



Đầu năm Đinh Hợi, bốn chúng tu học ở Đạo Tràng Mai Thôn cũng như ở Lộc Uyển và Rừng Phong kính gửi đến tất cả các thân hữu lời chúc chân thành cho một năm mới nhiều năng lượng an lành, nhiều thành quả tu học tốt đẹp và nhiều hạnh phúc. Cầu chư Bụt và liệt vị Tổ sư gia hộ cho liệt vị có được nhiều sức khỏe, ban phát được nhiều ân đức chung quanh và có được một cái nhìn lạc quan về tương lai.

Nhìn lại năm Bính Tuất, chúng tôi thấy công phu tu học đã đem lại cho Tăng thân thật nhiều chuyển hóa và hạnh phúc. Năm Bính Tuất, thầy Làng Mai không đi giảng dạy nhiều như những năm trước đó, nhưng các thầy và các sư cô của các Đạo Tràng thuộc Mai Thôn đã đi tổ chức tu tập và giảng dạy nhiều nơi, và đi đâu các vị cũng đã chứng tỏ được là các vị có khả năng tiếp nối thầy mình một cách xuất sắc và vững chãi làm cho mọi người đều có đức tin vào tương lai của đạo pháp và của tăng thân. Tại Hàng Châu và Thượng Hải, các thầy Pháp Ấn, Pháp Khí, các sư cô Giác Nghiêm và Tùng Nghiêm đã đại diện Thầy một cách xuất sắc tại Diễn Đàn Phật Giáo Thế Giới (World Buddhist Forum) do Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội tổ chức. Tại Làng Mộc Lan ở tiểu bang Mississippi các thầy và các sư cô khác từ các tu viện Thanh Sơn và Lộc Uyển cũng đã tổ chức một khóa tu rất đẹp và rất thành công. Các khóa tu lớn như khóa tu Stone Hill College, Rocky Mountains và Lộc Uyển mà Sư ông Làng Mai đã hướng dẫn từ trước đến giờ cũng đều được các thầy và các sư cô giáo thọ của Rừng Phong và Lộc Uyển phụ trách hướng dẫn. Các khóa tu ở Ai Nhĩ Lan, Do Thái, Bỉ, Tây Ban Nha, Ý, Đức, Tô Cách Lan và Anh Quốc cũng được các vị giáo thọ Làng Mai đi hướng dẫn thay Thầy. Tại các Tu Viện Bát Nhã và Từ Hiếu các thầy Nguyễn Hải, Pháp Ứng, Pháp Niệm, Pháp Khâm, Trung Hải, các sư cô Thoại Nghiêm, Phúc Nghiêm, Lương Nghiêm, v.v... của Đạo Tràng Mai Thôn cũng đã thay mặt được Sư ông để hướng dẫn sự tu học của bốn chúng. Các sư cô Chân Không và Định Nghiêm cũng đã được đài truyền hình Pháp A2 mời phỏng vấn thay Sư ông... Ai cũng thấy rằng khả năng tiếp nối đã trở thành hiện thực.

Năm 2006, tại Mai Thôn đã có tới hai đại giới đàn: Đại Giới Đàn Cổ Pháp và Đại Giới Đàn Văn Lang, được tổ chức đầu năm và cuối năm. Thật là hy hữu.

Đại Giới Đàn Cổ Pháp

Cổ Pháp là quê hương của Thiền Sư Vạn Hạnh. Đại Giới Đàn Cổ Pháp được tổ chức tại Mai Thôn từ ngày 12.01.2006 đến ngày 17.01.2006. Trong Đại Giới Đàn này một số các vị Tôn Túc đã được thỉnh cầu về Làng để tham dự vào hội đồng truyền giới: các Hòa Thượng Giác Lâm, Giác Quang, Chí Mãn, Phước Trí, Đức Nghi; các Sư bà Lưu Phương, Chân Hiền, Lưu Phong; các Ni sư Đàm Nguyễn, Diệu Đạt và Như Hải. Đại Giới Đàn được khai mạc bằng lễ rước Giới Bản Ba La Đề Mộc Xoa từ thiền đường Chuyển Hóa sang thiền đường Nước Tỉnh ở Xóm Thượng, và tại lễ khai đàn, Hòa Thượng Giác Quang đã đọc diễn văn khai mạc. Lúc 10:45 sáng có lễ truyền giới cận sự, và chiều hôm ấy có lễ truyền giới Tiếp Hiện lúc 15:30. Sáng ngày 13.01.2006 lúc 8:30 có lễ truyền giới Thức Xoa Ma Na tại thiền đường Trăng Rằm, Xóm Mới, và chiều hôm ấy khai mạc lễ Truyền Đăng lúc 15:30. Sáng ngày 14.01.2006 lễ truyền giới khát sĩ nam được cử hành tại thiền đường Hội Ngàn Sao, Xóm Hạ lúc 8:30 và chiều hôm ấy lúc 15:30 có lễ truyền giới khát sĩ nữ. Các vị sau đây đã được nhận giới khát sĩ: Thích Chân Pháp Chiêu, Thích Chân Pháp Lộ, Thích Chân Pháp Lai, Thích Chân Pháp Uyển, Thích Chân Pháp Ngạn, Thích Chân Pháp Chương, Thích Chân Pháp Không, Thích Chân Pháp Liệu, Thích Chân Pháp Thanh, Thích Chân Pháp Hộ, Thích Chân Pháp Xã, Thích Chân Pháp Tâm, Thích Chân Pháp Duyệt, Thích Chân Pháp Sĩ, Thích Chân Pháp Quán, Thích Chân Pháp Bi và Thích Chân Pháp Hỷ. Các vị sau đây đã tuyên nhận giới nữ khát sĩ: Thích nữ Chân Tịnh Nhu, Thích nữ Chân Mẫn Nghiêm, Thích nữ Chân Đan Nghiêm, Thích nữ Chân Gia Nghiêm, Thích nữ Chân Liễu Nghiêm, Thích nữ Chân Trúc Nghiêm, Thích nữ Chân Hiền Nghiêm, Thích nữ Chân Thanh Nghiêm, Thích nữ Chân Trang Nghiêm, Thích nữ Chân Mai Nghiêm, Thích nữ Chân Hiền Hải, Thích nữ Chân

Tùng Nghiêm, Thích nữ Chân Lăng Nghiêm, Thích nữ Chân Quỳnh Nghiêm, Thích nữ Chân Bách Nghiêm và Thích nữ Chân Hạc Nghiêm. Sáng ngày 15.01.2006, vào lúc 7:00, lễ Truyền đăng được tiếp tục. Ngày hôm sau, 16.01.2006 lễ Truyền Đăng được tiếp tục tại thiền đường Trăng Rằm, Xóm Mới và 17.01.2006 được tiếp tục ở thiền đường Hội Ngàn Sao, Xóm Hạ lúc 7:00 sáng. Sau đó là lễ hoàn mãn. Sau đây là danh sách các vị được truyền đăng trong Đại Giới Đàn Cổ Pháp và các bài kệ truyền đăng:

**Thượng Tọa Thị Cang
pháp tự Đức Nghi (Võ Văn Can):**

Kiếp kiếp trau dồi giới **đức**
Đời đời nghiêm hộ uy **nghi**
Khơi mở dòng thiêng cam lộ
Hậu lai diệu pháp vĩnh kỳ

**Thầy Nhật Nguyên
pháp tự Trung Hải (Nguyễn Văn An):**

Trung quán vang âm tiếng **hải** triều
Tài trai chí nguyện vượt cao siêu
Sông xưa đem lại vàng trắng mới
Lối cũ chim về hết tịch liêu

**Sư cô Tâm Huệ Như
pháp tự Chân Anh Nghiêm (Nguyễn Lư Thục Hiền):**

Gươm thiêng đáng bậc **anh** hào
Thâm **nghiêm** rừng tía lối vào chân tâm
Đường bay chấp cánh thiên thần
Quê hương giếng nước thơm trong vẫn chờ

**Thầy Đồng Châu
pháp tự Thông Nghĩa (Võ Bá Ngọc):**

Chuông sớm ngân nga tiếng đại **đồng**
Giọt vàng **châu** báu điểm thính không
Non cao sương tuyết lòng an định
Đường về Phương búi bước thông dong

**Sư cô Tâm Nguyên Thường
pháp tự Chân Lương Nghiêm (Trần Nguyễn Ánh Tuyết):**

Lối về trọn nẻo thanh **lương**
Nghiêm trì tịnh giới mở đường vô sinh
Công phu trái kết hoa thành
Núi sông thức giấc bình minh ngọt ngào

**Thượng Tọa Thị Thường
pháp tự Minh Tuấn (Nguyễn Ty Akitoshi):**

Thông **minh** **tuấn** tú bậc anh tài
Nương thuyền Tăng bảo vượt trần ai

Sương thu càn huệ xòe hoa trắng
Một hướng ngàn năm vững bảo đài

**Thầy Minh Mẫn
pháp tự Trung Bảo (Nguyễn Ngọc Nga):**

Không trung vằng nhật chiếu quang **minh**
Mẫn tiếp tâm khai chuyển khí tình
Xuất thế công phu dòng thật quán
Chân thừa pháp lực độ quần sinh

**Sư cô Tâm Nghiêm Nhã
pháp tự Chân Khánh Nghiêm (Nguyễn Thị Yến):**

Chuông vàng **khánh** bạc trang **nghiêm**
Dựng xây nước Bụt ngay miền nhân gian
Sông xưa bến nước bình an
Vườn xưa trúc tím hoa vàng vẫn xanh

**Sư cô Tâm Lục Đạo
pháp tự Chân Tín Nghiêm
(Tredway Stephanie Nam Hee):**

Giới thân che chở niềm **tin**
Non cao thiên định trang **nghiêm** cõi ngoài
Xuất trần thượng sĩ ai hay
Tuổi sông tuổi núi diễn bày pháp thân

**Thầy Thanh Tịnh
pháp tự Chân Pháp Nhuận (Nguyễn Văn Sương):**

Mưa **pháp** ngày đêm thường thấm **nhuận**
Lối về soi tỏ dấu chân tâm
Chí trai há ngại đời dâu biển
Một sớm vang ca khúc đại đồng

**Sư cô Ever Caring of the Heart
pháp tự Chân Bi Nghiêm (Ingrid Rothkrug):**

Học nhìn với mắt từ **bi**
Trang **nghiêm** cõi Bụt ngại gì nắng mưa
Tùng xanh, dương mướt năm xưa
Nhắc câu đại nguyện, sen vừa nảy bông

**Sư cô Tâm Phật Chúng
pháp tự Chân Kính Nghiêm (Trần Hoàng Kim Yến):**

Tay nâng cung **kính** một cảnh sen
Chí nguyện đi về cõi diệu **nghiêm**
Tuổi thơ hoa nở trời phương ngoại
Đỉnh tuyết ngòi yên thế nhập thiền

**Thầy Thanh Nghiệp
pháp tự Chân Pháp Từ (Triệu Hoài Thương):**

Tay nâng **pháp** lớn hành trì
Công phu **từ** quán phát huy vẹn toàn

Thoại đầu phá vỡ từng trang
Hiếu thương chấp cánh rẽ đường trăng sao

**Thượng Tọa Quảng Huệ
pháp tự Phước Trí (Ngô Phước Xuân):**

Phước son cao hữu kính
Trí hải khoáng vô biên
Hiện pháp năng lạc trú
Nhất bộ đắc chân thiên

Sư cô Chân Diệu Đạt (Phan Thị Châu):

Tây lai huyền diệu ý
Hiện pháp đạt chân thiên
Đương hạ hữu tịnh độ
Pháp lạc thả vô biên

Sư cô Tâm Huệ Hạnh

Pháp tự Chân Tú Nghiêm (Trần Thị Bích Phượng):

Tinh đầu trời khuya còn tú lệ
Thuyền về vừa cặp bến trang nghiêm
Lửa hồng bếp cũ nay tao ngộ
Pháp Bụt truyền trao tối thượng thừa

Khóa tu mùa Xuân

Mùa Xuân năm nay, đại chúng được học tiếp những định đề giáo lý Làng Mai. Sau Hội Thủy Tiên, lại có Hội Hoa Mai. Khóa tu tiếng Pháp năm nay được tổ chức từ ngày 11.04.2006 đến 17.04.2006 với đề tài Chuyển Hóa Bạo Động và Nuôi Lớn Tình Thương. Cũng như mọi năm, khóa tu này rất đông và tuyệt đại đa số là người Công giáo. Ngôn ngữ giảng dạy của Thầy làm cho họ có cảm giác thoải mái, không cảm thấy mất gốc chút nào khi học hỏi và thực tập theo đạo Bụt. Khi giảng giải về nghiệp, Thầy đã nhắc đến câu nói của triết gia J.P. Sartres: l'homme est la somme de ses actes. Thầy dạy về cách điều phục cảm thọ, tri giác, cách thức tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống, hộ trì sáu căn, và bốn loại thực phẩm. Cuối khóa tu hầu hết đã tiếp nhận tam quy và ngũ giới với một pháp danh bằng tiếng Pháp. Bảo họ giữ lại tên thánh cũ làm pháp danh, không ai chịu cả. Mọi người rất trân quý điệp hộ giới của mình.

Chuyến đi Hòa Lan và Bỉ

Chuyến đi này là chuyến đi dạy duy nhất của Thầy Làng Mai trong năm. Một tuần lễ sau khi mãn khóa tiếng Pháp, Thầy và một phái đoàn đi Amsterdam. Thầy tới Hòa Lan ngày 26.04.2006, và cư trú tại Heerwaarden. Trong số các vị đi theo phụ tá Thầy có các thầy Pháp Dũng, Pháp Đôn, Pháp Độ, Pháp Xả, Trung Hải, Trí

Tạng, Pháp Chiêu; các sư cô Chân Không, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm, Lương Nghiêm, Tú Nghiêm, Học Nghiêm, Quý Nghiêm, Mẫn Nghiêm, Nho Nghiêm, Bách Nghiêm, Khuê Nghiêm và Trân Nghiêm. Ngày 27.04.2006 cả phái đoàn được đi thăm chợ hoa đấu giá (flower auction) ở Aalsmeer, rồi sau đó là các ruộng hoa ở miền Hillegom, Vogelenzang và Laiden. Các thầy, các sư cô và các bạn trong tăng thân Hòa Lan chụp được nhiều hình ảnh rất đẹp. Tối 28.04.2006, Thầy diễn thuyết tại Trung Tâm Hội nghị Quốc Gia Hòa Lan (Nederlands Congress Centrum) ở thủ đô Den Haag. Hội trường chỉ có 2200 ghế nhưng số người lên tới 2400 người. Hai trăm người vì vậy phải buồn bã ra về. Ban tổ chức an ủi họ và hứa sẽ gửi đĩa pháp thoại đến tận nhà cho họ.



Khóa tu **An Lạc Từng Bước Chân (Peace is every step)** được khai mạc ngày 30.04.2006 tại Oosterbeek, gần Orhem, ở Olympic Training Center. Có 650 thiền sinh tham dự, toàn là người Hòa Lan và người Bỉ. Trong khóa tu này, Thầy dạy về hải đảo tự thân, chuyển hóa giận hờn, tịnh độ cảm tay, niệm, định tuệ, minh phản tướng (vô thường, khổ trong vô thường, vô ngã trong khổ, từ bỏ, vô dục và tịch diệt) và tứ thực. Ngày cuối của khóa tu có rất đông thiền sinh quy y. Cháu gái lớn của anh họa sĩ Nguyễn Thanh Hùng tự ý xin quy y mà không cần bố mẹ gọi ý.

Ngày 06.05.2006, Thầy thuyết giảng tại Zin Center cho khoảng 150 người, trong đó phần lớn là giới chính trị. Trung tâm này là một tu viện Công giáo. Hôm ấy có cả công chúa Irène, chị ruột của Nữ hoàng Beatrice tham dự. Công chúa được uống trà với Thầy và chia sẻ rằng cô rất thích bài giảng của Thầy ở Den Haag. Chiều hôm ấy, phái đoàn lên đường đi Bruxelles và về cư trú tại chùa Tây Tạng. Chiều hôm sau, Thầy thuyết giảng tại nhà hát St. Michel, thánh chúng tới ngồi chật ních thánh đường. Có khoảng trên 1500 người tới nghe bài giảng này mà Thầy nói bằng tiếng Pháp. Sáng hôm sau thức dậy, nghe tin giáo thọ cư sĩ Chân Pháp Nhân vừa viên

tịch bên Đức, Thầy và phái đoàn đã đi thiền hành cho ông, và tối hôm đó làm lễ cầu siêu. Thầy nhắn về Làng và đề nghị một phái đoàn qua Đức làm tang lễ cho anh Chân Pháp Nhân. Vị giáo thọ này trong bao nhiêu năm đã dày công xây dựng các Tăng thân bên Đức và đã góp sức xây dựng trung tâm thực tập Từ Thị ở Hohenau, một trung tâm dạy theo pháp môn Làng Mai do bốn vị giáo thọ của Làng là Karl Schmied, Ilona, Karl Riedl và Helga chủ trì. Đây là một trung tâm lớn, dạy cho thiền sinh các nước Đức, Áo, Thụy Sĩ, Ý và Tiệp Khắc.

Về tới Pháp hôm 09.05.2006 thì 9.00 sáng hôm sau tại thiền đường Hội Ngàn Sao, Xóm Hạ có lễ xuất gia cho 27 vị trong gia đình cây Hải Đường thuộc Tăng thân Bát Nhã, Bảo Lộc. Lễ này được thực hiện qua Internet. Phía Bảo Lộc, có T.T. Viện chủ Thích Đức Nghi, T.T. Giác Viên, một số các thượng tọa và sư bà từ các nơi về hộ niệm. Phía Làng Mai có 100 vị xuất gia và 100 vị thiền sinh tây phương tham dự. Đây là pháp tự của 27 vị xuất gia trong gia đình cây Hải Đường: Chân Pháp Cường, Chân Pháp Tâm, Chân Nội Nghiêm, Chân Đóa Nghiêm, Chân Tác Nghiêm, Chân Tinh Nghiêm, Chân Hiệu Nghiêm, Chân Chính Nghiêm, Chân Thuần Nghiêm, Chân Quốc Nghiêm, Chân Pháp Nhiên, Chân Pháp Diệu, Chân Triển Nghiêm, Chân Pháp Hùng, Chân Kiều Nghiêm, Chân Áo Nghiêm, Chân Pháp Hào, Chân Nhạc Nghiêm, Chân Khả Nghiêm, Chân Phát Nghiêm, Chân Trạng Nghiêm, Chân Pháp Chung, Chân Họa Nghiêm, Chân Tích Nghiêm, Chân Đán Nghiêm, Chân Pháp Phong và Chân Du Nghiêm.

Tháng Năm, Liên hoan phim Cannes

Ngày 19.05.2006 Thầy và một phái đoàn xuất gia Làng Mai đi dự liên hoan phim Cannes để họp báo về phim Buddha, dựa trên tác phẩm “Đường Xưa Mây Trắng”. Trong buổi họp báo ngày 22.05.2006 tại khách sạn Carlton International Hotel, giới báo chí và thân hữu mỗi người được tặng một bản “Đường Xưa Mây Trắng” bằng Anh ngữ. Các thầy và các sư cô Làng Mai đã niệm Bụt và Bồ Tát Quan Âm trước giờ họp báo. Thầy tuyên bố là Global Modi Corporation đã cam kết rằng đoàn làm phim, từ giám đốc sản xuất, người viết truyện phim cho đến tài tử đều sẽ có cơ hội về Làng Mai thực tập chánh niệm để cho phim có



phẩm chất tâm linh cao. Trong thời gian ở lại Cannes, sáng nào cũng có thiền hành và ngồi thiền trên bờ biển, và vào 20:00 ngày 22.05.2006, lại có một buổi thuyết giảng của Thầy tại một trung tâm CINEM Công giáo ngay tại thành phố Cannes, do Tăng thân Nice và Cannes hợp tác tổ chức. Xin xem bài nhật ký Làng Mai trong số báo này nói về đầu đuôi câu chuyện phim “Đường xưa mây trắng”.

Các thầy và nhất là các sư cô tiếp xúc với các tài tử Hollywood thấy được rất rõ ràng con đường mình chọn là con đường quá tuyệt vời, so với con đường show business. Một sư cô người Pháp 21 tuổi nói: “Trước khi xuất gia, con cũng đã sống với những nghệ sĩ Pháp trong một cuộc sống xô bồ như thế cho nên con thấy được tất cả giá trị của đời sống của một người xuất gia tu tập. Con may mắn quá”.

Tháng Sáu, khóa tu Hoi Thờ Của Bụt

Từ ngày 01.06.2006 đến 21.06.2006 là khóa tu đặc biệt 21 ngày về đề tài “Hoi thờ của Bụt”, dành cho giới giáo thọ xuất gia, tại gia và những người tu tập lâu năm. Khóa tu này người ghi tên quá đông cho nên Làng Mai phải mượn thêm nhà và khách sạn quanh vùng cho thiền sinh ở. Trong khóa tu này Thầy sử dụng các kinh Tạp A Hàm trong Hán tạng về chủ đề An Ban Thủ Ý, không giống với các khóa tu khác trong đó Thầy sử dụng kinh văn của tạng Pali. Các bài giảng đều bằng tiếng Anh. Trong khóa tu này, Thầy đã đề cập nhiều tới khoa học thần kinh não bộ và cả khoa học lượng tử. Khóa tu đi rất sâu về pháp môn hoi thờ có ý thức, nhất là trong lĩnh vực nhận thức, thuộc phạm vi bốn hoi thờ cuối của 16 hoi thờ. Trong khóa tu, một ủy ban được thành lập để pháp đàm về cách thức yểm trợ cho bộ phim “Đường Xưa Mây Trắng”, trong đó có giáo thọ Larry Ward và sư cô Chân Tùng Nghiêm. Ủy ban này có nhiệm vụ tóm tắt và đề nghị những chủ đề và phân cảnh cho đạo diễn và người viết truyện phim. Năng lượng của khóa tu rất hùng tráng và sự chuyển hóa mãnh liệt. Nguồn năng lượng bình an và hạnh phúc đã nuôi dưỡng được tất cả mọi người. Cuối khóa tu, có hội chợ Tăng thân (Sangha Fair) để các Tăng thân khắp nơi trên thế giới có cơ hội tự giới thiệu và liên lạc với các Tăng thân khác. Không khí rất hào hứng và thân hữu. Trong khóa tu này có một nhóm thiền sinh Thái Lan trẻ, 16 người, đã có cảm hứng nên xin ở lại thêm một tuần sau khóa tu.

Tháng Bảy, khóa tu Mùa Hè

Khóa tu Mùa Hè khai giảng ngày 11.07.2006. Tuy khóa tu tháng sáu rất đông đảo mà khóa tu này cũng vẫn đông. Mỗi xóm có từ 300 đến 350 người, đông nhất là vào tuần thứ ba. Tại Xóm Thượng, thiếu nhi dưới 16 tuổi chiếm tới một phần ba nhân số, nói nhiều ngôn ngữ khác nhau như Ý, Hòa Lan, Đức, Tây Ban Nha, Pháp, Anh, v.v... Xóm nào cũng có chương trình cho người trẻ. Có khoảng 120 người Việt ở Xóm Trung. Lễ Hòa



Thiền hành - Paris - Đại lộ Saint Jacques

Bình và Lễ Bông Hồng Cài Áo được tổ chức riêng tại từng xóm, trong khi Lễ Giỗ Tổ được tổ chức chung ở Xóm Hạ và Hội Trăng Rằm được tổ chức chung ở Xóm Thượng. Ngày “today’s day”, tổ chức vào tuần lễ cuối, cho thấy thiên sinh về Làng năm nay đại diện cho 48 quốc gia.

Tháng Tám, khóa tu Thân Kinh Não Bộ

Hơn 800 người đã về tham dự khóa tu dành cho các khoa học gia về thần kinh não bộ (Neuroscientist), tâm lý học và khoa học nhận thức (Cognitive Scientists). Số lượng các nhà khoa học chiếm khoảng 30% tổng số. Có các giáo sư chuyên môn đến từ các trường đại học lớn như trường y học Washington D.C., George Town, Berlin, London, Paris, Grenoble, Montpellier, Rome, v.v... Có những vị tới từ Nga, Úc và Tây Ban Nha. Trong các tài liệu được Thầy sử dụng cho khóa tu có tài liệu “Bát Thức Quy Củ Tụng” của thầy Huyền Trang. Các tham dự viên được chia thành những “gia đình” từ 25 đến 35 người để thực tập cho tiện lợi. Sách Understanding Our Mind của Thầy, giảng về 50 Bài Tụng Duy Biểu đã bán rất chạy. Một hôm Thầy kể chuyện “Winnie the Pooh” đi vòng trên tuyết và hoảng sợ khi thấy dấu chân của một con vật kỳ lạ nào đó, mà không biết đó là dấu chân của chính mình. Nhà khoa học đi tìm sự thực khách quan ở ngoài cũng có thể hoảng hốt như thế, ai ngờ đó là tâm thức của chính mình. Hình ảnh Thầy cầm con gấu bông trên tay được ghi lại bởi hàng trăm máy ảnh. Thầy khai thị cho các nhà khoa học thấy là chừng nào họ chưa vượt thoát được nhị thủ, và những cái nhìn nhị nguyên như chủ thể/đối tượng, tâm/vật, trong/ngoài, chủ quan/khách quan, v.v... thì họ vẫn còn bị kẹt... Ngày chót, mười hai khoa học gia đại diện cho mười hai ngành

khác nhau đã lên trình bày cái thấy của chính mình. Rất đông các nhà khoa học đã viết cho Thầy và nói rằng khóa tu đã mở cho họ một chân trời mới.

Khóa tu chấm dứt ngày 26.08.2006. Đại chúng được nghỉ ngơi năm ngày, sau đó cùng về Xóm Hạ hái mận. Mận năm nay được mùa, thu hoạch được năm tấn.

Tháng Chín, khóa tu tiếng Ý

Một khóa tu cho người nói tiếng Ý được tổ chức ngay tại Làng Mai, bắt đầu ngày 02.09.2006. Có 200 thiền sinh từ Ý qua bằng xe Bus. Để tránh di chuyển nhiều bằng xe nên khóa tu này chỉ được tổ chức tại Xóm Thượng và Xóm Hạ. Thiền sinh có thể đi bộ giữa hai xóm.

Khóa tu này chỉ kéo dài năm hôm. Thiền sinh Ý rất hạnh phúc vì pháp thoại được dịch thẳng ra tiếng Ý mà khỏi đeo ống nghe. Pháp đàm, làm mới, v.v.. đều bằng tiếng Ý.

Hollywood

Ngày 08.09.2006, Thầy Pháp Ân và Sư cô Chân Không tháp tùng Sư ông đi Hollywood để cùng Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố về cuốn phim Đường Xưa Mây Trắng. Một buổi tiếp tân lớn được tổ chức tại khách sạn Peninsula ở Beverly Hills ngày 11.09.2006 để tiếp đón giới điện ảnh. Buddha Film đã mời được David Ward làm người viết truyện phim. Thầy mở lời trước Đức Đạt Lai Lạt Ma, nói về nhu yếu đánh thức con người trước hiểm họa bạo động và cuồng tín. Đức Đạt Lai Lạt Ma trong khi phát biểu trước quần chúng đã tán thán công đức của Thầy trong công cuộc vận động hòa bình và mang đạo pháp truyền bá tại phương Tây.

Tháng Mười, thiền hành giữa lòng Paris

Sáng ngày 20.10.2006 tất cả chúng xuất gia đều lên xe bus đi Paris để phụ tá cho Thầy trong hai buổi diễn thuyết tại Cung Mutualité và một buổi thiền hành giữa lòng Paris. Tăng thân Paris đã làm việc hết lòng, tổ chức rất chu đáo. Quý thầy cư trú tại chùa Linh Sơn và một số các thầy khác cư trú tại phòng mạch của bác sĩ Hạnh. Các sư cô cư trú tại chùa Vincennes, còn các vị cư sĩ Làng Mai thì tá túc ở nhà bạn bè thuộc Tăng thân Paris. Nhiều vị xuất gia chưa có dịp thấy Paris nên đã được Tăng thân Paris hướng dẫn đi thăm những kỳ quan như tháp Eiffel và viện bảo tàng Louvre. Thời tiết rất đẹp. Buổi pháp thoại đầu bắt đầu lúc 7:30 chiều ngày 21.10.2006 có chủ đề là “Chuyển hóa giận hờn và bạo động.” Chỗ ngồi trong thính đường là 2000 nhưng đã có 2200 người được vào. Cao điểm của chuyến đi là buổi thiền hành sáng ngày 22.10.2006. Đại chúng tập họp tại công trường Edmond Rostand sát vườn Luxembourg vào lúc 10:30. Sau mười phút hướng dẫn, Thầy mở đầu cuộc thiền hành. Có khoảng 4000 người tham dự. Hình ảnh đoàn thiền hành đi rất chậm rãi và thanh thoi trên đường Saint Jacques đã ghi dấu ấn rất đậm đà nơi trái tim người Paris. Khoảng 12 giờ đến nhà thờ Đức Bà, tất cả đều ngồi xuống công trường theo tư thế thiền tọa khoảng 15 phút. Sau đó Thầy được đài A2 phỏng vấn và đại chúng đi thiền hành trở về Cung Mutualité để ăn trưa, nghỉ ngơi và chuẩn bị cho buổi pháp thoại kế. Đề tài của bài này là “Hòa bình trong tự thân, hòa bình trong từng bước chân”.

Tháng Mười Một, khóa an cư kiết đông

Khóa an cư kiết đông bắt đầu ngày 08.11.2006 với lễ đối thú an cư tại thiền đường Nước Tĩnh, Xóm Thượng. Đồng thời tại các tu viện Rừng Phong và Lộc Uyển, đại chúng cũng làm lễ ấy. Mùa đông năm nay, đại chúng tiếp tục học về những Định Đề Giáo Lý Làng Mai. Năng lượng tu tập rất lành và hùng hậu. Tình huynh đệ rất thân thiết ở cả bốn chùa: Pháp Vân, Sơn Hạ, Cam Lộ và Từ Nghiêm.

Tháng Chạp, Đại Giới Đàn Văn Lang

Văn Lang là tên cổ của nước Việt. Trong đại giới đàn này, Mai Thôn đã thỉnh được các Hòa Thượng Trí Tâm, Phước Đường, Thiện Tâm; các Thượng Tọa Gia Quang, Thanh Nhã, Bảo Nghiêm, Huệ Phước, Tịnh Quang; các Sư bà Nguyên Thanh, Như Tuấn và Đàm Nguyễn đến chứng minh và tham dự vào hội đồng truyền giới. Các hòa thượng và thượng

tọa được mời cư trú ở Tăng xá, và đã có dịp sinh hoạt nhiều ngày với giới xuất gia của Làng. Các vị đã tỏ vẻ yêu thích nếp sinh hoạt đơn giản, và tình huynh đệ của đại chúng. Phần lớn các vị đều có ý muốn gửi một số đệ tử qua tu học ở Làng Mai. Lễ khai đàn bắt đầu lúc 07 giờ sáng ngày 16.12.2006 bằng Lễ Rước Giới Bản từ thiền đường Chuyển Hóa đến thiền đường Nước Tĩnh, Xóm Thượng. Hòa Thượng Trí Tâm đã đọc diễn văn khai mạc giới đàn. Trong giới đàn này các giới tử được thọ giới khất sĩ gồm 15 vị: Thích Chân Chính Phúc, Thích Chân Pháp Hữu, Thích Chân Mãn Tuệ, Thích Chân Pháp Đệ, Thích Chân Pháp Tập, Thích Chân Pháp Tịnh, Thích Chân Pháp Lâm, Thích Chân Pháp Toàn, Thích Chân Pháp Huân, Thích Chân Pháp Vũ, Thích Chân Pháp Trì, Thích Chân Pháp Lưu, Thích Chân Pháp Tụ, Thích Chân Pháp Cầu và Thích Chân Tánh Tuệ. Các giới tử được thọ giới nữ khất sĩ gồm 17 vị: Thích nữ Chân Huệ Tri, Thích nữ Chân Huệ Hiền, Thích nữ Chân Hiền Hạnh, Thích nữ Chân Hiền Hòa, Thích nữ Chân Lan Nghiêm, Thích nữ Chân Thái Nghiêm, Thích nữ Chân Khải Nghiêm, Thích nữ Chân Khuê Nghiêm, Thích nữ Chân Bối Nghiêm, Thích nữ Chân Đào Nghiêm, Thích nữ Chân Thăng Nghiêm, Thích nữ Chân Trân Nghiêm, Thích nữ Chân Đắc Nghiêm, Thích nữ Chân Thư Nghiêm, Thích nữ Chân Uyên Nghiêm, Thích nữ Chân Phùng Nghiêm, và Thích nữ Yeshe. Và sau đây là những vị được truyền đăng làm giáo thọ với các bài kệ truyền đăng của các vị ấy:

Sư cô Chân Thệ Nghiêm:

Non xưa vắng tiếng **thệ** nguyên
Trăng soi biển hạnh, trang **nghiêm** lối về
Thu về lá đỏ sơn khê
Một trời sao sáng, bốn bề gió trắng.

Sư cô Chân Giác Nghiêm:

Ngược nhìn bến **giác** đoan **nghiêm**
Bao nhiêu não loạn ưu phiền rã tan
Pháp thân hương ngát chiên đàn
Giới thân tỏa chiếu hào quang rạng ngời.



Sư cô Chân Hội Nghiêm:

Trời đêm mở hội ngàn sao
Vàng trắng có lối đi vào uy **nghiêm**
Bàn tay tổ phụ trao truyền
Nguyện xưa rồi mãi cơ duyên thật gần.

Thầy Chân Pháp Ý:

Pháp hoa nở cánh siêu trần
Tinh chuyên thủ ý cao thâm tìm về
Xa rồi bến hoặc bờ mê
Thênh thang phương ngoại tình quê thỏa lòng.

Thầy Chân Pháp Lữ:

Chánh **Pháp** nuôi bằng tình đạo **lữ**
Tự thân thành một với tăng thân
Ba cây chụm lại nên hòn núi
Rạng rỡ ngàn năm sức hợp quần.

Thầy Chân Pháp Cơ:

Đã quyết một lòng theo chánh **pháp**
Ngày ngày nhận diện vạn **cơ** duyên
Lắng nghe hiện tại hoa đàm nở
Reo suối nguồn tâm tiếng ngọc tuyền.

Thầy Chúc Thịnh:

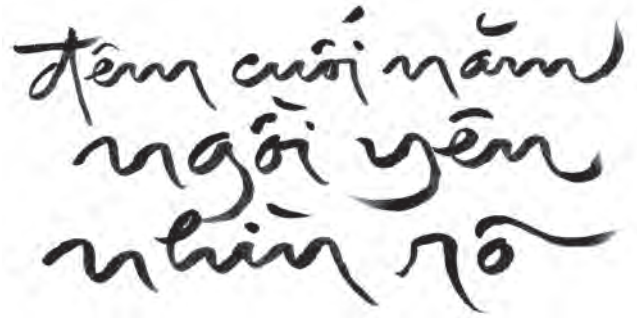
Sen búp ngàn phương châu **chúc** tụng
Mùa xuân **thịnh** trị đã về đây
Năm châu vang vọng tình huynh đệ
Lắng tiếng triều dâng, trăng sáng đầy.

Thầy Chính Độ:

Phong quang nghiêm **chính độ** người
Mùa xuân đạo pháp xinh tươi đến gần
Soi sao cho thấu nguồn chân
Nước non ghi nét tương phùng hôm nay.

Hiện thời chúng tại Mai Thôn, Lộc Uyển và Rừng Phong đã đi vào tháng thứ ba của mùa An Cư. Tuy nửa tháng lễ lược (Giới đàn, Giảng sinh và Tết dương lịch) có làm cho chương trình tu học xáo trộn chút ít, nhưng khóa an cư đã trở lại bình thường với năng lượng hùng hậu và tình huynh đệ vững chãi. Khóa an cư kết đông sẽ hoàn mãn vào ngày 05.02.2007. Ngày 11.02.2007 sẽ có lễ xuất gia cho 10 vị tập sự, gọi là mười cây Đu Đủ. Chỉ còn hơn tháng nữa là năm mới Đinh Hợi đến. Cùng với lá thư này chúng tôi kính gửi đến tất cả quý vị thân hữu, một lần nữa, những lời cầu chúc tốt đẹp nhất cho một năm mới an lành và thịnh vượng. Riêng với các thân hữu trong nước, xin chúc liệt vị có cơ hội đến để thực tập với Thầy và Tăng đoàn Làng Mai trong chuyến đi hoàng pháp năm nay của Thầy.

Để ăn tết Đinh Hợi xin đề nghị quý vị thân hữu sử dụng hai cụm từ **bồi đắp gốc rễ** và **khai thông suối nguồn** in trên giấy đỏ. Đây vừa là những câu chúc tụng vừa là công phu thực tập của chúng ta. ☸



*Pháp thoại mừng xuân Bình Tuất
của Sư ông Làng Mai - 28.01.2006*

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 28 tháng 01 năm 2006, cũng là ngày ba mươi Tết. Chúng ta đang tập họp tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới. Bài Pháp thoại hôm nay đang được truyền trực tiếp về Việt Nam bằng internet. Sáng hôm nay vào khoảng chín giờ, trời bắt đầu có tuyết rơi. Bây giờ, các thầy ở Xóm Thượng đã tới được Xóm Mới đông đủ, nhưng các sư cô ở Xóm Hạ vì đường trơn quá nên chưa tới được. Không biết xe của các sư cô còn bị kẹt ở giữa đường hay là đã quay về Xóm Hạ rồi?

Tập Ngồi Thật Yên

Chúng ta - những người trong thiền viện này - đều có cơ hội ngồi yên mỗi ngày nhiều lần. Đó là phước của những người tu. Trong xã hội hôm nay, những người có cơ hội và thì giờ để ngồi yên rất hiếm. Hôm nay là ngày cuối năm âm lịch, chúng ta cũng vẫn có cơ hội để ngồi yên với nhau. Cố nhiên là nhiều người trong chúng ta phải bận rộn lo Tết, nhưng cái đặc biệt là ở thiền viện chúng ta cũng vẫn có thì giờ để ngồi yên. Đó là một điều rất quý. Hơn nữa, thì giờ ngồi yên đêm ba mươi Tết có ý nghĩa hết sức đặc biệt: Chúng ta ý thức rằng một năm cũ sắp qua và một năm mới sẽ đến; trong giờ phút ngồi yên đó, chúng ta có thể nhìn thấy được nhiều điều.

Chúng ta nên ý thức được rằng trong buổi pháp thoại cuối năm này các thầy, các sư chú, các Phật tử ở chùa Từ Hiếu - Huế cũng đang được nghe chung với các thầy, các sư cô, các Phật tử ở Làng Mai - Pháp quốc. Đồng thời các thầy, các sư cô và các Phật tử ở tại tu viện Bát Nhã - Bảo Lộc và chùa Pháp Vân - Sài Gòn cũng đang ngồi nghe với chúng ta.

Tôi vừa mới thính ba tiếng chuông và tôi sẽ thính thêm một tiếng nữa. Xin mời tất cả quý vị ngồi cho an. Chúng ta ngồi cho cha, cho mẹ. Chúng ta ngồi cho tổ tiên, chúng ta ngồi cho con cháu của chúng ta. Chúng ta biết rằng: khi chúng ta ngồi yên được thì cha mẹ trong ta cũng ngồi yên được, và tổ tiên của chúng ta trong ta cũng ngồi yên được. Đó là một món quà rất lớn mà chúng

ta có thể hiến tặng cho cha, cho mẹ, cho tổ tiên và cho cả thế giới. Ngồi yên là một cái gì rất đặc biệt, rất quý hóa. Trong chúng ta, người nào có khả năng ngồi yên thì người đó có khả năng có hạnh phúc và có khả năng giúp cho cuộc đời bớt khổ.

Ngồi yên, ta sẽ thấy ta, sẽ thấy cha ta ở trong ta và cha ta đang ngồi với ta. Có thể là trong suốt cuộc đời, cha ta chưa bao giờ từng được ngồi yên như chúng ta đang ngồi yên hôm nay. Ta đang nói tiếp cha ta một cách đích thực, và khi ta ngồi yên thì cha ta cũng được ngồi yên. Hai cha con đang cùng ngồi trong một hình hài. Và khi ta ngồi yên, có sự thanh tịnh, có sự vững chãi, thì cha ta cũng có sự thanh tịnh, có sự vững chãi trong khi ngồi yên với ta. Đó là một điều hết sức mâu nhiệm, một điều hết sức đẹp mà chúng ta có thể làm được, có thể hiến tặng được.

Chúng ta có một người anh hay một người chị, một người em trai hay một người em gái. Chúng ta hãy nhìn vào người anh, người chị, người em trai hay người em gái đó. Ta sẽ thấy cha ta trong người ấy. Cách nhìn đó, cách mỉm cười đó đích thực là cách nhìn của cha, cách mỉm miệng cười của cha. Mình thấy rằng cha mình đang được tiếp nối rất rõ ràng nơi con người của anh, của chị, của em mình. Khi ta nhìn vào người chị hay là người em gái của ta thì chúng ta cũng thấy được mẹ. Cái kiểu chị cười đó là cái kiểu của mẹ cười, không khác gì cả. Sự tiếp nối rất rõ ràng. Và chúng ta cũng biết rằng mẹ ta đang được tiếp nối nơi ta, mẹ ta đang cười trong ta, mẹ ta đang nhìn với con mắt của ta. Và khi chúng ta ngồi yên như thế này thì mẹ cũng được ngồi yên. Có thể là suốt đời mẹ tất tả xuôi ngược làm ăn, lo cho chồng, lo cho con, nên chưa bao giờ có cơ hội được ngồi yên, vậy thì bây giờ, mình ngồi yên cho mẹ, nhất là mình ngồi yên được trong những giờ cuối năm này.

Tổ tiên chúng ta từng trải qua những cơn đói và người nào trong chúng ta cũng tiếp nhận được hạt giống của sự lo lắng của tổ tiên. Lo rằng không biết có bị đói nữa hay không. Sợ không có cơm ăn, sợ chết đói. Đó là một nỗi lo, nỗi sợ rất lớn. Năm 1944, có hai triệu người chết vì bị đói ở miền Bắc Việt Nam. Buổi sáng nào thức dậy cũng có hàng ngàn thân chết ngoài đường. Và những hình ảnh ấy bám vào trong trí óc của mình. Có thể là ông bà cha mẹ chúng ta cũng đã từng trải qua những trận đói như vậy nên kể khi nào có được một chút thì giờ thì lại nghĩ tới chuyện phải làm cái gì đó để tăng gia sản xuất, để dự trữ thức ăn. Vì vậy, chuyện ngồi yên không làm gì hết đã trở thành ra một món quà xa xỉ. Ngày xưa vì sợ đói mà cha ông chúng ta đã bận rộn suốt đời.

Bây giờ đây kinh tế phát triển, người ta có nhiều thực phẩm, có nhiều cơ hội để tiêu thụ, vậy mà người ta cũng vẫn bận rộn không khác gì ngày xưa, và có thể còn bận rộn hơn ngày xưa. Ở những thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn, Huế người ta bận rộn vô cùng, cơ hội để ngồi

yên không có. Khi đói thì bận rộn đã đành rồi, nhưng khi có nhiều thực phẩm, có nhiều hàng hóa, ta cũng vẫn tiếp tục bận rộn. Hàng hóa bây giờ chất lên như núi ở Hà Nội, ở Huế, ở Sài Gòn và ở các thành phố lớn, vậy mà chúng ta có thanh thân ngồi yên được đâu! Chúng ta có thể bận rộn gấp trăm lần ngày xưa. Chúng ta không có khả năng ngồi yên! Vì vậy, trong giờ phút cuối năm này mà chúng ta ngồi yên được, đó là một điều rất lạ. Chúng ta ngồi yên cho cha mẹ, cho tổ tiên, chúng ta ngồi yên cho con cháu, cho thế giới. Và chỉ khi nào chúng ta ngồi yên được, chúng ta mới biết được mình đang đi về đâu với tư cách một con người, một dân tộc, một quốc gia, và cả thế giới.

(Chuông)



Xin quý thầy, quý sư cô, quý Phật tử ngồi cho thật yên và tập trung tâm ý vào chuyện ngồi yên. Mình làm thế nào để hưởng được cái hạnh phúc của sự ngồi yên. Ngồi yên là một cơ hội rất lớn, một hạnh phúc rất lớn.

Phần lớn chúng ta rất giỏi, chúng ta làm cái gì cũng được: chúng ta xây chùa, chúng ta lập hội, chúng ta giảng dạy, chúng ta tổ chức, chúng ta kinh doanh... Nhưng có một cái chúng ta không giỏi: đó là chúng ta không ngồi yên được. Khi chúng ta đi thì chúng ta đi như bị ma đuổi. Chúng ta không có thì giờ để sống đời sống hằng ngày của chúng ta một cách sâu sắc. Điều này có liên hệ tới nền văn minh của con người.

Nhìn Rõ Quê Hương

Trong chuyến về thăm quê hương đầu năm ngoài, cũng giờ này, mình đang ngồi ở tại chùa Pháp Vân. Tôi có nhìn thấy được một số điều.

Điều thứ nhất - một điều rất hay - là giá trị của đạo đức đích thực: *Khi có giới hạnh và tình thương đích thực, mình có thể chuyển hóa được con người và chuyển hóa được xã hội.* Điều này làm tôi rất phấn khởi. Có những người rất khó chịu, những người rất ngang bướng, những người rất bạo động, những người không có tình nghĩa, những người đa nghi, những người đầy hận thù,

vậy mà khi mình có giới hạnh, có tình thương, thì mình có thể chuyển hóa được họ. Chuyển hóa một cách từ từ hoặc một cách mau chóng. Đó là điều thứ nhất tôi nhận xét trong chuyến về Việt Nam đầu năm ngoái.

Điều thứ hai mà tôi nhận xét trong chuyến về nữa là *những người làm việc trong chính quyền và cả những người làm việc trong giáo hội, người nào hình như cũng có hai khuôn mặt*. Khi “*đi với Bụt thì mặc áo cà sa*” mà khi “*đi với ma thì mặc áo giấy*”. Hình như bất cứ người nào làm việc ở trong đảng, trong chính quyền hay trong giáo hội đều có hai khuôn mặt như vậy hết. Rất lạ! Và tôi hỏi nếu mình ở Việt Nam thì mình có phải làm như vậy không? Mình phải có hai bộ mặt như thế hay không? Có mặt nạ để mang lên. Điều này tôi thấy rất rõ trong chuyến vừa qua, khi tiếp xúc với những người trong đảng, trong chính quyền, trong giáo hội: Người nào cũng có ít nhất là hai mặt, khi thì dùng cái mặt này, khi thì dùng cái mặt khác. Nếu không có hai cái mặt đó thì không sống được. Tôi không trách móc, nhưng tôi đặt câu hỏi: *Nếu sống như vậy thì đó có đích thực là một nền văn minh hay không?* Tại sao mình không có khả năng, không có cơ hội cho người kia thấy được con người thật của mình? Tại sao mình phải sống với một con người giả nếu mình muốn thành công, dù là thành công trong Phật sự?

Điều này làm tôi lo lắng rất nhiều. Chúng ta cần phải bao nhiêu năm mới vượt thoát tình trạng này? Chúng ta cần phải đeo mặt nạ tới bao giờ? Chính ngay trong khi làm việc Đạo, ta cũng phải đeo mặt nạ như vậy mới làm được hay sao? Điều này là điều làm cho mình rất đau xót. Không phải đứng về phương diện tôn giáo mà nói, mà là đứng về phương diện văn hóa. Phát triển kinh tế để làm gì, phát triển công nghiệp để làm gì, trong khi chúng ta không sống được với nhau như những con người chân thực? Vì vậy cho nên chỉ có một câu trả lời duy nhất thôi, đó là phải tu, phải có đạo đức chân thực. Có đạo đức chân thực, có tình thương chân thực thì mình và con cháu mình sẽ có khả năng sống thật, không cần phải đeo mặt nạ. Trong tình trạng hiện tại, không đeo mặt nạ thì không thể sống được.

Trong chuyến về Việt Nam đầu năm ngoái, tôi nhận thấy rằng *tâm đạo của người Phật tử Việt Nam vẫn còn nguyên vẹn, từ Bắc cho tới Nam*. Tâm đạo đó là một nguồn năng lượng rất lớn và nếu chúng ta khai thác được thì chúng ta có thể xây dựng một nếp sống rất đẹp vì có tình người, có văn hóa và đạo đức. Nhưng trong cách thức hành đạo tôi nhận thấy ở Việt Nam, thì chúng ta chưa khai thác được nguồn năng lượng tâm đạo vĩ đại đó. Chúng ta chỉ khai thác được một phần nhỏ để xây dựng cơ sở, để tạo ra những hình thức sinh hoạt có tính cách bề ngoài. Chúng ta chưa sử dụng được năng lượng hùng hậu đó để xây dựng lại cơ cấu gia đình, để làm mới con người, hay để chữa lành những thương tích của chiến tranh, của nghi ngờ, của sợ hãi. Chúng ta đang bị

cuốn theo một cơn lốc. Chúng ta quá bận rộn, không có thì giờ ngồi lại như những cá nhân, như những tập thể, để tìm ra những phương pháp giải cứu tình trạng khó khăn hiện nay. Tôi nhận thấy cách tổ chức tu tập, cách học, cách tu của chúng ta còn rất hình thức. Những sinh hoạt của chúng ta có thể xoa dịu một ít khổ đau trên bề mặt nhưng sự học và thực tập của chúng ta chưa có khả năng đào sâu để đi tới sự trị liệu và chuyển hóa.

Tôi xin thỉnh một tiếng chuông để quý vị cùng thờ và cùng có ý thức rằng chúng ta đang có cơ hội ngồi yên với nhau. Chỉ còn một giờ đồng hồ nữa là hết năm cũ, sang năm mới.

(Chuông)

Trở về sau gần bốn mươi năm xa quê hương, tôi thấy tất cả đều thay đổi. Ngay cả chùa Tổ cũng thay đổi. Chùa Tổ bây giờ không còn là chùa Tổ ngày xưa. Tôi không còn cảm thấy thoải mái như ngày xưa. Sự thật là như vậy. Chùa Pháp Vân cũng vậy, hoàn toàn không giống ngày xưa. Thành phố đã xích tới quá gần, đó là một sự thật. Nhưng có một cái gì đó khác nữa chứ không chỉ là chuyện bao quanh của thành phố. Các vị đã sinh ra và đã lớn lên trong thời gian tôi vắng mặt có thể đã không thấy được, tại vì quý vị chưa có kinh nghiệm của không khí chùa Tổ cách đây bốn mươi năm. Có một tin - mà tôi cho là tin mừng - đó là loa phát thanh ngoài xã bây giờ đã ngưng lại. Trong thời gian tôi ở chùa Tổ, một ngày ra rả hai, ba lần phát thanh nên chùa không có được sự thanh tịnh.

Chùa Pháp Vân ngày xưa rất thanh tịnh. Bây giờ chợ búa bao quanh, lại có trường trung học Trần Phú sát một bên nữa. Cố nhiên là sự vật vốn vô thường. Mình đòi hỏi quá đâu được. Cái gì cũng thay đổi, tâm người cũng thay đổi, sự vật cũng thay đổi. Nhưng có một cái hình như không thay đổi, đó là tâm đạo của người Phật tử Việt Nam. Tâm Đạo ấy vẫn còn y nguyên như xưa, vẫn có sự tha thiết thương yêu nên đạo đức tâm linh truyền thống.

Ngày xưa vào khoảng những năm một ngàn chín trăm ba mươi - bốn mươi (1930-1940), có nhiều thanh niên Việt Nam lìa bỏ gia đình để đi làm cách mạng. Trái tim của người thanh niên bỏ nhà ra đi vì cách mạng đó rất trong sáng. Bỏ cha bỏ mẹ, bỏ người yêu, lên đường cứu nước. Bản chất của cuộc cách mạng là giành độc lập cho đất nước, cho dân tộc, rất đẹp. Có biết bao nhiêu người trẻ đã ngã quỵ trên chiến trường. Nhưng tinh thần đó, trái tim đó, những cái đẹp đó năm ngoái về, tôi không còn thấy nữa. Không thấy trái tim thơm ngát và trong sáng đó trong đảng và trong chính quyền nữa. Người thanh niên có thể hy sinh cuộc đời của mình cho một lý tưởng, không tiếc thân mạng của mình, với điều kiện họ có được một niềm tin vào tương lai của đất nước, của nhân loại, của dân tộc. Niềm tin đó đi đôi với văn hóa và đạo đức. Khi đã sinh ra chuyện nghi ngờ, tranh giành, loại



trừ và tham những thì niềm tin mất. Nên cái đẹp của cách mạng, cái đẹp của đạo đức không còn.

Người thanh niên, thiếu nữ mà bỏ nhà, bỏ cha mẹ, bỏ người yêu để đi xuất gia cũng có một trái tim đẹp như vậy. Tôi đã từng mang một trái tim đẹp như vậy đi vào cuộc đời. Khi xuất gia, mình đi theo con đường lý tưởng của Đức Thế Tôn ngày xưa. Đức

Thế Tôn cũng có một gia đình, cũng có một địa vị lớn, cũng có người thân yêu. Thấy đất nước, nhân loại không có nẻo thoát, nên Người đã bỏ hết tất cả để đi tìm. Trái tim đó là Bồ Đề Tâm. Khi về năm ngoái, tôi thấy biết bao nhiêu là thanh niên tăng ni đã đánh mất Bồ Đề Tâm của mình, do những hư hỏng xảy ra trong xã hội, trong chính quyền, trong giáo hội của mình. Thấy rất tội nghiệp.

Chúng ta đã tổ chức một khóa tu tại chùa Hoàng Pháp, một khóa tu tại chùa Từ Hiếu, một khóa tu tại chùa Bồ Đề, rồi một khóa tu tại chùa Nguyên Thiều cho những người xuất gia. May mắn là chúng ta đã có được những khóa tu tổ chức cho người xuất gia trẻ. Nhờ những khóa tu như vậy mà rất nhiều thanh niên nam nữ xuất gia trẻ tìm ra được trái tim ngày xưa, thấy được con đường, thấy được lý tưởng mình trở lại. Nhưng mà liệu các vị đó có giữ được lâu bền cái mình vừa mới tìm lại được hay không? Nếu cứ tiếp tục sống trong môi trường đầy dẫy những sự tranh giành, loại trừ, hư hỏng và tham những thì làm sao mà giữ được trái tim đó, niềm tin đó? Ước vọng, chí hướng của người thanh niên xuất gia cần được nuôi dưỡng. Những bậc trưởng thượng có lòng, muốn đứng ra để bảo hộ, nuôi dưỡng, đùm bọc rất là ít. Hiện tượng cạnh tranh, ganh tị, đi tìm địa vị quyền thế ở trong giáo hội rất nhiều. Phần lớn người ta đi tìm những chỗ đứng, những địa vị, những tiện nghi vật chất, những tiện nghi tình cảm. Người trẻ thấy được những cái đó, họ rất chán nản.

Vạch Một Con Đường

Cũng như Tết bên nhà, chúng ta họp nhau, ngồi chung với nhau, bày phẩm vật cúng dường lên bàn thờ tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh. Chúng ta tỏ bày niềm hiếu thảo của chúng ta đối với tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh. Chúng ta lạy, tiếp xúc với tổ tiên. Chúng ta ăn cơm với nhau, cười nói với nhau, trình diễn văn

nghệ, đọc sớ táo quân... Nhưng không lý nào chúng ta chỉ làm những việc đó thôi? Chúng ta phải làm sao để có thì giờ ngồi xuống vạch cho nhau một con đường. Có một sự bế tắc rất lớn trong xã hội của chúng ta, trong truyền thống tâm linh của chúng ta. Chúng ta không thể nói rằng ta không có một sự bế tắc. Chúng ta không có được nẻo thoát cho chúng ta thì làm sao chúng ta có nẻo thoát cho xã hội, cho thế giới?

Cho nên điều quan trọng nhất của chúng ta là ngồi cho yên và tìm ra được một nẻo thoát cho tâm ta. Dù chúng ta là một người mới thọ giới Sa di, Sa di ni hay mới thọ năm giới thì chúng ta cũng phải có bổn phận làm chuyện đó. Tìm được nẻo thoát cho mình rồi, thì lúc đó mình mới có thể nắm tay nhau mở đường thoát cho cộng đồng, cho gia đình và cho xã hội của mình. Tôi thấy rằng nhiều bậc trưởng thượng cao cấp đang rất bí, các bậc đại hòa thượng cũng đang rất bí. Tôi có niềm tin nơi người thanh niên. Ngày xưa đi tu lúc mười sáu tuổi, mình đã biết gì đâu. Con đường tu học lúc ấy không rõ ràng, nhưng mình biết rằng đất nước ngày xưa đã đi qua những giai đoạn khó khăn điêu linh, mà con đường tâm linh của đạo Phật mở lối được cho đất nước đã mấy lần rồi. Lúc ấy, tuy còn nhỏ, nhưng tôi có niềm tin hết sức vững chãi nơi con đường của Phật. Cho nên lớn lên đi học, tìm đường, dù có gặp những khó khăn, những trở ngại, những ganh tị, những chống phá, tôi đã không nản lòng bỏ cuộc. Tôi mong rằng các thầy trẻ, các sư chú trẻ, các sư cô trẻ, những Phật tử trẻ ngày hôm nay nối tiếp được niềm tin đó, thao thức đó: thế nào mình cũng tìm ra được con đường thoát, tìm ra được một nền đạo đức như trước đây, mở lối thoát cho đất nước, cho dân tộc.

Không Gian Trước Mặt

Bây giờ, tu học được coi như một sinh hoạt mê tín. Những người xuất gia, đại diện cho cái nền văn minh đạo đức ngày xưa đó, được coi như là những người đang làm ăn, như đang có một “cái nghề”, nên cái tối đa họ làm được chỉ là những ngôi chùa lớn, hay một chức vụ nào đó trong giáo hội.

Trong đại giới đàn Cổ Pháp vừa rồi tại đạo tràng Mai Thôn, có nhiều vị xuất gia trẻ được tiếp nhận truyền đăng. Tôi rất hạnh phúc được trao đèn cho các vị giáo thọ trẻ đó. Có những thầy, những sư cô trẻ từ Việt Nam qua thực tập ở Làng Mai có nhiều hạnh phúc, và họ nói với tôi rằng pháp môn đã “cứu con ra khỏi tình trạng tuyệt vọng”. Các vị thấy được con đường xuất gia không uổng phí tuổi trẻ, vì các vị biết có thể làm được cái gì cho đất nước, cho nhân loại, cho tương lai. Thầy Trung Hải nói rằng “người thanh niên xuất gia sờ đĩ hư hỏng là vì họ không thấy được không gian lớn ở trước mặt mình, không thấy được lý tưởng. Nên khi mình cho người thanh niên một không gian lớn, một lý tưởng ở trước mặt họ, thì tự nhiên những hư hỏng, những khó khăn ấy không còn nữa”. Tuy thầy Trung Hải chỉ nói một vài câu

thôi nhưng mình thấy điều này là điều rất quan trọng. Sư cô Tín Nghiêm, người gốc Đại Hàn, trong khi tiếp nhận truyền đăng có nói rằng “nếu sau này sinh ra trở lại, con sẽ đi con đường này nữa, con sẽ xuất gia nữa”. Khi mà người thanh niên nói được như vậy, tức là người thanh niên ấy có một niềm tin ở nơi con đường của mình đang đi, thấy rằng con đường của mình đang đi có thể mở ra lối thoát cho nhân loại, cho con người ngay trong hiện tại. Và những lời nói đó có khả năng nuôi dưỡng mình và tăng thân mình rất nhiều.

