thời gian này Sư được nghe quý Sư kể về Ngài Kim Triệu, vị thiền sư VN đương thời đang ở Mỹ và được mọi người tôn kính, theo tu học rất đông ở khắp nơi. Từ đó Sư ước mong có duyên lành được đánh lễ và thọ lãnh Giáo Pháp Ngài đang trao truyền. Nhưng hy vọng này cũng rất mong manh vì Sư thì ở Hà Tiên, còn Ngài thì ở Mỹ. Trong lúc đó cuộc sống tu hành của Sư có quá nhiều thử thách, tâm còn đầy tham ái, mặc dù Sư cũng đã trôi nổi nhiều nơi để tầm thầy học đạo.

Vào mùa hè 2006, Sư nhập hạ tại trung tâm Thiền viện Shwe OO Min. Lại một lần nữa được nghe chư Tăng Ni trong thiền viện cho biết Hòa thượng Kim Triệu đã từng đến đây tu học, đã giúp trung tâm này xây dựng nhiều công trình cần thiết và hữu ích cho thiền sinh xuất gia cũng như cư sĩ ở đây.

Mùa hạ năm 2007, Sư được giới thiệu với Sư cô Tấn Lực, thông qua việc Ngài Kim Triệu có tâm nguyện phục hưng thiền Tứ Niệm Xứ ở Việt Nam. Vào dịp này Sư cũng

xin Sư cô trình lên Ngài tâm nguyện tầm học Giáo Pháp giải thoát của Sư. Sau đó, cùng với sự đồng tâm nhất trí của tất cả mọi người, Sư đại diện dâng ngôi Thiên Trúc Tự lên Ngài để Ngài có nơi hoằng pháp tại quê hương.

Khi cơ duyên hội đủ, cuối cùng Sư được tu học với Ngài. Được gần bên Ngài, Sư cảm nghe thân tâm an ổn trong từ trường mát mẻ trong sáng do năng lực tâm linh của Ngài tỏa ra. Lời Ngài dịu dàng, đầy đạo vị có sức mạnh lắng yên được mọi sóng gió trong lòng Sư, không cần những ngôn từ cao siêu hay hùng tráng.

Cuối năm 2011, sau khóa thiền mười ngày ở chùa Thiên Trúc, Sư được theo chân Ngài trong chuyến viếng thăm huyện đảo Phú Quốc. Ngài tựa tay Sư vừa đi trên bờ biển, vừa chỉ dạy



cho Sư : “Biển cả không bao giờ chứa đựng tử thi, biển luôn trong sạch. Trong Giáo Pháp của Đức Phật cũng thế! Người xuất gia nào vào trong Giáo Pháp luôn sống thanh tịnh về Giới – Định – Tuệ. Bất cứ một ai sống không trong sạch thì tự động sẽ bị Giáo Pháp đẩy giạt ra, giống như biển khi có tử thi thì sóng biển liền đánh giạt tử thi vào bờ sanh tử. Biển luôn trong sạch, Giáo Pháp luôn trong sáng!”

Từ đó lời giáo huấn của Ngài luôn gắn liền với cuộc sống thực tiễn của Sư, cố gắng luôn phấn đấu để nội tâm được thanh lọc chỉ còn thuần một vị giải thoát giống như vị mặn của đại dương. Đến nay câu chuyện về biển cả đó vẫn mãi soi đường cho cuộc hành trình đạo pháp của Sư, vẫn mãi là kim chỉ nam cho mọi phương pháp chấm dứt nhiễm ô, hệ lụy.

Chúng con thành kính tri ân Ngài bằng sự hành đạo! Chỉ có thực hành Giáo Pháp mới phần nào báo ân đức trọng mà Ngài đã từ bi ban cho chúng con. Chúng con nguyện theo dấu chân Ngài trên bước đường hoằng hóa đạo mầu của Đức Bổn Sư.

*~ Sư Pháp Hảo*

*(Thiền Viện Shwe Oo Min – Mùa an cư 2013)*

### *Không Thầy Đố Mày Làm Nên*

Trên đời này, dầu ai có bằng cấp, học lực cao đến đâu cũng phải bắt đầu học bằng chữ *a,b,c* vỡ lòng từ cha mẹ hay thầy cô giáo. Những vị thầy đầu tiên đó đưa họ chập chững vào đời và sau này họ tự đi theo hướng đi của họ. Những gì tôi có được như ngày hôm nay cũng là nhờ công ơn của các vị thầy ấy, tôi không bao giờ quên.

Trong kiếp sống hiện tại, có ba vị Thầy ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc đời tôi, đó là Ngài Giới Nghiêm, Tỳ khưu đầu đà Pháp Minh và Ngài Kim Triệu.

Tôi bắt đầu tâm đạo từ năm 17, 18 tuổi. Tôi biết Ngài Giới Nghiêm lúc tôi khoảng 18, 19 tuổi. Khi đó ý niệm của tôi về thiền rất là mù mờ trước khu rừng thiền bao la với đủ loại trường phái, đủ loại pháp môn. Bị lạc giữa các tư tưởng đó, tôi cần có một hướng đi chính xác cho đời mình. Tôi rất thích nghe Ngài Giới Nghiêm thuyết pháp về thiền vì nó thực tế, rõ ràng, không mơ hồ, hiển hiện ngay trước mắt mình. Tôi có nhiều thắc mắc và được Ngài từ bi giải thích và chỉ cho tôi thực hành các bài vỡ lòng về thiền Vipassanā đầu tiên trong đời tôi là “phòng à, xẹp à”, “đụng à, bước à, đạp à...” Đó là các chữ cái *a,b,c* đầu tiên trong đời học đạo của tôi mà tôi không bao giờ quên, và cả vị Thầy dạy của tôi nữa.

Tôi thực hành các bài tập của Ngài Giới Nghiêm chỉ làm nhẹ đi phần nào nỗi đau khổ ở đời, chứ không đủ sức để cho tôi đối đầu với những đau khổ của riêng tôi, của gia đình, bạn bè, và của những người chung quanh tôi, sau biến cố 1975. Quả thật nỗi đau khổ đó đến tận cùng qua từng cơn thất mà sau này đọc truyện tích bà Pantacara, tôi có thể cảm nhận được nỗi đau của bà.

Tôi tìm đến vị sư tu hạnh đầu đà sống độc cư, trì bình khát thực, ngăn oai nghi nằm suốt đời, cho đến khi người ta phát hiện Ngài viên tịch trong trạng thái hành thiền và ngồi kiết già. Sư giữ hạnh tri túc và sống vô cùng đơn giản. Đó là Ngài thiền sư đầu đà Pháp Minh. Tôi học nhiều với Ngài về pháp thiền quán Minh Sát Khổ. Sau này qua Mỹ tìm hiểu thêm, tôi thấy đó chẳng qua là thiền Tứ Niệm Xứ.

Vào thời gian đó, sự tu hành rất khó, thanh niên đi chùa dễ bị phùng khóm kiếm điếm là duy tâm, lạc hậu, mê tín nên thường tu lén, tu chui, không có sự liên tục và đều đặn. Nếu có điều kiện là cố gắng tu hết mình. Bù lại mình có sự quyết tâm, nhẫn nại và tinh tấn. Có lúc chỉ có hai thầy trò bất kiết già ngồi hành thiền cả ngày và đêm. Lúc đó những khổ đau trong đời sống được trải ra, bốc lên từng lớp, được nhìn thấy, và tôi có thể đương đầu với chúng. Chỉ có sự nỗ lực tích cực, không lùi bước, hành sâu, hành thâm mới giúp mình đương đầu với các sự đau khổ, mới dám nhìn thẳng, nhìn tận mặt, nhìn từng chi tiết của cái khổ, mới có được sự bình an cho chính mình. Thời đó nhiều người lầm tưởng đây là tu khổ hạnh, nhưng không phải vậy, chỉ có thực hành mới có thể đánh giá được thôi.

Khi qua Mỹ năm 1992, tôi đến Như Lai Thiền Viện với mục đích tìm một chùa Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam để sinh hoạt. Sau này từ San Jose dời về Los Angeles, má vợ tôi (gia đình bên vợ tôi là phật tử Nguyên Thủy thuần thành)

thường hay đi hành hương Bốn Chỗ Động Tâm với Ngài Kim Triệu và đi hành thiền 10 ngày ở TCTV. Tôi rất mong muốn được đi thiền 10 ngày, vì chưa bao giờ được cơ hội đó. Má vợ tôi nói rất tốt về Ngài. Còn tôi thì chỉ nghĩ Ngài như là một vị sư già – cao tăng sống lâu lên lão làng nên sự kính trọng thì có, nhưng sự kính phục thì chưa. Viết đến đây, nếu Ngài có đọc hoặc không đọc được những dòng chữ này, con cũng xin cúi đầu thành tâm sám hối với Ngài về những sai lầm mà con đã nghĩ về Ngài khi trước.

Mãi đến năm 2007, tôi mới được duyên lành đi hành thiền 10 ngày ở TCTV, và lại là lần đầu tiên tôi thực sự biết nhiều về Ngài Kim Triệu. Đây là khóa thiền đầu tiên mà tôi hằng mơ ước. Ở nhà, tôi có hành thiền nhưng không đều đặn. Có những trở ngại khi tôi thiền, đến một lúc nào đó thì bị vướng, nhưng tôi không quan tâm vì mình không có thời gian nhiều để hành thiền, miễn có thiền là tốt lắm rồi. Tôi có đem chia sẻ cho vài người nhưng chỉ nhận lại những điều lý thuyết, không giúp cho tôi vượt qua được.

Đến khi vào khóa thiền, tôi trình pháp với Ngài. Ngài chỉ cho tôi phải niệm như thế nào khi bị vướng, một cách nhẹ nhàng và dễ dàng, như khơi được hạt cát ra là cả khối máy hoạt động trở lại. Tôi giật mình bởi vì Ngài nói đúng theo trường hợp của tôi, y như Ngài đang ngồi thiền với tôi vậy. Ngài chỉ cho tôi y chang trường hợp của tôi, giống như tôi đang tập viết chữ *a*, đến một chỗ cái tay tôi lọng cọng không biết viết như thế nào, thì Ngài nắm tay tôi đưa qua chỗ lọng cọng đó, và từ đó tôi viết chữ *a* một cách dễ dàng và suông sẻ. Đặc biệt sau khi Ngài chỉ, tôi chỉ cần ngồi một thời thiền, sau khi trình pháp, là tôi qua được sự vướng mắc đó. Sau này trình pháp, tôi chỉ nói vấn đề của tôi, Ngài bảo tôi phải niệm như thế nào thôi, không giải thích rườm rà lý thuyết. Tôi theo đó thực hành thì có kết quả rất tốt.

Có lần tôi đi hành thiền một tháng ở NLTV, tôi bị vướng rất nhiều, không làm cách nào để vượt qua mặc dù được bảo là phải tinh tấn và chánh niệm liên tục, chánh niệm nói chung chung, chứ không nói cụ thể chánh niệm là gì. Mà thực sự cả tháng trời tôi cố giữ tinh tấn và chánh niệm, bởi vì ở trường thiền nếu không chánh niệm thì chỉ có nước tự động xách gói đi về. Tôi thực sự thấy mình còn yếu quá, nhiều khi muốn bỏ cuộc. Tu gì mà phiền não cứ nổi ùn ùn lên như ông nước bể. Nhưng đành phải ở lý cho hết tháng, mình không thắng nó được bằng tâm niệm thì thắng nó bằng thân niệm, lý đôn là được, chứ cuốn gói đi về là thua trượt.

Ấm ức với kết quả đó, tôi đến trình bày rõ ràng cho Ngài các hiện tượng xảy ra trong tôi. Ngài nói nhẹ nhàng một cách xác quyết, nếu nó xảy ra thì phải niệm như vậy, khi nó hết mà tàn dư nó còn thì niệm như thế này. Sau đó tôi về nhà nghe lời Ngài hành thiền thì phiền não không còn khởi lên nữa. Ngài đúng như là một ông bác sĩ; Ngài cho tôi viên thuốc đầu tiên là trụ sinh thật mạnh để ngăn chặn vi trùng, viên thứ hai là thuốc bổ để duy trì sức mạnh cho mình. Ngài giải quyết gút mắc của tôi ngay lúc đó, chỉ cho tôi thực hành nhiều hơn là lý thuyết. Vì lý thuyết có ở trong sách, tha hồ mà đọc, nhưng thực hành thì chỉ người có kinh nghiệm nhuần nhuyễn, có phương pháp sư phạm mới có thể dạy được. Tôi rất thích trình pháp với Ngài vì Ngài chỉ đúng trạng thái mình đang bị kẹt, và hành như thế nào đúng theo trường hợp của mình, mà người ta hay nói là dạy tùy theo căn cơ của mỗi người.

Trước kia Ngài thường nắm tay tôi tránh các chỗ khó khăn, bây giờ Ngài chỉ cho tôi đi như thế nào để vượt qua các cản trở. Tôi càng hành càng tin vào pháp hành và càng tin vào Tam Bảo nhiều hơn, qua kinh nghiệm thực tiễn.

Tôi rất ít tiếp xúc riêng với Ngài, thường là để hỏi về đạo hoặc về các công việc trong chùa, vì Ngài quá bận, Phật tử đông hơn con cháu, mỗi người thăm hỏi một câu thôi là đã hết giờ, và đủ để làm Ngài mệt rồi. Đền trong phòng Ngài lúc nào cũng sáng, khi nào bước vào phòng Ngài, tôi cũng thấy khi thì Ngài đọc một quyển kinh, khi thì làm việc. Một người như Ngài đến tuổi này vẫn phải làm việc để phụng sự Phật Pháp chứ không được nghỉ như mọi người.

Thế mà trí nhớ và sức khỏe của Ngài rất đặc biệt. Ngài có thể nhớ những người trong gia đình tôi qua từng chi tiết mặc dù chỉ nghe và gặp có một lần. Tôi thắc mắc, mình đâu có gì đặc biệt, trong khi Ngài bận trăm công ngàn việc, Phật tử khắp cùng trên thế giới chứ đâu phải chỉ có ở Riverside này thôi đâu. Đi đến đâu cũng có Phật tử đến đánh lễ và thăm hỏi Ngài rất đông, Ngài vui vẻ trò chuyện với mọi người, không tỏ vẻ gì mệt mỏi. Tôi tự hỏi cái gì đã làm cho Ngài có sức khỏe và trí nhớ được như vậy.

Để chuẩn bị cho ngày đại lễ khánh thành Bảo Tháp 12-12-2012, Ngài rất bận rộn. Trước đó vài tháng, Ngài nhờ tôi chạy điện và bắt đèn. Nhân dịp này, tôi mới có cơ hội nhìn kỹ con người của Ngài trong đời sống bình thường, không phải trên pháp tòa. Từ sáng sớm, Ngài cầm gậy, bảng vẽ đi qua khu nhà mới xem xét công việc xây hai bức tường dọc theo lối đi. Tôi nhìn theo Ngài, dáng đi của người lớn tuổi nhưng bước đi của Ngài như là lướt bay, ngay cả khi lên dốc, Ngài như một ông tiên đang bay, tôi chạy theo muốn không kịp.

Công việc xây cất hai bức tường gần xong, chỉ còn một chút phần trên mặt thôi, thợ xây cất bỏ ngang không làm nữa. Tôi rất bức mình mà Ngài không nói một tiếng nào cả. Cuối cùng thì công việc cũng xong. Tôi thắc mắc việc khánh thành Bảo Tháp là việc quan trọng, phải làm cho xong trước



ngày, Ngài thì cứ điềm nhiên tự tại. Có lần Ngài nói với tôi rằng chuyện chùa chiền thì Ngài phải làm, nhưng Ngài không có lo. Tâm phàm phu của tôi nổi dậy: “Ngài không lo mà Ngài bày chuyện cho người khác lo, rồi Ngài hưởng credit.” Bây giờ mới thấy mình ngu, mọi việc đều có nhân quả và có sự vận hành riêng của nó, mình không thể can thiệp vào, cứ làm thôi, kết quả cuối cùng rồi cũng đến.

Cũng trong thời gian chuẩn bị làm lễ khánh thành Bảo Tháp, Ngài muốn thay đỉnh nóc Bảo Tháp. Sư Hiền giữ nhiệm vụ quan trọng cao cả và lịch sử là đem cái nóc cũ xuống. Chùa mượn một cái lift để làm việc này, chuẩn bị cái mới, gắn bằng rivet và hàn thật chặt để không bị rỉ sét, và không cho nước chảy vào bên trong chỗ để ngọc Xá lợi. Sư Hiền cùng với thợ lên đỉnh nóc Bảo Tháp đem cái cũ xuống, Xá lợi bên trong vẫn còn nguyên. Duy có một chuyện làm cho mọi người bất ngờ, là ở dưới phần đưng Xá lợi, có một bộ xương của con chó, chủ nó có đề tên và ngày chết của con chó trên đó.

Số là khi xây dựng Bảo Tháp, thợ xây cất gắn đỉnh nóc lên và họ âm thầm để bộ xương con chó yêu quý của họ lên đó. Có lẽ họ biết đây là chỗ thiêng liêng nên lén để vào để nó được thờ kè. Khi nghe chuyện này, tâm trần tục của tôi lại được dịp tha hồ hoành hành: “Chà, đám thợ này lấu cá thiệt, dám chơi xỏ lá, chỗ trân trọng quý báu để thờ phượng của người ta mà dám đem bộ xương của loài súc sanh lên đó cho mình lễ bái!” Sau đó, tôi nghe Ngài nói một câu tỉnh bơ, làm như không có chuyện gì xảy ra: “Con chó này có phước thiệt, được chủ thương đem lên trên đó!” Mô Phật, Ngài nói như thể trên đời này không có gì là quan trọng cả, không có gì là của ta, thậm chí cả Xá lợi là vật quý báu mà Ngài trân trọng giữ gìn! Chỉ có tâm phàm phu của tôi là chao đảo theo

các thứ cho là của ta, rồi bị đau khổ vì nó. Vậy là Ngài không còn “cái của ta” rồi nữa sao?

Ở TCTV có một ông lảng giềng khó tính ai cũng biết, đã ảnh hưởng đến sinh hoạt của chùa. Thật khó chịu, nhưng là người đi chùa nên phải nhẫn nhịn và tránh né. Sau này tôi thấy cũng hay, có lẽ ông cũng là vị hộ pháp nên mọi người đến chùa tự động nói chuyện nhỏ lại, sợ nói lớn tiếng, ông đi thưa làm khó dễ cho chùa. Thành ra khách đến thăm thiền viện giữ im lặng một cách tự giác tạo một không khí “noble silence” (tịnh khẩu) cho chùa.

Ngài thì hành xử việc này một cách bình thường, là cứ theo đúng luật đời, giữ phận mình đừng làm phiền lòng hàng xóm, và lúc nào cũng phải giữ mực từ ái đối với họ. Bởi vì khi mình làm ồn là mình đã phạm tội ăn cắp sự yên tĩnh của người ta. Có người nói sao mình sợ họ, nhưng không, Ngài vẫn điềm nhiên khuyên các đệ tử sinh hoạt trong chùa theo đúng luật đời để giữ sự an tịnh cho chung quanh và cho cả chính mình. Đúng như câu trong Kinh Pháp Cú: “Tâm trầm tĩnh, ngôn ngữ trầm tĩnh, hành động trầm tĩnh, người ấy hiểu biết chơn chánh, trọn vẹn siêu thoát, hoàn toàn an tịnh và quân bình.” (Phẩm A La Hán, câu 7). Ngài đúng là như vậy, không phải chỉ ở trên pháp tòa mà ngay cả trong sinh hoạt hằng ngày và cách đối xử với mọi người là như vậy. Ngài có nói “Minh tu phải theo con đường trung đạo, vì chỉ con đường trung đạo mới giữ được mình lâu dài.” Ôi, người con của Đức Phật mới bước trên con đường của Ngài đó!

Tôi có quá tán dương Ngài vì đức tin cao của tôi đối với Ngài hay không? Trước kia tôi đã nói tôi kính trọng Ngài thì có, nhưng kính phục thì chưa. Nhưng càng gần bên Ngài, được nhìn cách sống của Ngài, sự kính phục càng tăng. Tôi cảm nhận được sự mát mẻ chung quanh Ngài. Tôi cảm thấy thực sự yên tâm như chú gà con chui vào trong cánh gà mẹ

khi gà mẹ nằm xuống. Hình như tăng số phát tâm từ của Ngài trùng với tăng số tiếp thu của tôi, tạo ra một sự cộng hưởng làm cho tôi yên tâm, thực sự yên tâm.

Hình ảnh của Ngài Kim Triệu, một người đã để hết cuộc đời cho việc tu tập và truyền bá Giáo Pháp, đến cuối đời vẫn để hết thời gian vào việc dạy đạo, việc chùa, việc đệ tử, có mỗi một vì tuổi già nhưng không ngừng nghỉ phụng sự, là hình ảnh của một:



*Nhà sư mặc phấn tảo y,  
Như con tê giác ra đi một mình  
Nhấn từ độ khắp quần sinh,  
Bao giờ cũng giữ mực bình đẳng tâm!  
Dầu anh hàng cá si lắm,  
Cũng được mỗi đước sư cầm nơi tay.  
Để cho anh được sáng lây:  
Ai cũng là Phật, là Thầy hết tron!  
~ Tỳ khưu Pháp Minh*

Có nhiều lúc tôi tự hỏi mình học thiền để làm gì, để được gì. Thực sự tôi chẳng làm gì cả, và cũng chẳng được gì cả. Đã không được mà lại còn mất rất nhiều, mất thời giờ, mất tiền cúng chùa, mất các sinh hoạt vui chơi, mất suy nghĩ lung tung, và mất nhiều thứ nữa. Sau một khóa thiền mình cũng chỉ là mình, mà còn thấp hơn mình trước nữa. Nhưng với những cái mất đó, tôi cảm thấy an vui và hạnh phúc hơn. Tôi đã từng đau khổ nhiều trước cái *không*, và lo lắng nhiều với cái *có*. Chỉ có các vị thiền sư mới dạy cho tôi ra khỏi quỹ đạo *có*, *không* bằng thực tiễn hành đạo. Tôi đã được học

về thiền, và nhất là học được qua phẩm chất sống của các vị ấy; đó là động lực chánh thức đẩy tôi quyết tâm tu tập.

Ba vị Thầy của tôi là phước báu vô cùng to lớn trong đời mà tôi không thể quên:

Ngài Giới Nghiêm đã dạy tôi những bài học đầu tiên về thiền Vipassanā. Tôi coi Ngài như một vị thầy vì Ngài đã khai minh cho tôi.

Ngài Pháp Minh, tôi coi như một người cha, một nghiêm phụ vì Ngài rất khó trong giới luật, trong hành đạo đối với bản thân Ngài và Phật tử.

Ngài Kim Triệu với một tâm từ rộng lớn trong vẻ điềm nhiên trầm tĩnh, tôi coi Ngài như một người mẹ hiền, một từ mẫu lúc nào cũng quan tâm đến đàn con. Ngài dẫn tôi đi qua những con đường khó khăn, đầy gai góc không cách nào lọt qua được. Khi thì Ngài dắt, khi thì Ngài thả tôi đi, vừa khích lệ, vừa đốc thúc tôi bằng tâm từ ái của Ngài. Phẩm chất sống của Ngài Kim Triệu đang là một quán tính đẩy tôi đi đến đích. Tôi đội ơn và không quên ơn các Ngài.

Con xin hồi hướng công đức tu tập đến Ngài Kim Triệu, cầu mong Ngài đắc Đạo Quả theo ý nguyện, và có đầy đủ sức khỏe để dẫn dắt đàn hậu tấn chúng con.

~ *Padhanakamo Dũng Chí – Lâm Quang Dũng*  
(El Monte – CA)

### *“Mơ Là Sống, Quên Là Chết!”*

Con pháp danh Diệu Thiện, xin có vài hàng cảm tạ công đức cao cả của Ngài. Trong bảy năm qua, con đã có đủ duyên lành tham dự các khóa thiền Minh Sát hàng năm tại NLTV, dưới sự hướng dẫn của Ngài. Ngài đã giúp con hiểu chút ít về sự thật của cái “khổ”, “vô thường” và “vô ngã”.

Theo lời Ngài hướng dẫn, con không có kỳ vọng mong cầu gì trong buổi thiền, chỉ chú tâm quán thân và tâm một cách chặt chẽ và thường xuyên, liên tục. Với lòng từ bi bao la, Ngài đã sách tấn con nên luôn luôn giữ chánh niệm và vun bồi niềm tin nơi Tam Bảo. Dần dần, con có thể, qua sự khổ tập của thiền Minh Sát, tìm được niềm an vui trong hiện tại, bớt suy nghĩ và lo lắng về tương lai, cố gắng quên bỏ vui buồn trong quá khứ. Ngài luôn dạy “Nhớ là sống, quên là chết!” Ngài đã dạy con thiền tập tích cực nhưng thư thả và an nhiên, qua sự thiền tập cúng dường Tam Bảo, và hồi hướng công đức đến cha mẹ và gia đình.

Ngài không chỉ là vị thiền sư cao cả, mà còn là vị thầy thuốc tâm thần cho con hàng năm. Ngài tuổi đã cao mà vẫn còn lặn lội đường xa đến California hàng năm để hướng dẫn chúng con. Con biết mình rất có điểm phúc được theo học với Ngài. Ngài cũng là bậc ân sư của má con là sư cô Viên Thành, và em trai con là sư Thiện Viên. Con nguyện tinh tấn tu học, sống cuộc đời xứng đáng với pháp danh Kusala, nghĩa là thiện lành, Ngài đặt cho con. Con cầu mong Ngài có nhiều sức khỏe, thân tâm thường an lạc để luôn là bóng mát che chở hướng dẫn chúng con trên con đường thiền tập.

~ *Diệu Thiện Mỹ Trân (Alameda – CA)*

### *Mấy Lần Phạm Lỗi*

Em sinh ra và lớn lên trong gia đình đạo Phật, em theo pháp môn niệm Phật nhưng trong tâm cũng mong ước được học thiền nên cứ mò tìm trong kinh sách, ghi chép những lời hay ý đẹp về thiền để tự học. Mãi đến năm 2007 khi về Cali, mới gặp được nơi dạy thiền là TCTV. Lần thứ nhất đến chùa chỉ gặp quý tăng ni. Lần thứ nhì đến thì thấy Ngài đang ngồi thư thả dưới gốc cây bên hàng rào, chỉ dẫn cần thận một

người công quả cách xếp từng miếng gạch vừa để chặn đất đồi, vừa làm đẹp thêm phong cảnh. Thoạt mới nhìn Ngài em đã có linh cảm là mình đã có đủ duyên học thiền.

Sau khi hỏi em vài câu về gia cảnh, Ngài ra dấu chỉ em lên chánh điện và Ngài chống gậy đi tới. Đến nơi, em lại lãng xãng lo làm công quả, em thật sai lầm, không hiểu được ý Ngài là Ngài muốn dạy em ngồi thiền. Nhưng Ngài không tỏ ra nóng giận hay phiền trách, Ngài thật là từ bi độ lượng.

Từ ngày dự các khóa thiền của Ngài, em thấy Ngài quả là người cha đáng kính, thương yêu dạy dỗ đàn con không phân biệt một ai. Do lòng kính quý Ngài, năm 2009 em và gia đình xin phép Ngài làm lễ quy y lần nữa, và em có pháp danh là Tịnh Tâm từ đó.

Rồi em lại phạm lỗi một lần nữa. Lịch trình trình pháp đã niêm yết, ghi rõ ngày giờ đàng hoàng, nhưng vì lo chấp tác, em lại quên luôn! Đến lượt em trình pháp, Sư Hoài đi tìm, thấy em đang ngồi thiền, Sư rầy em sao để Ngài ngồi chờ. Em chạy lên chánh điện xin lỗi Ngài. Ngài chỉ cười rất hiền (nét cười sao giống Ba em). Trình pháp xong em hỏi: “Bạch Ngài, khi nãy sám hối sao còn lại chảy nước mắt, như vậy là vói tâm gì?” Ngài bảo đó là tâm chơn thật. Em cảm nhận ngay lòng tha thứ, bao dung của Ngài.

Vào một ngày thiền khác, khi ngồi đau quá không biết làm sao, em buột miệng ra câu thơ Kiều :

*Có thân phải khổ cùng thân  
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa.*

Nghe em trình như vậy, Ngài cười quá chừng, nói là tại sao đi trách ông trời, đau thì nhìn vào đau, sao nhìn ra trời xa trời gần làm chi? Lần trình pháp kế tiếp, em kể Ngài nghe là lúc nãy em có quét một vũng nước đọng vì sợ thiền sinh trượt, và tự nhiên em bật ra được bốn câu thơ:

*Chấp tác hôm nay gió lạnh nhiều,  
Thiền môn lặng tĩnh biết bao nhiêu.  
Bạch Ngài chánh niệm con đã hiểu,  
Ân đức Ngài con luôn kính yêu.*

Ngài lại cười, hỏi em mới làm bài này phải không, rồi Ngài vui vẻ dạy em rằng nếu thật sự có chánh niệm khi chấp tác thì tâm sẽ chú niệm vào các động tác di chuyển của thân, do đó thơ sẽ không thể bật ra một cách tự nhiên như mình tưởng. Ý của Ngài là khuyên em chớ có nên dính mắc vào thơ văn khi hành thiền, dù là khi chấp tác!

Từ ngày đến chùa tu học hay công quả, em chưa hề thấy Ngài rầy la hay chê trách ai bao giờ. Người nào lỡ phạm lỗi, Ngài dùng lời lẽ từ ái khuyên nhắc nhẹ nhàng như mẹ hiền dạy con. Có một kỷ niệm chỉ tự em ghi nhớ là phía bên căn nhà mới mua, có một cây chanh dây, trái rất ngon. Một hôm chị Thanh Hồng và em vào chánh điện xin Ngài cho phép chiết một nhánh. Ngài đồng ý, em nói thêm là dưới gốc cây có một cây con, Ngài bảo cây nhỏ đó mọc từ rễ ra, chứ không phải cây con. Em thầm nghĩ làm sao Ngài biết? Lúc trở ra cây chanh, hai chị em lấy tay bới đất xem thử thì quả là cây nhỏ từ rễ mọc ra! Em thật là phục Ngài sát đất, cái gì Ngài cũng biết hết trơn!

Khóa thiền mùa xuân 2013, em chỉ dự part time, may sao đến ngày cuối em cũng được trình pháp và em là người sau cùng. Vào trình em thấy Ngài ngồi người nghiêng hẳn qua một bên trên ghế, em biết là Ngài vì lãng tai, đã cố gắng ngồi rất lâu như vậy để nghe thiền sinh trình pháp. Cả đời Ngài là như vậy, lo cho đạo, lo cho đệ tử, lo cho chùa đến thân tàn sức kiệt vẫn còn lo. Cảm xúc dâng trào, em cố nén mà nước mắt vẫn chảy dài trên má...

Phẩm hạnh của Ngài không bút mực nào kể xiết. Riêng với em, chỉ một cái gương độ lượng vị tha của Ngài cũng đủ cho em học cả đời.

~ *Tịnh Tâm (Huntington Beach – CA)*

### *Phải Được*

Không lời nào nói cho hết, cũng như không bút mực nào có thể diễn tả đầy đủ được sự biết ơn chân thành trong lòng con. Nếu như Sư Tịnh Đức không thành lập chùa Đạo Quang thì chúng con không có cơ duyên gặp Sư Khánh Hỷ năm 1997 để Sư dẫn dắt hành thiền và chuẩn bị cho chúng con được đến với Ngài dạy cho biết thế nào là thiền Minh Sát.

Những chướng duyên đầu tiên trên con đường thiền tập này đã đến với con ngay từ ngày đầu khởi sự học. Hết chướng duyên này đến chướng duyên khác đã đeo đuổi con đúng mười năm, rồi sau đó niềm mong ước của con mới trở thành sự thật, đó là con đã dự trọn mười ngày thiền tập được Ngài hướng dẫn tại chùa Hương Đạo do Sư Bửu Đức tổ chức năm 2007.

Trong mười năm qua bệnh tật đã đến với con gần như liên tục, do hậu quả sau nhiều lần giải phẫu. Con phải nói đây chính là nghiệp chướng rõ ràng của con, vì cứ mỗi lần có khóa thiền là con phải vô nằm nhà thương vài tuần trước đó. Dầu sức khỏe con có yếu làm cho con không tham dự được khóa thiền, nhưng mỗi lần Ngài về đây con đều đến đánh lễ Ngài, và lần nào con cũng được Ngài từ bi dạy dỗ, hướng dẫn. Cũng có khi con đến dự khóa thiền được một vài hôm, và cứ mỗi lần con đến trình pháp với Ngài, con không bao giờ quên được câu đầu tiên Ngài hỏi: "Sức khỏe cô Hoa lúc này thế nào?"



Con trả lời: "Con mới vừa ở nhà thương về."

Ngài nói: "Bệnh của cô là bệnh nghiệp."

Một sự việc mà con không bao giờ quên được trong đời là có một lần con đến Hương Đạo để đánh lễ Ngài, lúc đó con cũng mới xuất viện về nên không dự được khóa thiền, Ngài có bảo con: "*Cô Hoa không thiền được đâu!*"

Con bước ra khỏi tịnh xá Sư Bửu Đức, vừa khép cửa vừa lẩm bẩm: "Tại sao không thiền được? Nghe người ta nói Ngài có tha tâm thông, Ngài biết mình nên mới nói như vậy sao? Buồn quá... Buồn quá... Tức quá... Phải được... Phải được..." ( *Viết đến đây con bị xúc động...* )

Một năm sau, mười ngày thiền tập do Ngài hướng dẫn lại được Sư Bửu Đức tổ chức tại chùa Hương Đạo, đúng vào mùa đông. Trời khá lạnh lại mưa liên tiếp mấy hôm, tuyết rơi, tuyết rơi... Khuôn viên chùa bị đá đóng làm cho việc qua lại giữa tịnh xá Sư Bửu Đức và chánh điện trở thành khó khăn. Bên khuôn viên chánh điện, nhà bếp, nơi thiền sinh nam đang trú cũng không khá hơn. Vì Hương Đạo bấy giờ còn thiếu thốn nhiều, nhiều lắm nên mỗi lần mưa là chùa bị dột ướt khắp nơi. Tuy nhiên, Ngài không ngại tuổi già, sức yếu và những khó khăn tại chùa do thời tiết, đã từ tịnh xá Sư Bửu Đức đi bộ sang chánh điện để tiếp tục hướng dẫn chúng con. Khóa thiền năm đó con quá xúc động vì đối với chúng con lòng từ bi của Ngài như cửa của một người cha già, một vị Thầy đem hết tâm huyết của mình dạy dỗ chúng con. Đêm cuối, sau bài giảng cuối con tiếp tục hành thiền, và con đã cảm nhận được một vài hỷ lạc đến trong tâm. Thế là con lại sang xin Ngài trình pháp trước khi Ngài rời Hương Đạo. Với nụ cười thật hiền hòa Ngài bảo con: "Tốt lắm, tốt lắm. Cứ như vậy mà tiếp tục."

Và rồi sau đó, những năm sau nữa, có khi con trình pháp với Ngài qua điện thoại, hoặc qua những khóa thiền, con đã

thâu thập thêm được nhiều kinh nghiệm khác. Có một câu chuyện vui mà con không quên. Năm đó con về dự khóa thiền ở Thích Ca Thiền Viện, hôm ấy thức ăn cho buổi cơm trưa của thiền sinh có món heo quay chay, con nhìn thấy mà nghĩ thầm ai làm khéo quá, giống y như thật. Thế là buổi chiều hôm đó con không hành thiền được, lúc nào "miếng thịt quay" cũng ở trong đầu con. Sáng hôm sau vào trình pháp, Ngài hỏi con:

- Hôm nay cô hành thiền thấy thế nào?

Con đáp: "Dạ, con không hành thiền được."

Ngài ngạc nhiên hỏi: "Tại sao?"

- Dạ, bởi vì miếng thịt quay.

Ngài nghiêng mình ra phía trước, mắt mở to, Ngài hỏi :

- Tại sao là miếng thịt quay, ở đâu?

- Dạ, trưa hôm qua lúc đi lấy thức ăn, con nhìn thấy miếng thịt quay chay mà ai làm khéo quá, giống y như thật, vì thế con thắc mắc hoài nên lúc ngồi thiền nó cứ hiện ra làm con không thiền được.

Ngài mỉm cười: "À, là như vậy."

Cái tâm lo sợ, cái tâm ưa thích, cái tâm nghĩ rằng ta được cái này, ta được cái kia trong lúc thiền con thường hay cảm nhận, nhưng khi trình pháp có lúc Ngài bảo con "Tốt lắm...", có khi Ngài nói "Cứ tiếp tục...", và rất nhiều lần Ngài dạy con "Bỏ, bỏ..." Con cũng lại lằm bằm với chính con "Tại sao lúc nào cũng bỏ, bỏ. Tại sao lúc như vậy, lúc lại khác? Vậy thiền là không thấy gì à? Cứ bỏ, bỏ, bao giờ mới hết bỏ đây?"

Trên con đường tu tập này, con bước đi rất chậm. Đến một ngày nọ con lại trình pháp, Ngài bảo con:

- Chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Cứ tiếp tục hành thiền.

Con mới hỏi Ngài:

- Chỉ như vậy thôi sao Ngài? Đơn giản như vậy sao Ngài?

Ngài lập lại:

- Chỉ có bảy nhiều đó thôi. Con tốt rồi. Cứ tiếp tục.