Ở Làng Mai, như hòa thượng Giác Quang nói, cơ sở đâu có gì. Ngồi trên xe từ phi trường Bordeaux về tới Làng Mai, cứ tưởng tượng rằng Làng Mai đồ sộ thế này, đồ sộ thế kia. Rốt cuộc tới nơi không có một cái gì hết, chỉ có một số cây thông, cây sồi mà thôi. Những điều kiện sinh sống ở Làng Mai hết sức đơn giản. Tuy vậy, các thiền sinh trên thế giới về Làng rất đông. Mùa Hè năm ngoái có tới trên 4000 người từ gần 50 nước trên thế giới về tu học. Trong số đó, phần đông là người trẻ tuổi và người trí thức. Các thiền sinh về Làng Mai không giống như là các Phật tử ở Việt Nam đi lễ chùa, họ không mang theo nhang đèn, lễ vật để cúng kiếng, họ chỉ tới với hai tay không thôi. Tới Làng Mai không phải là để cầu nguyện, để cúng dường, mà là để tiếp xúc với tăng thân, để tiếp nhận những pháp môn tu tập cho bản thân, cho gia đình và cho cộng đồng mình.

Hạnh Phúc Không Xa

Kinh nghiệm của tôi cho thấy rằng con đường mà Đức Thế Tôn khơi mở cho chúng ta là một con đường tuyệt vời, rất đẹp. Khi nói những câu này, tôi nhìn ra ngoài cửa sổ của thiền đường Trăng Rằm thấy tuyết vẫn còn tiếp tục rơi. Tôi thấy rõ ràng rằng giáo lý của Đức Thế Tôn không rắc rối như người ta tưởng. Giáo lý của Đức Thế Tôn đã bị người ta làm thành rắc rối, càng học càng rắc rối. Học năm năm thì rắc rối vừa, học mười năm thì rắc rối thêm, học hai mươi năm lại càng rắc rối thêm nữa. Tôi tìm ra rằng giáo lý của Đức Thế Tôn rất đơn giản. Nếu biết cách áp dụng, nó mang lại kết quả liền, đem lại hạnh phúc cho mình lập tức.

Nếu mình muốn nói một câu gì để lại cho đời, để đời nhớ mình, thì tôi sẽ nói rằng: *Thực tập đạo Phật có hạnh phúc lắm*. Không có gì hạnh phúc bằng khi biết áp dụng những lời Bụt dạy vào đời sống hàng ngày của mình. Khi đi, khi đứng, khi nói, khi cười, khi ăn cơm, khi rửa tay, khi làm việc. Áp dụng được thì rất hạnh phúc. Những hạnh phúc đó có thật. Nó có thể có được ngay trong giây phút hiện tại. Bài thuyết pháp quan trọng nhất của mình là *đã về đã tới*. Thông điệp hết sức đơn sơ. *Đã về đã tới* thì ai không hiểu? Ai mà không hiểu *đã về đã tới là an trú trong hiện tại*. Nhưng những người đã từng học Phật hai chục năm, hay bốn chục năm, vẫn không hiểu được điều đó. Hoặc nếu hiểu thì chỉ hiểu được cái ý của nó thôi, chứ mình không “nắm”

được. Nhưng có điều rất lạ lùng là có những người chưa bao giờ học Phật, họ tới nghe, và trong vòng năm phút hoặc mười phút, họ làm được liền. Rất là hay. Trong khi có những vị đã học ba bốn chục năm rồi, cũng vẫn không nắm được. Đây là điều hết sức là lạ lùng. Có lẽ tại họ nghĩ đạo Phật rất là sâu, rất là thâm diệu, mà nếu nó không thâm diệu, không khó khăn thì nó không phải đạo Phật. Có lẽ vì nghĩ như vậy, cho nên mới không tiếp nhận được đạo Phật. ☸

Giao Thừa Đọc Thơ

Tôi có hứa đêm ba mươi sẽ đọc thơ mà này giờ chưa đọc. Tôi xin đọc bài “*Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt*”.

Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt ⁽¹⁾

*Nắng trên không gian và thơ trên nắng
Thơ làm ra nắng, nắng ra thơ
Mặt trời chắt chứa trong lòng trái khổ qua
Thơ bốc thành hơi trên bát canh mùa Đông,
trong khi bên ngoài gió hú.
Thơ theo gió đi về cơn xưa bãi cũ
Mái tranh nghèo còn đứng đợi ven sông
Thơ nơi từng giọt mưa Xuân
Thơ trong từng đóm lửa hồng
Nắng cát chứa trong lòng gỗ thơm
Khói ấm đưa thơ về trên trang ngoại sử
Nắng vắng trong hư không, nhưng nắng chắt đầy một
lò sưởi đỏ
Nắng lên thành màu Khói, thơ động thành màu Sương
Nắng cát giữ trong từng hạt mưa Xuân
Giọt nước cúi xuống hôn Đất, cho hạt cây nảy Mầm
Thơ đi theo mưa về trên từng đợt Lá
Nắng thành màu Xanh, thơ màu Hồng*

*Nắng chở trên cánh Ong tới trút âm lên đài hoa
Thơ theo nắng về rừng xa uống Mặt
Tung bưng xôn xao, bướm ong về chắt đất
Nắng làm nên khúc Múa, thơ làm nên lời Ca*

*Mồ hôi giọt xuống đất khô, thơ bay trên luống cày
Cán cuốc trên vai, thơ vào ra theo nhịp thò
Nắng rụng bên Sông, bóng Chiều ngập ngừng bờ ngõ
Thơ đi về chân trời, nơi vàng Sáng đang đắp chặn mây
Mặt trời xanh ròn một rổ rau tươi
Mặt trời dẻo thơm, trong bát cơm gạo Tám
Thơ trong ánh mắt em thơ, thơ trong màu da nắng sạm
Thơ nơi từng cái nhìn chăm chú
Thơ nơi từng bàn tay vun xới miền đồng chua nước
mặn xa xăm*

*Mặt trời cười tươi trên bông hướng dương
Mặt trời trĩu nặng nơi trái đào tiên thán tám
Thơ nơi từng bước chân thiền quán
Thơ nơi từng dòng chữ
Thơ nơi từng nắp hộp kín đáo nuôi tình Thương.*

Thơ đối với tôi là một cái gì rất đẹp, không phải chỉ để tiêu khiển mà còn là chất liệu nuôi dưỡng. Thơ là không khí cho mình thở, thơ là nắng cho hoa nở, thơ là trái đào tiên thảng thốt, thơ là những bước chân mình đang đi. Thơ rất cụ thể và liên đới tương quan với mọi sự, mọi vật.

Trong bài *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt* có hình ảnh của một mái tranh nghèo đang đứng đợi ở ven sông. Đất nước Việt Nam ngày xưa nghèo lắm, những hình ảnh như là: quê hương tôi nước mặn đồng chua, những mái tranh nghèo đang đứng đợi bên sông. Những hình ảnh đó có thể mai này không còn nữa, nhưng trong thế hệ của tôi nó là một hình ảnh rất bền bỉ. Hình ảnh của một người nông dân cầm liềm, hay vác cuốc trên vai, cày cuốc mồ hôi nhỏ xuống mảnh đất khô cằn, v.v... Những hình ảnh đó còn mãi trong thế hệ chúng tôi. Bây giờ chúng ta có hình ảnh những chiếc máy cày, những nông trại rộng lớn. Nông dân bây giờ có nhiều người sử dụng máy vi tính, làm ra rất nhiều tiền. Những hình ảnh trong bài thơ này là những hình ảnh thi ca, thi vị nhưng có thể không còn thích hợp nữa.

*Nắng trên không gian và thơ trên nắng
Thơ làm ra nắng, nắng ra thơ*

Ở Làng Mai vào tháng tư, mình thấy nắng ấm, trời xanh. Nếu mình đi tìm thơ, thì thơ đó nằm trong nắng và trong trời xanh. Thơ đó, nắng đó và trời xanh đó nuôi mình sau những tháng Đông lạnh lẽo buốt giá. Mình đi thiền hành ở Xóm Thượng, Xóm Mới, hoặc Xóm Hạ, mình tiếp xúc với nắng, với trời xanh, và mình được nuôi dưỡng bởi những thứ ấy. Đó chính là thơ.

Thơ đây tức là sự sống, thơ đây tức là chánh niệm. Nếu có nắng mà không có thơ, nghĩa là: ta không biết rằng nắng có đó, thì nắng có cũng như không. Vì vậy cho nên thơ ở đây tức là ý thức sáng tỏ, là những chất liệu nuôi dưỡng thân tâm. Và nếu không có chánh niệm thì cũng không có gì hết: không có nắng, không có thơ mà cũng không có không gian. Cho nên tuy trong bài này không có danh từ chánh niệm, nhưng kỳ thực chánh niệm là gốc của tất cả mọi hạt nắng trên không gian. Nhờ cái gì mà mình biết rằng có nắng trên không gian? Nhờ cái tâm của mình, nhờ chánh niệm của mình cho nên mình biết rằng có không gian. Và nắng đang bay ở trên không gian – “*nắng trên không gian*”. Tại sao anh biết là có nắng trong không gian? Tại vì anh có cái biết.

“*Thơ trên nắng*”. Tôi không phải chỉ có ở đây, tôi ở cả trên

kia. Ở bên Mỹ có một trường phái triết học phát sinh ra từ Princeton, họ nói “*There is thinking in the blue sky*” - có tâm của mình ở trong trời xanh. Không gian ở trên cao có ý thức của tôi ở đó. Nắng ở trên không gian, tâm tôi cũng ở đó. Tâm tôi không phải chỉ có trong ngực, trong cái thân này mà thôi. “*Nắng trên không gian và thơ trên nắng*”, ba cái chuyện chớ nhau. “*Thơ làm ra nắng, nắng ra thơ*”. Nếu không có nắng thì làm sao có thơ? Nếu không có thơ thì làm sao có nắng? Đó là tương tức.

Mặt trời chắt chứa trong lòng trái khổ qua.

Trái khổ qua là một gói quà tết; và nếu mở ra, anh sẽ thấy gì? Thấy có mặt trời trong đó. Ngộ không? Nếu không có mặt trời chiếu hồi tháng sáu, tháng bảy, tháng tám, thì làm sao mình có trái khổ qua cất ở trong túp đá của mình! Ở tại Làng Mai có khi trông khổ qua ăn không hết, những trái khổ qua được bỏ vào túp đá. Đến tháng mười hai, khi lạnh buốt, mình có thể đem ra một trái làm khổ qua hầm. Đây là chuyện đời sống hàng ngày chứ không phải là chuyện thơ thần gì hết. Mùa Đông ở bên này mặt trời không biết đi đâu? Nhìn lên là không thấy mặt trời, nhìn ngang nhìn ngửa cũng không thấy mặt trời, ta chỉ thấy một màu xám xịt từ ngày này tới ngày khác. Vậy mà xẻ trái khổ qua ra thấy mặt trời nằm trong đó!

*Mặt trời chắt chứa trong lòng trái khổ qua
Thơ bốc thành hơi trên bát canh mùa Đông,
Trong khi bên ngoài gió hú.*

Mùa Đông có canh khổ qua do mình nấu lấy. Khi nấu canh, khổ qua bốc mùi thơm lên, và trái khổ qua đó biến thành thơ, rồi hơi nóng của bát canh bốc lên cũng là thơ. “*Thơ bốc thành hơi trên bát canh mùa đông, trong khi bên ngoài gió hú*”. Mùa đông ở Pháp là như vậy. Gió hú từng cơn. Hồi tôi làm bài thơ này, Làng Mai chưa có hệ



thống sưởi trung ương, phòng nào may mắn thì có một cái lò sưởi củi.

*Thơ theo gió đi về cồn xưa bãi cũ
Mái tranh nghèo còn đứng đợi ven sông.*

Quê hương không phải nằm ở phía bên kia, quê hương nằm ngay trong trái khổ qua. Khi ăn trái khổ qua thì nhớ ngay những hình ảnh quê hương ấy: Quê hương có chiến tranh, quê hương có nghèo đói, quê hương không có chủ quyền, quê hương bị áp bức. Trong bát canh, không phải chỉ có mặt trời, chỉ có không gian, chỉ có thơ... mà có luôn những điều như vậy. Mình chưa bao giờ lia bỏ quê hương, dù là một năm, dù là bốn mươi năm.

*Thơ nơi từng giọt mưa xuân
Thơ trong từng đóm lửa hồng*

Nếu sống có chánh niệm, mình sẽ thấy tất cả đều màu nhiệm. Một giọt mưa rơi xuống, chứa đựng cả thế giới tam thiên đại thiên, chứa đựng được tất cả quê hương.

*Nắng cất chứa trong lòng gỗ thom
Khói ấm đưa thơ về trên trang ngoại sử*

Khúc gỗ thom mà mình bỏ vào lò sưởi là nắng; nó chứa nắng trong lòng nó. Mặt trời mình nhìn lên không thấy, mặt trời không cho mình đủ sức ấm nhưng khúc củi bây giờ đây đại diện cho mặt trời, bỏ củi vào trong lò thì nó cho mình đủ sức ấm trong căn phòng nhỏ của mình. Tôi nhớ hồi viết quyển Đường Xưa Mây Trắng, trong phòng tôi chỉ có một cái lò sưởi củi và tôi hơ tay trái ở trên lò sưởi cho ấm còn tay phải thì tôi viết. Hạnh phúc chán. Ngồi viết được chừng ba bốn trang thì ngưng lại, đi nấu một bình trà. Ấm nước đặt trên lò sưởi đã sẵn ấm rồi, thành ra nấu trà rất mau. Mình phải thấy mặt trời ở trong khúc gỗ. Nếu không thấy thì làm sao mà có thơ được, làm sao mà có Đường Xưa Mây Trắng được! Một cái mình tưởng là không có mặt lại đang có mặt: Mặt trời mùa hè đang có mặt trong khúc gỗ thom mà mình bỏ vào lò sưởi.

“Nắng cất chứa trong lòng gỗ thom. Khói ấm đưa thơ về trên trang ngoại sử”. Khi đọc câu này tôi nhớ rằng bài thơ này được làm trong thời gian tôi viết cuốn **Am mây ngủ**. *Am mây ngủ* là một tác phẩm ngoại sử viết về đời của Trúc Lâm Thượng Sĩ và Công Chúa Huyền Trân. Vì là ngoại sử cho nên những chi tiết trong truyện được nghiên cứu rất kỹ, không phải do tưởng tượng mà viết ra. Nếu bây giờ chúng ta có cơ hội lấy *Am mây ngủ* ra đọc thì chúng ta sẽ thấy *bát canh khổ qua*, chúng ta sẽ thấy *mặt trời cất chứa trong lòng gỗ thom*. Hồi đó, tôi xin nhắc lại, ở tại Làng Mai chưa có lò sưởi trung ương, chỉ có những cái lò sưởi củi mà thôi.

*Nắng vắng trong hư không, nhưng nắng chứa
đầy một lò sưởi đỏ*

Gọi nó là hơi ấm, hay là nắng cũng được. Không những *Khói* phải viết hoa, *Sương* phải viết hoa mà cái gì cũng phải viết hoa hết mới được. Sự thực là như vậy. Tại vì tất cả đều là những cái hết sức màu nhiệm, màu nhiệm là như *Bụt*, như đức *Quan Âm*. *Bụt* cũng có trong đó, đức *Quan Âm* cũng có trong đó. Cái gì đánh động, làm cho người ta phải quán chiếu: “*Khói* là cái gì? *Sương* là gì?” thì cái ấy là chánh niệm, là *Bụt*, là *Tổ*, là hạnh phúc, là sự nuôi dưỡng. Đã biết bao nhiêu lần quý vị nấu cơm bằng củi, đã biết bao nhiêu lần quý vị chất củi vào trong lò sưởi, quý vị có ý thức không? Có thấy rằng những khúc củi đó chứa đựng mặt trời tháng tám không? Có khi nào quý vị vo gạo xong, đổ gạo, đổ nước vào trong nồi nấu cơm mà thấy được những gáo nước mình đổ vào nồi là do những đám mây ở trên trời công hiến hay không? Sự khác nhau của người tu với người không tu ở chỗ đó. Khi mình đổ nước vào trong nồi nấu cơm mình phải biết rằng nước này là những đám mây. Mình dồn đám mây đó vào trong nồi cơm và khi cơm chín thì mình được nuôi nắng bởi những đám mây trên trời, bởi sức nóng của mặt trời nung nấu trên các cánh đồng đầy những bông lúa vàng rực. Và khi nấu cơm như vậy là mình tu. Khi mình nấu cơm như vậy thì mình là thi sĩ. Khi mình nấu cơm như vậy, là mình đang thiền. Quý vị đâu có cần tới chùa mới làm được chuyện đó. Ở nhà mình cũng có nấu cơm phải không? Sống cho thanh thoi, sống cho vững chãi, sống dừng lại trong từng giây phút để nhìn cho kỹ. Có tâm của mình trong đó, có chánh niệm trong đó thì giây phút nào cũng màu nhiệm. *Sương* cũng màu nhiệm, *khói* cũng màu nhiệm, trái khổ qua cũng màu nhiệm, những hạt gạo bỏ vào nồi cũng màu nhiệm, mà nước ché vào trong nồi để nấu cơm cũng màu nhiệm. Hạnh phúc là ở chỗ đó, quý vị còn đi tìm hạnh phúc ở đâu nữa? Cứ đợi đến khi làm giám đốc hoặc làm pháp chủ rồi mới có hạnh phúc hay sao?

Nắng cất giữ trong từng hạt mưa xuân

Giọt mưa cúi xuống hôn Đất, cho hạt cây nảy Mầm

Nếu không có nắng thì sức mảy mà có mưa. Nếu không có mưa thì sức mảy mà hạt cây nảy mầm.

Chữ *Đất* cũng viết hoa, chữ *Mầm* cũng viết hoa. Mình phải vinh danh *Đất*, mình phải vinh danh cái *Mầm* hạt cây. Cái gì cũng quý giá vô cùng. Đây là tình yêu.

Thơ đi theo mưa về trên từng đợt lá

Mưa. Mưa xuân. Mỗi hạt mưa xuân là một bài thơ. Bài thơ này không phải là chuyện tình cảm vắn vơ, đây là sự nuôi dưỡng. Không có những trận mưa xuân đó thì làm sao mình có hoa có trái, có cơm có gạo!

*Thơ đi theo mưa về trên từng đợt lá
Nắng thành màu xanh, thơ màu hồng*

Một nắm rau mồng toi màu xanh hay một nắm rau tía tô màu tím, tất cả những cái đó đều là thơ. *Khói* phải ra

nhà sách mua một tập thơ, cứ ra vườn đi: nhìn vào cái nào cũng thấy đó là thơ hết. “*Lá tía tô gọi hạt mỏng toi*”^[2]. Hạt mỏng toi là thơ, lá tía tô cũng là thơ.

Và bây giờ quý vị có thể hình dung thấy Thầy Nhất Hạnh đang đi thiền hành một mình từ Xóm Thượng xuống Sơn Hạ.

*Nặng chở trên cánh Ong tới trú ẩn lên đài hoa
Thơ theo nắng về rừng xa uống Mật
Tưng bừng xôn xao, bướm ong về chập đất
Nặng làm nên khúc Múa, thơ làm nên lời Ca*

Một con ong có thể chở đầy nắng trên cánh. Phải để ý mới được. Trong khi mình đi, mình đừng để cái tâm của mình đưa mình bay bổng lên hư không. Mình phải tiếp xúc với tất cả những mâu nhiệm của sự sống. “*Nặng chở trên cánh Ong* (chữ Ong viết hoa) *tới trú ẩn lên đài hoa*” (Nó chở, nó giao hàng mà!). Ong chở nắng trên cánh nó và khi tới bông hoa thì nó giao hàng, nó trú nắng vào đài hoa.

Chữ *Múa* viết hoa, lời *Ca* cũng viết hoa. Đâu phải lát nữa mình mới làm văn nghệ hay là mỏng Một Tết mình mới làm văn nghệ. Mình đi thiền hành, mình thấy ong, bướm, hoa làm văn nghệ. Xin đọc lại mấy câu này, mấy câu văn nghệ:

*Nặng chở trên cánh Ong tới trú ẩn lên đài hoa
Thơ theo nắng về rừng xa uống Mật
Tưng bừng xôn xao, bướm ong về chập đất
Nặng làm nên khúc Múa, thơ làm nên lời Ca.
Mồ hôi giọt xuống đất khô, thơ bay trên luồng cây*

Nghèo thì nghèo thật đó, nhưng khi mình có thơ, có sự sống thì mình còn phong lưu, nhân nhả, không bận rộn quá. Đi cũng đi thông thả thôi, đi cuộc ruộng mà. Ngày xưa ở chùa Từ Hiếu, tôi cũng có đi cuộc đất trồng khoai, trồng sắn, gánh nước, chập củi. Tôi làm việc như vậy nhưng thanh thản lắm, đâu có bận rộn như các thầy bây giờ.

Cán cuốc trên vai, thơ vào ra theo nhịp thở.

Đi từng bước có chánh niệm và thực tập hơi thở. Ngày xưa Tô Bách Trọng cũng chấp tác ở ngoài vườn. Có nhiên, trong khi vác cuốc Ngài cũng thở cũng mỉm cười và cũng đi từng bước chân thanh thoi như vậy.

*Cán cuốc trên vai, thơ vào ra theo nhịp thở.
Nắng rụng bên sông, bóng chiều ngập ngừng bờ ngõ
Thơ đi về chân trời, nơi vàng sáng đang đắp chăn mây*

Chữ *chăn* này có nghĩa là mền. “*Vàng sáng đang đắp chăn mây*” tức là mặt trời đắp mền ngủ rồi. Trong tập thơ Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt, nhà in đã in sai chữ “*chăn mây*” (cái mền mây) thành chữ “*chân mây*”. “*Đắp chân mây*” là đắp cái gì mình không hiểu được. “*Thơ đi về chân trời, nơi vàng sáng đang đắp*

chăn mây”. Mặt trời mà còn biết đi ngủ, còn mình thì cứ làm việc “non stop”, không chịu đi ngủ. Có sẵn cái máy tính đó, mình cứ làm việc hoài.

*Mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi
Mặt trời dẻo thơm, trong bát com gạo Tám*

Sư cô mới vừa đi hái rau về, sư chú vừa mới đi hái rau về. Đặt rổ rau xuống, cho tôi được nhìn coi! Đây là rau cải nè, đây là rau mỏng toi nè, đây là rau tía tô. Rau xanh rờn như vậy đó, nhưng rau cũng chính là mặt trời. Mặt trời không phải chỉ là màu đỏ mà thôi. Nếu anh nghĩ rằng mặt trời là màu đỏ thì anh lầm. Cái rổ rau này là mặt trời, và mình thấy một mặt trời rất xanh. Người nào thấy được mặt trời màu xanh thì người đó mới là người tu, còn thấy mặt trời chỉ là màu đỏ thôi thì chưa phải là người tu. “*Mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi. Mặt trời dẻo thơm trong bát com gạo Tám*”. Có ai nói mặt trời “*dẻo*” và “*thơm*” không? Khi mình nhai cho có chánh niệm bát com gạo tám thì mình thấy com dẻo và thơm giống như mặt trời dẻo, mặt trời thơm vậy đó. Nếu như không có mặt trời thì sức mấy mà có cái bát com này cho mình ăn. Đây là cái tương tức, đây là cái duyên sinh. Và mặt trời là cái mình đang tiêu thụ.

*Thơ trong ánh mắt em thơ, thơ trong màu da nắng sạm
Thơ nơi từng cái nhìn chăm chú
Thơ nơi từng bàn tay vun xới miền đồng chua nước
mặn xa xăm.*

Nhìn mà thấy được thì mới gọi là nhìn, còn nhìn mà không thấy được thì đó chưa phải là nhìn. Danh từ thiền gọi là *khán đáo*, tức là nhìn cho kỹ, nhìn cho rõ. Nếu là công án, nếu là thoại đầu thì mình phải nhìn bằng tất cả niệm và định của mình mới thấy được. Nhưng mình đâu cần công án, đâu cần thoại đầu, mình chỉ cần nhìn cái nắm rau mỏng toi thôi, mình chỉ cần nhìn vào gáo nước mình đang đổ vào nồi nấu com thôi, thì đã là khán công án rồi. Quý vị nên nhớ cái nhìn đó đem lại rất nhiều hạnh phúc. Mình nhìn con thấy cha, mình nhìn đệ tử thấy thầy, mình nhìn thầy thấy Bụt. Nhìn như vậy đáng để cho mình nhớ. Thương nhau là ở chỗ mình có nhìn được bằng cái tâm của mình hay không.

Tất cả đều nằm trong giây phút hiện tại

*Mặt trời cười tươi trên bông hướng dương.
Bông hướng dương ở bên này còn gọi là bông mặt trời,
sun flower.*

Mặt trời trĩu nặng nơi trái đào tiên tháng tám

Hồi nãy mình nói mặt trời màu xanh, rồi mình nói mặt trời dẻo, rồi mình nói mặt trời thơm, bây giờ mình nói mặt trời trĩu nặng. Tại vì mặt trời đang có mặt ở trong trái đào tiên tháng tám, mặt trời trĩu nặng trong trái đào tiên tháng tám.

Thơ nơi từng bước chân thiền quán

Nếu trong bước chân của sư chú có thơ, thì sư chú hạnh phúc quá đi. Nếu không có thơ trong bước chân, thì sư

cô đầu có hạnh phúc. Vì vậy cho nên phải để thơ vào trong chân mà đi.

Thơ nơi từng dòng chữ

Thơ nơi từng nắp hộp kín đáo nuôi tình Thương.

Hồi đó, có biết bao nhiêu người bị kẹt lại, trong đó có văn nghệ sĩ, những người đi học tập cải tạo. Bên này có một chương trình gói quà về cho gia đình những người đó. Những hộp quà toàn là thuốc Tây. Và khi gia đình những người đi học tập cải tạo nhận được gói quà và đem ra bán thì họ có đủ tiền để đi thăm nuôi, để sống trong vòng ba tháng. Lúc đó có rất nhiều những người trẻ xuất gia cũng như tại gia ở đây tham dự vào công việc gói quà để cứu trợ cho những người ở bên nhà. Công việc phải làm trong bí mật, nếu không thì sẽ liên lụy tới những người nhận quà ở Việt Nam. Công việc đầy tràn tình thương. Mình nuôi ai bằng công tác đó? Trước hết là nuôi tình thương trong mình. Trong khi bao nhiêu người chịu bó tay không làm được một chút xíu gì cho dân cho nước cả, mà mình tìm ra được những phương pháp để có thể giúp cho một số người ở trong nước đang lâm vào tình trạng khó khăn, thì đó trước hết là một hạnh phúc cho chính mình. Mình nuôi dưỡng được tình thương cho chính mình. Cho nên mới có câu: *“Thơ nơi từng dòng chữ. Thơ nơi từng nắp hộp kín đáo nuôi tình Thương”*. Dòng chữ trên nắp hộp nói là thuốc này nếu đem bán thì có thể có được số tiền nào đó để mà chữa bệnh, để mà nuôi dưỡng. Nuôi tình thương, nhưng nuôi kín đáo, không ồn ào, không khoe khoang, không kể công.

Ngày xưa có cơ hội, một số anh em cựu tác viên của trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đã được bảo lãnh

sang Làng Mai. Tôi cũng đã có cơ hội ngồi đọc bài thơ này cho quý vị.

Bây giờ bên nhà đã sắp tới giờ Giao Thừa chưa? Tôi xin thỉnh một tiếng chuông để chấm dứt buổi Pháp thoại hôm nay, để các vị ở bên Pháp Vân, Bát Nhã và Từ Hiếu chuẩn bị, vì các vị còn đúng một giờ đồng hồ nữa để chuẩn bị đón Giao Thừa. Bên này thì còn tới bảy giờ đồng hồ nữa mới tới Giao Thừa. Bên này sẽ đi thiền hành trước, và lúc năm giờ rưỡi thì đại chúng ở bên này sẽ đáp y ngồi thiền và lúc sáu giờ tức mười hai giờ khuya bên nhà thì sẽ khai chuông trống Bát Nhã và lạy tổ tiên tâm linh và huyết thống. Quý vị bên nhà có tưởng tượng được không: Bảy giờ chiều nay - tức là khoảng một giờ khuya bên đó - thì bên này ăn chiều. Vào hai giờ khuya bên kia thì bên này bắt đầu trình diễn văn nghệ. Bên này còn thức dài dài.

Kính chúc tất cả các thầy, các sư cô, các sư chú, các Phật tử ở bên nhà có một năm mới Bính Tuất nhiều hạnh phúc, nhiều vững chãi, nhiều thanh thoi. Có thật nhiều cơ hội để thực tập hạnh phúc. ☸

[1] Nhất Hạnh, *“Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt”* trong *Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt, Tuyển Tập Thơ, Walnut Creek, California, Lá Bối, 1996, trang 7-8.*

[2] *Một câu thơ trong bài Cúc Cu Đứng Hẹn của Thầy Nhất Hạnh.*



PHỔ CÁO QUỐC DÂN VÀ ĐỒNG BÀO PHẬT TỬ

Về các Đại Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan
Cầu nguyện và giải trừ oan khổ cho đồng bào nạn nhân chiến cuộc

Thủy Lục Giải Oan Bình Đẳng Cứu Bạt Trai Đàn 水陸解冤平等救拔齋壇

*Hội Cát Tường vừa mở
Dòng Cam Lộ đã tuôn
Cô hồn phật tử khắp mười phương
Nương vào pháp lực lên đường siêu sinh
Lời kinh tiếng Pháp uy linh
Giải trừ oan khổ, bất bình tiêu tan*

Trong thời gian Phái Đoàn Tăng Thân Quốc Tế của Mai Thôn Đạo Tràng về thăm viếng và hoằng hóa tại quê nhà lần thứ hai (từ ngày 19 tháng 2 năm 2007 đến ngày 9 tháng 5 năm 2007), chúng tôi Ban Tổ Chức, Ban Kiến Đàn cũng như Ban Kinh Sư của các Đại Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan, với sự cộng tác của Đạo Tràng Mai Thôn và của các bậc Tôn Đức trong nước và ở hải ngoại, trong Giáo Hội và ngoài Giáo Hội, kính xin long trọng phổ cáo để đồng bào và Phật tử trong nước cũng như ngoài nước được rõ là ba Đại Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan, một tại Sài Gòn, một tại Huế và một tại Hà Nội sẽ được tổ chức để cầu nguyện và giải trừ oan khổ cho tất cả những ai đã từng gánh chịu hậu quả khắc nghiệt của cuộc chiến tranh, dù đã qua đời hay còn tại thế. Các Đại Trai Đàn này được mệnh danh là **Thủy Lục Giải Oan Bình Đẳng Cứu Bạt Trai Đàn**. Chúng tôi đã đệ thư thỉnh cầu các vị Hòa Thượng và Tôn Đức với đức độ cao vời và giới hạnh nghiêm minh, trong nước và ngoài nước, chứng minh và hộ niệm cho Trai Đàn. Chúng tôi tin rằng đức từ bi lòng bao dung của liệt vị Hòa Thượng và chư Tôn Đức sẽ ôm trọn được tất cả những ai đã từng là nạn nhân của cuộc chiến, dù đã qua đời hay vẫn còn có mặt, dù đó là người cộng sản hay người chống cộng, dù đó là nạn nhân của bên này hay của bên kia.

Quý đồng bào và liệt vị Phật tử chắc cũng thấy như chúng tôi rằng muốn có một tương lai cho đất nước và quê hương, chúng ta phải có khả năng nắm tay nhau cùng đi trong tình huynh đệ và nghĩa đồng bào. Điều này chỉ có thể thực hiện một khi ta chấp nhận được nhau và tha thứ cho nhau, và vì thế chữa lành thương tích

trong lòng người. Nói lên được niềm đau nỗi khổ và những oan khuất lâu nay là một điều thiết yếu. **Đại Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan** là để làm công việc ấy. Tại Đại Trai Đàn, chúng ta tới với nhau, nhìn nhận nhau như anh chị em ruột thịt một nhà, chúng ta cầu nguyện cho tất cả những người thân đã từng chết đi một cách oan ức, trong rừng sâu, ngoài biển cả, trong trại tù, ngoài cồn đảo và dưới những hố chôn tập thể. Ta sẽ có dịp khóc cho tất cả các đồng bào và thân nhân xấu số của ta, như Trịnh Công Sơn đã từng khóc qua bản Tình Ca Của Người Mất Trí:

*Tôi có người yêu chết trận Pleime
Tôi có người yêu ở chiến khu Đ
Chết trận Đồng Xoài
chết ngoài Hà Nội
chết vội vàng dọc theo biên giới*

*Tôi có người yêu chết trận Chu Phrong
Tôi có người yêu bỏ xác trên sông
chết ngoài ruộng đồng
chết rừng mịt mù, mình cháy như than...*

Trong chiến tranh, đất nước chúng ta phải gánh chịu 13 triệu tấn bom và 72 triệu lít chất độc khai quang. Bao nhiêu đồng bào đã chết trong cuộc chiến. Bao nhiêu sinh mạng, từ con người cho đến chim muông cầm thú đất đá và cây cỏ, đã bị thương vong, hủy hoại hoặc tàn phế vì những bom đạn và chất độc đó. Hiện giờ số lượng những trái bom và quả đạn chưa nổ trong lòng đất vẫn còn trên 300.000 quả, và cứ trung bình mỗi tuần lại có

người đâm đập lên để bị thiệt mạng hoặc tàn phế. Số lượng chiến sĩ thương vong của cả hai miền là một triệu hai trăm năm mươi ngàn người.

Số lượng vũ khí lớn lao mà cả hai miền đã sử dụng để giết hại lẫn nhau cũng hoàn toàn do ngoại nhân cung cấp. Số đồng bào dân sự chết và bị thương ở cả hai miền Nam Bắc là trên bốn triệu. Con số thương vong của đồng bào ta trong cuộc chiến đã lên tới năm triệu rưỡi. Không những người nước ngoài đã giết chóc, tra tấn, thủ tiêu và ép uống chúng ta, mà chính chúng ta khi bị dồn vào thế chống đối và thù hận nhau cũng đã tra tấn, giết chóc, thủ tiêu và ép uống lẫn nhau. Chiến trường Việt Nam trong cuộc chiến đã là những chiến trường đầm máu nhất từ trước đến nay. Hàng triệu người đã trở thành thuyền nhân, gần nửa triệu đồng bào đã bị thiệt mạng trên biển cả. Hàng ngàn người đã chết oan ức dần mòn trong những nơi giam hãm. Đất nước và dân tộc ta đã gánh chịu biết bao đau thương và oan khổ mà chưa có cơ hội nói lên được.

Nạn nhân nào của cuộc chiến cũng là người đồng bào xấu số của chúng ta. Chúng ta sẽ đồng tâm cầu siêu cho tất cả, trong tinh thần bao dung và không kỳ thị của Đức Thế Tôn. Theo giáo pháp của Đức Thế Tôn, cũng như theo nguyên tắc của khoa tâm lý trị liệu, nếu chúng ta cứ dồn nén mãi những nỗi khổ niềm đau của chúng ta xuống vùng vô thức thì chúng ta không có cơ hội chữa lành được thương tích trong lòng. Vì vậy đưa những niềm đau nỗi khổ này lên vùng ý thức để nhận diện, để khóc thương, cầu nguyện và chấp nhận là sự thực tập cần thiết. Đó là sự thực tập của Đại Trai Đàn Giải Oan, được thực hiện trong tình huynh đệ, xóa bỏ hận thù, không oán hờn, không trách móc, không buộc tội, chấp nhận nhau và tha thứ cho nhau. Chính đây là Cam Lộ Tịnh Thủy của Đạo Phật nhiệm màu.

Đồng bào ta từ giới lão tượng đến giới trung niên và thiếu niên, ai cũng có tâm yêu nước thương nòi, ai cũng ao ước đấu tranh cho nền độc lập, tự do, thống nhất và hòa bình cho đất nước; nhưng khi đất nước bị đặt vào một hoàn cảnh khó xử, nhiều người trong chúng ta đã phải đối đầu với nhau và trở nên nạn nhân của một cuộc đấu tranh khắc nghiệt và lâu dài. Nhiều người trong chúng ta đã phải trải qua những hoàn cảnh cực kỳ bi thương, thâm, đọa đày, nỗi oan ức chưa bao giờ được biết tới... Nay đất nước đã được thống nhất, hòa bình đã được tái lập, chúng ta có dịp trở về với nhau, nắm tay nhau, chấp nhận nhau để cùng cầu nguyện cho nhau, cho những người đã khuất và những người còn đang tiếp tục gánh chịu oan nghiệt, và để tất cả cùng có cơ hội chữa lành những vết thương rướm máu lâu ngày chưa lành. Các Đại Trai Đàn Chân Tế Giải Oan là một trong những hình thức thực tập chữa trị thương tích, nối kết lại tình đồng bào ruột thịt, và làm vơi đi những oan khổ uất ức đã chứa chất lâu nay.



Chúng tôi biết, tổ chức những Đại Trai Đoàn như vậy không phải là một chuyện dễ. Sẽ có những người đồng bào không đồng ý với công việc này. Có thể vì đã từng bị mất mát khổ đau và thiệt thòi quá nhiều trong quá khứ hoặc vì còn sợ hãi không dám nhìn nhận nỗi đau thương vẫn còn chôn kín ở đáy lòng mình và ở đáy lòng những người đồng bào mình, cho nên các vị ấy chưa mở trái tim của mình ra được. Tuy nhiên, trái tim của đại đa số đồng bào ta hiện tại đã mở ra trên chiều hướng tha thứ, chấp nhận; hầu hết đều ước ao có cơ hội chữa lành những thương tích rướm máu còn lại trong tâm hồn. Vì nhận thấy được điều đó nên chúng tôi đã dám đứng ra làm công việc Phật sự này. Kính xin chư vị Hòa Thượng, chư vị Tôn Đức và tất cả các giới Đồng bào và Phật tử trong nước và ngoài nước, cũng như những khuynh hướng chính trị khác nhau, hiểu thấu cho điều ấy và hết lòng hộ niệm cho Phật sự này được thành tựu.

Đại Trai Đoàn Chấn Tế Giải Oan thứ nhất sẽ được cử hành tại chùa Vĩnh Nghiêm, Sài Gòn, theo nghi lễ truyền thống miền Nam từ ngày 16 đến ngày 18 tháng 3 dương lịch năm 2007 (nhằm vào ngày 27 đến ngày 29 tháng giêng âm lịch năm Đinh Hợi).

Đại Trai Đoàn Chấn Tế Giải Oan thứ hai sẽ được cử hành tại quốc tự Diệu Đế, Huế, theo nghi lễ truyền thống Huế từ ngày 2 đến ngày 4 tháng 4 dương lịch năm 2007 (nhằm vào ngày 15 đến ngày 17 tháng 2 âm lịch năm Đinh Hợi).

Đại Trai Đoàn Chấn Tế Giải Oan thứ ba sẽ được tổ chức tại Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Sóc Sơn, Hà Nội, từ ngày 20 đến ngày 22 tháng 4 dương lịch năm 2007 (nhằm vào ngày mùng 4 đến ngày mùng 6 tháng 3 âm lịch năm Đinh Hợi).

Chúng tôi kính xin đồng bào và Phật tử trong nước và ngoài nước thiết lập bàn thờ trong gia đình để thắp hương và hộ niệm trong suốt thời gian các Đại Trai Đoàn Chấn Tế được cử hành. Chúng tôi được biết 866 tăng thân trong 47 quốc gia thuộc Đạo Tràng Mai Thôn cũng sẽ tổ chức cầu nguyện và hộ niệm trong thời gian các Đại Trai Đoàn Chấn Tế được cử hành. Chúng tôi cũng sẽ tổ chức những lễ vớt vong long trọng và thành kính cho thuyền nhân thiệt mạng ngoài biển cả và đem linh vị chư vị thuyền nhân về thiết trí tại các Đại Trai Đoàn.

Xin kính thỉnh đồng bào và Phật tử quốc nội và hải ngoại về tham dự và gửi về tên, tuổi, ngày sinh và ngày bị tai nạn, nơi bị tai nạn của quý thân nhân để Ban Tổ Chức đưa vào sổ điệp (trong trường hợp quý vị không thể về được, quý vị cũng có thể ghi tên tham dự và điền tên, tuổi, ngày sinh và ngày bị tai nạn, nơi bị tai nạn của quý thân nhân trên trang nhà của Làng Mai (www.langmai.org). Sổ điệp này sẽ được luân phiên thường trực đọc lên trong suốt đêm ngày của Trai Đoàn để cầu nguyện

và cúng dường. Ngày nào cũng sẽ có tụng kinh, cúng dường, cầu nguyện, đọc sổ văn, chẩn tế và thuyết pháp cho người khuất mặt cũng như cho người còn sống. ☸

Xin liên lạc về những địa chỉ sau đây:

- **Ban Biên Tập trang nhà Làng Mai:**
banbientap@langmai.org

- **Village Des Pruniers (Làng Mai) – Ban Trai Đoàn**
Chùa Từ Nghiêm, 13 Martineau, 33580 Dieulivol, France

- **Chùa Từ Hiếu, Ban Trai Đoàn**
Thôn Thượng 2, Xã Thủy Xuân - huyện Hương Thủy, Thừa Thiên - Việt Nam.

- **Tu Viện Bát Nhã, Ban Trai Đoàn**
Thôn 13, Xã Đamb'ri, Huyện BảoLộc, Tỉnh Lâm Đồng, Việt Nam.

Kính chúc Quốc Dân Đồng Bào và Phật tử một mùa xuân Đinh Hợi an lành.

**Ban Tổ Chức,
Ban Kiến Đàn,
Ban Kinh Sư,** long trọng phổ cáo.

Những tài liệu trên được lấy từ:

*Lonely Planet Publications, Australia, Vietnam

*www.VietnamDemocideEstimates.SourcesandCalculations
(sources of U.S.Pentagone figures, US Intelligence estimate

*www.Google.com/VietnamDemocide (source from U.S. Secretary of Defence Mc Namara, SVN. Army, during Phoenix Operation, Pentagone estimate, admitted by Gen.Giap...)

*www.Wikipedia.com



Thủy Lục Giải Oan Bình Đẳng Cứu Bạt Trai Đàn

(Giải thích từ ngữ)

Tại sao gọi là Thủy Lục?

Tại sao gọi là Thủy Lục Hội?

Thủy Lục Hội là một đám hội tổ chức để cung cấp thức ăn (đoàn thực và pháp thực) cho các vong hồn phiêu linh và các loài quỷ đói, còn được gọi là Thủy Lục Trai, hay Thủy Lục Đạo Tràng. Thủy là dưới nước, lục là trên cạn, chỉ cho nơi cư trú và nương tựa của các loại vong hồn. Nghi thức cúng cô hồn được gọi là Thủy Lục Trai Nghi.

Tại sao gọi là Trai đàn chẩn tế?

Trai đàn nghĩa là đàn chay, một đám hội cung cấp thức ăn chay để phân phát cúng dường cứu giúp cứu trợ cho những vong hồn không có ai thờ tự, không có nơi nương tựa. Chẩn là phân phát, cứu giúp, tế cũng là cứu giúp, tế độ, cứu tế, đưa kẻ kia ra khỏi hoàn cảnh ngặt nghèo. Trai Đàn Chẩn Tế cũng là để hướng dẫn các hương linh sám hối, cho hương linh có cơ hội nghe kinh chuyên hóa và phát nguyện vãng sinh.

Tại sao gọi là bình đẳng?

Bình đẳng nghĩa là đối xử một cách không phân biệt kỳ thị. Trong trai đàn chẩn tế, tất cả các vong hồn đều được đối xử một cách tuyệt đối bình đẳng, không phân biệt già trẻ, trai gái, chủng tộc, Nam Bắc, tôn giáo và đảng phái chính trị.

Tại sao gọi là giải oan?

Giải oan là giải trừ oan khổ, uất ức. Oan ức được hình dung như những sợi dây trói buộc (sợi dây oan nghiệt), cần được cởi bỏ để những đau khổ lâu đời có thể tiêu tán. Chỉ có năng lượng tình thương và hiểu biết mới có đủ sức mạnh để cởi bỏ những sợi dây oan nghiệt này. Khi những oan khổ đã được công nhận, đã được ý thức sáng tỏ soi tới, khi hiểu và thương có mặt thì những sợi dây oan nghiệt này mới được bung ra. Còn nếu cứ bị bít lấp và làm lơ thì các vết thương này không có cơ hội được trị liệu. Trai Đàn Chẩn Tế Bình Đẳng Giải Oan là một công trình thực tập tập thể để chiếu rọi ý thức vào những oan khổ mà nhiều người trong chúng ta, còn hay đã mất, đã phải gánh chịu lâu nay. Nương vào pháp lực của Tam Bảo và của tâm thức từ bi cộng đồng mà sự trị liệu ấy được thực hiện nơi những người đã khuất và nơi những người còn sống. Đàn Trai không phải là một cái gì mê tín mà là một pháp thực tập tâm lý trị liệu rất khoa học, tuy nó có tính cách lễ hội dân gian.

Tại sao lại sử dụng hai chữ giải oan?

Từ Giải Oan là một từ rất phổ thông trong văn học Phật Giáo. Giải oan có nghĩa là giải trừ oan kết. Kết (samyojana) là những cái nút thắt, những niềm đau nỗi khổ lâu ngày chưa giải tỏa được. Ai trong chúng ta mà chưa từng bị oan ức, đừng nói là những người đã thiệt mạng vì cách này hay cách khác trong chiến tranh? Chúng ta có danh từ chùa Giải Oan, suối Giải Oan. Truyện Quan Âm Thị Kính là câu chuyện của một khối oan tình được giải tỏa bằng công phu tu tập. Đàn tràng chẩn tế nào từ xưa tới nay đều cũng có công dụng giải oan và tế độ. Oan ức không thể nào tiêu tan nếu ta không thực tập hóa giải. Không giải được thì oan ức đời này sẽ truyền xuống cho đời khác, và ta sẽ không tránh được việc oan oan tương báo. Vì vậy ta không thể nói “những chuyện ấy ta không nên nhắc lại, cứ để người ta quên đi thì tốt hơn”. Nếu nhìn bằng con mắt nhà sử học và nhà tâm lý trị liệu, ta biết rằng ta phải thực sự làm việc trị liệu, và làm chung với nhau trong tình huynh đệ, để trị liệu những thương tích đang có, và đừng để những thương tích ấy tác hại về sau.

Tại sao gọi là cứu bạt?

Mình đã hiểu chữ cứu nghĩa là đưa kẻ kia ra khỏi tình trạng ngặt nghèo, hiểm nguy, khó khăn. Chữ bạt có nghĩa là rút ra khỏi, nhổ lên khỏi, làm cho sạch, chiến thắng được hoàn cảnh khổ đau và khó khăn.

Tại sao trong nghi thỉnh Linh chỉ nói đến những vong linh nạn nhân của chiến tranh mà không nói đến những vong linh khác? Trai Đàn Chẩn Tế là phải chẩn tế cho tất cả mười loại cô hồn mà?

Đại Trai Đàn Chẩn Tế Bình Đẳng Giải Oan cũng là để tế độ cho tất cả các loại cô hồn, nhưng vong linh nạn nhân chiến tranh được đưa lên hàng đầu, vì Đại Trai Đàn Chẩn Tế kỳ này nêu ra rõ ràng rằng mục đích của sự thực tập là chữa lành những vết thương do chiến tranh gây ra. Tuy nhiên trong các Đại Trai Đàn Chẩn Tế được tổ chức trong mùa xuân Đinh Hợi, nghi thức truyền thống bằng Hán Văn cũng sẽ được sử dụng, và trong nghi thức này tất cả các loại cô hồn đều được triệu thỉnh về tham dự. ☸

Thông Bạch của Đạo Tràng Mai Thôn về Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan 2007



Trong thông điệp của Đạo Tràng Mai Thôn, chúng tôi mong các gia đình Công Giáo và Tin Lành cũng nên thiết lập bàn thờ cúng vong trước hiên nhà nhưng thay vì đọc tam quy và ngũ giới thì đọc mười điều răn và bài thuyết giảng trên núi... Đồng bào tin theo chủ nghĩa Mác Lê Nin cũng được mời thiết lập bàn thờ cúng vong và đọc những đoạn văn có tính cách tâm linh và nhân bản của Mác... Tất cả đồng bào trong nước và ngoài nước đều được thỉnh cầu tham dự Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan để cầu nguyện cho tất cả đồng bào xấu số của chúng ta đã thiệt mạng trong chiến tranh hoặc trên biển cả không phân biệt Bắc Nam, tôn giáo, chính kiến, chủng tộc, già trẻ hay trai gái... Đây là một sự thực tập trị liệu tập thể để làm lành những vết thương vẫn còn rướm máu âm ỉ trong lòng dân tộc...

Hội Đồng Giáo Thọ của Đạo Tràng Mai Thôn kính xin thông báo để quốc dân và đồng bào Phật tử trong nước và ngoài nước được biết là ba Đại Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan sẽ được tổ chức trong mùa xuân Đinh Hợi (2007) để cầu siêu độ cho tất cả những đồng bào tử nạn trong chiến tranh, trong đó có chiến sĩ trận vong, nạn nhân chiến tranh, những người bị mất tích mà hài cốt chưa tìm ra được, cho những người đã chết trong tù ngục, và cho những đồng bào thuyền nhân không may đã bỏ mình trên biển cả vì sóng gió và hải tặc.

Những Đại Trai Đàn Chấn Tế này sẽ được cử hành trong thời gian một phái đoàn Phật Giáo Quốc Tế của Đạo Tràng Mai Thôn đang thăm viếng và hành đạo ở Việt Nam. Trong các Đại Trai Đàn này chư vị Tôn Túc cũng như toàn thể Phật tử sẽ cầu nguyện siêu độ cho tất cả những đồng bào nào từng là nạn nhân của chiến cuộc, không phân biệt Bắc Nam, chủng tộc, tôn giáo, chính kiến, già trẻ hay trai gái.

Đại Trai Đàn Chấn Tế thứ nhất sẽ được cử hành tại chùa Vĩnh Nghiêm, TP.HCM, theo nghi lễ cổ truyền miền Nam từ ngày 16.03.2007 đến ngày 18.03.2007 dương lịch (nhằm vào ngày 28 đến ngày 30 tháng giêng âm lịch năm Đinh Hợi).

Đại Trai Đàn Chấn Tế thứ hai sẽ được cử hành tại quốc tự Diệu Đế, Huế, theo nghi lễ truyền thống Huế từ ngày 02.04.2007 đến ngày 04.04.2007 dương lịch (nhằm vào ngày 15 đến ngày 17 tháng 02 âm lịch năm Đinh Hợi).

Đại Trai Đàn Chấn Tế thứ ba sẽ được tổ chức tại Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Sóc Sơn, Hà Nội, từ ngày 20.04.2007 đến ngày 22.04.2007 dương lịch (nhằm vào ngày mùng 4 đến ngày mùng 06 tháng 03 âm lịch năm Đinh Hợi).

Thiền sư Nhất Hạnh đã có gửi thư mời Ngài Chủ Tịch Nước tới tham dự lễ dâng hương bạch Phật cho Đại Trai Đàn thứ nhất, Ngài Thủ Tướng Chính Phủ tới tham dự lễ dâng hương bạch Phật cho Đại Trai Đàn thứ hai, và Ngài Chủ Tịch Quốc Hội tới tham dự lễ dâng hương bạch Phật cho Đại Trai Đàn thứ ba.

Lễ dâng hương bạch Phật là để mở đầu cho quá trình thực tập cầu nguyện. Trong lá thư mời Ngài Chủ Tịch Nước thiền sư đã viết: “*Sự có mặt của Ngài Chủ Tịch Nước sẽ có ảnh hưởng rất lớn lao đến công trình trị liệu và nuôi dưỡng, và quốc dân sẽ thấy được rằng đất nước chúng ta luôn luôn đi theo những giá trị tinh thần truyền thống trong công cuộc bảo vệ sự vẹn toàn của lãnh thổ và của lòng người. Các vị Quốc Vương của chúng ta trong các đời Lý và Trần đều đã luôn luôn đi theo con đường ấy*”.

Các Đại Trai Đàn Chấn Tế nói trên sẽ được đặt dưới sự chứng minh của các vị Tôn Đức giới đức nghiêm minh ở quốc nội cũng như ở hải ngoại. Đạo Tràng Mai Thôn xin đề nghị là trong ba ngày Đại Trai Đàn, tất cả mọi gia đình trong nước và ngoài nước có thân nhân thiệt mạng trong chiến tranh hay không có thân nhân thiệt mạng trong chiến tranh, xin cũng đều thiết lập bàn thờ trước hiên nhà, thắp hương suốt ngày, trên bàn thờ có hoa hương, có nước trong và cháo trắng được thay mới mỗi ngày, nhất là có văn bản Tam Quy và Ngũ Giới để đọc tụng mỗi ngày một lần. Trong suốt ba ngày Đại Trai Đàn xin trì trai, giữ giới nghiêm mật và thực tập phóng sinh (thả chim, thả cá) và bố thí (trợ giúp các công tác từ thiện và cứu trợ). Đồng bào cũng có thể tải xuống Nghi Thức Thịnh Linh và Cầu Siêu được xướng tụng trên trang nhà Làng Mai để sử dụng trong giờ cúng cháo mỗi ngày.

Xin kính mời đồng bào Công Giáo và Tin Lành cũng thiết lập bàn thờ, và thay vì văn bản Tam Quy và Ngũ Giới, quý vị có thể sử dụng văn bản Mười Điều Răn (the Ten Commandments) và bài Thuyết Giảng Trên Núi (the Sermon on the Mountain). Đồng bào Cao Đài và Phật Giáo Hòa Hảo nếu không sử dụng văn bản Tam Quy Ngũ Giới thì xin sử dụng những văn bản tương đương trong truyền thống mình. Đồng bào tin theo chủ nghĩa Mác Xít cũng xin thiết lập một bàn thờ như thế và sử dụng một văn bản tương đương trong truyền thống Mác-Lê-nin. Tất cả chúng ta hãy hướng về cầu nguyện cho tất cả những người đồng bào của chúng ta cho hết lòng. Hiệu quả của sự cầu nguyện sẽ bất khả tư nghì,

không thể nào lường trước được. Sự thực tập trai giới và sự quyết tâm sống với những giá trị tinh thần và tâm linh trong truyền thống của chúng ta sẽ làm cho đất nước và dân tộc an vui và đẹp thêm ra rất nhiều sau ba ngày thực tập. Phô cáo này là để kính cần mời đồng bào và chư vị phật tử về phó hội Đại Trai Đàn trong tinh thần huynh đệ. Đây là một lễ hội lớn của đất nước sẽ đem lại được rất nhiều niềm vui và phấn khởi. Thiền sư Nhất Hạnh sẽ công hiến mỗi ngày một bài pháp thoại với các đề tài sau đây:

1. Người thương tôi mất, biết tìm ở đâu? (Làm sao tiếp xúc được với người thân đã mất?)
2. Chúng ta sẽ được tiếp nối như thế nào sau khi xác thân tàn hoại? (Chết đi về đâu?)

3. Làm sao cho người thân đã qua đời được nhẹ nhàng an lạc? (Cầu nguyện thế nào cho người đã khuất?). Các bài thuyết pháp này cũng sẽ được đưa lên mạng vài giờ đồng hồ sau khi được nói.

Xin đồng bào và phật tử gửi tên tuổi của chư vị thân nhân về để ban nghi lễ đưa vào sơ điệp.

Nay kính phổ cáo

*Tỳ kheo Thích Chân Pháp Ấn
thay mặt Hội Đồng Giáo Thọ Đạo Tràng Mai Thôn*

ĐẠO TRÀNG MAI THÔN

Văn phòng: Le Pey, 24240 Thénac, FRANCE. Tel. +33 5 53 58 48 58, FAX +33 5 53 58 49 17

Ngày 18 tháng 11 năm 2006

Kính gửi Ngài Nguyễn Minh Triết,
Chủ tịch Nước Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam

Kính thưa Ngài,

Trong chuyến thăm viếng và hành đạo tại quê hương đầu năm Đinh Hợi (2007), Phái Đoàn Phật Giáo Quốc Tế Đạo Tràng Mai Thôn chúng tôi có được phép Thủ Tướng Chính Phủ cho phép tổ chức ba Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan để cầu cho âm siêu dương thái với mục đích giúp chữa lành những vết thương do chiến tranh gây ra trong lòng người. Một khi những thương tích ấy được chữa lành, đồng bào ta, trong Nam cũng như ngoài Bắc, sẽ cảm thấy tình huynh đệ và nghĩa đồng bào được thắt chặt thêm và toàn dân sẽ có cơ hội tay nắm tay cùng đi lên trong vận hội mới của đất nước. Trai đàn được gọi là **Thủy Lục Giải Oan Bình Đẳng Cứu Bạt Trai Đàn**, cầu siêu cho tất cả những ai đã chết oan ức trong cuộc chiến, không phân biệt chính kiến, Nam Bắc, tôn giáo, ý thức hệ, già trẻ hay trai gái. Chúng tôi xin kính gửi kèm theo thư này bản Phô Cáo Quốc Dân và Đồng Bào Phật Tử mời gọi toàn dân trong cũng như ngoài nước yểm trợ cho công việc phật sự đại này để Ngài Chủ tịch Nước duyệt lãm. Chúng tôi xin phép liệt vị lãnh đạo của đất nước yểm trợ cho đề thư này được phổ biến rộng rãi đến toàn thể quốc dân trong nước.

Chúng tôi xin kính cần mời Ngài Chủ tịch Nước tới dâng hương trong lễ Bạch Phật Khai Đàn lúc 10 giờ sáng ngày 16 tháng 03 năm 2007, nhằm vào ngày 28 tháng giêng năm Đinh Hợi, tại chùa Vĩnh Nghiêm, TP. HCM, để mở đầu cho lễ cầu nguyện. Sự có mặt của

Ngài Chủ tịch Nước tại Trai Đàn sẽ có ảnh hưởng rất lớn lao đến công trình trị liệu và nuôi dưỡng và Quốc dân sẽ thấy được rằng đất nước chúng ta luôn luôn đi theo những giá trị truyền thống dân tộc trong công cuộc bảo vệ sự toàn vẹn của lãnh thổ và lòng người. Các vị quốc vương của chúng ta trong các đời Lý và đời Trần đã luôn luôn đi theo con đường ấy.

Chúng tôi xin trang trọng cảm ơn Ngài Chủ tịch Nước và cầu chúc Ngài thân tâm an lạc, vượt thắng được một cách dễ dàng những khó khăn trên bước đường phụng sự đất nước.

Kính thư,

Tại Đạo Tràng Mai Thôn ngày 18 tháng 11 năm 2006



Thiền Sư Thích Nhất Hạnh kính bút

Một lá thư mời với nội dung tương tự cũng đã được gửi cho Ngài Thủ Tướng Chính Phủ Nguyễn Tấn Dũng và Ngài Chủ tịch Quốc Hội Nguyễn Phú Trọng Nước Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam.



Cách thức thiết lập bàn thờ vong Trong dịp Đại Trai Đoàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan

Xin đề nghị đồng bào thiết lập bàn thờ vong ở trước hiên nhà, có mái che mưa nắng. Bàn thờ có thể đặt dựa vào vách nhà. Trên bàn thờ, ở giữa, nằm về phía sau, có an trí linh vị. Linh vị viết bằng chữ Hán, đồng bào có thể tải xuống từ trang nhà Làng Mai (www.langmai.org), nếu có thể thì in trên giấy đỏ. Phía trước có bình để cắm hương, đơn giản có thể dùng một cái bát ăn cơm đựng đầy cát hoạt gạo để có thể cắm hương lên được. Trên bàn phẩm vật hiến cúng nên có ít nhất là 3 ly nước trong và cháo trắng loãng. Ta có thể thêm vào một đĩa gạo, một đĩa muối, bắp rang, cốm, khoai luộc, mía, bánh chưng, bánh ít, các loại bánh kẹo, tất cả trái cây. Một cặp đèn cây hoặc đèn dầu. Đến ngày thứ 3 nếu có thể quý vị nấu xôi, chè, mâm cơm chay để cúng hoàn tất. Sau đó quý vị thỉnh linh vị xuống đem đi đốt. Mỗi ngày ta cần thay nước trong và cháo trắng một lần. Trên bàn vong, ta có thể dâng cúng một văn bản Tam Quy và Ngũ Giới mà ta có thể đọc lên mỗi ngày khi ta đến thắp hương. Chúng ta chọn giờ đọc Tam Quy Ngũ Giới để mọi người trong gia đình cùng được nghe chung với các vong linh. Ba Quy và Năm Giới là phẩm vật hiến cúng rất là quý giá vì thực tập Quy và Giới là con đường đưa tới giải thoát và an lạc cho mình và cho mọi người. Sau khi thay nước trong và cháo trắng, ta có thể thắp hương và mở **Thỉnh Linh, Thí Thực và Cầu Siêu** từ trên mạng Làng Mai (www.langmai.org), ta có thể tải xuống văn bản **Thỉnh Linh, Thí Thực và Cầu Siêu** này, và cũng có thể tải xuống giọng xướng tán **Thỉnh Linh, Thí Thực và Cầu Siêu** do các Thượng Tọa và các Đại Đức đã thu thanh tại Thiền Đường Hội Ngàn Sao, Xóm Hạ Làng Mai ngày 21.12.2006. Buổi thu thanh này đã được Thiền Sư Nhất Hạnh cùng một số các vị Tôn Đức khác có mặt chấp tay hộ niệm trong giờ thu thanh, năng lượng rất trang nghiêm và hùng hậu. Nếu muốn ta có thể sao ra thành nhiều bản để các gia đình khác trong xóm hoặc trong khu phố sử dụng. Dù gia đình có người thiệt mạng trong chiến tranh hay khi vượt biển hay không thì ta cũng nên thiết lập bàn vong để cúng dường và cầu nguyện. Đây là sự thực tập chung của tất cả mọi người để giải trừ oan khổ và làm lành những vết thương gây ra do một cuộc chiến tranh quá khốc liệt và kéo dài quá lâu ngày. Công đức hành trì của chúng ta sẽ là vô lượng. Cầu chúc quý đồng bào thực tập nghi thức cúng thí thực cô hồn này cho thật thành công và trang nghiêm. ☸

Cách Thức An Trí Linh Vị trên bàn thờ vong thiết lập tại tư gia trong ba ngày Đại Trai Đoàn Chấn Tế



Linh vị mà quý vị có thể tải xuống từ Trang Nhà Làng Mai (langmai.org) được viết bằng chữ Hán, nếu muốn có thể in trên giấy màu đỏ cho có tính truyền thống. Nội dung linh vị có những dòng chữ Hán phiên âm như sau:

“Phụng vị Quá khứ thất thế phụ mẫu tự tha tiên vong gia thân quyến thuộc, trận vong chiến sĩ, chiến tranh nạn dân, đồ sát nạn nhân, thất mạng tù nhân, thất mạng thuyền nhân, hải tặc nạn nhân, liệt sĩ hữu vị vô danh, hữu danh vô vị siêu phân lạc mộ, viễn cận tha hương đẳng chúng, bất phân tông giáo, chủng tộc, bắc nam, chính kiến nhất thiết oan hồn uổng tử thập loại cô hồn chi linh, tọa vị.”



In xong linh vị trên giấy đỏ, ta có thể lấy kéo cắt viền theo khung vẽ của linh vị, rồi dán trên một tờ bia cứng hơn. Cách đơn giản hơn cả là dùng một chiếc đĩa tre dùng keo dán sau lưng linh vị, đợi khi khô rồi thì cắm linh vị trên một bát gạo trắng hay cát trắng, theo hình sau đây:

Để gió đừng làm cho linh vị bị nghiêng và thêm phần trang nghiêm long trọng, ta có thể lồng linh vị vào một khung hình, phía sau có một lưng tựa vững

Ta có thể đặt khung hình lên trên một viên gạch có bọc giấy thủ công, hoặc một hộp cứng để linh vị cao hơn bát hương và các thức cúng dường. ☸

Văn Bản Tam Quy và Ngũ Giới

Trong dịp Đại Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan, trên bàn thờ linh mà chúng ta thiết lập trước hiên nhà, ngoài các phẩm vật cúng dường, ta nên cúng dường văn bản Tam Quy và Ngũ Giới, vì đây là một phẩm vật hiến cúng rất quý giá. Ba quy và năm giới là con đường, là phương pháp thực tập giúp chúng ta đi tới an lạc và thành thoi. Mỗi ngày sau khi thay nước và cháo trắng, ta thấp hương và đọc văn bản quy giới này cho các vong linh được nghe. Ta chọn giờ nào để mọi người trong gia đình có cơ hội cùng nghe thì rất quý. Đồng bào cũng có thể in quy giới thành nhiều bản để giúp cho các gia đình trong thôn xóm hoặc khu phố cùng thực tập với mình.

Quy Y Tam Bảo

Quy y Tam Bảo là quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng. Bụt, Pháp và Tăng là ba viên ngọc quý.

- Quay về nương tựa nơi Bụt là quay về nương tựa nơi bậc tinh thức, có khả năng đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời.

- Quay về nương tựa Pháp là quay về với con đường của trí tuệ và từ bi, nghĩa là con đường của hiểu biết và thương yêu.

- Quay về nương tựa Tăng là quay về nương tựa nơi đoàn thể của những người đang thực tập theo con đường trí tuệ, từ bi và sống trong tinh thức.

Ngũ Giới

Đây là Giới Thứ Nhất:

- Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện sẽ không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Đây là Giới Thứ Hai:

- Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đây là Giới Thứ Ba:

- Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo

vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đây là Giới Thứ Tư:

- Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vui bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đây là Giới Thứ Năm:

- Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Nghi Thức Thỉnh Linh Thí Thực Và Cầu Siêu

Sử dụng tại gia đình trong dịp Đại Trai Đàn Chấn Tế

Nghi thức này được thu tại thiền đường Hội Ngân Sao, Chùa Cam Lộ thuộc Đạo Tràng Mai Thôn, vào ngày 21 tháng 12 năm 2006, có Thiền Sư Nhất Hạnh và nhiều bậc Tôn Đức chấp tay hộ niệm. Văn bản nghi thức này có thể tải xuống để sử dụng trong giờ cúng cháo tại mỗi gia đình. Nghe nghi thức này (toàn bằng quốc âm) có thể mang lại nhiều giải tỏa và trị liệu, nhất là khi nghe chúng ta lắng lòng chấp tay và cầu nguyện. Mỗi gia đình nên thiết lập bàn thờ cúng vong, có hoa hương, nước trong và cháo trắng, các phẩm vật cúng dường trong những ngày trai đàn và mỗi ngày nên thay nước và cháo trắng một lần trước khi cả nhà tập hợp trước bàn vong để nghe kinh này. Xin nghe ít nhất liên tục trong ba ngày của một Đại Trai Đàn thì mới có đủ cơ hội để trị liệu. Xin tải nghi thức này xuống, sao ra nhiều bản tặng cho bạn bè trong khu phố hay thôn xóm để họ cũng có thể thực tập như mình. Xin đọc trong trang nhà này cách thiết lập bài vong và cách thiết lập linh vị.

Tự vị:

Lễ tứ bái...

Bình thân quý

1. Hào quang chiếu rạng nơi tâm tối
Bụi đã phân thân xuống đạo tràng
Xin độ hương linh về cõi Tịnh
Ngồi sen chín phẩm đến Tây phương...
Nam mô Bồ Tát Tiến Vãng Sinh.

2. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh
Nhất tâm phụng thỉnh:
Chúng sanh độ hết mới chứng bồ đề
Địa ngục chưa không nguyện chưa dừng nghỉ

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương giáo
chủ cõi U Minh (3 lần)

Xin đừng quên lời thề nguyện năm xưa
Có mặt nơi này hướng dẫn hương linh cùng
các loại cô hồn
về đây nơi chốn đàn trai Bình Đăng Giải Oan
tham gia pháp hội...

3. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh
Nhất tâm phụng thỉnh:

Giáo Nghĩa Viên Thông thật tuyệt vời
Cánh tay cứu độ hiện ngàn nơi
Không đâu cầu thỉnh mà không ứng
Biển khổ thuyền giông cứu độ người
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (3 lần)

bậc đại từ cứu khổ cứu nạn thường chuyên hạnh lắng nghe
Xin đừng quên lời thề nguyện năm xưa
Có mặt nơi này hướng dẫn hương linh cùng các loại
cô hồn
về đây nơi chốn đàn trai Bình Đăng Giải Oan tham
gia pháp hội...

Hội cát tường vừa mở
Dòng cam lộ đã tuôn
Cô hồn phát tử khắp mười phương
Nương vào pháp lực lên đường siêu sinh

Lời kinh tiếng pháp uy linh
Giải trừ oan khổ bất bình tiêu tan.
Nam mô Bồ Tát Văn Lai Tập (3lần)

4. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh
Nhất tâm triệu thỉnh:
Biển khổ mệnh mông nghiệp đã mang
Hôn mê chưa tỉnh giấc kê vàng
Hãy mau trì niệm hồng danh Bụt
Rời bỏ bờ mê, bến giác sang.
Một nén danh hương
Một phen triệu thỉnh...

Phụng vị:
Các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố trong bảy đời qua
cùng với thân nhân quyến thuộc
hàng trăm ngàn chiến sĩ trận vong
trên mọi nẻo đường đất nước
hải cốt chôn vùi chưa biết phải tìm đâu
hàng triệu đồng bào nạn nhân của đạn bom
hoặc không may đã bỏ mình trên bước đường
chiến tranh lánh nạn
tất cả những ai đã phải chết dần mòn trong các
nơi giam hãm
tất cả những thuyền nhân thiệt mạng làm mồi cho rồng cá
hoặc trở thành nạn nhân của hải tặc sau khi đã lênh đênh
trên biển cả lâu ngày
cùng tất cả các oan hồn uổng tử khắp nơi
không phân biệt già trẻ, gái trai, bác nam, chủng tộc,
tôn giáo và chánh kiến.
Nguyện nhờ ơn Đức Bụt, Pháp và Tăng,
nương tựa chân ngôn
giờ phút này đây
trở về phò hội
tham dự đàn chay Bình Đăng Giải Oan
nghe kinh chuyển hóa
hưởng nguồn Cam lộ.

5. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh
Nhất tâm triệu thỉnh:
Ác vàng vừa lặn
Thỏ ngọc đã lên

Dù cốt nhục cũng phân ly
Mặt mũi xưa đâu còn thấy?
Hai nén danh hương
Hai phen triệu thỉnh...

Phụng vị:

Các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố trong bảy đời qua
cùng với thân nhân quyến thuộc
hàng trăm ngàn chiến sĩ trận vong
trên mọi nẻo đường đất nước

hải cốt chôn vùi chưa biết phải tìm đâu
hàng triệu đồng bào nạn nhân của đạn bom
hoặc không may đã bỏ mình trên bước đường
chiến tranh lánh nạn

tất cả những ai đã phải chết dần mòn
trong các nơi giam hãm
tất cả những thuyền nhân thiệt mạng làm mồi cho rồng cá
hoặc trở thành nạn nhân của hải tặc

sau khi đã lên đên trên biển cả lâu ngày
cùng tất cả các oan hồn uổng tử khắp nơi
không phân biệt già trẻ, gái trai,
bắc nam, chủng tộc, tôn giáo và chánh kiến.

Nguyện nhờ ơn Đức Bụt, Pháp và Tăng,
nương tựa chân ngôn
giờ phút này đây
trở về phó hội
tham dự đàn chay Bình Đăng Giải Oan
nghe kinh chuyển hóa
hưởng nguồn Cam lộ.

6. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh
Nhất tâm triệu thỉnh:

Hình hài chỉ như mộng
Kiếp sống mãi vô thường
Nương sức Từ Tam Bảo
Mở được lối thanh lương.

Ba nén danh hương
Ba phen triệu thỉnh...

Phụng vị:

Các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố trong bảy đời qua
cùng với thân nhân quyến thuộc
hàng trăm ngàn chiến sĩ trận vong
trên mọi nẻo đường đất nước

hải cốt chôn vùi chưa biết phải tìm đâu
hàng triệu đồng bào nạn nhân của đạn bom
hoặc không may đã bỏ mình trên bước đường
chiến tranh lánh nạn

tất cả những ai đã phải chết dần mòn trong các
nơi giam hãm
tất cả những thuyền nhân thiệt mạng làm mồi cho rồng cá
hoặc trở thành nạn nhân của hải tặc sau khi đã lên đên
trên biển cả lâu ngày

cùng tất cả các oan hồn uổng tử khắp nơi
không phân biệt già trẻ, gái trai, bắc nam, chủng tộc,
tôn giáo và chánh kiến.

Nguyện nhờ ơn Đức Bụt, Pháp và Tăng,
nương tựa chân ngôn
giờ phút này đây
trở về phó hội
tham dự đàn chay Bình Đăng Giải Oan
nghe kinh chuyển hóa
hưởng nguồn Cam lộ.

7. Tuyên đọc chân ngôn xin triệu thỉnh
Hương linh đã tỉnh và đã nghe
Sức thiêng Tam Bảo nguyện gia trì
Tất cả giờ đây về phó hội
Hương linh nghe triệu, nghe triệu thỉnh đến ngay đây...

8. Triệu thỉnh, hương linh đã đến đây
Tiếp nhận hương hoa phẩm cúng dường
Hãy xin ngồi lại lắng nghe kinh
Lắng nghe kinh, bỏ tất ma ha tát.

Cung hiến trà
Lễ nhị bái...
Bình thân quý

9. Tổ chức đàn trai
Thầy A Nan khởi xướng
Đại sĩ Quan Âm
Tiêu Diện mang hình tướng
Niệm Bụt nhất tâm
Đọc chân ngôn cứu khổ
Vạn loại cô hồn
Đều được cùng siêu độ.

10. Chẩn tế đàn khai
Mọi loài xin mời tới
Uổng tử vong thân
Hồn về đây đủ loại
Tám nạn ba đường
Hiểm nguy đều thoát khỏi
Nương bóng Từ Bi
Ngồi yên nghe pháp thoại.

11. Bụt A Di Đà
Không quên lời thề cũ
Sinh chúng mê lầm
Đắm chìm trong biển khổ
Duỗi cánh tay vàng
Giọng thuyền Từ cứu độ
Vớt hết muôn loài
Đưa về nơi tịnh thổ.

Nam mô Bụt và Bồ Tát trên hội Liên Trì. (3 lần)

12. Nam mô Bụt và Bồ Tát trên hội Hoa Nghiêm (3 lần)
Nam mô Bồ Tát Diện Nhiên Vương. (3 lần)

Lửa dữ bùng bùng cháy bốn bên
Cô hồn nóng bức khổ triền miên
Cô hồn nếu muốn sinh Tịnh Độ
Hãy lắng nghe đây kệ Bụt truyền:

“Nếu ai muốn thấy và muốn hiểu
Chư Bụt có mặt trong ba đời
Người ấy phải quán chiếu pháp giới
Tất cả đều do tâm mà thôi.” (C)

(Chân Ngôn Phá Địa Ngục)

Án, đà ra đế da ta bà ha. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Triệu Thịnh)

Nam mô bộ bộ đế rị đà rị đa rị đất tha nga đa da. (3 lần)
(C)

(Chân Ngôn Mở Oan Kết)

Án, tam đà ra đà đà ta bà ha. (3 lần) (C)

Nam mô Kinh Đại Phương Quảng Phật

Hoa Nghiêm (3 lần) (C)

Nam mô Bụt thường trú mười phương (C)

Nam mô Pháp thường trú mười phương (C)

Nam mô Tăng thường trú mười phương (C)

Nam mô Đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Cứu Khổ Minh Dương

Địa Tạng Vương (C)

Nam mô Đức Tôn Giá Khải Giáo A Nan Đà. (C)

(Quay Về Nương Tựa)

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con
trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và
sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người
nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp
trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập
các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi
sáng,

đi đất và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người,
thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người,
nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người,
xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài.
(CC)

(Bốn Lời Nguyện)

Phật tử đã tạo ra nghiệp xấu
Cũng vì tâm niệm tham sân si
Do thân, miệng, ý phát sinh ra
Tất cả Phật tử đều sám hối. (C)

Mọi loài đã tạo ra nghiệp xấu
Cũng vì tâm niệm tham sân si
Do thân, miệng, ý phát sinh ra
Tất cả mọi loài đều sám hối. (C)

Cô hồn đã tạo ra nghiệp xấu
Cũng vì tâm niệm tham sân si
Do thân, miệng, ý phát sinh ra
Tất cả cô hồn đều sám hối. (C)

Chúng sanh vô biên thê nguyện độ
Phiền não vô tận thê nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thê nguyện học
Phật đạo vô thượng thê nguyện thành. (C)

Tự tánh chúng sanh thê nguyện độ
Tự tánh phiền não thê nguyện đoạn
Tự tánh pháp môn thê nguyện học
Tự tánh Phật đạo thê nguyện thành. (CC)

(Chân Ngôn Diệt Định Nghiệp)

Án, bát ra mật lân đà nảnh ta bà ha. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Diệt Nghiệp Chướng)

Án, a lỗ lạc kế ta bà ha. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Mở Rộng Yết Hầu)

Án, bộ bộ đế rị đà rị đa rị đất tha nga đa da. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Diệt Tam Muội Gia Giới)

Án, tam muội da tát đỏa phạn. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Biến Thực)

Nam mô tát phạ đất tha nga đa phạ rô chỉ đế.

Án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Biến Thủy)

Nam mô tô rô bà gia, đá tha nga đá gia, đất diệt tha, án,
tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Nhất Tự Thủy Luân)

Án noan noan noan noan noan. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Biến Sữa)

Nam mô tam mãn đa một đà năm, án noan. (3 lần)
(CC)

(Cúng Đường)

Nam mô Đa Bảo Như Lai
Nam mô Bảo Thắng Như Lai
Nam mô Diệu Sắc Thân Như Lai
Nam mô Quảng Bác Thân Như Lai
Nam mô Ly Bồ Úy Như Lai
Nam mô Cam Lộ Vương Như Lai
Nam mô A Di Đà Như Lai. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh
Cúng khắp mười phương chúng Phật tử
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham
Mau thoát u minh sinh Tịnh Độ
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng
Công đức đi về cõi vị lai
Tất cả Phật tử cùng tiếp nhận. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh
Cúng khắp mười phương cả mọi loài
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham
Mau thoát u minh sinh Tịnh Độ
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng
Công đức đi về cõi vị lai
Tất cả mọi loài cùng tiếp nhận. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh
Cúng khắp mười phương chúng cô hồn
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham
Mau thoát u minh sinh Tịnh Độ
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng
Công đức đi về cõi vị lai
Tất cả cô hồn cùng tiếp nhận. (C)

Này các vị Phật tử
Tôi nay xin dâng cúng
Thức ăn biến mười phương
Phật tử đều tiếp nhận
Nguyện đem công đức này
Hồi hướng về tất cả
Phật tử và chúng tôi
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

Này tất cả mọi loài
Tôi nay xin dâng cúng
Thức ăn biến mười phương
Mọi loài đều tiếp nhận
Nguyện đem công đức này
Hồi hướng về tất cả
Mọi loài và chúng tôi
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

Này các chúng cô hồn
Tôi nay xin dâng cúng

Thức ăn biến mười phương
Cô hồn đều tiếp nhận
Nguyện đem công đức này
Hồi hướng về tất cả
Cô hồn và chúng tôi
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

(Chân Ngôn Thi Vô Già Thực)
Ăn mục lực lãng ta bà ha. (3 lần) (C)

(Chân Ngôn Phổ Cúng Đường)
Ăn nga nga nằng tam bà phạ phiệt nhật ra học. (3 lần)
(C)

(Kệ Cúng Đường)
Phụng hiến cam lồ vị
Phân lượng như thái hư
Xin mọi loài đạt nguyện
Về nương bóng Đại Từ. (C)
Nam mô Bồ tát Phổ Cúng Đường (3 lần)

Cúng hiến trà
Lễ nhị bái...
Bình thân quý

Sông ái dài muôn dặm
Biển mê sóng vạn tầm
Cõi luân hồi muốn thoát
Niệm Bụt hãy nhất tâm.

Tịnh Độ vốn sẵn nơi chân tâm
Di Đà hiện ra từ tự tánh
Chiếu sáng ba đời khắp mười phương
Mà vẫn không rời nơi hiện cảnh

Con xin hướng về Bụt A Di Đà
Giáo chủ cõi Tịnh Độ
Nguồn ánh sáng vô lượng
Gốc thọ mạng vô cùng
Một lòng xin quán tưởng
Và trì niệm hồng danh.

Nam mô Đức Bụt A Di Đà (3 lần)
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thủ Sư Lợi (3 lần)
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (3 lần)
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (3 lần)
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương. (3 lần)
(C)

13a. Phát Nguyện

Nương tựa A Di Đà
Nơi bản môn màu nhiệm
Con dốc lòng quay về
Duy trì nguồn chánh niệm
Con đã nguyện trở lại

Nương tựa A Di Đà
 Cúi xin Bụt nhiếp thọ
 Cõi Tịnh Độ bày ra
 Xin lấy đuốc ánh sáng
 Soi vào tâm tư con
 Xin lấy thuyền thọ mạng
 Chuyên chở hình hài con
 Cho sự sống an lạc
 Cho lý tưởng vẹn toàn
 Xin Bụt luôn bảo hộ
 Để tâm không buông lơi
 Cho con phá tà kiến
 Làm phiền não rụng rời
 Trong giây phút hiện tại
 Có Bụt trong cuộc đời
 Tịnh Độ đi từng bước
 Vững chãi và thanh thoi
 Hiện tại sống chánh niệm
 Tịnh Độ đã thật rồi
 Sau này đời thân khác
 Thế nào cũng an vui.
 Niệm Bụt A Di Đà
 Được nhất tâm bất loạn
 Chín phẩm sen hiện tiền
 Tự tha đều thọ dụng
 Biết trước giờ mạng chung
 Tâm con không nao núng
 Thân con không bệnh khổ
 Ý con không ngại ngừng
 Di Đà cùng thánh chúng
 Tay nâng đóa sen vàng
 Có mặt trong giây lát
 Cùng lên đường thông dong
 Sen nở là thấy Bụt
 Tịnh Độ là quê hương
 Cúi xin Bụt chứng giám
 Hành trì không buông lung. (CC)

13b. Phòng Hộ Chuyển Hóa

Đệ tử chúng con từ vô thỉ
 Gây bao nghiệp chướng bởi làm mê
 Vào ra sinh tử biết bao lần
 Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.
 Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
 Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
 Con hướng về theo ánh từ quang
 Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (C)

Bao tội khổ trong đời ác trước
 Vì tham, sân, si, mạn gây nên
 Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện
 Xin sám hối để lòng thanh thoát
 Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
 Từ bi vô lượng cứu quần sanh
 Con nhất tâm nguyện sống đời lành

Dem thân mạng nương nhờ Tam Bảo
 Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ
 Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê
 Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì
 Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến
 Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
 Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
 Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
 Nguyên nhiếp niệm trở về hơi thở
 Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
 Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân
 Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
 Dem ý thức tinh chuyên phòng hộ
 Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
 Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
 Niềm an vui đem khắp mọi nhà
 Hạt giống tốt gieo về muôn lối
 Cùng tăng thân xin nguyện ở lại
 Nơi cõi đời làm việc độ sanh
 Giờ phút này sông núi chứng minh
 Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (CC)

Cúng hiến trà
 Lễ nhị bái...
 Bình thân quý

14. Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa

Bồ Tát Quán Tự Tại
 Khi quán chiếu thâm sâu
 Bát Nhã Ba La Mật
 Tức diệu pháp Trí Độ
 Bỗng soi thấy năm uẩn
 Đều không có tự tánh.
 Thực chứng điều ấy xong
 Ngài vượt thoát tất cả
 Mọi khổ đau ách nạn.

Nghe đây, Xá Lợi Tử:
 Sắc chẳng khác gì không
 Không chẳng khác gì sắc
 Sắc chính thực là không
 Không chính thực là sắc
 Còn lại bốn uẩn kia
 Cũng đều như vậy cả.

Xá Lợi Tử, nghe đây:
 Thế mọi pháp đều không
 Không sanh cũng không diệt
 Không nhờ cũng không sạch
 Không thêm cũng không bớt.
 Cho nên trong tánh không
 Không có sắc, thọ, tưởng
 Cũng không có hành thức

Không có nhãn, nhĩ, tỷ
 Thiệt, thân, ý - sáu căn
 Không có sắc, thanh, hương
 Vị, xúc, pháp - sáu trần
 Không có mười tám giới
 Từ nhãn đến ý thức
 Không hề có vô minh
 Không có hết vô minh
 Cho đến không lão tử
 Cũng không hết lão tử
 Không khổ, tập, diệt, đạo
 Không trí cũng không đắc.

Vi không có sở đắc
 Nên khi vị Bồ Tát
 Nương diệu pháp Trí Độ
 Bát Nhã Ba La Mật
 Thì tâm không chướng ngại
 Vì tâm không chướng ngại
 Nên không có sợ hãi
 Xa lìa mọi mộng tưởng
 Xa lìa mọi điên đảo
 Đạt Niết Bàn tuyệt đối.
 Chư Bụt trong ba đời
 Y diệu pháp Trí Độ
 Bát Nhã Ba La Mật
 Nên đắc vô thượng giác.
 Vậy nên phải biết rằng
 Bát Nhã Ba La Mật
 Là linh chú đại thần
 Là linh chú đại minh
 Là linh chú vô thượng
 Là linh chú tuyệt đỉnh
 Là chân lý bất vọng
 Có năng lực tiêu trừ
 Tất cả mọi khổ nạn
 Cho nên tôi muốn thuyết
 Câu thần chú trí độ
 Bát Nhã Ba La Mật.
 Nói xong đức Bồ Tát
 Liền đọc thần chú rằng:
 Gate
 Gate
 Paragate
 Parasamgate
 Bodhi
 Svaha. (3 lần)

(Chon Ngôn Quyết Định
 Vãng Sanh)

Nam mô a di đa bà già, đá tha
 già đá già, đa địa dạ tha, a di
 lý đô bà tỷ, a di lý đa tất đam
 bà tỷ, a di lý ca tỷ ca lan đế, a
 di lý đa tỷ ca lan đa, dà di ni
 dà dà na, chỉ đa ca lệ, ta bà ha.
 (CC)

Lễ tứ bái...

15. Hồi Hương

Thí thực pháp thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền

Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chúng nên. (C)

Nguyện sinh về Tịnh Độ

Sen nở thấy vô sinh

Chư Bụt và Bồ Tát

Là những bạn đồng hành. (C)

Nguyện dứt hết phiền não

Cho trí tuệ phát sinh

Cho tội chướng tiêu tán

Quả giác ngộ viên thành. (CCC)

Chuyến Đi Việt Nam từ 20.2.2007 – 09.5.2007 của Thiền sư Nhất Hạnh và Phái Đoàn Phật Giáo Quốc Tế Làng Mai - www.langmai.org

Phiếu Ghi Danh Cầu Siêu Cho Các Đại Trai Đàn Bình Đẳng Chấn Tế Xuân 2007

*Có thể ghi danh bằng điện thoại tại các số trong phiếu ghi danh này,
hay trên mạng tại: www.langmai.org, hay bằng điện thư: traidan@plumvillage-vn.org*

Xin chọn 1 trong 3 địa điểm tổ chức Đại Trai Đàn Bình Đẳng Chấn Tế sau đây (xin gạch chéo X):

___ [1] TP. HCM, Chùa Vĩnh Nghiêm, từ Thứ Sáu 16.03.2007 đến Chủ Nhật 18.03.2007. Pháp thoại vào lúc 9:00 mỗi ngày. Ghi danh xin cầu siêu tại: Chùa Pháp Vân, 01 Lê Thúc Hoạch, P. Phú Thọ Hòa, Q. Tân Phú, TP. HCM. Hay bằng điện thoại số: (08) 861.0027 hay (08) 426.0517 hay 0918112809.

___ [2] TP. Huế, Chùa Diệu Đế, từ Thứ Hai 02.04.2007 đến Thứ Tư 04.04.2007. Pháp thoại vào lúc 18:30 mỗi ngày. Ghi danh xin cầu siêu tại: Tổ Đình Từ Hiếu, Thôn Thượng II, Xã Thủy Xuân, Huế. Hay bằng điện thoại số: (054) 884.051.

___ [3] TP. Hà Nội, Học Viện PGVN tại Sóc Sơn, từ thứ sáu 20.04.2007 đến chủ nhật 22.04.2007. Pháp thoại vào lúc 9:00 mỗi ngày. Ghi danh xin cầu siêu tại: Chùa Đình Quán, Xã Phú Diễn, Huyện Từ Liêm, Hà Nội. Hay bằng điện thoại số: (04) 834.9903.

Họ và tên (người xin cầu siêu, thân nhân của người quá cố)

Địa chỉ:.....Thành phố: Quốc gia:

Xin được cầu siêu cho:

Stt	Họ và tên	Ngày, tháng, năm sinh	Ngày, tháng, năm mất	Mất tại ..., trong trường hợp ...	Quan hệ với người xin cầu siêu
1					
2					
3					
4					
5					

Vì danh sách xin cầu siêu rất nhiều, tại buổi lễ trai đàn chấn tế, tên tuổi của các vị quá cố sẽ được niêm yết trên các linh vị và được quý Thầy quý Sư Cô chú nguyện trong các thời tụng kinh.

Giải Oan

sư cô Chân Không

Có bao nhiêu người đã chết oan ức trong gia đình tôi? Có bao nhiêu người đã chết tức tưởi trong gia đình anh, trong gia đình chị? Quá khứ đã qua, anh tha thứ hết, anh chị đã quyết định quên, nhưng những vết thương kia đã hằn vào rất sâu trong huyết mạch anh, trong từng đoạn ruột của chị; những vết thương ấy vẫn còn *chôn sâu* trong tiềm thức – nhà Phật gọi là A-lại-da thức, những chứng kiến đau thương đang *nằm ngủ nhưng không mất đi*. Chúng ta may mắn có cuộc đời tạm yên ổn sau bao thời gian khổ cực. Ta tạm quên cái khổ đau. Nhưng những oan ức ấy vẫn nằm ngủ, những tui nhục tưởng sẽ không bao giờ thức dậy bỗng nhiên nổi lên một hôm nào đó khi có ai đánh động. Có khi bạn chợt giật mình thấy mình sao lại đánh đập tàn nhẫn - vì một lý do rất nhỏ - một đứa con thơ ngây của mình... Bạn vốn là người biết điều, nhiều lòng từ bi. Nhưng tại sao bạn lại làm thế? Phật nói bạn đã bị sai sử bởi những kết sử ẩn ức thâm sâu trong lòng bạn hay trong tàng thức do ông bà truyền đến cho bạn. Nếu không đem những ẩn ức ấy lên mặt phẳng ý thức để nhận diện, để thấy rõ là trong quá khứ xa xưa kia, sở dĩ người kia hành động như thế vì trong họ có quá nhiều sợ hãi. Người thân của ta vốn rất hiền lành nhưng vì cái thấy của họ sai lầm, họ tưởng người thân ta hay chính ta là những con rắn độc nguy hiểm cần phải giết đi để trừ hậu hoạn cho họ. Những chứng kiến ghê gớm đó cô đọng lại thành những tùy miên (nghĩa là hạt giống đang nằm ngủ) kia, bị đè ép xuống tàng thức, nằm trong di thể của anh chị. Những ADN ấy sẽ truyền theo nẻo di truyền đến đời con anh, cháu anh, chắt anh hay chị. Rồi một hôm nào đó, nếu gặp hoàn cảnh không thuận lợi, cháu bỗng nhiên điên tiết lên - gần như hoàn toàn vô ý thức – trước một hoàn cảnh không đến nỗi gì khiến cháu phải phản ứng hay hành xử bạo động như thế, dữ dằn như thế. Thế mà cháu đã bạo động, đã dữ dằn... Anh chị làm sao có mặt để giúp cháu? Phật dạy: Tốt hơn là ta đem tất cả những khổ đau oan ức ấy lên mặt phẳng ý thức, nhìn sâu và nhận diện để hiểu rằng trong sợ hãi, nghi kỵ, chúng ta đã làm khổ nhau, ai cũng là nạn nhân đáng thương. Như vậy, trí tuệ và từ bi có khả năng xóa bỏ đau thương, xóa bỏ hận thù và sự trị liệu có thể bắt đầu.

Từ ngày 16.03.2007 dương lịch đến liên tiếp luôn 17.03-18.03.2007 tại chùa Vĩnh Nghiêm, Sài Gòn Sư ông Làng Mai sẽ cùng với chư tôn đức đạo cao đức lớn thiết lập *Đại Trai Đàn Giải Oan* cho toàn dân Việt Nam, với nghi thức chẩn tế theo Lễ Hội miền Nam. Có phát chẩn 1000 phần quà của Làng Mai cho đồng bào cơ cực.

Nếu bạn muốn đóng góp thêm xin cứ gửi về Ban Trai Đàn để góp phần công đức cho gia đình bạn.

Từ ngày 02.04.2007 đến 04.04.2007 dương lịch tại Huế, Thừa Thiên có *Đại Trai Đàn Giải Oan* tại chùa Diệu Đế, nghi thức Chẩn Tế theo Lễ Hội miền Trung. Cũng có 1000 phần quà chẩn tế.

Ngày 20.04.2007 đến 22.04.2007 dương lịch tại Học Viện Phật giáo Sóc Sơn, Hà Nội lại có một *Đại Trai Đàn Chẩn Tế Giải Oan*. Lại cũng có 1000 phần quà chẩn tế cho đồng bào bất hạnh.

Từ các nẻo đường đất nước, dù nhà bạn ở một xã hay một thôn làng xa, bạn không có phương tiện lên tận Sài Gòn hay Huế hay Hà Nội để dự Trai Đàn cầu siêu, giải oan cho người cha đã bị ám sát bởi những người mang mặt nạ trong lúc nửa đêm vào nhà, cột tay cụt, đưa ra sân và đâm cụt chết, dù bạn đang ở tận một thôn hẻo lánh miền núi Trường Sơn, Tuy Hòa, hay Nghệ Tĩnh, hay đang ở một cụm nhà nhỏ tận miền núi Hoàng Liên Sơn xa xôi miền Bắc, bạn cũng có thể đặt *bàn thờ đón linh và giải oan* cho anh hay em trai bạn và những vong hồn mà hình hài đã làm mờ cho điều hâu và ruồi nhặng, không có ai chôn. Tại sao phải làm đúng những ngày kể trên? Vì đó là những ngày mà Sư ông Thích Nhất Hạnh và Tăng thân Làng Mai đang có mặt trên đất nước Việt Nam đau thương xưa, đang đem hết sức mạnh tâm linh, để tìm cách mở ra trái tim của hàng triệu người đã khuất hay còn sống. Mọi người sẽ hết lòng chú nguyện cho tất cả oan ức được tiêu tan. Ta nên làm Lễ Cầu Siêu ít nhất là phải bắt đầu vào những ngày ấy vì cùng ngày,



Phật đường - Xóm Mới

khắp nơi trên thế giới sẽ có hàng trăm ngàn gia đình Việt Nam đồng thời chú nguyện cho toàn dân được giải hết những sợi dây oan nghiệt. Cũng vào ngày đó 866 Tăng thân Làng Mai, người Pháp, người Mỹ, người Đức, Áo, Thụy Sĩ, Nga, Ba Lan, Thổ Nhĩ Kỳ, Tiệp Khắc, Hà Lan, Ý Đại Lợi, Tây Ban Nha, Bỉ, Luxembourg, Anh, Tô Cách Lan, Ái Nhĩ Lan, Na Uy, Thụy Điển, Đan Mạch Phần Lan... cũng sẽ đặt bàn thờ trước nhà họ, có hương hoa và trái cây cùng cháo trắng, muối... để góp phần cầu nguyện với Sư ông. Dù bạn ở một làng thật xa tại Phi Châu hay một thành phố Canada lạnh lẽo mà chỉ có mình bạn là người Việt, dù bạn ở Úc, Tân Tây Lan, Đại Hàn, Đài Loan, Trung Hoa hay Nhật Bản... thì bạn cũng nên đặt bàn thờ, dù bạn có thân nhân bỏ mình trong trận chiến vừa qua hay không thì bạn cũng nên đặt bàn thờ. Dù bạn là Phật tử hay không là Phật tử, chỉ cần bạn có tình thương lớn, bạn mong mỗi thật thâm sâu được giải tỏa hết những oan ức của đồng bào bên này hay bên kia, đồng bào đã bị giết hay tự giết vì hoàn cảnh họ đã trở nên quá bức xúc. Bạn không cần có niềm tin tôn giáo nào, bạn chỉ cần quán chiếu để thấy rằng tâm thức của người dân Việt Nam dù bên này hay bên kia, ở trong nước hay ở khắp nơi trên thế giới, đang mang nặng trong chiều sâu những uất ức của cha mẹ ông bà mình chất chứa từ những năm xa xưa... Đất nước chúng ta sẽ còn tranh chấp và đau khổ dài dài nếu ta không quyết chí ngay từ hôm nay giải hết những oan ức cũ để cho thế hệ con cháu ta có tương lai tươi sáng. Xin mời bạn lên trang nhà Làng Mai (www.langmai.org) bấm vào mục *Những điều cần biết về Trai Đàn Chấn Tế Giải Oan*. Tức thời bạn sẽ thấy hiện ra một bàn thờ kiểu mẫu đơn giản, theo đó bạn có thể thiết lập tại nhà bạn. Bạn có thể đọc những chỉ dẫn cận kề từ cách lập bàn thờ, làm bài vị cho tới cách tải xuống những bài tụng kinh rất linh thiêng của chư tôn đức đức hạnh cao dày đã gửi vào khi tụng niệm. (Khi thu thanh Sư ông Thích Nhất Hạnh cũng có đứng chấp tay suốt thời gian thu thanh cùng với quý thầy lớn để gửi năng lượng thánh thiện nhất mà Sư ông có được vào băng).

Đọc *Thông Bạch của Đạo Tràng Mai Thôn về Đại Trai Đàn Chấn tế Bình Đẳng Giải Oan* xong, bạn nhớ chuẩn bị một máy phát thanh chiếc CD mà bạn vừa tải xuống từ Trang Nhà Làng Mai và cho in ra bài văn Thịnh Linh, cúng Cầu Siêu, cho mọi người trong gia đình mỗi người một bản. Chiều đi làm về, trong ba ngày Trai Đàn Chấn Tế tại quê nhà có ghi bên trên, bạn tắm rửa, thay áo quần sạch thơm, tề chỉnh, và mở *Nghi Thức Thịnh Linh và Cầu Siêu* ra và cùng lắng nghe với mọi người trong gia đình. Mỗi ngày bạn để ra cho dân tộc nửa giờ để nghe tụng kinh và cùng tụng kinh với quý thầy, cùng chú tâm cầu nguyện cho oan ức được phơi bày và chuyển hóa. Bạn có thể giải thích cho các cháu có Tây học bên này: Đây không phải mê tín dị đoan đâu con. Đây là *Pháp Trị Liệu Tâm Lý rất khoa học*. Và bây giờ mời bạn lên ngay Trang Nhà Làng Mai để ghi *Đơn Xin Cầu Siêu* cho thân nhân. ☸

Gốc rễ
và
Đuối nguồn

**Thông Bạch của Thiền Sư Nhất Hạnh,
niên trưởng Môn Phái Từ Hiếu
nhân dịp giỗ tổ Thiền Sư Tăng Hội
ngày Rằm Tháng Chín năm Bính Tuất
(05.11.2006)**

Kính thưa liệt vị Hòa Thượng, chư vị Tôn Đức cùng bốn chúng thuộc các đạo tràng trong Môn Phái Từ Hiếu, trong và ngoài nước.

Nhân ngày giỗ tổ Thiền Sư Tăng Hội năm 2006, tôi xin kính gửi đến liệt vị Hòa Thượng, chư vị Tôn Đức và bốn chúng lời thăm hỏi ân cần, nguyện cầu Đức Thế Tôn và chư vị Tổ Sư bảo hộ cho tất cả được thân tâm khinh an, đạo nghiệp viên thành.

Truyền thống chúng ta có nguồn gốc nơi cả Thiền tông và Tịnh độ tông, vì vậy chúng ta hãy cố gắng để phục hồi và duy trì được nếp thực tập *thiền tịnh song tu* ấy.

Trong truyền thống chúng ta, từ Tổ Tăng Hội đến Tổ Liễu Quán, tất cả đều đã có thực tập thiền. Tại Tổ Đình Từ Hiếu và các Tổ đình khác của pháp phái Liễu Quán, chư tổ vẫn có truyền thống phó pháp truyền đăng, và chúng ta có bổn phận phải giữ gìn để cho sự thực tập này không bị gián đoạn.

Trong quá trình giảng dạy và thực tập trên 50 năm qua, tôi đã có cơ duyên biên soạn được nhiều tài liệu về thiền. Trước hết là bộ *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận* (ba tập), đã được các nhà Lá Bối (Hoa Kỳ) và Văn Học (Hà Nội) ấn hành. Tôi cũng đã biên soạn sách *Thiền Sư Tăng Hội*, dịch *Lâm Tế Lục*, viết *Lâm Tế Tinh Yếu*, *Con Đường Chuyển Hóa*, *Nẻo Vào Thiền Học*, *Kinh Quán Niệm Hơi Thở*, biên soạn *Lâm Tế Lục Đại Toàn* và *Truyền Thống Sinh Động của Thiền Tập Phật Giáo*. Hai tác phẩm nói sau đã được biên tập xong, tất cả khoảng trên năm nghìn trang. Những tư liệu trên đều có thể được ấn hành trở lại, hoặc cho lên mạng lưới thông tin để các vị sư trưởng có thể sử dụng trong việc giảng dạy tại các trường Phật học, các tu viện và các đạo tràng để bốn chúng trong môn phái được có cơ duyên học hỏi và thực tập theo sự chỉ dẫn của các vị tổ sư.

Để tiếp tục bồi đắp gốc rễ và khai thông suối nguồn, nhân dịp này, tôi xin đưa ra những đề nghị sau đây để các Chùa, các Đạo tràng, các Niệm Phật Đường, các Phật Học Viện và các Tăng thân khắp nơi, trong cũng như ngoài nước, cùng thực tập:

1- Tạc tượng và thờ Thiên Sư Tăng Hội, sơ Tổ của Thiên Tông Việt Nam. Tổ sinh ở Giao Châu vào đầu thế kỷ thứ ba, cha là người Khương Cư, mẹ là người Việt, xuất gia năm 10 tuổi, trở thành cao tăng, mở đạo tràng tu tập ở Luy Lâu, Bắc Ninh, thiết lập một trung tâm dịch thuật và sáng tác ở đó, và đến năm 255, qua Kiến Nghiệp (Nam Kinh bây giờ), thủ đô nước Đông Ngô thời Tam Quốc, lập ngôi chùa đầu tiên ở nước ấy là chùa Kiến Sơ, độ cho vua Ngô Tôn Quyền, truyền tam quy ngũ giới cho vua Ngô Tôn Hạo, tổ chức Đại Giới Đàn độ tăng đầu tiên cho người Trung Quốc, và tịch vào tháng chín năm 280.

2- Trong những ngày Giỗ Tổ như ngày giỗ các tổ Tăng Hội, Lâm Tế, Liễu Quán, Nhất Định v.v... ngoài sự thực tập lễ bái và cúng dường để tỏ bày niềm biết ơn, ta nên tổ chức để bốn chúng có cơ hội học hỏi và ôn lại những công hạnh của vị tổ sư liên hệ, mục đích là để tự nhắc nhở và nhắc nhở giới hậu lai về công hạnh của Tổ. Ta có thể sử dụng những tư liệu có sẵn về Phật giáo sử nói trên để làm công việc này.

3- Thực tập ngồi thiền, ít nhất là 20 phút trước giờ công phu sáng và chiều. Ta có thể sử dụng sách *Sen Búp Từng Cánh Hé* để hướng dẫn toàn chúng thực tập cho buổi ngồi thiền có nội dung tốt. Ta có thể gửi những vị giáo thọ trẻ về Tổ Đình Từ Hiếu (Huế), Tu Viện Bát Nhã (Báo Lộc). Đạo Tràng Mai Thôn (Pháp), các Đạo Tràng Thanh Sơn và Lộc Uyển (Hoa Kỳ) để được đào tạo về khả năng hướng dẫn thiền tập có công dụng đưa tới chuyển hóa và trị liệu thân tâm. Ta nên sử dụng những kinh văn bằng tiếng Việt trong sách *Nhật Tụng Thiền Môn* 2000 để thay thế dần dần cho những kinh văn bằng chữ Hán trong các buổi công phu.

4- Tiếp tục truyền thống Phó Pháp Truyền Đăng, đừng để cho đứt đoạn. Xin đề nghị các tổ đình và các chùa thuộc pháp phái Liễu Quán và môn phái Từ Hiếu sưu tập các bài kệ truyền đăng cùng danh sách các vị được truyền đăng trong quá khứ để gửi về cất giữ tại các Tổ Đình. Những tài liệu này sẽ được đưa lên mạng lưới thông tin để tứ chúng thuộc Tổ Đình có cơ duyên tham cứu. Hiện tại ở quốc ngoại đã có tới trên tám trăm tăng thân (những thành phố lớn như Nữ Ước và Luân Đôn đều có trên mười tăng thân) quy tụ tu học hằng tuần. Con cháu môn phái Từ Hiếu ở hải ngoại đã có cả triệu người, gồm 47 quốc gia. Đưa các tài liệu ấy lên mạng có thể giúp cho mọi người tiếp xúc được sâu sắc hơn với truyền thống của mình.



Nhân đây tôi cũng xin thông báo về chuyến viếng thăm và hoằng pháp của một Phái Đoàn Tăng Thân Quốc Tế Làng Mai tại Việt Nam từ ngày 21.02.2007 đến ngày 09.05.2007. Chuyến đi sẽ bắt đầu từ thành phố Hồ Chí Minh qua Báo Lộc, Đà Lạt, Nha Trang, đến Huế, Đà Nẵng và Hà Nội. Trong chuyến đi này sẽ có những buổi sinh hoạt giao lưu, những khóa tu cho người xuất gia và tại gia, và những buổi thuyết giảng công cộng. Các đạo bạn trong và ngoài nước sẽ lại có dịp cùng nhau tu tập trong tinh thần huynh đệ và tiếp xúc sâu sắc với cội nguồn. Trong thời gian ấy sẽ có những Trai Đàn Chấn Tế cầu nguyện cho âm siêu dương thái, chữa lành được những thương tích chiến tranh trong lòng mọi người, Nam cũng như Bắc, xây dựng thêm được tinh huynh đệ và nghĩa đồng bào. Chi tiết của chuyến đi sẽ được thông báo trên mạng lưới thông tin. Được gặp lại liệt vị Hòa Thượng, chư vị Tôn Đức và đại gia đình tâm linh trong bốn chúng là một niềm vui lớn. Chúng tôi đang tâm niệm đến chư vị với niềm biết ơn và tin cậy.

*Viết tại Mai Thôn Đạo Tràng
ngày 18.08.2006*

Thích Nhất Hạnh

**Chú thích: Nếu chưa có tượng Thiên Sư Tăng Hội, xin tạm lên Trang Nhà Làng Mai www.langmai.org để tải xuống.*

Viết thoát hệ lụy

Pháp Thoại của Sư ông Làng Mai, ngày 14.12.2006 tại Xóm Thượng,
chùa Pháp Vân, Làng Mai, khóa an cư kết đông

Cái Học người tu

Kính thưa đại chúng,

Hôm trước chúng ta có nói đến chánh niệm như một năng lượng mà mỗi người trong chúng ta đều có khả năng chế tác. Công dụng của chánh niệm là nhận diện, trước hết là nhận diện một cách đơn thuần. Ví dụ như khi ngồi, chúng ta biết rằng chúng ta đang ngồi; năng lượng cho mình biết mình đang ngồi đó là chánh niệm. Khi đang đi, mình biết là mình đang đi; năng lượng cho mình biết mình đang đi đó là chánh niệm. Trong khi bực bội, gắt gỏng mà mình biết là mình đang bực bội, gắt gỏng, thì năng lượng cho mình biết là mình đang bực bội, gắt gỏng đó là chánh niệm. Mình đang còn sống mà biết rằng mình đang còn sống, đó là chánh niệm. Có nhiều người đang sống nhưng không biết là mình đang sống; đến khi sắp chết rồi, họ mới biết là họ chưa bao giờ từng sống hết. *Niệm* là một trong ba nguồn năng lượng mà người tu phải chế tác. Người nào không biết chế tác ba nguồn năng lượng đó thì không phải là người tu, đâu là người tu trong truyền thống Đạo Bụt hay trong truyền thống Cơ Đốc giáo. Ba nguồn năng lượng này trong Đạo Bụt gọi là “*Tam Vô Lậu Học*”. Đó là *Niệm, Định, Tuệ*. Có khi chúng ta nói: *Giới, Định, Tuệ*. Nhưng tại Làng Mai chúng ta biết rằng *Giới* chẳng qua là *Niệm* mà thôi.

Chữ *Học* trong “*Tam Vô Lậu Học*” có nghĩa là *rèn luyện*, là *công phu tu tập*; nó không có nghĩa là chất chứa kiến thức như ngoài đời. Chúng ta phải phân biệt chữ *Học* trong đạo Bụt với chữ *Học* ở ngoài đời. *Học* ngoài đời tức là dùng trí năng để thu thập kiến thức, còn

chữ *Học* trong đạo Phật có nghĩa là thực tập, công phu, rèn luyện. Chữ *Học* này được dịch từ chữ “*siksa*” (như trong *siksamana*) nghĩa là thực tập. Những người *Sa di ni*, sau một thời gian thực tập, được trao cho sáu giới *Siksamana* (*Thức Xoa Ma Na*), tức là sáu Học Pháp để thực tập, rèn luyện. Tiếng Anh gọi “*siksa*” là “*training*”, chứ không phải “*learning*”. Khi chưa thành công, vẫn còn thực tập thì gọi là “*Hữu Học*”. Khi thực tập thành công rồi, thì gọi là “*Vô Học*” – “*Vô học*” không có nghĩa là không biết gì hết. Ngoài đời, “*vô học*” có nghĩa là “không có educated, không có học vấn”. Trong khi đó, chữ “*Vô Học*” trong đạo Phật lại có một giá trị rất lớn, nghĩa là người đã thực tập xong rồi, đã rèn luyện xong rồi, khỏi phải thực tập nữa, gọi là “*Vô Học*”.

Ý nghĩa của chữ *Học* là như vậy. Cho nên, đi học Kinh điển trong trường Trung cấp Phật học hay trong Học viện Phật giáo, cái học đó không phải là chữ *Học* này. Cái học đó là thu thập kiến thức còn cái học này là áp dụng điều mình hiểu trong đời sống hằng ngày. Học đây là thực tập. “*Tam Học*” được gọi là “*Three Trainings*” chứ không phải là “*Three kinds of learning*”.

“*Vô Lậu*” có nghĩa là thoát ra khỏi vòng hệ lụy. Mình đi vòng vòng trong thế giới của hệ lụy, sầu thương, giận hờn, tuyệt vọng, tham đắm. Đôi khi mình gắng leo lên, được một chút thì rớt trở lui lại trong cái vòng đó. Mình thoát ra không được, xa lìa không được. Thế giới của hệ lụy, của khổ đau, của phiền giận, của hận thù... gọi là thế giới “*Hữu Lậu*”. Thoát ra được rồi thì mình có tự do lớn, không bao giờ còn muốn rơi trở lại trong thế giới hữu lậu nữa. Đó gọi là “*Vô Lậu*”. *Vô lậu* là không bị rơi vào trở lại, không bị lọt vào trở lại.

Năng lượng nào vớt mình ra khỏi thế giới hệ lụy? Đó là ba loại năng lượng: *Niệm, Định và Tuệ*. Tinh ba của đạo Bụt là ba nguồn năng lượng này. Nếu mình không có đủ



ba nguồn năng lượng này, thì đừng nói đến chuyện vượt thoát ra khỏi thế giới hệ lụy. Đời sống hằng ngày của mình là để chế tác ba nguồn năng lượng đó.

Ba Nguồn Năng Lượng

Nguồn năng lượng đầu tiên là *Niệm*. *Niệm* tức là năng lượng giúp cho mình biết cái gì đang xảy ra: Đang đi, biết mình đang đi; đang ngồi, biết mình đang ngồi; đang ăn, biết mình đang ăn; đang thở, biết mình đang thở. Riêng về chuyện thở thôi, Đức Thế Tôn đã dạy rất nhiều. Một Kinh nói về hơi thở có tên là “*Quán Niệm Hơi Thở*”. Khi mình thở vào, thì biết là mình đang thở vào. Khi mình thở ra, thì biết là mình đang thở ra. Khi mình thở vào có hạnh phúc, thì biết là mình đang thở vào có hạnh phúc. Chữ “*An Ban Thủ Ý*” (*Anapanasati*) có nghĩa là như vậy. *Sati* có nghĩa là *Niệm*. Còn “*anapana*” là “*hơi thở vào, hơi thở ra*”. Ý thức được hơi thở vào hơi thở ra, gọi là “*anapanasati*”. Ngày xưa Tổ Tăng Hội dịch “*Anapanasati*” là “*An Ban Thủ Ý*”. “*Thủ ý*” tức là ý thức được, lấy tâm ý, lấy chánh niệm mà nhận diện rằng: “À, mình đang thở vào. À, mình đang thở ra”.

Vì vậy, người tu là phải biết nhận diện. Nhận diện những gì đang xảy ra trong cơ thể của mình gọi là *Niệm Thân*. Nhận diện những cảm thọ của mình: vui, buồn, hay không vui không buồn; dễ chịu, khó chịu, hay không dễ chịu - không khó chịu, thì đó gọi là *Niệm Thọ*. Chúng ta có 51 tâm hành: buồn, giận, hy vọng, sầu, khổ... những tâm hành bất thiện, những tâm hành thiện, và những tâm hành trung tính; mỗi khi tâm hành nào phát hiện thì mình nhận diện nó. Khi giận thì mình biết là mình giận, khi buồn thì mình biết là mình buồn, khi tham đắm thì mình biết là mình tham đắm, khi

thảnh thơi thì mình biết là đang thảnh thơi. Đó là nhận diện tâm hành hay *Niệm Tâm*.

Kinh dạy về *niệm thân*, gọi là “*Kinh Niệm Thân*” (*Kayagatasati*). Hơi thở thuộc về thân, cho nên niệm hơi thở thuộc về niệm thân. Trở về nhận diện những gì xảy ra trong cơ thể gọi là niệm thân. Khi có khả năng niệm thân rồi, thì mình sẽ có khả năng niệm thọ. Những cảm thọ: dễ chịu, khó chịu, vui, buồn xảy ra trong người mình, mình đều nhận diện được hết. Năng lượng giúp cho mình nhận diện đó là chánh niệm, *mindfulness*, tiếng Pali là *sati*, tiếng Phạn là *smṛti*. Khi 51 tâm hành tuần tự phát hiện mà mình nhận diện ra được, thì đó gọi là niệm tâm. Niệm tâm có nghĩa là niệm tâm hành. “*Citta samskara*” là *tâm hành*. Trong truyền thống của mình, có ít nhất là 51 tâm hành: tham, sân, si, mạn, nghi, kiến, phần, hận, phú, đố, tật, san, cuồng, siểm, hại, kiêu, v.v... (tâm sở bất thiện); tín, tâm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, bất hại, v.v... (tâm sở thiện). Mỗi khi một tâm hành xuất hiện thì mình phải có khả năng nhận diện: “Ah, Good morning!”, “Hello, I know you!”, “Ta biết anh là ai!” Đó gọi là *nhận diện đơn thuần*; và người tu phải làm được chuyện đó.

Đối tượng thứ tư của sự nhận diện là *Pháp*. Pháp này không có nghĩa là giáo pháp. Pháp này có nghĩa là những *đối tượng của nhận thức*, những *đối tượng của tri giác*. *Tri giác* là một danh từ tâm lý học, tiếng Anh gọi là *perception*, danh từ Phật học là *tướng*. Tướng tức là “*samjna*”, tri giác. Thí dụ mình nhìn lên cái bảng trắng, thì cái bảng trắng này là một *pháp*, đối tượng của tri giác. Khi mình nhìn trời xanh, thì trời xanh là đối tượng của tri giác. Khi mình nhìn một sư em của mình, biết đó là sư em của mình, thì đó là đối tượng của tri giác, của tướng. Khi tri giác đó đúng thì không sai, nhưng khi nó sai, thì đó là vọng tưởng. Vọng tưởng tức



là không nhận diện được thực tại: trắng mà cho là đen, đúng mà cho là sai, khổ mà tưởng là vui, vui mà tưởng là khổ. Nhận thức đảo ngược với thực tại gọi là *vọng tưởng điên đảo*. Điên đảo nghĩa là lộn ngược lại, tiếng Anh là *upside down*.

Đối tượng của chánh niệm gồm bốn lĩnh vực, tiếng Pali là “*Patthana*”, dịch là *Xứ*. Bốn lĩnh vực của chánh niệm gọi là “*Tứ Niệm Xứ*” (*The Four Foundations of Mindfulness*).

Niệm, Định, Tuệ là tinh ba của sự thực tập. Hễ có *Niệm* là bắt đầu có *Định*. Ví dụ như khi nhìn bông hoa này, mình ý thức “À, đây là một bông hồng. Bông hồng màu vàng”. Mình *nhận diện* được cái bông hồng màu vàng này, thì tự nhiên mình *chú tâm* vào nó. Vì vậy, trong *Niệm* có mầm mống của *Định*. Và nếu mình liên tục chú tâm tới đối tượng đó, thì *Định* sẽ càng lúc càng mạnh. *Niệm* chuyên chờ *Định*. Khi *Định* có mặt rồi, thì trong lòng *Định* có *Tuệ*. *Định* chuyên chờ *Tuệ*. Trong *Kinh Pháp Bảo Đàn* có một câu có ý rất hay; Tổ nói rằng: “*Định và Tuệ, đừng tưởng đó là hai cái. Định tức là Tuệ*”. Ví dụ như *Định* về vô thường, *Định* về vô ngã, *Định* về tương tức đều chính là *Tuệ*. Câu trong *Kinh Pháp Bảo Đàn* đó cho chúng ta thấy rằng trong *Định* đã có sẵn *Tuệ* rồi. Thành ra đừng có dùng *Định* để đi tìm *Tuệ*. Cứ an trú trong *Định* và làm cho *Định* hùng hậu, thì *Tuệ* sẽ tự nhiên hiển lộ và phát triển.

Cố nhiên, nếu trong *Niệm* có *Định*, thì trong *Niệm* cũng có *Tuệ*. Nếu trong *Định* có *Niệm*, thì trong *Định* cũng có *Tuệ*. Một cái chứa đựng được cả ba cái, gọi là “*trương dung*”. Nhìn vào trong một cái mình thấy có cả ba cái. Hễ có chánh *Niệm* là bắt đầu có *Định* và có *Tuệ*. Thí dụ khi mình thở vào và có ý thức: “À mình đang thở vào”, thì ngay trong hơi thở vào đó, mình có luôn cả *Niệm, Định, và Tuệ*. Đó đã là Giác Ngộ rồi. *Tuệ* tức là Giác Ngộ. Cho nên, giác ngộ không phải là cái gì phải đi kiếm xa lắm. Hễ thở vào một hơi mà biết là mình đang thở vào hơi đó, an trú được trong hơi thở vào đó, thì hơi thở vào đó có đủ *Niệm, Định, và Tuệ*. Và, cứ như vậy mà đi tới thì *Niệm, Định, Tuệ* sẽ lớn lên. Hạnh phúc càng ngày càng lớn, tự do càng ngày càng lớn. Khi mình đi thiền hành mà mình ý thức được tròn đầy bước chân, tâm không suy nghĩ gì hết, những bước chân của mình hoàn toàn nằm trong chánh niệm, thì mỗi bước chân như vậy có mang theo cả *Niệm, Định, và Tuệ*. Điều đó có nghĩa là *Tam Vô Lậu Học* có ngay trong từng hơi thở, từng bước chân. Công phu là chỗ đó. Cứ làm cho miên mật thì sẽ thoát khỏi cái vòng hệ lụy mà mấy ngàn năm, mấy ngàn kiếp nay mình chưa thoát ra được.