Bây giờ con đã hiểu được tại sao Ngài dạy con: "Cô Hoa không thiên được đâu!..." Ngài không khuyên con lùi bước mà chính câu nói của Ngài đã đánh thật mạnh vào điểm yếu của con là lo sợ, là phiền não. Khi điểm yếu này bị tan vỡ thì nhân nại và tinh tấn xuất hiện và đã mang lại cho con sự quyết tâm.

Và bây giờ con cũng đã hiểu được tại sao Ngài thường bảo con "Bỏ, bỏ..." Dạy thừa vâng, chỉ có bảy nhiều đó thôi, rất đơn giản, nhưng cũng không đơn giản đâu.

Hành thiền nếu không có vị Thầy chân chính dẫn dắt thì sẽ dễ bị lạc đường. Chọn duy nhất một con đường mà đi. Hôm nay con tự tin là con đã đi đúng đường, và con đang tiếp tục cuộc hành trình này. Tuy rằng con bước từng bước chậm, nhưng chỉ có con hiểu được nơi chính con mà thôi.

Sau cùng, để khỏi phụ công ơn dạy dỗ của Ngài và của quý Sư, con nguyện tiếp tục cuộc hành trình này trong sự cố gắng chuyên cần, chánh niệm, tinh giác và không quên câu nguyện:

*Con xin cúng dường Phật Bảo bằng sự hành đạo,*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo,*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo.*

~ Huỳnh Lệ Hoa (Plano – TX)

*Huê Ân*

Qua một người bạn giới thiệu, con được tu học với Ngài Kim Triệu trong khóa thiền mùa thu 2007 ở Kỳ Viên Tự.

Con đến đánh lễ Ngài rồi Ngài hỏi thăm con với giọng nói thật hiền lành, vẻ mặt thật nhân từ mà trong đời con chưa bao giờ gặp được. Ngài nói chuyện giống như người cha hay người mẹ mừng gặp lại đứa con đi xa thật lâu ngày mới về. Con không bao giờ quên được những giây phút ấm áp đó.

Con nhớ hoài hình ảnh vị sư già hơn 80 tuổi mà vẫn không ngại vất vả bệnh hoạn, lặn lội khắp nơi để nhắc nhở và chỉ lối cho đàn con ra khỏi những nơi tối tăm đau khổ của cõi đời này. Ngài đã cứu vớt đời con khi con đang đứng bơ vơ giữa ngã ba đường. Đức hạnh của Ngài cùng với những lời hướng dẫn thực hành thật rõ ràng mà cũng thật tha thiết, khuyến khích thiển sinh cố gắng tu tập làm cho lòng tin của con đối với Phật Pháp và đối với Ngài càng ngày càng thêm sâu sắc.

Trong những bài thuyết pháp, con thích nhất Ngài kể chuyện các vị đệ tử của Đức Phật ngày xưa đã làm cho con vô cùng hoan hỷ và tin tưởng vào con đường giải thoát mà Đức Phật đã từ bi chỉ dạy cho chúng sanh. Do đó mà con càng cố gắng hành thiền và cũng có ít nhiều kinh nghiệm. Dù con ở rất xa nhưng con cũng quyết tâm đi thiền mỗi năm một lần.

Năm 2011, nhờ Ngài khuyến khích con mới có cơ hội qua trung tâm Mahāsi bên Miến Điện hành thiền một tháng. Do những phước duyên này mà con đã xin được quy y với Ngài, và Ngài cho con pháp danh là Pannavati, nghĩa là Huệ Ân.

Mặc dù đường tu của con còn bị rất nhiều khó khăn trở ngại, nhưng lúc nào con cũng cố gắng hành theo lời Ngài dạy bảo và luôn luôn ghi nhớ công ơn Ngài đã dìu dắt con từng bước trên con đường tu tập.

~ Bùi Nuôi (Arkansas – MO)

## *Bây Giờ Của Bây Giờ*

Tôi may mắn được hành thiền Minh Sát lần đầu tiên dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Ngài Hòa thượng Thiền Sư Kim Triệu ngày 20 tháng 3 năm 2008 tại Như Lai Thiền Viện.

Trong buổi pháp thoại đầu tiên, tôi có cơ hội được chiêm ngưỡng Ngài và nghe Ngài giảng pháp. Ngay tức khắc, tôi cảm nhận một luồng tình thương lan tỏa khắp thiền đường, và trong tôi tự nhiên nảy sinh lòng tôn kính và biết ơn sâu sắc. Tôi trực nhận rằng đây là vị *Thiền Sư cao quý* mà tôi hằng mong đợi, một vị Thiền Sư tôn nghiêm, nhân từ và nhiều đạo hạnh. Những ý nghĩ ban đầu mạnh mẽ này đã thúc đẩy tôi tích cực hành thiền dưới sự dạy bảo của Ngài.

Ngài dạy những bài pháp thoại đầy hàm xúc, ngắn gọn qua những ví dụ đôi khi dí dỏm. Tất cả những duyên lành đó đã mang lại cho tôi nhiều kết quả tiến bộ trong thiền tập.

Thông thường tôi niệm "*giãn*" lúc bụng bắt đầu xẹp và niệm "*mềm*" lúc bụng hết xẹp. Một hôm tôi cũng đang niệm "*mềm*" vào lúc cuối chuyển động xẹp, bỗng nhiên tôi nghe tiếng Ngài nhắc bảo "*cuối xẹp là cứng*" trong khi thiền đường đang hoàn toàn yên lặng. Tiếng nói ấy từ đâu ra, tôi không biết. Tôi cũng không hiểu đây có phải là do thần thông (của Ngài) hay không? Nhưng quả thật lời nhắc bảo kỳ diệu đó đã xuyên thấu tâm tôi ngay lúc đó, và dần về sau tôi cảm nhận được cảm giác cứng đúng như lời Ngài dạy. Sự kiện kỳ diệu này đã khiến bao nhiêu lầm mê tin tưởng vào cái biết hạn hẹp của tôi bỗng chốc tan biến. Dần dà tôi thấy tôi trở nên biết lắng nghe hơn. Càng về sau, tôi càng thấu hiểu câu Ngài dạy "*bây giờ của bây giờ*," cái biết trong hiện tại chỉ là cái biết của bây giờ, và chỉ có bấy nhiêu đó thôi.

Ngài thường có dáng ngồi nghiêng và đầu Ngài hơi cúi thấp xuống để lắng nghe những lời trình pháp của thiền sinh,

dáng dấp hiền từ như một vị cha già khiến tôi rất xúc động. Sau mỗi lần trình pháp, Ngài thường ban cho tôi một câu dạy rất ngắn gọn. Ấy vậy mà tôi phải chờ một vài ngày sau, thậm chí cả tháng, cả năm sau tôi mới thấu hiểu được.

Thế rồi tôi dần cảm thấu được câu "*Phật Pháp Cao Siêu Rất Nhiệm Mầu*." Đó cũng là do ở lòng từ bi Ngài luôn ban trải cho thiên sinh chúng tôi. Sau sáu năm được Ngài hướng dẫn trực tiếp, được sống trọn vẹn với đạo pháp bằng và qua tình thương của Ngài, cuối cùng tôi trực tiếp hiểu được thế nào là Tóc Trí, trực tiếp hiểu được pháp danh cao quý Khippapañño của Ngài.

Hiện tại tuy tuổi đã cao, Ngài vẫn luôn sẵn lòng diu dắt, vẫn luôn dịu dàng sách tấn tất cả những ai đến với Ngài. Nhìn dáng Ngài ngày càng mảnh dẻ đi, tôi thấy tâm tinh tấn như càng mãnh liệt hơn. Hình như tôi quyết chạy đua với thời gian để mong được ở gần bên Ngài để được Ngài dạy bảo nhiều hơn nữa.

Cho nên để tỏ lòng biết và nhớ ơn Ngài, hàng ngày ngồi thiền, tôi luôn luôn chỉ còn biết dành một khoảng thời gian ngắn nguyện cầu Hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài luôn đầy đủ sức khỏe, tràn đầy tình thương để dạy dỗ và dẫn dắt thiên sinh chúng tôi tiến mãi trên con đường hành đạo giải thoát.

~ *Trần Ngọc Tĩnh (San Jose – CA)*

### *Thư Gửi Trời*

*Kèm theo đây nguyên văn lá thư Ngài Thiên Sư Kim Triệu gửi đến thiên sinh Trần Ngọc Tĩnh.*

Chú Tĩnh,

Sư rất hoan hỷ khi biết Pháp hành của Chú:

- Khi chú ý vào chỗ nào trên thân thì Chú thấy rõ những cảm giác như: da mặt căng cứng, và càng lúc càng dữ



dội, mặt biến đổi hình dạng; da trên đỉnh đầu cũng căng cứng dán chặt vào xương sọ...

- Khi đi kinh nghiệm được những nửa vòng tròn vòng qua vòng lại...

Tất cả những gì Chú kinh nghiệm đều rõ ràng, chi tiết là do Chú có chánh niệm tốt.

Trong thân ta có gió ở nhiều vị trí khác nhau, chỉ khi chánh niệm tốt, ta mới thấy đặc tính của gió: căng, động, rung ở nhiều vị trí khác nhau.

Khi thấy rõ mức độ chuyển động càng nhanh, càng thu nhỏ, dần dần thu càng nhỏ... thì chánh niệm càng sắc bén, đây là kinh nghiệm tốt trong quá trình thực hành nhưng không nên dính mắc và tìm hiểu tại sao. Chỉ ghi nhận càng chi tiết càng nhiều càng tốt.

Nhưng nếu khi nào cảm thấy mệt thì niệm chậm lại hoặc thư giãn một chút.

Chúc Chú luôn an vui, có nhiều tiến bộ trong Pháp hành.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

~ *Khippapañño*

Sept 18, 13

### *Hạnh Kiềm Nhu*

Thời gian con biết Thầy và gần Thầy thật là quá ít ỏi. Con tới với Thầy qua sự giới thiệu của sư Pháp Luân trước khi Sư qua đời năm 2007.

Lúc trước vì vấn đề sức khỏe và gia đình, con ít có dịp đến thiền viện tu tập mà chỉ ở nhà miệt mài học đọc kinh

sách trong hăng mấy mươi năm. Dần dần con thấy được việc mở mang kiến thức, đào sâu kinh điển không giúp con bớt đi những trần trở, bế tắc trong cuộc sống. Con cần một vị Thầy hướng dẫn con cách thực hành những gì con đã tiếp thu qua bao nhiêu giáo lý trong gần trọn cuộc đời. Thế là nhân có khóa thiền, con quyết định xin quy y với Thầy.

Hôm đó có ba người đồng xin quy y. Con nhớ sau phần thọ tam quy và ngũ giới thật đơn sơ là phần xin pháp danh. Thầy có vẻ ngần ngại rồi nói: “Xưa rày Sư rất dở chuyện đặt pháp danh. Một phần vì Sư không mấy giỏi chữ Hán, một phần có lẽ do nhiều kiếp trước Sư cũng có đi tu nên không có con cái, thành thử bây giờ Sư không mấy rành vụ đặt tên!”

Thầy cười và ai cũng cười theo. Sau đó Thầy hỏi tên hai cô thiền sinh cùng quy y với con. Một cô tên Phạm Hạnh và một cô tên Tâm Hạnh. Thầy nói: “Ồ, hai cái tên này tốt quá rồi, khỏi cần có thêm tên mới nào nữa.”

Đến phiên con, con thưa muốn xin Thầy ban cho một pháp danh Pāli nào nhắc nhở con phải quyết chí tinh tấn thực hành vì con tự biết mình hay say mê nghiên cứu lý thuyết sách vở. Suy nghĩ giây lát, Thầy nói: “Như vậy Sư sẽ cho Phật tử pháp danh Satarakkhita có nghĩa là “hộ niệm” từ hai chữ Sati (chánh niệm) và Rakkhita (bảo vệ) tức là người được chánh niệm bảo vệ.” Nhưng Thầy lại dặn: “Phật tử hãy chờ đến ngày mai mới nhận pháp danh, để tối nay Sư đi hỏi lại chư tăng Miếu Điện ở đây vì các Ngài giỏi Pāli lắm.”

Cho đến nay con vẫn rất thích pháp danh này vì ngoài ý nghĩa đặc biệt của nó, con còn nhận được thêm một bài học thực tế sâu sắc từ gương khiêm nhường và tánh cẩn thận chu đáo của Thầy. Lúc mới nghe Thầy nói như vậy, mọi người có thể nghĩ rằng khả năng Pāli của Thầy có giới hạn nên phải đi “tham vấn” các sư Miếu Điện. Sau đó khi đọc bài tiểu sử



của Thầy trong cuốn *Vài Làn Hương Pháp* mới biết Thầy đã học Pāli từ trẻ vì nghĩ rằng đó là ngôn ngữ mà chính Đức Phật dùng để truyền bá Giáo Pháp. Rồi Thầy đã đậu bằng Pāli Acariya (sư phạm môn Pāli), bằng M.A Pāli năm 1970 và trong bao nhiêu năm nay Ngài đã dạy ngôn ngữ này cho đệ tử tụng đọc kinh kệ Pāli!

~ Phạm Hoàng (San Jose – CA)

### *Đĩa Com Lạt*

Cũng là cái duyên, gần cuối đời tôi mới tìm hiểu Phật giáo. Tháng tám năm 2008, sau khi dự khóa thiền đầu tiên với Ngài Kim Triệu, mặc dù chỉ thấy đau và đau, chưa hề biết át giáp gì về Phật giáo Nguyên Thủy, tôi quyết định xin quy y. Nói quyết định cũng không đúng, thật ra vì thấy người khác xin quy y nên xin theo, vậy thôi! Về nhà thì năm bảy ngày mới ngồi thiền một lần, vẫn đổi chân ba bốn lần trong một giờ ngồi. Nói chung, đúng ra tôi ngồi thiền là để quan sát sức chịu đựng thử thách của mình. Dần dần cái đau cũng đỡ đi.

Mãi đến cuối năm 2010, được có duyên đi theo Ngài hành hương Ấn Độ và Miến Điện, tôi mới thấy thực tập thiền quán là cái chuyện hay hay, có ý nghĩa hơn. Lúc vừa tới Ấn Độ, trong bài pháp đầu tiên lúc họp ở khách sạn, tôi nhớ mãi câu nói của Ngài, đại ý là Giáo Pháp của Đức Phật mà Ngài giảng cũng như một đĩa com lạt, có ăn thì mới thấy cái vị ngọt của nó.

Và quả thật, suốt các buổi hành hương, mặc dầu không được nghe rõ các lời của Ngài, vì ban tổ chức quên đem theo máy khuếch đại âm thanh, tôi cảm thấy như từ Ngài tỏa ra một sự bình an tĩnh lặng giúp tôi duy trì được chánh niệm

những khi Ngài cho ngồi thiền, ngay cả những lúc đi theo Ngài để xem các Thánh tích. Không biết bao nhiêu lần cùng cả nhóm ngồi thiền, nhưng mỗi lần ngồi là mỗi lần cảm niệm một sự bình an khó tả. Sự bình an như kéo dài, kéo dài. Có lẽ vì vậy mà suốt chuyến hành hương, dầu gặp khách sạn có côn trùng đung đỉnh bò vô ở chung phòng, hoặc như các bạn khác gặp một cái giường đầy nhóc sâu trên mặt drap trải giường trắng muốt, hoặc gặp thức ăn không vừa miệng, v.v., tôi thấy lúc nào mình cũng vui; tối nào về khách sạn cũng ngủ khò, và hình như lúc nào cũng có thể mỉm cười. Điều lạ là ai trong đoàn cũng cảm thấy như vậy. Lúc đầu không ai quen ai, mà sau thấy như anh chị em cô bác trong một gia đình.

Có hai ấn tượng mạnh mẽ nhất thật là khó quên. Một là đêm ngồi thiền ở hương thất



Đức Phật tại Kỳ Viên tịnh xá. Chỉ là theo dõi hơi thở vô ra, mà ai cũng cảm thấy sự tĩnh lặng tinh khiết hòa theo tiếng kinh tụng của ba sư cô Nhật hay Đại hàn, và sau đó là tiếng đọc kinh Pāli của Ngài, bao phủ lấy mình. Đêm đó tôi bị đau bụng. Nhìn màn đêm dày đặc, không biết hỏi ai cho ra cái phòng vệ sinh ở nơi đồng không mông quạnh, tôi đành theo mọi người ngồi xuống tĩnh tọa. Cái cảm giác thôi thúc lúc đầu biến đâu mất lúc nào không hay. Thân được nhẹ nhõm rồi, nhưng tôi phải công nhận là cái chánh niệm của mình thật là lơ mơ, để cái cảm giác thôi thúc ấy đi mất mà không thấy cái sát na diệt của nó. Ôi, phải biết kháng khí nhiều hơn nữa!

Rời một lần khác ở trên đỉnh núi Linh Thứu, sau một buổi sáng chống gậy leo núi, luôn cả đi gondola, sau khi nghe Ngài đọc kinh với giọng âm áp quen thuộc, chúng tôi được Ngài cho ngồi thiền giữa trưa nắng chang chang, đứng ngọ. Ai cũng nghĩ chắc chuyến này về thì tha hồ mà bị cảm hoặc cháy da. Mà lạ quá, một cảm giác bình an lan tràn, như không biết mình nay vẫn ở chốn trần gian. Qua bữa sau, ai cũng khỏe mạnh như thường, chẳng hề thấy ai bị cháy da!

Cứ như vậy tôi đi qua những Thánh tích hay đường phố Ấn Độ, xe cộ đông đúc, lòng lúc nào cũng bình an, đầy cảm giác hạnh phúc, không lo nghĩ gì về cái thế giới tạm bỏ lại bên Mỹ.

Ngày cuối cùng trước khi rời Ấn Độ để đi Miến Điện, có một buổi họp nhỏ để bà con phát biểu cảm tưởng, tôi không biết nói gì, chỉ muốn quỳ xuống đánh lễ Ngài thôi, có lẽ đó là cách lúc đó tôi thật sự muốn bày tỏ. Lạ thay, khi quỳ xuống đánh lễ, nước mắt ở đâu tuôn ra như suối, cảm không nổi! Mà khi gỡ những dòng này, nước mắt lại tuôn trào ra, làm mờ cặp kính.

Từng chút từng chút một, tôi đang ném hương vị ngọt ngào của Giáo Pháp và thực hành Tứ Niệm Xứ, như đang thưởng thức “đĩa cơm lạt” mà Ngài đã sinh động trao truyền qua những lời giảng giản dị và chân tình, qua thân giáo của Ngài ở những bước đi thanh thoát và tĩnh lặng.

Có lúc siêng năng, có lúc dễ dãi, nhưng tôi biết tôi đang nắm trong tay những báu vật. Với chánh niệm mỗi lúc, như lời Ngài vẫn luôn nhắc nhở là “có trí nhớ,” thì rõ ràng tôi thấy hạnh phúc ở ngay đây, trong kiếp sống này, còn giải thoát hay không thì để “pháp vận hành” vậy!

~ Quách Kim Liên (Bakersfield – CA)

## *Thấy Được Tâm Sân*

Bạch Ngài, trước khi biết giáo lý Nguyên Thủy, con chưa có đức tin vào Tam Bảo do con đã tiếp xúc với nhiều truyền thống, nhiều pháp môn khác; và cũng do lúc ấy tâm con đầy dẫy tham, sân, si, cố chấp, cực đoan, chỉ thấy những điều tiêu cực nơi người khác, đạo khác.

Cho đến khi con gặp Sư Khâm, trước kia là một Phật tử Bắc tông rất thuần thành, hội trưởng một chùa lớn ở San Francisco. Rồi con lại gặp Sư Pháp Luân, biết Sư hồi còn cư sĩ, còn uống rượu, nhờ học thiền và giữ năm giới mà bỏ hẳn được rượu. Sau đó Sư thọ giới Tỳ kheo, hành thiền tích cực và sống đời phạm hạnh vô cùng trong sạch. Từ đó con đem lòng tôn quý các Sư và bắt đầu có niềm tin vào Phật Pháp, tích cực hộ độ chư tăng.

Rồi con có duyên lành được gặp Ngài. Thái độ từ tốn, khoan dung, vẻ mặt bình an tự tại của Ngài ngay từ đầu khiến con vô cùng kính mến. Con công quả trong NLTV rất nhiều năm nên chứng kiến được tấm lòng ngưỡng mộ của Phật tử khắp nơi đối với Ngài. Hằng năm cứ tới khóa thiền của Ngài là họ nườm nượp từ khắp Bắc Cali kéo tới viếng thăm, bất kể giờ giấc ngủ nghỉ của Ngài. Còn Ngài thì luôn mở rộng lòng từ bi ban bố Giáo Pháp cho mọi người, chẳng kể tuổi già, sức khỏe suy sụp. Có khi hằng đêm, sau pháp thoại, có gia đình không quen Ngài lắm, đến mời Ngài về nhà họ tụng kinh, giảng pháp, dạy thiền cho thân nhân họ đang hấp hối, kéo dài suốt cả tuần mà Ngài cũng không từ nan, dù cho đến khuya mới trở về chùa. Kết quả là đến cuối khóa thiền Ngài mệt lả, đi không nổi, mà vẫn nhận lời đến bệnh viện tụng kinh hằng giờ cho một Phật tử già, trên đường Ngài ra phi trường.

Một lần con có việc lái xe đưa Ngài ra sân bay, thấy ngoài cổng có chiếc xe cũ kỹ của một Phật tử hứa nấu nước sâm dâng Ngài, nhưng đem tới trễ. Đã cận giờ bay rồi mà Ngài bảo con dừng xe nơi cổng, đưa tay ra nhận ly nước. Con thấy được vẻ mặt người ấy xúc động đến chảy nước mắt vì được kịp dâng nước cho Ngài.

Mỗi cuối khóa thiền, bà con nô nức mời Ngài về nhà trai tăng thật đông đảo. Ai nấy vô cùng hoan hỷ khi được nghe tiếng Ngài chúc phúc, tụng kinh nơi tư gia nhỏ bé của họ.

Qua cách dạy nhẹ nhàng không hề áp đặt ai phải theo mình, qua thái độ không phản ứng trước tình cảnh không vừa ý của Ngài, con học được nhiều bài học quý giá. Nhìn bề ngoài Ngài có vẻ nhu mì, mềm yếu, nhưng bên trong là cả một nghị lực chịu đựng kiên cường.

Kỷ niệm sâu sắc nhất về Ngài là lần con được dự khóa thiền 10 ngày với Ngài. Do năng lực tâm từ của Ngài luôn nhắc bảo con phải kiên trì tinh tấn mà lần đầu tiên con kinh nghiệm được nhiều pháp thật lạ lùng. Sau vài ngày đầu bị đau nhức khủng khiếp, chịu không nổi định bỏ về. Vì còn tâm sân nhiều nên con cứ ráng ngồi gồng người lên chịu trận. Nhớ lời Ngài nhắc, con tiếp tục niệm “đau, đau”, toàn thân cứng ngắc. Từng luồng hơi nóng chạy lên từ dưới theo sống lưng, làm toát mồ hôi từng giọt. Tiếp đó từng luồng buốt lạnh, tê, lại chạy lên. Con bèn niệm sự di chuyển, sự rung động ấy không ngừng nghỉ. Bỗng nhiên con nghe xương xóc kêu “cóc, cóc”, như có ai đang xếp xương lại bên trong con, làm con thấy sợ hãi quá! Nhưng trong tích tắc con kịp niệm lại ngay và bỗng nghe một niềm vui sướng lạ lùng. Từ đó con hết đau và thân tâm nhẹ nhàng, mát mẻ. Con tự nghĩ, “Giáo Pháp này thật là vi diệu!” Rồi con tiếp tục thiền và niềm tin ngày càng mạnh mẽ.

Cho đến hôm nay, tuy con vẫn còn sống trong nhiều nghịch cảnh, nhưng tánh con đã bớt nóng nảy, bộp chộp, bớt khen chê, chống báng ai, vì biết đó là do tâm sân chướng chứa lâu đời. Theo lời Ngài, con cố gắng hành thiền, tập hạnh nhẫn nhục bằng cách nhận rõ được tâm sân.

Ngài là gương sáng của con về hạnh chịu đựng, kiên nhẫn. Con vô cùng biết ơn Ngài.

~ Trần Trung (San Jose – CA)

### *Tre Già Măng Mọc*

Vào khoảng năm 2008, nhân dì em là bà Kha Cẩm từ Pháp sang Mỹ thăm gia đình, dì đã hướng dẫn em và ông anh lên tu học 10 ngày với Ngài Kim Triệu tại TCTV. Đây là lần đầu tiên em thực tập thiền Minh Sát.

Em có hỏi nhân duyên nào mà dì ở tận bên Pháp lại gặp và biết Ngài thì dì cho biết có đi hành thiền ở Miên Điện và được Ngài hướng dẫn, sau đó dì đều tham dự khóa tu của Ngài khi qua Mỹ hai lần. Với lòng tôn kính Ngài về đức hạnh cũng như về khả năng dạy đạo, dì muốn chúng em cũng được gặp và học hỏi từ Ngài.

Riêng phần em lần đó được tiếp xúc với Ngài trong các buổi pháp đàm, em cảm nhận được tâm từ ái của Ngài qua nụ cười nhân hậu và tấm lòng hy sinh cao cả, thương yêu thiền sinh như một ông cha già. Trong lần tu học đó, em được chứng kiến cảnh Ngài hướng dẫn chu đáo người làm vườn tu bỏ lại các gốc tre lớn ở cuối vườn. Em thật cảm phục Ngài đã già yếu mà còn tự tay cầm xẻng xúc đất để vun bồi mấy bụi tre. Em bỗng nhớ câu “tre già măng mọc” mà tự hỏi “trong hàng hậu học sau này, từ những đệ tử, thiền sinh được sự hướng dẫn thật tận tụy của Ngài, có ai là người sẽ

nổi tiếp gương lành của Ngài để chăm lo, vun bồi cho Đạo Pháp được trường tồn không?”

Nhưng em có nghe nói và cũng chính qua phong cách an nhiên, vững chãi của Ngài, em hiểu là Ngài cứ toàn tâm toàn ý làm những gì cần làm cho ngôi Tam Bảo được trang nghiêm, còn tất cả về sau này, về người cũng như về việc, thì cứ để các “pháp vận hành” theo nhân duyên tự nhiên của nó.

Năm 2010, em cũng được học một khóa với Ngài. Vào tháng 8 năm 2013, cả ba đi cháu có dự khóa tu ở TCTV dưới sự hướng dẫn của sư Khánh Hỷ. Sư cũng rất nhiệt tình chỉ dạy, nhưng thỉnh thoảng nhớ đến Ngài, em cũng thấy thoáng buồn khi nghe nói rằng đạo này sức khỏe của Ngài hơi suy kém, ít đi xa được như trước. Khi hành thiền, em đều hồi hướng phước báu, cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ cho Ngài sớm bình phục để dẫn dắt thiền sinh đến khi những chồi măng non đủ sức mạnh thay thế cho gốc tre già thật hiếm quý trên đời này.

~ Lâm Nga, CA, viết thay dì Kha Cẩm ở Pháp

### *Nguồn An Lạc*

Con kính cẩn viết những dòng chữ tự đáy lòng của con. Con rất kính quý Ngài. Trên đời này, con chưa từng được gặp ai đem hết tấm lòng ra chỉ dạy cho con thành một Phật tử thuần thành, tinh tấn chuyên cần, làm việc thiện lành hữu ích cho mọi người như Ngài. Con được Ngài giảng giải cho cách thanh lọc tâm, cách chuyển hóa nghiệp để từ một người luôn bị nhiều bất hạnh trở thành một người biết sống an vui hạnh phúc.

Kính bạch Ân Sư, Ngài là bậc chân tu chánh trực, trung hậu trong chốn thiền môn cũng như giữa ngoài thế gian.

Ngài luôn nêu gương phạm hạnh trong sạch, nghiêm trì giới luật. Không có chút gì là giả dối, sai ngoa trong những lời Ngài nói, Ngài dạy và những gì Ngài làm, cách Ngài sống. Ngài đã nương tựa cửa Phật để tìm cầu chân lý giải thoát từ thuở thiếu thời, ít tiếp xúc với thế gian nhiều khúc mắc, đổi thay cho nên trên bước đường hành đạo, Ngài đã phải đối phó với bao thử thách, mà lúc nào Ngài cũng bền gan chịu đựng, phấn đấu kiên cường, nhưng ôn hòa, bất hại, đôi khi chỉ bằng sự im lặng. Tất cả cuộc đời Ngài chỉ vì một mục đích, một lý tưởng là hoằng hóa đạo mầu của Đức Thế Tôn.

*Con xin quy mạng nguồn an lạc  
Vị Thầy mang lại niềm hạnh phúc  
Đến cho con, cho cả nhân gian.*

Tháng 12-2013 này là đại thọ 85 tuổi của Ngài. Ngài đã qua gần 70 năm tu niệm và hoằng dương Giáo Pháp, quả là thời gian ngọc ngà. Từ một hạt cát giữa trần lao giờ đã trở thành một tảng bảo thạch cho người đời noi gương sáng.

Bạch Ngài, từ thân giáo của Ngài mà con hiểu được phần nào Phật Pháp. Ngài nhắc bảo chúng con phải luôn có chánh niệm mới có được bình an, mới giải quyết được những vấn đề đau khổ. Con tập sống với sự thật và nhìn lại chính mình, cố gắng không quên những gì đang xảy ra nơi chính thân tâm này.

Thưa Ngài, nhờ hành thiền con dần dần hiểu được oan gia nghiệp báo của con. Quả là rùng rợn, khủng khiếp! Suốt 35 năm, từ 16 đến 50 tuổi, nổi oán hận tận xương tủy từ quá khứ ám ảnh làm cho cuộc sống lúc đó của con toi tả giữa cuồng phong. Theo lời Ngài dạy, chỉ có tâm từ là cách giải quyết hay nhất các xung đột nội tâm và ngoại cảnh, phải cố gắng hành thiền để dẹp bỏ tâm sân, phát triển tâm từ. Ngài cũng khuyên phải khởi lòng thương xót những kẻ xấu ác vì



họ đang tạo nghiệp ác. Hiểu được như vậy và làm được như vậy sẽ thấy được mọi việc trên đời vận hành tự nhiên theo nhân quả và chữ khổ không còn ảnh hưởng gì trong cuộc sống hiện tại.

Năm năm trôi qua, từ 2008 đến nay, nhờ hiểu thêm Phật Pháp và tu tập theo lời Ngài dạy, con sống rất an vui bên cạnh mẹ già, đàn em, hai con gái và năm đứa cháu ngoại.

Con vô cùng biết ơn Ngài đã chia sẻ gia tài Giáo Pháp cho con. Lời vàng ngọc trong các bài pháp thoại về thiền của Ngài sẽ lưu lại cho đời sau, đời sau nữa, cũng như Bảo Tháp mà Ngài đã khổ công xây dựng sẽ đem niềm vui và niềm tin đến cho những thế hệ mai sau. Ngài mãi mãi sống trong tâm của tất cả chúng con.

~ *Trần Cẩm Hồng (Stanton – CA)*

### *Gặp Được Chân Sư*

Viết cảm nghĩ về một vị Thầy mà mình kính mến, thiền sư Kim Triệu, là một việc mà tôi rất đắn đo. Bởi vì khi tâm ý mình chưa được chín chắn, còn thay đổi bất thường, mà đi nhận xét về một vị Thầy có đầy phẩm hạnh cao thượng, tôi e rằng việc làm này không có tánh trung thực. Trung thực là điều cực kỳ khó mà thiên sinh nào muốn tu đều phải cố gắng gìn giữ.

Năm 2008, sau mấy chục năm học Phật Pháp theo Bắc phái, đủ các pháp môn, tâm tôi vẫn thường hoang mang chao động mỗi khi có câu hỏi tự nảy sinh ra: “Năm nay mình đã tròn tròn 70 tuổi rồi, học Phật hơn 40 năm, tu hành cũng rất ráo lăm, mà sao tham sân si, khi hội đủ điều kiện, lại dễ dàng nổi lên vậy? Mình có tu sai chăng? Tìm đâu để học cách tu cho có lợi ích?”

Nghĩ mãi ngày này qua ngày nọ, tôi mới sực nhớ ra địa chỉ của Như Lai Thiền Viện ghi trong bản dịch sách “Sống Trong Hiện Tại” của Sư Tài. Tôi mới gọi điện thoại, thì may thay gặp được chị Nguyễn Khiêm, và cũng vừa lúc có khóa thiền 10 ngày của Ngài Kim Triệu. Chị khuyên tôi đi dự, tôi rất hăng hái tham gia, dù chưa từng tu thiền khóa nào. Trong khóa thiền 10 ngày, tôi không hề trễ nãi thời khóa nào, mặc dù sự đau nhức hành hạ trong các giờ thiền tọa, tôi nguyện thà chết trong trường thiền hơn là bỏ cuộc. Trong suốt 10 ngày nghe các bài pháp thoại của Ngài Kim Triệu, tâm tôi như cây héo khô được tưới mát. Tôi ý thức được đây chính là nơi mình có thể nương tựa để tu tập. Tôi có ý lân la để được gần gũi Ngài, hầu học hỏi thêm nhưng ít có cơ may ấy.

Nhờ có địa chỉ của tôi khi tôi cúng tiền mua đất nhà trên đồi ở Thích Ca Thiền Viện, chị Thanh Hồng biết được và mời tôi đi các khóa thiền ở TCTV sau này. Và cũng do tài làm thợ của tôi mà tôi đã có nhiều nhân duyên thân cận Ngài, học hỏi thêm Ngài về Giáo Pháp, nhất là thân giáo, một bài học mà hơn 5 năm qua tôi chưa thông thuộc. Cái cách ăn nói mềm mỏng, đi đứng khoan thai, sắc mặt tươi mát, tôi chưa bao giờ thấy Ngài sân hận, dẫu trong lúc làm việc. Nhiều lúc có nhiều rắc rối xảy ra, nhưng Ngài vẫn ôn tồn giải quyết, không chút nôn nóng hay giận hờn gì. Ôi đẹp làm sao tư cách của vị Thầy đáng kính! Trước đây tôi chỉ đọc qua sách vở, nay tôi thấy được bằng xương thịt rõ ràng. Tôi nhủ thầm đối tượng mình muốn gặp đang có hiện thực trên đời, chỉ do mình không tạo đủ duyên để gặp thôi. Kể từ khi nhận xét đó đến nay, Ngài là nơi nương tựa tu học và hoạt động hộ tăng của tôi.

Có một kỷ niệm khó quên là được cùng Ngài đi hành hương Ấn Độ năm 2010. Một chuyến hành hương tuyệt đẹp, đầy ý nghĩa. Trong chuyến ấy, trong đêm Ngài cùng phái

đoàn đi kinh hành quanh Tháp Giác Ngộ, tôi có bạch Ngài, xin Ngài làm ơn truyền Tam Quy và Ngũ Giới cho bà bạn nhà tôi. Ngài liền tìm nơi phía Đông của Tháp, ngồi xuống thiền định độ 15 phút, rồi Ngài kêu bà bạn nhà tôi lại truyền Tam Quy Ngũ Giới và cho pháp danh. Ngài còn dặn dò là về nhà tu thiền, đầu bà bạn chưa biết đạo Phật là gì, tu thiền ra sao. Vậy mà việc làm đơn sơ ấy của Ngài đã biến bà bạn tôi thành một hành giả biết hành thiền Tứ Niệm Xứ từ đó đến nay. Kể lễ công ơn của Ngài đối với cá nhân và gia đình tôi thì nhiều lắm, khó mà nói hết, không khéo thiên hạ nói tôi có sơn phết, đánh bóng hình ảnh Thầy của mình!

Tôi chỉ xin được ghi lại nơi đây lòng biết ơn chân thành đối với vị Thầy đã đem đến cho tôi niềm tin vững chắc vào Tam Bảo và nhất là vào Giáo Pháp Giải thoát mà Thầy đã đem hết cả cuộc đời ra giảng dạy, và tôi đã hưởng nhiều lợi lạc.

~ *Trần Siêng (Anaheim – CA)*

### *Theo Chân Ngài*

Lần Ngài về Phước Sơn dạy thiền năm 2008, lúc đó Phước Báo đang phụ trách việc trực Phòng Phát Hành của Thiền viện. Khi Ngài tham quan Phòng Phát Hành xong, Ngài gọi người lên cốc Ngài khuân xuống ba tủ lớn cho Phòng đựng kinh sách. Nhờ vậy Phước Báo mới có đủ điều kiện sắp xếp kinh sách ngăn nắp sạch sẽ hơn, nên thấy rất phấn khởi phục vụ trong công việc hằng ngày, và cũng hoan hỷ thấy Phòng tổ chức lại gọn đẹp hơn. Do đó mỗi năm Ngài về Việt Nam, Phước Báo đều xin theo Ngài tham dự các khóa thiền ở nhiều nơi.

Thật ra Phước Báo cũng không có thời giờ thiền tích cực như các bạn đồng tu khác vì phải phụ vai tu nữ khác chăm lo

sức khỏe và ẩm thực cho Ngài, do Ngài phải di chuyển để dạy đạo quá nhiều nơi. Có lần ở Hà Tiên, do tâm chí thành, khi đi hái lá nấu nước cho Ngài tắm giải độc, Phước Báu tìm được cây Ngũ trảo mà Sư Pháp Hảo bảo là một loại dược thảo đặc trị giải độc rất hiếm và khó tìm.

Rồi khi về chùa Basi mới được dịp thân cận, học hỏi và trình pháp với Ngài nhiều hơn. Ngài dạy Phước Báu phải cố gắng giữ chánh niệm trong mọi oai nghi, công việc và ý nghĩ, nhất là phải biết thu thúc lời nói, cử chỉ để bớt phản ứng khi phải tiếp xúc và làm việc nhiều với mọi người chung quanh. Ở chùa Basi (Trà Vinh), nước rất hiếm, ai cũng phải dùng nước ao không mấy sạch sẽ. Ngài bèn làm phước đóng hai giếng nước cho chùa và dân làng có nước sạch sẽ để dùng, ai nấy đều hoan hỷ.