Khả Năng Buông Bỏ

Ba nguồn năng lượng *Niệm, Định, Tuệ* có khả năng vớt mình ra khỏi thế giới của hệ lụy. Nhưng cái gì đã ngăn

không có cho mình sử dụng ba nguồn năng lượng đó? Đó là sự bận rộn. Sự bận rộn là trở ngại lớn nhất của người tu.

Khi đọc lại tiểu sử của Tổ Nhất Định, người khai sinh ra chùa Từ Hiếu, mình thấy có một điểm son. Điểm son của Tổ Nhất Định không phải là Ngài được làm Tăng Cang nhiều chùa Vua. Điểm son của Ngài không Phải là Giới Đạo Độ Đệ, được Vua và các quan sùng kính, rồi được làm trụ trì hết chùa này đến chùa kia. Điểm son của Tổ Nhất Định là tới cái tuổi suýt soát sáu mươi thì Ngài cương quyết thoát ra. Ngài đã tìm cách xin với Vua để trả hết tất cả những ngôi chùa kia để về núi Dương Xuân, dựng một cái am ở một mình, với bà mẹ. Một người được trọng vọng, được cung kính, có nhiều lợi lộc, quyền danh như vậy, mà chỉ trong vòng một niệm là buông bỏ được, thoát ra được. Đó là điểm son của Tổ Nhất Định. Cố nhiên là lên đời Dương Xuân, Ngài chỉ cất một cái am tranh thôi. Ngài đi với hai người đệ tử, hai thầy trẻ mới thọ đại giới. Ba thầy trò cuốc đất trồng khoai. Hồi đó, ở xung quanh chùa Từ Hiếu hoang vu lắm, không phải như bây giờ. Có nhiều vị quan trong triều đình nhớ Ngài và tìm lên. Thấy Ngài sống cực khổ quá, họ tội nghiệp. Trong khi đó, Ngài hạnh phúc quá chừng. Chưa bao giờ Ngài hạnh phúc như vậy. Tại vì Ngài đã buông bỏ tất cả. Ngài được sống một mình với hai người đệ tử, cuốc đất trồng khoai, và được sống với bà mẹ “*chui ba hương, xoi nếp một, đường mía lau*”. Các quan xin với Ngài để lập chùa cho “*có tiện nghi*”. Ngài nói: “*Thôi thôi, tiện nghi tôi có quá nhiều rồi. Chính tôi đi kiếm cái này*”. Và Ngài cương quyết không cho các quan lên lập chùa. Cúng dường cái gì Ngài cũng trả lại hết. Điểm son của Tổ Nhất Định là chuyện đó. Và mình, con cháu Từ Hiếu, phải hãnh diện là mình có một vị thầy như vậy: Vất công danh, phú quý, địa vị dễ dàng như vất một đôi dép cùn. Cái đó là điểm son của Ngài, chứ không phải là cái lâu thông tam tạng Kinh điển, hay những chức vị và sự sùng kính của Vua và các quan. Đến ngày giỗ Tổ, để xưng tán công hạnh của Tổ thì phải nói điểm đó.

Đi trở lui trong lịch sử, mình thấy có nhiều chuyện tương tự, và mình rất lấy làm hãnh diện vì chư Tổ đã làm được những chuyện đó.

Thực Tập Thả Bò

Có một mùa xuân, Bụt đi khất thực với bốn năm mươi thầy. Đó là một buổi sáng rất đẹp. Ông trưởng giả kia ra lệnh cho tất cả các công nhân của ông đem bò ra cày ruộng. Ông ta có đến ba ngàn con bò và bao nhiêu là công nhân để cày ruộng. Trưởng giả có nghĩa là ông nhà giàu, có rất nhiều đất ruộng, và nhất là có nhiều bò. Ngày xưa, tài sản của một người được đo bằng bò hơn là bằng đất ruộng. Ở Texas, hay các miền đồng rộng mênh mông ở bên Mỹ, ngày xưa, ai sở hữu những đàn bò lớn nhất thì chứng tỏ người ấy là người giàu nhất.

Những chủ nông trại giàu nhất có rất nhiều cowboys (tức là người chăn bò). Họ chăn bò bằng ngựa. Vì bò nhiều quá, làm sao mà chăn bằng một chú bé với một cây roi được! Năm bảy con bò hay vài chục con bò thì còn chăn bằng cây roi được, chứ cả bảy ngàn hay hai mươi ngàn con bò thì làm sao mà chăn bằng một cây roi được! Phải có nhiều cowboys cưỡi ngựa thì mới có thể chăn bò được. Buổi sáng đó, Bụt đi khát thực, ôm bình bát đi với các thầy, thì thấy ông nhà giàu, đại trưởng giả kia đem ba ngàn con bò ra để cày ruộng. Ruộng nhiều lắm. Thấy Đức Thế Tôn với các thầy đi chậm rãi, ung dung, ông hơi tức, nói: *“Minh làm việc như vậy mà mấy cái ông thầy chùa này không làm ăn gì hết, mà cũng không có ích lợi cho xã hội”*. Khi mới bắt đầu học chủ thuyết cộng sản, người ta cũng ưa nghĩ như ông đó lắm. Người ta nói: *“Mấy ông thầy tu là cái thứ ăn không ngồi rồi, chỉ tiêu thụ mà không có sản xuất. Các giới trí thức chẳng có ích lợi gì cả. Chỉ có lao động mới là quan trọng thôi. Lao động là vinh quang!”* Chúng ta đã đi qua cái giai đoạn say mê chủ nghĩa Mác-xít này và chúng ta đã biết điều đó. Những người trí thức “tiểu tư sản” đã được mĩa mai như thế này: *“Ôi, cái trí thức của anh hả? Không bằng một cục phân. Cục phân kia người ta bón ruộng được, làm thành lúa được. Còn cái trí thức của anh? Không có nghĩa gì cả”*. Đã có lúc những đảng viên Đảng Cộng Sản, những người chủ trương chủ thuyết cộng sản, đã nói như vậy, đã quan niệm như vậy. Nhưng Việt Nam bây giờ đã thay đổi, và thay đổi vượt mức rồi. Việt Nam bây giờ thấy rằng cái làm cho người ta giàu là chất xám. Trong công nghệ thông tin, mình thấy rất rõ ràng rằng chất xám nhiều thì giàu nhiều, không phải phân nhiều mà giàu nhiều, hay bò nhiều mà giàu nhiều. Cái ông trưởng giả đó, ông khinh khinh. Ông là nhà tư bản mà ông cũng khinh khinh như là nhà vô sản. *“Chúng tôi đem bò, đem ách, đem cày chúng tôi cày ruộng. Chúng tôi gieo hạt, chúng tôi bỏ phân, chúng tôi tưới tắm, và chúng tôi có ăn. Mấy thầy không làm gì hết mà mấy thầy cũng đòi ăn bình bát bự như vậy!”* Chê trách Đức Thế Tôn. Ngài cười và nói: *“Nè ông trưởng giả, ông không biết đó, chúng tôi cũng có cày, cũng có bừa, cũng có gieo giống, cũng có gặt hái như các ông vậy”*. Ông trưởng giả hỏi: *“Đâu? Quý vị cày bừa cái gì đâu? Đất đâu? Hạt giống đâu? Bò đâu?”* Đức Thế Tôn đáp: *“Tâm chúng tôi là ruộng, hạt giống là những thiện căn mà chúng tôi gieo hằng ngày. Xã hội nếu không có những hoa trái của sự tu học thì sẽ đau khổ vô cùng, tệ nạn xã hội sẽ tràn lan. Vì vậy, chúng tôi cũng có ruộng, cũng có cày. Chánh niệm, định, tuệ là những cái cây của chúng tôi. Và chúng tôi chỉ gieo những hạt giống tốt, gặt hái hiểu biết, thương yêu, tha thứ v.v... Xã hội rất cần đến sự gieo trồng của chúng tôi”*. Cũng may là nhà triệu phú này có một chút thông minh nên đã hiểu và phục Ngài. Khi đó đã gần trưa, sắp đến giờ ăn trưa. Ông ta mới đem phần cơm rất sang của mình ra cúng dường Bụt. Ông nói: *“Xin các thầy ngồi lại, tôi xin cúng dường”*. Bụt nói: *“Chúng tôi*

thuyết pháp đâu phải là để đổi thức ăn này. Xin cảm ơn ông”. Rồi Ngài xá chào và đi. Đó là câu chuyện ghi lại trong Kinh.

Trong một câu chuyện khác, cũng có dính líu đến bò: Hôm đó Đức Thế Tôn đang ngồi trong rừng Đại Lâm ở thành phố Vasali. Thầy trò vừa mới thọ trai xong, sắp pháp đàm, thì có một bác nông dân đi ngang qua, hớt hơ hớt hải. Bác này không giàu bằng ông trưởng giả ở trên kia. Bác chỉ có ba con bò thôi, nhưng mà bác khổ lắm. Bác hớt hơ hớt hải hỏi Đức Thế Tôn: *“Ngày thầy, thầy có thấy mấy con bò của tôi chạy ngang qua đây không?”* Đức Thế Tôn hỏi: *“Bò nào?”* *“Thầy ơi, quý thầy ơi, chắc tôi chết quá đi! Tôi chỉ có ba con bò mà không hiểu tại sao sáng nay chúng bỏ chạy đi đâu mất hết”*. Tại sao bò bỏ chạy? Nguyên do gì mà bò bỏ chạy? Ngày xưa làm chú tiểu ở chùa Từ Hiếu, tôi



đã bị bò bỏ chạy một lần rồi. Ngày xưa tôi đã đi chăn bò. Chùa nuôi bò không phải là để lấy sữa hay ăn thịt đâu! Chùa nuôi bò với mục đích duy nhất, các bạn Tây phương nghe đừng cười, đó là để lấy phân thôi. Chúng tôi cần phân bò để trồng rau. Mỗi buổi sáng tôi gánh hai cái giỏ rất lớn và đem cuốn *“Tì Ni Nhật Dụng Thiết Yếu”* đi lên núi. Sau khi tìm chỗ cho bò ăn cỏ rồi thì phải lấy liềm cắt lá. Cắt lá gọi là lá bồi. Cắt bồi nhận cho đầy hai cái giỏ rồi mới ngồi dưới góc thông đem Kinh ra học. Lá bồi cắt là để thay rơm, vì đồng ruộng xa lắm (chùa thì ở trên núi). Chúng tôi phải lấy lá đó trải chuồng cho bò nằm. Mỗi ngày phải trải thêm lá mới để cho bò nằm. Phân bò sẽ được trộn chung với lá bồi. Cứ một tuần hay mười ngày chúng tôi vô dọn, cào hết các thứ vừa phân vừa lá đó gom thành đồng để ủ thành phân bón. Từ đó chúng tôi trồng sắn, trồng khoai, trồng rau, trồng đủ thứ hết. Mục đích của nuôi bò là để có phân thôi. Dù con bò có sinh ra con bê, có sữa đi nữa thì cũng không được lấy sữa của bò. Ngày xưa có quan niệm: sữa là để dành cho con bò con; nếu mình tranh ăn với con bò con thì mình không phải là người lớn. Đó là quan niệm của chùa ngày xưa: Không có lý mình như vậy mà giành ăn với con bò con sao? Có một bữa, hai con bò của tôi, không biết tại sao không chịu ăn cỏ. Hình như trời mưa làm cho nó nhột. Hình như là đến mùa ái tình của nó cho nên có một năng lượng gì trong người thúc đẩy nó chạy đi; chạy đi để tìm người

yêu. Là chú điều 16-17 tuổi, tôi đâu có hiểu được cái chuyện đó, đâu hiểu được tâm lý, sinh lý của bò. Cho nên, tôi không biết tại sao nó chạy. Nó chạy xuống An Cựu luôn. Và tôi sợ mất bò, về thể nào cũng bị thầy rầy nên nó chạy, tôi chạy theo. Hai chân bị sưng gai, chảy máu mà phải chạy theo hai con bò. Sau này lớn lên tôi mới biết nó chạy là vì năng lượng tình dục của nó. Bị mưa rơi làm nhột, rồi bị tiếng gọi của ái tình vọng lên, thành thử nó bỏ chạy. Không biết mấy con bò của ông nông dân này chạy vì lý do đó hay vì lý do khác, nhưng ông tìm không được. Và ông than thở với Đức Thế Tôn: *“Bạch Thầy, chắc tôi chết quá! Chỉ có ba con bò thôi mà nó bỏ đi hết. Và tôi có hai sào hạt mè, vậy mà năm nay sấu ăn hết một trăm phân trăm. Chắc tôi chết quá! Chắc tôi tự tử quá!”* Đó là cái giọng của những người thất vọng. Đức Thế Tôn thấy thương hại. Ngài nói: *“Bác nè, chúng tôi ngồi đây lâu rồi, mấy giờ đồng hồ rồi nhưng không có thấy con bò nào đi ngang qua đây hết. Bác đi tìm về phía bên kia coi thử. Chúc bác may mắn!”* Bác nông dân cảm ơn Đức Thế Tôn rồi đi về hướng Đức Thế Tôn chỉ. Sau khi bác nông dân đi rồi, Bụt quay lại nhìn các thầy, mỉm cười nói: *“Mấy thầy! Mấy thầy có biết rằng mấy thầy may lắm không? Mấy thầy đâu có bò đâu mà sợ mất!”* Khi đọc ngang Kinh này tôi rất thích. Vì vậy, ở Làng Mai, mình xây dựng một phương pháp thực tập gọi là *“thả bò”*.

Tổ Nhất Định có bao nhiêu con bò rất mập, rất quý. Đến lúc muốn thả thì Ngài thả. Danh lợi, quyền hành... tất cả những cái đó thả một cái, và trở thành con người tự do. Mình hãy trở về coi thử mình còn có bao nhiêu con bò. Từ lâu nay mình nghĩ rằng: Nếu không có mấy con bò này chắc tôi chết quá! Nếu không có mấy con bò này đời tôi sẽ không còn gì nữa! Ai dè, sự thật là:

chính vì những con bò đó mà mình lận đận, lao đao, quanh quẩn trong cái vòng hệ lụy này. Mình không thoát ra được chính là vì bò. Nhưng những con bò ở bên ngoài đó tương đối dễ thả, bò ở bên trong mới khó thả. Có những cái làm cho mình lận đận, lao đao, hệ lụy suốt đời. Vậy mà mình không có can đảm buông bỏ. Vì mình có cảm tưởng rằng buông bỏ rồi thì mình không còn gì hết, và mình sẽ không có hạnh phúc. Ai dè, sự thật là nếu buông bỏ được thì mình mới bắt đầu có hạnh phúc.

Tặng phẩm dâng đời

Ngày xưa, khi còn trẻ, khi xướng câu *“Bồ Tát thanh lương nguyệt. Du ư tất cảnh không”*, tôi có rất nhiều sự biết ơn. Có bốn câu:

*Bồ Tát thanh lương nguyệt.
Du ư tất cảnh không,
Chúng sanh tâm cố tịnh
Bồ đề ảnh hiện trung.*

“Thanh lương” tức là trong và tươi mát. *“Bồ Tát thanh lương nguyệt”*. Vị Bồ Tát như là mặt trăng trong và mát. Nếu anh muốn làm Bồ Tát thì anh phải có hai chất liệu đó: trong và mát (*thanh lương*). Không trong và không mát thì sức mấy làm Bồ Tát được, dầu là Bồ Tát xuất gia hay Bồ Tát tại gia. Hình ảnh một vị Bồ Tát có đầy đủ sự trong sáng và tươi mát là hình ảnh tuyệt vời. Hai chất liệu đó là tặng phẩm rất đẹp cho cuộc đời. Tu là mình muốn tặng cho đời những cái gì đẹp nhất, phải không? Cái gì đẹp nhất để mình tặng cho đời? Con người mình, nếu trở thành vị Bồ Tát, có đầy đủ sự trong sáng và tươi mát, thì đó là tặng phẩm lớn nhất cho cuộc đời. Mình tự hỏi mỗi ngày mình có chế tác được sự trong sáng và tươi mát đó hay không?

“Bồ Tát thanh lương nguyệt. Du ư tất cảnh không”. *“Du”* tức là đi chơi, du hành. Mình đi đâu cũng là đi chơi. Đi Hà Nội cũng là đi chơi, đi qua Làng Mai cũng là đi chơi, đi Thái Lan cũng là đi chơi, đi Singapore cũng là đi chơi, đi Xóm Hạ cũng là đi chơi, đi Xóm Thượng cũng là đi chơi, đi vô thiên đường cũng là đi chơi, đi vô nhà bếp cũng là đi chơi. Không vội vã, *relax*, *“từng bước chân thành thoi”*^[1]. Đó là sự tự do. Đó là dấu hiệu của một vị Bồ Tát đích thực: Có sự trong sáng, có sự tươi mát,



Lễ Giỗ tổ tiên

và có rất nhiều tự do. “*Du*” là đi chơi, rong chơi. Rong chơi ở đâu? “*U*” là ở đâu. “*Tức cảnh không*” là không gian không có lằn mé, không có biên giới, nghĩa là tự do tuyệt đối. Mình có thể gọi tên nó là giải thoát, là thánh thời. Hình ảnh của nó là không gian bát ngát. Thơ, nếu đúng thật là thơ, thì phải làm bằng hình ảnh. Nếu muốn làm thơ, thì đừng nói thẳng, mà phải dùng hình ảnh. Ví dụ muốn diễn tả mình buồn, thì đừng nói: “*Tôi buồn quá!*” Nói vậy không phải là thơ. Mình nói: “*Chiều hôm nay mây xám giăng trong hồn tôi*”, dùng hình ảnh, thì đó là thơ. Ở đây nói về tự do, nhưng không dùng danh từ *tự do*, mà nói: Mặt trăng đi chơi trong không gian không có lằn mé. Đó là bức họa đẹp nhất mình có thể vẽ về một vị Bồ Tát hay một vị Bụt. Phật Thích Ca cũng là một vị Bồ Tát. “*Bồ Tát thanh lương nguyệt. Du ư tức cảnh không*”. Thơ mà làm đến mức đó thì gọi là thơ thần, thơ thánh. Hãy tưởng tượng, hay không cần tưởng tượng, một bữa khuya, trên con đường từ cư xá của mình đi ra thiền đường, mình dừng lại nhìn lên trời, thấy một vầng trăng rất trong sáng, rất tươi mát, xung quanh có không biết bao nhiêu là không gian. Không gian đó tượng trưng cho sự tự do.

Người tu mà không có không gian, không có tự do, không có sự thánh thời, thì đâu có khác với người đời. Người đời họ hệ lụy, họ ràng buộc, họ không có thì giờ để thờ, không có thì giờ để ăn, không có thì giờ để đi những bước chân thánh thời. Mình vô chùa mà mình cũng như vậy, thì mình đâu khác gì người thế gian!

Ba yếu tố của người tu là: Trước hết, phải *trong sáng*, không có những cái u ám của sự lo sợ, buồn phiền, hận thù, dục vọng. Thứ hai là phải có sự *tươi mát* của người có nhiều từ bi, hỷ xả. Yếu tố thứ ba là *tự do*, là không gian. Quý vị tu để làm gì? Quý vị tu không phải là để sanh về Thiên Quốc, hay sanh về tịnh độ. Quý vị tu là để *có thêm sự trong sáng, có thêm sự tươi mát, và nhất là để có tự do*. Tự do đó không phải là ở ngoài đi vào. Tự do đó là từ trong đi ra. Bụt và các vị Bồ Tát có rất nhiều tự do. Tự do càng nhiều thì hạnh phúc càng lớn. Hình ảnh của vị Bồ Tát là mặt trăng tròn đang đi ngang qua khung trời bao la rộng lớn. Tự do quá nhiều. Tự do nhiều như vậy thì hạnh phúc làm sao mà đo lường cho được?

Một bước thánh thời

Vì vậy, mỗi bước chân, mỗi hơi thở của mình phải đem lại cho mình tự do. Chuyện này không phải là chuyện nói chơi, hay lý thuyết. Tự do thì tôi muốn đó, nhưng mà làm sao để có tự do? Hay là mình chỉ nói tự do thôi? Sự thật là khi mình bước một bước chân, tùy theo cách mình bước mà mình có tự do hay không có tự do. Một bước chân có thể buông bỏ tất cả, một ngàn con bò, hai ngàn con bò, ba ngàn con bò... Một bước chân thôi, buông bỏ hết. Cái đó là thiền hành. Đầu cần phải tu tám năm, hay mười năm mới làm được, chỉ cần đi một bước chân thôi, đi trong ý thức sáng tỏ. Mình muốn vượt thẳng ra khỏi

cái thế giới hệ lụy mà lâu nay mình bị chìm đắm, trôi buộc. Một hơi thở, một bước chân thôi có thể đưa mình ra khỏi liền. Bởi vì hơi thở đó có *Niệm, Định, và Tuệ*. Bước chân đó cũng có *Niệm, Định, và Tuệ*.

Chờ đợi ngày mai

Có ông thầy họ có một người đệ tử. Hai người ở trong cái chùa rất là bận rộn. Chùa thành phố, thành ra bận rộn lắm. Không biết đó là thành phố nào? San Francisco hay là San Jose? Paris hay là Melbourne? Chùa chỉ có một ông thầy và một người đệ tử. Hôm đó, người đệ tử mới nảy ra một ý kiến, tôi gọi là “*crazy idea*”: “*Bạch thầy, bữa nào thầy trò mình tổ chức đi picnic một bữa đi*”. Tây phương họ thích đi picnic lắm. Picnic là chuẩn bị thức ăn, chuẩn bị đồ rồi đi chơi một ngày, khỏi làm gì hết. Ông thầy nói: “*Hay lắm, hay lắm! Good idea!*” Ông thầy chịu chơi. Ông thầy thấy rằng đệ tử của mình nó cần đi picnic, mà chính bản thân mình cũng cần đi picnic nữa. Không phải là ông thầy không thấy được sự thật đó. Đi chơi một ngày và buông bỏ hết, để chơi thôi. Hai thầy trò cùng đồng ý với nhau rồi thì còn gì hạnh phúc hơn nữa! Nhưng mà ngày mai đi picnic không được. Ngày mốt đi picnic cũng không được. Ngày kia đi picnic cũng không được. Tuần này đi picnic không được, tuần tới đi picnic cũng không được. Cuối cùng, mấy năm trôi qua mà hai thầy trò chưa bao giờ có cơ hội để đi picnic hết. Đó là chuyện của ai vậy? Chuyện của hai thầy trò đó hay là chuyện của mình? Cho đến một ngày kia, hai thầy trò đi ngang thành phố thấy người ta đông ơi là đông, cờ xí, kèn trống rất nhiều. Thầy mới hỏi: “*Nè con, họ làm cái gì vậy? Con ra coi họ đang làm cái gì vậy*”. Đó là một cái đám ma. Người đệ tử đi ra một hồi, về báo cáo: “*Bạch thầy, họ đang đi picnic!*” Nếu mình không đi picnic hôm nay, thì đám ma của mình là cái picnic duy nhất của đời mình. Đó là câu chuyện thật xảy ra giữa một ông thầy và một đệ tử ở Tây phương, nhưng Đông phương cũng có thể xảy ra như vậy. Câu chuyện đó cũng không phải là câu chuyện của người khác; nó có thể là câu chuyện của mình.

Vì vậy, mình phải có cơ hội nhìn lại xem thử mình có đang đi trên con đường ngày xưa mình đã phát nguyện đi hay không, hay là mình đã, đang rẽ qua một con đường khác. Khi chúng ta đọc lại hành trạng của chư Tổ, chúng ta thấy mình có thể tự hào đã có những bậc thầy có khả năng buông bỏ, có khả năng đạt đến tự do.

Tập là thói cũ

Ở Làng Mai có truyền thống mỗi tuần có một ngày *làm biếng*. Có người hỏi: Tại sao dùng chữ *làm biếng*? Không hay gì hết! Phải nói đó là ngày nghỉ ngơi, day-off! Không biết *day-off* là *off* cái gì? Rất khó. Cái ngày đó gọi là ngày gì? Và trong hai chục năm nay đã có rất nhiều bạn bè đến làm áp lực để mình bỏ cái danh từ “*làm biếng*”

đi. Họ nói mình dùng: “ngày nghỉ ngơi”, “ngày thực tập cá nhân” (*personal practice*), hay là “ngày không làm gì hết” (*day-off*) chứ dùng chữ “*làm biếng*” thấy không có vẻ đạo đức gì hết! Nhưng mà thầy trò ở đây đã ráng phần đầu để giữ lại được cái chữ “*làm biếng*”, “*lazy day*”. Tại vì *làm biếng* khó lắm! *Làm biếng*, không làm gì hết là rất khó, vì mình đã có tập khí luôn luôn làm cái gì rồi. Ở Tây phương, nghiện rượu gọi là “*alcoholic*”; có chương trình gọi là “*12 steps program*” để giúp người ta thoát khỏi tập khí gọi là uống rượu đó. Hiện giờ có một chữ mới gọi là “*workaholic*”. “*Workaholic*” là nghiện làm việc, tức là không làm việc chịu không nổi, ngã lăn ra chết liền. Lâu nay mình coi chuyện nhàn hạ là bất thiện, không làm gì hết là tội lỗi. Vì vậy, phải luôn luôn làm cái gì. Ông bà tổ tiên mình đã trao truyền cho mình tư tưởng đó: “*Nhàn cư vi bất thiện*”. *Con đừng nên bao giờ nhàn cư. Nhàn cư là bất thiện. Con phải luôn luôn làm cái gì để cho ngày mai*. Vì vậy cho nên bận bịu suốt ngày trở thành tập khí. Hai tay mà ở không, không làm gì thì khó chịu vô cùng; phải đi tìm cái gì để làm mới được. Nhất là chuyện mình nghĩ rằng phải làm, phải sản xuất để có đồng ra đồng vào. Chuyện này đã trở thành tập khí không phải chỉ nơi một người, một gia đình, mà ở cả làng, cả xóm, cả tỉnh, cả nước. Tất cả mọi người đều bận rộn, và trở thành một đặc tính của nền văn hóa bây giờ. Tất cả đều bận rộn. Người nghèo bận rộn đã đành, mà người giàu “*nút đỏ đồ vách*” cũng bận rộn không kém, có khi còn bận rộn hơn nữa. Người nghèo nói rằng: “*À chừng nào mình có được từng này lợi nhuận thì đủ, có thể ngưng được*”. Nhưng khi tới đây thì thấy: Tại sao không tăng thêm mức lợi nhuận? Tới đây rồi vẫn thấy không đủ, vẫn tiếp tục đi như vậy hoài. Tại Làng Mai mình có tổ chức một khóa tu cho các nhà doanh thương. Mình thấy rằng những nhà doanh thương khó có bao giờ ngưng lại được. Trong đầu của họ cứ nghĩ làm sao để thành công hơn, để giàu hơn..., và họ không bao giờ ngưng lại được. Họ không có thì giờ cho họ. Họ không có thì giờ cho vợ, cho con, cho người thương. Những nhà doanh thương giàu có rất tội nghiệp! Đầu óc ngày đêm chỉ nghĩ đến chuyện: Không biết trong thị trường chứng khoán hôm nay cổ phần của mình tăng giá trị lên hay là sụt xuống? Trong khi vị Bồ Tát có biết bao nhiêu là không gian thì người này không có chút không gian nào hết. Tất cả thân, khẩu, ý của ông ta đều



xoay về hướng thị trường chứng khoán, xem nó lên hay là nó xuống. Rất tội nghiệp! Giàu mà khổ vô cùng: Không có tình thương, không có sự nhàn hạ.

Vì vậy, ngày làm biếng của Làng Mai mình phải thực tập cho nghiêm chỉnh. Khi gặp nhau tại Làng Mai, thay vì hỏi “*Sư anh có mạnh không? Có vui không?*”, thì mình hỏi: “*Sư anh hôm nay làm biếng có khá không?*”. “*Làm biếng khá*” nghĩa là biết tận hưởng những giây phút của mình. Thật sự, ngày làm biếng nếu mình thực tập thành công thì có ảnh hưởng rất tốt cho các ngày không gọi là ngày làm biếng. Trong ngày làm biếng mình thực tập như thế nào để an trú sâu sắc trong từng giây phút. Ngày làm biếng, mình cũng phải tắm giặt, cũng phải viết thư, cũng phải ăn cơm, cũng phải đi cầu, cũng phải chải răng; nhưng mà mình tắm giặt, viết thư, đi cầu, chải răng như thế nào để có hạnh phúc ngay trong khi làm những việc đó. Thành công trong ngày làm biếng thì những ngày theo thời khóa mình cũng có thể làm được như vậy: Ngồi thiền cũng hạnh phúc, đi thiền hành cũng hạnh phúc, chấp tác ngoài vườn cũng hạnh phúc, làm việc trong bếp cũng hạnh phúc... Luôn luôn có sự tươi mát, có sự trong sáng và có rất nhiều không gian thanh thoi. Giá trị của người tu nằm ở chỗ đó. Nếu không có ba phẩm chất đó thì tu làm gì?

Nền văn minh của chúng ta có thể gọi là nền văn minh của sự bận rộn. Sự bận rộn đã trở thành một nhà tù giam hãm tất cả chúng ta. Nếu muốn thoát khỏi nhà tù đó, thì nhất thiết phải có ba loại năng lượng: Niệm, Định và Tuệ. Mình cầu chúc cho mọi người có thể nương vào Niệm, Định, Tuệ để thoát khỏi cái nhà tù bận rộn đó. Được như vậy thì mới có hạnh phúc chân thật. Hãy nhìn vào một vài người mà người ta thường ao ước, mong cầu, ví dụ như Tổng thống Bush, là người có quyền hành rất lớn. Trở thành tổng thống Mỹ là giấc mơ của rất nhiều người trai trẻ bên Mỹ. Chưa ném mùi đó thành ra họ không biết. Ăn không ngon, ngủ không yên, lo lắng suốt ngày suốt đêm, ác mộng suốt đêm về tình

trạng Iraq: Khắc không ra, nuốt cũng không vô, ngày nào cũng có những thanh niên chết bên đó. Mình có đánh đổi đời sống của một ông thầy tu để lấy đời sống của một ông tổng thống hay không? Nếu mình làm giám đốc của một hãng xưởng lớn, thì suốt ngày mình phải lo lắng, bận rộn, không có một giây phút nào để nghỉ ngơi, không có hạnh phúc, không có thì giờ để thờ, để đi những bước chân thánh thời... Khi mình làm một ông thầy tu, khi mình làm một người thực tập, thì mình có rất nhiều cơ hội, và mình phải có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại.

Chẳng ở đâu xa

Tổ Lâm Tế đã thình một tiếng chuông rất lớn. Nếu quý vị từng học Lâm Tế Lục, quý vị sẽ thấy rằng đời sống của Tổ Lâm Tế cũng như giáo lý của Ngài là một nhân bản luận rất hào hùng. Tổ không muốn mình ngồi đó để ăn những cái bánh vẽ, Tổ muốn mình có hạnh phúc, có tự do, có giác ngộ lập tức trong giây phút hiện tại. Pháp môn thiền đi của Làng Mai là trực tiếp lấy nguồn cảm hứng từ Tổ. Tổ nói: “*Thần thông là khi mình đi trên mặt đất*” (*Địa hành thần thông*). Đi như thế nào để mỗi bước chân đem lại giác ngộ, giải thoát và hạnh phúc. Đi như vậy giúp mình đi vào Phật địa, tịnh độ. Tịnh độ hay Phật địa nằm trong từng bước chân. Tổ Lâm Tế còn nói: “*Quý vị đi tìm Bụt hả? Quý vị đi tìm Tổ hả? Bụt là cái gì? Tổ là cái gì?*” Hỏi đó người ta đang mê cái gọi là “*Tổ sư thiên*”. Gặp được Tổ, Tổ nói một câu là mình giác ngộ liền, vì vậy mình đi tìm Tổ. Gặp được Bụt, ngồi bên Bụt thì giác ngộ liền. Vì vậy, có nhiều người chuyên môn đi bán Bụt, bán Tổ: “*Tôi có Bụt thật. Tôi có Tổ thật. Anh tới đây, tôi bán cho*”. Nhưng đó chỉ là bánh vẽ, không phải thật. Tưởng tượng vẽ một cái bánh chưng, rồi nói: “*Anh ăn cái này đi!*” Làm sao no được? Trong *Kinh Bách Dụ*, Đức Thế Tôn có nói chuyện này: Có một anh đó bị bệnh. Ông thầy thuốc nói: “*Bệnh của anh, nếu ăn chim trĩ thì hết*”. Ông thầy thuốc bần quá, nói xong câu đó ông phải đi ngoại quốc. Anh này hiểu lầm, nghĩ rằng lập lại chữ “*chim trĩ*” như thần chú thì sẽ lành bệnh. Và anh cứ ngồi đó nói “*Chim trĩ, chim trĩ, chim trĩ*” suốt ngày. Không hết bệnh mà còn bệnh thêm nữa. Sau đó có một thiện tri thức nói: “*Cả ngày anh lảm bảm cái gì vậy? Tại sao anh cứ ngồi nói “chim trĩ, chim trĩ, chim trĩ” hoài vậy?*” Người bệnh nói: “*Tại ông thầy thuốc nói chim trĩ trị hết bệnh*”. “*Anh ngốc quá đi, ông thầy thuốc nói rằng anh phải đi tìm con chim trĩ anh ăn. Anh biết con chim trĩ là như thế nào không? Đưa tôi tờ giấy tôi vẽ cho để anh biết con chim trĩ là gì*”. Và người bạn ngồi đó vẽ ra con chim trĩ: “*Con chim trĩ là con này nè! Anh phải đi tìm con này, ăn cho nhiều thì anh sẽ hết bệnh*”. Anh chàng này vốn không có trí tuệ (hầu hết chúng ta đều như vậy hết), khi bạn đi khỏi rồi, anh lấy cái kéo cắt hình con chim trĩ đó ra nhai. Không hết bệnh, anh mới thuê thêm họa sĩ đến vẽ thêm những con chim trĩ khác để ăn thêm. Suốt mấy tháng cũng không

hết bệnh. Một hôm một người bạn khác đến: “*Anh làm cái gì vậy? Anh vẽ cái gì mà nhiều vậy?*” “*Tôi vẽ chim trĩ. Tôi phải ăn nhiều mới hết bệnh*”. “*Anh dại quá đi. Làm sao ăn chim trĩ vẽ mà lành bệnh được? Anh đi với tôi ra ngoài chợ*”. Người này nhất định giúp cho anh thành công. Hai người ra ngoài chợ, thấy bán con chim trĩ người bạn nói: “*Anh phải mua về nấu cháo*”. Và người đó cương quyết giúp anh cho tới nơi tới chốn: Mua về, làm thịt, nấu cháo, bắt anh ăn ngay trước mặt. Và anh lành bệnh. Chuyện bánh vẽ Đức Thế Tôn cũng đã có nói tới, không nói bánh mà nói chim trĩ vẽ. Chúng ta suốt ngày nói Bụt, nói Tổ, nói giải thoát, nói giác ngộ, nói xã hội chủ nghĩa. Tổ Lâm Tế nói: “*Quý vị đi tìm Tổ hả? Bụt là ai? Tổ là ai? Bụt với Tổ chính là quý vị đó! Đang ngồi trước mặt tôi, đang nghe Pháp đó*”. Nếu trong giây phút hiện tại mà quý vị trở về với quý vị được và làm phát sinh ra *Niệm, Định, Tuệ*, thì quý vị đang chính là Bụt, là Tổ, đang sống trong tịnh độ, trong Phật địa. Đừng đi tìm xa. Ngài nói là mình phải nắm liền cái đó. Ở Làng Mai mình cũng làm như vậy. Mỗi bước chân nếu có *Niệm, Định, Tuệ*, thì bước chân đó đưa mình vào ngay trong tịnh độ, niết bàn, giải thoát. Vấn đề là vấn đề của giây phút hiện tại chứ không phải là vấn đề ao ước trong tương lai. Phật độ, giải thoát, giác ngộ không phải là vấn đề tương lai. Đó là vấn đề hiện tại.

Một cụm từ ở trong giáo điển mà phần lớn chúng ta đều không nhớ là “*hiện pháp lạc trú*”. “*Hiện pháp lạc trú*” là phải có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Chữ “*Hiện pháp*” có nghĩa là những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, mình dịch là “*the present moment*”. “*Lạc*” tức là hạnh phúc. Mình sống, an trú với hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại gọi là “*hiện pháp lạc trú*” (*drstadharmasukhavihara*). *Vihara* có nghĩa là *trú*, *sukha* có nghĩa là *lạc*, và *drstadharma* có nghĩa là *hiện pháp*. Cái mình đi tìm là tự do, hạnh phúc, giải thoát. Đi tìm ở đâu nếu không ở trong từng bước chân, trong từng hơi thở, trong từng bữa ăn sáng? Ăn sáng như thế nào mà trong thời gian ăn sáng đó mình an trú trong tịnh độ, trong giải thoát, trong tự do, không phóng tâm về tương lai, không phóng tâm về chỗ nào khác, hoàn toàn thiết lập trong giây phút hiện tại. Làng Mai là chỗ quý vị tập sống như vậy.

Sống được như vậy vài ba ngày rồi thì về trú xứ của mình, quý vị cũng thấy tịnh độ, cũng thấy an lạc, cũng thấy giải thoát. Đó là tại vì quý vị đã biết chế tác ba nguồn năng lượng *Niệm, Định, và Tuệ*. Chính ba nguồn năng lượng đó vớt mình ra khỏi thế giới của hệ lụy, và mình không phải đợi tới giờ phút đám ma thì mới bắt đầu cuộc *picnic* của mình. Mình phải *picnic* ngay trong giây phút hiện tại. ☸

Ghi chú: [1] Tên một bài hát của Tịnh Thủy.

NHỮNG VỊ ANH HÙNG CHÂU Á



Time là tuần báo tiếng Anh nổi tiếng và có lẽ có nhiều độc giả nhất thế giới. Để cập nhật và thích hợp với độc giả địa phương, báo có các ấn bản cho từng vùng, từng lục địa. Trong số đặc biệt kỷ niệm 60 năm ra đời của ấn bản Time tại Á Châu (Time Asia) báo viết về những nhân vật, những khuôn mặt, nổi bật của Á Châu trong thời gian qua. Riêng Việt Nam, chỉ có hai nhân vật được báo Time giới thiệu, đó là Thiền sư Nhất Hạnh - một thầy tu và Đại tướng Võ Nguyên Giáp - một vị tướng.

Tại sao báo Time đã chọn tôn vinh một thiền sư và một đại tướng? Theo báo Time, chiến thắng Điện Biên Phủ là một bắt đầu hào hùng cho sự cáo chung của chế độ thực dân tại các nước nhược tiểu. Cuộc chiến đấu của người Việt, qua tài lãnh đạo quân sự của Đại tướng Võ Nguyên Giáp, đã gây nên sự hưng phấn, trả lại một niềm tự tin vô biên vào khả năng tự giải phóng mình cho những nước (ở Á châu nói riêng và toàn thế giới nói chung) đã từng bị Tây phương đô hộ trong một thời gian dài. Trong khi đó, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, không một tác sắt trong tay, với bộ quần áo nâu đơn giản của người tu sĩ Phật giáo Việt Nam, đã đi du thuyết khắp thế giới, sang tận Mỹ quốc, nói về sự tàn khốc của cuộc chiến tranh tại Việt Nam, giảng về tinh thần bất bạo động, bắt buộc các nhà lãnh đạo thế giới phải đối diện với lương tâm của mình và chấp nhận tìm một giải pháp cho sự ngưng chiến, thiết lập lại hòa bình trên đất nước Việt Nam. Với tinh thần Đạo Bụt nhập thế đó, Thiền sư đã làm cho người Tây phương kinh ngạc, kính phục, và kết quả là hàng trăm ngàn người đã trở thành đệ tử (xuất gia và tại gia) của Thiền sư. Thiền sư là người có công mang Đạo Bụt Việt Nam đến với Tây phương, xiêng dương được tinh thần phá chấp của Đạo Bụt Đại Thừa và đóng lên tiếng chuông tinh thức: còn cuồng tín và cố chấp vào chủ nghĩa và ý thức hệ là còn chiến tranh, tranh chấp. Đó là tinh thần của Bát Nhã và Kim Cương.

Có một điều thú vị khác là khi tôn vinh một thiền sư và một đại tướng, báo Time, vô tình hay cố ý, đã nhìn thấy tinh

thần bất khuất của người Việt, qua một sự kết hợp vô cùng độc đáo: khả năng đoàn kết, đánh đuổi ngoại xâm và khả năng tha thứ, bao dung. Đây không phải là lần đầu tiên ta nhận ra sự kết hợp kỳ diệu này. Vào thế kỷ thứ 13, sau khi đánh đuổi vô ngựa Mông Cổ ra khỏi đất nước, chém đầu tướng Ô Mã Nhi, người Việt Nam đã không ngần ngại lập cho vị tướng giặc (đã từng tỏ ra rất tàn bạo trong khi đô hộ) một đền thờ. Đây là tinh thần lấy tình thương hóa giải hận thù sau một cuộc chiến tàn khốc, giúp đất nước đi đúng phương hướng tha thứ, bao dung và cũng nhằm mục đích giáo dục, xây dựng con người. Vì vậy, sau 1975, với nhiều người thì cuộc chiến tranh Việt Nam đã chấm dứt, Thiền sư Thích Nhất Hạnh tiếp tục công việc hóa giải oan ức, hận thù bằng những khóa tu được tổ chức khắp nơi trên thế giới. Riêng tại Hoa Kỳ, những khóa tu này đã mang lại cho cựu chiến binh Mỹ những cơ hội để chữa lành những thương tích chiến tranh đang có mặt ở trong lòng mình. Có vị đã đi qua những chuyển hóa rất lớn, thoát khỏi khổ đau, dằn vặt của nội tâm và cuối cùng đã xin quy y, xuất gia theo truyền thống Đạo Bụt.

Trong tinh thần đó, vào mùa xuân năm nay (2007), Thiền sư Thích Nhất Hạnh sẽ tổ chức những trại đàn chân tế, giải oan cho những người Việt, dù thuộc bất cứ tôn giáo nào, đảng phái chính trị nào, tại ba miền trên đất nước Việt Nam. Cuộc chiến tranh Việt Nam đã tạo ra bao nhiêu hận thù và oan ức trong lòng những người đang sống và những người đã chết, ở trên bờ cũng như trên mặt biển. Bây giờ đã đến lúc để những người Việt Nam nhìn nhau, nắm tay nhau, cùng nhau hóa giải những hận thù và ngăn cách ở trong lòng mình. Chỉ có cách đó thì những người Việt đang sống mới thật sự tìm ra được hạnh phúc cho chính mình, một hướng đi chung cho cả dân tộc, một con đường cho con cháu mai sau và giúp những oan hồn đã khuất sớm được tự do, siêu thoát.



60 YEARS OF ASIAN HEROES

The most tumultuous decades of the most populous continent on earth have produced an astonishing array of heroes. During the 60 years since TIME began publishing an Asian edition, it has been our privilege to encounter the most exceptional of them – on the

campaign trail and the battlefield, in the boardroom and the research lab, on the factory floor and the film set. In following these remarkable individuals, we have told the story of Asia's transformation from poverty to powerhouse, from imitator to imitated, from being

colonized to leading the global economy into a new era. From Gandhi to Rushdie, Bruce Lee to Li Ka-shing, this special anniversary issue pays homage to the men and women who have shaped our destiny and our times.

NHỮNG VỊ ANH HÙNG CHÂU Á đã xuất hiện trong vòng sáu mươi năm qua

Dịch từ Time Asia Magazine, ấn hành ngày 13 tháng 11 năm 2006, bộ 168, số 20

Trong sáu mươi năm qua, tạp chí TIME đã liên tục đưa lên thời sự những thành đạt lớn lao của châu Á. Trong số đặc biệt kỷ niệm 60 năm này, chúng tôi muốn vinh danh những con người Á châu đã góp phần tạo dựng xã hội chúng ta trong thời đại mới.

Trong sáu thập niên huyền ảo vừa qua, châu Á, một châu đông dân cư nhất của địa cầu, đã cho ra đời một loạt các vị anh hùng đáng làm cho chúng ta sửng sốt. Trong 60 năm từ ngày tạp chí TIME bắt đầu phát hành ấn bản Á châu, ban biên tập chúng tôi đã có hân hạnh tiếp xúc được với những con người lỗi lạc nhất trong số các vị anh hùng ấy, có lúc trên những nẻo đường vận động, có lúc giữa chiến trường, có lúc trong phòng thí

nghiệm khoa học, hoặc trong phòng trợ, lại có lúc trên sân nhà máy hoặc tại phim trường. Đi theo dấu chân của những con người lỗi lạc ấy chúng tôi đã có cơ duyên tường thuật lại câu chuyện quá trình chuyển hóa của châu Á: từ một xóm làng nghèo đói đi đến sự thành lập một trung tâm điện lực, từ hồi phải đi bắt chước người ta cho đến khi người ta phải trở lại bắt chước mình, từ khi bị đô hộ cho đến khi thoát ra để lãnh đạo kinh tế toàn cầu đi vào một kỷ nguyên mới. Từ Gandhi đến Rushdie, từ Bruce Lee cho đến Li Ka Shing, số báo đặc biệt này được ra đời để tôn vinh những người đàn ông và những người phụ nữ Á châu đã góp phần dựng thành số phận và thời đại chúng ta.

General Vo Nguyen Giap

In defeating the French at Dien Bien Phu, he heralded the end of imperialism

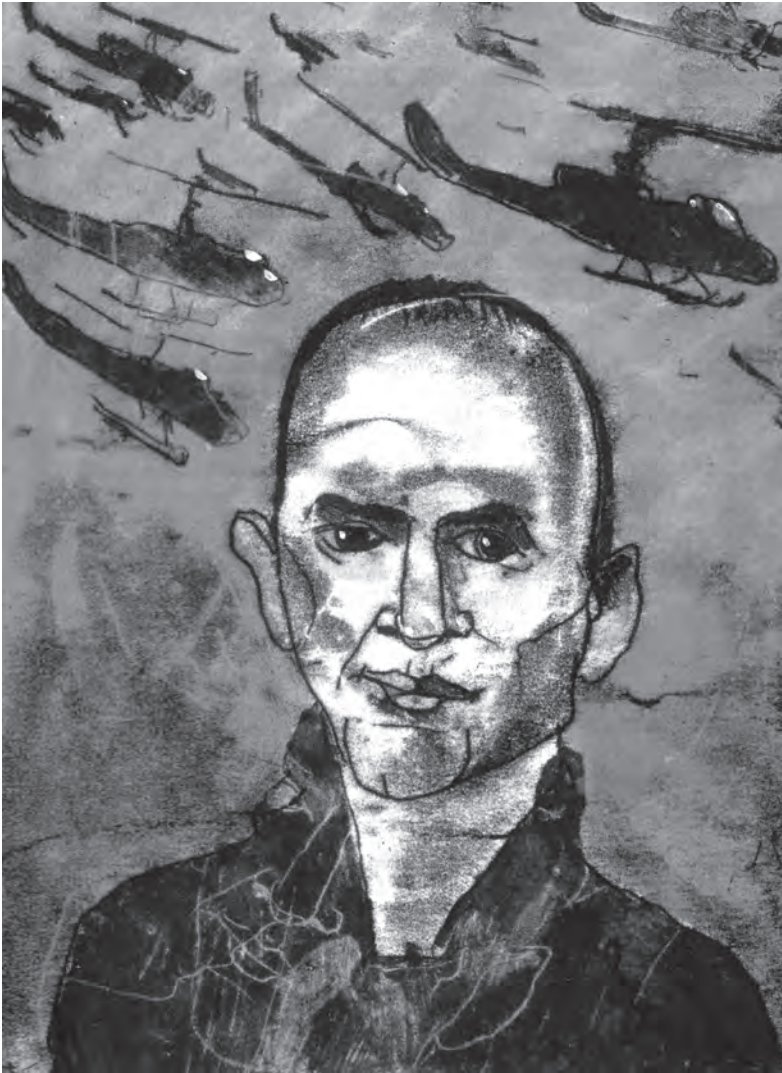
At age 95, his face is sunken and his white hair a mere wisp. But in 1954, General Vo Nguyen Giap masterminded the bloody 57-day siege against a French garrison in Dien Bien Phu in northwestern Vietnam - which signaled the coming end of colonialism. Fourteen years later, Giap triumphed in another epic battle, the Tet offensive, widely considered the turning point of the Vietnam War.

The communist Viet Minh's victory at Dien Bien Phu was the first by an Asian resistance group against a colonial army in a conventional fight. It struck down the myth of Western invincibility, led to the ignominious withdrawal of the French from Vietnam, and inspired anti-imperial forces worldwide.



TRIUMPHANT:
Giap, here in 1969, led a guerrilla war that sent the French scurrying

Today, still dashing in his uniform, Giap modestly rejects the notion that these military feats made him a hero. They were merely proof, he insists, that "the Vietnamese people, with the spirit of patriotism, can do extraordinary things." True. But Giap showed them the way. - **By Kay Johnson**



Thich Nhat Hanh

This Buddhist monk helped end the suffering of the Vietnam War

By Pankaj Mishra

On June 11, 1963, a Buddhist monk called Thich Quang Duc set himself on fire in a Saigon street in protest against the repressive, U.S.-backed regime in South Vietnam. Pictures of the monk in serene meditation as flames devoured his body became the first of the images of the long Vietnam War to trouble the world's conscience. Over the next few years more than 30 other monks gave up their lives in similar protests against a senseless and brutal war.

So great and prolonged was the suffering in Indochina in those years that the Buddhist attempt to alleviate it may seem a distant memory. But Thich Nhat Hanh, the Vietnamese monk and teacher whose philosophy of “engaged Buddhism” inspired these efforts, is still

with us. One of the most important religious thinkers and activists of our time, Nhat Hanh understood, from his own experience, why popular secular ideologies and movements—nationalism, fascism, communism and colonialism—unleashed the unprecedented violence of the 20th century. His education began early. Few battlefields were as bloody as Vietnam, where France and then the U.S. fought nationalists and communists for more than three decades. Though part of a quietist tradition, Nhat Hanh couldn't help being drawn into the conflicts around him. He could see how urgent it was to assert the buddhistic importance of compassion in a culture growing increasingly violent. War, he believed, could be ended only by extinguishing the emotions—fear, anger, contempt, vengefulness—that fueled it.

In 1965, after yet another Buddhist self-immolation, Nhat Hanh wrote to the American civil-rights leader Martin Luther King Jr. that “the monks who burned themselves did not aim at the death of the oppressors, but only at a change in their policy. Their enemies are not man. They are intolerance, fanaticism, dictatorship, cupidity, hatred and discrimination, which lie within the heart of man.” Nhat Hanh led King, and, by extension, American public sentiment, to oppose the fighting in Vietnam. During the late 1960s,

while living in the U.S. in exile, Nhat Hanh became one of the icons of the antiwar movement. His essays were published in such leading periodicals as the *New York Review of Books*, and his poems were sung, like songs of protest, to guitar accompaniment at college campuses. It's no exaggeration to say that Nhat Hanh helped force Washington's eventual withdrawal from Vietnam.

Nhat Hanh, now 80 years old and living in a monastery in France, has played an important role in the transmission of an Asian spiritual tradition to the modern, largely secular West. “Do not”, he has written, “be bound to any doctrine, theory or ideology, even Buddhist ones. All systems of thought are guiding means, not absolute truth.” As political leaders from the U.S. to Iran loudly ask their people to join new ideological battles, threatening to make this century even more violent than the last, we would all do well to heed the wisdom of Thich Nhat Hanh.

*Pankaj Mishra's latest book is *Temptations of the West: How to be Modern in India, Pakistan, Tibet, and Beyond**

Đại tướng Võ Nguyên Giáp

Chiến thắng quân Pháp
tại Điện Biên Phủ, ông đã
mở đường cho sự cáo chung
của chủ nghĩa đế quốc

Vào tuổi 95, khuôn mặt ông giờ đây hóp lại, mái tóc bạc màu chỉ còn mấy sợi lơ thơ. Nhưng vào năm 1954, Đại tướng Võ Nguyên Giáp là người đã vạch ra kế hoạch cho cuộc bao vây đẫm máu đồn trăn thủ của quân đội Pháp ở Điện Biên Phủ thuộc miền Tây Bắc Việt Nam trong suốt 57 ngày; trận đánh này đã báo hiệu cho sự dấy chết của chủ nghĩa thực dân. Mười bốn năm sau, tướng Giáp lại chiến thắng một trận đánh hào hùng khác, đó là cuộc tổng nổi dậy Tết Mậu Thân, được xem như bước ngoặt dẫn đến chung cuộc của chiến tranh Việt nam.

Chiến thắng ở Điện Biên Phủ của những người Việt Minh cộng sản là chiến thắng đầu tiên của một tổ chức kháng chiến Á châu đánh bại được một quân đội thực dân trong một trận đánh quy ước. Chiến thắng Điện Biên đã làm sụp đổ huyền thoại về sức mạnh vô địch của Tây phương, dẫn đến sự rút lui nhục nhã của Pháp khỏi Việt Nam, và đã nêu cao gương sáng cho các lực lượng chống thực dân đế quốc trên toàn thế giới.

Hôm nay, vẫn còn chinh tề trong bộ quân phục, tướng Giáp khiêm tốn bác bỏ ý kiến cho rằng ông là một vị anh hùng vì đã tạo nên những chiến công kia. Những chiến công kia, theo ông, chỉ đơn thuần chứng tỏ rằng “dân tộc Việt Nam, với tinh thần yêu nước, có thể làm nên những việc phi thường”. Đúng thế. Nhưng tướng Giáp là người đã chỉ lối đưa đường cho họ.

Ký giả Kay Johnson

(Dịch từ bài của ký giả Kay Johnson đăng trong tuần báo TIME ASIA)

Lời người dịch: Liên hệ tới vụ Mậu Thân trong bài này, chúng tôi dịch đúng với nguyên văn, mặc dù ý thức rằng có người sẽ không đồng ý với quan điểm này của tác giả.

Thích Nhất Hạnh

Vị tăng sĩ Phật giáo
đã góp phần
chấm dứt khổ đau của
chiến tranh Việt Nam.

Ký giả Pankaj Mishra

Ngày 11 tháng 06 năm 1963, giữa một đường phố Sài Gòn, Thượng tọa Thích Quảng Đức ngồi xuống châm lửa tự thiêu để chống đối chế độ áp bức của miền Nam Việt Nam, một chế độ độc tài do Hoa Kỳ yểm trợ. Hình ảnh ông thầy tu ngồi an nhiên trong lửa đỏ đã trở thành những hình ảnh đầu tiên của cuộc chiến dai dẳng, những hình ảnh có tác dụng đánh thức và gây ra niềm đau nhức trong lương tâm thế giới. Trong những năm kế tiếp, hơn 30 vị xuất gia khác đã dâng hiến mạng sống của mình như thế để tiếp tục chống đối cuộc chiến vô nghĩa và thô bạo này.

Những năm tháng khổ đau chất ngất và dai dẳng của cuộc chiến Đông Dương, trong đó giới phật tử đã nỗ lực để làm vơi bớt đau thương, những tháng năm ấy dường như đã lui về một quá khứ xa xăm. Nhưng ông thầy tu Thích Nhất Hạnh, người đã xướng xuất chủ thuyết triết học *Engaged Buddhism* (Đạo Phật gắn thân), và đã gây niềm cảm hứng cho phong trào Phật Giáo tranh đấu cho hòa bình trong những năm tháng ấy, ông thầy tu này vẫn còn sống với chúng ta. Ở lãnh vực tôn giáo, Thầy là một trong những tư tưởng gia và hành động gia lớn nhất của thời đại chúng ta.

Bằng kinh nghiệm bản thân của mình, Thầy đã thấy được tại sao những ý thức hệ và những tư trào thế tục và đại chúng hóa - như chủ nghĩa quốc gia quá khích, chủ nghĩa phát xít, chủ nghĩa cộng sản và chủ nghĩa thực dân - đã làm tuôn ra bao nhiêu nguồn năng lượng bạo động cho thế kỷ thứ 20, những nguồn năng lượng bạo động chưa từng được tuôn ra quá nhiều như thế trong quá khứ. Thầy đã học được bài học này từ khi còn nhỏ tuổi. Ít có những chiến trường nào lại đẫm máu nhiều như những chiến trường tại Việt Nam, khi hết người Pháp rồi tới người Mỹ đem quân tới để đàn áp phong trào yêu nước và phong trào cộng sản trong suốt ba thập niên dai dẳng. Tuy là lớn lên và sống trong không khí thanh tịnh của thiền viện, Thầy Nhất Hạnh cũng không thể nào đứng ra ngoài được cuộc tranh chấp đang xảy ra chung quanh. Thầy thấy được nhu cầu xác định sự quan yếu cấp thiết của lòng từ bi đạo Phật trong một nền văn hóa càng ngày càng bắt buộc phải trở nên bạo động thêm lên. Thầy tin tưởng rằng chỉ có thể chấm dứt được chiến tranh khi ta dập tắt được ngọn lửa của sợ hãi, thù hận, khinh miệt và giận dữ, những chất liệu đích thực đang nuôi dưỡng chiến tranh.

Năm 1965, sau ngày có một vị xuất gia nữa tự thiêu cho hòa bình, Thầy Nhất Hạnh đã viết cho mục sư Martin Luther King Jr, nhà lãnh đạo dân quyền Mỹ rằng: *“Những vị xuất gia khi tự thiêu, không nhắm tới cái chết của những người áp bức họ, mà chỉ muốn có một sự thay đổi chính sách của những người ấy thôi. Họ bảo kẻ thù của họ không phải là con người. Kẻ thù của họ là sự thiếu bao dung, là cuồng tín, là độc tài, là tham lam, là hận thù và sự kỳ thị đang nằm sâu trong trái tim con người”*. Thầy Nhất Hạnh đã hướng dẫn cho mục sư King và tiếp sau đó chuyển hóa cảm nghĩ của cả dư luận Hoa Kỳ đi về hướng chống đối lại chiến tranh Việt Nam. Trong những năm 1960, Thầy Nhất Hạnh đã trở thành một trong những biểu tượng cho phong trào phản chiến. Những bài viết của Thầy được đăng trong những tạp chí nổi tiếng nhất của Hoa Kỳ như tạp chí The New York Review of Books, và các bài thơ của Thầy đã được hát lên với đàn ghi ta như những bài nhạc phản chiến trong khuôn viên các trường đại học Hoa Kỳ. Ta sẽ không bị mang tiếng là quá đáng khi nói rằng Thầy Nhất Hạnh đã có công gây sức ép buộc Hoa Thịnh Đốn phải rút quân ra khỏi Việt Nam.

Thầy Nhất Hạnh năm nay đã 80 tuổi, vẫn còn sống và hành đạo trong một tu viện bên Pháp. Thầy đã đóng góp một vai trò quan trọng trong việc trao truyền một truyền thống tâm linh Á châu cho xã hội Tây phương, một xã hội tân tiến nhưng phần lớn đã hoàn toàn thế tục hóa. Thầy dạy: *“Đừng bị kẹt vào một chủ thuyết nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Phật dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là một chân lý tuyệt đối để thờ phụng và bảo vệ”*. Trong khi các nhà lãnh đạo của thời đại ta từ Hoa Kỳ đến Iran đang lớn tiếng đốc thúc quần chúng họ tham dự vào những cuộc chiến tranh ý thức hệ mới, tạo nên những nguy cơ biến thế kỷ này thành một thế kỷ còn đẫm máu hơn cả thế kỷ vừa rồi, chúng tôi thiết nghĩ tất cả chúng ta đều nên hướng về và đi theo tuệ giác của thiền sư Nhất Hạnh.

Cuốn sách mới nhất của Pankaj Mishra là *“Temptations of the West: How to be Modern in India, Pakistan, Tibet, and Beyond”* (Để có sự hiện đại ở Ấn Độ, Pakistan, Tây Tạng, và các nước khác mà không rơi vào sự cám dỗ của Tây phương)

Mười sáu bài thơ của Thiền Sư Huyền Quang

Nhất Hạnh dịch

Thiền sư Huyền Quang là tổ thứ ba của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử do Trúc Lâm Đại Sĩ (vua Trần Nhân Tông) thành lập tại Việt Nam (thế kỷ XIV).

CHU TRUNG

Nhất điệp biến chu hồ hải khách
Tranh xuất vi hàng phong thích thích
Vi mang tứ cố văn triều sinh
Giang thủy liên thiên nhất âu bạch

LÀM TRÊN THUYỀN

*Một lá thuyền con khách hải hồ
Vượt bờ lau lách, gió vi vu
Triều dâng bốn mặt, hoàng hôn phủ
Trời nước mênh mông, một dáng cò.*

DIÊN HỰU TỰ

Thượng phương thu dạ nhất chung lan
Nguyệt sắc như ba phong thụ đan
Xi vãn đảo miên phương kính lãnh
Tháp quang song trĩ ngọc tiêm hàn
Vạn duyên bất nhiễu thành già tục
Bán điểm vô ưu nhãn phóng khoan
Tham thấu thị phi bình đẳng tướng
Ma cung Phật quốc hảo sinh quan

CHÙA DIÊN HỰU

*Đêm thu chùa vắng, tiếng chuông ngân
Sóng ánh màu trắng, lá rụng hồng
Cánh đảo chim âu trời lạnh ngủ
Tháp vương đỉnh bạc sáng từng không
Thành ngăn tục lụy trần không vương
Cửa ngõ vô ưu mắt rộng tầm
Thấy được thị phi cùng một tướng
Ma cung Phật quốc cũng ngồi chung.*

YÊN TỬ SƠN AM CỬ

Am bức thanh tiêu lãnh
Môn khai vân thượng tầng
Dĩ can Long động nhật,
Do xích Hồ khô băng.
Bão chuyết vô dư sách
Phủ suy hữu sáu đăng
Trúc lâm đa túc điều
Quá bán bạn nhân tăng.

AM YÊN TỬ

Am cao trên đỉnh lạnh
Cửa mở mây từng không
Long Động trời đã tỏ
Hồ Khê nước còn băng
Văn chương không kể sách
Gậy chống thân gậy còm
Hầu hết chim rừng Trúc
Là bạn của nhân tăng.

NGỌ THỤY

Vũ quá khô sơn tịnh
Phong lâm nhất mộng lương
Phân quan trần thế giới
Khai nhân túy mang mang

NGŨ TRƯA

Mưa tạnh, khe núi tĩnh
Ngủ mát dưới rừng phong
Nhìn lại cõi nhân thế
Mắt mở vẫn say nồng.

THẠCH THẮT

Bán gian thạch thất hòa vân trụ
Nhất lĩnh xối y kinh tuế hàn
Tăng tại thiên sàng, kinh tại án,
Lô tàn cốt đột nhật tam can.

AM THẠCH THẮT

Nửa gian thạch thất cùng mây ngủ
Chống rét năm trường chiếc áo bông
Tăng tọa thiên sàng, kinh đặt án,
Mặt trời ba trượng, củi lò không.

THỨ BẢO KHÁNH TỰ BÍCH GIAN ĐỀ

Hoang thảo tàn yên dã tứ đa,
Nam lâu Bắc quán tịch dương tà.
Xuân vô chủ tịch thi vô liệu,
Sầu tuyết Đông phong kỷ thụ hoa.

GHÉ CHÙA BẢO KHÁNH

Tình quê man mác màu sương cỏ
Quán Bắc lâu Nam nhuộm nắng tà
Thơ không tài liệu, xuân không chủ
Buồn nhớ đông phong, lũ cỏ hoa.

ĐỊA LÔ TỨC SỰ

Ồi dư cốt đột tuyết phần hương,
Khẩu đáp sơn đồng vấn đoản chương.
Thủ bả suy thương hòa thái thác,
Đồ giao nhân tiểu lão tăng mang

HÓA LÒ

Củi hết, lò còn vương khói nhẹ
Sơn đồng hỏi nghĩa một chương kinh,
Tay cầm dùi mõ, tay nâng sáo
Thiên hạ cười ta, cứ mặc tình.

NHÂN SỰ ĐỀ CỨU – LAN TỰ

Đức bạc thường tâm kẻ tổ đấng,
Không giao Hàn Thập khởi oan tăng.
Tranh như trúc bạn quy sơn khứ,
Điệp chuông trùng san vạn vạn tăng.

ĐỀ CHÙA CỨU LAN

Đức bạc then mình nói tổ đấng
Học theo Hàn, Thập dứt đa đoan
Hãy đi với bạn về non ở
Rừng núi bao quanh đến vạn tầng.

MAI HOA

Dục hướng thương thương vấn sở tông,
Lầm nhiên cô trĩ tuyết sơn trung.
Chiết lai bất vị già thanh nhãn,
Nguyện tá xuân tư ỳ bệnh ông.

HOA MAI

Ngửa mặt trời xanh hỏi lý do
Hiên ngang trong núi mọc mình hoa
Bẻ vè, không để chung vui mắt
Chỉ mượn màu Xuân đỡ bệnh già.

TRÚ MIÊN

Tổ phụ điền viên nhậm tự sừ,
Thiên thanh bàn khuất nhiễu ngô lư.
Mộc tê song ngoại thiên cư tịch,
Nhất chảm thanh phong trú mộng dư.

NGŨ NGÀY

Vườn ruộng tổ tiên hãy tự cày
Nhà tranh non biếc khắp bao vây
Ngoài song, hương mộc, chim im tiếng
Gió mát vừa qua, giấc đã say.



SƠN VŨ

Thu phong ngộ dạ phát thiềm nha,
Sơn vũ tiêu nhiên chắm lục la.
Dĩ hĩ thành thiên tâm nhất phiến,
Cùng thanh tức tức vị thù đa!

NHẢ NÚI

Gió thu xào xạc thổi qua hiên
Núi vắng lều tranh gói cỏ mềm
Nếu quả thiên tâm đà một khối
Tiếng trùng sao réo gọi thâu đêm?

AI PHÙ LỒ

Khóa huyết thư thành dục ký âm,
Cô phi hàn nhận tái vân thâm.
Kỷ gia sâu đối kim tiêu nguyệt,
Lưỡng xứ mang nhiên nhất chủng tâm.

THƯƠNG TỪ NHÂN

*Thư biên bằng máu nhắn tin nhau
Cô đơn chiếc nhận vút mây sầu
Bao nhà nhìn nguyệt đêm nay nhi?
Hai chốn cùng chung một nỗi đau!*

PHIẾM CHU

Tiểu đình thừa phong phiếm diều mang,
Sơn thanh thủy lục hựu thu quang.
Sổ thanh ngư địch lô hoa ngoại,
Nguyệt lạc ba tâm giang mẫn sương.

ĐI THUYỀN

*Mênh mông theo gió con thuyền nhỏ
Thu sáng ngời xanh nước với cây,
Tiếng sáo thôn chài lau lách vọng
Trăng lặn giòng sông sương trắng đầy.*

ĐỀ ĐỘNG

HIÊN ĐÀN VIỆT GIẢ SƠN

Hoa mộc di duyên chủng tác sơn,
Lung yên trạo nguyệt, lạc hoa hàn.
Tùng tư niệm lự đô vô tục,
Doanh đặc thanh phong nhất chẩm an.

NON BỘ CỬA ĐỘNG HIÊN

*Núi dựng nên bằng đá với cây
Có lòng hoa rụng, tuyết, trắng, mây
Từ đây mọi niệm đà thanh thoát
Gió mát riêng mình giấc ngủ say.*

TẢO THU

Dạ khí phân lương nhập họa bình,
Tiêu tiêu đình thụ báo thu thanh.
Trúc đường vong thích hương sơ tận,
Nhất nhất tùng chi vãng nguyệt minh.

ĐẦU THU

*Hương đêm mát dịu, bình phong lạnh
Xào xạc thu sang lá động cành
Trúc đường thông thả, hương vừa đốt
Cành cây chẳng lưới lọt trăng thanh.*

CÚC HOA

Tùng thanh Tường Hủ tiên sinh kính,
Mai cảnh Tây hồ xử sĩ gia.
Nghĩa khí bất đồng nan cửu hợp,
Cô viên tùy xứ thổ hoàng hoa.

Đại giang vô mộng cán khô tràng,
Bách vịnh mai hoa nhượng hảo trang.
Lão khứ sầu thu ngâm vị ổn,
Thi biểu thực vị cúc hoa mang.

Vương thân vương thế dĩ đô vương,
Tọa cửu tiêu nhiên nhất tháp lương.
Tuế vãn sơn trung vô lịch nhật,
Cúc hoa khai xứ tức trùng dương.

Niên niên hòa lộ hướng thu khai,
Nguyệt đạm phong quang thiếp thốn hoài.
Kham tiểu bất minh hoa diêu xứ,
Mãn đầu tùy đảo tháp quy lai.

Hoa tại trung đình nhân tại lâu,
Phân hương độc tọa tự vong ưu.
Chủ nhân dữ vật hồn vô cạnh,
Hoa hướng quần phương xuất nhất đầu.

Xuân lai hoàng bạch các phương phi,
Ái diễm liên hương diệp tự thi.
Biển giới phồn hoa toàn trụ địa,
Hậu điều nhan sắc thuộc đông ly.



HOA CÚC

*Đường nhà Tường Hủ tre reo gió
Vườn cảnh Tây Hồ đẹp nét mai
Nghĩa khí chẳng đồng không ý hợp
Cúc hoa nở sáng khắp vườn ai.*

*Ngàn sông không đủ thấm lòng già
Bách Vịnh Mai Hoa vẫn kém xa
Đầu bạc ngâm hoài vẫn chưa ổn
Mỗi khi cúc nở rộn lòng ta.*

*Buông thân buông thế, thầy đều buông
Thiền tọa giờ lâu lạnh thấm giường
Trong núi năm tàn không có lịch
Thấy hoa cúc nở biết Trùng dương.*

*Năm năm nở đúng tiết Thu qua
Gió dịu trăng trong ý mặn mà
Cười kẻ không hay hoa huyền diệu
Khi về, mái tóc giắt đầy hoa!*

*Người ở trên lầu, hoa dưới sân
Vô ưu ngồi ngắm, khói trầm xông
Hồn nhiên người với hoa là một
Giữa vùng hương sắc lộ hình dung.*

*Phương phi Xuân sắc, trắng hay vàng
Thời tiết tùy loài hợp sắc hương
Khi mọi loài hoa rơi chặt đất
Đậu Đông hoa cúc vẫn chưa tàn.*

Tham luận của Phái Đoàn Tăng Thân Làng Mai đọc tại Diễn Đàn Phật Giáo Thế Giới Hàng Châu ngày 13 tháng 4 năm 2006

Vào dịp ăn mừng 2000 năm đạo Bụt tới Trung Quốc, Hiệp hội Phật giáo Trung Quốc với sự hợp tác của chính quyền đã tổ chức Diễn Đàn Phật Giáo Quốc Tế Thứ Nhất tại Thượng Hải và Hàng Châu, mời những nhân vật Phật giáo quốc tế đến tham dự từ ngày 13.04.2006 đến ngày 16.04.2006. Tòa Đại sứ Trung Quốc tại Pháp cho biết tại Pháp có hai nhân vật được mời, đó là Thầy Matthieu Ricard và Thiền sư Nhất Hạnh. Thiền sư Nhất Hạnh đã đề cử bốn vị đệ tử xuất gia thay thầy đi phó hội, đó là các thầy Pháp Ấn, Pháp Khí, các sư cô Giác Nghiêm và Tùng Nghiêm. Sau đây là bài phát biểu của phái đoàn Đạo tràng Mai Thôn do Thầy Pháp Ấn trưởng phái đoàn tuyên đọc tại Diễn Đàn.

Kính bạch chư Tôn Đức
Kính thưa Đại Chúng,

Chúng tôi rất vui mừng được giới thiệu thầy chúng tôi, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh và Tăng Đoàn Làng Mai nơi đây, trong buổi gặp gỡ lịch sử hôm nay. Chúng tôi xin gửi đến ban tổ chức lòng biết ơn của chúng tôi về cơ hội quý báu này, để có thể trình bày về những cố gắng của chúng tôi trong việc đưa đạo Bụt đến nhân dân nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là đến nhiều cộng đồng Tây phương trong suốt 30 năm qua. Một tập tài liệu chi tiết về việc làm nói trên đã được chuyển đến ban tổ chức diễn đàn, cũng như được lưu trữ trên trang nhà www.plumvillage.org và www.plumvillage.hk, dưới dạng Anh ngữ và Hoa ngữ.

Trong thế kỷ và thiên niên kỷ mới này, chúng tôi tin rằng đạo Bụt có một cơ hội rất lớn để phát triển và được cải tiến, hầu đáp ứng những tiến bộ trong nhiều lĩnh vực bao gồm kỹ thuật và y khoa, cũng như những biến đổi sâu rộng đang diễn ra khắp thế giới trong quá trình toàn cầu hóa. Trong vòng một trăm đến hai trăm năm qua, đạo Bụt đã đi vào xã hội Tây phương phần lớn như những khái niệm và ý tưởng. Nhưng ngày nay, chúng ta có thể thấy rằng đạo Bụt đã bắt đầu cắm rễ sâu hơn trong đời sống hằng ngày, nghiêng về thực hành nhiều hơn là lý thuyết.

Như một tăng thân cùng thực tập trong suốt 30 năm qua, bằng mọi nỗ lực, chúng tôi đã ứng dụng đạo Bụt vào nếp sống tân tiến trong mỗi ngày. Chúng tôi liên tục phát triển, học hỏi và khám phá lại những phương pháp thực tập khác nhau, những phương pháp có thể được truyền đạt hiệu quả và được con người trong kỷ nguyên mới này dễ dàng chấp nhận. Chúng tôi đã góp phần sáng lập và phát triển mô thức “Đạo Bụt Đi Vào Cuộc Đời” trong nhiều khía cạnh của cuộc sống, bao gồm các khóa tu cho những nhà bảo vệ sinh môi, những nghệ sĩ, những thanh thiếu niên, những nhà tranh đấu cho hòa bình, những cuộc đối thoại tôn giáo, những nhà tâm lý trị liệu, những cựu chiến binh, những doanh nhân, những tù nhân, những nhân viên tư pháp như trong giới cảnh sát, kiểm soát trại giam, luật gia, những giáo chức, những dân biểu quốc hội Mỹ và nhiều khóa tu cho những cặp vợ chồng, những bậc cha mẹ, những gia đình.

Chúng tôi đã chứng kiến nhiều điều mâu thuẫn xảy ra trong mỗi khóa tu và tại trung tâm thực tập của chúng tôi. Nhiều người đã có thể hòa giải và trở về sống chung hòa hợp với người thương của họ sau bao nhiêu năm khổ đau bởi trách móc, hiểu lầm và chia rẽ. Các nhóm thù nghịch như giữa người Do Thái và người Palestine đã có thể ôm ấp được niềm đau của đối phương, đồng lòng cùng nhau xây dựng hòa bình, thông cảm. Các doanh nhân và dân biểu có thể thực tập thiền hành ngay trong đời sống bận rộn và căng thẳng của mình. Trong chuyến thăm Việt Nam vừa qua sau 39 năm lưu vong của thầy chúng tôi, bằng tấm lòng chân thật và sự thân tình của tăng đoàn, chúng tôi có thể giúp xóa đi nhiều lo lắng và nghi kỵ trong giới chính quyền Việt Nam. Qua đó họ đã nhận ra rằng chúng tôi là bạn chứ không phải là thù. Trong mọi tình huống, chúng tôi luôn thực tập lắng nghe và dùng ái ngữ để truyền thông. Điều này căn cứ trên giới thứ tư của năm giới Bụt dạy, được thầy chúng tôi cải tiến như sau:

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Cách diễn đạt mới mẻ này của các giới được xem như một thí dụ về những cố gắng của chúng tôi nhằm mục đích hiện đại hóa lời dạy của Bụt, hầu thích nghi với thế giới hiện nay. Trong nhiều dịp, thầy chúng tôi luôn nhấn mạnh tính quan trọng trong sự thực hành Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm như một con đường giúp vượt khỏi

nhiều hoàn cảnh khó khăn đang diễn ra trên thế giới hiện nay như chiến tranh, bạo động và nghèo đói, để chúng ta còn có một tương lai.

Pháp ấn của pháp môn Làng Mai có thể được diễn đạt bằng một câu kệ rất đơn giản: “*đã về, đã tới*”. Lời dạy của Bụt và những vị tổ sư thiên của chúng tôi được diễn tả trong Kinh Người Biết Sống Một Mình (*Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131*). Câu kệ trên đi đôi với hơi thở vào, hơi thở ra trong lúc thiền ngồi, thiền đi, thiền buông thư hay trong những sinh hoạt hằng ngày, những cử động cơ thể. Sự thực tập dựa trên những phương pháp được dạy trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118*) và Kinh Bốn Lành Vực Quán Niệm (*Satipatthana sutta, Majjhima Nikaya 10*). Những điều dạy trong các kinh này được khám phá rộng hơn, được diễn giải qua ánh sáng trí tuệ trong truyền thống Đại Thừa và được ứng dụng vào đời sống hằng ngày, căn cứ trên tinh thần của dòng thiền chúng tôi.

Chúng tôi nhận ra rằng một cộng đồng xuất gia tạo nên nơi nương tựa vững vàng và chắc chắn nhất cho mọi người trong tú chúng. Chúng tôi đã giúp cải tiến nhiều phương pháp thực tập trước đây chỉ dành riêng cho giới xuất gia và giới thiệu chúng đến giới cư sĩ. Xây dựng tăng thân là một trong những việc cần thiết nhất trong thiên niên kỷ mới như một chiến lược để vượt thoát xu hướng phân hóa trong lối sống tân kỳ. Chúng tôi biết rằng điều này là một thử thách khó khăn, nhưng cũng chính là một cố gắng cao quý. Thầy chúng tôi gợi ý rằng vị Bụt tương lai, Bụt Di Lạc, có thể biểu hiện dưới dạng một tăng thân, một đoàn thể tu học, thay vì một cá nhân. Trên tinh thần đó, cộng đồng xuất gia sẽ mang nhiều trách nhiệm hơn trong xã hội tân tiến. Nhu cầu đổi mới qua sự thực tập ngay trong đời sống hiện đại thật cấp bách. Chúng tôi đã giới thiệu đến đoàn thể xuất gia Giới Bản Tân Tu Ba La Đề Mộc Xoa, có thể xem trên trang nhà của chúng tôi, nhằm hướng đến những điều thực tập ngày nay như khi sử dụng xe hơi, máy vi tính, truyền hình, trò chơi điện tử và lên mạng.

Tóm lại, trong 30 năm qua, chúng tôi luôn cố gắng làm mới và hiến tặng giáo lý của Bụt cùng sự thực tập đến mọi tầng lớp xã hội, từ cá nhân đến gia đình và những lĩnh vực khác rộng lớn hơn. Hôm nay, chúng tôi thật hạnh phúc được chia sẻ những cố gắng đã thành công của mình đến nhiều người anh em nơi đây thuộc những truyền thống khác. Chúng tôi hy vọng các bạn sẽ soi sáng cho chúng tôi bằng những kinh nghiệm và tuệ giác của các bạn, hầu giúp chúng tôi làm tốt hơn. Nếu các bạn nghĩ rằng những phương pháp của chúng tôi mang lại nhiều lợi lạc, chúng tôi xin vui mừng chào đón mọi người với sáng kiến và ứng dụng chúng vào nhiều lĩnh vực mới lạ khác.

Xin chân thành cảm tạ sự quan tâm của các bạn. ☸

Hollywood theo gót chân Bụt

Cúng dường tác quyền sách
Đường Xưa Mây Trắng
cho Bụt và các thế hệ tương lai

(*Nhật ký Làng Mai, sư cô Chân Không ghi lại*)



Tin vui

Tối ngày 12.03.2006, Làng Mai được tin có một nhà tỷ phú muốn làm một cuốn phim về đời của Bụt từ cuốn sách Đường Xưa Mây Trắng. Tiến sĩ B. Modi, một trong ba người giàu nhất Ấn Độ nói rằng ông đã có ý định làm cuốn phim này từ 18 năm nay, nhưng bao lần không thành. Rồi cách đây hai năm ông đọc được cuốn sách này bằng tiếng Hindi và rất cảm động. Ông kết luận đây là cuốn sách mà ông chờ đợi từ lâu. Hay tin tác giả đang sống bên Làng Mai, ông Modi mừng quá, xin được gặp tác giả ngay cuối tháng ba của năm 2006 này.

Làng Mai cưu mang

Quý thầy ở Làng Mai điện thoại hỏi thăm về ông tỷ phú này thì được người bạn ở Ấn Độ trả lời: “*Ông Modi thuộc một gia đình Ấn Độ giáo, rất giàu và thuần thành. Ông ta làm chủ tịch hội Maha Bodhi Society, nhưng chắc nhờ giàu nên thiên hạ mời làm chủ tịch, chứ gia đình đó vốn rất mộ Ấn Độ giáo! Nếu ông ta hỏi tiền bản quyền sách Đường Xưa Mây Trắng thì Làng Mai nên đòi 50 triệu đô la. Giá cả sẽ cò kè qua lại, từ 50 triệu có thể xuống 10 triệu đô la. Với số tiền ấy, Thầy cũng đủ nuôi cả ngàn đệ tử và yểm trợ cho ban Từ Thiện của Làng nữa. Quý thầy quý sư cô khỏi cần kêu gọi các bạn bè khắp nơi đóng góp*”. Ban Tiếp Xúc - Tiếp Trợ của Làng Mai cũng rất cần tiền: Năm 2005, Làng đang nuôi 1078 lớp mẫu giáo. Sang năm 2007 chắc sẽ chỉ còn nuôi nổi 887 lớp mẫu giáo ở những vùng xa xôi vì nếu ngoài tiền ăn của các cháu mà còn phải lo lương hằng tháng cho 887 cô giáo thì nhiều quá. Không biết năm 2008, bao nhiêu lớp sẽ bị cắt bớt sự trợ giúp?

Kiểm duyệt nghệ thuật

Ngày hôm sau, Tăng thân Làng Mai nhận được điện thoại của luật sư John Newman, người Mỹ, chuyên lo về luật pháp cho tất cả tác quyền sách của Thầy xuất bản ở Mỹ. Anh Newman căn dặn: “*Quý thầy quý sư cô phải đề nghị lấy bản quyền trên số tiền đầu tư của ông ta (gross amount), tức 5%, 3%, 2% hay 1%, ngay cả 0.5% cũng được, nhưng phải trên tiền đầu tư nhé! Các nhà làm phim khôn lắm, họ có thể đồng ý cho từ 5% đến 7% tiền lời. Nhưng phim ít bao giờ có lời cả. Họ cứ tính toán sao đó mà cuối cùng là sau 10 năm, 20 năm hay 50 năm, chưa chắc tác giả đã nhận được tiền bản quyền đó!*” Sư cô Chân Không nói rằng Thầy dạy chỉ đòi quyền theo dõi tinh thần cuốn phim và có quyền can thiệp nếu phim đi sai tinh thần Bụt dạy. Anh Newman nói: “*Không được đâu. Ở nước Mỹ này, họ được tự do tư tưởng và nghệ thuật. Mình rất khó đòi điều đó, họ có thể nói là mình vi phạm tự do tư tưởng và luật pháp sẽ bênh vực họ! Cái gọi là “quyền tinh thần” (droit moral) bây giờ ít có nước nào chấp nhận*”.

Tác quyền và quyền dịch thuật

Còn hai tuần nữa, tiến sĩ Modi và các người phụ tá sẽ sang Làng Mai gặp Thầy. Nhóm luật sư của hãng Modi Buddha Film ở Mỹ, đại diện là ông Larry Mark, đã soạn thảo một bản hợp đồng và gửi cho anh John Newman, luật sư của Làng Mai, một bản sao gửi cho Làng Mai. Luật sư John Newman giải thích: “*Trước hết phải giải quyết vấn đề quyền dịch thuật quyền sách Đường Xưa Mây Trắng, rồi mới tới tác quyền của Thầy. Vì nếu sử dụng bản dịch không có phép, cô Mobi, dịch giả, có thể kiện hãng Modi Buddha Film và bắt ngưng quay phim. Tốn kém vô cùng! Thầy chỉ có tác quyền tiếng Việt. Nếu hãng Modi Buddha Film không trả tiền cho cô dịch giả thì họ phải mượn người khác dịch lại cuốn sách*”. Chỉ mới tác quyền dịch giả thôi, mà ông Larry Mark đã tranh thủ ráo riết để “tiết kiệm” cho chủ của họ. Đọc xong hợp đồng và thấy trước là nếu bắt đầu bằng chuyện tiền bạc như vậy thì chắc cuốn phim sẽ không ra gì, các vị phụ tá bèn trình lên Thầy, được Thầy khen: “*Các con nói đúng. Thầy trò mình sẽ không lấy một đồng một xu nào của họ thì mới có sức mạnh tinh thần để hướng dẫn họ làm phim theo ý định của mình*”. Nghe Thầy nói thế tất cả đều vui và cảm động.

Nhiều bàn tay và nhiều tấm lòng

Thủ quỹ trung ương của Làng Mai cho biết là sẽ không có tiền để trang trải các việc Phật sự khác, dù người ta nói rằng ông tỷ phú Modi sẽ bỏ ra 120 triệu đô la để làm cuốn phim. Tuy thế, ai nấy đều vui mừng vì nhiều người trẻ sau khi đọc quyền Đường Xưa Mây Trắng, đã buông bỏ hết và quyết chí đi tu. Ông Modi như vậy là người tri kỷ của Làng Mai. Thầy mà nhận 10 triệu đô

la tiền tác quyền thì có thể Làng Mai sẽ bị hư đốn. Mọi người nhắc nhau: “*Xưa nay mình có nhận đồng nào của cuốn phim nào đâu, vậy mà mình vẫn làm được từng ấy việc? Nếu mình có tu tập và thực tập tri túc thực sự thì sẽ có rất nhiều tấm lòng yêu chuộng con đường phụng sự của Thầy cùng đến góp một tay. Lo chi! Để vài ông nhà giàu lo tài chính thì họ sẽ lấy hết phước sao?*” Bất cứ công việc Phật sự nào mà càng có nhiều bàn tay đóng góp - dù mỗi người chỉ cho một số tiền nhỏ, nhưng với tất cả tấm lòng - thì công đức mới ngút ngàn và đó mới là hạnh nguyện làm Phật sự như một dòng sông.

Vì sao thông điệp được chọn?

Rạng ngày 26.03.2006, ông tiến sĩ Dhar đã tới Xóm Mới trước để gặp quý sư cô. Ông Dhar phụ tá cho ông Modi trong Tập đoàn Modi Corporation Global Empire (MCGE), chuyên xuất nhập cảng máy vi tính, máy in Laser, và điện thoại cầm tay. Modi Buddha Film là một chi nhánh của tập đoàn ấy. Ông Dhar nói rằng ông Modi là bạn thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma, đã có nhiều đóng góp tài chính cho các công trình của Ngài và của các đạo sư Phật giáo trú danh ở Sri Lanka, Ấn Độ và Dharamsala. Sư cô tặng ông quyển sách Transformation At The Base nói về sự vận hành của tâm. Sách đúc kết các bài giảng Duy Biểu học. Ngày hôm sau ông Dhar cho biết ông đã đọc say mê cuốn sách này. Khi về lại Ấn Độ, ông điện thư cho sư cô, báo tin là gia đình ông đã bắt đầu tu tập theo các pháp môn của Làng. Ông cũng báo cáo là ông và bà bây giờ tập ăn cơm theo phương pháp chánh niệm: không coi truyền hình nữa và cũng không còn nói chuyện vô ích trong buổi ăn. Mỗi ngày, cả gia đình đều thực tập đi thiền hành.

Ngày 27.03.2006 phái đoàn Modi Buddha Film chính thức tới thăm Làng. Bên Làng Mai có Thầy, các thầy Pháp Ấn, Pháp Dụng, Pháp Lạc, Pháp Hiền và quý sư cô Chân Không, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm. Bên đoàn phim thì có tiến sĩ Bhupendra Kumar Modi, người ra vốn, ông Michel Shane, giám đốc điều hành sản xuất phim, cô giám đốc quản trị, ông Dhar, chuyên nghiên cứu về những dữ kiện lịch sử trong cuốn phim và một bà dân biểu Ấn Độ, bạn của ông Modi. Mọi người được mời ngồi uống trà trong cốc Ngõi Yên của Thầy ở Xóm Thượng.

Ông Modi kể rằng, đã mười tám năm nay ông muốn làm một cuốn phim về cuộc đời của Đức Bụt Siddharta nhưng việc không thành. Cách đây chưa đầy hai năm, ông được một người bạn cho đọc quyền Đường Xưa Mây Trắng bằng tiếng Hindi và cuốn sách đó đã thay đổi cả cuộc đời ông. Thầy nói: “*Trong suốt hai nghìn sáu trăm năm nay, người ta cứ thần thánh hóa Bụt, làm như Ngài chuyển hóa được khổ đau là nhờ có phép thần thông. Vì vậy nên thiên hạ cứ xem Ngài như một nhân vật thần thoại. Thật oan cho Ngài. Chúng ta sẽ trình bày*

lại con người thật của Ngài để có thể cống hiến tuệ giác, những phương pháp chuyển hóa các khổ khăn và đau khổ của Ngài cho người trẻ, cho các giới thương gia, trí thức, khoa học gia, chính trị gia, cho giới văn nghệ sĩ... Ngày xưa Ngài đã từng làm việc đó”. Ông Dhar nói ông Modi đã từng từ chối một phim bản về đời của Bụt do tiến sĩ Deepak Chopra viết, dù ông này là bạn thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Một phần vì phim bản ấy có nhiều đoạn thần thánh hóa Siddharta quá, e rằng tuổi trẻ không nuốt nổi. Ông Modi rất mong rằng cuốn phim này sẽ được hàng chục triệu người ưa chuộng.

Giám đốc Michel Shane nói: “Cuốn sách này được viết rất hay, chúng ta cứ theo y như sách mà trình bày. Cứ để cho chú bé chăn trâu Svastika và vị tỷ kheo trẻ kể lại cuộc đời của Bụt thì sẽ không bị ai trách cả. Còn nếu mình trình bày Đức Bụt theo truyền thống Tây Tạng thì các vị theo truyền thống Miến Điện, Thái và Sri Lanka sẽ không vui, sẽ khen chê này nọ...” Mãi sau này, Làng Mai mới biết là có rất nhiều áp lực chống đối. Người ta nói với ông Modi: “Ông thuộc Ấn Độ giáo, tin Trời, tại sao ông không làm một cuốn phim về Trời Phạm Thiên, Visnu hay Shiva, mà lại làm về Bụt?” Nhiều phe bên Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo... không ai ưa phim này và bàn ra mãi.

Một hợp đồng lạ lùng

Mục đích của đoàn Modi Buddha Film sang Làng Mai là để thương thuyết và ký hợp đồng trao bản quyền sách Đường Xưa Mây Trắng cho họ làm phim. Thật bất ngờ cho họ, khi nghe Thầy nói: “Chúng tôi sẽ không lấy một đồng nào về tác quyền cuốn sách. **Chúng tôi sẽ tặng bản quyền sách như là một sự cúng dường cho Bụt và cho các thế hệ tương lai.** Chúng tôi cũng mong rằng chúng ta sẽ xem nhau như anh em một nhà để cùng chung sức cống hiến cái thông điệp vô giá của Bụt cho các thế hệ tương lai. Chúng ta sẽ mời các nhà làm phim, từ đạo diễn đến các diễn viên, thực tập sống đẹp và sâu sắc. Chúng ta sẽ giúp họ có cơ hội học được cách đi, đứng, nói, cười, ăn uống trong chánh niệm, và có được một ít thực chất của sự hiểu biết và tình thương khi họ đóng phim. Khi diễn xuất, uy nghi, chánh niệm và lòng từ ái phải được hiển lộ một cách chân thực chứ không thể giả đò. Vì vậy, cả đoàn phải vừa tu vừa thực hiện công tác nghệ thuật này. Trái tim ta có trong sáng thì cuốn phim mới thành công. Và nếu sau này có tiền lời thì tôi xin Modi Buddha Film để ra 1% tiền lời cho các chú bé

chăn trâu như Svastika, đang còn ở Ấn Độ và đang cần được có cơm ăn và học hành”. Nghe Thầy nói sẽ không lấy tiền tác quyền, hình như cả đoàn chưa tin lắm. Ông Dhar nói: “Giúp trẻ em Ấn Độ à? Tiến sĩ Modi cũng có tài trợ cho hơn 10.000 trường học ở Ấn Độ”. Sư cô Chân Không nghe thế rất thán phục: “Ông dễ thương quá, ông giúp hơn 10.000 trường học trong khi thầy trò chúng tôi cùng một số Tăng thân địa phương chỉ giúp được 1078 lớp mẫu giáo ở các vùng sâu xa của Việt Nam thôi”. Nghe vậy thì tới phiên các ông Ấn Độ tròn mắt: “Làng Mai mà giúp tới một ngàn lớp học à?” Có thể là họ thấy nhà cửa, thiền đường và phòng ốc ở Làng Mai quá thanh bần nên ngạc nhiên là làm cách nào Làng có thể giúp tới cả ngàn lớp học, trả lương cho cả ngàn cô giáo đều đặn mỗi tháng? Sư cô tiếp: “Nhưng chúng tôi có rất nhiều bạn thiền sinh và may mắn đã quy tụ được nhiều tấm lòng vàng!”

Sáng ngày 28.03.2006

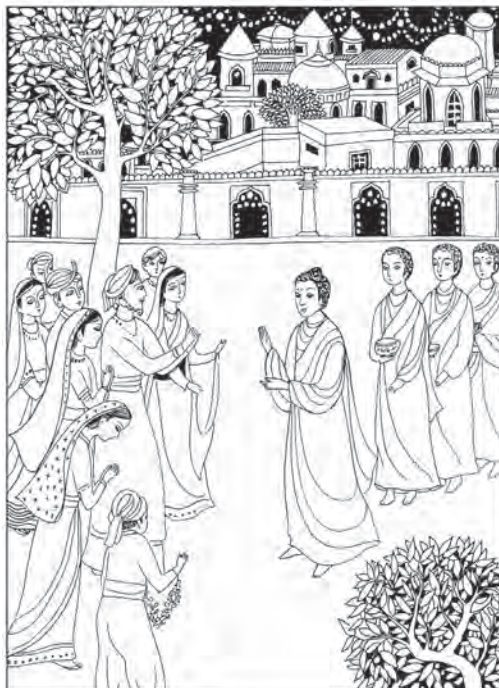
09:00 - Hai bên gặp mặt; 11:00 - Đi thiền hành; 12:30 - Com trưa ở Xóm Hạ; Chiều 15:00 - Thiền trà ở Xóm Mới.

Sáng ngày 29.03.2006

07:00 - Nghe pháp thoại ở Xóm Hạ.
10:00 - Uống trà với Thầy và quý thầy, sư cô
11:00 - Giã từ

Sáng nay ở cốc Ngòi Yên, Xóm Thượng, hai bên ngồi uống trà để lắng nghe và hiểu nhau hơn. Michel Shane cho biết trước nhất là phải tìm ra người viết phim và viết cho xong chuyện phim. Tiến sĩ Modi nói: “Chúng tôi muốn chọn tài tử thật giỏi. Nhưng những người được chọn không nhất thiết phải nổi tiếng, đã đóng nhiều phim vì chúng tôi ngại rằng công chúng sẽ nhận ra họ, và như thế sẽ mất linh! Rất nhiều diễn viên đã nộp đơn rồi, nhưng chúng tôi chưa nhận người nào”. Thầy bảo

thầy Pháp Ấn hướng dẫn và cùng đi thiền hành với đoàn làm phim. Sau bữa com trưa tại Xóm Hạ, ông Modi hỏi thầy Pháp Ấn là Thầy đã đồng ý ký hợp đồng mà luật sư Larry Mark đã thảo cho cuốn phim chưa? Sư cô Chân Không nhắc lại là Làng sẽ không lấy một xu nào, nhưng cả đoàn làm phim phải tu tập chánh niệm. Và nếu có lời thì chỉ xin 1% cho trẻ em nghèo ở Ấn Độ. Ông Modi liền đề nghị tặng thêm 1% cho trẻ em ở các nước nghèo khác như Việt Nam. Sư cô Chân Không thêm: “Chúng tôi xin góp phần tâm linh vào nền giáo dục thiếu nhi. Cho chúng ăn no chưa đủ, phải biết dạy các cháu biết làm chủ cơn giận, đối trị với năng lượng bạo động trong người,



tập sống cho thành thoi và bình an, biết nhận ra cái đẹp chân thật. Đó là “nghề” của chúng tôi!” Sư cô liền đánh máy tóm lược các nét chính của hợp đồng như lời Thầy căn dặn, để phát cho mọi người. Ngoài ra, Modi Buddha Film sẽ trả 10.000 đô la cho cô Mobi (dịch giả tiếng Anh) và toàn chi phí (khoảng 8.000 đô la) cho hai ông luật sư của Làng Mai.

Chiều hôm ấy sư cô Trụ Trì chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới tổ chức thiền trà cho đoàn Modi Buddha Film. Một số quý thầy và quý sư cô thuộc bốn chùa của Làng cùng tham dự giúp vui. Nhờ sống ở Làng hai ngày, mọi người trong đoàn làm phim mềm ra, dịu xuống. Còn nhớ lúc mới đến, ông Dhar đã nói về tầm vóc của Tập đoàn Modi Corporation Global Empire, nếp sống của từng người trong đoàn, và mục đích rõ ràng của họ khi đến Làng: Làm thương mại (business), ký hợp đồng mua tác quyền làm phim thôi. Nhưng qua hai ngày sinh hoạt, người nào trong đoàn Modi Buddha Film cũng có cái nhìn khác và thấy được cái đẹp của Tăng thân. Trong buổi thiền trà họ cảm nhận được tình huynh đệ, sự trẻ trung, niềm vui và hạnh phúc thanh bạch tỏa rạng trong ánh mắt quý thầy, quý sư cô.

Lý do sâu xa

Mãi đến ngày 23.05.2006 tại Liên Hoan Phim Cannes, ông Modi mới tiết lộ là cô con gái út của ông, hồi nhỏ đã có hỏi ông: *“Is this the world I have to live in?”* (Con phải sống trong cái thế giới này hả ba?). Có thể vì câu hỏi đó mà ông Modi muốn thực hiện cuốn phim này để giúp tuổi trẻ có cơ hội tiếp nhận được tuệ giác của Bụt. Còn một lý do nữa mà mãi về sau Làng mới được biết, do ông Dhar kể lại với anh Shantum Seth, thân hữu của Làng. Số là bố của ông Modi rất sùng Ấn Độ giáo và rất phục tùng một vị thầy Gu Ru lớn tuổi. Tùng phục đến nỗi chỉ cần một lời khuyên của ông Gu Ru là ông bỏ sẵn sàng đuổi ngay các nhân viên nào bị cho là người không tốt cho hãng của ông. Khi bố qua đời, ông Modi có dịp đi thăm ông Gu Ru của bố. Khi ông Gu Ru sắp qua đời, ông Modi được nghe ông Gu Ru trần trối: *“Sở dĩ nước Ấn Độ ta không ngóc đầu lên nổi, con người ăn ở xấu với nhau là vì chúng ta không sống theo tuệ giác của Bụt”*. Câu nói đó làm ông Modi suy nghĩ hoài. Sau đó ông định làm phim với Deepak Chopra, nhưng khi xem kỹ lại thì phim đó quá thần bí, không thể thích hợp với con người thời đại.

Liên Hoan Phim Cannes

Ngày 21.05.2006 phái đoàn Làng Mai gồm 15 thầy và 15 sư cô lái xe đi Cannes, tá túc tại nhà các bạn cư sĩ thuộc Tăng thân của các thành phố Cannes và Nice. Thầy cùng sáu quý thầy và quý sư cô thị giả đi xe lửa và được ở tại Carlton International Hotel, nơi có tổ chức hội chợ phim ảnh. Liên Hoan Phim Cannes được tổ chức trong hai tòa

lâu đài cổ xưa, được sửa sang thành hai khách sạn cực kỳ sang trọng: khách sạn Carlton International Hotel là một tòa nhà bảy tầng, mỗi tầng gồm khoảng 100 phòng, nhìn bên ngoài có vẻ như một lâu đài thời trung cổ ở Pháp, nhưng bên trong có thang máy bóng loáng, và vô số phòng sang trọng; khách sạn thứ hai có nhiều lối vào và tên là Palais du Festival de Cannes (Cung Liên Hoan Phim Cannes). Có lối vào dành cho các tài tử trẻ mới vào ngành, để họ có dịp thi thố tài năng. Cửa chính của Cung Liên Hoan Phim Cannes, được trải thảm đỏ, là lối vào dành riêng cho các tài tử và các giám đốc sản xuất phim nổi tiếng. Phim nào được chấm giải độc đáo thì ông giám đốc sản xuất, đạo diễn và các vị tài tử chính sẽ được danh dự bước lên các bậc thang trải thảm đỏ ấy, dưới ánh sáng của hàng trăm đài truyền thanh truyền hình trên thế giới. Hai bên hàng rào an ninh, đám đông kiên nhẫn đứng chờ để có dịp hâm mộ và chiêm ngưỡng các minh tinh màn ảnh.



Trước Palais du Festival de Cannes

Hãng Modi Buddha Film mượn ba phòng ở Carlton International Hotel cho phái đoàn Làng Mai. Sư cô Mai Nghiêm chia sẻ: *“May quá! Con rất mừng được sống đời xuất gia. Con thấy được nếp sống quá giả tạo và phù phiếm của các tài tử phim ảnh. Họ đang lao đầu vào ngọn lửa danh lợi như những con thiêu thân. Cách họ ăn mặc, ăn uống, hút xách, chơi bời..., khuynh hướng chạy theo danh vọng và giàu sang, tất cả thế giới ấy đều là những lâu đài trên cát, thật tội nghiệp cho họ! Họ không được sống an lạc như con, dù rằng chỉ trong một giờ. Con cảm ơn Thầy và Tăng thân đã cho con một nếp sống thanh bạch và an lạc, một chỗ nương tựa thật vững chãi. Cái thế giới xa hoa phù phiếm này không động được tới con”*.

Sáng hôm đó Thầy và Tăng thân Làng Mai bàn chuyện chi tiết với Michel Shane, giám đốc sản xuất phim. Anh Shane nói thời gian sớm nhất là sáu tháng, anh và người viết phim mới làm xong chuyện phim, căn cứ trên sách Đường Xưa Mây Trắng. Dĩ nhiên người viết phim sẽ tới gặp Thầy và tu tập ở Làng. Và tuân theo hợp đồng, khi chọn xong các tài tử thì cả nhóm sẽ đi Làng Mai tu tập vài tuần. Sư cô Chân Không hơi lo là nếu đã có tài tử rồi

mà lỡ lúc ấy Thầy đang ở Từ Hiếu hay Bát Nhã, Việt Nam thì sao? Anh Michel Shane nói tinh bơ: “*Trong trường hợp này, thay vì từ Mỹ bay đi hướng Đông sang Pháp, chúng tôi sẽ bay đi hướng Tây về Việt Nam với Thầy!*”

Báo chí vẫn chưa tin

Buổi chiều có họp báo và tiếp tân, rất vui. Chưa từng thấy buổi tiếp tân và họp báo nào ở Liên Hoan Phim Cannes mà có ba mươi thầy và sư cô đi thiền hành rất đẹp vào hội trường, rồi chấp tay tụng Bát Nhã Tâm Kinh và niệm Bồ Tát Quan Thế Âm. Nhiều đài truyền hình lớn có mặt, trong đó có đài Đức và đài Ấn là ở lại lâu nhất. Thầy nói: “*Chúng tôi chỉ là người đối tác tâm linh (Spiritual Partner) cho cuốn phim thôi*”. Tiến sĩ Modi tuyên bố với báo chí: “*Ông tác giả này lạ lắm, ông không cần đồng nào cả, ông chỉ muốn cùng đường cho Bụt thôi*”. Một lời tuyên bố quan trọng như vậy từ miệng ông Modi mà báo chí lại không tường trình. Họ bị chóa mắt bởi câu nói trước đó của ông Modi: “*Tôi dự trừ bỏ ra 120 triệu đô la Mỹ để làm cuốn phim này*”. Thầy và Tăng thân Làng Mai được chụp hình liên tục và các hình ảnh được đưa lên các tờ báo Variétés, Riviera Reporter, Media Cannes Film, Nice Matin. Tờ Hollywood Reporter đăng hình Thầy cùng sáu đệ tử xuất gia bước trên các bậc thang trải thảm đỏ của Cung Liên Hoan Phim Cannes. Lý do của sự tiếp đãi danh dự và đặc biệt này là vì tài tử Danny Glover, người sản xuất phim *Bamako*, muốn mời Thầy cùng bước trên thảm đỏ để anh ấy được nêu tên Thầy trong những người có danh tiếng về đạo đức đã ủng hộ phim của anh. Phim *Bamako* nói lên thảm trạng của nước Mali (Phi châu), một nạn nhân của chính sách kinh tế mà Quỹ Tiền Tệ Quốc Tế (International Monetary Funds) và Ngân Hàng Thế Giới (World Bank) ép buộc các nước nghèo phải theo.

Tối 22.05.2006

Tại CINEM, trung tâm Công giáo ở Cannes, Tăng thân địa phương thuê được một hội trường nhỏ cho các thân hữu đến nghe Thầy thuyết pháp.

Sáng ngày 23.05.2006

06:00 - Tăng thân các vùng lân cận đều về tham dự buổi đi thiền hành và ngồi thiền trên bờ biển với Thầy. Tờ Nice Matin có tới phỏng vấn quý thầy và quý sư cô.

09:00 - Tiến sĩ Modi xin gặp Thầy để bàn thêm về cách thức làm phim. Ông giới thiệu ông giám đốc điều hành, tiến sĩ Mehta, sẽ thay ông liên hệ điều động việc làm phim, và sẽ thường xuyên thỉnh ý Thầy và Tăng thân.

Thầy và Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Hollywood

Ngày 11.09.2006, tại khách sạn Peninsula ở trung tâm điện ảnh Hollywood, Đức Đạt Lai Lạt Ma cùng với Thiền sư Nhất Hạnh đã tuyên bố dự án thực hiện cuốn

phim về cuộc đời của Bụt, dựa trên quyển Đường Xưa Mây Trắng, trước một thỉnh chúng gồm toàn những vị giám đốc các ngành thuộc kỹ nghệ điện ảnh, các nhà đạo diễn, viết chuyện phim, các vị tài tử, và rất nhiều phóng viên báo chí.

Thầy đã kể lại quá trình sáng tác quyển Đường Xưa Mây Trắng, chia sẻ sự thực tập và những việc làm của Thầy nhằm góp phần làm bớt sự bạo động trên thế giới. Thầy nói: “*Phim ảnh có thể đóng góp rất nhiều cho sự thức tỉnh của nhân loại trước hiểm họa bạo động, chiến tranh và nguy cơ hâm nóng toàn cầu (global warming)*. Cuốn phim phải được thực hiện như thế nào để có thể đánh động đến tâm thức người xem, giúp họ sống có ý thức, để cho trái đất có một tương lai. Muốn được như thế, trước hết các nhà làm phim và các diễn viên phải qua Làng Mai thực tập chánh niệm, biết cách trở về chăm sóc thân tâm để có an lạc và thanh thoi thật sự.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng gửi lời cầu chúc và hộ niệm của Ngài cho cuốn phim được thành công viên mãn. Hướng về Thầy Nhất Hạnh, Ngài nói rằng, dù trải qua bao nhiêu khó khăn, khổ đau và tủi nhục, Thầy vẫn giữ được tâm từ bi, không lấy hận thù để đối phó với những kẻ đã gây nên khổ đau cho Thầy, cho đất nước và dân tộc của Thầy. Công trình hoằng pháp độ sinh của Thầy thật to lớn. Với tư cách của một người huynh đệ trong đạo pháp, Ngài xin được tán dương công hạnh của Thầy. Mục đích của cuốn phim không phải để khuyến dụ người ta từ bỏ các truyền thống tôn giáo khác để theo đạo Bụt, mà để cho thông điệp từ bi và bao dung của Đức Thế Tôn có cơ hội thâm vào lòng người. Theo đạo Bụt Đại thừa, tuy Đức Bụt Thích Ca đã là Bụt trước khi giáng sinh, nhưng *trình bày Đức Bụt một cách rất con người như trong sách Đường Xưa Mây Trắng* sẽ giúp cho người trẻ dễ dàng tiếp nhận thông điệp hòa bình của Bụt hơn. Mỗi chúng ta cứ giữ đạo gốc của mình, nhưng ai cũng có thể thừa hưởng, học hỏi được từ giáo pháp duyên sinh mẫu nhiệm của Bụt, vì giáo pháp này đi đôi với tinh thần khoa học.

Hôm ấy tại Peninsula Hotel, nhân viên an ninh đứng khắp nơi, vì Đức Đạt Lai Lạt Ma được bảo hộ an ninh như một vị nguyên thủ quốc gia. Lễ trình làng dự án phim Đường Xưa Mây Trắng hôm ấy cũng nhằm ngày kỷ niệm biến cố 11.09.2001. Ngày hôm đó, bốn mươi vị xuất gia thuộc Tăng thân Làng Mai, Tu viện Lộc Uyển, đã đến tụng kinh và niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm làm nhiều người rơi nước mắt. Khi Thầy chia sẻ về bức thư Thầy viết cho Tổng thống Bush liên quan tới cuộc chiến ở Iraq, nhiều người đã bùng bật khóc. Những minh tinh màn bạc nổi tiếng như Sharon Stone, Goddie Hawn, Victoria Principal, Lawrence Fishburn, Robert Dawny Jr... đều đến tỏ bày cảm xúc của mình với Thầy. ☸

Những dấu ấn hai mươi năm qua

sur chú Chân Pháp Hoạt giới thiệu phim

Ngày 23.05.2006 từ kinh đô ánh sáng điện ảnh Cannes, Pháp quốc, các hãng thông tấn quốc tế đã đánh đi một tin như sau: “*Quyển sách Đường Xưa Mây Trắng của Thiền Sư Nhất Hạnh đã được chọn để làm một cuốn phim về cuộc đời của Bụt*”. Phim này sẽ do nhà tỉ phú người Ấn, tiến sĩ Modi, quyết định thực hiện với một kinh phí khoảng 120 triệu Mỹ kim. Tin này đã làm kích động dư luận thế giới, đặc biệt đối với người Việt trong cũng như ngoài nước. Nhiều người đã liên lạc với Làng Mai, bày tỏ sự vui mừng, phấn khởi trước sự kiện này.

Trước khi trở lại với vấn đề mà hiện nay vẫn còn nóng bỏng trên, người viết xin giới thiệu cho quý vị độc giả về một số các phim khác đã quay và nói về công cuộc hoằng hóa của Thầy Nhất Hạnh và về các sinh hoạt của Tăng thân Làng Mai. Các phim này không có mức độ vĩ đại như phim sắp sửa làm nhưng nội dung đa dạng, có tính cách lịch sử, liên quan đến chiến tranh Việt Nam và sự hình thành của Làng Mai cũng như về các pháp môn của Làng Mai đang được truyền bá khắp thế giới. Các phim này dài từ 50 đến 80 phút, thích hợp để chiếu trên ti-vi, nên đã được các đài truyền hình Tây phương mua lại để trình chiếu trong các chương trình có tính cách văn hóa, tôn giáo hoặc nhằm tạo sự cảm thông giữa các dân tộc.

Để độc giả có thể theo dõi được sự phát triển của Tăng thân và pháp môn Làng Mai, các phim sẽ được trình bày theo thứ tự thời gian.

Awakening Bell (Tiếng chuông tỉnh thức)

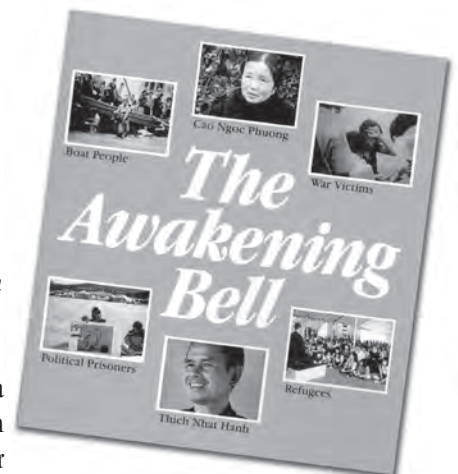
Phim thứ nhất với tựa đề là: **Awakening Bell (Tiếng chuông tỉnh thức)**, dài 55 phút, thực hiện bởi đạo diễn kiêm giám đốc sản xuất Gillian Coote. Phim được thực hiện nhân dịp Thầy và Tăng thân qua Úc năm 1986. Phim nói tiếng Anh ngoại trừ một vài đoạn nói tiếng Việt có phụ đề tiếng Anh. Sau đây là sơ lược nội dung phim:

Vào thời điểm này có khoảng 90.000 người Việt cư trú tại Úc, một số ở trước năm 1975 và phần lớn là thuyền nhân đã được chính phủ Úc nhận vào theo chính sách tỵ nạn. Phim cho thấy cộng đồng người Việt tại Úc, mặc dù đã hội nhập vào được xã hội Úc và có một đời sống vật chất tương đối đầy đủ nhưng vẫn còn có nhiều khó khăn và đau khổ do hậu quả của cuộc chiến đã qua. Rất

nhiều gia đình đã bị chia cắt, hàng ngàn người có thân nhân còn bị giam cầm. Cộng đồng người Việt tại Úc hơi bị phân hóa. Ngay trong khoảng 100 trung tâm sinh hoạt Phật giáo cũng thấy có sự khác biệt giữa những người tỵ nạn qua trước năm 1975, và các thuyền nhân tỵ nạn qua sau. Những người qua trước, mà đa số là các sinh viên du học và kiều bào ở tại Úc trước đó, vì không đồng ý với chính quyền mới, nên đã xin ở lại với quy chế tỵ nạn, họ không gặp phải những nỗi thống khổ và gian truân như các thuyền nhân trên đường vượt biên nên đã không thể cảm thông được với người đến sau.

Chuyến đi qua Úc của Thầy ngoài việc hoằng pháp còn để trợ giúp các vị xuất gia tại đó và giúp các gia đình biết cách tu tập để chuyên hóa những khổ đau do hậu quả của chiến tranh gây ra. Trong phim cũng có những cảnh hướng dẫn tu tập và các buổi pháp thoại của Thầy; cho thấy một số trung tâm sinh hoạt Phật giáo tại Úc, nơi các trẻ em được hướng dẫn để không quên văn hóa và lịch sử Việt Nam; cảnh phỏng vấn sư cô Chân Không và một số các vị xuất gia và cư sĩ khác; trong phim cũng có một số thông tin về sự cần thiết của giáo pháp và sự thực tập để ngăn ngừa xung đột. Trong phim còn có một số cảnh phim tài liệu nói về chiến tranh Việt Nam, hoàn cảnh và thời điểm thành lập Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, về số phận của đồng bào vượt biển qua một đoạn phim tài liệu dài khoảng 4 phút, chiếu cảnh thuyền nhân lênh đênh trên biển, được cứu vớt và cập đảo Nam Dương (đoạn phim này được lồng bài hát “*Lời nguyện cầu tìm đất sống*” do sư cô Chân Không hát). Trong một bài pháp thoại, Thầy đã nói: “*Thiền quán có nghĩa là mình không những chỉ ý thức (chánh niệm) được những gì đang xảy ra trong thân và tâm, mà còn phải ý thức được những gì đang xảy ra trên thế giới*”.

Các tác viên của Trường Thanh Niên Phụng Sự



Xã Hội (gọi tắt: Tác viên phụng sự xã hội) hoạt động trên căn bản tình thương, tránh hận thù và bạo động. Cũng như cách Hòa Thượng Thích Quảng Đức đòi hỏi được quyền bình đẳng tôn giáo dưới chính thể Ngô Đình Diệm. Ngày 16.05.1967 nữ sinh viên Nhất Chi Mai, một tác viên phụng sự xã hội, đã dùng chính thân mình làm ngọn đuốc để nói lên nguyện vọng mong muốn chấm dứt chiến tranh, mang lại hòa bình cho đất nước. Trước khi tự thiêu chị đã để lại một bức thư nói rõ lý do mà trong đó có những câu:

*Tôi muốn đem thân mạng này làm đuốc
để xua tan đi bóng tối
để đánh thức tình thương giữa người và người
và để đem lại hòa bình cho Việt Nam (*)*

Phim chiếu cảnh tự thiêu của Hòa Thượng Thích Quảng Đức.

Thầy nói: “Đôi khi mình phải tự thiêu để những nguyện vọng của mình được lắng nghe”

Phim cũng đề cập đến sự tranh đấu bất bạo động và thẳm lặng của chị Doãn Thị Ngọc Thanh: chị đã cùng hai con, ngồi thiền trước tòa đại sứ Việt Nam tại Úc và trước Quốc Hội Úc để xin trả tự do cho bố là nhà văn Doãn Quốc Sĩ đang bị giam cầm. Chị nói, nếu không thực tập thiền quán bằng cách theo dõi hơi thở thì có lẽ không thể nào tranh đấu được bền bỉ như vậy.

Thầy nói: “Hòa bình tự thân đóng góp rất nhiều cho hòa bình bên ngoài. Nếu mình không có an lạc và sự cảm thông với người khác thì sự mong muốn xây dựng hòa bình ở một nơi nào đó đều trở thành vô giá trị”, và “An lạc cho bản thân và cho gia đình là yếu tố căn bản cho sự xây dựng đất nước trong tương lai”.

Giá trị lịch sử của phim là nói lên được sự khởi thủy của đường hướng “Đạo Bụt dần thân” do Thầy đề xướng trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam và được tiếp tục phát triển cho đến bây giờ. Trong phim Thầy còn rất trẻ. Sư Cô Chân Không lúc đó chưa xuất gia, tóc còn để dài quá lưng. Phim đã được làm cách đây 20 năm nhưng hình ảnh và âm thanh khá rõ ràng.

(*) Nguyên tác bức thư “Lời tự thuật sau cùng của Nhất Chi” để lại trước khi tự thiêu:

Tôi viết tất cả mười bức thư để lại
Ngày mai tôi sẽ lo lắng một mình tôi buổi lễ tự thiêu
Tôi cho các nhà báo, nhiếp ảnh hay và một ít bạn thân
đến nơi tôi dự định mà không cho họ biết trước chuyện
gì sẽ xảy ra.
Tôi mua mười lít xăng
Địa điểm tôi chọn là Chùa Từ Nghiêm, tôi có ý định đến
Nhà Thờ Đức Bà hay một nơi công cộng có tính cách
lịch sử một chút, mà thôi.
Phía trước mặt tôi đặt hai bức tượng: Đức Mẹ Maria với

hai bàn tay đưa ra. Đức Quán Thế Âm với đôi mắt dịu hiền. Cả hai nhìn tôi và ban ơn cho tôi tròn ước nguyện. Trước mặt và sau lưng tôi có hai biểu ngữ tôi viết:

*“Con chấp tay quỳ xuống
Xin Đức Mẹ Maria
Đức Quan Âm, Phổ Hiền
Cho con tròn ước nguyện.”*

và:

*“Xin đem thân làm đuốc
Xin soi sáng U Minh
Xin Tình Thương thức tỉnh
Xin Việt Nam Hòa Bình.”*

Cầu xin cho tôi can đảm, bình tĩnh mà ngồi yên trong lửa đỏ.

Tôi sẽ quỳ xuống và chấp tay niệm Phật và thẳm gọi Việt Nam.

Người tự thiêu cầu Hòa Bình

Thích Nữ Nhất Chi Mai, tự Nhất Chi, Pháp danh Diệu Huỳnh



Peace in every steps (An lạc từng bước chân)

Phim thú nhì với tựa đề: **Peace in every steps (An lạc từng bước chân)**, dài 55 phút, nói tiếng Anh, được thực hiện năm 1997; Giám đốc sản xuất là Gaetano Kazuo Maida với sự đỡ đầu của Community of Mindful Living, Film Arts Foundation.