Năm 2012, để có quà tặng cho Phật tử đến dự lễ khánh thành Bảo Tháp Xá Lợi TCTV, Ngài nhờ Phước Sơn đặt hàng. Máy khi được Ngài nhờ nên Phước Báu cùng các bạn nỗ lực làm ngày đêm cho đẹp và kịp thời gian. Do đó Phước Báu mới có duyên được Ngài gửi thư mời sang Mỹ dự lễ Phật Đản, và rồi xin được nhập hạ ở Tâm Pháp. Biết là ở thiền viện Tâm Pháp còn rất thiếu thốn đủ thứ mọi mặt, nên hằng ngày, Ngài quan tâm gọi điện thoại hỏi thăm làm Phước Báu rất cảm động.

Thấy ai muốn chuyên tu và tinh tấn làm Phật sự hay tích cực công quả, Ngài đều quý và luôn sách tấn họ phải ráng hành thiền. Mọi người đều mong được gần Ngài để hưởng sự mát mẻ nơi Ngài. Do đó có nhiều người nói Phước Báu đúng là có phước báu nên tuy ở Việt Nam mà lại được duyên lành thân cận và chăm sóc Ngài, theo chân Ngài ở nhiều nơi trên nước Mỹ.

~ Tu Nữ Phước Báu (TV Phước Sơn – Việt Nam)

## *Che Mưa Cho Ngài*

Chúng tôi không có phước duyên được tu học với Ngài Kim Triệu, chỉ làm công quả ở NLTV mấy năm qua. Lần đầu tiên được thấy Ngài trong khóa thiền tháng 3, 2009. Dịp đó vào ngày mãn khóa, tôi đã cầm ô che mưa cho Ngài đi đến thiền đường. Tâm tôi lúc đó dường như đóng băng lại, không phải vì cái giá lạnh của ngày mưa cuối Đông, mà vì trong tôi, niềm kính trọng các bậc đạo hạnh có xen vào nỗi hồi hộp lo âu!

Chúng tôi không được nghe Pháp trực tiếp từ Ngài nhiều, nhưng có duyên đọc kỹ cuốn *Vài Làn Hương Pháp*, trích ghi lời dạy của Ngài trên 20 năm. Nhờ vậy chúng tôi mới được biết rõ về cuộc đời và hạnh nguyện tự độ, độ tha thánh thiện, trọn vẹn, không tỳ vết, như bất cứ bậc Thanh Văn đệ tử nào của Đức Phật.

Ngài sinh ra và lớn lên nơi miền thôn dã, rồi xuất gia gần trọn kiếp người. Lời Ngài khai thị có cái hiền hòa, bình dị, chân chất của từ tâm, có cái sâu sắc trong sáng của trí tuệ, thành quả của bao năm tu hành chân chánh. Ngài dạy “tâm làm tỉnh” để hành giả tập không đối thoại với người và cũng không độc thoại với mình, trong khóa thiền cũng như ngoài đời thường, nhờ giữ chánh niệm liên tục quan sát đề mục trong thân. Đối với những ai khôn khổ lâu dài vì phiền não, vì tham sân si, Ngài dạy cách nhìn để thấy rõ chúng rồi chúng sẽ tự động bớt dần, cho đến khi diệt hẳn, vĩnh viễn không trở lại nữa.

Nét mặt Ngài nhẹ nhàng thanh thoát như chiếc y Ngài đang mặc. Phong cách Ngài cao thượng như bậc đại nhân. Cuộc đời phạm hạnh trọn vẹn cho lý tưởng độ mình và độ người là tấm gương trong sáng cho mọi người con Phật noi

theo để vững bước tiếp tục theo con đường mà Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã đi từ trên hai mươi lăm thế kỷ đến nay.

Chúng tôi ước nguyện được làm đệ tử của Ngài, các bậc Thanh văn đệ tử của Đức Phật, trong quãng đời còn lại để được dẫn dắt sao cho vững bước trên con đường giải thoát khổ vĩnh viễn cho mình và cho tha nhân.

Chúng con xin đánh lễ Ngài và bày tỏ lòng tri ân sâu xa về sự hiện diện của Ngài trong cuộc đời này cho chúng con được gặp.

~ Tâm Tường Diệu Thảo (San Jose – CA)

### *Tron Ven Mot Hoi Tho*

Năm 2006, tôi cùng một người bạn thân đến Như Lai Thiền Viện mong gặp chư tăng để học hỏi Phật Pháp, nhưng chỉ gặp được một chị Phật tử công quả trong thiền viện tặng cho vài quyển sách về Tứ Niệm Xứ. Lúc đó tôi hoàn toàn không hiểu Tứ Niệm Xứ là gì. Thôi thì cứ từ nhân duyên này mà vào chùa làm công quả cùng với các bạn đạo với nhau, rồi sẽ học hỏi dần dần...

Rồi ba năm sau, đến khóa thiền mùa Xuân 2009 do thiền sư Kim Triệu hướng dẫn, chúng tôi vẫn hằng ngày đến làm công quả



buổi sáng. Đến năm giờ chiều, có thời pháp thoại của Ngài Kim Triệu, thời ấy “dân nhà bếp” chúng tôi còn được phép lên thiền đường nghe Pháp.

Vị thiền sư với vóc dáng gầy gầy, vẻ mặt bình an hiền hòa, giọng nói trầm trầm mộc mạc đã gieo vào lòng người mới gặp lần đầu một cảm giác gần gũi, thân thuộc và một niềm tin trong sáng, nhẹ nhàng.

Tôi chưa có điều kiện để dự những khóa thiền tích cực dài ngày nhưng tôi vẫn thường thỉnh băng sách của Ngài, nên từ từ hiểu thêm ích lợi của việc hành thiền. Đặc biệt là nhờ cuốn *Vài Làn Hương Pháp* với những giải thích ngắn gọn, những ví dụ cụ thể về thiền Tứ Niệm Xứ, mà tôi quyết tâm sắp xếp công việc trong ngày để dành riêng một khoảng thời gian cho việc thiền tập.

Bước đầu thật là khó khăn khi tự tu một mình ở nhà, dù cố gắng hết sức, nhưng đầu óc không thể tập trung, tâm cứ bay nhảy lung tung. Nhưng bỗng một hôm, tự dưng tôi nhớ lại lời Ngài dạy là phải cố bắt cho được một hơi thở, cố ghi nhận “thật trọn vẹn” từ đầu đến cuối một cái phồng, rồi bắt qua liền từ đầu đến cuối một cái xẹp. Rồi từ một hơi thở, đến 2, 3 hơi thở kế tiếp nhau trọn vẹn như vậy, từ từ rồi tâm sẽ quen trụ trên phồng xẹp, từ vài giây đến vài phút.

Phải một thời gian lâu tập tành, tôi mới hiểu được lời Sư – mà ban đầu tôi cho là chẳng có gì đặc biệt, quan trọng – thế nào là “trọn vẹn”, thế nào là “hết lòng” với một hơi thở.

Đường tu chỉ mới là những bước chập chững, nhưng dần dần tôi đã có niềm tin vững chắc vào Giáo Pháp với pháp hành Tứ Niệm Xứ chỉ bằng những lời dạy thật đơn sơ, giản dị đó. Tôi thật hết sức biết ơn Ngài.

~ Trần Nụ (San Jose – CA)

### *Cuộc Sống Đổi Thay*

Tôi được dự khóa thiền đầu tiên với Ngài Kim Triệu tại thiền viện Phước Sơn năm 2009. Tôi đã học được rất nhiều

điều từ thiên tập và cuộc đời tôi đã thay đổi trên mọi phương diện từ ngày biết được Giáo Pháp.

Khi làm việc, tôi bớt phóng tâm, suy nghĩ lung tung, không nhìn quanh quất, không vừa làm vừa nghe nhạc, chỉ biết công việc. Khi ăn uống, ăn biết ngon nhưng không dính mắc tìm kiếm cái ngon hay chê bai cái dở.

Những thay đổi này tuy nhỏ nhưng sự lợi ích lan tỏa ra gia đình, những người chung quanh, làng xóm...

Biết bao con người đã hưởng được lợi ích từ sự hoằng pháp của Ngài Kim Triệu, một nhiệm vụ tâm linh cực kỳ cao quý mà Ngài đã luôn cố gắng hoàn mãn đến tận cuối đời.

~ Phạm Anh Kiệt (Việt Nam)

### *Những Ngày Về Lại Quê Hương*

Trước năm 2009, do việc kinh doanh của gia đình bị khó khăn; là chị cả trong nhà, Medhika bị stress nhiều, có nghĩ đến việc hành thiền như là một phương cách để giảm stress chứ chưa nghĩ đến việc xuất gia tu hành.

Khi nghe tin Ngài Kim Triệu về dạy thiền ở Phước Sơn, Medhika bèn thu xếp công việc để tham dự khóa thiền. Thật là lạ lùng, ngay khi vào khóa, Medhika cảm thấy rất an vui mặc dù lúc đó hoàn cảnh gia đình bên ngoài vẫn hoàn toàn bế tắc, nhưng không hiểu sao, khi hành thiền Medhika chỉ thấy có phòng xệp, suốt cả khóa không lo nghĩ gì cả. Sau đó Medhika xin phép Ngài cho dự thêm hai khóa nữa ở Hà Tiên. Khi Ngài về lại Mỹ, thỉnh thoảng Medhika có gọi điện trình pháp và rồi cứ vậy mà tiếp tục hành thiền.

Đến tháng 8 năm 2010, giải quyết xong mọi chuyện trong gia đình, Medhika mới xin lên Phước Sơn tập tu thử ba tháng hạ, vẫn còn là cư sĩ. Lúc đó mới thật sự thấy mình thích hợp với cuộc sống hành thiền vì tâm rất muốn hành



thiền (về nhà thì không có đủ điều kiện để hành, ở ngoài đời cũng chẳng còn làm gì được nữa.) Medhika xin Ngài cho xuất gia và được Ngài đồng ý. Mục đích xuất gia duy nhất chỉ là được hành thiền trọn vẹn. Tháng 10 năm 2010, Ngài về lại Phước Sơn, do nhân duyên đó mà bà thân và cô em Sumana cũng cùng xuất gia chung. (Cô Sumana cũng có cùng lý do và hoàn cảnh như Medhika, đúng 1 năm sau khi gặp Ngài thì xuất gia.)

Do vì hoàn cảnh đặc biệt riêng của người thân trong gia đình, Medhika rất ngại khi tiếp xúc với tăng sĩ xuất gia, cũng ít muốn tìm hiểu kinh sách. Lúc gặp Ngài để trình pháp lần đầu tiên, Medhika đã khóc vì uất ức, vì xúc động khi thú nhận mình do thất bại ngoài đời mới tìm đến cửa chùa. Thấy Ngài chịu khó, khiêm tốn chỉ dạy hết lòng như đã là thầy trò từ trước, Medhika mới bớt ngại ngùng. Ngài nói chuyện với người nhỏ, chưa biết gì về đạo như Medhika, mà lúc nào cũng dạ, dạ, thật nhún nhường. Ở gần Ngài chưa bao giờ nghe Ngài nói tốt xấu về ai, không rầy la ai khi họ làm điều trái ý, không hề muốn gây oan trái với ai, chỉ im lặng khi nghe người phê bình kẻ khác. Được ở gần Ngài giống như được ở gần một bậc hiền nhân cao quý mà lúc nào mình cũng cảm thấy cần phải học hỏi và tin tưởng hoàn toàn, mà mình không hề có tâm mặc cảm thấp kém với Thầy. Ngài đúng là một bạn đạo, một thiện tri thức điển hình.

Ngài không khi nào có tâm vụ lợi. Về VN, ai cúng dường lớn nhỏ nào Ngài đều cho lại hết ngay tại chỗ đó, chùa đó. Vé máy bay có người lo rồi nên trước khi về Mỹ, Ngài xả lại hết cho đồng bào, kể cả tặng vật quý giá, hoàn toàn về lại tay không. Ngay cả những lời nói đúng sai về mình, Ngài cũng xả lại hết, không chấp trách, buồn giận gì ai.

Vì có được nhiều dịp được đi tu tập chung với các thiền sinh ngoại quốc ở các trung tâm ngoài nước, Medhika có

cảm nhận được một điều mà người Phật tử Việt Nam mình ít khi trân trọng, cho đó là việc bình thường. Đó là phải có nhiều phước duyên mới được học thiền với một vị thầy đồng ngôn ngữ, đồng văn hóa, luôn chịu khó lắng nghe, chịu khó giải thích với từng thiền sinh đủ mọi căn cơ, trình độ, tuổi tác, thì mới có sự thông cảm sâu sắc hơn giữa thầy và trò. Ngay cả vấn đề thông dịch không phải lúc nào cũng thuận lợi hay chính xác vì rất khó cho thiền sinh diễn tả đúng những gì họ thấy và hiểu, ngay cả bằng tiếng mẹ đẻ. Dù có chút Anh ngữ, Medhika cũng hay bị các thiền sư Miến Điện la rầy vì Medhika không hiểu rõ tiếng Anh của các vị ấy. Ngay cả các thiền sinh từ Mỹ qua, họ cũng rất sợ giờ trình pháp, họ thường hay bị la rầy vì thiền sư không hiểu cách họ diễn tả bằng tiếng Mỹ! Do đó nên thiền sinh thấy Ngài hiền lành, nhẫn nại, hết lòng chỉ dạy, họ rất ao ước, mừng vui khi được học với Ngài.

Thiền sinh ở Phước Sơn có khóa đông đến 400 người, một mình Ngài nghe trình pháp liên tục hai buổi sáng trưa, có khi đến tối. Chưa kể còn có các buổi lễ trai tăng, xuất gia, quy y, nhả tóc, chú niệm tượng Phật mà ai cũng muốn được Ngài trực tiếp cho giới, tụng kinh. Ngài tùy thuận tất cả dù có thể Ngài không thích, không tin, cốt chỉ để Phật tử có lòng tin nơi Phật Pháp.

Ngoài ra bà con Phật tử Việt Nam mình còn rất thích được Ngài ban pháp danh Pāli, một công việc mất khá nhiều thì giờ cho Ngài, vì ngoài lý do tín ngưỡng, đặc biệt Ngài có cuốn tự điển Pāli-Khmer về tên đặt, nên Ngài biết rất chính xác ý nghĩa các tên này. Cho nên buổi sáng Ngài vừa dùng điểm tâm xong là có người canh vào gặp Ngài ngay, và Ngài không có thì giờ nghỉ ngơi.

Lòng hy sinh tận tụy của Ngài không phải chỉ riêng cho đồng bào đồng hương mà cho tất cả mọi dân tộc, tôn giáo

khác. Năm 2012, chị em Medhika có dịp tham dự khóa thiền một tháng bên IMS của ông Joseph Goldstein mới thấy được gương chia sẻ Giáo Pháp của Ngài cho các thiền sinh ngoại quốc chưa biết nhiều về đạo Phật. Do đó mà thiền sinh Âu Mỹ trẻ tuổi hết sức yêu mến và ngưỡng mộ Ngài: vừa mãn khóa xong là họ đã lên yêu cầu Ban Điều Hành thỉnh cầu Ngài dạy khóa tới năm 2014 ngay.

Ngài luôn luôn đặt mục tiêu hoằng pháp nhất là việc truyền bá pháp Tứ Niệm Xứ lên trên hết. Nhưng vì sức khỏe và tuổi tác nên Ngài tự biết hơn ai hết là nếu nghe không rõ thì sẽ không hướng dẫn hay giảng dạy được tốt và rồi thiền sinh sẽ không tiến bộ được. Vì thế Ngài rất cần người phụ tá biết pháp hành để nghe giùm, tóm lược giùm các lời trình pháp của thiền sinh. Nhưng đã có rất nhiều người không hiểu, không thông cảm cho Ngài vấn đề này, gây nên quan điểm chống đối và rớt cuộc Ngài cũng kham nhẫn tùy duyên.

Ở tuổi 85 của Ngài, ai cũng đã hưu trí rất lâu rồi, riêng Ngài chẳng những còn làm mà còn lo lắng nhiều việc, di chuyển nhiều nơi gấp mấy lần người thường. Ngài hay nói “Su hành đạo cho đến chết, còn sống ngày nào là còn hành đạo ngày ấy!” Không những chỉ dạy đạo mà Ngài còn rất quan tâm đến các nhu cầu sinh sống, như sức khỏe, ăn ngủ, thuốc men cho người khác. Ngài luôn khuyến khích các Phật tử đi theo Ngài làm việc phước thiện giúp đỡ đồng bào bất cứ nơi đâu Ngài dừng chân.

Lúc Ngài về lại quê hương, đặt chân xuống phi trường, mặt mày Ngài hồng hào, tươi nhuận, dáng dấp mạnh mẽ. Nhưng chỉ sau một tháng hành đạo cật lực, khi về lại Mỹ, cũng từ phi trường này, trông Ngài thật sa sút, ốm yếu, bước chân đi không vững, giọng nói khàn khàn, nhưng nét mặt vẫn đầy vẻ vui tươi, hoan hỷ. Cảnh tiễn đưa Ngài cũng thật xúc động, đi một đám thật đông cả trăm người đều quyền



luyện. Thế mà lúc Ngài bước lên phi cơ chỉ đơn độc có một mình, không có ai cận kề chăm sóc. Khi có ai hỏi sao Ngài đi chỉ có một mình, thì Ngài chỉ trả lời rằng “Su đi tu thì phải đi một mình!”

Tóm lại, có ở gần Ngài mới hiểu được phần nào đức hạnh rất khác người của Ngài, mà tóm tắt lại là hạnh xả thân vì Đạo Pháp.

Thưa Ngài, nhờ Ngài mà con từ một kẻ chưa biết nhiều về Đức Phật, về tu tập, thậm chí còn có tâm hoài nghi về các vị xuất gia tu hành, mà nay con có được niềm tin không lay chuyển vào Tam Bảo. Noi gương Ngài, con từ một chúng sinh chịu nhiều oan trái, cố gắng vượt lên các chướng ngại trên đường tu. Trên quê hương này đang có biết bao người như con trước đây từng đau khổ vì không biết Giáo Pháp, cầu mong được học Ngài để biết sống tùy duyên thuận đạo như Ngài đã từng sống và dạy chúng con qua thân giáo của Ngài.

~ Tu Nữ Medhika (Thiền viện Phước Sơn – Việt Nam)

### *Mừng Điều Nghe Thấy*

Năm 2009, lần đầu tiên hầu chuyện với Ngài qua điện thoại từ Việt Nam, lúc đó dù chưa gặp mặt Ngài, Sumana đã ghi nhận được hai đặc điểm nổi bật nơi Ngài là đức tính khiêm cung và công hạnh luôn toàn tâm toàn lực cho Phật Pháp.

Không phải chỉ lần đầu tiên đó mà cho đến bây giờ cũng vậy, mỗi khi nói chuyện với Sumana về những gì hợp lẽ đạo,

Ngài thường đồng ý hay bắt đầu lời dạy bằng: “Dạ! dạ! dạ!” Một dọc tiếng “Dạ” này thốt ra từ miệng của một bậc Đại Lão Hòa thượng, một vị thiền sư danh tiếng ở Mỹ nói với một người nhỏ tuổi hết sức sơ cơ ở Việt Nam đã khiến Sumana vô cùng ngạc nhiên và kính phục. Qua kinh nghiệm đó, Sumana nghĩ rằng chính đức hạnh khiêm nhu thật tự nhiên và nhẹ nhàng này đã là chiếc cầu nối đưa dẫn những ai có duyên với Ngài bước vào pháp môn Tứ Niệm Xứ theo con đường Bát Chánh Đạo mà Ngài đã trọn đời truyền bá.



Nhân dịp kỷ niệm 31 năm thành lập Kỳ Viên Tự ở Hoa Thịnh Đốn, Sumana được sang Mỹ dự lễ và tạm trú ở chùa vài tháng. Chính nơi đây Sumana mới có dịp tận mắt thấy những hạnh nguyện của Ngài được thể hiện thật rõ nét câu nói: “Su không bao giờ ngừng nghỉ việc hành đạo cho đến khi chết.”

Sumana không bao giờ quên hình ảnh một vị sư già 84 tuổi trong khung cảnh một phòng Phòng Chăm Sóc Đặc Biệt (ICU) ở bệnh viện, hai tay chống trên cây gậy gỗ để đứng vững, tụng kinh cầu an thật lâu, sau đó đứng thiền và cuối cùng hồi hướng phước báu đến bệnh nhân. Bệnh nhân bị chứng ung thư máu, được chuyển xuống phòng chờ chết. Còn vị sư già là Ngài Kim Triệu đang bị chứng thần kinh tọa rất đau nhức, đi đứng không vững. Tối hôm đó sau khi ở bệnh viện về Ngài bị cảm sốt nặng. Ở chùa, Sumana được nghe là bất kỳ lúc nào có thiện tín bị bệnh hoặc ở tư gia hay bệnh viện, Ngài đều tự nguyện tụng kinh hoặc cho giới, có

khi trực tiếp, có khi qua điện thoại, nhiều lúc cả tiếng đồng hồ dù lúc ấy bản thân của Ngài cũng bình yếu...

Nhưng điều Ngài quan tâm trên hết cho các Phật tử là pháp hành của họ. Hình như câu mở đầu đối thoại hay điện đàm của Ngài với bất cứ thiền sinh nào bao giờ cũng là: “Sao, Phật tử ... thiền ra sao?” hay “Phật tử hành tới đâu rồi.” Với Ngài mọi chúng sanh dù sang hèn hay đang ở bất cứ quốc độ nào cũng đều là sống khổ nên Ngài luôn mong muốn sách tấn và giúp đỡ mọi người biết thực hành Giáo Pháp thoát khổ của Đức Phật.

Tấm gương hành đạo của Ngài luôn tỏa sáng bằng biết bao nhiêu đức hạnh của bậc sa môn mà Sumana chỉ có thể kể ra một vài phẩm tính tiêu biểu và cụ thể nhất được ghi nhận trong khoảng thời gian ngắn ngủi khi tu học cùng phục vụ Ngài ở Việt Nam cũng như ở Hoa Kỳ.

Chúng con chỉ biết đền đáp trong muôn một công ơn dạy bảo của Ngài bằng cách tích cực hành đạo như Ngài vẫn thường nhắc nhở.

~ Tu Nữ Sumana Bích Phụng (Mahasi Center – Yangon)

### *Bài Kể Dâng Hoa*

Tôi thích thiền và muốn học thiền từ lâu nhưng do dự mãi vì nghe nói có người thiền bị “tẩu hỏa nhập ma!” Một ngày nọ tôi đọc quyển sách Cuộc Đời Bà Dipa Ma. Tuyệt vời quá! Tôi say mê đọc đi đọc lại không biết bao nhiêu lần, và tôi quyết định... Mùa xuân năm 2010, tôi ghi học khóa thiền đầu tiên và cũng là khóa thiền đầu đời với Ngài Kim Triệu tại NLTV, San Jose.

Ngài thanh thoát làm sao! Buổi sáng đầu tiên, trời se lạnh, thiền đường trang nghiêm tĩnh lặng, giọng Ngài êm êm, trầm ấm sâu lắng lòng người: “Hoa tươi nhưng sẽ úa xài.

Tắm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn,” bài kệ “Vô Thường” thấm sâu vào tâm hồn tôi.

Buổi trình pháp đầu tiên tôi rất lo. Sau phân nghi thức được hướng dẫn, tôi từ từ ngẩng đầu lên nhìn Ngài, chờ đợi dạy bảo. (Thiền sinh nên tôn kính cúi nghe và trả lời, không nên nhìn mặt Thiền sư.) Ôi gương mặt Ngài từ bi, từ bi làm sao! Bên cạnh “đấng cha hiền”, nỗi lo âu chợt tan biến, tôi trình bày rành mạch câu hỏi của Ngài.

Với nụ cười rất hiền hòa, Ngài hỏi tôi học thiền từ lúc nào v.v. Cuối cùng Ngài khuyên tôi hãy tiếp tục nhưng đừng cố gắng quá sức, vì thời gian ấy tôi cũng đang bị bệnh. Ngài dứt lời, tôi hỏi thêm: “Thưa Thầy, tu thiền có bị “tẩu hỏa nhập ma” không?” Ngài cười thật tươi: “Không đâu, cứ tiếp tục!”

Niềm tin dâng trào, tôi vững tin vào lời Ngài, sẽ vâng lời Ngài, vị Thầy kính yêu. Và lời bài kệ “Vô Thường” như luôn vắng bên tai, nhắc tôi cố gắng tu tập:

*Dâng hoa cúng đến Phật Đà,  
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau.  
Hoa tươi nhưng sẽ úa xài,  
Tắm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.*

~ Nguyễn Sen (Milpitas – CA)

### *Học Những Cái Nhỏ*

Do những thay đổi chính trị sau 30/4/75 ở Việt Nam, dù còn tin Phật Pháp nhưng Sư không còn tin tưởng nhiều ở những người tu hành. Sau khi vượt biên đến Mỹ, gặp quá nhiều nghịch cảnh trái lòng, Sư muốn tìm hiểu thêm về đạo Phật để mong được sự bình yên. Sư gặp Ngài và xin quy y

với Ngài năm 2010. Lúc đó Ngài quá bận việc, đi xa hoài nên sư xuất gia gieo duyên với Sư Khánh Hỷ rồi trở về nhà.

Khi gặp Ngài lại ở Thiền viện Ānanda, Ngài khuyên Sư nên về TCTV tu thiền, xuất gia lại với Ngài năm 2012. Tánh Sư hay nóng nảy, dễ sân, nhưng được ở gần Ngài, Sư thấy tâm mát mẻ. Nhiều lúc cũng sân si, cãi cọ với người khác, muốn lột y bỏ về liền, nhưng Ngài chỉ nói vài câu là Sư hết muốn hoàn tục. Sư biết căn tính của mình chỉ có thể nương nhờ gương từ bi nhân nhục của Ngài mà thôi.

Đối với sư, cái Sư cần học chính là những cái nhỏ hằng ngày nơi Ngài như là đi đứng, nói năng, làm việc, chớ không phải là các bài pháp to lớn, hùng hồn, mà Phật tử hay mong chờ, khen ngợi. Sư may mắn được thấy những cái nhỏ đó nơi Ngài, nhất là lúc Ngài về già mà còn phải bị đụng chạm với bên ngoài, với đệ tử.

Ngài luôn đối xử bình đẳng với các đệ tử, xuất gia cũng như tại gia, không phân biệt mới cũ, thân sơ. Nhưng đối với đệ tử xuất gia, nhất là đối với các tu nữ, Ngài luôn luôn giữ khoảng cách thầy trò. Bên ngoài rất nghiêm khắc, nhiều khi còn không nhìn thẳng mặt, nhưng bên trong, Ngài vẫn để ý, quan tâm chăm sóc. Ngài hay nhắc các cô để dành phần ăn đầy đủ cho các sư làm việc nặng bên ngoài. Mỗi lần có ai đem dâng món ăn đặc biệt cho Ngài, Ngài đều hỏi: “Mấy sư khác có phần món này không?”

Có lần xảy ra chuyện gây gổ lớn giữa Sư và một bạn đồng tu. Vị ấy vào kể lại chuyện với Ngài trước. Nhưng Ngài tỏ ra không bênh ai, xong Ngài kêu Sư vào (trước đó, lúc sư đang làm rail, thì bị miếng văng vô mắt, mắt sung đỏ phải băng kín lại). Ngài hỏi: “Tôi nghe mắt Sư bị đau, đã bớt chưa?” Rồi Ngài lục thuốc đưa Sư xúc và biểu Sư nằm nghỉ, đừng làm việc nữa. Ngài hoàn toàn không hỏi, không nhắc đến chuyện gì đã xảy ra giữa hai Sư. Những cái nhỏ



nhặt đó làm cho Sư phải nhìn lại chính mình, sửa bớt tánh mình.

Ngài luôn dạy Sư phải có chánh niệm khi làm việc và phải hay biết là mình đang làm sư chứ không phải làm người đời. Ngài cũng luôn nhắc Sư phải siêng hành thiền dù có bận rộn.

Nhờ có chút tay nghề, Sư hoan hỷ giúp việc xây cất, sửa sang chùa vì Sư biết Ngài muốn cảnh chùa luôn đẹp đẽ, khang trang. Ngài rất tỉ mỉ, kỹ lưỡng và cầu toàn nên hay thay đổi ý kiến. Có nhiều khi Sư cũng quá mệt vì làm theo ý Ngài, nhưng Sư biết Ngài làm gì cũng muốn để lại cho đời sau một công trình hoàn hảo. Ngài tuy không có kiến thức học vấn cao nhưng có hiểu biết nhiều về các việc khác ngoài việc tu hành và dạy đạo.

Nhưng đặc biệt là không khi nào Ngài muốn pha lẫn tinh thần thương mại hay hình thức buôn bán vào các sinh hoạt của chùa. Dù tài chánh của chùa có yếu kém đến đâu, Ngài cũng nhất định không cho thu lệ phí các khóa thiền. Ngài nói mục đích lập chùa là để giúp Phật tử tu tập, còn việc cúng dường chùa của Phật tử là do họ tự nguyện.

Sư nhớ hôm lễ Phật đản năm 2012, các chùa ở dưới Westminster tổ chức hội chợ để mỗi chùa có một gian hàng riêng. Sư Huệ Bảo xin phép Ngài cho TCTV cũng có một gian hàng nhỏ riêng để trưng bày kinh, sách, CD cho Phật tử thỉnh thì Ngài đồng ý. Nhưng có một thiện tín đem một tượng Phật rất đẹp xin bày trong gian hàng, nếu có ai thỉnh thì sẽ cúng dường tiền bán tượng cho TCTV. Ngài không cho, bảo rằng như vậy thì chùa có vẻ làm “business”!

Câu chuyện này thì cũng nhỏ thôi, nhưng đối với Sư, Sư chỉ cầu học những cái nhỏ đó để tánh mình được thuần thực hơn và tâm mình nhẹ nhàng hơn.

~ *Sư Hiền* (TCTV Riverside – CA)

## *Cứ Đến Gõ Cửa Phòng Ngài*

Cách đây năm năm, người bạn học cũ của con từ nhỏ, sống ở Montreal – Canada, giới thiệu cho con về Phật Giáo Nguyên Thủy. Lúc đầu con không để ý đến vì nghe xa lạ, và cũng không muốn thay đổi pháp môn.

Nhưng rồi vợ chồng chúng con nhìn lại thì thấy sự tu tập của mình lúc đó còn quá kém vì không có đường hướng rõ rệt. Và cũng do tin tưởng vào sự chọn lựa đúng đắn và hạnh tu tập của bạn, chúng con đọc cuốn “Chánh Niệm Giải Thoát Bồ Tát Đạo” do bạn gửi cho, rồi lại một vài cuốn nữa. Chúng con mới biết được khía cạnh mới (đối với chúng con) của đạo Phật, và nhận thấy Giáo Pháp của Đức Phật thâm sâu mà lại rất thực tiễn, nhấn mạnh việc thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, một việc làm không thể thiếu để thanh lọc tâm và đi đến giải thoát.

Bạn con lại mách nên tìm đến tu học nơi Hòa thượng Kim Triệu ở Thích Ca Thiên Viện, Riverside, chúng con phấn khởi lắm. Trước khi được tham dự khóa thiền đầu tiên với Ngài tháng 3 năm 2010, chúng con đã được tham dự hai khóa thiền do sư Khánh Hỷ và sư Trí Dũng hướng dẫn.

Điều đầu tiên làm chúng con chú ý ngay và rất cảm kích là được nghe Ngài, trước khi giảng pháp, nguyện trước Tam Bảo những lời sau đây, một cách vô cùng thành kính:

*Con xin cúng dường Đức Thế Tôn bằng sự hành đạo*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo*

Với chỉ chừng đó câu thôi, Ngài cho chúng con thấy việc thực hành Giáo Pháp Giải thoát của Đức Phật thật quan trọng, và là vật cúng dường Tam Bảo cao thượng nhất. Cả cuộc đời, Ngài cúng dường Tam Bảo bằng sự hành đạo và Ngài giáo hóa Phật tử chúng con bằng sự hành đạo của Ngài.

Chúng con mong mỗi một ngày nào đó cũng sẽ có thể nguyện những điều ấy.

Một hai ngày đầu của khóa thiền, vì chưa nghe quen giọng nói của Ngài, con nghe chữ được chữ không, vừa phần pháp hành Tứ Niệm Xứ vẫn còn rất mới đối với con, nên con không thu thập được bao nhiêu lời Ngài dạy. Tuy nhiên, khuôn mặt và cung cách hiền từ, chánh niệm đáng kính trọng của Ngài đã cho chúng con được ngay niềm tin tưởng vào Giáo Pháp. Qua những ngày sau, và cho đến bây giờ, khi con nghe đã quen, con bắt đầu càng ngày càng thấm thía được những lời dạy giản dị, kỹ lưỡng, và chu đáo của Ngài. Ngài luôn muốn chúng con phải hết lòng với Phật Bảo và với Pháp Bảo bằng cách thiền quán cho thấy được tam tướng của các pháp để đi đến giải thoát khỏi đau khổ.

Ngài gần gũi với Phật tử chứ không xa cách, không khó gặp. Chúng con ít khi đến tìm gặp Ngài, vì biết Ngài luôn bận rộn, và có lẽ cũng vì mỗi khi trong lòng con có những thắc mắc về hành thiền, muốn hỏi Ngài, thì y như rằng, chiều tối hôm đó trong thời giảng pháp cho đại chúng, Ngài đã có những câu trả lời cho con! Và nếu cần gặp Ngài, chúng con đến xin phép sư Huệ Bảo, thì sư Huệ Bảo bảo “*cứ đến gõ cửa phòng Ngài.*” Thật là giản dị, nhưng lại là một điều hay rất hiếm gặp.

Ngài không nói nhiều, nhưng khi chúng con có thắc mắc hỏi Ngài, dù chỉ là có một hay hai người, Ngài đều hết lòng giảng giải thật kỹ cho đến khi chúng con hiểu biết tường tận để có thể theo đó mà thực hành cho đúng thì Ngài mới ngừng, bất kể Ngài đang sắp sửa phải đi đâu. Vì thế, nhiều khi thực hành lơ là, thiếu “trí nhớ” và sống trong thất niệm, không thu thúc lục căn kịp thời, thì con cảm thấy xấu hổ với Tam Bảo, và với công ơn của Ngài. Vì vô minh và tập khí còn sâu dày, phiền não của chúng con vẫn hay sanh khởi,

kéo liền theo sự khổ. Nên chúng con lại luôn luôn tự nhủ phải cố gắng tinh tấn cho sự quán niệm có mặt thường xuyên hơn, để phiền não và sự khổ ngày càng bớt đi.

Lòng quý trọng Ngài đã khiến chúng con xin được xuất gia gieo duyên với Ngài trong một thời gian ngắn, cách đây không lâu. Chúng con đã gọi điện thoại xin Ngài ba lần, đến lần thứ ba Ngài mới dứt khoát chấp thuận. Có lẽ Ngài muốn người Phật tử xin xuất gia gieo duyên phải thành tâm, thực sự muốn làm việc này và biết rõ những gì được mong đợi ở họ. Rồi Ngài giải thích cách thức khi xuất gia, và dặn dò thật kỹ lưỡng phải cố gắng thực tập chánh niệm trong từng sinh hoạt, từng giây phút, y như những gì người xuất gia thực sự đang làm. Thời gian xuất gia gieo duyên cho chúng con kinh nghiệm quý báu nhất đời.

Chúng con có được tiến bộ trong sự tu tập cũng do nhờ gương hành đạo và sự sách tấn của Ngài. Chúng con cầu nguyện hồng ân Tam Bảo hộ trì cho Ngài được một sức khỏe lâu dài để Ngài tu hành đến chứng Đạo Quả cao thượng, và đồng thời tiếp tục giáo hóa tất cả những ai có thiện duyên với Giáo Pháp.

~ Tạ Diệp và Tạ Chương (San Diego – CA)

### *Mừng Điều Không Thể Nghĩ Bàn*

Nói đến Hòa thượng Kim Triệu, người ta hay nghĩ đến giới đức trong sạch, trí tuệ sáng suốt, lòng từ bi vô lượng hay hạnh kham nhẫn chịu đựng của Ngài. Riêng đối với tôi, đây là lần đầu tiên tôi đến với Phật giáo Nguyên Thủy, và qua chuyến hành hương Ấn-Miến 2010, Ngài là vị tăng đầu tiên trong đời cho tôi hiểu được thế nào là thân giáo, thế nào là sức mạnh của giới đức và từ trường của lòng bi mẫn. Đó là

những điều mà từ trước đến giờ tôi chỉ được biết đến qua kiến thức của sách vở và kinh điển mà thôi.

Do vậy mà tôi vô cùng tri ân Ngài, người đã cho tôi thêm niềm tin vào Giáo Pháp và đem tôi lại gần với Tam Bảo hơn nữa. Sau đây là vài kỷ niệm và hình ảnh tiêu biểu trong chuyến hành hương về quê hương Đức Phật (Ấn Độ) và xứ sở Chùa Vàng (Miến Điện) mà tôi có duyên may được theo chân Ngài đến vào năm 2010.