Phim nói về sự cố gắng của Thầy trong việc làm thế nào để có được sự an lạc cho chính bản thân và tạo dựng được một nền hòa bình cho thế giới. Bắt đầu là cuộc gặp gỡ với các cựu chiến binh Hoa Kỳ đã từng tham chiến tại Việt Nam, kể đến là những hoạt động vào thời Việt Nam còn là thuộc địa của Pháp, và các giai đoạn chiến tranh Việt Nam. Trong phim có nhiều học trò của Thầy bày tỏ cảm nghĩ của mình.

Trước khi xảy ra cuộc chiến tranh vùng Vịnh (Trung Đông) vào cuối năm 1990 đầu năm 1991, Thầy có mặt tại Thủ đô Washington D.C để hướng dẫn một khóa tu cho các cựu chiến binh Hoa Kỳ và nhân cơ hội này, Thầy đã cùng họ tổ chức một buổi thiền hành để chống lại dự định can thiệp của Mỹ tại Trung Đông. Thầy đã nói với các cựu chiến binh: “Xin quý vị hãy làm tất cả những gì trong khả năng của quý vị để ngăn ngừa cuộc chiến tranh sắp xảy ra”. Các cựu chiến binh là những người từng trải, đã biết thế nào là khổ đau, thế nào là sự dã man, tàn bạo của chiến tranh, vì thế họ có bốn

phận phải nói lên những kinh nghiệm đau thương của mình cho mọi người cùng biết. Mình cần quán chiếu thật sâu để thấy rõ được sự thật của cuộc chiến. Thầy nói: “Cuộc chiến đã nằm sẵn trong ta. Ai ném bom? Chính mỗi chúng ta... Sự nhục nhã của hành động chiến tranh không phải chỉ có người lính phải gánh chịu, mà cả cộng đồng, cả xã hội đã gửi những người lính đó ra chiến trường cũng phải gánh chịu. Nguy cơ chiến tranh sẽ luôn luôn còn đó, nếu sự sợ hãi và hận thù đối với người khác, với dân tộc khác, với tôn giáo khác vẫn còn tồn tại trong xã hội”.

Trong phim Thầy nói rất chi tiết về một đạo Bụt nhập thế, được xem như là một phần của đời sống hằng ngày và của xã hội, nó hợp nhất thiền quán và hành động làm một. Ý tưởng về một Đạo Bụt Dẫn Thân đã manh nha trong đầu lúc Thầy mới 12 hay 13 tuổi. Khi còn là chú sa di 16 tuổi, Thầy đã ý thức được rằng, phải làm một cái gì (hành động) để chống lại sự đô hộ của người Pháp và để cứu giúp đồng bào đang bị chết đói (năm Ất Dậu 1945). “Trong một thời điểm như thế này mình không thể tiếp tục ngồi yên trong thiền đường được. Quán chiếu sâu sắc và hành động một cách sâu sắc cũng cần thiết như nhau, đó là hai thành phần của sự thiền quán”.

Sư cô Chân Không kể về giai đoạn đầu khi mới gặp và làm việc chung với Thầy vào năm 1960. Thầy đã đặt cô trước sự chọn lựa: hoặc là lo tu tập để đạt đến sự giác ngộ, sau đó có thể giúp được vô số chúng sinh – hay là ngay bây giờ phải ra tay để có thể cứu được một em bé khỏi chết? Sư Cô đã chọn con đường thứ hai và đã trở thành một trong những sinh viên đầu tiên của Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội (có chiếu hình chụp chung với các sinh viên đầu tiên khác, trong đó có Nhất Chi Mai) do Thầy sáng lập ra. Trường có hàng ngàn sinh viên và thiện nguyện viên cùng làm việc cho các công trình phát triển, tái thiết và xây dựng các xóm làng bị phá hủy vì chiến tranh. Họ làm việc “giữa hai làn đạn” và một số đã hy sinh mạng sống.

Ngay tại Hoa Kỳ, nơi mà từ năm 1966 Thầy đã có những nỗ lực vận động cho hòa bình tại Việt Nam và sau này cho toàn thế giới, Thầy cũng đã gặp áp lực từ nhiều phía. Và bây giờ lại phải đứng giữa hai phe, một bên chủ chiến, một bên chủ hòa (điều hâu và bò câu). Phe nào cũng có những lời lẽ công kích, đe dọa và sẵn sàng ăn thua đủ nếu không hợp ý họ.

Về ý nghĩa của chữ “Interbeing” (tương tức), Thầy nói chữ này không có trong từ điển Anh văn, chữ này do Thầy sáng chế ra để nói về sự tương tức, trong cái này có cái kia, trong một có tất cả, tất cả đều liên hệ, tùy thuộc với nhau, không có cái nào có thể tự mình đứng cách biệt với mọi cái khác. Trong phim cũng nói về sự kiện nhà tranh đấu cho nhân quyền và được giải Nobel Hòa Bình, tiến sĩ Martin Luther King, đã viết thư đề nghị ủy ban xem xét và trao giải Nobel nên trao giải cho

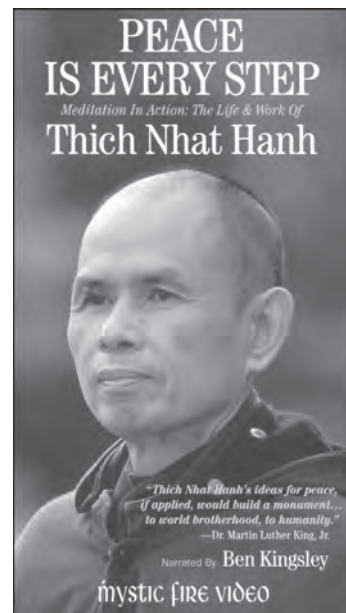
Thầy. Ông viết như sau: “Để nhận lãnh giải thưởng Nobel Hòa Bình, tôi không biết một ai xứng đáng hơn vị tu sĩ khả kính đến từ Việt Nam này”. Cách nhìn tương tức và vô ngã của Thầy không những được giới “chống chiến tranh” ủng hộ mà còn được những người “kêu gọi bảo vệ sinh môi” tán dương. Với cái nhìn tương tức và vô ngã thì con người được biểu hiện bởi các nguyên tố không phải là người, con người là một với thiên nhiên, với muôn loài, với cỏ cây và đất đá. Vì thế tàn phá thiên nhiên, tàn phá môi trường sống tức là tàn phá chính mình.

Vào giai đoạn có những cuộc họp thương thuyết nhằm chấm dứt chiến tranh, tái lập lại hòa bình tại Việt Nam (1972-73), Thầy đã có mặt tại Paris để đóng góp quan điểm về hòa bình của đạo Bụt cho hội nghị. Từ năm 1976 Thầy sống chính thức tại Pháp, lúc đầu gần Paris và cho đến năm 1982 dời về miền Nam nước Pháp, gần Bordeaux và mở đầu cho sự hình thành Làng Mai.

Trong phim có khoảng 20 cựu chiến binh Mỹ, học trò của Thầy, chia sẻ cảm nghĩ về khóa tu, về kinh nghiệm tu tập để chuyển hóa những khổ đau và ám ảnh do cuộc chiến tranh tại Việt Nam gây ra. Anh Stephen Batchelor nói là những kinh nghiệm trong thời chiến đã ảnh hưởng đến sự tu tập và dạy dỗ của Thầy rất nhiều; cách sống của Thầy cũng ảnh hưởng được nhiều người. Phim nói nhiều đến cuộc đời của cựu chiến binh Claude Thomas. Anh kể về các cuộc hành quân của anh tại Việt Nam, từng bắn giết hàng trăm người Việt, và những hình ảnh này đã ám ảnh anh hằng đêm. Anh đã thoát chết nhiều lần và có lần anh bị một toán người mặc áo thầy tu tấn công anh bằng súng máy. Đến giờ anh vẫn không xác định được đây có phải thật sự là các nhà tu hay không.

Anh kể trong khóa tu: “Ngày đầu khi đến dự khóa tu tôi thấy một thầy tu Phật giáo người Việt đang ngồi đó. Tôi nhìn ông ta và nhận ra là tôi chưa từng bao giờ được dạy nhìn người Việt bằng một cách khác, ngoài thấy đó là kẻ thù. Đột nhiên tôi nhận ra người đó không phải là kẻ thù của tôi và tôi bật khóc”.

Điều mà ám ảnh anh nhiều nhất, làm cho anh gần như mắc bệnh tâm thần là cái chết của năm trẻ em Việt Nam. Các em đã bị nổ banh xác khi nhặt một con búp bê có



chứa chất nổ. Để giúp anh có thể chuyển hóa các ám ảnh và sự khổ đau dày vò tâm tư, sau khóa tu sư cô Chân Không đã mời anh qua Làng Mai tu tập. Tại Làng anh đã thực tập sám hối, chuyển hóa dần được các khổ đau và làm lại cuộc đời bằng các công tác giúp đỡ các trẻ em nghèo đói trên thế giới. Thầy từng hướng dẫn để anh thay vì ngồi buồn khổ thì hãy làm một việc gì có ích: *“Trên thế giới mỗi ngày có khoảng 40.000 trẻ em bị chết vì đói khát, vì thiếu thuốc men. Ngay trong giây phút này cũng có nhiều trẻ em bị chết chỉ vì thiếu một viên thuốc. Tại sao anh không đem những viên thuốc đó đến cứu những đứa trẻ ấy? Nếu anh có chánh niệm thì anh đã làm như vậy, và làm được như vậy năm lần là anh có thể cứu được năm đứa trẻ. Tại sao anh cứ nghĩ đến năm đứa trẻ đã chết trong quá khứ mà không nghĩ đến những đứa trẻ sắp chết bây giờ? Bởi vì những gì quan trọng nhất mà mình có thể làm được, chỉ có thể làm được trong giây phút hiện tại mà thôi”*.

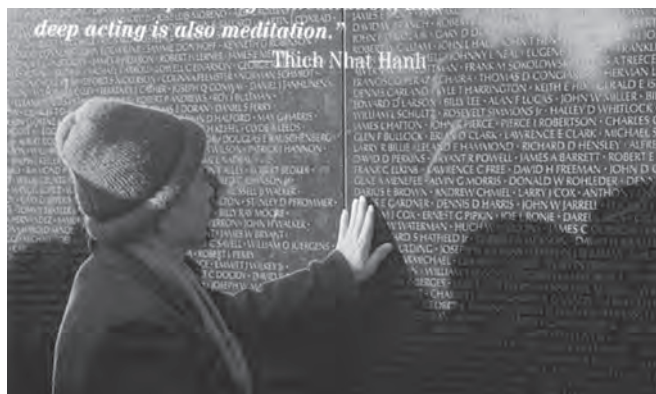
Sau một vài năm thực tập ở Làng anh đã hoàn toàn được chuyển hóa, thọ giới Tiếp Hiện, tham gia nhiều công tác từ thiện để cứu giúp trẻ em và năm 1995 đã trở thành một thầy tu Phật giáo.

Thầy nói là với sự thực tập chánh niệm mình sẽ có được định và tuệ giác và những thứ này có khả năng thay đổi được xã hội. Thầy nói: *“Một người mà có sự vững chãi, tươi mát và đầy tình thương thì có thể có tác dụng tới nhiều thứ”*.

Phim chấm dứt bằng những lời trong bài thơ mà cũng là tựa đề phim:

*“Từng bước chân thành thoi
Mặt trời như trái tim đỏ tươi
Từng đóa hoa mỉm cười
Ruộng đồng xanh mát như biển khơi
Từng bước chân thành thoi
Đường dài em bước đi mọi nơi”*

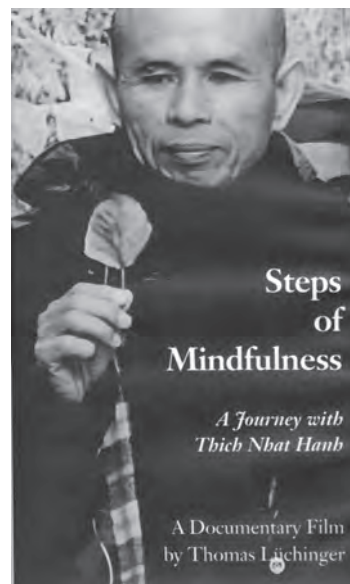
Phim đã được nhiều đài truyền hình trên thế giới phát hình, nhất là tại Âu châu, để nói về cuộc chiến tranh Việt Nam và hậu quả của nó; nói về sự thành công trong việc tu tập để chuyển hóa, đặc biệt là để hòa giải với chính mình và hòa giải giữa các dân tộc.



Steps of Mindfulness (Bước Chân Chánh Niệm)

Phim thứ ba với tựa đề: **Steps of Mindfulness (Bước Chân Chánh Niệm)**, dài 83 phút, nói tiếng Anh, một vài đoạn nói tiếng Việt, được thực hiện năm 1998 bởi Giám đốc Thomas Lüchinger thuộc nhóm làm phim “Roses for you”, Zürich và được sự hỗ trợ của nhà thờ Tin Lành cũng như Thiên Chúa giáo tại Thụy Sĩ.

Phim được thực hiện nhân dịp Thầy và Tăng thân, gồm các sư cô Chân Không, Diệu Nghiêm, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm, Thuần Nghiêm, Giới Nghiêm, Hà Nghiêm và các thầy Pháp Ấn, Pháp Ứng, Pháp Niệm, Pháp Cảnh, Pháp Hiện và một số Phật tử, đi hoằng pháp tại Ấn Độ vào năm 1997. Đoàn quay phim đã theo Thầy đi thăm nhiều nơi tại Ấn Độ, trong phim có những cảnh Tăng thân ngồi và đi thiền tại nhiều nơi, các nghi lễ, các bài pháp thoại, Thầy đi thăm Bồ Đề Đạo Tràng, tụng năm giới trên núi Thấu và sau đó các thầy, các sư cô được xuống tóc lần thứ nhì, đi thiền hành giữa đường phố đông đúc tại các thành phố lớn của Ấn Độ như Tân-Đề-Ly, Calcutta, hay đi thiền dọc bờ biển, ngồi chơi và ăn cơm chung với các trẻ em nghèo.



Phim cho thấy có một sự tiếp nối liên tục, qua các bài pháp thoại và các cuộc phỏng vấn Thầy luôn luôn nói về sự thực tập thiền quán với các chủ đề: Chánh niệm là trọng tâm của sự thực tập; chỉ có thể tiếp xúc được với sự sống trong giây phút hiện tại mà thôi; chỉ có lòng từ bi và sự vững chãi mới đem lại an vui và hạnh phúc; phát khởi tình thương và lòng từ bi qua sự nhận diện khổ đau của kẻ khác; nhận diện các tri giác và cảm thọ của mình; chuyển hóa các cảm thọ và hạt giống xấu bằng sự thực tập nhìn sâu; an lạc tự thân là điều kiện tiên quyết để có thể giúp được người khác và xây dựng hòa bình.

Đây là chuyến đi hoằng pháp của Thầy qua nhiều nơi nên ta thấy được nhiều cảnh Thầy cùng với Tăng thân giảng pháp thoại tại nhiều chỗ và với nhiều thính chúng khác nhau. Cuối phim là cảnh tiếp tân và ăn trong chánh niệm, sau đó mọi người cùng ra nhìn ngắm cảnh hoàng hôn tại bờ biển. Trong dịp này Thầy nói về tinh thức (giác ngộ) là khả năng nhìn sâu vào lòng sự vật: *“Khi*

bạn nhìn thấy một vị giác ngộ thì trong cách đi, đứng, nằm, ngồi, cười, nói của vị ấy đều tỏa ra một luồng ánh sáng. Và khi bạn chạm được vào luồng ánh sáng đó, bạn cũng được giác ngộ, lúc ấy bạn bắt đầu nhìn sâu vào chính mình và vào những thứ chung quanh”.

Tóm lại, phim cho thấy nhiều chặng của chuyến đi, nhiều cảnh đẹp, rất hùng vĩ và cũng có những cảnh sống thật của xã hội Ấn Độ. Xem phim mình sẽ có cảm tưởng được tháp tùng Thầy và Tăng thân, được nghe pháp thoại, được ngồi thiền trên núi Thuru ngắm mặt trời lên. Rất tiếc những địa danh, những nơi Thầy và Tăng thân thăm viếng không được trình bày rõ ràng để người xem biết được giá trị lịch sử cũng như sự liên hệ mật thiết với đạo Phật. Những bài pháp thoại được Thầy giảng bằng ngôn ngữ dễ hiểu nên những người chưa quen với cách thực tập hay pháp môn của Làng Mai cũng có thể hiểu được.

My life is my message

(Cách sống của tôi chính là thông điệp của tôi)

Phim thứ tư với tựa đề: **My life is my message (Cuộc đời tôi là một thông điệp)**, phim dài 60 phút, nói tiếng Anh, do Buddhist Broadcast Foundation thực hiện với giám đốc George Schouten.

Phim được mở đầu bằng bài thơ “Dặn Dò” và sau đó là hình ảnh tấm bia kỷ niệm ghi tên các chiến binh Mỹ đã tử trận tại Việt Nam. Phim nói về những giai đoạn trong cuộc đời của Thầy: Các hoạt động trong thời kỳ chống Pháp giành độc lập rồi vận động kêu gọi hòa bình cho Việt Nam trong giai đoạn chiến tranh, sau này phải sống lưu vong tại Mỹ và bây giờ sống tại Pháp. Thầy kể về thời niên thiếu đã có những ước nguyện làm mới đạo Phật để có thể cứu độ được con người một cách tốt hơn. Ngay từ lúc còn là chú tiểu Thầy đã tìm tòi trong kinh điển, truyền thống đạo Phật những pháp môn đưa tới hòa bình, an lạc cụ thể cho mọi người và cho xã hội, với sự nhận thức con người là một sinh vật khổ đau.

Phim đề cập đến sự hình thành của Làng Mai như là một đóng góp vào sự an lạc chung cho vùng đất tại đây. Thầy kể về những vụ thảm sát trong đệ nhị thế chiến xảy ra tại Xóm Thượng và vùng lân cận. Ngay bên cạnh nhà ăn Xóm Thượng vẫn còn bờ tường mà trước đây lính Đức đã dùng để xử bắn kháng chiến quân Pháp và trên ngọn đồi Thénac đã xảy ra nhiều vụ xung đột làm chết nhiều người và lính Đức đã nhốt nhiều kháng chiến quân Pháp và người bị tình nghi vào một nhà thờ gần Thénac rồi phóng hỏa đốt. Oán khí còn rất nặng nề khi Làng Mai được thành lập khoảng 22 năm về trước. *“Nhưng 22 năm qua chúng tôi đã thực tập xúc chạm mặt đất với những bước chân đầy tình thương, đầy chánh niệm. Chúng tôi thực tập ngồi thiền, thực tập bảo vệ cây cối thú vật. Rất nhiều người từ 30, 40 quốc gia đã đến đây hằng năm để*

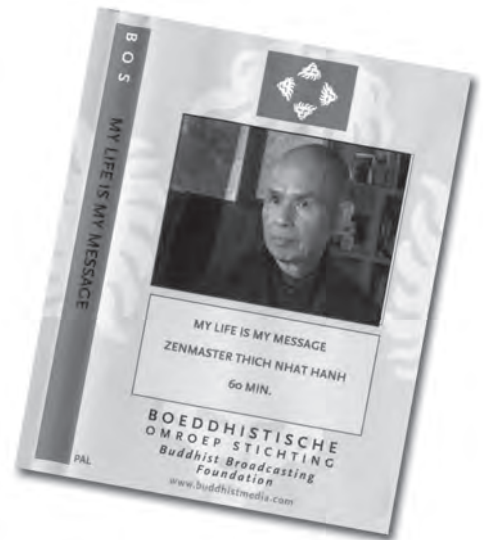
thực tập, trong số đó có nhiều người Đức và họ thực tập rất tinh chuyên”. Phim chiếu cảnh đi thiền hành, cảnh các sinh hoạt trong Làng và phong cảnh đồi núi chung quanh Làng thuộc vùng Tây Nam nước Pháp. Làng Mai ngày nay đã trở thành một nơi mà mọi người tìm đến để được sống trong sự hòa bình, an lạc. Thầy nêu ra một vài thí dụ như trợ giúp các cựu chiến binh Việt Nam, các tù nhân, các tác viên xây dựng hòa bình, các nhà bảo vệ sinh môi và các nhà tâm lý trị liệu.

Trọng tâm của phim cho thấy hai thí dụ điển hình về hoạt động xây dựng hòa bình của Làng Mai: khóa tu cho người Palestin và người Do Thái tại Làng Mai và khóa tu cho các dân biểu Mỹ tại Hoa Kỳ.

Mặc dù tại Palestin tình trạng chiến tranh vẫn còn đang tiếp diễn và người Palestin không được phép rời khỏi nước, khóa tu cho người Palestin và Do Thái vẫn được tổ chức vào tháng 10 năm 2003. Các tham dự viên đều là những người không ít thì nhiều có liên quan hoặc là nạn nhân của cuộc chiến. Một tham dự viên người Palestin ngồi xe lăn, ông ta bị trúng đạn Dum Dum và may mắn lắm mới còn sống, một số khác thì có thân nhân bị chết.

Những buổi ngồi thiền và thực tập chia sẻ đã giúp cho các tham dự viên của hai dân tộc có cơ hội lắng nghe những niềm đau nỗi khổ của nhau, nhận diện được nguyên nhân sâu xa đã có từ nhiều đời, nhiều thế hệ. Trên căn bản chánh niệm các tham dự viên có dịp nói về các cuộc tấn công, chiếm đóng của quân đội Do Thái hay về các cuộc “ôm bom tự sát” của các cảm tử quân Palestin. Và với sự thực tập chánh niệm họ có thể bình tĩnh, mở lòng ngồi nghe mà không bị lôi cuốn ngay vào cuộc tranh cãi, trách móc hay đổ lỗi cho nhau. Thầy nói: *“Các cuộc nói chuyện về Hòa Bình sẽ không thể nào diễn ra được, nếu ngay từ đầu đã có sự tranh cãi về các đề mục chính trị”.* Các cuộc đối thoại sơ dĩ thành công được, một phần cũng nhờ ở sự hướng dẫn khéo léo của những vị xuất gia đã từng có kinh nghiệm trong chiến tranh Việt Nam. Sau khóa tu các tham dự viên Do Thái và Palestin đều được chuyển hóa và đã có thể thiền ôm được với nhau.

Trọng tâm thứ nhì được đề cập đến trong phim là những cuộc gặp gỡ, tiếp xúc với các dân biểu Mỹ nhân dịp



Thầy có khóa tu cho một số dân biểu và thân nhân của họ tại Washington DC vào tháng 11 năm 2003. Trong dịp này Thầy nói là mặc dù biến cố 11 tháng 9 đã trôi qua hơn hai năm, nhưng mức độ của sự hận thù và bạo lực đối với những kẻ khủng bố đã không thuyên giảm mà còn có phần tăng thêm. “*Bạo lực không thể đẹp được bạo lực, mà chỉ tạo thêm kẻ thù*”, Thầy nói “*Lỗi lầm ngày xưa tại Việt Nam đang được lặp lại tại Iraq*”. Thí dụ về sự đối chọi, Thầy nói hai bàn tay của Thầy làm các công việc khác nhau, đôi khi còn đối ngược nhau, nhưng không bao giờ chúng cãi hoặc ganh tỵ với nhau. Tay phải của Thầy có khả năng viết các bài thơ hay thư pháp, nhưng không vì thế mà tỏ vẻ khinh khi tay trái, tay trái cũng không vì thế mà xấu hổ hay có mặc cảm thua kém. Có một lần trong lúc đóng đinh vào tường, tay phải đã vô ý nện búa vào bàn tay trái. Tay trái không nổi giận đòi lấy cây búa gõ vào tay phải để trả thù bởi vì chúng có cái tuệ giác của sự không phân biệt. Và nhờ tuệ giác không phân biệt này hàng ngàn tác viên phụng sự xã hội đã có năng lượng và nghị lực để làm việc trong những điều kiện bạo tàn của chiến tranh Việt Nam. Thực tập thiền quán không phải là một cái gì xa xỉ trong giai đoạn này, mà là một cơ hội để sống sót: “*Nếu anh không làm chủ được sự sợ hãi và nản lòng thì anh đã thua rồi và anh sẽ không thể giúp ai được nữa*”.

Theo Thầy thì mọi người không thể để cho các chính trị gia độc quyền làm chính trị mà phải giúp họ, Thầy nói: “*Tổng thống Bush và Bộ trưởng quốc phòng là sản phẩm của tâm thức cộng đồng, nếu tâm thức này thay đổi thì cách suy nghĩ của các chính trị gia cũng sẽ thay đổi*”. Một số dân biểu phát biểu cảm tưởng là sau khi dự khóa tu và nghe thuyết giảng, nhận thức của họ có thay đổi. Với sự thực tập chánh niệm, cách nhìn của họ về các vấn đề trên thế giới cũng có phần nào thay đổi.

Chủ đề của phim là sự Không Thù Hận Con Người, được nhấn mạnh bằng một đoạn trong bài thơ “*Dặn Dò*” được chiếu ngay phần mở đầu. Bài thơ này Thầy đã viết vào năm 1965 cho các tác viên phụng sự xã hội, đang ngày đêm giúp đỡ đồng bào trong các vùng hiểm nguy và nhấn nhủ họ rằng, dù có bị đầy ải, dù phải chết cũng xin đừng bao giờ thù hận con người.

*Xin hứa với tôi hôm nay
Trên đầu chúng ta có mặt trời
Và buổi trưa đứng bóng
Rằng không bao giờ em thù hận con người
Dù con người
Có đổ chụp trên đầu em
Cả ngọn núi hận thù
Tàn bạo
Dù con người giết em
Dù con người dẫm lên mạng sống em
Như là dẫm lên giun dế
Dù con người móc mật moi gan em*

*Đầy ải em vào hang sâu túi nhục,
Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn.
Kẻ thù chúng ta không phải con người.
Xứng đáng chỉ có lòng xót thương*

Chỉ có khi nào nhận diện được niềm đau của mình và của kẻ khác, lúc đó mới bắt đầu có sự hòa giải. Thầy nói: “*Cuộc đời của tôi là một thông điệp, tôi trình bày tôi như một con người với tất cả mọi khổ đau của tôi*”. Phim rất có giá trị, đã được chiếu trên nhiều đài truyền hình tại Âu Châu, hình ảnh và kỹ thuật quay rất đẹp, âm thanh rõ ràng. Người xem có thể thấy được nhiều cảnh sinh hoạt tại Làng Mai như thiền hành, pháp đàm, lễ xuất gia v.v... có một đoạn về khóa tu tại Đức vào cuối tháng 05 năm 2003.

Going Home (Về Nhà)

Phim thứ năm với tựa đề: **Going Home (Về Nhà)**, phim dài 60 phút, nói tiếng Anh nhưng có nhiều đoạn phỏng vấn và pháp thoại được giữ nguyên tiếng Việt. Phim được thực hiện năm 2006 cũng do Buddhist Broadcast Foundation với giám đốc George Schouten. Nhóm này cũng đã làm phim “*My life is my message*”. Để thực hiện phim này, đoàn quay phim đã theo sát Thầy và Tăng thân Làng Mai suốt ba tháng trong chuyến về Việt Nam 2005, bắt đầu từ phi trường Charles de Gaulles, Paris, cho đến khi trở về lại Làng Mai.

Sau 39 năm sống lưu vong, lần đầu tiên Thầy đặt chân trở lại trên quê hương vào năm 2005. Trước khi về đến Việt Nam, học trò của Thầy, các tác viên phụng sự xã hội ngày xưa và bây giờ đã náo nức chờ đón. Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội được Thầy thành lập trong giai đoạn chiến tranh (1965) và ngày nay có khoảng trên 10.000 tác viên đang phụng sự tại khắp nơi trên đất nước. Với lời dạy của Bụt “*Tự thấp được mà đi*” họ đã và đang xây dựng các trường học, bệnh xá, nông trại tập thể để giúp những trẻ em và đồng bào nghèo khổ tại những nơi hẻo lánh. Với sự thực tập chánh niệm và tình thương họ đã có thể làm việc trong những giai đoạn khó khăn nhất của đất nước.

Vào năm 1966, sau chuyến đi Mỹ để vận động hòa bình cho Việt Nam, Thầy đã bị chính quyền miền Nam Việt Nam thời đó cấm không cho về nữa vì cho rằng việc tranh đấu cho hòa bình của Thầy làm lợi cho Cộng Sản. Sự cấm đoán này sau đó vẫn được chính quyền Cộng Sản duy trì vì nghĩ rằng Thầy hoạt động cho Mỹ. Sách của Thầy bị cấm xuất bản tại Việt Nam trong suốt thời gian Thầy sống lưu vong. Tuy nhiên vẫn được in lậu và lưu hành chui trong nước. Ngay từ đầu thập niên 90, Làng Mai đã có những cuộc tiếp xúc với một số chùa



tại Việt Nam và đã tạo cơ hội để các vị xuất gia từ Việt Nam có thể qua Làng Mai tu tập. Sư thầy Đàm Nguyên, trụ trì Chùa Đình Quán, Hà Nội cho biết là vào năm 1994, Sư thầy được sang Làng tu tập một thời gian khá lâu và sau đó đã đem các pháp môn của Làng Mai như thiền hành, thiền tọa, hơi thở chánh niệm v.v..., về truyền bá tại Việt Nam.

Trong thời gian ba tháng, Thầy và Tăng thân Làng Mai đã đi qua khắp ba miền đất nước.

Bất cứ nơi nào Thầy đến cũng được các học trò cũ cũng như các cộng sự viên chờ đợi. Qua các cuộc phỏng vấn, người ta thấy rõ tầm quan trọng của Thầy và ngôi trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội ngày trước và bây giờ. Một nữ tác viên chia sẻ: “Con nhìn thấy cặp mắt của Sư ông, nhất là nụ cười của Sư ông làm cho rất nhiều người, không phải chỉ riêng anh em chúng con, khi thấy nụ cười đó đều quý mến Sư ông”, và: “Gặp Sư ông như hạn hán gặp được cơn mưa rào, nó tưới tắm và nuôi dưỡng những hạt giống bỏ để trong con”. Một tác viên khác nói: “Hàng vạn, hàng triệu Phật tử Việt Nam mong Sư ông về để họ nhìn thấy cái ánh sáng, cái hào quang mà Sư ông đã thành đạt, đã chứng ngộ, nên tôi mong mỗi từng giờ, từng phút để gặp Sư ông”, và: “Sư ông giống như chiếc bè để tôi bám víu, như bó đuốc soi đường cho tôi để tôi đi giúp đỡ quê hương”. Nữ tác viên Võ Thị Kỳ nói về hình ảnh của Sư cô Chân Không ngày xưa, sư cô đã cố gắng lo liệu để các tác viên và thiện nguyện viên có đủ thực phẩm mặc dù họ vẫn cố gắng để tự lập về kinh tế: “Vào lúc đó Sư cô Chân Không còn rất trẻ, chúng con thường kêu là chị Chín, cô sống rất giản dị, mặc dầu khi chúng con gia nhập trường, cô đã là một giảng viên đại học, nhưng mà cô thường mặc áo vải, đi guốc mộc, đội nón lá và cô đi một cái xe rất đơn giản, thì cái hình ảnh đó... (quá xúc động nên nghẹn lời)”.

Giai đoạn đầu của chuyến đi, Thầy và Tăng thân đã đi thăm khá nhiều chùa và một số di tích lịch sử. Đây cũng là dịp để cho dân chúng có thể thấy được một Tăng thân đông đảo gồm 30 quốc gia với hơn 100 người xuất gia và 200 thiền sinh. Và cũng là cơ hội cho người dân Việt Nam thấy những người trí thức

Tây phương rất hâm mộ đạo Bụt. Đi đứng tại những nơi công cộng Thầy và Tăng thân đều thực tập thiền hành, mọi hành động đều trong chánh niệm. Sự thực tập miên mật như thế, nhất là những nơi không được phép nói pháp thoại, chính là một bài pháp thoại sống của toàn thể Tăng thân.

Trong các bài pháp thoại sau này Thầy nói về hậu quả của chiến tranh Việt Nam. Chiến tranh đã để lại rất nhiều khổ đau, không phải chỉ có riêng tại Việt Nam mà cả ngay tại Mỹ, và Thầy có nói: “*Ngày nay người ta đang lập lại lỗi lầm này tại Iraq*”. Sư cô Chân Không trong buổi thực tập thiền lay cho một thỉnh chúng phụ nữ có nói về sự hy sinh lớn lao của người phụ nữ Việt Nam, của các bà mẹ, và về những vết thương do chiến tranh gây ra mà họ đã và đang còn phải gánh chịu như mất chồng, mất con hay bị tàn phế.

Thầy Pháp Trú trong phần “hỏi và đáp” nói về khả năng có thể áp dụng sự thực tập chánh niệm trong đời sống, trong công việc hằng ngày: “*Minh làm cái gì cũng vội vã, hấp tấp, lo lắng; không có hạnh phúc, không có niềm vui trong lúc làm việc; vì vậy công việc đã trở nên rất căng thẳng. Nấu cơm mình không biết mình nấu cơm, ăn cơm mình không biết mình đang ăn. Thực tập chánh niệm, mọi người ai cũng có thể làm được hết, nếu mình thật sự muốn làm, để cho đời sống mình có bình an và hạnh phúc*”.

Phim cho thấy cảnh đi khất thực rất đẹp của Tăng thân và các vị tôn túc trên đường phố. Cảnh các thầy từ hai giáo đoàn khác nhau đã đồng ý ngồi tụng giới với nhau tại chùa Từ Hiếu sau 13 năm tách rời.

Trong một đoạn phỏng vấn tại Việt Nam, Thầy nói là thoạt đầu luôn luôn có nhiều công an và cảnh sát hiện diện trong các buổi pháp thoại, nhưng càng ngày càng ít dần. Thầy nói: “*Cho đến giờ chúng tôi chỉ được giảng Pháp trong các chùa mà thôi. Một sự kiện làm tôi rất hạnh phúc là có nhiều sĩ quan công an, cảnh sát đã có mặt. Họ đến không phải để chú tâm nghe Pháp thoại, nhưng... chúng tôi vẫn đón mừng họ, và họ rất biết ơn là đã cảm nhận được sự bình an, niềm vui, sự trong sáng và tình thương của phái đoàn chúng tôi. Có thể họ cũng được lợi lạc khi nghe các lời giảng về sự thực tập*”. Vào những ngày cuối cùng của chuyến đi, thật bất ngờ, Thầy đã được giảng tại những nơi công cộng khác và tại đây đã có nhiều học giả, trí thức, cán bộ và đại diện của chính quyền tham dự.

Một hình ảnh nổi bật là lúc Thầy giảng tại Trung tâm Khoa Học và Xã Hội, Thành Phố Hồ Chí Minh, với sự tham dự của nhiều đảng viên cao cấp nắm giữ các chức vụ quan trọng. Một vị đã đưa ra câu hỏi: “*Phật pháp có cho phép Phật tử quy y có cái quyền thế này không?*

ví dụ như quyền vẫn được yêu nước yêu đảng?” Thầy trả lời: “Nếu quy y mà không có quyền yêu nước, yêu đảng nữa thì quy y để làm gì”.

Về lại Làng Mai, Thầy tổng kết chuyên đi: “Trong chuyến đi chúng tôi có đề cập đến những vấn đề nan giải như tham nhũng trong chính quyền, trong đảng, trong quân chủng. Nhưng chúng tôi nói một cách khéo léo để không tạo ra sự tức giận, chúng tôi nói rằng chúng tôi muốn giúp họ”. Cũng trong cuộc nói chuyện này Thầy nói về sự liên hệ giữa chủ nghĩa Mác-Xít và đạo Bụt: “Marx đã nói về một đời sống tâm linh, ông phân biệt giữa đời sống tâm linh và tôn giáo và ông thiên về tâm linh hơn là tôn giáo. Sau đó thỉnh thoảng ông có nói là con người có lẽ phải đi qua giai đoạn tôn giáo để đạt tới giai đoạn tâm linh. Trong chiều hướng này, lối suy nghĩ của ông ta nên được hiểu rõ ràng hơn. Ông e rằng người khác hiểu lầm chế độ cộng sản chỉ duy nhất có cộng sản mà không có khía cạnh tâm linh và do đó sẽ tạo ra nhiều khổ đau. Đạo Bụt nói rằng, chúng sanh là Bụt sẽ thành và nếu ta tiêu diệt con người thì ta sẽ sống với ai? Cũng như thế, sự trân quý và lo lắng cho con người như Marx nghĩ cũng rất gần với tư tưởng đạo Bụt. Nhưng mà Marx đã bị hiểu sai lạc quá, do đó chủ nghĩa Cộng Sản đã tạo ra quá nhiều khổ đau trong thế kỷ 20”(*). Thầy nói trước khi kết thúc phim: “Trước chuyến thăm viếng này họ xem chúng tôi như là kẻ thù, nhưng bây giờ chúng tôi được xem như một người bạn. Đây là một sự bực phá, một thành công lớn của chuyến đi”.

Phim rất có giá trị, âm thanh và hình ảnh rất tốt. Qua những cuộc phỏng vấn người ta có thể biết và hiểu thấu được nhiều giai đoạn của đất nước. Những danh lam, thắng cảnh của quê hương đã được thâu rất nghệ thuật, vì thế không những có giá trị đối với người ngoại quốc mà đối với người Việt cũng là dịp để thấy lại được quê hương diễm tuyệt của mình.

(*) So sánh với: Tư Bản Luận (Capital) Marx nói tới sự sản xuất vật chất như một nhu yếu lịch sử: “Cần phải đi ngang qua giai đoạn (sản xuất vật chất) có tính cách đối kháng ấy, cũng giống như con người trước khi có được sức mạnh tâm linh của chính mình phải đi ngang qua một giai đoạn hình thức tôn giáo nó làm cho con người đánh mất đi quyền tự trị của con người.” (It is necessary (for material production) to go through this antagonistic form, just as it is necessary at first to give man's spiritual forces a religious form by erecting them into an autonomous power against him).

Và The Economic and Philosophic Manuscript of 1844, p.144: “Poverty is the passive bond which causes the human being to experience the need of the greatest human wealth: the other human being” (Sự nghèo khổ là một yếu tố giúp cho con người gắn bó với nhau và thấy được rằng cái giá tài giàu có nhất của con người chính là sự có mặt của người khác).

La Paix en soi, la Paix en marche (Hòa bình trong tự thân, Hòa bình trong từng bước chân)

Phim mới nhất có tựa đề là La Paix en soi, la Paix en marche (Hòa Bình trong tự thân, Hòa Bình trong từng bước chân), phim nói tiếng Pháp, dài tổng cộng hơn ba tiếng đồng hồ do Buddha Channel thực hiện với giám đốc Delaporte-Digard, gồm hai đĩa DVD.

Đĩa thứ nhất gồm hai bài pháp thoại của Thầy tại Cung Mutualité, Paris. Bài thứ nhất vào ngày 21.10.2006 với tựa đề “La Colère” (Con Giận), dài 55 phút, và bài thứ nhì vào ngày 22.10.2006 với tựa đề “La Peur” (Nỗi Sợ Hãi), dài 65 phút. Hai bài này Thầy nói về những nguyên nhân đưa tới cơn giận, nỗi sợ hãi. Làm thế nào để nhận diện, ôm ấp, và những phương pháp đối trị và chuyển hóa. Sau mỗi bài pháp thoại đều có phần “Hỏi và Trả Lời” dành cho thính giả.



Đĩa thứ nhì gồm có ba phần: Phần thứ nhất, dài 27 phút, quay và nói về Làng Mai trong khoảng thời gian có khóa tu cho khoa học gia về não bộ (tháng 08 năm 2006), trong đó có phỏng vấn một số thiền sinh Tây phương. Họ trình bày về lý do tại sao đến Làng Mai để tu tập, về các pháp môn học được ở Làng, chỉ mới thực tập có một thời gian ngắn đã có thể nhận diện được các khó khăn của mình và đang cố gắng thực tập để chuyển hóa chúng. Nhiều cảnh sinh hoạt như thiền hành, thiền tọa, thiền chấp tác, truyền giới v.v..., vì thế quý vị nào ở tại Làng trong thời gian này có thể nhận ra được mình trong một số các sinh hoạt.

Phần thứ nhì, dài 14 phút, tường thuật về buổi thiền hành cho hòa bình tại Paris, Pháp. Buổi thiền hành này được lấy tên là “La Paix en soi, la Paix en Marche”, cũng được dùng làm tựa đề cho phim. Hơn 4000 người đã tập hợp

tại công trường Edmond Rostand, sát cạnh công viên nổi tiếng Luxembourg, vào buổi sáng ngày Chủ Nhật 22.10.2006 để cùng với Thầy đặt những bước chân an lạc trên đường phố Paris, để vinh danh sự sống (Célébrez la Vie) giữa kinh đô ánh sáng.

Trước khi bắt đầu, Thầy nói: “... Có rất nhiều bạo động trong xã hội và thiên hành là một món quà cho Paris. Các bạn hãy trở về với hơi thở, hãy đặt những bước chân đầy tình thương lên đất, hãy chế tác năng lượng từ bi để hiến tặng sự an nhiên, tự tại và thanh thoi. Mình đi để ăn mừng sự sống, trong khi mình đi, mình có thể khơi dậy được năng lượng của tình huynh đệ và có tình huynh đệ thì bạo động cũng bớt đi. Đây là món quà tuyệt đẹp cho Paris”. Trong khi chiếu cảnh đoàn người thiên hành qua các đường phố thì phim giới thiệu sơ về cuộc đời của Thầy, về ba điểm đề nghị của Thầy tại trụ sở UNESCO (tổ chức Giáo Dục, Khoa Học và Văn Hóa của Liên Hiệp Quốc) trước đó ít lâu. Trong phần thứ nhì này cũng có lồng một ít hình ảnh sinh hoạt tại Làng Mai, một ít của bài pháp thoại ngày hôm trước.

Phần thứ ba dài 30 phút, được bắt đầu với thiền hướng dẫn, phần phát biểu của ban tổ chức, Thầy nói về hiệu lực của sự niệm Bụt, niệm danh hiệu các Bồ tát và sau đó quý thầy và quý sư cô tụng kinh bằng tiếng Pháp và niệm Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn (Namo Avalokiteshvara).

Phim được làm với kỹ thuật khá, hình ảnh và âm thanh rõ ràng.

Xin trở về phim sắp sửa được thực hiện. Hiện giờ phim Buddha vẫn đang được xúc tiến. Theo ông Michel Shane, giám đốc sản xuất, nói trong buổi họp báo tại Cannes thì đầu tiên phải viết chuyện phim dựa theo sách Đường Xưa Mây Trắng, sau đó phải tuyển chọn tài tử, diễn viên. Đến khi đầy đủ thì từ giám đốc, đạo diễn, diễn viên, v.v... đều phải qua Làng để thực tập rồi mới bắt đầu quay, nghĩa là phim được trình chiếu sớm nhất vào năm 2008.

Để quý vị có được một ít hương vị của phim, xin dùng một đoạn văn ngắn trong quyển Đường Xưa Mây Trắng để kết thúc bài này: “Đường xưa còn đó. Những đám mây trắng vẫn còn. Nếu mình bước một bước trên con đường này, bước với tâm trạng an hòa và tỉnh thức, thì con đường xưa và những đám mây trắng cũ sẽ mau nhiệm biến thành con đường hôm nay và những đám mây trắng trong hiện tại. Những đám mây trắng ngày xưa còn đó và con đường ngày xưa hiện thực nằm dưới chân ta”.

*Tất cả các phim nói trên đều ở dưới dạng DVD, quý vị có thể liên lạc phòng DVD Xóm Thương, bằng thư hay bằng điện thư. Địa chỉ: DVD Production, Village des Pruniers, Le Pey, 24240 Thénac, France.

Cho người niệm chú

sư cô Chân Hoa Nghiêm

Nhìn lại một năm qua, Tăng thân Lộc Uyên đã tổ chức thật nhiều khóa tu và những ngày quán niệm đặc biệt cuối tuần. Xã hội ngày nay đi về hướng của bạo động, của tiêu thụ và thỏa mãn những ham muốn nhất thời. Vì vậy các khóa tu phần lớn có mục đích giúp điều trị các vết thương, hàn gắn những đổ vỡ do sự thiếu truyền thông, thiếu hiểu biết gây ra.

Năm 2006 số lượng thiền sinh tăng gấp đôi so với năm ngoái. Dù không có Sư ông nhưng đại chúng Lộc Uyên vẫn tổ chức các khóa tu hàng năm: khóa tu cho người đa màu, khóa tu tại Colorado (Colorado Retreat), và khóa tu cho người Việt. Ngoài ra còn có các khóa tu cho thiếu niên từ 12 đến 18 tuổi và cho sinh viên học sinh. Đặc biệt năm nay có khóa tu “Joyfully forever” dành cho lứa đôi, và hai ngày quán niệm tại bệnh viện Paloma.

Đầu mùa đông 2005-2006, khóa tu cho sinh viên trường Đại Học Saint Mary

Cô Nushi, giáo viên trường trung học Saint Mary, dẫn một đoàn 16 em học sinh nam, nữ đến Lộc Uyên tu học hai tuần. Hai xóm cử ra hai thầy và hai sư cô để hướng dẫn tu học: Thầy Pháp Niệm và Thầy Pháp Hải, sư cô Châu nghiêm và sư cô Thuận Nghiêm. Các em thực tập theo thời khóa của tu viện và có các buổi sinh hoạt riêng để các em được học hỏi chi tiết hơn về các pháp môn Làm Mới, Pháp Đàm, v.v... Trường Saint Mary là một trường Công giáo, những linh mục ở đó rất cởi mở, cho phép các em đến học thiền ở một tu viện Phật giáo. Có ba em rất ngoan đạo, có vẻ khép kín và lo sợ khi mới đến. Một trong ba em nắm chặt chuỗi mân côi trong tay khi ngồi thiền, như để tự bảo vệ lấy mình. Nhờ tiếp xúc với quý thầy, quý sư cô, em đã có cơ hội tâm sự những khổ đau của mình. Cuối cùng em chính là người đầu





Khóa tu cho thiếu niên - Lộc uyển

tiên xin thọ năm giới. Cuối khóa tu hầu hết các em đã tiếp thọ năm giới. Về lại trường, các em vẫn tiếp tục tổ chức ngày quán niệm ở nhà cô giáo Nushi. Trường Saint Mary sẽ tiếp tục tổ chức hàng năm một khóa tu hai tuần tại Lộc Uyển cho những em nào thích học thiền.

**24.03-26.03.2006, khóa tu cho lứa đôi
“Sống hạnh phúc suốt đời” (Joyfully forever)**

Đã từ lâu Thầy đề nghị nên có khóa tu cho các đôi vợ chồng, nhưng đến năm nay Lộc Uyển mới thực hiện được. Trên ba mươi đôi nam nữ đã ghi tên tham dự khóa tu, có cả những đôi đồng tính luyện ái; có đôi lấy nhau hơn ba mươi năm; có đôi chỉ mới ba tháng; và có đôi sẽ làm đám cưới trong tháng tới.

Các đôi thiền sinh được đi núi, thực tập pháp môn Làm Mới, được nghe quý thầy, sư cô chia sẻ kinh nghiệm thực tập và nghe các anh chị Tiếp Hiện chia sẻ sự thực tập trong đời sống lứa đôi. Cuối khóa tu, hơn 20 cặp ký với nhau Hiệp Ước Sống Chung An Lạc, trông thật cảm động. Có người âm thầm rơi nước mắt vì quá hạnh phúc khi thấy mình vẫn còn ở bên nhau. Một cặp vợ chồng già người Mỹ nói: *“Cám ơn quý thầy, quý sư cô, khóa tu này giúp cho nhiều cặp vợ chồng lắm, vì ngày nay người ta rất dễ ly dị nhau. Chúng tôi lấy nhau đã trên ba mươi năm, chúng tôi khuyên người trẻ nên thực tập kiên nhẫn và chấp nhận khi sống với nhau”*.

**21.04 – 24.04.2006 và 03.10 – 05.10.2006,
hai khóa tu cho sinh viên học sinh**

Năm nay ngay tại trường, các em đã được hướng dẫn trước về pháp môn chánh niệm và cách thức sinh hoạt, nên khi đến tu viện, các em trông rất bình tĩnh: Đi có chánh niệm, gặp quý thầy và quý sư cô thì chấp tay búp sen chào. Có em chia sẻ trong pháp đàm: *“Em thích ở đây. Ở đây em học và hưởng được nhiều thứ: Đi chậm lại, có thật nhiều thời gian để ăn, được nhìn núi rừng, thấy nhiều con thỏ, các thầy, sư cô ở đây thật hiền”*. Có em kể

rằng, vào phòng vệ sinh, thấy một con nhện độc, sợ quá em la lớn. Một sư cô nghe tiếng em la, chạy vào, bình tĩnh bao con nhện bằng giấy vệ sinh rồi đem bỏ ngoài sân. Nếu không có sư cô, có lẽ em đã giết chết con nhện rồi. Tuy bị căng thẳng do thi cử, do có nhiều bức xúc trong mối quan hệ với gia đình và xã hội, nhưng sau khóa tu nhiều em đã thực tập có kết quả và thư giãn được. Cuối hai khóa tu, hầu hết các em đều xin tiếp nhận năm giới. Chúng ta có thể đặt lòng tin nơi các em để phát huy Đạo Bụt ở phương Tây.

**27.06 – 30.06.2006,
khóa tu cho thiếu niên nam, nữ**

Trên 70 em từ 12 đến 18 tuổi đến tham dự. Với tinh thần sáng tạo và nhạy bén của người xuất gia trẻ, quý sư cô Châu Nghiêm, Đăng Nghiêm, quý thầy Pháp Trạch, Pháp Lưu đã hướng dẫn một cách sinh động các buổi ngồi thiền, pháp đàm và chia sẻ pháp thoại về những đề tài nóng hổi như sự phát triển sinh lý của tuổi dậy thì, tính dục, cách thực tập vừa chơi vừa học ở tu viện. Loại pháp thoại này được gọi là “kịch pháp thoại” (comedy dharma).

Sư cô Đăng Nghiêm đã khéo léo mời một số em tham gia vào vở “kịch pháp thoại”, để các em có thể tiếp thu Phật pháp một cách dễ dàng và dễ nhớ hơn. Cha mẹ của các em cũng có nhiều cảm hứng khi hiểu được thêm quá trình phát triển tâm sinh lý của con mình, thấy được những áp lực và căng thẳng mà con mình phải đối diện hằng ngày.

Trong suốt khóa tu, các em được thám hiểm núi rừng Lộc Uyển, đốt lửa trại, ngồi vòng tròn chia sẻ, thực tập buông thư. Các em cũng phụ nấu ăn, dọn dẹp, rửa nồi, lau bàn ăn, những việc mà các em ít khi làm ở nhà.

Cuối khóa tu, trong buổi Làm Mới, các bậc cha mẹ đã học cách tưới hoa, xin lỗi và làm mới với các em. Các em cũng hồn nhiên và thành thật nhìn nhận những vụng dại và lỗi lầm của mình, đã làm cha mẹ phải lo lắng nhiều và trở nên nghiêm khắc. Các em được hướng dẫn viết thư cảm ơn bố mẹ và nói lên những lời biết ơn ấy trong buổi lễ Bông Hồng Cài Áo, làm nhiều người cảm động.

**Từ 01.07 – 04.07.2006,
khóa tu Gia Đình**

Hơn 200 người đến tham dự, trong số đó có khoảng 60 trẻ em và 80 thanh thiếu niên. Đa số là người Mỹ.

Như thường lệ, khóa tu kết thúc bằng lễ Bông Hồng Cài Áo. Không khí thật cảm động. Đặc biệt năm nay, cha mẹ có dịp cài hoa cho thế hệ con em. Một cô thiên sinh tên Sharon chia sẻ rằng, nhịp điệu và mục đích của những sinh hoạt trong tu viện hoàn toàn trái ngược với đời sống thường ngày của cô. Cô tận hưởng được sự yên tĩnh, bình an, từng bước chân chậm rãi. Cô thích thực tập ái ngữ, pháp môn Làm Mới, và nhất là... đi núi. Trong chương trình thiếu nhi, các em được hướng dẫn nghe chuông, thiền sỏi và thiền ăn bánh. Những khuôn mặt thơ ngây đem lại rất nhiều niềm vui cho đại chúng.

Từ 06.09 – 10.09.2006, khóa tu cho người Việt

Như thường lệ, đồng bào đến tham dự rất đông. Đặc biệt năm nay có Thầy Pháp Đăng và Thầy Vô Ngại qua phụ giúp. Tăng thân tổ chức rước đèn Trung thu. Mỗi người từ bé đến lớn đều có lồng đèn, vừa đi rước đèn vừa hát. Một bác lớn tuổi chia sẻ: “*Sư cô ơi, con thấy đêm nay thật là vui. Lần đầu tiên sau bao nhiêu năm xa quê hương, đêm nay con mới thấy mình thật sự ăn tết Trung Thu*”. Buổi lễ Trung Thu giúp các em lớn lên ở phương Tây thấy được cái đẹp của văn hóa phương Đông.

Cuối tháng 09.2006, một ngày quán niệm cho nhân viên bệnh viện Palomar

Bệnh Viện Palomar với hàng trăm nhân viên là một bệnh viện khá lớn ở vùng Escondido. Đa số y tá là người Phi Luật Tân nên khó truyền thông với bệnh nhân người Latino, một chủng tộc chiếm đa số trong vùng. Gần 100 vị bác sĩ và y tá cảm thấy rất thoải mái khi vào thiền đường Thái Bình Dương vì không có tượng Bụt, và vì sự thực tập chánh niệm không mang màu sắc tôn giáo. Trong phần hướng dẫn tổng quát, sư cô Hương nghiêm nói: “*Quý vị lần đầu tiên đến đây, mọi thứ đều lạ với quý vị, thì xin quý vị cũng nên hiểu tâm trạng những bệnh nhân lần đầu tiên đến bệnh viện, tâm trạng họ cũng như vậy. Khi hiểu được điều ấy thì quý vị sẽ biết cách đối xử với những bệnh nhân mới nhập viện*”. Đề tài pháp đàm là những câu hỏi đã được ban tổ chức của bệnh viện và tu viện soạn thảo trước như: Làm sao thực tập lắng nghe sâu? Làm thế nào để nuôi dưỡng sự tươi mát khi công việc quá bận rộn? Một cô y tá trưởng với ba mươi năm kinh nghiệm nói: “*Cái mà tôi sẽ về áp dụng khi làm việc là hơi thở chánh niệm*”. Cuối ngày quán niệm, mọi người đều có vé thư giãn ra, bớt nét căng thẳng của lúc mới đến. Ai nấy đều hứa hẹn sẽ trở lại năm sau.

Ngày quán niệm cho gia đình trong tháng 12

Hơn 50 thiên sinh ở mọi lứa tuổi được chia thành năm nhóm sinh hoạt: nhóm một: hướng dẫn tu tập; nhóm hai: chơi trò nhận diện các tâm hành; nhóm ba diễn lại (role play) những hành động, những cư xử sai lầm trong quá

khứ đối với người thương, như con làm cha mẹ giận; nhóm bốn làm thủ công; nhóm năm học làm bánh và được thử liền tại chỗ (nhóm này được nhiều gia đình chiếu cố nhất). Các em đóng kịch, diễn xuất rất hay, y như thật! Nhờ đóng kịch mà mọi người có cơ hội bày tỏ nỗi lòng. Buổi chiều các em thiếu nhi thực tập hướng dẫn thiền buông thư cho ba mẹ, và cho cả quý thầy, quý sư cô. Ngày quán niệm chấm dứt với pháp môn Làm Mới, cha mẹ và con cái ngồi thành vòng tròn và thực tập lắng nghe nhau.

Ôn vẫn còn đó

*Việt Diệu Cao Phi Mãn Giác
Nhất Thừa Truyền Thật Tướng
Mỹ Châu An Trụ Huyền Không
Vạn Đại Đắc Chân Danh*

Nghe tin Hòa Thượng Mãn Giác tịch, Thầy gửi điện thư cho chúng tôi hai câu đối trên và dạy chúng tôi phải đi dự lễ nhập quan của Ôn. Dù đang có giỗ Thầy Giác Thanh, chúng tôi vẫn không chậm trễ đến Los Angeles để dự tang lễ. Sau khi lễ lạy và nói lời phân ưu xong, chúng tôi hát bài “Đạt Đạo” tặng Ôn. Trong khi hát, tôi cảm thấy là Ôn đang có mặt, đang nghe tiếng hát của chúng tôi. Tôi thấy được ánh mắt và nụ cười dịu hiền của Ôn. Nghi lễ của chúng tôi rất đơn giản, nhưng lại làm cho thầy tri sự mũi lòng. Chúng tôi đi nhiều quanh nhục thân của Ôn ba lần. Đang đi thầy Pháp Ấn dừng lại, nhìn thẳng vào thi hài của Ôn mà nói: “*Kính bạch Ôn, chúng con đại diện Sư ông đến lễ Ôn...*” Tôi nghe Thầy Pháp Ấn thưa mà cảm động và nghĩ đến tình huynh đệ thâm giao giữa Ôn và Thầy. Lúc Ôn còn sống, mỗi lần Thầy qua Mỹ để hướng dẫn các khóa tu, Ôn thường đến thăm Thầy kể cả khi Ôn không được khỏe.

Thầy đã từng dạy, ông bà cha mẹ đang có mặt nơi con cháu, chết không phải là sự chấm dứt. Ôn vẫn còn đó. Tại chúng ta là người phạm mất thịt nên không nhìn thấy đó thôi.

Ngày không sử dụng xe (No Car Day)

Hiện nay nhiều nơi trên trái đất bị thiên tai, bão lụt, một phần có thể do hiện tượng “hâm nóng toàn cầu”, và bầu khí quyển ngày càng bị ô nhiễm.

Trong chuyến đi Mỹ vừa rồi, Thầy đã kêu gọi “*một ngày không sử dụng xe hơi*”. Lộc Uyên bây giờ mỗi tuần đều có một ngày không sử dụng xe, Rừng Phong và Làng Mai cũng vậy. Đại chúng Lộc Uyên họp ráo riết mấy tuần liên tiếp để bàn thảo kế hoạch mua một loại xe không dùng nguyên liệu xăng dầu. Sau cùng chúng tôi đã tìm mua được hai chiếc xe gọi là “Veggies car” (xe chay), xe chạy bằng dầu thực vật được tái sử dụng sau khi chiên thức ăn. Vừa đỡ tốn mà lại ít ô nhiễm.



**Tháp vừa dựng trên núi,
tiếng còi trẻ đã vang**

Thầy Pháp Dung, trụ trì Xóm Vũng Chãi, đã cùng Tăng thân thiết kế mô hình, xây dựng và hoàn tất tháp cho kịp trước ngày giỗ của thầy Giác Thanh. Con đường từ núi Yên Tử xuống tháp cũng được hoàn tất, thật đẹp và an toàn. Tháp có ba tầng, trên đỉnh có khắc hình

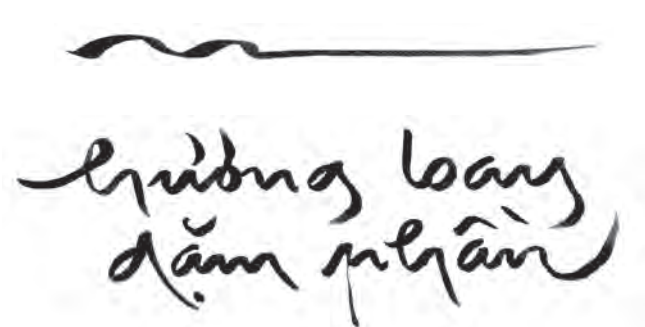
đóa sen. Trong tháp có để bàn thờ thầy và một bàn trà. Trước cửa có hai câu đối:

*“Một lá ngô đồng rơi,
người vẫn cùng ta leo đồi thế kỷ
Ngàn hoa thủy tiên hé,
đất cứ theo trời hát khúc vô sinh”*

Đứng trước Tháp, chúng ta có thể thấy toàn diện khung cảnh của Tu viện Lộc Uyển và thành phố Escondido. Sáng nào có sương mù, chúng ta sẽ thấy mây bồng bênh bao quanh Tháp.