### **10/2010 - Ấn Độ**

Tháng 10 ở Ấn Độ mà trời vẫn oi ả dù đã về chiều trong Kỳ Viên Tịnh Xá. Tôi được Ngài gọi đến để dặn dò rằng khi mặt trời lặn nhớ chụp hình vì lúc đó sẽ có *mandala*. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi được nghe đến chữ *mandala*. Khi nghe tôi hỏi *mandala* là gì, Ngài trả lời: “Đó là những bông hoa màu trắng do chư thiên rải xuống cúng dường. Nó nhỏ lắm, mắt người không thấy được, nhưng máy chụp hình con tốt, chắc có thể chụp được.” Tôi nín thở nghe mà cứ tưởng như chuyện thần thoại. Nhìn công viên bao la bát ngát dưới hoàng hôn, tôi ngao ngán hỏi Ngài, vậy con sẽ chụp ở những chỗ nào. Ngài giơ tay hướng về phía cuối con đường xa vợi vợi và nói: “Con cứ chụp ở những chỗ này, chỗ này...”

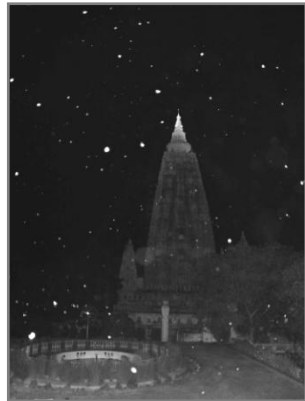
Đoàn hành hương chúng tôi sắp xếp chỗ ngồi với chư ni và cư sĩ ngồi bên ngoài hướng vào hương thất Đức Phật nơi Ngài và chư tăng an tọa. Kỳ Viên lúc đêm về thật yên tĩnh và thanh tịnh với tiếng niệm kinh râm ran. Tiếng Pāli của các tăng sĩ bốn xứ, xen lẫn với tiếng Đại Hàn của những ni sư Hàn Quốc tan loãng nhanh chóng trong một không gian quá rộng lớn. Một phái đoàn thật đông với các nữ cư sĩ vận sari trắng đi thấp nền chung quanh nơi chúng tôi đang tọa thiền. Họ thấp thật nhiều nền chung quanh hương thất Đức Phật và dài theo cả con đường ra đến cổng. Dưới màn đêm

thăm thẳm và không một ánh đèn soi bóng trong công viên, ánh sáng của những ngọn nến lung linh lấp lánh đẹp như đường phi đạo của sân bay khi đêm về.

Có lẽ bây giờ đã trễ lắm rồi vì phái đoàn áo trắng đã bỏ đi từ lúc nào không biết, các sư cô xinh đẹp Triều Tiên và các vị sư áo cam người Ấn cũng đi từ bao giờ. Không gian về đêm thật yên tĩnh, không có cả một tiếng dế kêu. Bỗng dưng tôi nghe tiếng Ngài vang vang thật rõ trong màn đêm. Một ngôn ngữ thật xa lạ mà tôi chưa bao giờ được biết đến. Nhưng thật lạ làm sao, trong người tôi, bùng lên một niềm vui kỳ diệu. Từng tế bào trong thân như đang vươn mình mở lớn và từng hạt máu như đang nở hoa, rồi đan kết với nhau nở rộ. Trong đêm sâu chỉ có tiếng Ngài đều đều vang lên thật rõ. Dưới bóng trăng và ánh nến huyền ảo, đoàn chúng tôi ngồi yên lặng đắm người trong không gian vô cùng thánh thiện giữa những lời kinh thiêng liêng của ngàn năm trước.

Đến giờ đóng cửa, chúng tôi mới già từ Jetavena Vihara. Ra đến gần cổng tôi còn lưu luyến quay lại chụp thêm vài tấm hình cây cổ thụ Ānanda; sau này xem lại thấy bao quanh cây là một màn sương mỏng tạo bằng vô số bông hoa tròn tròn, to nhỏ không đều. Kỷ niệm đẹp cuối cùng là một con chó chạy đến tỏ vẻ rất quyến luyến với đoàn chúng tôi. Nó giơ chân bắt tay với mẹ tôi và còn chạy theo một đoạn đường như đưa tiễn chúng tôi rời công viên rồi mới biến mất trong bóng đêm.

Faithfully, tôi về đến khách sạn là mau mắn load hình vào computer để lưu trữ hình. Và quả thật, tôi đã có thể nhìn thấy những bông hoa *mandala* đầy đặc, hoặc rải rác, to nhỏ bất đồng. Lớn như



mặt trắng hoặc sáng như sao, hoặc dày như một đám mây sương mù. Nhưng điều kỳ lạ nhất là trong số những bức hình trong đêm đen kịt thì bỗng dung mỗi máy đều có 3 tấm hình, ở thời điểm đó, trời bỗng dung biến thành màu xanh biếc thật đẹp. Sáng hôm sau, tôi có cho Ngài xem hình và Ngài cười rạng rỡ bảo, con trúng số độc đắc rồi. Đây là màu cung trời (gì quên mất rồi - phải tìm Ngài hỏi lại mới được).

Tháng 9 vừa rồi, Thầy Tánh Tuệ từ Ấn Độ về, khi xem hình có nói đây là màu xanh của định, và cũng là màu xanh trong lá cò của Phật giáo. Cũng có người xem bảo máy tôi hư, nhưng đó là máy Nikon D700 tôi mới tậu về để dành riêng cho chuyến hành hương năm đó, và máy còn lại là Fuji S5. Cả hai máy sao lại hư cùng một lúc, điều này đối với tôi là bất khả tư nghì và bạn muốn diễn dịch sao cũng được nhé.

### **11/2010 - Miến Điện**

Đối với tôi hôm ở Ấn Độ được nghe Ngài tụng kinh bằng tiếng Pāli tại Kỳ Viên tạo kỳ tích đã là một việc không thể diễn bàn rồi. Hôm 14 tháng 11, đoàn chúng tôi đến thăm Kyaik Pun, nơi có 4 bức tượng Phật thật to nhìn về bốn hướng. Vừa xuống xe là Ngài đi thẳng đến trước thánh tượng, quỳ xuống và bắt đầu tụng kinh.

Như thường lệ, trong khi phái đoàn bắt đầu lục tục xuống xe thì tôi đã phóng đi trước và nhanh chân rảo quanh xem có gì bắt mắt không. Trời Miến Điện tháng 11, vẫn còn nóng đến phát sốt và không một bóng mây, ấy vậy mà tự dung mưa đổ rào rào xuống ướt cả sân. Tôi vội vã chạy nhanh về kịp thấy mọi người lui lại mái hiên phía sau Ngài nấp mưa, chỉ mỗi mình Ngài dưới mưa tiếp tục tụng kinh tiếng Pāli cùng 2 vị tăng theo hầu hai bên. Có 2 người Miến mang dù ra che cho Ngài tiếp tục tụng kinh dưới mưa. Theo chân phái đoàn leo lên xe tiếp tục chuyển đi tôi nghe vài vị lâu



bầu với nhau, "xời ơi tự nhiên Ngài tụng kinh tán thán chư thiên rải mưa làm chi cho tụi mình bị ướt nhem hết tron." Nhìn lại chung quanh và nghĩ lại tôi mới giật mình.

Quả đúng là mưa chỉ có trong phạm vi sân chùa, bước ra ngoài parking, không có đến một giọt nước.

Bạn có thấy lạ không? Riêng tôi thì khỏi nói, tôi nể Ngài ghê lắm.

~ Dhamma Ratana Bùi Thúy Chi (Garden Grove – CA)

### *Nụ Cười Trong Sáng*

Em đã học thiền bằng pháp môn khác, nên khi đến với pháp môn thiền Tứ Niệm Xứ, cũng thật là tình cờ qua lời giới thiệu của người cháu.

Lần đầu tiên đến thiền viện cũng là lần đầu tiên em gặp Sư Kim Triệu. Chỉ nhìn Sư thôi cũng đã quá xúc động, những gì em nghĩ trước về Sư, bây giờ như đảo ngược. Sao mà nhẹ nhàng, trong sáng, hiền từ, giải thoát đơn sơ như không có gì cả - ý em muốn nói lẽ ra phải có những cái đặc biệt mà mình thường nghe tả về những vị Hòa thượng nổi danh như thế - thật là bất ngờ. Và cũng thật là tiếc em không có giỏi để diễn tả đúng ý nghĩ của mình.

Lần đầu tiên trình pháp với Sư cũng là một kỷ niệm quý giá khó quên. Em xá Ngài rồi vừa ngẩng lên là hai hàng nước mắt tự nhiên tuôn ra, cứ thế mà chảy thành dòng. Thật quá bất ngờ, tại sao mình lại khóc không phải do vui buồn chi cả, thật là không hiểu được! Em cứ lặng lẽ khóc. Sư thì



lặng lẽ hiện từ nhìn. Trình pháp mà không nói một lời, đầu óc trống rỗng, chẳng có gì để nói cả! Cuối cùng Sư đưa cho em hai tờ giấy lau nước mắt rồi Sư nói: “Con đi đứng đường rồi đó, cố gắng tu.” Câu nói này in đậm trong em, luôn bên tai, sách tấn em nhiều lắm, giúp em vượt qua nhiều khó khăn trên đường tu tập.



Lần lượt đã qua bốn mùa xuân được tu tập với Sư. Em rất là hạnh phúc. Tỉnh thoảng nước mắt vẫn chảy khi nghe Sư giảng pháp, hoặc khi thấy Sư cười, nụ cười sao mà từ bi trong sáng, như trẻ thơ không chút vương bận, sao mà giải thoát quá!

Mong sao nụ cười này mãi nở trên môi Sư chia sẻ Giáo Pháp Tứ Niệm Xứ cho mọi người trong nhiều năm nữa.

~Hoàng Tuyết Bửu (Stockton – CA)

### *Human-To-Human Mentorship*

I first met Ngai Kim Trieu / Bhante Khippapañño in late 2010 or early 2011. I had previously moved to Washington D.C. in 2009 for additional graduate studies and then stayed in D.C. for a job as a public servant. A dhamma friend introduced me to Ky Vien Tu / Jetavana Vihara, a Vietnamese Theravada temple in a Washington, D.C. city house with a small yard at the corner of Madison St NW & 14th St NW. This friend shared with me that Ngai Kim Trieu is reputed to be a highly spiritually-accomplished master. So I was eager to meet Ngai (as he is respectfully

referred to in Vietnamese), and from time to time I would visit Ky Vien in hopes of meeting him.

One day I finally did. I remember that occasion. I walked through the front door of Ky Vien into the foyer and felt on that day that the energy at Ky Vien was different, positively different. Then I looked to the left inside the main room, and there was an older slender Buddhist monk in his 80's in saffron robes sitting on a mat in front of the Buddha alter and behind a low-rising coffee table. He was radiant. He had the glow of wisdom. He emanated great kindness and compassion. I was very happy and excited to see him. Then something triggered inside me, and nervousness arose, so much that I left the temple.

After mustering up more courage, I came back. This time Ngai waived at me to stay. I happily walked inside the main room and completed my prostrations to the Triple Gem. Ngai stood up and paced a few steps as if in walking meditation and then asked me about my practice. At the time I had only been learning meditation for less than a year, so I didn't have much to say as I stumbled on broken phrases in Vietnamese. I became terribly nervous again as I sometimes still do in the presence of the masters. Ngai walked out of the main room and toward the front door. I panicked, but then remembered an advice that my aunt, my mother's sister a Mahayana nun, had given me. She said, when meeting a great master, there is only one question you need to ask and that is, "Master, do you have any advice for me?" So I quickly uttered that question.

I remember Ngai was standing in the foyer by then. He turned around and said one phrase in Vietnamese a couple of times, "thiền quán, không thiền định" meaning: practice mindfulness meditation, not concentration meditation. I

remember being completely confused. I had asked for advice, and this was all I received? I didn't even understand the meaning of “quán” or “định” at the time. However, Ngai's simple phrase stuck in my head, and in time, a Vietnamese dhamma friend translated it for me. Over the coming year and more, I would remember this phrase “thiền quán, không thiền định” when I would feel exhausted by mental restlessness or frustrated with inability to concentrate. This phrase would comfort me, and I would have patience with my practice and continue to persevere.

My first retreat with Ngai Kim Trieu was in the spring of 2011, April – I think. On the last or next-to-last full day of this 10-day retreat at Ky Vien, Ngai shared some words near the end of an evening dhamma talk that would change my life. He pointed to me and stated his aspirations for my life, including the milestones of my practice. I remember the other retreatants gasped as he expressed himself. I was confused and looked around the room behind me to see at whom he was pointing. I thought he was pointing at someone else. But later that evening two retreatants including a trusted dhamma friend said he was talking about me. Little did I understand at the time that essentially Ngai expressed faith in me so that I would have faith and continue the difficult journey. He must have known that these years of my practice would be very challenging. After what must be, say, a couple thousand hours of sitting meditation practice, I still sometimes sit with seemingly almost unbearable physical pain and little concentration. So I am encouraged, honored and humbled by his message.

Over the past couple of years, I have tried to go on retreat with Ngai as often as I can whether at Ky Vien in Washington or Thich Ca Thien Vien in Riverside –

California when I go home to visit my parents. Ngai has continued to guide my formal practice as well as my life’s practice with farseeing wisdom. He knows when I need advice and what advice to give me. I don’t have to ask for it. I visit Ngai when I hear that he is in town and depart amazed and grateful for his teaching.

There are quiet ways in which Ngai gives for us to be happy. I don’t think I can understand all or even most of them. I have noticed that Ngai sometimes does not drink his afternoon kale juice and offers it to his students, who gladly accept... reminiscent of the way a parent sacrifices to give to a child. Ngai’s presence alone heals my suffering, especially when I’m struggling with anger. It is through the understanding, compassion and even equanimity of Ngai and my Holy teachers that I have learned greater self-acceptance and truer self-love.

I’ve begun to understand that Ngai Kim Trieu teaches his students with tremendous metta, karuna, mudita and uppekkha. I’ve begun to understand that those of us



who have not clearly seen anatta/non-self cannot understand the selflessness or giving of the awoken masters to their students. I’ve also recently understood that the path to the end of suffering requires the presence of a great teacher, a member of the Holy Sangha, and that the true Dhamma is passed from one generation to another through close personal interaction. No books nor recordings can replicate this human-to-human mentorship. Thus, perhaps it is with clearly seeing this and more, that the awoken masters have

the greatest gratitude for their teachers, the teachers who have shown them the way to the end of suffering.

My gratitude for Ngai KimTrieu, like the gratitude for my parents and all my teachers, is enormous. I do not think I can ever repay them. All I can do is to live this life to the best of my ability and to practice with all my heart, and maybe one day I will truly understand.

With this reflection, I pay homage to the Buddha, the Dhamma and the Holy Sangha.

In deepest gratitude,

~ Diane Nguyen (Arlington – VA)

### *Pháp Danh*

Mỗi khi con có phước lành được thấy Sư Kim Triệu và đánh lễ Ngài là mỗi lần con thấy pháp hành Tứ Niệm Xứ được thể hiện qua thân giáo của Ngài. Nơi Ngài con cảm được một từ trường thật mát mẻ và an lạc từ tâm thanh tịnh và tràn đầy từ mẫn của Ngài. Do duyên lành con được biết đến Ngài nhiều năm trước, khi được nghe cô Nguyên Khiêm luôn nhắc đến Ngài và tặng cho con một tấm hình Ngài chụp vào năm 1992, lúc đó Ngài còn rất trẻ.

Sau khi được nghe nhiều bài pháp thoại của Ngài và biết đến Ngài nhiều hơn, Ngài đã trở thành một vị Sư mà con và Ba con rất tôn kính vì giới đức và tâm từ của Ngài. Vì thế nên Ba và con ước nguyện được quy y với Ngài để gieo duyên và học theo hạnh của Ngài.

Ngày quy y đó là một kỷ niệm sâu sắc nhất của con và Ba với Ngài. Hôm đó Ba và con lên chánh điện để gặp Ngài. Con còn nhớ dáng người cao và gầy của Ngài bước ra, lúc đó tai Ngài nghe vẫn còn rõ lắm. Ngài hỏi mục đích của sự quy y và xin pháp danh, và Ba con thưa rằng vì chúng con muốn



có được một vị Thầy như Ngài trong tâm để sách tấn chúng con trên con đường tu tập. Sau đó Sư làm lễ quy y và đặt pháp danh cho Ba con là Minh Huệ. Ba con rất hoan hỷ với pháp danh của mình.

Trong lúc con đang chờ tới phiên con để được ban pháp danh, con thâm nghĩ trong tâm xin Ngài đừng đặt pháp danh con là Bảo Châu vì có một người tên đó con không thích lắm. Tại vì người đó làm con không vui lòng một chút mà con không thích luôn cả cái tên. Tên gì cũng được, miễn là đừng có tên Bảo Châu.

Ngài suy nghĩ thật lâu rồi ban cho con là “Ratana”. Con vui mừng đánh lễ và hỏi Ngài ý nghĩa tiếng Việt của tên Ratana. Sau một hồi suy nghĩ, Ngài dịch tên Ratana ra là Bảo Châu. Lúc đó con nghĩ trời ơi sao giống như Ngài đã đọc tâm con vậy, và nghĩ là chắc Ngài muốn con phải vượt lên trên sự thích và không thích. Lúc đó tâm con cũng còn không được hoan hỷ lắm, nhưng không thể mở lời xin Ngài đổi tên. Sau lễ quy y đánh lễ Ngài xong, con đi xuống bếp thì gặp cô Diệu Pháp. Con được cô Diệu Pháp giảng nghĩa chữ Ratana và cô ấy nói Ratana là pháp danh rất đẹp và hay. Lúc đó con sám hối trong tâm sự không hoan hỷ trước đó và con rất biết ơn Ngài. Kể từ đó, Ngài là một vị Thầy khả kính, là tấm gương trong sáng để con được noi theo.

Riêng đối với Ba con, Ngài là vị Thầy mà Ba luôn tôn kính. Ba có chụp được tấm hình Ngài ngồi trong chánh điện trong tư thế nhắm mắt tọa thiền, và Ba treo hình Ngài trên đầu giường ngủ của Ba. Ba con nói mỗi lần nhìn thấy hình Ngài là mỗi lần Ba ngồi xuống tọa cụ hành thiền. Mỗi khi con mở cửa phòng thăm Ba là con thấy tấm hình Ngài trước tiên trước mặt con.

Mỗi sáng trong khóa thiền, khi Ngài tụng đọc bài kinh tâm từ và bài dâng hoa cúng Phật, con đều muốn rơi nước mắt. Không hiểu sao giọng hiền hòa của Ngài và tâm từ thoát ra từ thân pháp Ngài, cùng với ngôn từ trong bài kinh gieo vào lòng con sự biết ơn sâu sắc đến ơn đức Tam Bảo, làm cho con hết buồn ngủ và sách tấn con bắt đầu một ngày mới chánh niệm hơn. Khi trình pháp, Ngài như người mẹ hiền mà con có thể thổ lộ hết mọi ý nghĩ mà không sợ bị khiển trách. Lần nào trình pháp, con cũng chỉ có vồn vện một kinh nghiệm, đó là chân con đau. Ngài lúc nào cũng hiền hòa, ôn tồn khuyên con nên niệm “đau, đau, đau,” và ráng nhìn kỹ vào.

Mỗi khi giảng Pháp, Ngài đều sách tấn chúng con chánh niệm. Lòng từ của Ngài luôn mong muốn chúng con cố gắng hành Giáo Pháp để đạt mục đích cuối cùng là an vui tự tại, hạnh phúc tuyệt đối. Những bài Pháp của Ngài tuy ngôn từ mộc mạc, nhưng để lại ấn tượng thật sâu sắc trong lòng con. Bài Pháp lúc 5 giờ chiều mỗi ngày trong khóa thiền của Ngài là một ly nước mát cho người đang khát, và là một món ăn tinh thần sách tấn con vào cái lúc rất cần thiết cho con đối bụng của một người bệnh đau bao tử như con.

Nguyện cầu Ngài được nhiều sức khỏe để dẫn dắt chúng con trên con đường giải thoát.

~ Dương Trang (San Jose – CA)

### *Phúc Lành Cao Thượng*

Trên bước đường học đạo của mỗi người, ngoài Đức Phật là bậc Tôn sư vĩ đại, chúng ta ai cũng mong muốn có cơ duyên học hỏi với những bậc cao tăng đạo cao đức trọng. Trong bài kinh Hạnh Phúc, Đức Phật đã dạy rằng: Không gần gũi kẻ ác, thân cận bậc trí hiền, tôn kính bậc đáng kính,

là phúc lành cao thượng. Tôi vô cùng may mắn có được “phúc lành cao thượng” ấy trong nhân duyên gặp gỡ với Ngài thiên sư Kim Triệu.

Ngài là vị thiên sư khả kính, bình dị. Khi ở gần Ngài, tôi như được sống dưới bóng mát của một cây đại thụ, vô cùng bình an và mát mẻ. Tuy thời gian được thân cận Ngài không bao lâu, nhưng những dịp được quan sát cách sinh hoạt, cách hành xử của Ngài trong đời sống hằng ngày chính là những bài pháp sống động nhất mà tôi được học. Là một vị viện chủ cũng như là một vị thiên sư nổi tiếng, Ngài có rất nhiều việc, nhiều người và đồ chúng các nơi nương tựa, nhưng ở Ngài luôn toát lên sự ung dung tự tại. Ngài giải quyết công việc và đối nhân xử thế không những bằng trí tuệ, từ bi mà còn bằng một sự kham nhẫn vô bờ. Trí tuệ và sự kham nhẫn của Ngài như một ngọn núi to lớn, vững chãi, dù trải qua bao mưa nắng gió sương, núi luôn vững vàng ở đấy, trầm lặng và hùng vĩ.

Trước chánh điện thiền viện Thích Ca có đặt các pho tượng của những vị thiên sư mà Ngài từng theo học. Thoạt nhìn, đó là một việc làm giản dị và bình thường nhưng đối với tôi, nó là một bài học sâu sắc nhắc nhở về sự tri ân của một người học trò đối với những vị thầy.

Dẫu biết rằng sanh già bệnh chết là quy luật tất yếu của kiếp nhân sinh, nhưng tôi vẫn luôn thầm mong Ngài được khỏe mạnh, thọ đến trăm tuổi để mãi là cây đại thụ cho hàng tứ chúng quay về nương tựa.

~ Tu nữ Vira (Thích Ca Thiền Viện, Riverside)

### *Một Chút Thương Cảm*

Con là Thanh Tâm ở Dallas. Con có phước báu là được cô Hoa cho biết là con có thể viết vài dòng tâm sự về cảm



ngĩ của mình để gởi đến Ngài. Con gọi là phước báu vì con là thiên sinh mới chưa được gần gũi, tiếp xúc Ngài bao nhiêu mà lại có được cơ hội để viết lên cảm xúc của mình để được tri ân đến Ngài thì đây thật là một duyên hạnh lớn của con.

Trong khóa thiền đầu tiên năm 2011, con chỉ được biết Ngài qua dáng vẻ thanh tịnh, giọng nói ôn hòa, hiền từ của Ngài vào giờ pháp thoại 7:00 giờ tối. Sau đó, con đã tham dự hai khóa kế tiếp và được sự hướng dẫn trực tiếp của Ngài. Con ghi nhận hình ảnh thân thương, từ ái, nhiệt tâm, không khó chịu mặc dù Ngài đau yếu, để giải thích tường tận những câu hỏi mà con thắc mắc trong khi trình pháp.

Con cảm xúc thật nhiều lần cuối cùng gặp Ngài vào tháng 6 năm 2013. Con nhớ rất rõ hình dáng Ngài lúc ấy khi con vừa bước vào phòng để trình pháp. Ngài đã đưa tay vẫy gọi con vào và nói: “Vào đây con, con có câu hỏi gì?” Ngay lúc nghe Ngài nói, con ngược nhìn Ngài và thoáng thấy vẻ tiêu tụy, xanh xao, có phần mệt mỏi trên gương mặt của Ngài. Nhưng Ngài vẫn với đôi mắt thật sáng và giọng nói thật dịu dàng, từ ái như muốn nói rằng: con có thắc mắc gì cứ hỏi và Sư sẵn lòng trả lời tất cả những thắc mắc của con.

Hình ảnh đó đã đập mạnh vào tâm con nên sau khi đánh lễ Ngài và gắng mở miệng hỏi Ngài một câu thì nước mắt con cứ tuôn trào mà không sao ngăn chặn được. Trong khi Ngài trả lời câu hỏi của con mà tâm con ngổn ngang những cảm xúc (con xin sám hối Ngài nếu con có lòng bất kính ở đây). Lúc này con chỉ thấy thương cảm Ngài rất nhiều, nghĩ đến còn cả một buổi chiều Ngài phải trả lời câu hỏi cho tất cả thiên sinh, rồi đến giờ pháp thoại buổi tối. Nếu phải ngồi lâu như vậy chắc Ngài sẽ đau và mệt dữ lắm nên con chỉ mong sao giờ trình pháp qua mau để Ngài nghỉ ngơi.

Ngài hỏi: “Con có câu hỏi nào nữa không?” Con không trả lời được vì quá cảm xúc, mà chỉ biết lắc đầu. Sau đó



Ngài vẫn tiếp tục hướng dẫn và giải thích rất nhiều nhiều nữa. Con đánh lễ Ngài và lí nhí một câu: “Con nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ độ trì cho Ngài luôn được nhiều sức khỏe trên con đường hoằng pháp độ sanh.” (Lúc này sư cô Bích Liên phải chuyển lời lại cho Ngài vì con nói quá nhỏ). Con thấy Ngài cúi đầu xuống, chống một tay lên tay kia và gật gật đầu nói: “Tốt, con.”

Từ đầu đến giờ con dài dòng nhưng ý chính con muốn nói lên là tấm lòng từ bi không quản ngại của Ngài, không nghĩ đến chuyện nhọc nhằn của thân thể mà chỉ một lòng mong muốn thiện sinh có được sự hiểu biết rõ ràng để hành trì cho đúng Giáo Pháp hầu được thoát khổ.

Con chỉ có bấy nhiêu cảm nghĩ mà thật tình con không biết cách diễn tả nên mới dài dòng như vậy.

Con nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ độ trì cho Ngài luôn có được sức khỏe, bình an, thân tâm an lạc và được sở nguyện như ý đắc đạo giải thoát.

~ Nguyễn thị Thanh Tâm (Dallas – TX)

### *Niềm Kính Tín Vô Bờ*

Kim Hà có duyên học khóa thiền đầu tiên do Thiền Sư Kim Triệu hướng dẫn tại TMC – Như Lai Thiền Viện vào mùa xuân 2011. Sau đó, hàng năm Kim Hà tiếp tục đến dự khóa thiền mùa xuân 2012 và 2013.

Suốt khóa thiền mười ngày mùa xuân 2011 tại TMC, Kim Hà rất ngưỡng mộ phong thái khiêm nhường, cách giảng dạy nhẹ nhàng, lòng từ bi và nụ cười hiền hòa chất phác của Sư.

Trong những buổi trình pháp, Kim Hà nhận thấy Sư rất quan tâm dạy dỗ thiền sinh, mong mọi thiền sinh hiểu rõ về giáo lý cũng như về thiền để tăng trưởng đức tin và vững bước trên đường học Phật. Kim Hà rất cảm động với lòng từ bi bao la của Sư. Mặc dù Sư đã lớn tuổi, sức khỏe kém, nhưng Sư rất tận tụy và hy sinh giảng dạy thiền sinh trong suốt khóa thiền.

Kim Hà không quên được giọng ngân nga của Sư mỗi buổi sáng sớm khi Sư tụng bài kệ “Năm Điều Quán Tưởng”. Lần đầu tiên Hà nghe và hiểu câu kệ:

*“Ta đi với nghiệp của ta,  
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình”*

và trong lòng tự động tỉnh giác, không dám làm nhiều điều sai quấy trong cuộc sống nữa.

Kim Hà vẫn nhớ những lời dạy của Sư trong giờ pháp thoại cũng như trong các buổi trình pháp, Sư nói :

- *Nếu sự khổ ở trong tâm, thì sự an vui cũng ở trong tâm, không có xa.*
- *Nếu thấy được sự khổ thì tự động sẽ thay đổi, không cần phải cố gắng.*
- *Nếu vũ trụ lớn thay đổi thì vũ trụ nhỏ (thân tâm) cũng thay đổi theo.*

Từ lúc Kim Hà có kinh nghiệm thiền, Kim Hà mới hiểu sâu xa hơn những lời Sư dạy, rất chính xác và thực tiễn.

Ngày nay, Sư vẫn kiên nhẫn tiếp tục dạy hết khóa thiền này đến khóa thiền khác, dẫn dắt thiền sinh trên con đường xưa mà chư Phật đã đi. Để tỏ lòng biết ơn đến với Sư, hằng ngày Kim Hà vẫn thiền tại nhà. Ngoài ra Kim Hà nghe những lời giảng của Sư trên CD, càng nghe Kim Hà càng hiểu hơn và càng thấy thấm. Quyển sách *Vài Làn Hương Pháp* mà Sư đã dạy hơn hai mươi năm là một món quà quý

báu trên đường tu tập. Kim Hà rất biết ơn Sư cùng ban tu thư của Như Lai Thiền Viện.

Thiền Sư Kim Triệu đã để lại trong lòng thiền sinh một niềm kính mến vô bờ.

Kim Hà cầu mong Phật Trời gia hộ cho Sư được nhiều sức khỏe và an vui, và đạt được mục tiêu giải thoát.

~ Kim Hà (Denver – CO)

### *Chỉ Lợi Di Về*

Cuối năm 2011, đang ở Úc Châu, tình cờ lên mạng đọc được tin Thiền Sư Kim Triệu đang dạy thiền ở Việt Nam, tôi bỗng cảm thấy một sự thôi thúc thật mạnh mẽ phải đi tìm Ngài mặc dù chưa hề biết Ngài và cũng không có ý đi học thiền. Liên ngay sau đó tôi lấy máy bay về Saigon và được gặp Ngài trong khóa thiền mười ngày ở thị xã Hà Tiên.

Thật là bất ngờ, một phước duyên lớn nhất đời tôi đã làm thay đổi hướng đi trên đường tìm đạo. Chỉ vừa thấy mặt Ngài là tôi tự hiểu cơ duyên đã đến, được gặp một bậc chân tu đầy đủ đạo hạnh và trí tuệ dịu dặt tôi đi vào con đường tâm linh tu tập giải thoát, con đường mà bấy lâu nay tôi không định hướng được rõ ràng.

Tôi thưa với Ngài là tôi có ý định xuất gia sau này, Ngài khuyên tôi ở lại Hà Tiên xuất gia gieo duyên ba ngày. Trong buổi lễ xuất gia đơn giản, khi trao cho tôi bộ y, Ngài nói: “Con đã nhiều năm quanh quẩn trong luân hồi sanh tử, nay đã đến lúc phải quay về rồi!” Ngài vừa dứt lời, một cảm xúc thật lạ lùng dâng lên trong tôi, hai hàng nước mắt bỗng trào ra tuôn chảy không ngừng! Dường như tôi không còn để ý đến bao người xung quanh, bao nhiêu cặp mắt đang hướng về Ngài và chú Sa Di gieo duyên này. Với tôi, những câu

nhấn nhủ nhẹ nhàng ấy như lời kêu gọi thiết tha của một đấng cha hiền đến đưa con thơ dại đang cứ mãi rong chơi trong cõi ta bà đầy cám dỗ, quên mất lối về. Sau ba ngày, Ngài làm lễ xả y cho tôi và chấp nhận lời thỉnh cầu của tôi xin được đến Mỹ xuất gia sau khi về Úc sắp xếp việc gia đình.

Tháng 9 năm 2012, tôi trở lại gặp Ngài tại Thích Ca Thiên Viện, một ngôi chùa Nguyên Thủy Việt Nam với không khí an lành và phong cảnh thoát tục. Được xuất gia gieo duyên lại, lần này tôi được pháp danh là Bửu Tông.

Thời gian ấy, Ngài rất bận nhiều Phật sự vì là cuối mùa an cư. Qua cung cách làm việc của Ngài, tôi thấy Ngài không nói nhiều, chỉ nói khi thật cần thiết. Và Ngài có dạy bảo tôi rằng người tu nên ít nói để có đủ năng lực, đủ sáng suốt và chánh niệm trong mọi sinh hoạt hằng ngày, vì ít nói cũng là một giới hạnh để gìn giữ hòa khí trong chùa.

Vì tôi cũng theo Ngài phụ các tăng ni chuẩn bị rất nhiều việc cho ngày lễ khánh thành Bảo tháp Xá Lợi nên tôi ít có cơ hội được Ngài dạy thiền Vipassanā. Tuy nhiên tôi cũng được học nhiều điều lợi ích qua thân giáo và đức hạnh cao cả của Ngài. Có một lần hai vị sư tranh cãi dữ dội. Một vị đến trình nội vụ với Ngài. Ngài bình thản lắng nghe, không nói ai lỗi ai phải, cũng không bình ai bỏ ai. Sau đó Ngài kêu vị thứ hai đến và chỉ hỏi: “Nghe nói mất Sư đau, có sao không, có thuốc chưa? Đây là thuốc, đem về nhỏ mắt và nghỉ làm việc đi.” Ngài không đá động đến chuyện đã xảy ra giữa hai người.

Năm nay 2013, tôi trở lại Mỹ lần nữa để gặp lại Ngài ở chùa Kỳ Viên, DC. Thấy sức khỏe của Ngài sa sút nhiều chỉ trong vòng chưa đầy một năm, lòng tôi vô cùng xúc động khi sụp lạy dưới chân Ngài. Ngài đã thức chờ tôi đến hơn 1 giờ sáng, tận tay sắp xếp chỗ ngủ cho tôi. Ngài ân cần hỏi han

tôi về gia cảnh và không hề thúc ép tôi chuyện xuất gia, Ngài chỉ nhắc tôi phải lo trả hiếu cho cha mẹ. Ngài thật tế nhị và mềm mỏng, nhưng tôi thấy rõ bên trong Ngài là một sức mạnh thật bền bỉ và thâm sâu, có được do sự tu tập lâu dài.

Được gần Ngài vài ngày trong ngôi chùa nhỏ hẹp này, trước khi Ngài đi Texas dạy thiền, tôi nhận ra đời tu không phải dễ như người đời thường nghĩ. Người tu chân chính phải hy sinh tất cả thời gian, sở thích, không giữ một chút riêng tư nào cho mình. Tôi tự thấy mình còn quá non kém khi theo gót chân Ngài. Nhưng đến với Ngài lần này, tôi



cũng nhận ra được một điều rất quan trọng là y bát của một vị tăng không phải là mục đích chủ yếu cho tôi theo đuổi, mà chính là Giáo Pháp tôi phải quyết tâm học hành từ một bậc Thầy trí tuệ như Ngài.

~ *Bửu Tông Đình Thế Minh (Adelaide – Úc Đại Lợi)*

### *Ước Gì*

Đã bao lần em cầm bút lên để viết về Ngài, nhưng lần nào em cũng đều xúc động, chỉ nghĩ đến Ngài là đã muốn khóc, thương Ngài như thương một người cha.

Năm 2011, em dự khóa thiền ở NLTV. Vào cuối khóa, cô Hữu Duyên thỉnh Ngài về nhà cô. Khi đứng chấp tay tiễn chào Ngài về, em có nói: “Ước gì con được thỉnh Ngài đến nhà con ở Houston.” Câu nói không đủ lớn, em nghĩ chắc Ngài không nghe được. Em dùng chữ “ước gì” vì nghĩ mình không có khả năng thỉnh Ngài về Houston xa xôi. Nhưng thật bất ngờ, khi Ngài về Houston do một Phật tử thỉnh mời,

Ngài đã gọi điện thoại cho em và đến nhà em. Thật là vui mừng và xúc động, ước mơ đã thành sự thật! Em có rất nhiều kỷ niệm sâu xa nhưng không thể viết thành lời. Huệ Lục, ông xã em, xin viết đôi lời thay em.

~ Quỳnh Như (Houston, TX)

### *Ba Mươi Năm Học Đạo*

Tôi được sanh ra và lớn lên trong một gia đình Phật tử Bắc Tông. Mãi đến năm 1974, do sự giới thiệu và dẫn dắt của vài người bạn thân, tôi bắt đầu tìm hiểu, thâm nhuần giáo lý Nguyên Thủy và cũng bắt đầu học pháp hành thiền với các vị thầy ở Việt Nam.

Kể từ đó, tôi cũng cố dành thì giờ để ngồi thiền khoảng một giờ mỗi ngày, cốt cho thân tâm thư giãn, thanh tịnh chứ thật tình không thấy được sự thay đổi, tiến bộ gì nhiều trong suốt thời gian gần ba mươi năm.

Đến khoảng năm 2000, tôi được gặp Ngài Kim Triệu đang dạy thiền ở chùa Pháp Luân, Houston. Nhưng mãi cho đến năm 2010, tôi mới có dịp tham dự khóa thiền đầu tiên của Ngài tại chùa Đạo Quang, Dallas.

Cũng nhờ thời gian này, tôi mới có dịp gần gũi, học hỏi và cảm nhận những đức tính từ bi, giản dị, khiêm nhường của Ngài.

Ngài hết sức hiền hòa, hết lòng tận tụy giảng dạy, dẫn dắt tất cả thiền sinh, Phật tử đến với Ngài, không hề phân biệt giàu nghèo, địa vị, chức vụ hay hàng dân giả.

Cũng nhờ sự tận tình hướng dẫn, dạy dỗ của Ngài và chư Tăng, Ni phụ giúp Ngài, chính bản thân tôi đã có sự tiến bộ, tinh tấn nhiều hơn cả suốt gần 30 năm mà tôi đã cố gắng thực tập hằng ngày.

Chính những lời chỉ dạy chân tình, giản dị nhưng không kém phần vui vẻ đã đi sâu vào tâm trí tôi, cũng như của tất cả mọi người tham dự.

Theo thiên ý của tôi, nếu chúng ta không có duyên hay điều kiện để tham dự các khóa thiền ở Miền Điện, thì chúng ta cũng có thể tham dự các khóa thiền của Ngài Kim Triệu ở tại Mỹ, hoặc ở Việt Nam. Dù bất cứ ở đâu, nếu ta thực hành đúng đắn, nghiêm chỉnh với sự kiên trì, quyết tâm, chúng ta sẽ có thể đạt được những kết quả tốt đẹp và cao thượng, tùy theo căn duyên.

Với những thành quả tốt đẹp và cao thượng mà tôi đã ít nhiều thu đạt được qua các khóa thiền, tu học với Ngài và các Thiền Sư, Tăng, Ni, tôi xin chân thành tri ân sâu đậm.

Cầu mong Ngài có đầy đủ sức khỏe để dìu dắt chúng con trên con đường tu học.

~ Huệ Lực (Houston, TX)

### *Phước Linh Được Ở Gần Thầy*

Hơn 10 năm trước, em đã gặp Ngài Cả ở DC nhưng lúc đó em hay đi chùa Bắc Tông nên không biết Tứ Niệm Xứ là gì. Sau này nhờ duyên may gặp lại một người bạn ở rất xa lúc em đang muốn tìm hiểu về việc hành thiền. Người bạn cho biết đã quy y với Ngài Cả gần 20 năm về trước. Em mới nghĩ ra là mình đang ở MD rất gần Ngài mà sao đi tìm đạo chi đâu xa! Em dự một khóa tích cực 10 ngày với Ngài ở Kỳ Viên Tự. Hai ngày đầu đau nhức chết đi được, em nghĩ bụng nếu đến ngày thứ ba mà còn đau thì sẽ bỏ về!

Nào ngờ đến ngày thứ ba vào ngồi được yên, thấy tâm định, hoan hỷ và mong cầu là định tâm sẽ kéo dài. Nhưng chỉ được 25 phút rồi kể đến là 15 phút hết định, chỉ thấy toàn



là đau nhức nên rất buồn. Vào trình pháp em tả lại trạng thái định của mình thì Ngài Cả nói: “Đó chỉ là vài ba cái ‘rest areas’ thôi! Con còn phải tiếp tục đi tới nhiều chặng đường gian khổ nữa mới mong thấy được an vui mãi mãi.”

Lúc đó em mới hiểu Ngài đang dạy em về tâm xả, chớ có dính mắc nhiều về các trạng thái hỷ lạc tạm thời dọc đường. Duyên may liên tiếp cho em được đi thiền ở Miến Điện năm 2011, 2012 và năm 2013 được xuất gia gieo duyên với Ngài Janaka, được theo học thiền ở trung tâm Mahasi và Shwe Oo Min.

Qua căn bản pháp hành ở các trường thiền khác nhau em mới hiểu thiền không phải chỉ là ngồi yên trong thiền đường mà rất cần phải biết ứng dụng tu ở ngoài đời, biết giữ tâm bình thản, thân chậm rãi trong mọi việc làm. Do đó mà cuộc sống hằng ngày em được an lạc hơn xưa, em quyết tâm hành thiền đến cuối đời vì thiền bây giờ là một phần lớn trong cuộc sống của em.

Đối với em, Ngài Cả là Tăng Bảo. Nhờ được ở gần Thầy và nhất là nhờ được Thầy tận tâm chỉ dạy em thật cặn kẽ nên việc tu tập của em nay trở thành tự động, tự giác. Nhờ Ngài dạy em thật kỹ về quán ngũ uẩn mà em kinh nghiệm được rằng nếu thiếu chánh niệm thì “cái tôi” sẽ làm mình đau khổ suốt đời. Phước thay được ở gần Thầy!

~ Phước Quang Ngô Bá Lộc (MD)

### *Nghe Chỉ Là Nghe*

Con được học thiền với Ngài từ lâu và trong khoảng 20 năm đó được nghe bao nhiêu là bài Pháp về chánh niệm mà Ngài thường tóm gọn trong một câu “chỉ có bấy nhiêu thôi!” Ngài thường kể câu chuyện Đức Phật dạy Bahiya về thu thúc

lục căn: “Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe... Thấy, nghe... rồi thì xả bỏ...”

Riêng con thì chỉ ráng làm được điều đó họa chăng bằng lý luận ngoài đời chứ chưa bằng kinh nghiệm hành thiền vì khi nghe, con chưa thể tách rời âm thanh ra khỏi những nhân duyên chẳng chịt của nó. Năm 2012, con dự một khóa niệm tâm 10 ngày và được tập là sau khi quán các đối tượng về thân, thọ và tâm thì phải mở rộng tâm ra quán các pháp cụ thể nhất là nghe các tiếng động gần xa chung quanh. Con cố cố gắng lắng nghe tiếng đồng hồ trong phòng, tiếng xe chạy ngoài đường nhưng từ từ chúng cũng chìm dần trong các đề mục khác, nổi bật hơn hay quen thuộc hơn.

Khóa thiền ấy, Thiền Sư cho chúng con tụng kinh sáng sớm bằng tiếng Pāli. Con thì thật rất dở về Pāli, đọc rất chậm, có khi phải nghe các bạn phát âm trước rồi mới đọc theo, hơi thì ngắn, lại không hiểu nghĩa ngữ nhiều. Do đó con thường cảm thấy tâm hơi mệt sau một thời kinh Pāli vì không quen làm nhanh một lúc nhiều việc như các bạn khác.

Một hôm vào gần cuối khóa, vừa bắt đầu ngồi tụng mới nhớ ra đã để quên cặp mắt kiếng trong phòng. Thế là thua to rồi! Không đọc, không hiểu, không suy nghĩ được gì ngoài chỉ một việc nghe! Con đành nhắm mắt lại ngồi trong tư thế thiền, tập trung vào tiếng tụng kinh đang vang vang khắp thiền đường, tâm yên lắng rồi định dần trên đề mục thật rõ ấy. Từng đợt sóng âm thanh liên tục lan tỏa, chạm nhẹ vào tai con. Vài lần sóng cao nhất đập mạnh vào màng tai con rồi nhanh chóng vỡ vụn như những đợt sóng biển cao vỗ mạnh vào ghềnh đá rồi tan biến thành bụi nước li ti. Từng tiếng tụng kinh cứ đến rồi mất, đến rồi mất...

Những năm gần đây nhất, con thường nghĩ về Ngài vì tai Ngài đã mất dần bén nhạy dù có máy trợ thính, trong khi hầu như Ngài phải cần sử dụng nó suốt ngày đêm. Ngài phải

nghe hết mọi việc từ trong đền ngoài chùa, tiếp bao nhiêu Phật tử, nhận bao nhiêu lần điện thoại từ khắp nơi gọi về. Con tự hỏi sức mạnh nào đã giúp Ngài tự tại trước trùng trùng “thế gian âm” đến với Ngài quanh năm suốt tháng?

Rồi con tự nghĩ, ngoài năng lực chánh niệm tự động nơi Ngài, chỉ bằng tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả vô lượng, Ngài mới có thể “nghe chỉ là nghe” như vậy!

~ Nguyên Chương (CA)

### *Duyên May Tu Học*

Chúng tôi được duyên lành nghe Ngài Kim Triệu giảng Pháp trong các khóa thiền do Sư Khánh Hỷ tổ chức tại Thiền Viện Bát Nhã ở Montreal, Canada.

Thoạt nhìn Ngài, tôi đã cảm nhận ngay Ngài là một đấng lãnh đạo tinh thần với trí đức vẹn toàn, phong cách thoát tục, khiêm nhường và chân chính, thấu triệt mọi đạo lý về đạo và đời.

Thật là một duyên phước lớn cho chúng tôi được tu học theo các lời giảng dạy quý báu của Ngài.

~ Mùi Bùì (Canada)

### *Niệm Và Vô Niệm*

Con có duyên may được học thiền với Ngài từ nhiều năm nay. Nhưng do nhiều căn duyên, việc hành thiền của con không tiến bộ nhiều dù con thường nghe giảng về đủ các pháp quán thân, quán thọ, quán tâm từ Ngài và các thiền sư khác. Do chưa nắm vững căn bản hành thiền nên con hay hoang mang về phương pháp và kỹ thuật của các pháp quán này. Chẳng hạn như pháp quán tâm cho rằng cách niệm

labelling sẽ cản trở sự bén nhạy của tâm. Con thường hay hỏi Ngài mỗi khi có cơ hội để được nghe Ngài giảng giải vì Ngài thấu đáo các pháp môn Tứ Niệm Xứ và hay cho các thí dụ cụ thể dễ hiểu.

Ngài thường giảng là khi nghe, niệm là nghe, khi thấy niệm là thấy, suy nghĩ niệm là suy nghĩ, giận biết là giận, đi đứng nằm ngồi đều niệm... niệm đến khi thuần thục thì thành chánh niệm tự động, thành tâm hay biết trọn vẹn và tỉnh lặng trước đối tượng. Lúc ấy mình có thể gọi đó là “vô niệm”. Như khi dạy cho một em nhỏ không biết đọc, mình phải đọc với em, rồi bảo em nhỏ đó lặp lại cho đến khi thuộc lòng, hay dạy cho em gọi Mẹ bằng cách bắt em gọi lại “Má, Má” hoài cho đến khi trở thành cái biết của chính em.

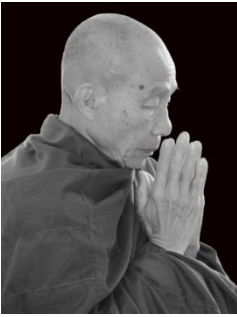
Phải niệm thuần thục cho đến khi thấy vô số những phần nhỏ nhỏ tuần tự sanh diệt trong mỗi cái phòng, xếp, giờ, bước, đập, co/duỗi của tay... Chánh niệm tự động cũng khiến ta thấy rõ từng tác ý nhỏ đi trước mỗi động tác nhỏ trong hành động ấy. Từ đó ta bớt dần được những phản ứng bất chợt do không thấy được tâm mình. Thấy rõ được tâm hay biết trên đối tượng, thấy được danh pháp, sắc pháp, đó là quán tâm. Nhờ quán thân ở một khía cạnh mà thấy được tâm.

Vì vậy Ngài luôn nhấn mạnh là mới tập thiền phải niệm để ghi nhận rõ đối tượng, không thể bỏ niệm được. Mắt thấy phải biết là tâm đang thấy, tai nghe phải biết là tâm đang nghe, thân đi biết là đi, thân đụng biết là đụng, có chánh niệm biết là có chánh niệm, không có chánh niệm biết là không có chánh niệm. Biết là *Minh*, minh này là trí tuệ diệt trừ được vô minh.

Ngài cũng luôn nhắc nhở rằng tâm hay biết là nhờ có trí nhớ. Tập cho tâm có trí nhớ, theo dõi tâm. Tâm ở đâu? Tâm ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Như vậy ngay trong giây

phút tâm hay biết là ta sống viên mãn với giây phút ấy. Một kiếp là một trăm năm, chia ra nhỏ nhỏ, một năm, một ngày, một giờ, một phút, một giây của một kiếp. Chỉ cần chánh niệm toàn vẹn trong từng giây của một kiếp, nghĩa là chánh niệm trọn vẹn trong từng một hơi thở từ phòng đến xếp. Hết một kiếp hơi thở, rồi sống tiếp với một kiếp hơi thở khác trong giây phút này.

Làm sao giữ được hai pháp quán thân và quán tâm này, sống trọn vẹn với nó từng giây từng phút. Tâm hộ trì trên thân này, và tâm hộ trì tâm luôn. Đó là sống với Pháp Bảo, với cái tâm làm tỉnh tĩnh lặng, không thương không ghét.



Trong bao năm qua, Ngài đã kiên trì lập đi lập lại những lời dạy thật đơn giản mà cũng thật thâm sâu này với tâm thiết tha mong mọi người thấy rõ được cốt lõi của Giáo Pháp mà Ngài hay nói rằng “**chỉ có bảy nhiều thôi**”.

~ Sudasana (CA)

### *Hạnh Phúc Củng Dưỡng*

Em không phải là thiền sinh hay thiện tín ở Thích Ca Thiền Viện, nhưng do duyên lành, em gặp được Sư Kim Triệu vào năm 2011 lúc Ngài đang nhập hạ tại đây.

Em vốn có tính vui vẻ, cởi mở, hay nói cười lớn tiếng, chào hỏi rất tự nhiên với tất cả mọi người. Lần đầu tiên đến TCTV, em không để ý là bước chân vào thiền viện phải giữ im lặng, chánh niệm, nên lúc đó chắc có vài sư không mấy hoan hỷ với em. May sao Ngài bước ra ngoài gặp em, chào đón thân thiện làm em cũng bớt e dè, ái ngại. Ngài cho em

xem hình ảnh các Phật tích bên Ấn Độ và rất nhiều Xá lợi mà Ngài nói sẽ được thờ trong Bảo Tháp. Ngài giải thích rất rành mạch từng thứ một làm em hiểu được thêm nhiều điều mới lạ và có thật trong Phật giáo.



Em phát tâm mời Ngài và chư tăng ni đến tiệm em để em cúng dường trai tăng. Hôm đó em đích thân tự làm các món ăn cúng dường. Ngài thấy trên tường có treo mấy khung ảnh chung quanh viền đèn sáng và ngộ ý nhờ em giới thiệu chỗ sản xuất. Phước duyên em tới, từ đó về sau, em biết TCTV đang cần những thứ gì, em phát tâm cúng dường đúng thời các hình ảnh Bốn Chỗ Động Tâm, các tượng Phật quý để Ngài tôn trí trong Bảo Tháp nhân dịp lễ khánh thành Bảo Tháp tháng 12 năm 2012.

Nói tóm lại nếu Ngài không từ bi hướng dẫn, giải thích cho em biết ý nghĩa và lợi lạc của các bảo vật trong chùa vào ngày hôm đó thì em đâu có biết gì và cũng đâu có cơ hội được làm các việc thiện lành, làm đẹp thêm cho nơi thờ kính Tam Bảo. Ngoài ra cũng nhờ phước duyên đó, em có nhiều dịp được nghe Ngài giảng về thiền và em cũng có tập ngồi thiền chút chút mỗi khi đến chùa cúng dường thực phẩm hay các món khác.

Do được hạnh phúc cúng dường, em mong có đủ cơ duyên học được thêm pháp môn thiền quý báu này do Ngài hướng dẫn.

~ Nguyễn Kim Cúc (Corona – CA)

## *Người Con Gái Út*

Tôi tuy đã lớn tuổi và cũng mới xuất gia năm ngoài, nhưng tôi thật sự tưởng mình như “con gái út” của Ngài trong lúc này.

Nhờ sự khuyến khích của một thiền sinh có mẹ già được Ngài tế độ, tôi đã mạnh dạn đến gặp Ngài vào tháng 7 năm 2012. Ngày đầu tiên tôi gặp Ngài, Ngài đã rải tâm từ để độ cho tôi ngay, vừa gặp tôi Ngài đã nói một câu: "Con hãy quên tất cả chuyện quá khứ đi..." Ngài đã đọc hết những “nội kết” của tôi và Ngài đã dạy cho tôi ngay bài học buông xả. Ngài đã dùng những lời lẽ rất nhẹ nhàng khiến tôi có cảm tưởng rằng tôi đang ngồi trước một bà mẹ hiền dịu. Thấy tôi đã dùng tâm từ của Ngài để độ cho tôi định hướng trên con đường đạo. Từ đó tôi quyết chí học kinh, tụng kinh, ngồi thiền, và lúc nào mà chánh niệm hơi lơ là, tôi lại nhớ ngay đến lời Ngài đã dạy và nhắc nhở tôi.

Rồi ngày qua ngày, tôi được sống trong tình thương của Ngài. Khi tôi ngỏ ý xin phép Ngài xuất gia, Ngài chỉ cười nhẹ nhàng. Tôi hiểu rằng Ngài chấp thuận, cho phép tôi xuất gia. Đó là một ngày trọng đại trong đời tôi, tôi vui mừng không thể tả. Lúc đầu tôi xin Ngài cho tôi xuất gia gieo duyên, nhưng chỉ vài ngày sau tôi xin Ngài, cho tôi được tu luôn! Tôi biết rằng tôi phải cố gắng hơn, chăm chỉ hơn, tu hành miên mật hơn, để không phụ lòng từ bi của Ngài đã độ cho tôi. Tôi thực sự hiểu rằng nếu không có sự tế độ của Ngài, tôi đã không được cơ hội học hỏi Giáo Pháp giải thoát của Đức Phật.

Khi tôi gặp khó khăn trong sự tu học, Ngài giảng giải và nhắc tôi phải có chánh niệm. Trước khi Ngài rời Cali, tôi xin phép Ngài được về tu học tại Thiền viện Ānanda để thuận tiện chữa trị hai đầu gối. Ngài vui lòng và nhắc nhở tôi:

"Con chữa bệnh, nếu không được thì đành phải mổ thôi, dù sao thì cũng vô thường hết." Mỗi khi tôi gặp Ngài hoặc gọi điện thoại để hỏi thăm Ngài, Ngài đều vui vẻ, chúc phúc. Dù Ngài tỏ ra dễ dãi với tôi hơn người khác về vấn đề giới luật xuất gia, nhưng tôi hiểu là Ngài rất thông cảm không những với vấn đề sức khỏe và tuổi tác mà còn với vấn đề căn tánh và tập khí từ lâu đời của tôi nữa.

Con, Tu nữ Khanh An, một lần nữa chí tâm đánh lễ Ngài và thành kính tri ân Ngài.

~ Tu nữ Khanh An (Thiền Viện Ānanda – CA)

### *Gieo Hạt Từ Bi*

Đã từ lâu chúng tôi vẫn ước ao được về Hà Tiên thăm xứ biển hiền hòa xinh đẹp và nhất là để viếng chùa Phật Lớn, nay đổi tên là Thiên Trúc Tự, đã được dâng lại cho Ngài Kim Triệu năm 2007 để Ngài có nơi truyền bá pháp môn thiền Tứ Niệm Xứ nơi quê nhà.

Năm 2012, duyên lành đầy đủ, nhờ có khóa thiền 10 ngày ở chùa Thiên Trúc mà chúng tôi mới cố gắng đến thiền với Ngài ở địa danh có nhiều thắng cảnh như chùa Hang, Thạch Động và nhiều ngôi chùa cổ với các di tích và phong cảnh rất đạo vị.

Nhưng riêng đối với chúng tôi, ấn tượng sâu sắc nhất vẫn là những hình ảnh đặc biệt trong 10 ngày của khóa thiền. Tăng ni Phật tử từ khắp nơi đến rất đông để được học thiền và nghe pháp của Ngài. Trong số đó có khá nhiều thiền sinh trí thức hãy còn trẻ đến từ các thành phố lớn tu tập rất nghiêm chỉnh và tinh tấn. Có một thanh niên dáng vẻ rất chững chạc, thuần thành làm thị giả cho Ngài, luôn im lặng, túc trực theo sát Ngài từng giờ từng phút trong chánh niệm.



Ban ngày, mỗi khi Ngài ra khỏi nhà nghỉ, đều kính cẩn cầm dù che mưa nắng cho Ngài. Ban đêm thì nằm nghỉ ngay dưới đất, trước cửa phòng Ngài, dù trong nhà cũng có chỗ ngủ, để canh đúng giờ giấc cho Ngài và cho khách viếng thăm.

Mỗi đêm, Phật tử lần lượt và liên tục vào ngồi chập trong phòng khách của Ngài để trình pháp cho đến khuya. Có khi thấy Ngài mệt lả, ban tổ chức rất lo ngại cho sức khỏe của Ngài, nhắc nhở họ đừng ở lại vấn đạo quá giờ. Nhưng Ngài cản lại nói rằng Ngài chẳng có gì ban tặng cho Phật tử ngoài Giáo Pháp và thì giờ ít ỏi của mình.

Cũng với tôi, hình ảnh khó phai mờ không thể nào tìm thấy ở nơi khác là hằng đêm, nơi chánh điện bên ngoài, có những đồng bào trông lam lũ, quê mùa, âm thầm vào tập ngồi thiền một mình trong bóng tối. Tự nhiên trong tâm tôi có niềm vui khó tả khi thấy rằng cũng nhờ ân phước của Ngài mà hạt giống Giáo Pháp đã gieo đến dưới mái chùa đơn sơ và xa xôi ở tận cùng miền Tây Nam đất nước này.

Vào một buổi tối trong tuần, có lớp Phật Pháp cho thiếu nhi. Các em mặc đồng phục Gia đình Phật tử rất tươm tất, nghe nói là của một thiện tín phát tâm may cho các em. Tiếng tụng kinh Pāli của các em trong trẻo vang khắp sân chùa.

Vào trưa cuối khóa, Ngài muốn có một buổi phát chẩn nhân dịp ban điều hành tổ chức lễ sinh nhật của Ngài. Bao nhiêu túi gạo và mì gói trong kho đều được đem ra chất đầy sân trước chánh điện. Rất đông đồng bào nghèo đứng dưới chân tượng Đức Phật, trong im lặng và trật tự bước ra nhận quà từ tay các tăng ni. Ai cũng lộ vẻ mừng rỡ khi vác trên vai 10 ký gạo và ôm trong tay 20 gói mì!

Vào một buổi sáng gần cuối khóa, tôi xin phép ban điều hợp cho tôi được theo chân các sư đi khát thực ngoài chợ Hà

Tiên. Chu tăng khóa thiền hơn 20 vị, chân đất, tay ôm bình bát, đi thành một hàng dài nghiêm trang, chậm rãi từng bước tiến về phố chợ. Bà con hai bên đường cũng đứng hàng dài chờ sẵn, từng người đi chân không, tiến gần đến quý sư, kính cẩn đặt bát. Thật hết sức cảm động khi thấy nhiều bà con có vẻ nghèo nàn, quần áo thô sơ, đặt vào từng trái chuối, củ khoai, từng nắm xôi nhỏ với nét mặt thành kính. Trở về chùa, những thực phẩm hóa duyên này được để chung vào phần cơm trưa của thiền sinh hôm ấy. Thật chưa lần nào tôi được ăn ngon lành củ khoai luộc, vắt xôi mè đậm bạc và đậm tình quê đến như vậy!

~ Nguyễn Liên (Bắc và Nam Cali)

### *Biển Thì Rộng Mênh Mông...*

Sau khóa thiền 10 ngày năm 2012 ở Hà Tiên, một Phật tử mời Ngài và một số tăng ni, thiền sinh sang thăm nhà họ ở Phú Quốc. Ngài nhận lời, và chúng tôi vui mừng hết sức được phép theo chân Ngài.

Chuyến tàu hôm ấy rất đông khách, không còn chỗ ngồi nào. Quang cảnh trong khoang tàu thật ồn ào nhộn nhịp. Ngài thì có lẽ bận bịu với nhiều người đến tiễn đưa nên xuống khoang sau cùng. Chỉ còn một chỗ ngồi trống, chắc là để dành sẵn cho Ngài. Nhưng Ngài chỉ nhìn vào rồi đứng im. Thì ra là bên cạnh ghế ấy đã có hai phụ nữ địa phương đang ngồi. Chúng tôi còn đang lúng túng không biết xử lý ra sao thì hai phụ nữ ấy đứng dậy bước ra mời Ngài ngồi xuống. Rồi họ cúi đầu đánh lễ. Rồi có lẽ họ thoáng thấy bàn chân Ngài!!? Họ lặng lẽ bước ra phía sau. Trên bến lúc đó cũng còn đông người. Chỉ lát sau, một người đàn ông áo quần lịch sự từ ngoài bước đến bên Ngài, cúi xuống đánh lễ



rồi ghé vào tai Ngài nói nhỏ một câu. Tôi ngồi gần đó nên nhận ra được người ấy là vị bác sĩ vẫn thường đến vấn an Ngài trong khóa thiền. Bác sĩ ngồi xuống nhẹ nhàng tháo đôi dép của Ngài ra, cẩn thận luôn từng chiếc vớ vào chân Ngài, (đến bây giờ tôi vẫn không biết đôi vớ ấy từ đâu chui ra!) rồi mang lại đôi dép thật tử tế cho Ngài, bái xá một lần nữa và lui ra sau, khi tàu chuẩn bị rời bến. Mọi người chung quanh im bật, ai cũng hướng mắt nhìn về Ngài đang ngồi im lặng, mặt bình thản, mắt nhìn xuống phía trước mặt.

Trong chương trình viếng thăm đảo có mục tham quan trại tù Phú Quốc. Trại này có lẽ ngưng hoạt động từ lâu rồi, nay được sửa sang lại thành một trung tâm triển lãm tội ác của thực dân, trưng bày vô số hình nhân được nắn đúc rất khéo giống hệt người thật, những cảnh tra tấn dã man rùng rợn, các tàn tích các hầm chông, chuồng cọp giăng đầy gai thép gai, v.v. Thêm vào đó là lời thuyết minh để khơi dậy lòng căm thù dân tộc của một cô cán bộ. Có tiếng thút thít, có tiếng hỉ mũi, cũng có những nét cau mày khó chịu. Tôi lén nhìn qua Ngài: vẫn gương mặt bình thản!

Cuối cùng là mục tưởng niệm các liệt sĩ ở ngoài trời. Chờ thấp hương xong, Ngài chậm rãi nói: “Phật tử thấy đó, địa ngục chính là đây, địa ngục có thật ngay trong thế gian này. Địa ngục luôn có trong tâm những người đầy hận thù, sân hận. Thôi đừng ghét, đừng thương một bên nào mà phải thương tất cả hai bên, nhất là bên nào xấu phải thương hơn, vì họ đang tạo nghiệp ác. Thôi bây giờ mình tụng kinh hồi hướng cho tất cả.” Rồi Ngài cất tiếng tụng kinh cho mọi

người tụng theo. Tiếng tụng vang lên như dòng nước mát xóa đi bao nhiêu buồn ghét nãy giờ. Chúng tôi yên lặng theo Ngài thanh thản bước lên xe.

Ngày chót đoàn mướn một chiếc tàu nhỏ đi vòng vòng quanh đảo, đến Bãi Dài nơi có nhiều san hô ven bờ nên tàu không thể đậu gần bờ được. Trời xanh, biển lặng thật là yên mát. Bỗng “ùm!” một tiếng vang từ đám bọt nước nổi lên tung tóe. Cả đoàn trên tàu vội vã chạy ra xem, thì ra Ngài đã “xung phong” nhảy xuống biển đầu tiên! Nhìn Ngài tung tăng bơi lội hồn nhiên như một cậu bé, cả đoàn vỗ tay reo lên hoan hỷ. Không ai ngờ Ngài bơi giỏi như vậy! Ngài bơi tới, bơi lui như vậy đến 15 phút mới trở lên tàu, nét mặt không có chút gì mệt nhọc.

Trên đường về, Ngài cho chúng tôi một bài pháp về tám đặc điểm của biển cả, được đối chiếu với các phẩm tính quý giá của Phật Pháp:

1. *Bãi biển không hề có vực thẳm: Những ai có duyên lành tiếp xúc, tu học và hành trì Giáo Pháp sẽ không bao giờ bị hụt hẫng, chết chìm trong Giáo Pháp.*
2. *Biển cả không dung chứa tử thi: Giáo Pháp của Đức Phật không chứa đựng những điều phiền não, tiêu cực, bất hạnh, khổ đau. Những ai sống bất thiện sẽ bị đánh dạt vào bờ sinh tử.*
3. *Biển đón nhận tất cả các dòng nước từ khắp nơi đổ về: Giáo Pháp của Đức Phật có khả năng tiếp nhận và chuyển hóa đủ mọi thành phần trong xã hội.*
4. *Biển cả không đầy, không vơi, dù có muôn nghìn sông rạch đổ vào: Mọi chúng sanh đều cảm nhận, nếm trải hương vị Pháp Bảo bình đẳng như nhau.*
5. *Nước biển thuần một vị mặn: Bất cứ truyền thống, pháp môn nào của đạo Phật cũng đều có yếu tố then chốt là hướng về Giác Ngộ và Giải Thoát.*

6. *Biển nuôi dưỡng đủ loại thủy tộc: Phật Pháp giáo hóa đủ mọi hạng người trên thế gian, gồm mọi thành phần, giống nòi, trình độ, v.v.*
7. *Biển chứa đựng vô số vật quý: Những ai có duyên nghe, học, hành, và thành đạo pháp sẽ được thế gian trân quý như ngọc trai, xà cừ, lưu ly ...*
8. *Biển rộng bao la: Giáo Pháp của Đức Phật chứa đựng vô số các phẩm tính từ bi, bao dung, độ lượng, đem đến bình an, hạnh phúc cho nhân gian.*

Nhìn hình ảnh Ngài đang giảng pháp trên lớp sóng biển bao la, chúng tôi bỗng chợt nhớ đến một đoạn thơ:

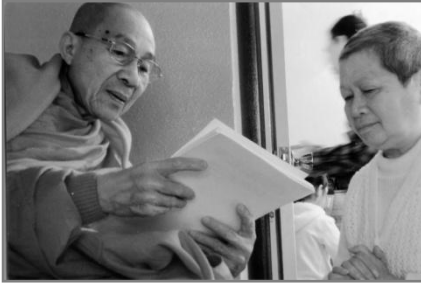
*Biển thì rộng hơn sông  
Biển thì rộng mênh mông  
Nếu sống chỉ riêng mình  
Thì lòng hẹp hơn sông,  
Nếu sống cho muôn người  
Thì lòng rộng như biển...*

~ Từ Ân (CA)

### *Hết Lòng*

Trong khi giảng pháp cũng như khi nói chuyện, Thầy hay dùng chữ “hết lòng”. Hết lòng trong từng cái “phồng, xẹp,” từng cái “giở, bước, đập,” trong từng lời kinh tiếng kệ để kinh nghiệm được Giáo Pháp. Hết lòng với thầy tổ, với mọi người. Hết lòng trong từng công việc nhỏ nhiệm hằng ngày.

Bản thân Thầy thể hiện sự hết lòng qua nhiều đức tính tiêu biểu như: tận tụy, chính xác, chu đáo, tỉ mỉ, kín đáo, tế nhị, từ bi... Hình ảnh một vị thầy già, bệnh ngồi giảng ở trên mà thiết tha năn nỉ đám học trò trẻ ngồi nghe ở dưới cố gắng đi theo con đường mà mình đã đi gần trọn cuộc đời luôn luôn là một ấn tượng thật khó phai mờ.



Qua nhiều lần biên soạn sách ấn tống, chúng tôi có dịp cận sự với Thầy, mới nhận ra được các phẩm tính thâm lặng này, vì bề ngoài ai cũng thấy Thầy có vẻ đơn giản, nhu thuận, nhưng bên trong thật sự bền bỉ, kiên cường, có khả năng chuyển hóa nhiều chương ngại.

Lần hiệu đính cuốn *Vài Làn Hương Pháp*, lúc ấy còn tương đối khỏe, Thầy bỏ ra trọn hai ngày để nghe chúng tôi đọc từng trang bản thảo, cẩn thận sửa từng chữ Pāli hay các sai sót về kinh điển. Đến phần hình ảnh, chúng tôi thỉnh cầu Thầy viết tay vài bài kệ Pāli để lưu lại thủ bút cho sau này. Câu kinh thì dài mà trang sách thì hẹp, nên Thầy cứ phải sửa đi sửa lại mãi. Sư Huệ Bảo sót ruột kể cho chúng tôi rằng Thầy đã phải bỏ biết bao nhiêu thời giờ, bao tờ giấy nháp, cứ dùng thước và viết chì kẻ đi kẻ lại ô dọc, ô ngang, đổi đủ cỡ chữ lớn nhỏ để cho các bài kệ nằm gọn đẹp, vừa vặn một trang sách. Nhìn qua không ai biết đó là cả một công trình mỹ thuật trong bao nhiêu ngày giờ mới đúng được ý Thầy.

Năm 2012, lần soạn dịch cuốn *Sóng Viên Mãn Kiếp Nay* dày hơn 500 trang, Thầy cũng phải ngồi trọn hai ngày nghe chúng tôi đọc bản thảo. Lúc này, Thầy bận lo việc Bảo Tháp nhưng cũng ráng ngồi nghe. Có lúc mệt quá, Thầy ngủ thiếp tại chỗ. Riêng đến phần hiệu đính chú giải các thuật ngữ Pāli, Thầy chú tâm lắng nghe từng lời dịch, duyệt lại các ý nghĩa từng chữ một, kiểm soát thật kỹ từng chữ Pāli, từng dấu của mỗi chữ, chỗ nào hơi nghi ngờ thì giở sách ra tra. Thành ra chỉ vài chục trang dịch cho phần này mà mất thêm hai ngày. Nhiều khi phải xin gặp Thầy vào buổi tối, rất ngại vì phải có phép của sư Huệ Bảo. Nhưng Sư nói: “Cứ gõ cửa

phòng Ngài, làm việc thì Ngài sẵn sàng bất cứ giờ nào!” Lúc đó Thầy đang đau lưng nhiều, ngồi lâu không được nhưng cứ ráng. Xong việc rồi Thầy nói: “Ồi cái bà Mirka này thiệt giỏi quá, nhờ mấy bài này mà Sư học lại Pāli cũng bộn, thật là mình có phước quá!”

Đến lần tái bản cuốn *Cuộc Đời Đức Phật* Thầy cũng bỏ ra nhiều công phu sửa chữa và chú giải vì Thầy tha thiết muốn Phật tử hiểu được thật chính xác câu chuyện và xem được thật rõ ràng hình ảnh Bốn Nơi Động Tâm trên đất Phật. Có những chi tiết hết sức nhỏ nhặt mà Thầy cũng không bỏ sót. Chẳng hạn Thầy nói cuốn sách này viết đã hơn 60 năm nên bây giờ có những điều không còn đúng nữa. Ví dụ trong chương “Đản Sanh” có câu “Cột trụ đá do vua A Dục dựng nay đã nghiêng về một bên,” Thầy nói bây giờ cột đã được dựng thẳng rồi, nên phải sửa lại lời trong sách cho đúng với thực tế. Trong phần tranh ảnh, có hình hoa sal được ghi chú là loại hoa nở trong vườn Lumbini mùa Đản Sanh. Thầy giải thích là loại hoa này vẫn còn mọc tại nhiều vùng ở Ấn Độ, nhưng ở Lumbini thì không còn thấy nữa. Vậy cũng phải sửa lời ghi chú lại cho thích nghi.

Cứ thế mấy Thầy trò – mỗi người ở một địa phương khác nhau – âm thầm làm việc với nhau cho từng chữ, từng câu, từng trang, từng hình ảnh của những trang sách Đạo... mà lòng kính phục của trò đối với Thầy ngày càng tăng thêm mãi.

Chỉ với vài quyển sách nhỏ bé mà Thầy còn trải hết tâm lòng, bỏ ra bao nhiêu tâm sức như vậy, huống hồ là những công trình to lớn, dài lâu trong suốt cuộc đời hoằng pháp, còn phải chịu đựng những lời ra tiếng vào. Nhờ hết lòng cho đạo pháp, Thầy đã thâm lặng vượt qua bao gian khó cho đến ngày nay.

## *Bậc Cha Lành*

Tôi rất may mắn: từ khi còn bé cho đến lúc lớn khôn, nhờ nhà cha mẹ tôi ở trước cửa chùa Giác Ngộ, nên tôi thường được nghe và tụng kinh mỗi sáng sớm và chiều tối. Nay tuổi đã xế chiều, tôi được phước duyên biết đến pháp hành thiền Minh Sát dưới sự dạy dỗ của Ngài Kim Triệu. Tôi được tham dự hai khóa ở NLTV vào năm 2012 và 2013, tuy ít ngày nhưng đều được trình pháp với Ngài.

Khi về nhà, mỗi sáng tôi hay hành thiền, và mỗi khi tôi rải tâm từ đến Thầy Tổ, là hình ảnh Ngài hiền hòa xuất hiện trong tâm trí tôi và những giọt nước mắt lại lăn dài trên má...

Mỗi tối, tôi thường nghe băng giảng của Ngài. Nhờ đó tôi hiểu Phật Pháp nhiều hơn và luôn ráng giữ chánh niệm như Ngài dặn dò khi tôi từ giả Ngài ra về với cuộc sống hằng ngày.

Tôi cảm nhận được tình thương bao la của Ngài đã tận tình dạy dỗ các thiền sinh. Ngài như bậc cha lành tràn đầy tình thương và lòng từ bi hướng dẫn các thiền sinh chúng tôi trên con đường tu tập giải thoát.

Ngài mãi mãi là Cha Lành của chúng con.

~ Diệu Huệ Bùi thị Hoàn (San Jose – CA)

## *A Powerful Aura*

It was my greatest honor to provide an eye examination for Tỳ Kheo Kim Triệu. For the very first time, in his presence, I felt this powerful aura that radiated from him. I experienced a feeling of respect, warmth and compassion within me.

~ Tammy H Trần (Santa Clara – CA)  
(Daughter of Mr & Mrs Trần Tình- Bùi thị Hoàn)



## Thầy Thuốc

Do lời giới thiệu của một cô bạn đạo rất thuần thành, tôi có dịp gặp Ngài Kim Triệu khoảng ba, bốn tháng trước khóa thiền mùa hè 2012.

Lần đầu tiên thấy được gương mặt nghiêm trang nhưng đầy vẻ từ bi thanh thoát của Ngài, và khi nghe Ngài giảng cho tôi bài pháp về Tứ Diệu Đế, dù lúc đó tôi không hiểu gì cả, tôi liền đem lòng kính mến và có đức tin nơi Ngài ngay.