An vị Bụt trên núi Yên Tử

Vào ngày 30.11.2006 lúc 11 giờ sáng, Thượng tọa Phước Tịnh và Tăng thân Lộc Uyển đã làm lễ an vị Bụt trên tòa sư tử cao khoảng hai mét. Hôm ấy trời đẹp, tượng Bụt trắng tinh nổi bật trên nền núi đá màu nâu đỏ sậm. ☸



sư cô Chân Quy Nghiêm

Trời đã sang thu và khí hậu đã bắt đầu trở lạnh. Buổi sáng đi ngồi thiền có khi sương mù giăng phủ cả núi rừng, cảnh đẹp thật mơ màng nhưng vẫn rất hùng vĩ. Dù chìm trong biển sương, năng lượng của núi rừng vẫn tỏa ra rất mạnh mẽ, không khí buổi sớm mai thật tinh khiết, nên dù đi trong cõi mờ ảo, đầu óc mình vẫn rất tỉnh táo. Bắt đầu một ngày mới bằng những bước chân nhẹ nhàng thanh thản đi lên thiên đường, một sức mạnh mới dâng lên trong lòng, rạt rào mà êm ả, và lan rộng khắp không gian...

*giữa biển đời sương khói
thong dong thuyền lướt đi...*

Bước vào thiên đường càng thấy âm áp, mọi người ngồi bên nhau im lặng, gần gũi, thân thiết, mặc dù có nhiều người trong đại chúng mới đến tu viện lần đầu tiên. Hơi thở bình an như hương trầm thanh thoát lan rộng mênh mông, kín đáo và dịu dàng ôm lấy mỗi người và quyện mọi người lại với nhau trong một vùng ánh sáng bao la trong suốt. Bên ngoài trời bắt đầu sáng nhưng sương vẫn chưa tan.

Đại chúng Lộc Uyển hôm nay dường như vắng mặt rất nhiều. Chỉ mới có bốn thầy cô vắng mặt mà đã thấy vắng rất nhiều. Sư cô Tín Nghiêm và các thầy Pháp Trạch, Pháp Khôi, Pháp Duệ mới rời Lộc Uyển để về Làng vì đã rời Làng khá lâu. Dù biết rằng ở Làng, ở Lộc Uyển, ở Thanh Sơn hay ở Bát Nhã, ở đâu cũng chỉ một tâm thôi, nhưng mỗi khi có một cuộc chia tay, vẫn thấy có cái gì cay cay trong mắt. Sắp sửa sẽ còn nhiều thầy cô vắng mặt để về Việt Nam với Sư ông. Vài ngày nữa thôi sư cô Hương Nghiêm sẽ rời Lộc Uyển về Việt Nam trước để lo chuẩn bị cho chuyến đi của Sư ông. Sư cô Tường Nghiêm, thầy Pháp Niệm, thầy Pháp Hội cũng đã về Việt Nam. Thời gian qua một số quý thầy và quý sư cô lớn đã về Việt Nam để yểm trợ, cho nên ở Làng cũng như ở Lộc Uyển và Thanh Sơn đã và sẽ vắng mặt rất nhiều. Thương nhiều thì phải chia sẻ nhiều, và khi đã thương thì thấy bao nhiêu cũng không đủ. Vì vậy mà Sư ông luôn ao ước có thật nhiều con để làm cho cuộc đời thêm đẹp.

Mỗi thầy mỗi sư cô trong vườn hoa tăng thân có một nét đẹp riêng, một hương sắc riêng; mỗi người có một cách đóng góp độc đáo cho đại chúng, cho nên thấy khó có ai có thể thay thế được cho ai. Cho nên khi thiếu một người là bức tranh đẹp thiếu đi một chút ánh sáng, một chút màu sắc. Mới hiểu vì sao có lần Sư ông nói chẳng muốn thiếu một ai trong đàn con của Sư ông, lúc nào Sư ông cũng muốn tất cả đều được quay quần bên nhau như một đàn ong để cùng nhau góp mật cho đời. Nhưng cuộc đời đâu có bao giờ để cho mình được đoàn tụ mãi, cho nên khi được gần nhau, mình mới biết trân quý nhau. Và nhờ biết thực tập hơi thở, nương vào hơi thở, mình biết tìm gặp lại nhau rất dễ dàng. Hơi thở thấm thiết nhiệm mầu như chiếc đũa thần luôn đưa mình về với nhau trong mọi thời gian và không gian. Thật vậy, có bao giờ ta mất hút ta đâu...

*giữa biển đời sương khói
thong dong thuyền lướt đi
tình thương về muôn lối
trăng sáng cả trời sao*

Thương kính gửi tất cả các sư anh, sư chị, sư em nhân dịp đầu xuân. ☸

Tôi không ngủ một đầu

thầy Chân Pháp Đăng

Hôm ấy ánh sáng tràn vào ngộp cả căn phòng của tôi, thật âm áp, thật tươi sáng! Năng lấp lánh ngàn vạn chiếc lá làm sáng loáng cả cánh rừng. Lá rừng lung linh cho nên đôi mắt tôi cũng trở nên long lanh. Bạn có biết không? Tôi thích ngắm màu nắng xuyên qua rừng lá. Cảnh tượng này có một vẻ đẹp kỳ lạ, vừa thâm kín, vừa huy hoàng. Chim hót thật vui tươi như muốn thức dậy cả cánh rừng sau một đêm dài tịch mịch. Mùa xuân đã về thật rồi, và không khí chùa Pháp Vân ấm hẳn lên.

“Em ơi thức dậy mau đi nhé!”

“Em” ở đây chính là tôi, bạn, mùa xuân, nắng mới, sự sống, cho nên “em” đã có mặt từ ngàn xưa. Mùa xuân không phải mới về khi nắng ấm rơi xuống lòng đất, khi ngàn hoa đua nhau hé nở. Không! Mùa xuân về ngay trong lòng đêm thâu giữa mùa đông băng giá. Cây rừng đã cất giữ nhựa sống, chồi non, lộc mới, và cây đang chờ nắng ấm, chờ nhân duyên hội tụ đầy đủ để biểu hiện ra muôn ngàn cành lá xanh tươi. Giờ phút ấy người ta gọi là mùa “tuôn dậy” (spring). Thế thì, mùa xuân thật sự vượt thoát thời gian và không bị giới hạn trong không gian. Bởi vì tuy rằng ở Làng Mai là mùa đông nhưng ở bên Úc đang là mùa xuân. Thời gian quyện chặt vào không gian như dây trầu ôm lấy cây cau. Sự sống mâu nhiệm như thế đó, bạn ạ!

“Nắng mới” đã ngủ yên trên dải ngân hà, bởi vì mặt trời gửi nắng đến các vì sao, rồi từ đó mới rơi xuống mặt đất cho nên nắng đã đi du hành qua một không gian rộng mênh mông và thời gian dài vô tận. Chính các tia nắng này làm cho màu lá long lanh và rơi vào đôi mắt tôi. Bạn thương mến! Tất cả những gì được gọi tên hoặc thấy nghe chỉ là bóng dáng của thực tại, vì sự sống tuôn chảy mãi không ngừng. Sự sống không đứng yên, bất động, cứng ngắc và biệt lập đâu nhé! Mặt trời lặn mà bạn đang ngắm là mặt trời của tám phút về trước vì mặt trời hiện tại đã lặn sau chân núi rồi. Bởi do vận tốc ánh sáng đi từ mặt trời đến đôi mắt bạn dài khoảng tám phút. Thế nên khi nhìn thấy thì nó lặn mất rồi. Cũng như thế, tôi và bạn là sự tiếp nối của ông bà tổ tiên trải qua bao nhiêu đời sinh sống ở miền Bắc, di cư lần vào miền Trung, rồi miền Nam và có thể trong các vị ấy là tôi hoặc là bạn. Bàn tay của chúng ta là dấu tích đích thực của nhiều thế hệ tổ tiên xa xưa.

Hôm nay “nắng mới” thức tôi dậy, biết mình đang còn sống và có khả năng tiếp xúc được với ánh nắng, lá

rừng, trời đất, thiên nhiên. Cuộc đời có những chặng đường trắc trở, có lúc khổ đau, có khi sợ hãi, nhưng cuộc đời vẫn có lúc đầy tin yêu, vui sống. Mỗi ngày, tôi thích đi bộ thật xa vào trong rừng sâu yên tĩnh để sống với thiên nhiên. Đồi núi Thệ Nhật linh động lắm, có những âm thanh thầm thì của loài côn trùng, đất đá, chim muông, hòa cùng với tiếng reo vi vu của cành lá. Vùng này có nhiều loại hoa dại mọc đầy cả lối đi.

À! Bạn có thấy nai bao giờ chưa? Thỉnh thoảng tôi nhìn thấy nai ở nơi đồng cỏ gần cốc Ngõi Yên. Đôi mắt của nai hiền lành, trong sáng lắm! Trong các loài thú, tôi yêu thích nhất là nai. Bởi nó có liên hệ đến chuyện tiền thân của Bụt lúc ngài hiện ra như một con nai chúa với đôi mắt xinh đẹp, lông vàng óng ánh, có nhiều chấm đỏ, trắng, vàng quanh cổ như đang mang râu chuỗi ngọc pha lê. Chính con nai này dùng đức từ bi, hy sinh tính mạng để cảm hóa ông vua thích ăn thịt, cứu giúp cho muôn loài cầm thú thoát khỏi bàn tay tàn bạo của con người.

Pháp Vân tọa lạc trên đồi cao nên mây thường đến thăm. Mây lan tỏa ra thành nhiều làn sương mong manh quyện lấy rừng sỏi âm u, xanh rì. Có lúc sương bay la đà vây quanh đồi làm cho cảnh tượng đẹp thật nên thơ. Đi dạo chơi trong đó sao mà mát mẻ, tinh tảo cả tâm hồn! “*Quê hương tình mẹ mùa lúa chín*” đang thật sự có mặt trong trái tim tôi. Lần về quê hương năm nay, tôi có dịp ngồi chơi với các sư chú bên đồng lúa trước chùa Thiên Khánh ở Long An. Họ là tăng sinh của trường cơ bản Phật học. Hôm ấy lúa vừa chín, bông lúa vàng óng ả.



Gió chiều lướt qua cánh đồng làm cho muôn ngàn bông lúa đong đưa theo gió như đang nhảy múa, đang hát ca. Đó là lần đầu tiên tôi ngồi chơi bên bờ ruộng để nghe lúa reo, tiếng nhạc của trời đất thiên nhiên. Chiều trên quê hương, mây hồng giăng thành bức lụa tô điểm cho bầu trời miền quê thêm thẩm thiết. Tôi ngồi yên thưởng thức ruộng đồng thật lâu cho đến khi màn đêm buông xuống thì tiếng ếch ương, tiếng dế thềm thì gọi lại trong tôi nhiều kỷ niệm xa xưa. Ếch ương và dế là hai loài côn trùng có mặt khắp mọi nơi. Ở đâu có nước thì ở đó có ếch ương, nơi đâu có đồng hoang cỏ dại thì ở đó có dế. Tiếng kêu của chúng thường nhắc nhở tôi gọi nhớ về quê hương.

Quê hương có tình mẹ, một thứ tình thẩm thiết, ngọt ngào, thiêng liêng cho nên mẹ chính là quê hương. Mẹ là đất, đã đưa ta ra đời muôn vạn kiếp và sẽ ôm ấp ta vào lòng mỗi khi nằm xuống. Vào thời xa xưa, có một sinh viên đi du học bên Trung Quốc đã mang theo một ít đất như mang theo tình yêu của mẹ, linh hồn của quê hương. Mẹ có nét đẹp gắn liền với quê hương vừa màu mỡ, vừa bao la, mà độ lượng, mà bao dung. Thương yêu mẹ là thương yêu quê hương. Người bỏ nhà đi lang thang thường có mặc cảm đánh mất quê hương, tạo ra cô đơn, lạc loài và trống vắng trong lòng. *“Mẹ già như chuối ba hương, như xôi nếp một như đường mía lau”*^[1]. Ngọt ngào biết bao! Có mẹ là có cả quê hương, mất mẹ là mất cả thiên đường tuổi thơ, bạn ạ!

Trong mấy năm đầu tu học ở Pháp, thỉnh thoảng tôi nằm mơ thấy mình đang chạy chơi nô đùa với em gái nhỏ hơn tôi vài tuổi. Lúc ấy tôi khoảng chừng tám tuổi; đứa bé ấy chắc chắn là em gái tôi, chứ còn ai nữa. Hai anh em chạy chơi trên đồi cỏ có nhiều hoa dại đủ màu sắc. Nơi ấy giống như đồi cỏ ở ven rừng sồi Xóm Thượng. Anh em cầm tay nhau đuổi theo đàn bướm trong nắng mai. Người anh cầm cái vợt, còn đứa em cầm chiếc lồng. Trong giấc mơ ấy, tôi thấy bướm ở đâu mà nhiều vô số kể và hoa tên gì mà tươi thắm lạ lùng. Giấc mơ cứ trở lại với tôi nhiều lần. Mỗi lần thức dậy, tôi cảm thấy vui sướng, ấm áp cả tâm hồn. Giấc mơ này dễ thương làm sao! Cũng vậy, tôi thường mơ về mảnh vườn cải trước hiên nhà mà mẹ tôi trông mỗi năm vào mùa xuân. Đến cuối thu hoa cải nở vàng rực cả hiên ngoài, quuyến rũ bướm trắng, vàng từ đâu tới chơi, nhiều vô kể. Cảnh tượng này làm sao có thể phai mờ trong tôi, bạn ạ! Tuổi thơ ở quê hương sao mà đẹp và dễ thương quá! Thời ấy ta không cần lo âu, suy tư hoặc buồn phiền gì cả! *“Bàn tay tuổi nhỏ đầy hoa bướm, rộn rã reo vui ngập tiếng cười”*. Thật là đúng! Tuổi thơ là tuổi ngọc với nhiều trò chơi thú vị với tiếng cười, tiếng hát vô tư.

*“Em sẽ được gì ngày mai ấy
Dòng đời như nước chảy, trời mây
Buồn vui thương ghét đều mộng ảo
Ngày đẹp nhất là ngày hôm nay.”*

Sự sống là món quà vô giá, luôn tuôn chảy không ngừng như dòng nước, như mây trời. Mỗi phút mỗi giây là một giọt nước liên tục xô đẩy nhau chảy mãi về vớ đại dương bao la. Nếu ta bị cuốn trôi trong sự lo lắng, buồn khổ thì ta không thể nào tiếp xúc được với những gì màu nhiệm, lành mạnh và tươi mát. Theo lời Bụt dạy: *“Quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có mặt trong giờ phút hiện tại”*. Cho nên, ta hãy thấp lên ngọn đèn tình thức để khi ăn biết mình đang ăn, khi uống biết mình đang uống, khi đi biết mình đang đi. Đó là sự sống đích thực. Ngày đẹp nhất không hứa hẹn ở tương lai. Bởi vì thực tại đang có mặt ngay bây giờ và ở đây như: lá đang xanh, hoa đang thắm, trăng sáng ngập hiên chùa. Vậy, ta hãy nhớ trở về sống sâu sắc trong từng giây từng phút. Sống như thế, ngày nào cũng là ngày đẹp.

Nắng mới, bình minh, chim ca, gió mát đang gọi tôi thức dậy. Bạn có nghe được tiếng gọi thiết tha ấy không? Tôi không muốn ngủ mê hoài, bởi vì cuộc đời có nhiều cảnh tượng tuyệt đẹp đang hiển bày khắp nơi.

*“... Tôi không ngủ mơ đâu
Ngày hôm nay đẹp lắm, thật mà.
Em không về chơi trò bắt tìm nơi quá khứ,
Chúng mình còn đây, hôm nay, và ngày mai nữa,
Đến đây
Khi khát ta cùng uống ở một giếng nước thơm trong...”*

Tặng các bạn một bài thơ của thi sĩ ở Rừng Phong.

*“Mẹ ơi, tiếng thật ngọt ngào
Em như gió mát trăng sao soi đường.
Mẹ là cả một trời thương
Mẹ là cả một thiên đường trần gian.
Tiếng ru mẹ ấm vô vàn
Nuôi con trong tiếng tơ đàn văn chương.”*



“Công cha như núi Thái Sơn” - Bát Nhã

Bốn mùa thanh lá

sư cô Chân Giới Nghiêm

Không khí ở Thanh Sơn, tiểu bang Vermont thật trong lành, tươi mát, gói trọn trong bầu không gian bao la. Sống giữa cảnh núi đồi hùng vĩ này, tôi có cơ hội chiêm ngưỡng vẻ đẹp của thiên nhiên qua bốn mùa: Xuân, Hạ, Thu, Đông. Mỗi mùa là một món quà đặc biệt của sự sống, là tiếng chuông tinh thức đưa tôi về với sự sống. Được tu tập với đại chúng, được làm bạn với vùng đất hiền lành này là một cơ hội quý báu cho tôi. Xin mời bạn về với núi đồi Thanh Sơn trang nhã để cùng nhau đi dạo chơi bốn mùa, tận hưởng vẻ đẹp của đất trời và đón nhận thông điệp mà thiên nhiên đang thầm lặng hiển tặng.

Màu Xanh Tươi Mát

Màu xanh của mùa Xuân

Hay màu xanh của lá?

Màu xanh dòng nước trong

Hay màu xanh của đất trời?

Mùa xuân đến rồi! Những mảng tuyết cuối cùng đã tan dần. Năm ngoái mùa đông kéo dài nên xuân năm nay về chậm. Mỗi lần được đi thiền hành với các sư chị và sư em xuống khu rừng ở nội viện Tùng Hạc, tôi hay dừng lại xem thử những đọt lá non đã trở chưa. Mãi đến gần cuối tháng tư, trên những cành cây khẳng khiu mới bắt đầu xuất hiện màu xanh non của lá. Tia nắng xuân nuôi dưỡng màu xanh của lá non, và lá xanh cũng đồng thời làm ra mùa xuân. Cả hai cùng nương nhau để có mặt. Thì thầm tôi hỏi lá: “Các em xuất hiện từ bao giờ nhỉ? Các em từ đâu đến đây?” Từ lúc đông biểu hiện thì trên những thân cây trụi đã bắt đầu trở ra những chồi non búp búp rồi. Có lẽ từ lúc ấy, lá đã ẩn mình trong cái vỏ búp nhỏ nhỏ đó, chờ đợi nắng về sưởi ấm. Mùa xuân đến, mời mọc những đàn chim từ phương xa trở về quê hương của chúng. Chim riu rít hót ca, tung cánh bay lượn trên bầu trời xanh biếc. Tuy đã vào xuân, nhưng trời còn lạnh lắm! Các loài côn trùng chưa xuất hiện nên các loài chim phải cực nhọc lắm mới tìm được thức ăn. Vì vậy, thỉnh thoảng các sư chị và sư em đổ vào ống đựng thức ăn những loại hạt dành cho chim, hoặc bánh mì vụn. Có khi các chú sóc vừa thức dậy sau mùa đông cũng được ăn ké thức ăn chim làm vung vãi dưới đất. Loài vật nào cũng có tiềm năng bảo tồn sự sống trong mùa đông lạnh giá. Chim thì lần lượt theo đàn bay về phương trời Nam ấm áp, còn các loài động vật nhỏ bé

khác thì tìm cách ẩn trốn dưới lòng đất và ngủ suốt mùa Đông để giữ gìn năng lượng. Sống ở đây tôi mới khám phá ra điều đó. Tôi nhớ có một năm vào đầu xuân, trong lúc cùng các sư chị và sư em ra xới đất vườn rau để gieo hạt, tôi thấy trong lòng đất một nắm gi to bằng bàn tay, y như cục đất sét. Lát sau, cục đất ấy cựa quậy. Nhìn kỹ lại, thì ra đó là một con cóc đương ngủ li bì. Mấy chị em không khỏi bật cười vì chú cóc này ham ngủ quá chừng! Xuân đến rồi mà chưa chịu thức dậy. Thương quá nên chúng tôi để cho nó ngủ tiếp, phủ lên trên mình nó thêm một lớp đất mỏng, và làm dấu để lần sau khỏi cuộc trùng nó. Có lẽ trời chưa đủ ấm cho nó thức dậy.

Tôi rất hạnh phúc đi ra làm việc chung với các chị em ngoài vườn vào mùa này, để được hít thở khí trời trong mát, được hoạt động tay chân và được tiếp xúc với đất mẹ. Xuân đã về, vậy mà lòng đất phía dưới vẫn còn cứng, có chỗ vẫn còn đông đá. Có khi chúng tôi phải đợi thêm vài tuần mới xới nổi lớp đất ấy. Xới xong thì nhặt sỏi, đá, rồi trộn thêm đất xốp và phân bón, tưới nước để cho đất có đủ chất dinh dưỡng trước khi gieo hạt. Các nhà làm vườn chuyên nghiệp thường biết sử dụng tất cả cây cỏ, đất đá sẵn có để tạo ra những khu vườn mỹ thuật. Ví dụ người làm vườn đá (rock garden) thì biết sử dụng các tảng đá, hòn sỏi để làm quân bình giữa yếu tố cứng cỏi của đá sỏi và yếu tố mềm mại của cây cỏ. Nên thông thường trong các khu vườn ấy, họ trồng thông xanh hoặc liễu rũ bên cạnh các tảng đá lớn. Còn sỏi thì dùng để trải những đoạn đường uốn khúc, bao bọc các mảnh vườn kiếng nho nhỏ. Và họ thường làm một hồ nước hoặc một con suối nhỏ để tạo yếu tố nhẹ nhàng, tươi mát cho khu vườn.

Đất tâm của tôi cũng vậy. Nếu tôi cứ để mặc cho mảnh đất cằn cỗi, khô khan mà không gạn lọc bớt sỏi đá như tập khí xấu, tri giác sai lầm, thì những hạt giống tốt khó có cơ hội nảy mầm. Tôi thầm biết ơn Thầy tôi và đại chúng trong những năm qua đã từ bi soi sáng cho tôi, giúp tôi gạn lọc bớt những viên sỏi đá cằn cỗi trong vùng đất tâm ấy. Nhưng tôi không muốn hắt hủi các viên sỏi, tảng đá ấy, tôi muốn giữ chúng lại để xây dựng khu vườn. Có sỏi đá, có khổ đau nên tôi mới thấy rõ hơn hoa trái của hạnh phúc, bình an, như người làm vườn kia biết dùng sỏi đá để làm nổi bật màu xanh tươi. Thầy tôi từng nhắn nhủ chúng tôi: “Người tu phải có đủ ba yếu tố: trong sáng, tươi mát, và tự do (không gian)”. Đó là ba yếu tố để xây dựng vườn tâm. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói, cười, lắng nghe và suy tư, thực tập theo đôi hơi thở giúp tôi nhận diện những tâm hành đang có mặt để có thể thanh lọc lại thân, khẩu, và ý của mình. Thực tập chánh niệm, tôi luôn luôn cần đến giới pháp để hộ trì. Giới luật là đôi cánh đưa tôi bay qua những hố hầm của tham đắm, giận hờn, và làm lạc. Giới luật là kim chỉ nam, là ánh trăng sáng soi đường cho tôi đi vào đời và đạo một cách vững vàng, bình an và hạnh phúc. Nếu thực tập mà không hành trì giới thì rất dễ bị các tập

khí xấu lồi kéo. “Ngựa xưa quen lối cũ”, thật khó điều phục. Nhìn lại, tôi vẫn chưa điều phục được hoàn toàn những khuyết điểm mà đại chúng đã soi sáng cho tôi nhiều lần. Nếu tôi có khả năng nhận diện khi chúng vừa phát khởi và không bị chúng sai sử thì đã may cho tôi lắm rồi. Thấy như vậy tôi mới thương và thông cảm cho các huynh đệ khi họ còn bị lên xuống, phần lớn do tập khí của họ mà thôi. May thay, dòng suối Từ Bi lúc nào cũng sẵn có, chỉ cần mở lòng ra thì ta có thể khơi được mạch nước ngọt ngào ấy. Bên cạnh đó, tình thương rất cần không gian. Nếu thương mà không cho người kia không gian thì tình thương ấy dễ đưa đến bi lụy, tan vỡ, và khổ đau. Tuy vậy, ta chỉ tạo được không gian cho người thương khi chính trong ta có đủ không gian và tự do. Xây dựng vườn tâm với các yếu tố trong sáng, tươi mát và không gian, ta sẽ đem lại biết bao niềm vui cho ta và cho những người xung quanh.

Vài tuần sau, mặt đất ẩm dần. Hơi ẩm nhuộm cỏ cây thành chiếc áo xanh non bao phủ khắp núi đồi. Những bụi dương xỉ và các loại thảo mộc khác mọc um tùm quanh ven suối, bìa rừng. Nắng chưa đủ mạnh để làm búp hoa nở, nhưng đã khơi dậy sự sống. Các loài sâu bọ nhỏ xíu cùng với muôn loài cầm thú dần dần thức dậy đón Xuân.

Nắng vàng rực rỡ

*Hè về ánh sáng thanh thang
Muôn hoa nở rộ hương lan ngát rừng.
Chim ca, ong bướm reo mừng
Mở lòng đón nhận tình thâm đất trời.*

Núi đồi Thanh Sơn rợp màu khi hè đến. Ở các nước Á Châu như Thái Lan, Campuchia, Việt Nam, người ta thường đón xuân vào lúc trăm hoa đua nở. Năm ngoái khi được tháp tùng Thầy tôi về Việt Nam, tôi đã có dịp ghé xem chợ hoa. Mới đầu xuân mà hoa gì cũng có mặt: Mai, Lan, Cúc, Đào, Huệ, Lý, Lài, Mẫu Đơn, Thược Dược, Trâm Ôi, Tường Vi, v.v... Còn ở xứ lạnh như Thanh Sơn, đón Tết chỉ có hoa tuyết, nếu có Mai, Đào thì chỉ là hoa nhựa, hoa giấy thôi. Ta phải đợi mãi đến cuối tháng tư, tháng năm mới có hoa thật. Năm nay gần cuối xuân hoa mới bắt đầu nở. Vào dịp này các sư em tôi tha hồ đi hái hoa, ngắm bướm. Tại Đạo Tràng



Thanh Sơn này, vườn hoa đã qua nhiều bàn tay chăm sóc nên có rất nhiều loại hoa. Cứ dăm ba tuần thì lại thấy nở thêm một vài loại hoa nữa. Hoa chuông tuyết (snowbell), bồ công anh, thủy tiên, violet, thược dược, tu-líp, mẫu đơn, găng tay chồn (foxgloves), và nhiều loại hoa khác mà tôi không biết tên. Trong vườn, hoa táo, hoa lê cũng nở rộ, tỏa hương ngọt ngào trong không khí. Còn hoa sún và hoa hướng dương nở gần cuối hè. Suốt mùa này đi đâu ta cũng thấy hoa. Hoa ngoài trời nhiều mà trong nhà không có thì cũng tiếc, nên chị em bắt đầu trở tài chưng hoa. Mỗi sư cô có một kiêu cắm hoa riêng. Có vị lúc nào cũng ưa cắm những bình hoa thật cao, hoa cũng cao nghều nghệu. Vị khác thì ưa cắm những bình hoa nhỏ, tròn tròn, thấp thấp. Cũng có vị thì bỏ hết hoa vào một cái bình lớn, cắt các cành hoa đều nhau, không phân biệt. “Mỗi người mỗi vẻ, mười phân vẹn mười”. Giống như trong chúng, cá tính và sở thích của từng người rất khác nhau, nếu ta hiểu được, chấp nhận được họ là họ thì ta sẽ thấy khỏe. Chấp nhận là bí quyết giúp xóa tan sự phê phán và ranh giới giữa người với người. Nhưng tôi biết, có lúc tôi cũng không đủ chánh niệm để nhận diện điều ấy nên cũng bị tập khí phán xét kéo đi. Vì vậy sự hồn nhiên và tươi mát của các sư chị và sư em khác nhắc nhở tôi trở về tiếp xúc với “bản lai diện mục” của sự vật.

Vào mùa hè, phần đông học sinh đều được nghỉ nên Tu Viện Rừng Phong và Đạo tràng Thanh Sơn hay tổ chức một khóa tu dành cho thanh thiếu niên và một khóa tu cho gia đình. Rất tiếc, hè năm nay, khóa tu gia đình bị trở ngại vì thiếu giấy phép sinh hoạt, nên các thầy phải tìm địa điểm khác. Sau khi được phép Sư ông, đại chúng đã chọn trường đại học Stonehill và cử mười hai vị đi hướng dẫn khóa tu. Nghe tin, các thiền sinh đã ghi danh trước hơi buồn và định rút tên. Quý thầy và quý sư cô phải liên lạc để an ủi và khuyến khích họ nên sau đó họ mới đổi ý. Cuối cùng khóa tu cũng thành công nhờ năng lượng tu học rất cao. Các thiền sinh đã hết lòng thực tập thiền đi, thiền ăn, thiền ngồi, thiền trà, pháp đàm nên không khí tu học rất an lạc, vui tươi. Tuy vậy, một số đồng quần vẫn ao ước rằng khóa tu mùa hè sang năm sẽ được tổ chức tại tu viện. Họ nói rằng, thiền hành trong khuôn viên tu viện, làm việc, nấu ăn chung với các thầy, các sư cô, nghe tiếng cười của các thầy, các sư cô trong khi làm việc, tất cả những sinh hoạt ấy đều nuôi dưỡng họ rất nhiều. Vì lý do ấy, một số thầy trong chúng đã lên mạng để tìm những trung tâm có khả năng dung chứa một số đồng quần chúng hơn. Tôi rất biết ơn Thầy tôi, quý thầy và quý sư cô lớn đã và đang yểm trợ tinh thần và tạo mọi điều kiện thuận lợi cho trung tâm mới được hình thành. Chúng tôi thường nhắc nhau là mình cần phải dốc lòng tu học, nuôi dưỡng tình huynh đệ, ngõ hầu đóng góp phần nào cho trung tâm mới. Cầu mong chư Phật, chư Tổ gia hộ cho chúng con nhiều thuận duyên để sớm có được một môi trường thuận lợi, rộng rãi cho tăng thân

và thiên sinh đến tu học, hưởng được Pháp lạc, làm lớn hiểu biết và thương yêu.

Mùa Lá Rơi Xào Xạc

Ngàn chiếc lá vàng rơi

Đỏ au hay vàng tươi

Ngàn chiếc lá rơi rơi

Bay về ngập cả trời...

Gió thu đã đến với khung trời núi xanh. Khi nắng hạ phai dần thì lá cũng bắt đầu ngả sang màu đỏ, màu vàng. Từng đợt gió se lạnh thổi ngang rừng cây, cho ta những trận “mưa lá” tuyệt vời. Tôi rất thương và cảm phục những thân cây sắp trải qua mùa đông băng giá. Thân cây đóng vai trò của người mẹ, cho ra đời lá non vào xuân và tiếp nhận dinh dưỡng từ lòng đất để nuôi lá lớn lên. Khi lá rụng và trở về lòng đất thì thân cây lại lo gìn giữ, tích trữ chất bổ dưỡng để chuẩn bị nuôi lớn chồi non trong mùa xuân sau. Thực ra không chỉ cây mẹ, cây cha nuôi lá con, nhưng các lá con cũng nuôi thân cây khi chúng tiếp thu năng lượng mặt trời để chế nhựa huyệt từ nhựa nguyên, nhờ màu xanh của lá. Cho nên cha mẹ nuôi con, nhưng cùng một lúc con cũng nuôi cha mẹ. Mẹ với con, cha với con đều liên hệ mật thiết với nhau, thầy và trò, anh và em, chị và em cũng vậy. Nếu lá con biết nuôi dưỡng chính mình, biết đứng bên nhau, sống hài hòa và đùm bọc cho nhau thì thân cây sẽ khỏe mạnh. Làm thân cây thì phải biết đứng vững khi gió táp mưa sa. Cây vững gốc thì lá cành mới sum suê, tươi tốt. Đòi sống tu viện cũng vậy, sự vững chãi, bình an và tươi mát của một số các sư anh, sư chị, sư em sẽ bù đắp cho những gì còn vụng về hoặc yếu kém trong chúng. Càng có nhiều người như vậy thì tăng thân thêm năng lượng lạnh mạnh và hùng hậu và sẽ là chỗ nương tựa bền vững cho biết bao người.

Mùa thu đẹp trời, chị em tôi thích đi dạo quanh khắp núi đồi Rừng Phong, một ngày có khi đến hai lần. Từ khi nghe tin sắp phải dọn qua trung tâm mới, chúng tôi càng trân quý từng phút giây được tận hưởng cảnh đẹp ở đây. Bước chân xào xạc trên thảm lá khô, hòa với hơi thở đều đặn, đưa chúng tôi về với thiên nhiên trong mỗi phút giây. Núi rừng trở thành cảnh bồng lai với muôn màu lá thắm. Thỉnh thoảng, chị em tôi dừng lại chỗ nào có lá vàng rơi thật nhiều để nhặt lá. Sư em nào rành biết nơi đâu có nhiều lá đẹp, thì gọi các chị em đến. Có hôm, khi nhặt lá xong và sắp quay về thì đại chúng mới phát giác ra là đã bị lạc mất một sư em. Thế là mọi người kêu tên sư em vang cả rừng núi, rồi ngồi chơi một hồi lâu mới thấy sư em xuất hiện với một nón lá đầy ắp. Thấy sư em hớn hờ, nét mặt rạng rỡ nên không ai nữ rầy la, chỉ cười huề thôi.

Mùa thu rất phong phú. Đại chúng ở đây bắt đầu thu hoạch được rất nhiều loại rau cải, bí, bầu, khoai tây, cà

rốt, củ dền, táo, lê từ vườn của tu viện. Thức nào dùng không hết thì đem cất vào tủ đông đá để dành. Mùa này chúng tôi hay được ăn táo bày món: bánh táo, mứt táo, canh táo, chè táo, gỏi táo, táo tươi, táo khô... Các loại rau cải như rau kale, cà rốt, khoai tây, bí, bầu, dưa leo cũng được biến hóa ra thành nhiều món. Có ngày, mấy chị em nhìn thấy cà rốt là đủ sợ nên phải xin nhà bếp ngưng nấu cà rốt trong vài tuần. Năm nay có tới ba sư em người Việt làm tri vườn nên rau cải quê hương không thiếu. Đến cuối thu mà vẫn có bát canh bầu, rau thơm, rau quế dùng với phở, bún.

Mùa thu hay mưa nên trong rừng mọc rất nhiều nấm. Nội viện Tùng Hạc có nhiều rừng nên chị em chúng tôi tha hồ đi hái nấm. Nấm mọc khắp nơi và vô số kể. Mấy sư em hí hửng đi hái, bỏ vào nón lá ôm về. Mỗi loại chúng tôi chỉ hái một vài tai nấm đem về nghiên cứu. Thú thật, chúng tôi không ai có kinh nghiệm về nấm cá. Hái xong thì phải đem qua bên quý thầy nhờ xem thử. Quý thầy “chuyên viên về nấm” lựa lựa, ngắm ngắm, rồi bẻ mấy miếng nhai thử. Chúng tôi lắc đầu, rừng mình bái phục sát đất. Minh mà thử vậy chắc chết quá! Rốt cuộc một rổ nấm đầy mà chỉ có đôi ba tai nấm ăn được thôi vì đa số là nấm độc. Sau đó vài chị em cũng gỡ sách ra nghiên cứu, làm theo sự chỉ dẫn và tìm ra một vài loại nấm hiền. Thế mà khi nấu lên, dọn ra, ai cũng ngần ngại, e dè, chỉ gắp vài miếng thử cho biết thôi. Có hôm quý thầy tặng cho một tai nấm lớn rồi dặn dò, chỉ bảo cách thức nấu nướng. Không biết sư em nấu làm sao, khi ăn cơm hôm đó mấy chị em cứ nhai rào rào, nhai hoài, ít nhất cũng đến năm mươi lần mà cũng chưa thấy nhúc nhích gì nên nhả ra. “Nấm gì mà dai dữ vậy nè?” Sau lần đó chị em tôi không bao giờ thấy món nấm ấy xuất hiện nữa. Về sau, quý thầy phải tự tay hái nấm, nấu lên rồi mời quý sư cô sang dùng thôi.

Đem nguồn sáng sưởi ấm mùa đông

Có những đêm trời trong sao sáng

Ta thấy ta, thấy cả đất trời

Phá tan đi bức tường ngăn cách

Đem đuốc lòng sưởi ấm muôn nơi.

Trời đã vào đông. Ánh sáng yếu dần. Mặt trời uể oải dật trẻ. Sự sống dường như ngưng lại. Các loài vật đều đi ẩn náu: loài xuống hang, loài xuống lòng đất, loài ẩn dưới nước, loài bay đi nơi khác. Tiết đông cũng ảnh hưởng đến tinh thần của con người. Y khoa cho biết rằng sống ở xứ lạnh thường dễ bị trầm cảm, nhất là khi thiếu ánh sáng mặt trời. Khi đêm dài hơn ngày thì cơ thể tiết ra nhiều chất melatonin, có tác dụng gây ngủ, làm ta cảm thấy mệt mỏi, chán chường, không muốn ăn uống, sinh hoạt gì hết. Những thanh thiếu niên nam, nữ sống ở vùng Bắc cực rất dễ bị trầm cảm, có thể đưa đến tự tử. Các bệnh nhân trầm cảm này thường được trị liệu bằng cách: mỗi sáng dậy sớm và ngồi vài tiếng đồng hồ trước nguồn ánh sáng nhân tạo (thay cho ánh sáng mặt trời).

Cho nên ở những vùng thiếu ánh sáng mặt trời trong suốt mùa đông, bạn phải thận trọng, nên dành thời gian để “tắm” ánh sáng, dù là ánh sáng mặt trời hay ánh sáng nhân tạo.

Khi tuyết rơi, cảnh vật mùa đông có vẻ sáng ra, sinh động hơn. Năm nay tuyết trễ, đầu tháng mười hai mà chỉ có vài đợt tuyết rơi nhẹ. Có tuyết, ai nấy cũng vui hẳn lên. Mấy năm trước khi tuyết rơi thật dày, chúng tôi trượt xuống triền đồi trên các thuyền nhựa nhỏ vừa đủ một vài người ngồi. Năm ngoái, một sư cô khá lớn tuổi cũng hằng hái tham dự trò chơi này. Lúc trượt xuống đồi, thuyền sư cô cứ lao thẳng, dù phía trước có một bụi thông khá lớn. Chị em đứng từ xa la lên để sư cô queo tránh, vậy mà thuyền sư cô cứ một mạch tiến tới, đâm thẳng vào bụi cây. Chị em mới chạy xuống đỡ sư cô dậy. Sư cô tỉnh bơ nói rằng: “Tui biết có bụi thông đằng trước chớ, nhưng ba tui dẫn hễ khi nào thấy nguy hiểm thì cứ nhắm mắt lại”. Thi ra là vậy! Ngoài trượt tuyết chúng tôi còn có trò ăn cà rem tuyết (snow cone). Canh ngày tuyết rơi nhiều, chúng tôi đun sôi một ít mật cây phong, chế vào bình thủy. Chúng tôi thường chọn một nơi vắng vẻ, ít ai lui tới, đổ mật vào tuyết trắng và mỗi người xúc vài muống kem tuyết ăn ngon lành. Đối với chúng tôi, trò chơi này thú vị nhất! Năm ngoái khi Thầy tôi ghé về đây, chúng tôi cũng được cùng Người thưởng thức món ấy. Những dịp chơi vui như vậy làm cho mùa đông bớt đi sự lạnh lẽo, tối tăm.

Mùa an cư kiết đông này, tôi trân quý từng phút giây được ở yên một chỗ và được cùng đại chúng tu tập trong ranh giới của phạm vi tu viện. Ngồi thiền, tụng kinh, ăn cơm, thiền hành, chấp tác, v.v... đều đem lại cho tôi nhiều tịnh lạc trong nội tâm. Nụ cười, tiếng hát của các sư chị, sư em, và sự có mặt đích thực cho nhau cũng là những yếu tố rất nuôi dưỡng và trị liệu trong mùa đông này. Cho nên “được sống trong môi trường tốt, được tạo tác nhân lành, được đi trên đường sáng, là phước đức lớn nhất”. Tôi rất biết ơn ông bà, cha mẹ đã để lại cho tôi nhiều phước đức. Tôi cũng không quên ơn đức sâu dày của các bậc sư trưởng, của Thầy tôi, những người đã soi đường, dẫn bước, tạo điều kiện thuận lợi cho tôi tiếp tục đi trên con đường sáng đẹp của Phật và các vị Tổ sư. Mong rằng ánh sáng của sự tỉnh thức luôn rọi đến những nơi còn u tối, xóa tan đi bao nỗi cô đơn, buồn khổ trong tâm hồn những người còn kém may mắn.

“*Bốn mùa như gió, bốn mùa như mây, bốn mùa thay lá, thay hoa, thay cả đời ta*” (Trịnh Công Sơn). Thiên nhiên là bài học rất cụ thể về vô thường vì thiên nhiên thay đổi không ngừng. Con người cũng thế. Bốn mùa nối tiếp nhau liên tục để biểu hiện, tồn tại và ẩn tàng. Thật khó có thể phân biệt rõ rệt đâu là sự khởi đầu và đâu là sự kết thúc của mùa xuân, mùa hạ, mùa thu, và mùa đông. Có một sợi dây thời gian vô hình đang xâu từng mùa lại với nhau. Đông nối tiếp xuân, xuân nối tiếp hè... Con người

nối tiếp nhau và nương tựa vào thiên nhiên. Sự an lành và hạnh phúc của thiên nhiên ảnh hưởng đến con người. Thiên nhiên trong sáng, xanh tươi thì loài người và loài vật được nuôi dưỡng. Con người bình an, trong sáng, hạnh phúc cũng nuôi dưỡng thiên nhiên. Khi ta sống chánh niệm, có hiểu biết, có thương yêu là ta đang bảo trọng và nuôi dưỡng mọi người, mọi loài và thiên nhiên. Mong rằng các bạn sẽ có thời giờ trở về với sự tỉnh thức, tiếp xúc với chính mình, với sự sống, và với thiên nhiên để tận hưởng được hương vị của bốn mùa thay đổi. ☸



Người tu là
ánh mây bay

“Con đang quan hệ bất chính với một vị thầy tu sĩ...”

Ở trên núi kia, có một thầy tu cư ngụ trong một ngôi thất nhỏ. Thầy ở đó một mình, lâu lâu mới xuống núi, mua ít thức ăn rồi trở về ngôi thất. Lâu ngày thầy quên mất tiếng nói. Khi gặp tôi, thầy nhận ra người bạn cũ, vui quá nhưng không nói chuyện được nhiều, mỗi lần phát âm một chữ, thầy nói ngọng nghịu như đứa bé.

Tôi ở chơi với thầy hai hôm. Chúng tôi thường đi dạo và ngắm những tảng mây bay. Mây là người bạn thân của núi. Núi là chỗ dạo chơi của mây. Có khi đang đi, tôi bắt gặp những tảng mây đang đuổi theo bước chân tôi. Có khi tôi đuổi theo mây. Rồi bạn tôi đuổi theo tôi. Chúng tôi nô đùa như những trẻ em vừa khám phá ra một trò chơi mới.

Bạn tôi cũng là mây. Người tu là một thứ mây. Tâm hồn bạn tôi thật là trong sáng. Tôi không tưởng được ai có thể đem chiếc lồng ra mà nhốt mây bay. Mà nhốt mây làm gì hở bạn? Mây là bạn của núi kia mà. Hôm nào vui thì mây về thăm núi. Hôm nào vui hơn nữa thì mây theo gió bay đi. Núi không ràng buộc mây và mây cũng không quyến luyến núi.

Một hôm nào đó lên núi chơi, nếu tình cờ bạn gặp người thầy tu nọ, bạn nhớ rằng thầy là một áng mây bay. Nhìn vào thầy, bạn có thể thấy nụ cười của một em bé. Một nụ cười ngây thơ và hồn nhiên. Bạn có lòng yêu mến bạn tôi, thì hãy học hạnh của núi. Núi và mây là đôi bạn muôn đời. Và không bao giờ đôi bạn đó ràng buộc lấy nhau.

Ngày xưa thi sĩ Cao Bá Quát có ước mơ được lên núi Dục Thúy chơi nên làm bài thơ như vậy:

Thiên địa hữu tư sơn
Vạn cổ hữu tư tự

*Trời cao đất thấp núi này
Ngàn xưa ai dựng đẹp thay mái chùa*

Phong cảnh dĩ kỳ tuyệt
Nhi ngã diệc lai thử

*Tuyệt hay quang cảnh bốn mùa
Có phải chẳng bởi ta vừa đến đây?*

Ngã dục đăng cao sầm
Hạo ca ký vân thù

*Muốn leo lên đỉnh nước mây
Hát vang gởi chút niềm tây gọi là.*

Hữu ước nãi vi tu
Phạm sự đại đô nhĩ

*Những mơ ước thế thôi mà
Dù mộng chưa vẹn chẳng qua sự thường.*

Núi và mây là đề tài muôn thuở cho thi ca. Bởi vì cuộc tình của đôi bạn đó thông dong và tự do quá. Tình của một người tu là cuộc tình của một đám mây trắng. Bạn đừng ước mơ lên núi cao như thi sĩ Cao Bá Quát nữa. Hãy thật sự lên núi cao mà hát vang cho mây trắng nghe đi. Nhìn đám mây trắng và hiểu cho tấm lòng của bạn mình. Đó là tấm lòng của một người tu. Một tấm lòng tự do.

- Thưa thầy, con đang quan hệ bất chính với một vị thầy tu sĩ.

- Em đang có quan hệ thế nào với thầy?

- Con đang thương vị thầy đó.

- Vậy là em đang thương một áng mây bay. Mà cái quý nhất của áng mây là sự tự do. Nếu em lấy đi sự tự do của áng mây thì áng mây không còn đẹp nữa. Nơi người tu thì sự tự do đó là giới. Nhờ thực tập giới mà người tu giữ được không gian bao la ở trong lòng mình. Không giữ được giới, người tu sẽ đau khổ, không còn sự thanh thoi, thông dong trong lòng nữa.

- Con cũng đang đau khổ, nhưng không chấm dứt được quan hệ này.

- Em thương thầy thì em phải hiểu thầy. Em thương thầy thì em phải thương lý tưởng của một người tu. Em hãy tưởng tượng, người tu đó trở thành tượng pho của em. Một buổi sáng, em ra chợ, mua một con cá về, đánh vảy,

nấu canh cho chàng ăn. Chàng ăn không vừa miệng, chê bai, rồi hai người cãi cọ. Bên cạnh hai người có đứa con nhỏ sợ hãi khóc ré lên. Em bực bội, chợt nhớ lại ngày xưa còn là người tu, chàng dễ thương biết mấy. Nhưng em quên rằng em đã thương một áng mây, mà đấng tượng pho đang ngồi bên cạnh em không còn là áng mây đó nữa.

- Hiện giờ con nên làm gì?

- Thầy và em đều đã phạm giới. Đó là những vết thương trong lòng. Cả thầy và em đều cần những người bạn tu giúp đỡ để làm lành những vết thương đó. Một người thầy tu thì sẽ biết trở về nương tựa tăng thân xuất gia, như một con hổ tìm đường trở về rừng sâu. Những người bạn tu của thầy sẽ giúp thầy. Tìm lại được sự nương tựa nơi Tăng thân, nơi Pháp bảo và nơi Đức Bản Sư, thầy sẽ vui trở lại. Tăng thân, gồm những người tu chung với thầy, sẽ biết làm gì để giúp thầy. Tăng thân đó có nhiều hiểu biết và thương yêu để giúp thầy. Em hãy yên tâm. Em đừng đến gặp thầy nữa. Bây giờ thầy đang yếu lắm. Thầy chưa có khả năng để giúp em như một người tu đâu. Áng mây đang bị thương và áng mây đang cần được băng bó đó em.

- Con cũng đang bị thương.

- Phải rồi, em cũng đang bị thương và cũng đang cần được chăm sóc. Nhưng người chăm sóc em bây giờ không phải là vị thầy em đang thương. Cả hai người đang là những bệnh nhân cần được điều trị, giúp đỡ. Em cũng cần đến những người bạn tu để giúp em. Tam bảo ở trong lòng em cũng đang bị tổn thương. Lý tưởng của một người tu không phải chỉ có mặt trong những người tu. Lý tưởng đó có mặt ở trong mỗi chúng ta. Mỗi chúng ta đều có một áng mây trong lòng. Vì vậy mỗi lần gặp một người tu, ta thấy lòng mình khởi lên sự cung kính, thương yêu. Đó là vì ta cung kính, thương yêu áng mây thông dong ở trong lòng của thầy và cả ở trong ta. Áng mây đó vẫn còn trong em. Em hãy giúp thầy và giúp chính mình, đừng tìm gặp riêng với thầy nữa. Em đừng mang thêm sự tổn thương đến cho thầy và cho em nữa. Dừng lại, không còn đi về hướng sai lầm là một sự bừng tỉnh, giác ngộ lớn nhất của cuộc đời mình.

- Liệu thầy đó có trở lại đời sống tu hành được không thầy?

- Khi một áng mây biết được giá trị của sự tự do thì



không có gì ràng buộc áng mây được nữa. Mỗi người tu là một áng mây. Áng mây sẽ trở về với không gian bao la của mình. Em yên tâm.

Ngày xưa, thời Bụt còn tại thế, có một cô gái rất đẹp tên là Prakriti. Nàng ở chung với mẹ già. Nàng là một người hết sức kiêu hãnh và chưa hề để tâm thương yêu một chàng trai nào.

Mẹ của Prakriti là một người làm thuốc. Bà rất hiền từ. Ở trong xóm, bà thường giúp đỡ những người nghèo nàn, bệnh tật. Mặc dù đã để tâm tìm cho con gái mình một tấm chồng xứng đáng, nhưng bà luôn luôn thất vọng. Bà nghĩ là con mình đang chờ một người nào đó.

Cho đến một hôm nọ, Prakriti thú thật với mẹ là nàng yêu một người tu. Đó là một người tu đang thực tập dưới sự hướng dẫn của Bụt.

- Mẹ ơi, Prakriti tâm sự, con chưa hề thấy ai đi đứng và nói năng hiền từ, dễ thương như vậy. Thầy đã vào nhà và xin nước uống trên đường đi khát thực về. Con đã thương thầy, nhưng mà thầy là một người tu thì làm sao chúng con có thể đến với nhau được.

Mẹ của Prakriti suy nghĩ nhiều lắm. Bà có nghe nhiều về Bụt, một người tu được nhiều người kính trọng. Bà rất kính Bụt và thương những người tu. Bà đã từng cúng dường thức ăn cho những người tu này.

Bà hỏi thăm và cuối cùng biết được người thầy tu con bà để tâm thương yêu tên là Ananda. Thầy Ananda là một học trò gần gũi Bụt. Thầy Ananda dễ thương thật. Đây là một người có thể đem lại hạnh phúc lứa đôi cho con mình. Bà gọi Prakriti lại và nói:

- Prakriti con, trong những phương thuốc gia truyền mẹ biết được, có một liều thuốc gọi là bùa tình yêu. Con hãy chờ cho thầy Ananda đến nhà mình xin nước uống thì con hãy rót cho thầy một chén trà có bỏ bùa tình yêu vào và mời thầy uống. Uống trà vào rồi thì thầy sẽ mất hết sự sáng suốt hằng ngày của mình và sẽ chấp nhận tình yêu của con.

Lòng thương con làm mẹ nàng Prakriti mê muội. Hai mẹ con bà đang đi về hướng của khổ đau, gây khổ đau cho người khác mà không biết.

Cuối cùng thì nàng Prakriti cho thầy Ananda uống chén trà đó thật. Khi đưa chén trà cho thầy, Prakriti thấy trong lòng run rẩy. Nàng đang làm một chuyện tà trời.

Thầy Ananda uống trà vào thì thấy đầu mình choáng váng. Có một cái gì bất ổn đang xảy ra. Theo thói quen của một người tu, thầy trở về với sự thực tập hơi thở. Thầy ngồi xuống và theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra. Thở vào, thầy biết rằng đây là hơi thở vào. Thở ra, thầy biết rằng đây là hơi thở ra.

Nàng Prakriti đứng bên cạnh với tâm trạng sợ hãi. Câu chuyện không xảy ra như hai mẹ con nàng dự đoán. Và

Prakriti bắt đầu cảm thấy hối hận. Nàng mở cửa chạy ra ngoài, quyết đi tìm một người tu để về giúp thầy Ananda.

Sau đó thì thầy Ananda được các thầy đưa về tu viện. Mặt của thầy trắng bệch. Các thầy đưa thầy Ananda vào phòng nghỉ. Nàng Prakriti đi lẻo đẻo sau lưng các thầy. Nàng khóc và thú thật:

- Con đã cho thầy Ananda uống thuốc mê.

Bụt đã nghe câu chuyện và gọi các thầy đưa nàng Prakriti đến cho Bụt gặp.

Bụt nói với Prakriti:

- Con dại lắm. May mà thầy Ananda nắm vững phương pháp theo dõi hơi thở. Nếu không, thầy sẽ bị con sai sử và làm những chuyện mà chúng con ân hận suốt đời. Và con sẽ đánh mất thầy Ananda mãi mãi. Thầy Ananda sẽ không còn là thầy Ananda nữa nếu trong lòng thầy có một khối khổ đau, ân hận dẫn dắt.

- Bạch Đức Thế Tôn. Con thương thầy Ananda lắm, Prakriti khóc.

- Con thương cái gì nơi thầy?

- Con thương đôi mắt, cái mũi, gương mặt, giọng nói, dáng đi... của thầy.

- Con ơi, sở dĩ đôi mắt, cái mũi, gương mặt, giọng nói, dáng đi... của thầy dễ thương là vì thầy đang có hạnh phúc. Thầy là một áng mây đang bay thong dong giữa bầu trời xanh. Nếu con nhốt áng mây lại, thì áng mây sẽ đau khổ và hết đẹp. Con không hiểu điều này sao?

- Con muốn mang lại hạnh phúc cho thầy Ananda.

- Con muốn thầy Ananda có hạnh phúc thì con phải biết thầy Ananda yêu cái gì nhất mới được. Cái mà thầy Ananda thương yêu nhất đó là lý tưởng, muốn sống một đời sống có tự do. Ở trong tầng thân, thầy là một sư anh, một sư em rất dễ thương. Thầy biết tự chăm sóc cho chính mình và cho những người sư anh, sư em của mình. Thầy cũng thương con nhưng thầy chỉ thương con với tư cách của một người tu thôi. Nếu về ở với con, thầy Ananda sẽ nhớ thầy, nhớ tầng thân, nhớ nếp sống đơn giản và hạnh phúc của một người tu. Thầy sẽ không là áng mây thong dong nữa.

Nghe nói, hôm đó nàng Prakriti được Bụt dạy rất kỹ. Chính nhờ duyên hạnh ngộ với Bụt mà nàng Prakriti đã phát nguyện xuất gia, học làm một áng mây thong dong. Nàng tu học rất thành công và trở thành một vị A-La-Hán.

Khi mới vào chùa tu, người trẻ được trao cho cuốn cẩm nang gồm có những bài thơ nhỏ. Đó là cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Tuyển tập những bài thơ nhỏ, mà trong chùa gọi là thi kệ, là để giúp cho người mới tu thực tập chánh niệm. Tác giả cuốn sách này là thiền sư Độc Thế (1601-1679).

Chánh niệm là nền tảng cho một người tu. Nhờ thực tập chánh niệm mà người tu thấy rõ tâm của mình trong giây phút hiện tại. Bài kệ đầu tiên của tập thi kệ là bài

Tảo Giác (Sáng sớm thức dậy). Vừa thức dậy là người tu trẻ đọc ngay bài kệ này.

Tôi không được học những bài thi kệ của thiền sư Độc Thê mà thuộc lòng những bài thi kệ trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen của thiền sư Nhất Hạnh sáng tác vào năm 1984 (Lá Bối 1985). Cuốn thi kệ này bắt đầu bằng bài Thức Dậy:

Thức dậy miệng mỉm cười,
Hăm bốn giờ tinh khôi.
Xin nguyện sống trọn vẹn,
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Khi đọc thầm bài kệ, ta phối hợp câu kệ với một hơi thở. Thở vào ta đọc một câu và thở ra ta đọc một câu.

Rồi lúc đặt bước chân đầu tiên trên mặt đất, người tu trẻ đọc bài kệ Quơ Dẹp:

Đặt chân trên mặt đất,
Là thể hiện thân thông.
Từng bước chân tinh thức,
Làm hiển lộ pháp thân.

Mỗi câu kệ là một hơi thở. Chính nhờ sự thực tập hơi thở mà thầy Ananda thoát nạn, không bị năng Prakriti cám dỗ.

Có một bài kệ dành cho người tu trẻ thực tập khi bước vào thiền đường để ngồi thiền:

Vào thiền đường,
Thấy chân tâm.
Một ngồi xuống,
Dứt trầm luân.

Bài kệ ba chữ, bốn câu, hùng mạnh như một chuỗi thần chú. Thấy chân tâm tức là thấy được tâm mình trong giây phút hiện tại.

Tâm của người mới vào chùa tu thường được gọi là sơ tâm (tâm ban đầu). Cái tâm ban đầu đó đẹp lắm. Nhờ có tâm ban đầu mà người tu có đôi mắt sáng, thức khuya, dậy sớm, ngồi thiền, làm việc, giúp người, độ đời.

Khi một người tu phạm giới, tức là người đó đánh mất hướng đi về phía an lành. Người tu sẽ không còn có năng lượng để đi tới. Người tu cần phải thực tập phục hồi năng lượng của tâm ban đầu.

Tôi nghĩ tới những bài thi kệ của tập Từng Bước Nở Hoa Sen. Một tập sách mỏng mà những người tu mới vào chùa phải học thuộc lòng để hành trì chánh niệm. Lúc đó, những người tu trẻ thực tập những bài thi kệ này và đã học làm mây rồi. Họ tự do và có nhiều hạnh phúc lắm.

Tôi cũng có làm nhiều bài thi kệ. Đây là bài có thể dùng để thực tập hơi thở trước khi đánh răng:

Đánh răng là niềm vui,
Trau dồi hạnh thơm sạch.
Từ miệng khéo chọn lời,
Giúp người muôn vạn cách.

Thuở ban đầu của một con người tu đẹp vô cùng. Và chúng ta có thể mãi mãi là cái thuở ban đầu đó. Trở về được với thuở ban đầu, chúng ta lại được làm mây. Mây trắng thông dong. Hồi thiền sư Thiện Minh thị tịch vào tháng 10 năm 1978 (đúng 28 năm trước), thầy tôi làm bài thơ Mây Trắng Thông Dong có những câu như vậy:

Người trở về kiếp xưa mây trắng, thanh thoi trên bầu minh mông;
Đến, đi tự người - đỉnh cao nào thích thú thì người dừng lại.

Người tu là áng mây bay. Người tu trở về được với cái thuở ban đầu, tiếp xúc được với tâm ban đầu của mình thì tâm người tu lại nhẹ nhàng, thanh thoi.

Khi thấy mình đã đi lầm đường, sai lối, thì tại sao ta không trở về với cái thuở ban đầu? Cuốn sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, hoặc là cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen vẫn còn đó. Và trong mỗi người tu vẫn còn nguyên vẹn người tu trẻ hôm nào.

Ở trong chùa, nơi tôi đang thực tập, có đến mười người trẻ đang tập sự xuất gia. Tuy là họ chưa thọ giới sa di nhưng đã bắt đầu mặc áo tràng và thực tập những bài thi kệ và hơi thở rồi. Đôi mắt của họ sáng lắm. Họ là người Đức, người Pháp, người Mỹ, người Do Thái và người Việt.