Thật ra từ năm 19 tuổi, tôi đã có tâm tìm hiểu Phật Pháp. Do căn tánh lạnh lẽ, tôi đi vào pháp môn Tịnh Độ vì nghĩ rằng việc tụng kinh niệm Phật giúp chúng sinh dễ dàng và nhanh chóng đạt đến cảnh giới thanh tịnh cực lạc của Đức Phật A Di Đà. Nhưng cô bạn đạo lại thường xuyên khuyến khích tôi hành thiền để có trí tuệ. Tôi cứ chần chừ, phần vì chưa mấy tin tưởng, phần vì thấy mình còn quá bận công việc ngoài đời. Cũng may ngay thời gian có khóa thiền mùa hè, phòng mạch của tôi cần phải sửa sang nên dù lúc đó bệnh nhân đang đông, tôi cũng cương quyết đi thiền.

Giờ trình pháp, Ngài hỏi tôi ngồi thiền ra sao, tôi thưa thật là bị phóng tâm rất nhiều, suy nghĩ liên miên. Ngài bảo không sao vì đó là tiến trình tự nhiên của tâm, cứ tiếp tục thiền sẽ từ từ vượt qua. Nghe lời Ngài, sau khóa thiền về nhà, tôi vẫn cố gắng thường xuyên hành thiền.

Thế rồi Ngài đi Texas dạy thiền nhiều nơi. Khi trở về, Ngài kiệt sức, mệt lả, đi đứng khó khăn. Do đó tôi có dịp lên lại TCTV chăm sóc sức khỏe cho Ngài. Tôi biết là Ngài đau đốn, yếu sức nhiều nhưng vẻ mặt lúc nào cũng bình thản, an nhiên, ngay cả giấc ngủ cũng bình yên, hơi thở đều đặn. Ngài cũng không lộ vẻ gì là lo lắng, buồn phiền, hay than thở điều gì như những bệnh nhân tôi thường tiếp xúc.

Nhờ nhìn vào tấm gương nhẫn nhục chịu đựng đau đốn, bệnh hoạn của Ngài mà tôi mới chịu nhìn kỹ lại được những

đau khổ, phiền não trong đời tôi. Tôi thấy được là mình còn rất nhiều tham, sân, si mà chỉ có Giáo Pháp của Đức Phật mới giúp tôi giảm bớt các tham ái chằng chịt từ lâu đời.

Lần lần tôi hiểu ra được thế nào là khổ và diệt khổ mà Ngài đã giảng trong bài Tứ Diệu Đế lần đầu tiên cho tôi. Nay nhờ thiền tập mà tôi cảm thấy hạnh phúc hơn như uống được thuốc chữa lành tâm bệnh, mặc dù tôi là y sĩ chuyên chữa thân bệnh cho người khác. Các bệnh nhân cũng nói là thấy tôi lúc sau này khác, vui khỏe hơn, dễ chịu hơn lúc trước nhiều. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi cũng khuyên họ nên đi tu học và hành thiền để có sức khỏe về thân lẫn tâm.

Có lúc trong khóa thiền, đang ngồi tôi bỗng thấy có hơi thở ra mà không có hơi thở vào, tôi kinh nghiệm cái chết là như vậy. Chỉ một mình ra đi, buông xuôi mọi thứ kể cả chồng con, sự nghiệp, không mang theo được gì cả. Một vài phút sau ra khỏi trạng thái thiền, nhớ lại và biết mình đã kinh nghiệm được cái chết trong khoảnh khắc. Tôi lên trình Ngài, Ngài hoan hỷ nói: “Được rồi, ráng tiếp tục thiền sẽ còn thấy được nhiều pháp khác nữa!” Vâng lời Ngài, về nhà tôi thường xuyên hành thiền, cảm thấy đời sống có ý nghĩa hơn, dễ chấp nhận những gì trái ý nghịch lòng hơn.

Được gần gũi với bậc chân tu, thấy được thái độ điềm đạm thư thái dù đang chịu đựng bệnh khổ, già yếu, tôi thật kính phục Ngài đã thể hiện đúng như lời Đức Phật dạy: “Thân đau nhưng tâm không đau.” Ngài cũng hay nói: “Trên đời này có biết bao nhiêu bác sĩ, y sĩ giỏi chữa bệnh thân. Nhưng chỉ có Đức Phật là vị lương y chữa lành được các chứng bệnh tâm linh cho nhân loại.”

Tôi cầu mong Ngài được khỏe mạnh để tiếp tục ban phát những liều thuốc chữa bệnh tâm cho nhiều người được bớt khổ.

## *Bảy Ngày Thanh Tịnh*

Ngày chồng tôi qua đời, tôi đã cố gắng thu hết can đảm, giữ bình tĩnh để lo hậu sự. Nhưng sau khi mọi việc đã xong, về đến nhà, một mình một bóng, tôi sợ sệt, thương tiếc, hối hận, cô đơn... Tôi nghe như tim mình đã vỡ vụn ra! Đây chính là lúc tôi đối diện với chính mình, nhìn thấy rõ mình hơn bao giờ hết!

Được biết Sư đang về TCTV để chuẩn bị cho lễ khánh thành Bảo Tháp thờ Xá Lợi Phật vào ngày 12-12-2012, tôi lập tức đi ngay với tâm nguyện gặp Sư xin xuất gia gieo duyên khóa tu 10 ngày.

Thật là nhân duyên thù thắng, Sư đã hoan hỷ nhận lời. Tuy việc Phật sự lúc bấy giờ thật bận rộn, nhưng Sư đã dành cho tôi một thời Pháp rất vi diệu, không những giúp tôi lấy lại thăng bằng sau biến cố lớn trong đời, mà còn là lời nhắc nhở thật sâu sắc cho quyết tâm tu tập của tôi trong quãng đời còn lại.

Sau khi xuống tóc, đắp y và nhận giới xuất gia, tôi ở lại thiền viện. Hằng ngày hai thời sáng tối, Sư hướng dẫn tăng đoàn chiêm bái Bảo Tháp và Xá Lợi Phật. Tôi thấy mình thật hạnh phúc được sống bên Sư và tăng đoàn trong thời điểm ấy.

Một tuần ở lại thiền viện tập sống hạnh xuất gia cùng với những người cống hiến trọn đời cho Tam Bảo, tuy ngắn ngủi nhưng thật đáng ghi nhớ. Nhờ giữ giới luật trong sạch, hành thiền tích cực, tôi đã vơi đi phần nào nỗi khổ niềm đau mà mình đang thể nghiệm. Bằng hành thiền, tôi mới thật hiểu thế nào là “vô thường, khổ” mà trước đây tôi chỉ nghe nói qua sách vở, kinh điển.

Mỗi bước chân đi theo Sư là mỗi bước thanh tịnh, không tham, không sân, không si. Công thức 3+3+2 và con đường

số 8 đã được Sư nhắc đi nhắc lại trong những khóa thiền là bài học căn bản, nằm lòng mà tôi luôn áp dụng, thực hành để giữ tâm ý trong sạch, vượt thoát khỏi phiền não khổ đau. Đó là cách báo ân Sư và cũng chính là báo ân Chư Phật.

~ Nguyên Thiện (San Jose – CA)

### *Thực Chứng Đau Già*

Tôi chỉ mới biết đạo Phật Nguyên Thủy từ đầu năm 2013 đến nay, được gặp Ngài Kim Triệu hướng dẫn tu học và hành thiền khi Ngài đã 85 tuổi, tôi thật có nhiều phúc đức và duyên lành.

Thực tập hành thiền Minh Sát dưới sự chỉ dạy của Ngài, từ từ tôi khám phá ra rất nhiều điều mới lạ và màu nhiệm. Ngài là một bậc thầy tâm linh lúc nào cũng nhân hậu, thương yêu tận tình dạy dỗ và chia sẻ kinh nghiệm cho các con; dù thân thể đau đớn, đi đứng rất khó khăn nhưng vẫn cố gắng hy sinh, chịu đựng.

Trước khóa thiền ở Dallas, Ngài bị bệnh nặng phải đi bác sĩ, uống thuốc rất nhiều. Ai cũng nghĩ là Ngài sẽ hủy bỏ chuyến đi, nhưng giờ chót Ngài vẫn lên đường. Đến nơi, Ngài tiếp tục đi bác sĩ hằng ngày, cố gắng chịu đựng cơn đau, chur tăng bên ấy rất lo cho sức khỏe của Ngài. Trong một bài pháp, Ngài đã phát biểu rất chân thành với các thiền sinh là chùng nào, chỗ nào có thiền sinh muốn học thiền với Ngài thì dù có bệnh yếu, đau đớn, thì Ngài vẫn cố gắng đến dạy, nếu còn chống gậy đi được. Thiền sinh nghe, ai cũng xúc động.

Nhờ thực sự kinh nghiệm được cái khổ của đau, già, mà trong những bài pháp lúc sau này, Ngài hay đề cập đến các đề tài về thân bệnh, tâm bệnh, một cách sinh động, nhắc nhở

mọi người bài học về vô thường một cách thâm thúy để mọi người quyết tâm tu hành tốt hơn nữa.

Con cảm ơn Ngài, tri ơn Ngài và nguyện cầu cho những thiện nghiệp cao quý Ngài đã cống hiến cho Đạo Pháp, cho chúng sanh sẽ làm nhẹ bớt những thân nghiệp Ngài đang gánh chịu.

Chúng con vô cùng cảm phục gương Ngài đã chấp nhận một cách an nhiên tuổi già và bệnh khổ. Đó mới thật là những bài pháp rất chân thật và sinh động mà chúng con cố gắng phải hành theo trong chu trình sanh lão bệnh tử của cuộc đời. Chúng con cầu mong Ngài sớm hết bệnh.

~ Diệu Liên Giáng Thu (TCTV – CA)

### *Cúng Dường Ân Đức Phật*

Con qua Mỹ được 20 năm và đến năm 2010 con mới đủ duyên được gặp Ngài và quy y với Ngài. Nghe được những lời giảng thâm sâu mà rất đơn sơ của Ngài về Phật Pháp, có lần con hỏi Ngài sao mà bạn con không ai biết Đạo cả, Ngài chỉ nhẹ nhàng trả lời: “Ở đâu có người hành theo Bát Chánh Đạo thì ở đó có thánh nhân.” Con suy nghĩ nhiều về lời nhắc nhở đó và càng cảm phục đức hạnh từ bi bao dung của Ngài.

Con thì còn quá bận bịu với nghề nghiệp, với bệnh nhân nên ít có thì giờ cho việc tu học và hành thiền. Khi nghe con bộc bạch về điều ấy thì Ngài ân cần dạy rằng: “Đạo Phật là đạo từ bi, chính Đức Phật cũng nhiều khi tự tay chăm sóc cho các tỳ kheo lâm bệnh nặng. Do đó nếu mình có cơ duyên và tận tâm chăm sóc cho bệnh nhân thì phước báu đó cũng giống như mình đang cúng dường Chư Phật, vì Đức Phật có dạy ‘Chăm sóc chúng sanh chính là chăm sóc cho Như Lai’.”

Nhờ Ngài mà con có niềm tin sâu vào Tam Bảo và rất mong ước ở Virginia có một ngôi chùa Nguyên Thủy để Phật tử Việt Nam có nơi tu học Giáo Pháp chân truyền của Đức Bổn Sư. Khi con trình bày ý kiến đó thì ban đầu Ngài nói Ngài ủng hộ 70 phần trăm. Nhưng ngay sau đó Ngài nói Ngài ủng hộ 100 phần trăm.

Tâm từ và lòng vị tha, bất vụ lợi của Ngài thật là vô lượng. Không những Ngài chỉ tận tụy với Phật tử, thiện tín Kỳ Viên Tự mà Ngài luôn luôn mở rộng lòng thương yêu, hỗ trợ mọi người khắp nơi được học hỏi Giáo Pháp của Đức Phật. Ngay cả với những người thợ đến làm việc xây sửa cho chùa, Ngài cũng tỏ ra hết sức trân trọng, thân thương để ủng hộ tinh thần khi họ đang làm việc cực nhọc.

Tuy không được theo dự các khóa thiền của Ngài, nhưng đối với con Ngài luôn luôn là một gương mẫu rất sáng trong để con noi theo về tâm linh cũng như về cách hành xử ngoài đời. Con cũng tha thiết mong sao ngôi chùa Nguyên Thủy ở Virginia sau này cũng sẽ được đặt tên là Kỳ Viên Tự Virginia và được Ngài lãnh đạo tinh thần để Phật tử nơi đây thọ hưởng được phần nào phước trí cao thượng của Ngài.

~ Nguyễn Ngọc Dung (VA)

### *Giọng Từ*

Trong mười năm qua, em đã dự một số khóa thiền với các Thầy nổi tiếng ở Mỹ Quốc. Các khóa thiền này là theo phương pháp hướng dẫn (guided meditation). Em cảm thấy khó áp dụng phương pháp thiền này trong cuộc sống hằng ngày. Qua một người bạn em được biết về thiền Vipassanā. Bạn em giới thiệu cho em về Ngài Kim Triệu. Em có duyên được tiếp xúc với Ngài sau Tết Quý Ty 2013 tại chùa Kỳ

Viên. Ngài tặng em hai quyển sách, *Living This Life Fully* và *Vài Làn Hương Pháp*, và khuyên em nên đi dự khóa thiền mùa xuân vào tháng 4 tại chùa Kỳ Viên.

Số em không được may mắn nên không có cơ hội học thiền với Ngài trong khóa này. Ngài bận chuyện ở California nên phân giảng dạy do sư Nam phụ trách. Vào tháng 7, em cũng dự khóa thiền mùa Hạ ở chùa Kỳ Viên, nhưng Ngài không được khỏe, nên phân giảng dạy được sư Giới Đức đảm nhận. Một lần nữa, em không có dịp học phương pháp thiền cũng như trình pháp với Ngài.

Khi em dự khóa thiền mùa thu vào tháng 10, em mới có cơ hội được nghe Ngài giảng về thiền Tứ Niệm Xứ. Vì có công chuyện phải đi xa, em không học suốt khóa tu và cũng không có cơ hội trình pháp.

Có một lần em điện thoại Ngài thì được nghe voice message của Ngài. Ngài chỉ nói có ba câu thôi, nhưng cách Ngài nói làm em cảm kích đến rơi nước mắt. Cả đời em chưa nghe giọng nói của ai vừa chững chạc, điềm đạm, vừa hiền hòa và khiêm tốn như giọng nói của Ngài. Qua giọng nói này, em hiểu ngay rằng Ngài là một vị chơn tu đầy đủ kinh nghiệm và đức hạnh mà em có thể học hỏi được.

Em chỉ mới bắt đầu con đường tu tập. Em được biết Ngài chưa được một năm, và rất ít có cơ hội tiếp xúc trực tiếp với Ngài. Em mong rằng nhờ duyên lành sẽ được Ngài chỉ dẫn đường tu học trong tương lai.

~ Tara Van Toai (Bethesda – MD)

### *Chiếc Phao Giáo Pháp*

Tôi đang lặn hụp trong biển đời, được một vị thiện tri thức hướng dẫn tôi đến Thích Ca Thiên Viện. Tôi được học

Thiên Tứ Niệm Xứ với Ngài. Từ đó tôi như chụp được phao giúp tôi bơi trở vào bờ sống. Ôn đức của Ngài cao cả biết bao!

Tôi nguyện khắc ghi suốt đời và hứa cố gắng tu sửa bản thân và hành thiện theo lời dạy của Ngài hầu được lợi ích cho mình và cho đời.

~ *Khemachita Tâm An (CA)*

### *Tri Ân Bằng Sư Từ Tập*

Tôi cùng hai con có cơ duyên may mắn gặp Sư Kim Triệu ở chùa Kỳ Viên Washington D.C. qua sự giới thiệu và dẫn dắt của cô Thu Nowak. Ngài ân cần hỏi thăm mấy đứa nhỏ, đọc kinh cầu an. Từ đó tôi vẫn đi chùa vào những dịp lễ, khóa thiền. Vài năm sau, lại dắt các con lên chùa đánh lễ Ngài. Thật vô cùng ngạc nhiên và vui vì Ngài vẫn nhớ tên các con và thăm hỏi chúng.

Tôi nghiệm ra rằng Ngài có một trí nhớ minh mẫn và Ngài luôn ban trải lòng từ ái đến tất cả chúng sanh. Tôi luôn tri ân những lời dạy của Ngài và đang cố gắng tu tập trên con đường thoát khổ.

~ *Soma Hà Nguyễn (VA)*

### *Tri Ân Sư Phụ*

Con có phước duyên lớn là được xuất gia với Sư Phụ, được Ngài trực tiếp dạy dỗ mà biết được Chánh Pháp, phát triển thiền tập thâm sâu, do đó mà thân tâm được an lạc, giảm bớt tham sân si. Con rất tri ân Sư phụ và Phật Pháp Tăng.

~ *Tu nữ Pháp Duyên (VN)*



## *Cổ Trí Tuệ Thì Mới Thấy Pháp Bảo*

Gia đình bên Ba tôi đạo Công giáo nhưng bản thân tôi thì quy y theo Phật. Tôi thường tìm hiểu về thiền nhưng chưa có cơ hội hành thiền với vị Thầy nào. Rất may tôi có người bạn là Hoa Xuân biết tôi muốn tìm hiểu về thiền nên khi có khóa thiền của thiền sư Kim Triệu trên Thiền viện Phước Sơn bèn dẫn tôi lên diện kiến Ngài và tham gia khóa thiền. Tiếc là tôi phải đi làm nên không có lần nào tôi tham dự đủ khóa thiền. Tuy vậy tôi cũng thấm nhập ít nhiều về Giáo Pháp.

Thiền sư dạy người Phật tử phải sống theo Bát Chánh đạo để vun bồi trí tuệ. Có trí tuệ thì mới thấy Pháp Bảo. Tôi đang cố gắng hành trì, nhưng không hiểu sao khi lên Phước Sơn thì rất siêng năng nhưng khi về tới nhà thì không còn tinh tấn, do đó tôi chỉ chuyên hành niệm tâm hay biết để giữ chánh niệm mỗi ngày.

Sau thời gian tu tập tôi cảm thấy mọi vật, mọi sự kiện xảy tới trong cuộc sống đều là do pháp vận hành nên tâm tư tôi cũng được bình thản hơn trước.

Năm ngoái, 2013, tôi được bạn tặng cho quyển *Chân đế Tục đế*, thật tuyệt vời! Nhờ đó tôi hiểu rõ thêm nhiều điều mà Sư Cả thường giảng về pháp hành trong các khóa thiền tích cực.

Tôi thành tâm cảm ơn tất cả các bạn bè thân hữu đã tặng những quyển sách quý giá cho tôi nghiền ngẫm, giúp cho tôi rất nhiều trên đường tu học. Lên Phước Sơn tôi được gặp Sư Cả và tất cả các Sư, Sư cô trên thiền viện đã tạo cho tôi những cơ hội thiền tập tốt để áp dụng trong cuộc sống đời thường.

~ Chúc Nhất Phan Ngọc Thanh (Saigon)

## Chỉ Có Một Ông Phật Thời

Mùa nhập hạ năm 2013, một thiền sinh lớn tuổi ở Cali qua Kỳ Viên Tự xin tu gieo duyên với Ngài vào thời điểm Ngài đang gặp khó khăn từ mọi phía. Ở gần chăm sóc Thầy suốt ba tháng, trò mới hiểu được phần nào hoàn cảnh và tâm trạng của Thầy.

Khi về lại Cali, vị thiền sinh lão niên này dĩ dõm nói với các bạn rằng: “Khi các đệ tử Mỹ hỏi Bà Dīpa Ma trong tâm Bà đang có gì, Bà



trả lời là chỉ có hai cái thôi: tâm từ và chánh niệm. Thì đệ tử Mỹ quá nể rồi! Nhưng với ông thầy mình, tôi biết chắc chỉ còn có một: *trong tâm Ngài chỉ có một ông Phật thôi!*”

Nghe câu nói ví von này, các học trò hiểu rõ thêm được một điều là suốt đời Ngài chỉ sống với một hạnh nguyện phục vụ Giáo Pháp của Đức Phật mà không để ý gì đến những rắc rối phức tạp của con người và xã hội chung quanh.

Ngài luôn sống đúng theo những lời dạy của Đức Phật và theo những gì Ngài giảng dạy cho thiện tín, nhất là luôn giữ giới hạnh sa môn để tu tập giải thoát cùng trải lòng từ bi thương giúp mọi chúng sanh. Lòng nhân hậu và không phê phán, đánh giá ai của Ngài đôi khi bị lợi dụng. Ngài tin vào thiện căn của con người, tin rằng Giáo Pháp có thể chuyển

hóa họ. Có thể Ngài cũng biết nhược điểm của mỗi người, nhưng vẫn thương yêu tin tưởng họ, nên lắm lúc Ngài phải chạm mặt với nhiều phản ứng mạnh mẽ không ngờ của chính những Phật tử thuần thành đã hết lòng hộ độ Ngài.

Thiếu tình thương gia đình từ nhỏ, mất mẹ từ năm lên 9, mất cha lúc 11 tuổi, Ngài thông cảm với những ai có tuổi ấu thơ bị vùi dập và Ngài cũng quý mến những người nào đang ráng lo tròn bổn phận đối với gia đình, con cái, mà Ngài gọi đó là giới hạnh của người đời, cũng giống hết như người tu phải giữ giới hạnh tròn đủ trong chùa.

Dù lúc nào cũng nhấn mạnh phải hành thiền để phát triển trí tuệ, nhưng Ngài cũng luôn nêu gương lành cho mọi người là “mối liên hệ quan trọng nhất giữa người và người là tình yêu thương và lòng bi mẫn.” Tâm từ dịu mát của Ngài qua cử chỉ ân cần, giọng nói hiền từ làm cho con tim nhiều người tự nhiên hướng về Đạo. Trong rất nhiều khóa thiền, khi được nghe giọng tụng âm áp mỗi sáng sớm, ai cũng cảm xúc, tự động hướng về nguồn cội Phật Pháp hơn cả đọc thiên kinh vạn quyển.

Tâm lòng tận tụy cho Tam Bảo của Ngài có sức lan tỏa vô cùng rộng lớn. Từ một vị sư khổ hạnh gầy gò, bệnh yếu, không giỏi tiếng Việt, không thạo tiếng Anh, đặt chân lên thủ đô của nước Hoa Kỳ rộng lớn này chỉ với chiếc bình bát trên tay và chỉ với “một ông Phật trong lòng” mà sau ba mươi năm gian khó, Ngài cùng với nhiều lớp thiện tín trung kiên thành lập được bốn trung tâm hành đạo ở cả hai miền Đông, Tây, chưa kể các tự viện ở nhiều nơi khác do Phật tử dâng cúng. Nhưng quan trọng nhất là Ngài đã dày công truyền bá Giáo Pháp Tứ Niệm Xứ ở các nơi mà Ngài đặt chân đến.

Niềm kính phục càng gia tăng khi Phật tử cảm nhận được tấm lòng trân quý và nhiệt tình cho Giáo Pháp của Ngài, cảm nhận được chiều sâu tâm linh, phẩm cách trầm lặng, nhu hòa,

và trái tim mềm mại của Thầy mình trước bao cảnh khổ của nhân gian.

~ Từ Hiếu (San Jose – CA)

### *Đóa Hoa Tâm*

Có lần một Phật tử hỏi Ngài: “Bạch Sư, đôi khi con tự dung phát sinh lòng biết ơn Tam Bảo hay động tâm trước một cảnh khổ và con muốn tụng bài kệ Dâng Hoa, nhưng lúc đó không có hoa tươi cúng dường thì con làm sao?”

Ngài cười hiền lành và dạy: “Bất cứ lúc nào con cũng có thể tụng bài kệ Dâng Hoa và cúng dường hoa lên Tam Bảo. Khi thấy hoa tươi đẹp bên đường, ngoài công viên, hay trong ký ức mà con phát sinh tâm cúng dường trong sạch, con đều có thể cúng dường Tam Bảo bằng hình ảnh đóa hoa đó và hương hoa đó trong tâm con. Nhớ hồi hướng cho người trồng hoa. Đó là lòng biết ơn. Nhớ rằng sắc đẹp thì mau tàn. Đó là lẽ vô thường. Và nhớ câu kinh Pháp cú Phật dạy về *giới hương* mà nguyện giữ gìn *giới hạnh* trong sạch. Đó là cúng dường bằng bông hoa của sự hành đạo.”

*“Giữa những hương hoa quý,  
Giới hương là vô thượng.”*

Từ đó về sau, mỗi lần tụng bài kệ Dâng Hoa cúng dường Tam Bảo, con đều tụng *giới* trước để lắng lòng trong sạch và dâng thêm một đóa hoa tâm để cúng dường Ân Sư:

*Dâng hoa cúng đến Ân Sư  
Lời kinh nhớ mãi, giọng từ khắc ghi  
Đời Sư hành đạo kiên trì  
Đời con hành đạo đền nghì ơn sâu*

~ Thitasīla – Giới Nghiêm

*Cánh Hương*  
*Khê Và Đông Sương Mù*

Ôi!

Hạnh phúc làm sao  
May mắn xiết bao  
Thiền sư Khippapañño của Việt Nam ta  
Đã nhiều năm lặn lội, khổ cầu  
Vệt đôi dép mòn rách  
Trái chiếc thân gầy khô  
Hằng chục năm  
Theo hầu  
Ngồi dưới chân  
Chư thiền sư long tượng  
Đắc diệu pháp tự tâm  
Từ ngón tay kinh điển  
Rồi bốn ba  
Vi thương đời  
Không quản khổ lao  
Trên tám mươi xuân thu  
Vẫn còn dựng phước mảnh Tăng bào  
Chiến thắng si mê  
Chiến thắng não phiền  
Cho người người con Phật  
Vốn đức tánh khiêm cung  
Nụ cười hỷ xả  
Ngài khắc đậm vào lòng người  
Niềm tín mộ sâu xa  
Ngài lại còn nhún nhường,  
Kham nhẫn, vị tha  
Đức núi lớn  
Lại ví mình vô đức

Có thực học  
Lại nói mình ít học  
Chỉ biết dạy thiên  
Không biết thuyết giảng cao siêu  
Đi đứng, nói năng  
Thông thả, ít lời  
Nhỏ nhẹ uống ăn  
Như thực phẩm của cánh chim trời không khác  
Lại còn sẻ chia phần mình  
Chút cỏ rau đạm bạc  
Có lẽ ngài còn muốn chia phần  
Cả hơi thở của mình luôn!  
Ôi!  
Giữa thế gian  
Nặng vật, nặng tiền  
Ngài nhẹ hẫng  
Chẳng có gì trói buộc  
Chùa Kỳ Viên- Hoa Thịnh Đốn trú chân  
Dựng xây Thích Ca Thiền viện  
Rừng Tâm Pháp  
Cho người tu hiền thiện  
Tất cả cho đời  
Chẳng có cái “của mình đâu”  
Mình hạc, xương mai  
Hiển tặng biển dâu  
Cho tất cả  
Chẳng cần thế gian đền đáp!  
Ngọn gió đi qua  
Mặc khóm cây xào xạc  
Con chim qua hồ  
Lưu bóng làm chi!  
Cuộc đời ngài là chiếc bóng vô vi

Là cánh hạc mù sương  
Chẳng thiết mây trời để dấu!

Trí tuệ bập bùng  
Và từ bi nung nấu  
Hằng trăm khóa thiền  
Nhẹ nhàng vén lớp vô minh

Hiện thân ngài  
Là búi điệp chơn kinh  
Là lóng lánh trăng sao  
Cho cõi đời tăm tối!

Ôi!

Tôi muốn mượn lưới kiếm thiêng  
Khắc tên ngài trên biển cát  
Mượn tượng mây ngàn trùng  
Viết công hạnh vô danh  
Nhưng mà các bậc chân sư  
Thường không muốn để lại dấu chân

Ở và về

Đến và đi

Tựa như muôn đời bất động

Tựa như hình

Mà không hề hiện bóng

Giải thoát, rỗng không

Như chưa có mặt bao giờ

Vì Niết-bàn vốn không ngã, không ta

Không sở đắc

Cũng không hề duyên khởi!

Kính lạy ngài,

Bởi ngôn từ vụng dại

Đã dám hữu vi

Đặc tả chân dung!

Con đã đốt cháy tế bào  
Trái tim  
Và tư tưởng để viết lên  
Vẫn sợ hãi vô cùng  
Ngại ngại quở  
Đa ngôn đa sự!  
Ôi!  
Ngài là cánh hương  
Khẽ va động sương mù  
Nhưng muôn năm bất tử!

~ Hậu học Tỳ-khuru Sīlaguṇo Giới Đức  
(Minh Đức Triều Tâm Ảnh)  
Viết tại Mai Trúc Am, 2/4/2014

### *Nhớ Ôn Thầy*

Nhớ ơn Thầy, con cố gắng tu  
Trần gian bề mộng cõi phù du  
Luân hồi Tam giới xoay vần khổ  
Nhớ ơn Thầy con cố gắng tu  
Chú tâm Chánh niệm chẳng quên mình  
Quay lại nhìn soi rõ Sắc Danh  
Đâu là cội rễ bao phiền não  
Chú tâm chánh niệm chẳng quên mình  
  
Cảm tạ Thầy, con quyết chí tu  
Tham sân nhường bước niệm Tâm Từ  
Khổ đau vắng bóng bình an hiện  
Cảm tạ Thầy, con quyết chí tu.

~ Thanh Đạo  
Ngày lễ mãn khóa thiền mùa thu 2010



*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

Biết được Ngài Kim Triệu...  
là biết đến Vipassanā, Satipaṭṭhāna!  
Biết được Vipassanā...  
là biết đến Miền Điện...!  
Biết đến Miền Điện...  
là biết Panditarama Meditation Center Sayadaw!  
Biết đến Panditarama...  
thì biến thành Theravada Buddhist Sayalay!!  
Biết được Ngài Kim Triệu...  
là biết được Phật Pháp!  
Biết được Phật Pháp...  
là biết “Đường” “Đạo” và “Đời” đã đổi!!!  
Biết được “Đổi Thay”  
là biết tìm cái “Không” thay đổi ☺  
Biết được thế...  
thì bỏ “Thế” đi Tu!!  
Biết được Ngài Kim Triệu...  
là biết được Vị Tri Thức, Bạc Ân Sư!  
Biết được Ân Sư...  
là biết “On” không thể nào “Đền” được!  
Biết ‘On không đền được’  
là biết “Phải” đưa Ngài đến Shwe Oo Min!!  
Biết Ngài đến S.O.M...  
là biết Phật Pháp được hoàng khắp địa cầu!!!  
Nếu ...  
KHÔNG Biết được Ngài KIM TRIỆU...???  
Thì ...  
KHÔNG Dám tưởng đến cái ác mộng này...?!  
Là ...  
KHÔNG “BIẾT”!!!!!!!!!!  
~ Uppalavanna (Bích-Liên)

“Cổ Bảy Niềm Đó Thời”

Đề cảm niệm công đức ân sư,  
Con ghi lại những dòng pháp nhủ,  
Lời vàng ngọc như kinh vô tự,  
Thuốc nhiệm màu giải tam độc, vô minh...  
Tỉnh thức ra nhận biết được mình,  
Không ai cả ngoài thân tâm đau khổ...  
Đề đền đáp công ơn thầy tổ,  
Hành đạo cúng dường cao thượng quả sa môn...

Nhớ lần đầu hành hương về xứ Phật,  
Gặp được Ngài, nước mắt tự nhiên rơi,  
Buồn hay vui, lưu lạc giữa rừng người?  
Sống như chết, một mảng đời đã mất!  
Tâm từ bi, Ngài nhẹ nhàng dẫn dắt,  
Bước theo đường bậc thánh trí đi qua,  
Vipassanā, thâm niệm “Phòng à...”,  
“Xẹp à...”, thấy hơi thở vào, ra – mất...  
Tâm định an để bây giờ sống thật,  
Tứ đại này vô thường, khổ, nào hay?  
Nóng, lạnh, căng, động, rung, lửa, gió nơi này,  
Cùng nặng, nhẹ, cứng, mềm, trong nước, đất.  
Trôi giạt thân với sanh, già, đau, chết,  
Lang bạt tâm cùng quá khứ, tương lai...  
Trầm cảm, buồn lo, suy nghĩ đêm ngày,  
Chồng chất phủ lớp vô minh dày đặc.  
Bản ngã đâu, linh hồn nào có mặt,  
Khi vạn pháp vận hành do nhân quả, duyên sinh...  
Tâm trong thân như bóng với hình,  
Theo dòng nghiệp luân hồi không ngừng chảy...

Thấy chỉ thấy... buông sân, si, tham ái,  
Nghe chỉ nghe... bỏ ngã chấp, nghi ngờ,  
Niệm vun bồi, thu thúc lục căn hay,  
Hương Giới, Định, Tuệ bay vào, tâm thoát...

Đi học Phật, gặp Ngài cho bóng mát,  
Che trên đường gian khổ bước chân tu...

Khi tâm xông xao, điên đảo, mê mờ,  
Ngài khẽ nhắc, “Niệm tâm vào hơi thở”...

Hành pháp Phật, lắm khi còn bỡ ngỡ,

Ngài dặn dò, “Có bấy nhiêu đó thôi”

Tùng sát na, thân đi, đứng, nằm, ngồi,

Tâm tỉnh giác, diệt luân hồi, đau khổ.

Khổ là thật, thân tâm này là khổ,

Tinh tấn, hết lòng, hết khổ, mãi an vui...

Nguyên âm – phụ âm, danh – sắc, ghép lại rồi,

Vi diệu thay, một kho tàng Pháp Bảo!...

Nguyện cúng dường Ngài bằng sự hành đạo,

Bằng hơi thở ra, vào không tham, sân, si...

Một mai này khi gió có cuốn đi

Theo chiều gió, chỉ một tâm giải thoát...

**“Có bấy nhiêu đó thôi!”**

Không dễ duôi, sống viên mãn kiếp người,

Như người Cha dẫn con trên đường đời vững bước,

Như người Thầy dạy trò nhìn đời với tuệ, với từ...

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

~ *Dhammadīpā Hữu Duyên (CA)*

Với tâm bút Bì  
Khuyết phạm

6

Lưu Niệm





## Thủ Bút

Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Buddham pūjemi.

Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Dhammam pūjemi

Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Saigham pūjemi

- Con xin cúng dường Đức Thế Tôn  
bằng sự hành đạo.

- Con xin cúng dường Pháp Bảo  
bằng sự hành đạo.

- Con xin cúng dường Tăng Bảo  
bằng sự hành đạo.

Sabbe saṅkhārā aniccāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe saṅkhārā dukkhāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā

Sabbe dhammā anattāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

Khi hành giả dùng trí tuệ để  
quán sát thấy các tập hợp pháp  
là Vô Thường trong giờ nào, ắt chán  
nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là  
con đường thanh tịnh cao thường vậy.

Khi hành giả dùng trí tuệ để quán  
sát thấy các tập hợp pháp là Khổ  
trong giờ nào, ắt chán nản sự khổ  
trong giờ ấy. Đó là con đường  
thanh tịnh cao thường vậy.

Khi hành giả dùng trí tuệ để  
quán sát thấy tất cả các pháp  
là Vô Ngã trong giờ nào, ắt  
chán nản sự khổ trong giờ ấy.  
Đó là con đường thanh tịnh  
cao thường vậy.

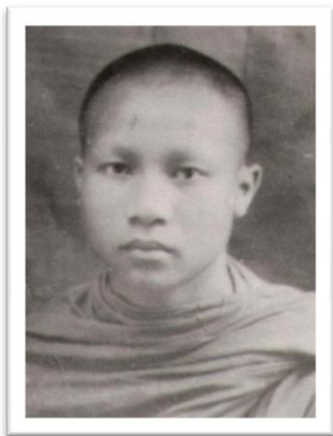
*Hình Ảnh*



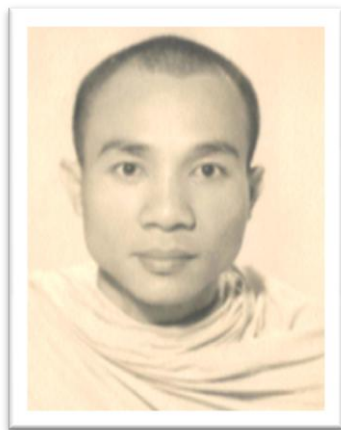
Trước động Saptaparni, Rajāgaha, Ấn Độ, 2010  
Nơi kết tập Tam Tạng Kinh Điển lần thứ nhất,  
ba tháng sau ngày Đức Phật nhập diệt



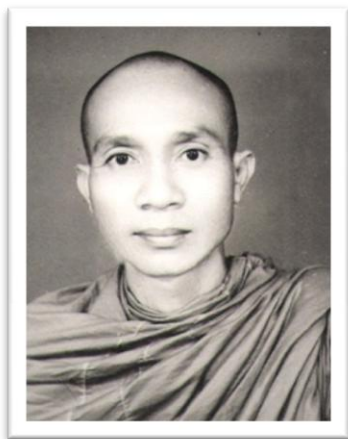
*Tuổi Hạ*



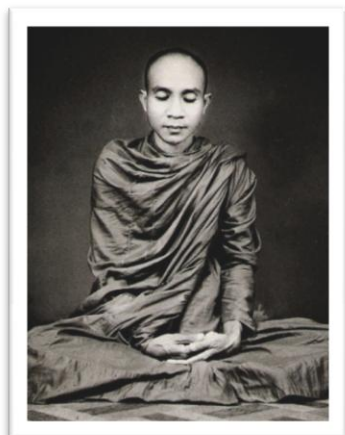
1948  
Việt Nam



1964  
Việt Nam



1976  
Ấn Độ



1977  
Ấn Độ



1981

Kỳ Viên Tự, D.C.

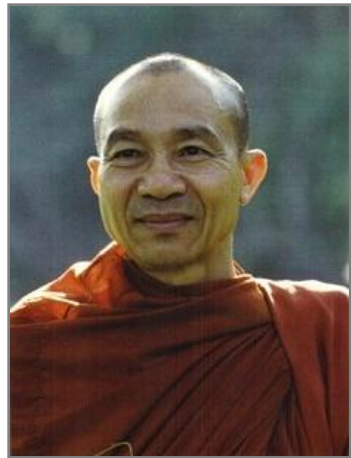


1985

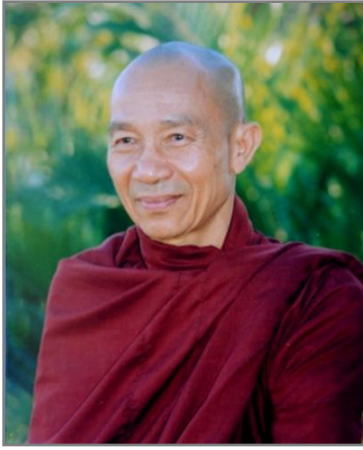


1990

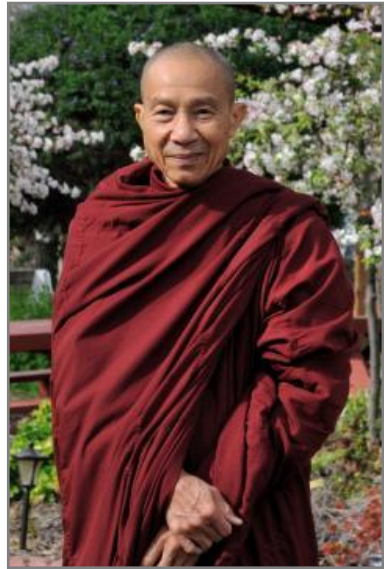
Thích Ca Thiền Viện, CA



1996



2005



2009

Như Lai Thiền Viện, CA



2012

Bảo Tháp Xá Lợi  
Thích Ca Thiền Viện, CA



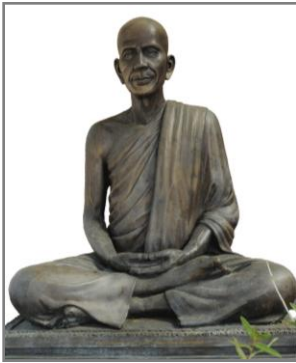
2014

Tất niên Giáp Ngọ  
California

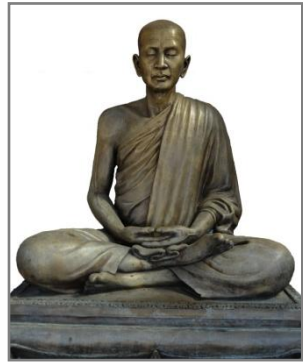
## Thầy Tổ & Ân Sư



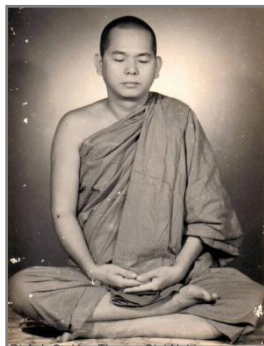
Tôn tượng Thầy Tổ và Ân Sư – Thích Ca Thiền Viện, CA



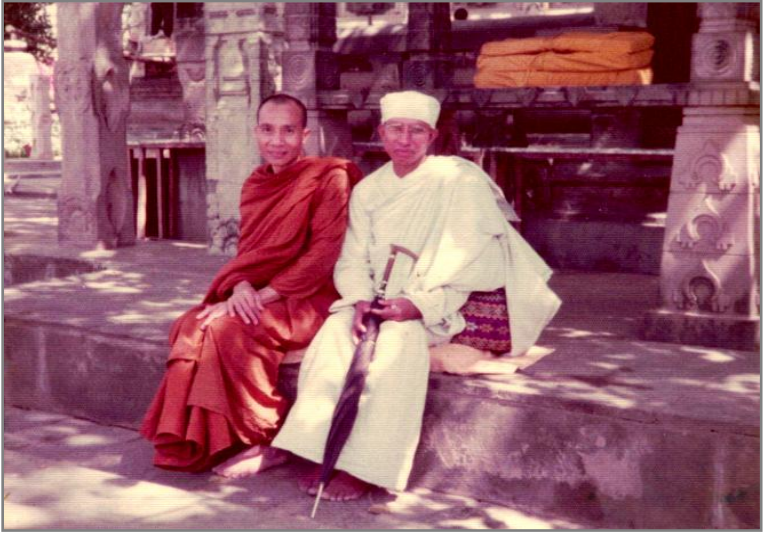
Hòa thượng  
Giác Quang



Hòa thượng  
Hộ Tông



Hòa thượng  
Giới Nghiêm



Với Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng  
Ấn Độ, 1973



Ngài S.N. Goenka

Bà Dipa Ma





Với Ngài  
Taungpulu  
Miến Điện,  
1979



Với Ngài  
Mahāsi  
Miến Điện,  
1980



Với Ngài Shwe Oo Min tại Trung tâm Thiền Shwe Oo Min  
Miền Điện, 1999



Với Ngài Hộ Pháp tại Kỳ Viên Tự  
D.C., 1984

## *Huynh Đệ*



Với huynh đệ trên sông Ni Liên vào mùa nước lớn  
Nalanda, Bihar, Ấn Độ, 1964



Sư Thanh Tịnh, Sư Giới Tịnh, Ngài Hộ Giác, Sư Chơn Trí,  
Ngài Kim Triệu, Sư Huyền Việt  
Chùa Pháp Vân, Pomona, California, 2000





Cùng Pháp Huynh, Ngài Hộ Giác,  
cắt băng khánh thành Thích Ca Thiên Viện  
Riverside, 1997



Nhận quà sinh nhật 84 tuổi  
do Sư Chơn Trí trao tặng  
California, tháng 12, 2012



Với Pháp Huynh,  
Đại Lão Hòa Thượng Rakkhita Dhammo Cong Sophan,  
trong ngày lễ Khánh Thành Bảo Tháp Xá Lợi  
Thích Ca Thiền Viện, Riverside, 2012

*Thân Quyền*



Cha Ngài (quá vãng)



Mẹ Ngài (quá vãng)

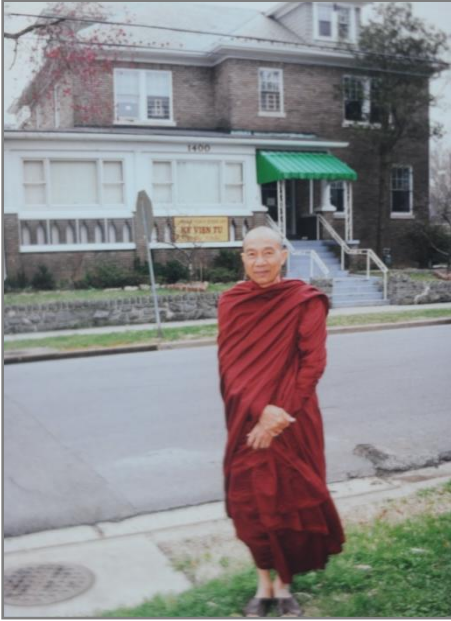


Chị Ngài (quá vãng)



Em Ngài – Sư Kim Muôn

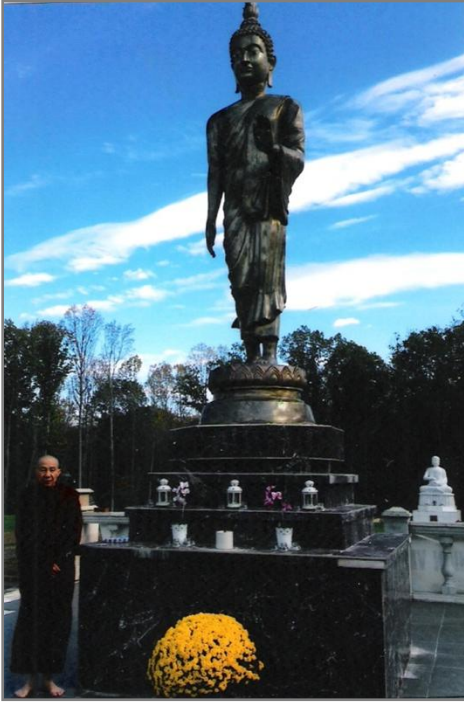
*Các Cơ Sở Hành Đạo Chánh*



MIỀN ĐÔNG  
HOA KỲ

Kỳ Viên Tự  
Washington, D.C.





MIỀN ĐÔNG  
HOA KỲ

Tâm Pháp Thiền Viện  
Bumpass, Virginia



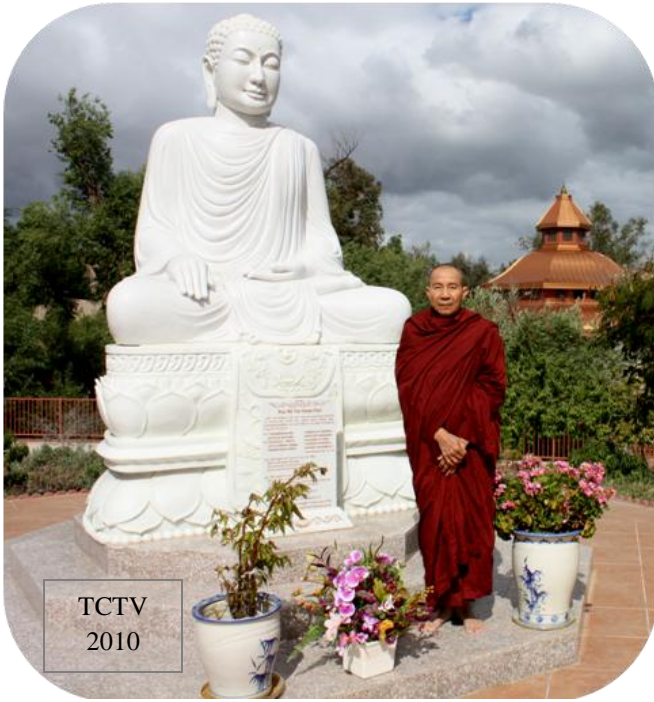


Thiền đường-2000

MIỀN TÂY  
HOA KỲ

Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, California





TCTV  
2010

Mưa bão và cầu vồng,  
đến rồi đi...



TCTV  
2013



MIỀN TÂY  
HOA KỲ

Ānanda Thiền Viện  
Anaheim, California





*Các Khóa Thiền*



Khóa thiền đầu tiên tại Hoa Kỳ  
Hollywood, 1982



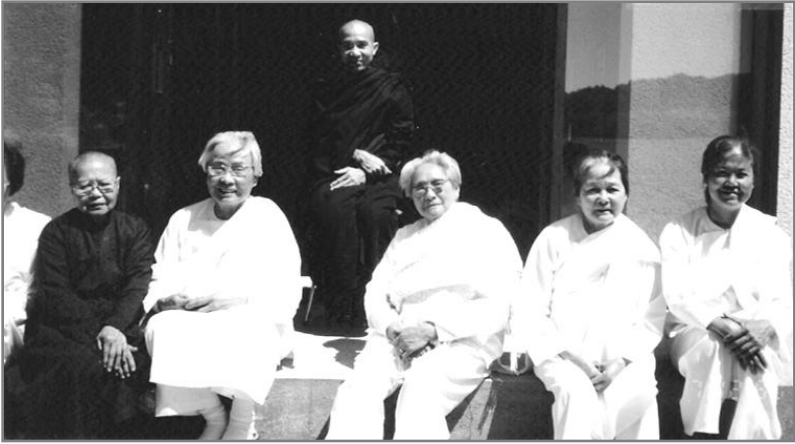
Khóa thiền tại Kỳ Viên Tự  
Washington, D.C., 1984



Khóa thiền tại Chùa Pháp Vân  
Pomona, 1986



Với “nhóm thiền sinh lang thang” Như Lai Thiền Viện  
tại tư gia thiền sinh  
San Francisco, 1990



Khóa thiền với Nhóm Thích Ca Mont-Béon  
Pháp, 1991



Khóa thiền tại Chùa Phật Bảo  
Pháp, 1991



Khóa thiền tại Seattle, 1994



Khóa thiền tại Minnesota, 1996



Khóa thiền tại Bát Nhã Thiền Viện  
Laval, Canada, 2008



Khóa thiền tại Như Lai Thiền Viện  
San Jose, 2009



Khóa thiền tại Trung Tâm Phật Giáo Melbourne,  
Úc, 2010



Giảng pháp và thời thiền tập tại Chùa Đạo Quang  
Dallas, 2010



Khóa thiền tại Phước Sơn Thiền Viện  
Đồng Nai, Việt Nam, 2010



Khóa thiền tại Thiên Trúc Tự  
Hà Tiên, Việt Nam, 2012



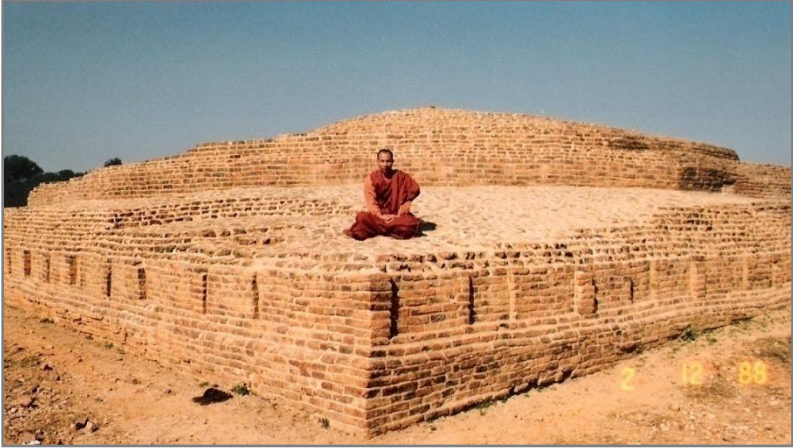
Khóa thiền tại Insight Meditation Society (IMS)  
Boston, 2012



Khóa thiền tại Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, 2012



*Hành Hương Xứ Phật*



*Tàn tích cổ thành Kapilavatthu được trùng tu  
Piprahawa, Lumbini, Nepal*



*Cột trụ đá do vua Asoka truyền dựng tại Lumbini.  
Chín mươi ba chữ được khắc trên cột  
để lưu dấu nơi Đức Bồ Tát đản sinh.*



Trước Tháp  
Animisalocana  
Cetiya  
do vua Asoka dựng  
ghi dấu nơi  
Đức Phật đứng  
chăm chú nhìn  
Cội Bồ Đề  
trọn tuần lễ thứ hai  
sau khi thành đạo  
để tỏ lòng tri ân.  
Sau lưng là  
Đại Tháp Bồ Đề.



Trước Đại Tháp Đại Bồ Đề và  
Cội Bồ Đề nơi Đức Phật thành đạo



*Dharmarajika Stupa -  
Đại Tháp Chuyển  
Pháp Luân,  
tại Sarnath*



*Gandhakuti - Hương thất của Đức Phật  
tại Jetavana Vihara (Kỳ Viên Tịnh Xá)*



*Tượng Đức Phật nhập Đại Niết Bàn  
trong Tháp Parinirvana tại Kusinārā*



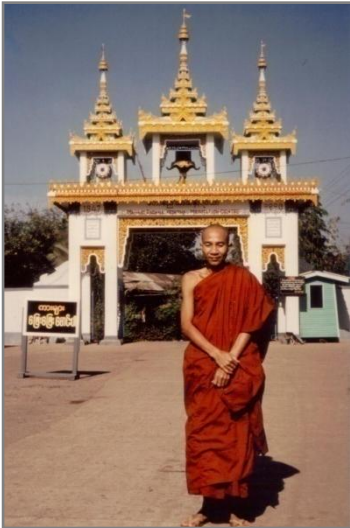
*Bảo tháp thờ Xá Lợi Đức Phật  
ở Vesālī*

## Hết Lòng

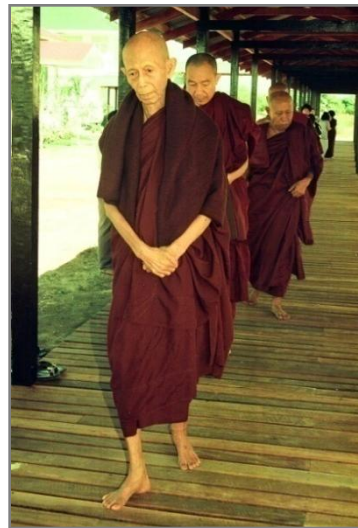


Tiền đưa Ngài lên đường đi du học ở Ấn Độ  
tại phi trường Tân Sơn Nhất, Sài Gòn, Việt Nam, 1964

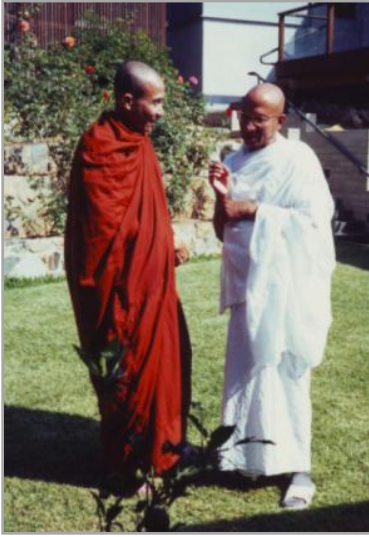
Tu học mãi ...



Trung tâm Mahāsi  
Miến Điện, 1980



Trung tâm Shwe Oo Min  
Miến Điện, 1999



Mừng gặp lại Thầy,  
Ngài Munindra  
California, 1994



Tọa thiền trước tượng Thầy,  
Ngài Mahāsi  
Miến Điện, 2010

Tri ân Thầy Tổ ...



Đánh lễ Thầy,  
Ngài Shwe Oo Min  
Miến Điện, 1999



Đến phi trường Reagan  
D.C., 1981



Lễ Nhập Tụ Kỳ Viên Tụ  
D.C., 1982

Ôn nghĩa ...



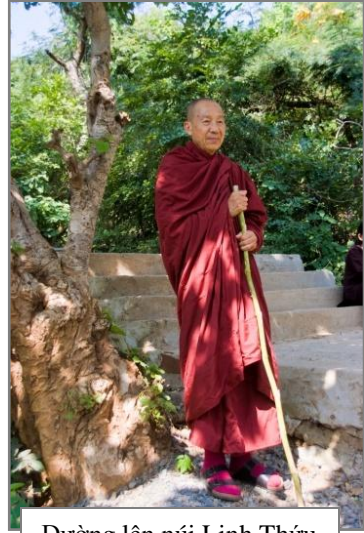
Với Ngài Hộ Giác  
và Phật tử Kỳ Viên Tụ,  
D.C., 1983

Những năm đầu tiên  
tại Hoa Kỳ...  
D.C., 1983





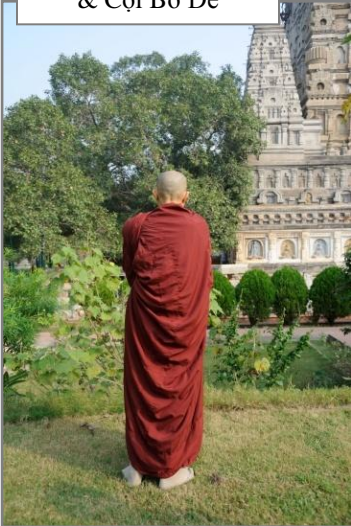
Dưới Cội Bồ Đề



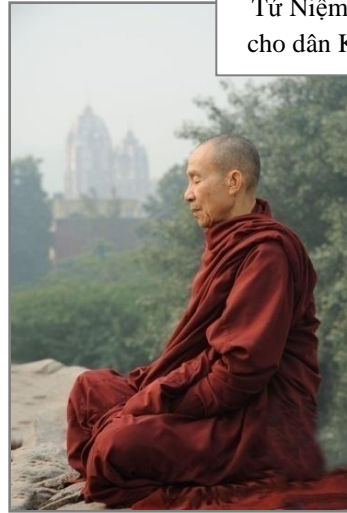
Đường lên núi Linh Thứu

Thăm quê hương Đức Bổn Sư ...  
Ấn Độ, 2010

Hướng về Đại Tháp  
& Cội Bồ Đề



Nơi Đức Phật  
thuyết Kinh  
Tứ Niệm Xứ  
cho dân Kuru







Dìu  
Thầy  
...  
Kaung  
Hmu  
Daw  
Pagoda,  
Miến  
Điện,  
2010

Tình Thầy trò...  
trong chuyến hành hương



Che nắng cho Thầy... Sư Tejaniya cùng chư Tăng và Phật tử  
thỉnh Ngài đến dự lễ Kathina tại chùa Việt Nam ở  
Kalaw, Miến Điện, 2010

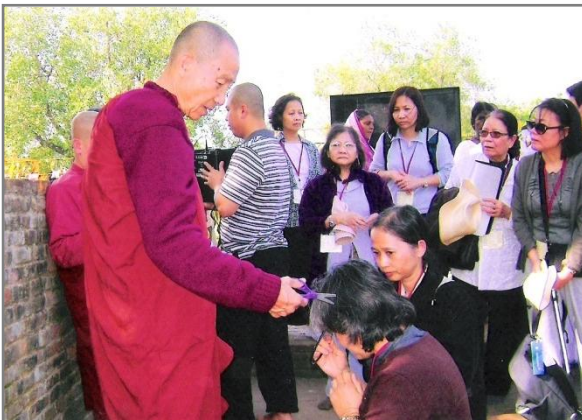


Thầy  
nhận chày  
đề giống  
tiếng chuông  
Chánh Pháp,  
Ấn Độ,  
2010

Tình Thầy trò...  
Trong chuyến  
hành hương



Cùng thấp ngọn đèn trí huệ trên Xứ Phật



Làm lễ  
xuất gia  
gieo duyên  
cho  
Phật tử  
ở Bồ Đề  
Đạo Tràng



Đêm cuối ở  
Bồ Đề Đạo Tràng,  
2010.  
Thầy cười tươi  
với trò trong  
đoàn hành hương  
khi cùng nghe lời  
phát biểu hồn nhiên

Tình Thầy trò...  
trong chuyến hành hương

Cũng đêm cuối ấy,  
Thầy cảm thương trò  
khi trò xúc động  
roi nước mắt  
trong lúc  
phát biểu cảm tưởng  
về chuyến  
hành hương





**Phước lành...**

Sinh nhật 82 tuổi ở Bồ Đề Đạo Tràng, 2010



Phước Sơn Thiền Viện  
2010

**Tâm nguyện...**

Phát huy đường lối truyền bá pháp thiền Tứ Niệm Xứ  
của Phật Giáo Nguyên Thủy



Phước Sơn Thiền Viện  
2010



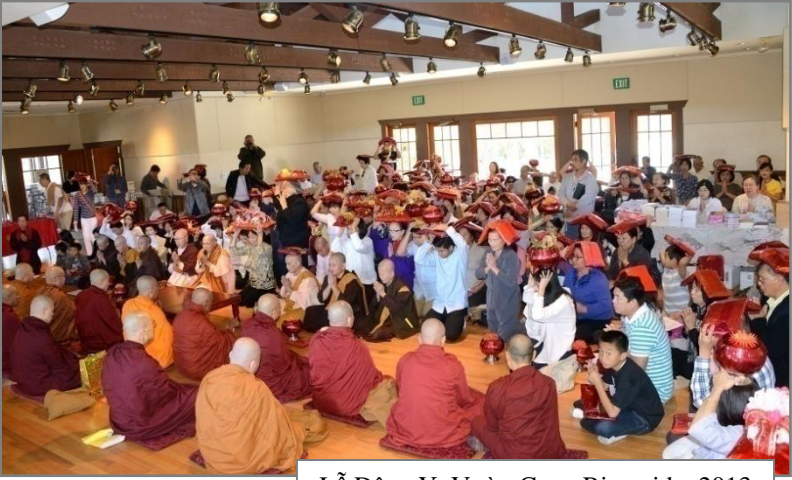
Chen chúc ngồi nghe Ngài ban pháp thoại  
Hà Tiên, 2012

**Tâm nguyện...**

Chia sẻ món quà Pháp Bảo với thiện tín đang khát khao  
Giáo Pháp khắp nơi, từ đô thị đến nông thôn hẻo lánh



Giảng Pháp cho ban nhà bếp của khóa thiền  
Hà Tiên, 2012



Lễ dâng Y, Vườn Cam, Riverside, 2013

**Tâm nguyện...**

Duy trì nền nếp sinh hoạt truyền thống của Phật Giáo  
Nguyên Thủy như các lễ hội hằng năm: lễ Rằm Tháng Giêng,  
lễ Tam Hợp Vesak, lễ dâng Y Kathina



Đại lễ Rằm Tháng Giêng, Orange County, 2014



Lễ cung nghinh Tam Tạng Kinh Điển vào Thư viện Phật học ở Trường thiền Shwe Oo Min do Ngài góp phần xây dựng

### Tâm nguyện...

Góp phần xây dựng các cơ sở hoằng pháp của Phật Giáo Nguyên Thủy truyền thống cũng như sửa sang chùa cũ, cầu đường ở những nơi nghèo khó



Xây chiếc cầu mới  
trên đường đến  
một ngôi chùa  
làng quê hẻo lánh,  
Làng Vị Thanh,  
Việt Nam





**Lời nguyện...**

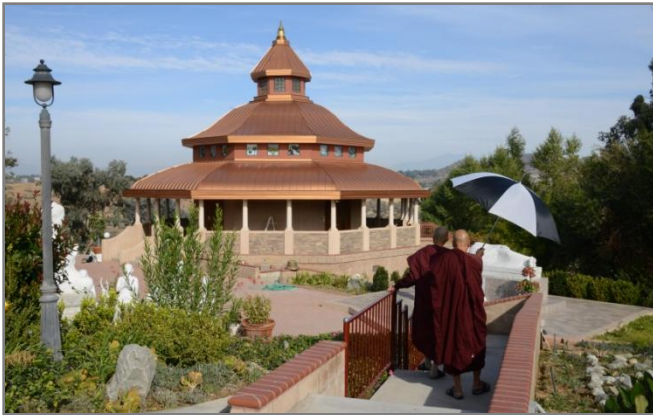
- Xây Bảo Tháp để tôn tri Xá Lợi của đức Phật và của các bậc Thánh nhân cho thật an toàn
- Tôn bày thánh tích Bốn Nơi Động Tâm để nhắc nhở Phật tử về cuộc đời và Giáo Pháp của Đức Thế Tôn



Nhận Xá Lợi do  
Phật tử cúng dường



Hướng dẫn công trình  
kiến trúc và mỹ thuật



Từng bước hình thành lời nguyện





Khóa thiền tại Kỳ Viên Tự  
Washington, D.C., 1987

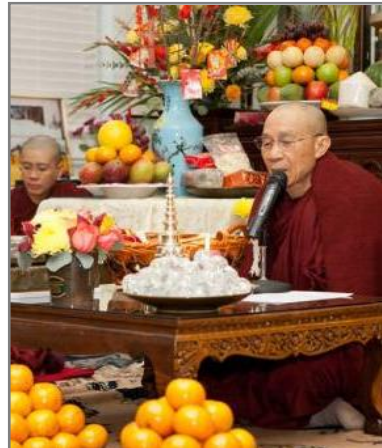
*Jetavana Vihara*  
Kỳ Viên Tự

**Hoan hỷ...**

Với nghĩa tình của Phật tử Kỳ Viên Tự,  
ngôi Tam Bảo đầu tiên trong đời hoàng pháp



Tết Giáp Ngọ âm cúng  
2014





Thiền đường, hoàn tất xây dựng 1996

**Hoan hỷ...**  
Thích Ca  
Thiền Viện  
thành lập  
1988,  
đặt viên đá  
đầu tiên 1992,  
khánh thành  
1997,  
kỷ niệm 25  
năm thành lập  
2013





**Hoan hỷ...**

Bảo Tháp Xá Lợi  
khởi công  
xây dựng  
1997,  
khánh thành  
2012,  
Riverside,  
California



Bên trong  
Bảo Tháp  
Xá Lợi  
2012



Các Thánh Tích



Tàng Kinh Các



Thích Ca Thiền Viện, 1989

**Hoan hỷ...**

Thích Ca Thiền Viện,  
Bốn Nơi Động Tâm,  
Bảo Tháp Xá Lợi,  
Riverside, California

~ Từ lúc khởi đầu cho đến hôm nay ~



Thích Ca Thiền Viện, 2014



## *Vài Dòng Ghi Lại Theo Lời Ngài Kể...*

Tôi sanh ra tại làng Phương Thạnh, tỉnh Trà Vinh, vào năm Kỷ Ty, ngày 05 tháng 12 năm 1930.

Tôi còn nhớ vào khoảng năm tuổi đời, tôi thường hay đứng cạnh cửa nhìn mông lung với trí thơ non dại. Lắm khi bắt chợt Mẹ tôi nhìn thấy nên có lần nói với chị Hai tôi rằng: “Này Lê! Qua gương mặt của Triệu, mẹ có cảm giác sau này Triệu sẽ đi tu!”

Chị tôi cười tiếp lời: “Thưa mẹ, sao con cũng muốn Triệu xuất gia quá mẹ à.” Lúc đó tôi chưa hiểu rõ nghĩa của chữ “đi tu.” Nhiều lần mẹ tôi lập lại: “Con chịu xuất gia tu hành giống như mấy Sư ở chùa Phương Thạnh không?” Mỗi lần như vậy là tôi hay bẽn lẽn, nhưng hình ảnh các Sư cứ mãi chập chờn trước mắt tôi cho đến giấc ngủ về đêm.

Tuổi lên bảy, mẹ tôi đưa vào trường học. Nghiệp mô côỉ đến! Mẹ tôi từ già cõi đời đầy đau khổ này lúc tôi vừa lên chín. Rồi sau đó vài năm, người cha thân yêu cũng từ bỏ cuộc đời lúc tôi được mười hai tuổi. Với cảnh mồ côỉ, mỗi khi chạnh nhớ đến bậc Sanh Thành Đại Ân Nhân, tôi thường hay bị cảm xúc và buồn tủi cho số phận. Những lúc đó lời Mẹ hỏi: “Con chịu xuất gia tu hành...?” lại văng vẳng bên tai cho lòng thơ dại của tôi lằng lằng một niềm an ủi vô biên

làm tâm tôi dịu mát, một thứ cảm giác không thể cắt nghĩa và diễn tả...

Cho đến một ngày nọ, phước báu thiêng liêng đã đến cột chặt đời tôi đi liền với Phật Pháp. Đó là ngày mà tôi được gặp hai vị Tỳ Kheo mặc áo nâu sòng đang đi tri bình khất thực. Tôi liền phát tâm trong sạch khi nhìn thấy phước tướng và vẻ hiền lành từ bi của bậc tu hành đang quán tưởng với gương mặt trầm tư tĩnh lặng. Kể từ đó, mỗi ngày tự nhiên tôi thường chờ đón các vị tỳ khưu để lóc thóc theo sau và chạy thông báo các gia đình Phật tử hàng xóm đem vật thực cúng dường.

Với tuổi thơ trên, hình ảnh các nhà Sư cũng như cuộc đời Đức Phật mà tôi đã biết cứ vương vấn tâm tôi và một ngày mùa xuân năm 1943 đã thúc giục tôi rụt rè đến cạnh chị tôi, ấp úng: “Thưa chị, em muốn đi chùa học Đạo, chị giúp em!” Chị tôi rất xúc động, nước mắt lưng tròng bảo tôi: “Tôi nghiệp em tôi, khắc khổ lắm!... Em chịu nổi không? Nhiều người dang dở đường tu nửa chừng. Em còn nhỏ, suy nghĩ chưa được chu đáo lắm đâu, cực khổ lắm!” Mặt tôi ửng dật, chị tôi suy nghĩ nhiều. Cuối cùng, chị báo cho anh rể tôi ý định của tôi, thế là tôi được vào chùa học đạo.

Càng ngày, triết lý nhà Phật càng thấm nhuần tư tưởng tôi và đi tận vào tim óc một cách mau lẹ cho đến năm tôi mười bảy tuổi được xuất gia Sa Di. Tôi thích tìm hiểu và học tiếng Nam Phạn (Pāli) vì nghĩ rằng đó là tiếng phổ thông trong thời kỳ Đức Phật tại thế...

Vào năm 1949, tôi xuất gia Tỳ Khưu tại chùa Basi, Phương Thạnh, Trà Vinh, với pháp danh Khippapañño. Các sư huynh đệ đồng môn thường gọi là Pañño hoặc là Kim Triệu...



## *Một Lá Thư Gửi Đồng Hương...*

New Delhi ngày 19 tháng 10 năm 1981,

Gửi Đồng Hương thân mến,

Sư rất lấy làm xúc động khi thốt ra lời từ già Quý Đồng Hương (tại Ấn Độ) để lên đường sang Hoa Kỳ phục vụ Phật Pháp vào ngày 24 tháng 10 năm 1981 này.

Sư biết rằng ngày Sư rời khỏi Ấn Độ là ngày phải từ già Đồng Hương tại mảnh đất đầy kỷ niệm này sẽ làm lòng Sư rất là xót xa và đầy quặn đau!

Trong thời gian hai năm qua, tuy bận nhiều sự tu học nhưng Sư vẫn luôn luôn dành thời gian và quan tâm rất nhiều để không ngừng gần gũi và phục vụ cứu giúp Đồng Hương đang thiếu thốn, lắm gian truân trong lúc tị nạn tại phần đất này.

Tuy Sư đã hết sức cố gắng để giúp Đồng Hương có thêm sự sống được bao nhiêu đỡ bấy nhiêu nhưng Sư cũng tự nhận rằng Sư không tránh được nhiều sơ sót trong khi phục vụ Quý Đồng Hương. Sư mong rằng Quý Đồng Hương miễn chấp cho Sư những thiếu sót đó nếu có...

Trước khi từ già, Sư xin chúc Quý Đồng Hương được nhiều an lành và có nhiều niềm tin. Sư tin rằng cuộc đời u tối sẽ sáng dần, ngày đó không xa lắm! Cố gắng sẽ thành công!

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

~ Kim Triệu

Đại Đức Khippapañño

## Hồi Tưởng...

### *"I Will Go With You!"*

Thứ Bảy ngày 15 tháng 03 năm 2014 là ngày mãn khóa thiền hằng năm của Sư tại Như Lai Thiền viện San Jose, cũng là lúc Sư bị xuất huyết lại cùng những cơn đau dữ dội vì chứng nhiễm trùng đường tiểu tái phát. Trước đó vài ngày Sư đã vào nhà thương điều trị bằng thuốc trụ sinh. Lần này Sư được nhập bệnh viện Stanford ở Bắc Cali. Nằm trên giường để y tá đẩy đến nhiều phòng thử nghiệm, Sư chịu nhiều cơn đau xé buốt cứ dồn dập liên tục đến từng chập. Sư cố gắng niệm vào chỗ đau theo nhiều cách của pháp môn Tứ Niệm Xứ như quán thân, thọ, tâm, pháp... Lần lần các cơn đau sau khi lên đến cực điểm, xuống dần, xuống dần, thay vào đó là một luồng hỷ lạc mát mẻ từ chân đi lên, đi lên phủ dần khắp châu thân làm Sư có thể nở nụ cười với các y tá đang ở kề cận. Sư hoan hỷ tụng vài bài kinh Pāli, lòng tràn ngập nhớ ơn Đức Phật, ơn Thầy Tổ.

Cho đến tối hôm đó, sau khi gần xong các thủ tục xét nghiệm, y tá mới đưa Sư về phòng riêng để đến 4 giờ sáng mai sẽ đi scan. Lúc đó chư Tăng và Phật tử đi theo Sư đã ra về hết rồi. Một mình trong phòng yên vắng, dưới ánh đèn mờ, Sư bỗng có cảm tưởng là nhà thương đem Sư vào đây để nằm chờ chết. Bao nhiêu ý nghĩ cứ chập chờn đến như trong một giấc chiêm bao. Sư nhớ lại năm 2002 bên Kỳ Viên Tự, có lần Sư bị bệnh nặng, được đưa vào giải phẫu tại bệnh viện Sibley, một bệnh viện cũng rất lớn bên miền Đông. Lần ấy Sư bị bất tỉnh sau khi mổ, tưởng là không tỉnh lại được nữa!

Bây giờ, một lần nữa Sư cảm thấy cái chết đang lặng lẽ gần kề khi nằm trong phòng bệnh vắng vẻ bên miền Tây Hoa kỳ này. Sư hiểu rõ rằng nhờ hành thiền, do lực chú niệm có thể vượt các cơn đau, nhưng đối với các căn bệnh nghiệp hiểm nghèo thì sao thoát khỏi thân hoại mạng chung hay “lúc qua canh tàn.”

Vì phải nằm yên ngó thẳng lên trần nhà, chỉ thấy vài ly tách kê bên tầm mắt, Sư bỗng nghĩ sao cái phòng chết này nhỏ quá! Mai đây, khi các Phật tử khắp nơi đến tiễn đưa Sư lần chót, sao đủ chỗ cho họ đứng?! Rồi Sư nhớ lại oai nghi cuối cùng của Đức Thế Tôn và cũng nhớ ngài Hộ Tông lúc nào cũng nằm nghiêng về bên mặt, thế là Sư cũng cố gắng nhích thân về bên phải mặc dù lúc đó trên mình Sư đầy dây nhợ, thuốc men chằng chịt, linh kinh đủ thứ.

Rồi Sư bỗng nhớ đến sáng mai đây chủ nhật 16 tháng 03, có hai buổi trai tăng tại nhà Thức-Tuyệt và nhà Phong-Yên đã sắp đặt từ lâu, bao nhiêu là thiện tín khắp nơi sẽ đến tham dự đón tiếp mà giờ này mình còn nằm đây bất lực trên giường bệnh. Khóa thiền vừa rồi ở Như Lai Thiền viện bị dang dở. Tuần sau là khóa mùa xuân ở Thích Ca Thiền Viện. Tháng năm và tháng sáu sẽ có khóa mùa hạ ở Thích Ca Thiền Viện (CA), Kỳ Viên Tự (D.C.), rồi Bát Nhã (Canada), Đạo Quang (Texas). Tháng tới nữa có khóa ở IMS rồi đến chuyến hành hương Ấn Độ... Bao nhiêu chương trình Phật sự trong năm 2014 phải sụp đổ. Sư đành thành tâm xin lỗi tất cả! Thôi thì mọi pháp sẽ vận hành theo luật thiên nhiên. “Tre tàn măng mọc!”

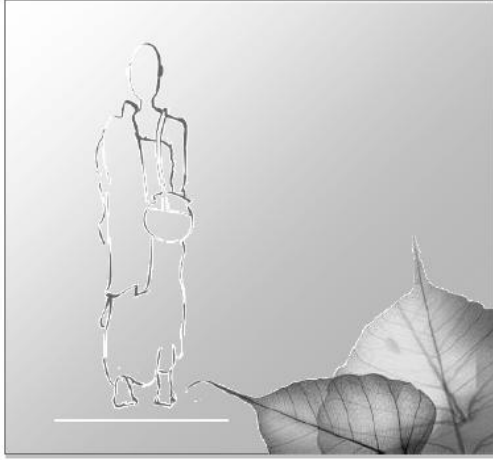
Rồi Sư quay ngược về quá khứ, suy niệm về đời tu của mình: “Trong gần bảy mươi tuổi hạ, mình đã cố gắng giữ gìn giới hạnh trong sạch, nhất là không hề có tác ý phạm các tội lớn bao giờ. Mình cũng đã không ngừng vun bồi thiện nghiệp, bố thí cúng dường... Vậy thì mình chắc chắn sẽ

sanh về cõi trời.” Nghĩ vậy Sư thấy tâm hoan hỷ! Rồi Sư lại suy niệm tiếp: “Trong gần bảy mươi năm phạm hạnh đó, mình hết lòng tu tập, hành thiền, vậy mình sẽ được lên cõi Phạm thiên.” Nghĩ vậy Sư càng hoan hỷ, rồi Sư thành tâm sám hối với Tam Bảo và mọi người về những lỗi gì đã vô tình phạm phải. Ngay lúc đó tâm chánh niệm tự động chú ngay vào giây phút hiện tại, Sư hay biết rõ ràng là dòng suy nghĩ và cảm xúc ngừng bật và biến mất. Ô! Tâm Sư đang làm thình!

Lúc ấy người y tá ca đêm đến săn sóc Sư, cho Sư uống nước và hỏi Sư có đang đau không. Sư phần chần trả lời: “Body is in pain, but mind is not in pain. Như vậy là tôi sẽ về với Buddha.” Thấy cậu làm việc tận tụy, nhẹ nhàng, Sư vui vẻ nói: “Bạn đang làm một job rất thiện lành, job caregiver, chăm sóc bệnh nhân già yếu với tâm từ ái, như vậy bạn cũng sẽ được về với God của bạn. Nhưng nếu bạn biết hành thiền để “purify your mind” thì bạn sẽ được lên cõi cao thượng hơn nữa.”

Không biết cậu y tá hiểu lời Sư như thế nào nhưng lúc ấy có một cô y tá Mỹ lớn tuổi cùng ca với cậu cũng nghe Sư nói như thế. Đến sáng sớm hôm sau gặp lại, cô ấy vui vẻ đáp lời Sư: “I will go with you!”

~ *Sư Khippapañño*



“Su hành đạo cho đến chết,  
còn sống ngày nào  
là còn hành đạo ngày ấy!”

~ *Su Kim Triệu*

*Thay Lời Kết*

Imāya Dhammā’nudhamma-paṭipattiyā  
Buddhaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā’nudhamma-paṭipattiyā  
Dhammaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā’nudhamma-paṭipattiyā  
Sanghaṃ pūjemi.

*Con xin cúng dường Đức Thế Tôn  
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo  
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo  
bằng sự hành đạo*

## *Lời Cảm Tạ*

Xin chân thành tri ân tất cả chư vị tăng ni, thiện tín và thiện sinh khắp nơi đã nhiệt tình đóng góp nhiều công sức cũng như hoan hỷ gửi bài cảm niệm để hình thành quyển sách này. Thành tâm tạ lỗi quý vị nếu có lỡ sai sót danh tánh Phật tử nào đã gửi bài viết và hình ảnh đến nhóm biên tập.

Để tiện việc sắp xếp, các bài cảm niệm được in theo thứ tự thời gian của người viết khi gặp Ngài Kim Triệu lần đầu tiên.

Do giới hạn về khuôn khổ và nội dung sách nên đôi khi chúng tôi đã mạn phép điều chỉnh và thu gọn một vài chỗ trong bài viết của quý vị, kính mong quý vị rộng lòng miễn thứ.

Những bài cảm niệm gửi đến sau ngày khóa sổ (12 tháng 4 năm 2014) sẽ được đăng trong kỳ tái bản tại Việt Nam trong một thời gian ngắn sắp tới.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

~ Nhóm Biên Tập

## Danh Sách

### Quý Vị Đóng Góp Bài Cảm Niệm

(Ghi chú: Để tiện việc sắp xếp, các bài cảm niệm đã được ghi theo thứ tự thời gian người viết gập Ngài Kim Triệu lần đầu tiên)

1. TK Kim Muôn – TCTV \* 2. Vĩnh Cơ – CA \* 3. TK Tịnh Đức – TX \* 4. TK Chơn Trí – CA \* 5. TK Khánh Hỷ \* 6. TK Tuệ Trí – TCTV \* 7. Trần Minh Lợi – CA \* 8. Hạnh Hồ – TX \* 9. Lê thị Bạch Yến – CA \* 10. Trần Ái Cẩm – CA \* 11. Hồng Giang – CA \* 12. Tu Nữ Diệu Ý – TCTV \* 13. Nguyễn Quý & Nguyễn Hiền – WA \* 14. Đỗ Đình Lộc – MD \* 15. Bùi Ngọc Tiêu – MD \* 16. Trần Ngọc Chi Ray – VA \* 17. Nga Kapar – VA \* 18. Nguyễn Tú Anh – VA \* 19. Nguyễn thị Tốt – VA \* 20. Thu Nowak – VA \* 21. Châu Toàn Thu Phụng – D.C. \* 22. Charles Ciolino – NJ \* 23. Lưu thị Hoa – CA \* 24. Linda Xuân Tiên – D.C. \* 25. Vũ Bạch Tuyết – TX \* 26. Tường Ngọc – CA \* 27. Trương Điền – CA \* 28. Trí Hỷ – CA \* 29. Phạm Nữ – CA \* 30. Lưu Bình – CA \* 31. Kim Thân & Mai Thân – Úc \* 32. Kim Thân NLTV Brisbane – Úc \* 33. Kārūna – CA \* 34. Nguyễn Trí Dũng – CA \* 35. Hộ Nhẫn – CA \* 36. Kim Anh – CA \* 37. Nguyễn Hải – CA \* 38. Nguyễn Thượng Đào – CA \* 39. Phạm thị Hải – CA \* 40. Sudasana – CA \* 41. Nguyễn Cẩm Thúy – CA \* 42. Vajira Nani – CA \* 43. Vajira Nani – CA \* 44. Đào Mai Sương – Canada \* 45. Như Đạo – CA \* 46. Hồng Hạc – CA \* 47. Samādhi & Upekkhā – Pháp \* 48. Diệu Tịnh – Pháp \* 49. Nhóm Sakyamuni Mont-Béon – Pháp \* 50. Katy Ngọc Liên – Pháp \* 51. Teja & Anatta – Pháp \* 52. Nguyễn Trần Thị Tri - Thụy Sĩ \* 53. Kim Quy – CA \* 54. Lữ Mỹ – CA \* 55. Diệu Tín – CA \* 56. Diệu Phước – CA \* 57. Võ Ngọc Trinh – CA \* 58. Lương Châu Phước – Canada \* 59. Bửu Chánh – VA \* 60. Nguyễn Phước – CA \* 61. Hiệp Võ – PA \* 62. Hiếu Đễ – FL \* 63. Trần văn Trung – VA \* 64. Phạm thị Ngọc Sương – CA \* 65. Sư Cô Thích Nữ Viên Thành – CA \* 66. Sư Thanh Tâm – D.C. \* 67. Tu Nữ Cariya Tịnh Thủy – TCTV \* 68.



Vũ thị Mai – TX \* 69. TK Bửu Chánh – VN \* 70. TK Tăng Định – VN \* 71. TK Siêu Minh – VN \* 72. TK Giác Trí – VN \* 73. TK Phước Toàn – Ấn Độ \* 74. Ánh Hoa & Ánh Nguyệt – VN \* 75. Sư Cô Giới Hiền – Miến Điện \* 76. Nguyên Như – VA \* 77. Nam & Hiền – WA \* 78. Quảng An – CA \* 79. Tâm Huệ – VN \* 80. Sỹ Huỳnh – CA \* 81. Ngọc Nữ – CA \* 82. Tường Vân – CA \* 83. Nguyễn thị Thân – CA \* 84. Nguyên Khiêm – CA \* 85. Lê Thanh Hồng – MN \* 86. Vũ thị Xuân – MN \* 87. Mười Không Cam – MN \* 88. Hoàng Đức Thành – D.C. \* 89. Nga Vy – TX \* 90. Sư Cô Maya Tâm Thuận – Miến Điện \* 91. Khema Bạch Phụng – CA \* 92. Tâm Niệm – VA \* 93. Trí Đức – VA \* 94. Trí Đức – VA \* 95. Ngọc Bình & Tinh Tấn – CA \* 96. Nguyễn Kim Quý – Úc \* 97. Mudita – Canada \* 98. Thúy Hồng – OK \* 99. Hương Nguyễn – WA \* 100. Diệu Lý – CA \* 101. Mỹ Phan – CA \* 102. Lê Thanh Hằng – CA \* 103. Diệu Nguyên – CA \* 104. Chúc Giới – VA \* 105. Chúc Nguyên – VA \* 106. Chi Chi – D.C. \* 107. Nguyên Từ – CA \* 108. Diệu Vân – CA \* 109. Thành & Diệu Tín – VA \* 110. Diệu Hiền – NY \* 111. Hương Ngọc Thu Hà – CA \* 112. Trương Hà – CA \* 113. Cẩm Lan – CA \* 114. Mangalo Trúc – CA \* 115. Tuệ Phước – CA \* 116. Nguyễn thị Lộc – MD \* 117. Sư Cô Tấn Lực – VN \* 118. Sư Phước Nhân – VN \* 119. Chánh Kiến – TX \* 120. Hồ Lan – TX \* 121. Hứa Kim Hoa – TX \* 122. Tu Nữ Tịnh Pháp – CA \* 123. Đặng thị Nga & Đặng Xuân Thái – Thụy Sĩ \* 124. Một đứa con của Đức Phật – Thái Lan \* 125. Vũ Kim Tiên – CA \* 126. Sư Cô Diệu Pháp – CA \* 127. Nguyễn Trâm – CA \* 128. Sư Cô Daya – CA \* 129. Susanta Nguyễn – Canada \* 130. Susanta Nguyễn – Canada \* 131. Nguyên Tâm – VA \* 132. Phạm Tổ Anh – CA \* 133. Trí Phước – VA \* 134. Sư Thịnh – CA \* 135. Minh Thu – CA \* 136. Phạm Khắc Thiệu – MN \* 137. Minh Phương-Minh Thuận-Minh Đạo – VA \* 138. Diệu Lan – CA \* 139. Hoa Shrag – CA \* 140. Tịnh Minh – NV \* 141. Liên Đặng – D.C. \* 142. Trần Vỹ Dạ – CA \* 143. Hoài Thi – CA \* 144. Hạnh Phạm – CA \* 145. TK Puñño Thiện Viên – Miến Điện \* 146. Trương Mai – CA \* 147. Thu Hằng – TX \* 148. Hà Di – VA \* 149. Huỳnh Thanh Lan – TX & CA \* 150. Dương Mai

– Canada \* 151. Phạm Hùng – Canada \* 152. Nguyễn Thanh Mai  
– Canada \* 153. Võ Thanh Minh – MO \* 154. Ngọc Lan – CA \*  
155. Nguyễn Diệp – CA \* 156. Huệ Đức – CA \* 157. Hải Bàn –  
CA \* 158. Nguyễn Thanh Xuân – CA \* 159. Như Quang –  
Canada \* 160. Bạch Liên – CA \* 161. Sư Cô Tịnh An – CA \* 162.  
Thùy Nguyễn – FL \* 163. Pháp Ân – CA \* 164. TK Pháp Hào –  
VN \* 165. Lâm Quang Dũng – CA \* 166. Mỹ Trân – CA \* 167.  
Tịnh Tâm – CA \* 168. Huỳnh Lệ Hoa – TX \* 169. Bùi Nuôi –  
MO \* 170. Trần Ngọc Tĩnh – CA \* 171. Ngài Khippapañño \* 172.  
Phạm Hoàng – CA \* 173. Quách Kim Liên – CA \* 174. Trần  
Trung – CA \* 175. Kha Cẩm & Lâm Nga – Pháp & CA \* 176.  
Trần Cẩm Hồng – CA \* 177. Trần Siêng – CA \* 178. Tu Nữ  
Phước Báu – VN \* 179. Tâm Tường & Diệu Thảo – CA \* 180.  
Trần Nụ – CA \* 181. Phạm Anh Kiệt – VN \* 182. Tu Nữ  
Medhika – VN \* 183. Tu Nữ Sumana Bích Phượng – VN \* 184.  
Nguyễn Sen – CA \* 185. Sư Hiền – CA \* 186. Tạ Diệp & Tạ  
Chương – CA \* 187. Bùi Thúy Chi – CA \* 188. Hoàng Tuyết Bửu  
– CA \* 189. Diane Nguyễn – VA \* 190. Dương Trang – CA \*  
191. Tu Nữ Vira – CA \* 192. Nguyễn thị Thanh Tâm – TX \* 193.  
Kim Hà – CO \* 194. Đinh Thế Minh – Úc \* 195. Quỳnh Như –  
TX \* 196. Huệ Lực – TX \* 197. Ngô Bá Lộc – MD \* 198.  
Nguyễn Chương – CA \* 199. Mùi Bùi – Canada \* 200. Sudasana  
– CA \* 201. Nguyễn Kim Cúc – CA \* 202. Tu Nữ Khanh An –  
CA \* 203. Nguyên Liên – CA \* 204. Từ Ân – CA \* 205. Hạnh  
Chi Nguyên Khanh – CA \* 206. Bùi thị Hoàn – CA \* 207. Tammy  
Trần – CA \* 208. Lưu thị Lợi – CA \* 209. Nguyên Thiện – CA \*  
210. Giáng Thu – CA \* 211. Nguyễn Ngọc Dung – VA \* 212.  
Tara Van Toai – MD \* 213. Tâm An – CA \* 214. Hà Nguyễn –  
VA \* 215. Tu Nữ Pháp Duyên – VN \* 216. Phan Ngọc Thanh –  
VN \* 217. Từ Hiếu – CA \* 218. Giới Nghiêm \* 219. TK Minh  
Đức Triều Tâm Ảnh \* 220. Sư Cô Bích Liên \* 221. Thanh Đạo \*  
222. Dhammadīpā.

*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

## Danh Sách

### Phật Tử Hòa Phước Ấn Tông

- ❖ Hòa Thượng Kim Triệu Khippapañño hồi hương đến Ông Bà Kim Trăm và con.
- ❖ Chư Tăng Ni hồi hương công đức đến Hòa Thượng Kim Triệu:

#### Miền Đông Hoa Kỳ

- Kỳ Viên Tự - DC và Tâm Pháp Thiền Viện – VA:  
~ Sư Hải Thắng \* Sư Thanh Tâm \* Sư Giới Hạnh \* Sư Thiền Viên.  
~ Tu nữ Susila Diệu Hiền.
- Thiền Viện Bồ Đề - Florida: Sư Cô Tịnh Thanh.

#### Miền Tây Hoa Kỳ

- Thích Ca Thiền Viện và Ananda Thiền Viện – CA:  
~ Sư Trí Dũng \* Sư Khánh Hỷ \* Sư Tuệ Trí \* Sư Kim Muôn \* Sư Hộ Pháp \* Sư Huệ Bảo \* Sư Hiền \* Sư Bửu Tông.  
~ Cô Carya Tịnh Thủy \* Cô Diệu Ý \* Cô Daya Dung \* Cô Tịnh An \* Cô Khanh An \* Tu Nữ Vira.
- Chùa Pháp Vân, Pomona – CA: Hòa Thượng Chơn Trí
- Sư Tinh Tuệ \* Cô Diệu Hỷ.

#### Texas

- Chùa Đạo Quang – TX: Hòa Thượng Tịnh Đức.
- Chùa Hương Đạo – TX: Sư Bửu Đức \* Sư Tuệ Nhân.

#### Việt Nam

- Hòa Thượng Tăng Định \* Hòa Thượng Bửu Chánh \* Hòa Thượng Thiện Minh \* Sư Phước Nhân \* Sư Phước Toàn.
- Tu Nữ Phước Báu \* Tu Nữ Medhika \* Tu Nữ Sumana \* Tu Nữ Tuệ Đăng.

**North Carolina \* Louisiana \* Missouri \* Georgia \* Nevada**

Quách Ngọc Đông \* Trần Xuân Mai hồi hương đến Hương  
linh Nhuận Phước Trần Minh Phụng \* Bùi Nuôi \* Võ Thanh  
Minh \* Ninh Nguyễn & Thảo Nguyễn \* Tịnh Minh.

**Florida**

Thùy Nguyễn \* Diệu Lạc . Bửu Pháp . Pháp Sương . Phan Huệ.  
Tâm Niệm Giới . Pháp Từ . Giác Minh . Diệu Hòa . Quang  
Phạm Nguyễn . Hằng Tạ Nguyễn . Jessica Phạm Nguyễn .  
Derek Phạm Nguyễn . Ryan Phạm Nguyễn . Nguyễn Tạ Huyền  
. Pháp Nguyệt . Tuấn Vũ . Pháp Liên . Pháp Tâm . Diệu Phi .  
Tùng Quang . Tạ N.T. Margaret . Tạ N.P. Lisa . Tạ N. K. Mary .  
Tạ thị Hương . Tạ Tuyết Trinh . Diệu Ân . Phan Đức . Trương  
Đình Nhân . Trương T. Phi . Huệ Khai . Tạ Phúc . Ann Thạch.  
Pháp An . Pháp Sĩ . Trương thị Hữu Hạnh . Pháp Thọ . Mai  
Nguyễn . Nguyễn T. Thành . Hạnh Khánh . Hưng Trang Mạch.  
Pháp Hành . Pháp Ngộ . Pháp Trúc Liêm.

**Maryland \* Virginia \* Washington DC \* Pennsylvania**

GĐ Đỗ Đình Lộc \* Metta Dương \* Phạm Trần Quế \* Chân  
Toàn \* GĐ Diệp N. Lê \* Lâm Quang Hiền \* Quảng Liên \*  
Diệu Hoàng \* Liên Đặng \* Nguyễn thị Lộc \* Chinh & Thu An  
Đoàn \* Phần Nguyễn . Bùi Thắng . Bùi Trí Minh \* Nguyễn  
Tejo \* Phạm Tường Hào \* Dương Vân Như Hào \* Dương Phi  
Long \* Norman & Tara Van Toai \* Hoàng Đức Thành \* GĐ  
Dương Hồng Hoa hồi hương đến cố Sadi Thích Nữ Liễu Thoát  
\* Trần Kim Đình \* Võ Hồng Sơn \* Hà Di Nguyễn \* Trần thị  
Cúc Hoa \* GĐ Phạm Bửu Chánh \* GĐ Michelle Minh Thư \*  
Thiệu & Hương Đào \* Thanh & Thy Đào \* Ngọc Uyên Mai  
Phạm \* Thủy Ledynh \* Diệu Tín & Thành \* Đồng Hoàng \*  
Huệ Nguyễn \* Phú Bảo Tăng \* Hồng Thái Nguyên \* Chúc  
Giới và nhóm bạn đạo: Diệu Huệ (Philadelphia). Nguyên Hạnh  
. Chúc Giới . Chúc Nguyên . Chúc Định . Chúc Huệ . Diệu  
Hồng . Tâm Hân Huệ . Tâm Diệu Phú. Tâm Thiện . Ngọc  
Thanh & Chơn Tịnh . Diệu Lạc . Hồng Y \* Chánh B Phạm \*  
Nguyễn thị Tốt \* Thu Nowak \* Dr Charles P. Ciolino \* Dr

Kim Dung \* Thu Hà (Cẩm Tú) \* Trần văn Hiến \* Trần thị Trinh \* Trần văn Trung \* GĐ Nguyễn thị Giàu \* Trần văn Kiên \* Trần thị Lệ \* GĐ Diệu Tuệ Nguyễn Thanh Hạnh \* GĐ Diệu Pháp Nguyễn Thanh Hoàng \* GĐ Sơn Thuyên (Đại Tri - Pháp Tu) \* Ngô Lộc \* Lê Bình\* Phạm Cồn (Kim Chi) \* Chi Ray \* Trần Hưng \* Phan Tố Quyên \* Felix Lefrade \* Đặng Phương Lan.\* Phước Nguyễn \* Diệu Đức \* Lakkhe \* Võ Ngọc Hiệp \* Thu Đăng . Liên Phạm \* Dhammapala & Vizanandi \* Thu Đỡ & Sơn Phạm.

### Minnesota

Trịnh Tuyết Nhung \* Xuân Vũ . Văn Vũ \* Phạm Ngọc . Liễu Pháp . GĐ Trần Tâm . GĐ Nguyễn Ngân . GĐ Võ Anh Đào . GĐ Nguyễn Kim Loan . Đặng Đài Trang . Nguyễn Tiêm . Võ Kim Thủy . Bùi Thảo . Trương Túc Hoa . Lê Mỹ . Lê Tuyết Hồng . Tâm Thuần . Phạm Ngọc . Nguyễn Phong . Huỳnh Như Chi . Huỳnh Long Châu . Phương Bửu Kỳ và Mẹ . Võ Cường. Bùi thị Liên . GĐ Lê Diễm . Đỗ Tùng . Hoàng Hương . Vũ thị Vân . Trần Bông . Huỳnh Trang . GĐ Diệu Hương . Diệu Lạc . Phương Lệ \* Nguyễn Tuyết Mai \* Phạm thị Thư \* Phạm Khắc Thiệu \* Elizabeth Moran . Phạm Ngọc Sơn Đài . Đạo Ngọc. Phan Nguyên . Lê Thành Trác . Tịnh Thiên . Nhuận Lành. Bác Hai Bằng.

### Texas

GĐ Long. Tuyết. Tấn. Trang. Dung \* Lý Đình Tú \* Trần Kim Phương \* Lâm thị Mộng Vân \* Lê thị Huỳnh \* Visakkha Hiếu Nguyễn \* Lại văn Sáng \* Lê thị Mùi Metta \* Hạnh Hồ Hema \* GĐ Từ Minh \* Nguyễn Quỳnh Anh \* Võ Thắng \* Quỳnh Như \* Quỳnh Giao . Wendy Nguyễn . Minh Huệ Perales . Long Võ. Qui Võ \* Huỳnh Thanh Lan \* Hoa Lê Nguyễn \* Trần Minh Phương \* Thái Kim Hoa \* Lan Nguyễn \* Nguyễn văn Liêm \* GĐ Hòa . Julie . Chiêu . Nhựt Võ \* Vân Lục \* Nga Vi \* Charles Bùi \* Hồ Lan Tịnh Lạc \* Nguyễn thị Thanh Tâm \* Liên Trần \* Hứa Hùng. Quế Lan \* Vũ Hằng Hiếu \* Cao thị Cúc . Cô Dung \* Cao Anh Thu.

### **Washington \* Colorado**

Nguyễn Quý . Nguyễn Hiền \* Trần Nam . Vương Hiền \*  
Cecilia Hương Nguyễn \* Michelle Nguyễn \* Vân Nguyễn \* Hà  
Lệ Liễu \* Kim Hà Behan.

### **Bắc California**

Ann Oanh Thạch \* Trần Liễu \* Diệu Tín. Diệu Phước \* Lưu  
Bình. Lưu Định \* Võ thị Nhiều \* Gia An Đào Trọng Hiệp \*  
GD chị Hồng Hoa \* Mươi Không Cam \* Diệu Viên . Diệu  
Thành \* Dương Dân Kim \* Hà Phùng \* Xiêm Nguyễn \* Trần  
Xuân Hương \* Phạm Hoàng \* GD Trần Thiện Vinh \* GD Mỹ  
Trần \* Steven Liêu \* Diệu Bình Milpitas Massage College \*  
Thomas & Mee Hwin \* Từ Ảnh. Hà Quan \* Võ Kim Phụng \*  
GD Như Hà. Huệ Từ \* Trang Dương. Christine Đỗ \* Tinh Tấn  
. Ngọc Bình \* Hảo Quách \* Nguyễn thị Ký . Trần Cẩm Liên \*  
Nguyễn Hoàng . Susila \* Đỗ Khoát. Cẩm Thúy \* Mai Lý \*  
Thiên Tân \* Nguyễn Trâm \* Mai Trương . Bảo Châu \* Trần  
Ngọc Tĩnh . Bùi thị Hoàn . Hoàng Tâm . Thanh Trúc . Trần  
Thiện Mill \* Phật tử Ân danh \* Phí Kim Lưu \* GD Sen  
Nguyễn . Huỳnh Thu \* John Kim Trương \* Hoàng Hạnh \*  
Trần Thu Thủy \* Louise Mai Phan \* Hồ Cẩm Tú \* Bùi Tre .  
Diệu Mỹ \* Tâm Đoàn \* GD Diệu Hạnh . Diệu Thuận . Diệu  
Tịnh. Minh Trí \* Tươi Trần \* Trần Tấn . Ngọc Anh \* Thành  
Phước . Bạch Yến \* Thành Đức . Thảo Ly \* Thành Đức . Mạnh  
Vũ \* Thành Đức . Mạnh Bảo \* Thành Đức . Thục Quyên \*  
Trần Minh Lợi và nhóm bạn đạo: Nguyễn Quang Vinh .  
Trương Giang . Trương Phúc Điền . Trang . Kiến . Tuệ . Trần  
Dũng . Phạm Minh Anh . KS Ngọc . Hồ Công Min & Hà và  
Judy Hồ . Trần văn Thông . Trần Tú An . Nguyễn Đức Tài.  
Phong & Yến . Lê văn Hải . Trần Vinh . Trần văn Phước.  
Nguyễn Khoa Diệu Trang . Măng Cụt . Thảo . Trần . Bé . Vinh  
. Quỳnh. Thân Trọng Sỹ . Hồng & Khin \* Huỳnh Muội hồi  
hương cho Huỳnh Châu Thanh \* Duyên Lê \* Điệp Nguyễn \*  
Trần Nụ và các bạn \* Lâm Trần Hồng \* Hải Bàn \* Nuvo  
Nguyễn \* Diệu Tịnh \* Quảng Tín \* GD Phạm Thế Dũng &

Trần thị Kim Dung \* GĐ Lê thị Kim \* GĐ Lê thị Trù \* GĐ Nguyễn thị Hồng \* GĐ Trần thị Nhung \* GĐ Trần Ngọc Tụ. Andrea \* GĐ Trần Nam Tới . Nguyễn Kim Anh \* GĐ Trần Mạnh Tiến. Trần thị Ngọc Hoa \* GĐ Lê Trúc Lộc. Lê Mỹ Khanh . Lê Hồng Đức . Lê Quý Hiền \* GĐ Trần Ngọc Kim \* GĐ Nguyễn văn Hùng . Trương Hồng Ân & anh chị em \* GĐ Trần thị Quế \* GĐ Trần Ngọc Trường \* GĐ Trần Khánh Toàn \* GĐ Vũ thị Khánh Hòa & anh chị em \* GĐ Trần Ngọc Triệu \* Trương Hùng . Trương Hà \* GĐ Hà văn Sương . Trần thị Thính & các con cháu \* GĐ Lê Minh Hải \* GĐ Nguyễn Đăng Khoa \* GĐ Trần Tri Tân \* GĐ Đoàn Trung Nghĩa . Phạm thị Nga . Trung Hiếu . Mỹ Trang . Thu Thảo . Minh Thuận . Minh Trung.

### **Nam California**

Ngọc Anh. Đào Nguyễn \* Nguyễn Xuân Ánh. Đặng Hồng Hà. Nguyễn Angie \* Nguyễn Anh Châu. Trần Minh Thu . Nguyễn Thiện Minh . Nguyễn Thiện Quang \* Trần Ngọc Tản . Nguyễn thị Hồng . Bùi Xuân Sắc \* Tâm Phan . Quít Nguyễn \* Hương Nguyễn \* Hồ thị Tiên \* Felicia Đỗ \* Lâm Tuấn \* Eric Trần \* GĐ Trần Phương Liên. Tuyết Tiểu Minh \* Trần Lệ Trinh \* Hương Hồ \* Nguyễn thị Thân \* Diệu Lý \* Kim Nhung \* Cao thị Lang \* Diệu Phẩm \* Diệu Thanh \* Tuệ Nhẫn \* Trần Quế Anh \* Nông Mai Trâm \* Khánh Ngọc \* Hậu Trần \* Hùng Loan \* Nguyễn Minh . Gohan . Goten Huỳnh \* Nguyễn văn Kiệt \* Tịnh Huyền . Minh Huyền \* Hồ thị Đa \* Hồ Mỹ \* Oanh Trần \* Visakkha Trương \* Trần Minh Anh \* Thanh Trần \* Quách Kim Liên \* Huệ Đức . Rick . Kimberly. Tammy Byers \* Phương Đỗ. Ân Trần \* Nga Lâm \* Trần Phước Chương \* Will Sundberg \* Kevin. Khiêm. Lisa Tô \* Susan P. Nguyễn \* Hoa. Sarah Ly \* GĐ Nguyệt Đông \* Amy & Vinh Nguyễn \* Vân La \* Hương Đạo \* GĐ Đặng Bá Đạt & Lê Thanh Hồng \* Nguyễn Kim Cúc \* Hồng Giang \* Hoàng Xuyên \* Kim Biên \* Võ thị Đạo \* Cathy Bùi \* Hoa Ngô \* Tina Trần \* Nina Trịnh \* Ngọc Tô \* Loan Trần \* Trần Cẩm Hồng \* Trần Siêng \* Liên Phan \*

Hoa Lưu Sujata \* Sỹ Huỳnh . Tường Vân \* Ngọc Nữ \* Phan thị Vui \* GĐ Ái Cẩm \* Loan Lâm \* GĐ Bạch Liên. Hộ. Hoài Thi. Howard \* GĐ Tịnh Tâm \* Hà Nguyễn \* Khanh Tôn \* Quỳnh Trân \* Thư Phùng \* Giang Tuy Mỹ \* Lý Minh Julie \* Như Đạo \* Thi Quang \* Phạm thị Ngọc Sương \* Phạm thị Kim Cương \* Phượng Bích Dzung \* GĐ Hiền & Ngọc \* Lê thị Huệ \* Ngô Bích Phụng \* Hồ thị Nga \* Hồ thị Huyền \* GĐ Cô Hoa hồi hương đến Hương linh Hoàng Thiện \* Lê Hữu Chiêu \* Cathy Trần \* Lakha \* Xuân Trần \* Phạm Xuân Lan \* Lê Vũ Hoàng Sơn \* GĐ Sư Cô Diệu Hỷ \* Quảng Ngọc \* Tâm Sáng. Tâm Tươi. Tâm Từ Hạnh. Tâm Trọng. Tâm Trang. Tâm Hiền \* Thiện Quang . Thiện Hiền \* Trinh Trần Vũ \* Michelle Việp \* Bạch Trung. Khánh Chi \* Philip Phan. David Phan \* Hoa Lý & Vinh Trần \* Quách Thế Hùng \* GĐ BS Linda \* Dương Bích Thu \* Phương Hậu \* Jennifer Thu \* Linh Nguyễn \* GĐ Tuệ Phước . Phan Mỹ. Thanh Hằng \* Hoàng Đình Nông \* Hương Lương.

### **San Diego**

GĐ Bảo Lộc \* Trương Phùng Nghi . Trương Nhất Khai . Ông Bà Vĩnh Luyện . Tôn Nữ Diệu Lan \* Nga Kapar \* Lê thị Gia Ninh \* Tôn Nữ Diệu Xuân . GĐ Hoa Shrag \* Hồ Đài Liên \* Lý Bích Ngọc \* GĐ Nguyễn Tâm . Mai Tuấn . Karuna \* Chi Phan \* Vincent Nguyễn \* Thanh D. Hoàng.

### **Pháp**

Nhóm Nghiên Cứu Phật Pháp Paris 13 \* Kha Cẩm . Nguyễn Dũng Minh . Hoàng thị Thanh Nhân. Nguyễn Đăng Quang. Nguyễn Điều. Bùi Thủy Bích . BS Nguyễn Tối Thiện . Đinh Bửu Quang . Nguyễn Xuân Tuyết . Lê Quý Hùng \* GĐ Hồng Thảo Nguyễn Tri Tường \* Nhóm thân hữu của bà Samadhi \* Trần thị Tư \* Michel Robert.

### **Thụy Sĩ**

Lê thị Huệ \* Trần thị Tri \* Lê Hữu Lộc \* Lê thị Ngọc Nga \* Lê thị Nhung \* Đặng thị Nga \* Đặng Xuân Thái.



## Canada

Vũ văn Ninh & Thức \* Đào Mai Sương \* Nguyễn thị Gấm & Phương Thảo \* Ông Bà Ngoại Jolie & GD Nguyễn Công Tứ \* Phạm Hùng & Thanh Mai \* Nguyễn văn Hoa & Huỳnh thị Nguyệt \* Lê thị Ngọc Mai \* Lê thị Mỹ Dung \* Minh Phương \* Minh Loan \* Nguyễn thị Kinh \* Diệu Lan Nguyễn Hữu Khôi \* Sư Cô Hai Phát \* Trần thị Hương \* Vũ Khánh Phương \* Hà Diễm và các con \* Phật tử Ấn danh \* Bạch Mai \* Thái thị Khánh Hạnh \* Khánh Hạnh và Sao Mai \* Sư Cô Giác Nữ Diệu Linh \* Nguyễn thị Hoàng Yến \* Trần thị Hương \* Nguyễn Minh. Nguyễn Châu \* Bùi Nguyễn Mùi \* Ngô Tấn Quoi. Ngô Tấn Nam. Ngô Tấn Việt. Mudita \* Tâm An \* Sudanta \* Bà Vũ thị Xuân \* Huệ Thắng \* Băng Thư \* Tuấn Hoàng \* Bạch Mai \* Thanh Bình \* Phương Nguyễn \* Diệu Hiền \* Trần thị Ba \* Nguyễn thị Thanh. Lương Châu Phước \* Kiều Mai \* Kiều Oanh \* Kiều Loan \* Kiều Liên \* Hoàng Hùng \* Bác Quý \* Thanh Hạnh \* Nguyễn thị Liệu \* Phùng Tú Thi \* Lê thị Kim Phụng \* Lệ Chánh \* Ngô Hồng Hạnh \* Ngô Mai Hiền.

## Úc

Kim Thân. Mai Thân. Nguyễn thị Lệ. Nguyễn thị Nhiều . Lưu Minh Luân . Nguyễn Thành Nhân \* GD Nguyễn văn Thành \* Kim Quy. Joe Long . Ty Hương \* Tri Tin Ngọc Hiền \* Fiona Lạc. Dana Phi Vivian \* Coca Celina \* Kim Nguyễn Từ Chánh \* Chi Nga Mỹ Linh \* GD Thụy Ba Hùng Trang \* Tuấn Anh. Thu Richmond \* Trịnh Thắng Hùng \* Diệu Thảo Hằng Bình \* GD Phương Cúc Chi Lộc \* Hồng Vina Chi Hồng Thủy \* Diệu Đức \* GD Cúc Trang Tiffani . Jennyfer . GD Hồng Vina và anh chị em \* GD Huyền \* Campbell Bolwell.

## Việt Nam

Cô Thu Hà \* Cô Oanh \* GD Lê văn Cho và các con . Lê Thiên Lộc . Hema Hoa Xuân.

*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

## *Hồi Hương Công Đức*

*Nguyện cho tất cả chúng sanh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay  
Nguyện cho tất cả từ đây  
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.*

*Nguyện cho chư vị Long Thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu  
Cùng chia công đức dày sâu  
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời*

## ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VÀ THỈNH SÁCH

SAKYAMUNI BUDDHIST MEDITATION ASSOCIATION

THÍCH CA THIỀN VIỆN

15950 Winters Lane  
Riverside, CA 92504  
(951) 780 - 5249

VIETNAMESE-AMERICAN BUDDHIST ASSOCIATION

JETAVANA VIHARA - KỶ VIỆN TỰ

1400 Madison Street NW  
Washington, DC 20011  
(202) 882 - 6054

SADDHAMMA MEDITATION SOCIETY

TÂM PHÁP THIỀN VIỆN

574 Willow Brook Road  
Bumpass, VA 23024  
(804) 556 - 6162

ĀNANDA MEDITATION CENTER

ĀNANDA THIỀN VIỆN

1661 W. Cerritos Avenue  
Anaheim, CA 92802  
(714) 603 – 7333

# SÁCH ẤN TỔNG

*Free Distribution*

Printed by **PAPYRUS**  
1002 S. 2<sup>nd</sup> Street, San Jose, CA 95112  
(408)971-8843  
papyrusqt@yahoo.co