Tôi muốn làm mọi cách để giúp cho họ có được thời gian ban đầu thật hạnh phúc. Mà ở chùa tôi, những người tu trẻ là được cưng chiều nhất. Chúng tôi không sợ họ hư đâu. Họ là mây trắng thì làm sao hư cho được. Hạnh phúc của thuở ban đầu đó, họ sẽ mang theo suốt cuộc hành trình dài của người tu. Đó là mảnh đất linh thiêng mà bất cứ lúc nào, họ đều có thể quay trở về để tha hồ rong chơi.

Hạnh phúc của người tu là cái vừa mới vào chùa người tu trẻ được hưởng ngay lập tức. Có được hạnh phúc đó rồi thì suốt cuộc đời tu, họ sẽ không bị ràng buộc, cám dỗ. Nếu có một người tu trẻ nào đang đọc bài viết này thì tôi muốn hỏi em:

- Em có hạnh phúc không? Em có hạnh phúc không? Hạnh phúc mà em đang hưởng là cái mà bao nhiêu người mong muốn. Đó là hạnh phúc của những áng mây bay. Hạnh phúc này phải là một cái gì rất thực, nuôi dưỡng em hằng ngày. Không có hạnh phúc của một người tu, em dễ dàng gây ra những lầm lỡ đáng tiếc.

Nơi tôi đang tu là một ngôi chùa rất vui. Người trẻ về đây tu đông lắm. Chúng tôi thực tập nâng đỡ nhau trong sự tu học. Trong sự tu học, ta có quyền tạo ra lầm lỗi. Thầy tôi thường dạy là mỗi khi có lầm lỗi thì ta phải đứng dậy, học hỏi từ lầm lỗi của ta mà đi tới.

Điều tôi muốn chia sẻ với em là thái độ chấp nhận lỗi lầm của những người trẻ đang tu ở đây. Họ bao dung và rộng lượng. Họ làm cho tôi hạnh phúc vô cùng. Chính nhờ ở lòng bao dung đó mà chúng tôi có thể nói thật cho nhau nghe những khó khăn có mặt trong lòng. Chúng tôi không cần phải dấu diếm nhau điều gì hết. Và nhất là chúng tôi không cần gây cho người khác có cảm tưởng chúng tôi là những con người hoàn toàn.

Chúng tôi không sợ hãi nhau. Em có nghe tôi nói không? Chúng ta không cần phải sợ hãi nhau. Mình hãy có can đảm nói cho nhau nghe về hạnh phúc và cả về khổ đau của mình.

Chúng ta, những người tu, có làm được mây trắng thông dong không là do ở đức vô úy (không sợ hãi) của mình. Ta mở lòng ra chấp nhận được người anh em mình thì người anh em mình cũng chấp nhận được ta. Đó chính là đức vô úy. Người kia có những cái hay, nhưng cũng có những chỗ dở. Người lớn hay người nhỏ gì cũng có cái hay, chỗ dở hết.

Khi thấy người nhỏ sai lầm, ta hay rầy la nên người nhỏ có khuynh hướng dấu diếm. Tôi thấy đây là một khuyết điểm rất lớn.

Mà thay vì la rầy, phán xét, ta có thể tập lắng nghe nhau. Nhờ lắng nghe mà ta truyền thông với nhau được. Có truyền thông rồi thì ta không còn sợ hãi nữa. Ta lắng nghe nhau và chấp nhận, nâng đỡ nhau. Nếu em đã gây ra một lầm lỗi và không có ai lắng nghe cho em thì đau khổ của em sẽ lớn lên gấp hàng ngàn lần. Nói lên cho người khác nghe về lỗi lầm của mình để được yểm trợ, giúp đỡ tức là sám hối. Trong đạo Bụt có phép sám hối rất mâu nhiệm.

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm,
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm.
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm,
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong.

Không có lỗi lầm nào mà không sám hối được hết. Em chỉ cần tìm tới tạng thân, mở lòng mình ra thì mọi mặc cảm sẽ được tháo gỡ. Pháp Bụt màu nhiệm vô cùng.

Muôn đời, người tu là áng mây bay. Em nhớ nha. Nhớ nha. ☸

Thầy Chân Pháp Dụng

Thiền tập
thay
thuốc?

thầy Chân Pháp Liệu

Chánh niệm - Một liều thuốc mới cho y học thời đại

“Con đi tu làm chi uống quá! Sao con không về Việt Nam hành nghề? Hiện nay ở Việt Nam bắt đầu có nhiều người giàu lắm! Giàu sang sanh bệnh của nhà giàu, nhiều nhất là bệnh tim mạch. Chú biết một ông giám đốc kia, vì ăn hối lộ khá nhiều nên sống trong lo sợ, ăn không ngon, ngủ không yên. Bệnh cao huyết áp của ông ta do đó cũng gia tăng. Cách đây vài tuần chú nghe tin ông ta chết do tai biến mạch máu não. Những trường hợp như vậy rất cần một người bác sĩ chuyên khoa tim mạch như con. Chú sẵn sàng lo liệu mọi chuyện để con có thể làm việc tại Việt Nam”.

“Thưa chú, là bác sĩ, con có thể giúp ông ta điều trị chứng bệnh cao huyết áp. Nhưng khi là một ông thầy tu, con có thể làm hay hơn nữa. Con sẽ chỉ dẫn ông ta phương pháp thiền tập để đối trị với cơn lo sợ của ông ta - nguồn gốc làm tăng trưởng căn bệnh tim mạch. Con sẽ khuyến khích ông thực tập năm giờ để bỏ ăn hối lộ. Khi căn bệnh lo sợ được chữa trị tận gốc, ông ta sẽ có khả năng sống an lạc và hạnh phúc. Vợ con ông ta và những người xung quanh cũng sẽ được hưởng lây”.

“Con nói vậy thì chú hiểu”.

Sau buổi nói chuyện ấy, tôi có cảm tưởng là chú tôi bắt đầu hiểu và tôn trọng lý tưởng xuất gia của tôi hơn. Chú còn muốn tìm đọc sách và nghe pháp thoại của thầy Nhất Hạnh nữa.

Hơi thở chánh niệm để chăm sóc thân tâm

Khi xuống tóc xuất gia, tôi nhận được cái tên là Chân Pháp Liệu. Pháp ở đây có thể hiểu là pháp Bụt, là đem lời chỉ dạy của Bụt ra thực tập và áp dụng vào đời sống hằng ngày. Liệu là trị liệu, là làm giảm đi niềm đau, nỗi khổ của thân cũng như tâm. Vốn vẹn hai chữ này – lời nhắn gửi của thầy tôi – cũng đủ để cho tôi thực tập suốt đời: Trị liệu thân tâm của chính mình và giúp người khác biết cách trị liệu thân tâm của họ.

Để trị liệu thân tâm, trước nhất ta phải biết trở về chăm sóc thân. Vì hơi thở là nhịp cầu giữa thân và tâm nên ở Làng Mai chúng tôi thực tập hơi thở có ý thức, mà danh từ chuyên môn gọi là *hơi thở chánh niệm* (mindful breathing). Ta có thể định nghĩa vắn tắt *Chánh Niệm* là ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta trong giây phút hiện tại. Trong tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong những sinh hoạt hằng ngày như nấu cơm, rửa chén, giặt đồ, v.v... hơi thở có ý thức đưa ta trở về giây phút hiện tại để biết những gì đang xảy ra trong thân, tâm và xung quanh ta. Đương nhiên trong tư thế ngồi ta dễ tập trung tâm ý hơn.

Tôi xin mời bạn tìm một tư thế ngồi cho thật thoải mái để chúng ta cùng thực tập hơi thở có ý thức. Trong các bài thiền tập sau đây, ta chỉ cần tập trung tâm ý vào hơi thở vào-ra một cách tự nhiên mà không cần can thiệp vào. Bài tập đầu giúp ta nhận diện đơn thuần hơi thở vào-ra. Vài phút sau, tự nhiên hơi thở vào-ra sẽ dần dần lắng dịu. Khi hơi thở lắng xuống, ta cảm thấy dễ chịu.

1. Thở vào, biết đang thở vào
Thở ra, biết đang thở ra.
(vào/ra)
2. Thở vào, thấy hơi thở lắng dịu
Thở ra, thấy dễ chịu.
(vào lắng dịu/ra dễ chịu)

Sau khi duy trì từ năm đến mười phút khoảng mười hơi thở vào-ra có ý thức như thế, ta có thể theo dõi và thưởng thức hơi thở vào-ra một cách trọn vẹn hơn.

3. Thở vào, thưởng thức hơi thở vào từ đầu đến cuối
Thở ra, thưởng thức hơi thở ra từ đầu đến cuối.
(thưởng thức hơi thở vào-ra)

Sau khi nếm được an lạc trong hơi thở, ta có thể bước qua lãnh vực “thân” để nhận diện và làm an tịnh toàn thân.

4. Thở vào, *ý thức toàn thân*
Thở ra, *làm an tịnh toàn thân*.
(vào ý thức toàn thân/ra an tịnh toàn thân)

Khi toàn thân được an tịnh, ta cảm thấy an lạc và có thể nở một nụ cười an vui.

5. Thở vào, *cảm thấy an lạc trong toàn thân*
Thở ra *mỉm cười với toàn thân*.
(vào an lạc toàn thân/ra mỉm cười với toàn thân)

Ta có thể thực tập hơi thở có ý thức và thư giãn trong mọi tư thế (đi-đứng-nằm-ngồi), bất cứ lúc nào và ở đâu. Vì thân và tâm không phải là hai thực thể riêng biệt nên chăm sóc thân cũng là chăm sóc tâm. Khi có một cảm

xúc mạnh, hay bị một nỗi khổ niềm đau khổng lồ, ta có thể trở về với hơi thở để nhận diện và làm lắng dịu cảm xúc, niềm đau hay nỗi khổ ấy. Mỗi khi có cơ hội, tôi đều thực tập trở về với hơi thở ý thức, nhận diện nơi nào trong cơ thể đang bị căng thẳng hay đau nhức. Vùng nào căng thẳng, tôi thực tập buông thư vùng ấy. Chỗ nào đau nhức, tôi tập trung tâm ý, ưu ái xoa dịu chỗ đó. Chỉ cần nhận diện đơn thuần thôi là ta đã bắt đầu công việc chăm sóc và chữa trị. Khi chăm sóc thân, ta cũng cần để ý tới cách thức ăn uống. Muốn được nhẹ nhàng, ta phải chọn lọc để chỉ tiêu thụ những thức ăn thật lành cho cơ thể, có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm.

Ngoài ra, y khoa cho biết rằng sức đề kháng của cơ thể sẽ yếu đi khi ta lo sợ hay bị căng thẳng. Hơn nữa, khi tinh thần căng thẳng thì tự nhiên có những vùng trong cơ thể ta cũng bị căng thẳng lây như các cơ bắp ở hai vai, các nhóm cơ bắp dọc theo cột sống sẽ co cứng lại, làm cho đau nhức.

Nhờ thiền tập, tôi đã giảm bớt được tính khí hay lo của mình. Và nhờ thường xuyên thực tập buông thư toàn thân, tập gây dưỡng sinh và đi bộ nhanh đều đặn ít nhất một giờ mỗi ngày, chứng bệnh đau lưng kinh niên của tôi đã bớt hẳn. Khí lực và sức khỏe tổng quát vì thế cũng có phần tốt hơn trước.

Thành tựu và giới hạn của y học Tây phương

Y học Tây phương ngày nay có nhiều thành công trong việc chữa trị và đi rất xa trong các lãnh vực phân tích, nghiên cứu và chẩn đoán bệnh lý (Pathology) như là ngành vi sinh vật học (Microbiology), sinh học phân tử (Molecular biology), kỹ thuật nhân bản vô tính (Cloning technic), chữa trị bằng gien (Gene therapy), v.v... Nên y khoa Tây phương đã và đang đạt được những thành tựu lớn mà cách đây chừng vài mươi năm người ta khó có thể tưởng tượng được. Những tiến bộ của y học Tây phương, nhất là của khoa sức khỏe cộng đồng (Public health), giúp con người sống lâu và cơ thể chậm suy thoái hơn. Tuy nhiên, nếp sống hối hả, chạy theo hưởng



Gốc rễ tâm linh xin bồi đắp

thụ của thời đại toàn cầu hóa, sự tàn phá môi sinh do phát triển kinh tế không đi đôi với bảo vệ môi trường, v.v... lại đem đến những căn bệnh mà thể hệ cha ông ta ít biết đến như SIDA, Alzheimer hoặc làm tăng tỷ lệ một số các bệnh như ung thư, dị ứng, v.v... Trước những hiểm nguy mới, Tây y đầu tư rất nhiều tiền của và công sức để tìm ra nguyên do và cách chữa trị.

Nhưng hình như càng đi sâu vào sự nghiên cứu và phân tích, y học Tây phương càng rời xa hoặc quên đi những nguyên tắc rất giản dị, đó là khả năng tự trị liệu của cơ thể. Ta thử quan sát một con thú hoang khi nó bị thương hay bị bệnh. Nó sẽ nhịn ăn, tìm tới một nơi hoang vắng để nằm yên và nghỉ ngơi. Như thế, vài ngày sau, vết thương tự lành, con bệnh tự khỏi mà không cần đến sự can thiệp của bác sĩ thú y. Đó chính là nhờ con thú biết nằm yên, nghỉ ngơi hoàn toàn, tạo điều kiện thuận lợi cho cơ thể điều động các chức năng kháng sinh và trị liệu

Chủ động vận dụng tiềm năng tự trị liệu

Bác sĩ Mỹ Bernie Siegel ^[1] sau hai mươi năm chuyên hành nghề phẫu thuật u bướu, đã nhận ra những giới hạn của khoa phẫu thuật Tây y trong quá trình chữa trị và phòng ngừa tái phát những căn bệnh ung thư. Ông dành nhiều thời gian và công sức để chăm sóc và nâng đỡ tinh thần cho các bệnh nhân bị ung thư ở giai đoạn cực kỳ nghiêm trọng (Exceptional cancer patients), mà Tây y coi như bó tay. Ông ta rút kinh nghiệm rằng, phần lớn những người thoát khỏi bệnh hiểm nghèo đều không chịu đi vào khuôn khổ của một người bệnh ngoan ngoãn vâng lời thầy thuốc, chấp nhận quá trình điều trị một cách thụ động. Ngược lại họ còn có phần ngang bướng (theo cái nhìn từ phía những người điều trị). Họ sẽ không dễ dàng chấp nhận những đề nghị điều trị nếu không được giải thích thấu đáo. Họ là những người biết nắm lấy vận mạng của chính mình bằng cách tự tìm tòi và quyết định phương pháp điều trị nào thích hợp nhất cho tình trạng sức khỏe và tâm lý của họ vào thời điểm đó. Ngoài ra bác sĩ Bernie Siegel còn ghi nhận rằng những phép lạ - bệnh nhân được khỏi bệnh hiểm nghèo - thường hay xảy ra khi người bệnh tìm được bình an trong tâm hồn, khi họ biết tự thương mình hơn, sau khi đã làm hòa với chính mình và với những người thân. Trong trường hợp người bệnh không qua khỏi được thì ít nhất họ cũng có thể qua đời trong sự bình an.

Bác sĩ Siegel có kể câu chuyện của một bệnh nhân, một triệu phú người Mỹ. Khi bác sĩ phát giác căn bệnh ung thư của anh thì họ chỉ cho anh chừa ba tới sáu tháng để sống. Hay tin ấy, anh nhất quyết sẽ sống sao cho đáng và nhất là cho vui những tháng ngày còn lại. Trong các thú tiêu khiển, anh thích xem phim hài hước nhất. Anh liền trang bị cho chiếc tàu buồm cực kỳ sang trọng của anh một phòng xem xi nê kiểu “home movie” thật tối tân, với tất cả những phim hài hước tìm được trên thị

trường. Và anh nhỏ neo, căng buồm đi du lịch một vòng quanh thế giới. Trên tàu, anh xem tất cả những phim hài hước ấy để cười cho đã, cười thật to, thật thoải mái, cười cho tới ra nước mắt! Khi tàu cập bến để lấy nguyên liệu, anh đi tìm xem những phim hoặc những vở kịch hài hước của địa phương đó, làm quen với dân bản xứ và rủ các người bạn ấy lên tàu xem phim và cười chung với anh. Như vậy cùng một lúc anh có được rất nhiều bạn mới. Kết cuộc là một năm sau, khi trở về tái khám, các bác sĩ rất ngạc nhiên khi không còn thấy dấu vết gì của căn bệnh ung thư. Phép lạ của phương pháp “cười trị liệu” (Laughing Therapy) là thế đấy!

Chánh niệm - một phương trời mới cho Tây y

Trong giới y khoa Tây phương, càng ngày càng có nhiều người quan tâm, nghiên cứu và áp dụng phương pháp chánh niệm vào việc chữa trị và chăm sóc cho bệnh nhân. Tại bệnh viện thuộc Đại Học Y Khoa của tiểu bang Massachusetts, bác sĩ Jon Kabat-Zinn có thiết lập một *Dưỡng Đường Giảm Căng Thẳng* (Stress reduction clinic) từ hơn 25 năm nay ^[2]. John Kabat-Zinn là một trong những người đầu tiên có công đem thiền tập vào y khoa với chương trình *Giảm Stress Bằng Chánh Niệm* (Mindfulness based stress reduction). Ông đã phải phấn đấu, và gặp rất nhiều khó khăn lúc đầu để được các phân khoa khác công nhận. Đầu tiên người ta gửi tới ông những bệnh nhân được coi như vô phương cứu chữa (bệnh SIDA, ung thư, suy tim giai đoạn cuối, v.v...). Nhưng dần dần *Dưỡng Đường Giảm Stress* càng thu hút nhiều bệnh nhân đến từ các chuyên khoa khác nhau. Trong *Dưỡng Đường Giảm Stress* bệnh nhân được lắng nghe, được tôn trọng và công nhận trước nhất như một con người toàn diện, với tất cả những khổ đau và sợ hãi của họ. Bệnh nhân không bị đồng hóa với căn bệnh. Những người chăm sóc bệnh nhân (gồm các bác sĩ, y tá và hộ lý) đều thực tập chánh niệm. Họ được khuyến khích dành nhiều thời gian để lắng nghe người bệnh. Vì biết vun trồng tình thương và nuôi dưỡng bình an trong tự tâm, họ có khả năng có mặt thật sự cho người bệnh.

Chương trình chăm sóc kéo dài tám tuần. Trong khoảng thời gian đó, người bệnh được hướng dẫn thực tập chánh niệm để biết trở về tự chăm sóc cho thân và tâm. Căn bệnh tuy là một chướng ngại, một tai nạn đã xảy ra trong cuộc sống, nhưng đồng thời cũng là một cơ hội để họ dừng lại, nhìn căn bệnh dưới một góc độ khác. Đó cũng là dịp để người bệnh nhìn lại cách họ sống, cách họ quan hệ với gia đình, với đồng nghiệp và xã hội từ trước đến nay.

Tôi còn nhớ trường hợp của mẹ tôi. Khi đó, tôi được về nhà chăm lo cho mẹ khi căn bệnh ung thư của mẹ được điều trị bằng hóa chất. Quá trình hóa chất trị liệu rất nguy hiểm vì người bệnh phải đi qua một giai đoạn “suy sức đề kháng” (Immunodepression), có nguy cơ

chết vì nhiễm trùng. Trong những lúc kề cận cái chết như thế, mẹ tôi mới có dịp mở cái “vỏ áo giáp” thường ngày ra, mở lòng chia sẻ cho tôi những niềm đau, nỗi khổ thâm kín nhất mà lâu nay mẹ chưa nói với ai được. Về phía tôi cũng vậy, thời gian ấy là những lúc tôi thực tập lắng nghe tinh chuyên nhất, tập nghe những gì mẹ nói ra được cũng như những gì mẹ chưa nói ra được. Vì trước kia, tôi và mẹ có vấn đề trong sự truyền thông, không biết lắng nghe nhau để hiểu nhau nên trong quá khứ tôi đã thường làm mẹ buồn.

Giờ đây nhìn lại, tôi thấy thời gian mẹ bệnh là một cơ hội để tôi được gần gũi mẹ nhiều hơn, hiểu mẹ hơn, hầu củng cố lại tình thân. Mẹ tôi hay nói rằng, mẹ cảm ơn Chúa đã thử thách lòng tin của mẹ với căn bệnh hiểm nghèo ấy. Phần tôi, tôi cảm nhận được rằng hai mẹ con đã cùng sánh vai, con nâng khi mẹ ngã, đi qua những giờ phút khó khăn. Khi hai mẹ con cùng vượt qua được những thử thách như thế thì sự thành công rất tương đối ấy có công năng hàn gắn và trị liệu các vết thương trong mẹ, trong con, và nhất là những lỗi lầm trong quá khứ đã từng làm tổn thương tình mẹ con.

Ông Kabat-Zinn có ghi lại những nguyên nhân đưa tới sự chuyên hóa của bệnh nhân: “... Và có lẽ trên hết, bệnh nhân đến (dưỡng đường) và ở lại, vì chúng tôi (những người chăm sóc) tạo được một không khí cởi mở, cảm thông, và người bệnh cảm thấy được tôn trọng, được lắng nghe và chấp nhận... Có một tin mừng là mỗi chúng ta đều có khả năng đối diện và ôm ấp lấy chính mình một cách toàn diện. Ai trong chúng ta cũng đều có thể đưa lên ánh sáng ý thức những gì còn mờ tối, còn đáng sợ trong thâm tâm, mà lâu nay ẩn sâu trong tiềm thức nhưng có khả năng sai khiến đời ta. Đồng thời ta cũng có thể khơi dậy từ tận đáy tim những ước vọng thâm sâu, trong sáng và lành mạnh hơn; và cho những ước vọng tốt lành ấy đơm bông kết trái trong cuộc đời, đem lại sự hồi phục và trị liệu, và làm giảm đi nhiều triệu chứng bệnh...”

Hai công trình nghiên cứu lâm sàng điển hình

Để chứng minh cho cộng đồng y khoa thấy hiệu quả của chương trình *Giảm Stress Bằng Chánh Niệm*, Jon Kabat-Zinn và đồng nghiệp đã thực hiện và công bố hai công trình nghiên cứu lâm sàng điển hình.

Trong công trình nghiên cứu đầu ^[3], Jon Kabat-Zinn cùng bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da Bernhard Jeff nghiên cứu những bệnh nhân bị bệnh vẩy nến (Psoriasis) được điều trị bằng phương pháp rọi da với ánh sáng cực tím (Phototherapy by Ultraviolet light). Một tuần ba buổi trong thời gian nhiều tuần, và mỗi buổi từ mười đến



mười lăm phút, bệnh nhân phải đứng chịu trận trong một cabin hình ống có trang bị bóng đèn cực tím. Họ phải đeo kiếng đen dày cộm để bảo vệ mắt, trùm đầu bằng bao gói để tránh mặt không bị phỏng. Với những điều kiện chữa trị như trên, người bệnh cảm thấy rất khó chịu và không khỏi bị căng thẳng khi phải đứng chịu đựng mười lăm phút trong cái cabin hình ống ấy. Các bệnh nhân được chia một cách ngẫu nhiên (Randomisation) làm hai nhóm nhỏ. Một nhóm được hướng dẫn theo dõi hơi thở chánh niệm trong lúc đứng trong cabin hình ống; nhóm còn lại không biết chánh niệm là gì.

Kết quả là nhóm có thực tập hơi thở chánh niệm lành bệnh nhanh chóng hơn (gấp bốn lần) nhóm không thực tập. Bác sĩ Kabat-Zinn kết luận: “*Công trình nghiên cứu bệnh vẩy nến (Psoriasis) này là một thí dụ điển hình của Y Khoa Toàn Vẹn hay Y Khoa Toàn Bộ (Integrative medicine), vì nó phối hợp tâm/thân - thiền tập can thiệp trực tiếp vào cách chữa trị thông thường...*”

Jon Kabat-Zinn thực hiện công trình nghiên cứu thứ nhì ^[4] cùng các bác sĩ tâm thần (Psychiatrist) người Anh Zindel Segal, Mark Williams và John Teasdale. Câu hỏi được đặt ra như sau: Sau khi được điều trị thành công bằng thuốc chống trầm cảm, phương pháp *Nhận Thức Trị Liệu Bằng Chánh Niệm* (Mindfulness based cognitive therapy) có giúp những bệnh nhân bị trầm cảm nặng (Patients with major depressive disorder) không tái phát bệnh sau khi ngưng thuốc?

Điều quan trọng là trong quá trình nghiên cứu này, các vị bác sĩ tâm thần cũng phải thực tập chánh niệm để có được kinh nghiệm trực tiếp trong quá trình chuyên hóa thân và tâm của họ. Như thế họ mới có đủ khả năng và bản lĩnh để hướng dẫn bệnh nhân.

Kết quả của công trình nghiên cứu thành công này, khi được công bố, đã để lại rất nhiều ấn tượng trong giới tâm lý học lâm sàng (Clinical psychology). Bác sĩ Jon

Kabat-Zinn đã có lời tán dương ba nhà tiên phong, các bác sĩ tâm thần Zindel Segal, Mark Williams và John Teasdale như sau: “...Việc làm của các vị đã góp phần bắc một nhịp cầu giữa hai thế giới, mà cho tới nay hầu như chưa bao giờ đối thoại với nhau. Đó là thế giới của tâm lý học lâm sàng và thế giới của thiền tập...”

Chánh niệm có thể đóng góp gì cho nền y học Việt Nam?

Hiện nay, chương trình *Giảm Stress Bằng Chánh Niệm* được phổ biến và có mặt khắp mọi nơi, tại phần lớn các tiểu bang Bắc Mỹ và các thành phố lớn trên thế giới (Hong Kong, Mexico, Buenos Aires, Capetown (Nam Phi), Úc châu và Tân Tây Lan (New Zealand), v.v... Các đại học y khoa nổi tiếng ở Bắc Mỹ cũng đã đưa phương pháp thực tập chánh niệm vào chương trình học tập của sinh viên và nhân viên bệnh viện. Ngoài ra, thiền chánh niệm cũng được giảng dạy và thực tập ở nhiều lãnh vực khác như trong các giới luật sư, thương gia, giáo chức, huấn luyện viên thể thao, v.v...

Nền y học Việt Nam vừa được thừa hưởng gia tài Đông y quý giá của thế hệ cha ông để lại, vừa được tiếp nhận các tiến bộ mới nhất của nền y khoa hiện đại Tây phương. Đông y cổ truyền coi con người như một thành phần của thiên nhiên, vũ trụ. Đông y luôn coi trọng mối quan hệ mật thiết giữa thân và tâm trong quá trình chẩn bệnh và trị bệnh. Thí dụ Đông y biết rất rõ là giận nhiều sẽ ảnh hưởng tới gan, hoặc sợ nhiều sẽ ảnh hưởng tới tim. Nhưng hình như Đông y chưa đúc kết được những phương pháp thực tập cụ thể để giúp bệnh nhân đối trị với những cảm xúc mạnh, những cảm thọ tiêu cực có nguy cơ thiêu đốt tâm can. Ở lãnh vực này, phương pháp thực tập chánh niệm sẽ giúp vị thầy thuốc rất nhiều, dù vị đó điều trị theo Đông y, Tây y hay cả hai. Không những vị thầy thuốc có thể hướng dẫn bệnh nhân thực tập chánh niệm để phòng ngừa hay trị bệnh, mà chính người thầy thuốc cũng nên thực tập chánh niệm. Lý tưởng nhất là mình khéo léo làm thế nào để biến bệnh viện thành một môi trường thực tập và mời các bạn đồng nghiệp cùng thực tập chung như một gia đình tâm linh.

Chánh niệm - nền tảng của y đức

Thực tập chánh niệm, người bác sĩ sẽ phát huy được y đức. Y đức là một đức tính căn bản của một vị thầy thuốc mà cả Đông lẫn Tây y đều coi trọng, vì đạo đức của ông thầy thuốc góp phần không ít vào sự trị liệu. Thực tập chánh niệm luôn đi đôi với thực tập năm giới. Năm giới, còn được gọi là Năm Phép Tu Tập Chánh Niệm, đã được Làng Mai trình bày và diễn đạt một cách rất mới, để sự thực tập thích nghi với thế giới hiện nay hơn. Năm Phép Tu Tập Chánh Niệm giúp nâng cao đời sống đạo đức và có công năng nuôi dưỡng, bảo vệ hạnh phúc gia đình.

Trong thời gian tôi còn hành nghề bác sĩ ở Pháp, tôi đã có dịp chứng kiến rất nhiều cảnh khổ đau trong giới điều trị viên (gồm bác sĩ, y tá, hộ lý). Nhiều gia đình bị tan nát vì không biết thực tập giới không tà dâm. Ít người có hạnh phúc trong gia đình và cũng không có niềm vui nơi làm việc. Cuộc sống quá bận rộn và lo toan nên họ không có thời giờ nghỉ ngơi, chăm sóc cho tự thân. Họ không có thì giờ hoặc không biết cách lắng nghe người bạn đời hay con cái. Họ cũng không biết dùng ái ngữ để truyền thông với người thương. Ở bệnh viện thì chủ nghĩa cá nhân thúc đẩy họ đi về hướng của tham vọng, của quyền lợi cá nhân. Lối suy nghĩ và hành xử ích kỷ này tạo không khí cạnh tranh, ganh tỵ và căng thẳng, nên dễ có xung khắc giữa các đồng nghiệp. Nói chung họ gây đau khổ cho chính bản thân và cho những người chung quanh vì họ không biết thực tập năm giới. Ngoài ra vì phải tiếp xúc với quá nhiều khổ đau nên họ khó giữ được sự tươi mát và rất mau chóng trở thành “chai đá”. Cho nên sự thực tập để nuôi dưỡng niềm vui, sự tươi mát và lòng từ bi là điều cốt yếu cho những ai lo chăm sóc bệnh nhân. Khi một vị bác sĩ, một cô y tá, một cô hộ lý có đủ bình an, hạnh phúc thì lúc đó họ mới có khả năng san sẻ bình an và hạnh phúc cho bệnh nhân. Khi người bệnh được lắng nghe, được chăm sóc và đối xử với tình thương thì tinh thần họ mới phấn chấn, tạo điều kiện thuận lợi cho công việc chữa trị.

Chánh niệm - sự đầu tư ít tốn kém nhất cho y khoa Việt Nam

Hiện nay Tây phương đã bắt đầu công nhận sự thực tập chánh niệm như một phương pháp trị liệu có giá trị và hiệu quả. Trong khi ở Việt Nam phương pháp này vẫn chưa được lưu tâm nhiều. Phải chăng Việt Nam có khuynh hướng nghĩ rằng cần có thật nhiều tiền đầu tư vào những kỹ thuật y khoa tân tiến nhất mới giải quyết được vấn đề?

Kinh nghiệm phát triển của phong trào *Giảm Stress Bằng Chánh Niệm* ở Tây phương cho thấy rằng: Đầu tư vào phương pháp thực tập chánh niệm không tốn nhiều tiền của và nhân lực! Điều này rất phù hợp với tình trạng kinh tế của Việt Nam hiện nay. Hơn nữa, người Việt chúng ta có nhiều điều kiện thuận lợi để làm việc này. Vì đạo Bụt đã thấm vào huyết quản và văn hóa của người Việt nên ta chỉ cần khơi dậy các hạt giống của chánh niệm, của tình thương (từ bi) và hiểu biết (tuệ giác) - mà các thế hệ tổ tiên huyết thống và tâm linh đã gìn giữ và trao truyền cho chúng ta - là ta sẽ sớm có thể khôi phục và phát huy những giá trị nhân bản và tâm linh cần thiết cho y học Việt Nam.

Chánh niệm, cốt lõi của sự thực tập trong đạo Bụt, không những sẽ đem lại nhiều bình an và lợi lạc cho người bệnh, mà còn mang đến nhiều hạnh phúc và an lạc cho người trị bệnh.

Người Tây phương đã khéo léo trình bày để sự thực tập chánh niệm không còn mang màu sắc tôn giáo. Trong bối cảnh xã hội và chính trị của Việt Nam hiện nay, chúng ta cũng có thể làm như thế nếu thấy cần thiết.

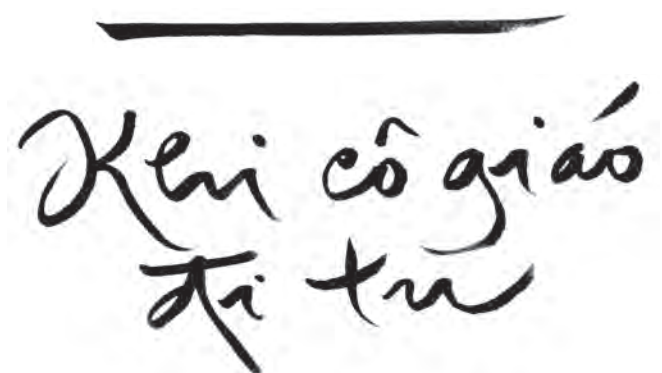
Xin cầu chúc các vị bồ tát - những người bác sĩ, y tá, và hộ lý, đang ngày đêm tận tụy chăm sóc bệnh nhân - sớm biết trở về chăm sóc tự thân, nuôi dưỡng chí nguyện độ đời và luôn có nhiều nghị lực để tiếp tục đi tới trên con đường phục vụ con người và xã hội. ☸

[1] – “Love, Medicine and miracles” by BERNIE S. SIEGEL, M.D., Harper & Row, publishers, New York.

[2] – “Coming to our senses”, pages 140, 141, 444, by JON KABAT-ZINN, Piatkus publisher.

[3] – Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.G., Hosmer, D., and Bernhard, J. “Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)”, Psychosomatic Medicine 60 (1998): 625-632.

[4] – Segal, Z.V., Williams, J.M.G., and Teasdale, J.D. “Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse”, Guilford, NY, 2002.



sư cô Chân Hội Nghiêm

Tại sao phải đi tu?

“Tại sao phải đi tu? Ở nhà cũng giúp đời vậy, giúp cho biết bao nhiêu thế hệ học sinh. Tại sao lại bỏ sự nghiệp giáo dục của mình mà đi tu?”

Tôi đi tu bạn tôi buồn lắm và đặt ra những vấn đề như thế. Tôi trả lời: “Tôi đâu có bỏ sự nghiệp giáo dục của mình, tôi vẫn đang tiếp tục sự nghiệp ấy cơ mà. Giáo dục đâu chỉ giới hạn nơi trường lớp, nơi thầy cô giáo; giáo dục có mặt khắp nơi: gia đình, học đường, xã hội... Ở nơi đâu có con người thì nơi ấy có giáo dục”.

Lúc nhỏ tôi thường hay đến chùa, một ngôi chùa làng ở miền quê yên tĩnh và tôi rất thích. Tôi dường như bị hấp dẫn, bị thần tượng bởi vị thầy ở ngôi chùa làng ấy. Tôi thường tự hỏi: tại sao có những điều người khác khuyên, tôi không nghe, mà vị thầy này khuyên tôi lại nghe? Tại sao có những điều người khác nói tôi không thỏa mãn,

không bằng lòng mà vị thầy này chỉ nói vài lời đơn giản mà tôi lại hài lòng và thấy thỏa mãn? Từ từ tôi khám phá ra là vị thầy ấy có một cách giáo dục rất khác với những người khác, khác với ba mẹ tôi, khác với các thầy cô giáo ở trường. Và rồi từ từ tôi đã khám phá ra đó chính là con đường giáo dục của Bụt. Thế là tôi muốn đi tu, đi tu để tiếp tục sự nghiệp giáo dục của mình. Một đường hướng giáo dục hiểu mình thương mình, hiểu người thương người, nhằm chuyển hóa khổ đau, đem lại hạnh phúc cho mình, cho người. Một phương hướng giáo dục làm lạnh mạnh hóa thân tâm mình, làm lạnh mạnh hóa thân tâm người.

Thở và cười

Tôi đi học và lớn lên làm cô giáo, cấp giáo án đến trường với một bầu nhiệt huyết tràn đầy. Tôi yêu học sinh và học sinh cũng yêu tôi. Nhưng rồi một năm đi qua, cái tình yêu trong tôi và trong các em bỗng trở nên nhạt dần. Tôi rất nghiêm khắc, vì tôi nghĩ như thế thì học sinh sẽ nghe lời mình, mình đỡ phải tốn sức, hao hơi. Nhưng đó là điều sai lầm đầu tiên của tôi khi bước lên bục giảng. Cả hai, tôi và các em học sinh, đều trở nên căng thẳng và mệt mỏi. Thế là tôi thay đổi phương cách dạy học. Không quá nghiêm khắc, chỉ nhẹ nhàng, ân cần chia sẻ. Dần dần tôi lấy lại được sinh khí. Tôi yêu học sinh và học sinh cũng lại yêu tôi. Có vài lần các em bảo sao cô dạy anh văn mà giống như dạy đạo đức vậy. Tôi mỉm cười và thấy vui vui. Tôi đã chịu ảnh hưởng của vị thầy kia.

Cũng từ vị thầy ấy tôi học được pháp môn thở và cười. Tôi ý thức về hơi thở vào-ra của mình, tập mỉm cười với chính mình và với những người chung quanh. Tôi thấy người nhẹ nhàng hơn, bình an hơn và muốn trao truyền những điều ấy cho học sinh. Nhưng làm cách nào? Một tiết học chỉ có 45 phút làm sao có thể vừa trao truyền kiến thức cho các em lại vừa chia sẻ cách sống cho các em. Đối với tôi giáo dục không chỉ là trao truyền kiến thức mà còn trao truyền vốn sống cho các em nữa. Trao truyền một nếp sống đạo đức, một nếp sống lạnh mạnh, có nhiều hạnh phúc, nhiều bình an cho các em. Khi mình có những thao thức và muốn làm thì tự khắc mình sẽ làm được.

Lớp học từ từ có nhiều sinh khí. Có những em học sinh từ trung bình yếu, lên đến trung bình, rồi đến khá, rồi đến khá giỏi. Có lần một em học sinh tâm sự: “Cô biết không, hình ảnh đi vào em nhiều nhất, đó là vào một buổi chiều trời mưa, lớp đang làm bài kiểm tra một tiết. Cuối giờ cô thu bài, một vài bạn không chịu nộp bài mà ngồi viết rỗng. Cô chào lớp đi ra. Các bạn chạy theo nộp bài, cô không la rầy mà vẫn nhận bài từ các bạn và an nhiên bước từng bước nhẹ nhàng đi dưới cơn mưa. Cái hình ảnh đó làm em rất thích, từ đó em thích đến giờ cô và em thích học môn này, mà trước đó, vì mất căn bản nên em đã không muốn học”. Nghe em kể tôi giật mình. Hóa ra những gì mình làm tuy đơn sơ mà đã có ảnh hưởng đến học sinh như vậy! Có thể một vài thầy cô

giáo cho tôi là không có kỷ luật, không nghiêm khắc đủ với học sinh. Nhưng vấn đề giáo dục không phải là kỷ luật hay nghiêm khắc, mà là đi vào lòng người. Kỷ luật không phải là thượng sách trong vấn đề giáo dục.

Hồi đó tôi cũng thực tập theo dõi hơi thở và bước chân của mình. Từ văn phòng đến lớp học tôi cũng tập đi như thế. Tôi mượn tiếng trống trường để nhắc mình trở về theo dõi hơi thở. Tất nhiên là tôi không dừng bước giữa sân trường, hay ngưng bật những gì tôi đang nói mỗi khi tiếng trống được thỉnh lên như bây giờ tôi đang ở tu viện, vì tôi không muốn mình lập dị. Tôi chỉ tập trở về, ý thức những gì tôi đang làm, đang nói...

Chuyển hóa khó khăn

Có lần các em viết những lời không dễ thương để chế nhạo tôi trên cánh cửa phòng học. Bước vào lớp, nhìn thấy dòng chữ đó tôi hơi giận, nhưng cũng trở về theo dõi hơi thở, ý thức những gì đang xảy ra trong thân tâm mình rồi từ từ lấy tay đẩy nhẹ cánh cửa như không hay biết điều gì. Lần thứ hai bước vào lớp cũng tiếp tục như vậy, tôi giận quá nhưng cũng tập thở. Và lần thứ ba thì dòng chữ biến mất. Sự thực tập của tôi là mỗi khi giận tôi tập không nói gì cả, cũng không phản ứng, chỉ trở về theo dõi hơi thở của mình và tập mỉm cười.

Một lần khác bước vào lớp, các em học sinh đứng dậy chào tôi rất nghiêm túc, chỉ riêng một em vẫn đội mũ đứng ngênh ngênh. Thoạt đầu tôi hơi bực mình. Tôi biết em đang cố tình làm như thế. Nhưng rồi tôi hiểu ra rằng trong lòng em đang có vấn đề, có thể em vừa mới bị một thầy giáo, cô giáo nào đó la mắng ở tiết học trước. Tôi cho lớp học ngồi xuống và từ từ đi xuống chỗ ngồi của em và nói nhỏ: “Em bỏ mũ xuống đi em”. Em mỉm cười và từ từ lấy chiếc mũ ra. Khuôn mặt của em thay đổi. Tôi thấy vui vui. Tôi biết lúc đó em đang bất cần. Một người bất cần thì họ không còn sợ gì cả; không sợ bị chê trách, không sợ bị la mắng, không sợ bị trừng phạt... thậm chí ngay cả cái chết người đó cũng còn không sợ nữa huống là... Vì thế đừng bao giờ tưới tẩm những hạt giống bất cần trong lòng người khác. Nếu có ai đó bất cần thì mình hãy nên nhượng bộ một bước, như thế thì mình mới có thể giúp người đó được.

Có lần các em ồn quá, nói nhiều lần không nghe, tôi tức mình đập bàn một cái “rầm”, thật lớn. Cả lớp giật mình im phăng phắc, không một tiếng xì xào, không một em nào dám quay qua quay lại. Im lặng đến hết giờ học. Tuy các em ngoan như thế nhưng tôi đã không hài lòng với chính tôi. Tôi thấy đó là một thất bại

của mình vì tôi đã gieo vào các em hạt giống không tốt, hạt giống của giận hờn, hạt giống của bạo động, không đúng với đường hướng giáo dục mà tôi mong muốn.

Tôi thích nhìn mọi người bằng con mắt mới, con mắt của hiện tại. Dù hôm qua người đó có như thế nào, có những lỗi lầm vụng về nào thì hôm nay người đó đã có thể thay đổi. Tôi tin vào sự chuyển hóa của mọi người. Ngày xưa lúc tôi đi dạy nếu tôi có cái nhìn như thế này thì chắc tôi sẽ giúp cho học sinh nhiều lắm. Nếu mình có niềm tin nơi một ai thì mình sẽ giúp cho người đó lớn lên rất nhiều.

Một em học sinh dù có ngộ nghịch đến đâu thì trong lòng các em vẫn có những hạt giống lành, hạt giống đẹp. Dù em có hư đốn đến đâu, dù gia đình ruồng bỏ em, học đường ruồng bỏ em, xã hội ruồng bỏ em... thì trong lòng em vẫn có một vùng trời đầy thương yêu và hướng thượng. Hãy giúp đỡ em, đừng đẩy em vào con đường cùng. Các em như thế nào, xã hội như thế nào là tùy thuộc vào mỗi chúng ta. Chỉ cần chúng ta thở những hơi thở nhẹ nhàng và có ý thức, bước được những bước chân ung dung, thanh thoi thì ta có thể làm được điều đó. Hãy mỉm cười với những gì đang xảy ra chung quanh mình, cuộc sống sẽ đổi thay! Ngài Vô Nãi đã từng giết 99 người nhưng khi được Bụt độ thì Ngài vẫn tu hành đàng hoàng và vẫn chứng thánh quả. Chỉ cần quay đầu trở lại thì mọi cái trở nên tốt đẹp.

Tôi thấy thầy cô giáo nuôi dưỡng học trò nhiều lắm. Tôi nhớ ngày đầu tiên bước lên bục giảng tôi cảm thấy lúng túng không biết phải dạy những gì, mặc dù giáo án đã chuẩn bị đầy đủ. Nhưng nhờ hình ảnh của những người thầy giáo năm xưa mà tôi thấy tự tin hơn. Tôi nhớ lại những gì thầy cô mang đến cho tôi, những ấn tượng tốt tôi có về thầy cô giáo của tôi... và tôi cũng muốn làm như thế với các em học sinh. Còn những gì tôi không muốn, không thích thì tôi cố gắng không lặp lại những điều ấy với các em.



Sinh nhật gia đình xuất gia
Cây Vũ Sữa - Bát Nhã

Chăm sóc chính mình

Đi tu, tôi có nhiều cơ hội để học hỏi và thực tập. Tôi tập đi, tập thở, tập cười, tập tha thứ, tập thương yêu. Tôi tập nhìn những lỗi lầm của mình để học bài học cảm thông và tha thứ. Tập nhìn những khó khăn của mình để học hiểu, học thương. Tập nhìn ngắm thiên nhiên để biết yêu thương và trân quý cuộc sống. Tập nhìn những hạt giống lành, hạt giống thiện của mình để nuôi lớn hạnh phúc. Tôi thấy lòng mình mỗi ngày mỗi rộng mở hơn. Tôi thấy mình may mắn được tắm mình trong nếp sống đẹp và lành. Bỗng dưng tôi thấy con đường mình đi ngày một sáng hơn, con đường giáo dục ngày một rõ ràng hơn. Không phải tôi thấy bằng khối óc mà thấy bằng con tim và kinh nghiệm của chính mình. Nếu mình không tự chăm sóc cho chính mình thì mình khó chăm sóc cho người khác, dù thiện chí của mình có đó, dù nhiệt huyết của mình có đó. Vì thế mình phải chăm sóc cho mình, đừng để rơi vào tình trạng mỗi mết. Đôi khi trong cuộc sống, mình có những khó khăn, những bức dọc từ phía gia đình hay bản thân và không biết đổ lên ai thế là đến trường mình đổ lên học sinh. Thật đáng thương, dù điều đó mình chẳng bao giờ muốn làm hay mình chẳng cố ý làm. Điều đó cũng không đáng trách, chỉ vì mình không biết chăm sóc nỗi buồn, cơn giận của mình mà thôi. Cũng giống như các em học sinh không thuộc bài, hay ngộ nghịch... là tại vì ở gia đình có thể các em không có đủ hạnh phúc, không được cha mẹ quan tâm và chăm sóc. Gia đình là chiếc nôi của xã hội, vì thế mình cần xây dựng một nếp sống gia đình cho có hạnh phúc, hòa thuận, tin yêu...

Tôi có một đứa cháu nhỏ cũng thích đi chùa. Đến chùa cháu cũng được nghe thầy dạy ăn cơm là chỉ ăn cơm thôi không nên vừa ăn cơm, vừa đọc sách hay vừa xem ti vi... Chỉ để ý đến thức ăn và ý thức những người trong gia đình mình để trân quý nhau. Một bữa đó anh chị tôi đang vừa ăn cơm vừa xem ti vi, cháu bảo: *“ăn cơm chánh niệm mà vừa ăn vừa xem ti vi à?”* Thế là anh chị tôi phải tắt ti vi. Bố mẹ đôi lúc phải nghe lời con cái nếu như con mình nói đúng và làm đúng. Đôi lúc bố mẹ phải xem con mình như một người bạn đồng hành. Có như thế thì con mình mới trưởng thành được. Nếu chúng ta làm được thì chúng ta sẽ có kinh nghiệm để giúp cho các em. Vì vậy mình phải biết chăm sóc những cảm xúc, cảm thọ của mình, chuyển hóa những khó khăn và nuôi dưỡng hạnh phúc cho chính mình để khi đến lớp mình có nhiều niềm vui, nhiều tươi mát hiến tặng cho các em, ngoài những kiến thức mà chúng ta phải trao truyền. Dù

cuộc sống có bận rộn cách mấy thì mình cũng nên để thì giờ nghỉ ngơi và chăm sóc cho chính mình. Khi có nhiều niềm vui và hạnh phúc thì mình sẽ dễ tha thứ, dễ bao dung, dễ chấp nhận, dễ thương yêu. Tại sao nhà vua có lệnh ân xá, đó là những lúc vua có những niềm vui lớn, như sinh ra một hoàng tử chẳng hạn... vua sẽ giảm án tù nhân, mở kho phát lương thực và phẩm vật cho dân... Đôi khi mình nghĩ mình nghiêm khắc thì con cái sẽ nghe lời mình, học sinh sẽ nghe lời mình, nhưng đó là một quan niệm không chính xác lắm... Đó là một sự thất bại của tôi trong năm đầu làm nghề dạy học.

Có chắc không?

Thường những khó khăn, khổ đau, và đổ vỡ đến là do những thành kiến, những nghi ngờ, những ý tưởng sai lầm của mình. Có câu chuyện của một anh chàng bị bệnh tâm thần. Bác sĩ đã ân cần hỏi han, chăm sóc và cuối cùng khám phá ra anh này có bệnh hoang tưởng: anh tưởng mình là hạt bắp, vì vậy anh rất sợ con gà. Mỗi khi gặp con gà là anh la toáng lên và bỏ chạy, vì sợ con gà sẽ mổ anh. Bác sĩ biết được điều đó nên khuyên: *“Anh thấy không, anh là một con người như chúng tôi, anh không phải là hạt bắp và anh không cần sợ con gà”*; và bác sĩ bắt anh mỗi ngày phải lặp đi lặp lại câu nói: *tôi là con người, tôi không phải là hạt bắp*. Ngày nào anh ta cũng lặp đi lặp lại câu nói đó: *“Tôi là con người, tôi không phải là hạt bắp; tôi là con người, tôi không phải là hạt bắp”*. Ngày ngày qua, tình trạng của anh càng ngày càng khá hơn. Và đến một ngày nọ, bác sĩ làm giấy tờ cho anh xuất viện. Trước khi xuất viện, bác sĩ đi dạo với anh để dặn dò đôi điều trước khi về nhà. Đang đi, bất chợt anh ta la lên và bỏ chạy. Bác sĩ không hiểu tại sao. Nhìn qua bên kia thấy xuất hiện một con gà, bác sĩ hơi bức mình nhưng cũng ráng thở và cười, nhẹ nhàng đến bên anh và hỏi: *“Tại sao thấy con gà anh lại bỏ chạy, vậy anh là ai?”* Anh bệnh nhân trả lời: *“Tôi là con người, tôi không phải là hạt bắp. Tôi biết rất*



rõ tôi là con người, nhưng có chắc là con gà nó biết điều đó không? Rất có thể nó tưởng tôi là hạt bắp...”

Trong chúng ta ai không là anh chàng bệnh nhân đó? Nhiều khi, người ta chẳng nghĩ tưởng gì về mình cả, nhưng mình cứ tưởng giùm cho người ta, mình vẽ vờ ra đủ thứ chuyện, nào là người đó nghĩ mình như thế này như thế nọ, người đó nói mình như thế này như thế kia và rồi tự mình làm khổ chính mình. Vì vậy mỗi khi có một nghi ngờ, một ý tưởng nào đó khởi lên trong tôi, tôi thường tự hỏi: “*có chắc không?*” rồi thực tập theo dõi hơi thở, mỉm cười và buông bỏ nó.

Nuôi lớn hạnh phúc

Hơi thở có ý thức giúp làm vơi nỗi khổ, tăng hạnh phúc của mình. Hơi thở là sự sống của chính mình. Thế nhưng nhiều lúc mình đã lãng quên nó. Mình xem thường những cái đơn sơ, bỏ quên những điều bình thường và đi tìm những cái cao xa hơn, phức tạp hơn. Nhưng hạnh phúc lại đến từ những cái giản đơn và bình dị ấy. Lúc tôi còn là một học sinh tôi cũng có những tập khí đó. Những bài toán nào dễ nhất là những bài toán tôi thường hay làm sai nhất, bởi vì tôi đã xem thường nó. Khi thầy giáo phát bài, thấy điểm của mình không như mình mong muốn, tôi cảm thấy buồn và tự nhủ: Giá như mình cẩn thận hơn một tí, giá như mình đừng xem thường những cái giản đơn! Tôi lấy đó làm bài học cho chính mình. Nếu tôi biết trân quý những cái đơn giản thì nó đem lại cho tôi hạnh phúc lớn. Một hạt sương, một ngọn cỏ, một ánh trăng, hay một vì sao cũng có thể đem lại cho mình nhiều hạnh phúc. Nếu mình tập nhìn mọi vật và mỉm cười với chúng, mình sẽ thấy cuộc đời rất màu nhiệm, hạnh phúc rất đơn sơ nhưng lớn lao vô ngần. Chẳng cần đợi đến tương lai, ngay trong giây phút đó mình đã thấy bình an rồi.

Người tu thật giàu có. Chúng tôi không có nhiều tiền bạc, không có nhiều xe cộ, không có nhà cao cửa lớn nhưng cái gì cũng có thể đem lại hạnh phúc cho chúng tôi. Một tia nắng, một viên sỏi, một chiếc lá thu rơi... tất cả những thứ ấy đều là của thiên nhiên, của đất trời, thế mà người tu biết biến chúng thành gia sản bồi đắp hạnh phúc cho chính mình. Đó là nhờ chúng tôi biết trở về với hơi thở nhẹ và sâu, với từng bước chân ung dung, nhẹ nhàng, biết mỉm cười với những gì đang xảy ra chung quanh mình, và biết trân quý chúng...

Tập dừng lại

Một phương pháp nữa mà tôi học được là tập dừng lại. Hơi thở và bước chân có ý thức đều là những cơ hội để thực tập dừng lại. Rồi một ngày nào đó, mình sẽ thấy mình mỉm cười được trong lúc mình đang giận, mình mỉm cười được và nói được những lời thương yêu với những người gây khó khăn cho mình. Khi tôi nghe tiếng

trống, tôi quay trở về theo dõi hơi thở và ý thức những gì mình đang làm, đang nói... cũng là một cách để dừng lại. Dừng lại để thấy rõ thân tâm mình, thấy rõ những gì chưa đẹp, chưa lành để chuyển hóa; và thấy những cái hay cái đẹp để làm lớn mạnh và tăng trưởng. Ở chùa tôi có tiếng chuông, mỗi lần nghe chuông chúng tôi đều dừng lại, dừng lại mọi suy nghĩ, mọi nói năng, mọi hành động, chỉ trở về theo dõi hơi thở, theo dõi thân tâm mình... Trong cuộc sống đôi khi chúng ta quá bận rộn, chạy theo hết cái này đến cái khác. Mình nghĩ mình làm xong cái này thì mình được nghỉ ngơi, mình được tự do, được thành thoi. Nhưng kỳ thực hết chuyện này lại đến chuyện khác. Và rốt cuộc thì chẳng bao giờ chúng ta được nghỉ ngơi cả. Mình đi tìm những cái xa vời, đến một lúc nào đó mình cảm thấy mệt mỏi bên đồng gia tài của mình và mình không còn sức nữa để thừa hưởng. Chung quanh mình có rất nhiều châu báu mà mình lại bỏ quên, đó là gia tài quý báu mà đất trời ban tặng: một bầu trời đầy sao, một ánh trăng trong, một con đường làng, một con suối róc rách, một ngọn đồi thoải thoải... Nếu mình có khả năng dừng lại, dừng những lo toan, tính toán, những trách móc muộn phiền... thì mình sẽ thường thức được.

*“Đôi khi ta muốn em dừng lại
Để em yêu cuộc sống quanh mình”*

Biết dừng lại thì cuộc sống của mình mới thực sự giàu có và phong phú. Nếu mình không có tiếng chuông, mình có thể mượn bất cứ một âm thanh nào như tiếng trống trường, tiếng chuông nhà thờ, tiếng xe cộ... và mình ký một hiệp ước với nó. Mỗi khi nghe những âm thanh ấy thì mình trở về theo dõi hơi thở... Hình ảnh cũng có thể giúp mình để trở về như khi mình tưới chậu hoa, hay ngắm ánh trăng..., tất cả các thứ ấy đều là những cơ hội để ta thực tập trở về. Miễn là mình có chịu cam kết làm hay không mà thôi. Tương lai của chúng ta nằm nơi mỗi chúng ta. Dù chúng ta là thầy cô giáo hay học sinh, chúng ta đều có thể làm được điều này. Mà đâu phải chỉ có thầy cô giáo mới làm được. Bất cứ ai muốn sống một nếp sống đẹp, lành, một nếp sống biết hiếu, biết thương, có nhiều hạnh phúc đều có thể làm được điều này. Giáo dục không hạn cuộc bất cứ nơi đâu, bất cứ người nào mà!

Ngoài kia trăng vẫn sáng, trời đầy sao, tôi ngồi một mình lắng nghe tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ thấy lòng thật bình yên và sâu lắng. Tôi nghĩ đến mọi người và muốn gửi những giây phút bình yên này đến cho tất cả. ☸

Ba có khỏe không?

su cô Chân Bội Nghiêm

Su cô Bội Nghiêm, với dáng người nhỏ nhỏ, là một trong những cột trụ chính của ban biên tập trang nhà Làng Mai. Su cô lo từ khâu kỹ thuật, đưa bài lên mạng, cho đến cắt những câu hỏi của bạn đọc thành những tờ giấy nhỏ và đi “năn nỉ” các sư anh, sư chị trả lời giúp. Tuy mới xuất gia thôi, nhưng su cô đã cho Tăng thân nhiều hạnh phúc. Dưới đây là bài viết của su cô, dưới hình thức của một lá thư gửi cho cha, kể về đời sống tu học của mình tại Làng Mai.

Ba thương của con,

Lâu lắm rồi con không viết “thư tình” cho Ba. Nhân thời gian làm biếng, con muốn dành một ít thời gian để chia sẻ với Ba vài cảm nghĩ và sự thực tập của con trong thời gian vừa qua. Trước khi viết tiếp, con xin hỏi thăm sức khỏe của Ba. Ba có khỏe không thưa Ba? Mấy bữa nay thời tiết có thay đổi không? Ba có hay bị trúng gió không? Nếu Ba bị trúng gió thì chắc mẹ không sợ bị “thất nghiệp” đâu ☺. Con biết Ba lo chăm sóc sức khỏe của Ba rất tốt. Con rất mừng dù Ba năm nay đã gần sáu mươi một tuổi rồi, nhưng Ba vẫn còn rất mạnh khỏe, cả thân và tâm.

Ba cười...

Sáu mươi năm trôi qua, Ba đã trải qua nhiều thử thách trong cuộc sống. Bên cạnh đó, Ba cũng đã gặt hái được nhiều hoa trái. Nhiều khi con ngồi và nghĩ đến những hình ảnh của Ba hồi xưa: lúc Ba mới tập đi, tập nói, tập ăn, tập viết, tập chạy, tập đạp xe, tập chải tóc trước gương. Con biết một điều chắc có lẽ Ba không cần tập mà nó luôn luôn có mặt, đó là cười. Có nhiều người họ phải tập cười nhiều lắm nhưng cười không được bởi vì họ có nhiều khổ đau, nhiều hận thù, nhiều thất vọng nên họ không cười nổi. Nhưng riêng Ba, mỗi lúc Ba cười, Ba cười rất tự nhiên và rất tươi. Có lẽ nụ cười của Ba đã lọt vào trong đôi mắt của mẹ, phải không Mẹ ☺? Mỗi lúc nghĩ đến những hình ảnh này, con cảm thấy mình được nuôi dưỡng rất nhiều. Trong quá khứ, chưa bao giờ con nghĩ rằng lúc xưa Ba cũng đã từng là một em bé như Nathan, đã từng là một chàng thanh niên như Quốc Cường, đã từng là một người chồng mới có hai đứa con như anh Sơn và anh Trí, nhưng bây giờ con thấy được những hình ảnh đó. Con hạnh phúc lắm Ba ơi khi con thấy được những điều đó. Trong suốt sáu mươi năm vừa qua, Ba đã gặp rất nhiều khó khăn nhưng trong hiện tại, Ba thực tập sống trong giây phút hiện tại rất hay. Ba

không nghĩ về quá khứ nhiều để làm cho Ba khổ. Ba thường nói Ba tập sống trong giây phút hiện tại. Khi nghe như vậy con mừng lắm. Con mừng cho Ba và cũng mừng cho con. Con cũng đang thực tập sống trong giây phút hiện tại như Ba. Ba với con cùng thực tập sống trong giây phút hiện tại với nhau đi Ba nhé ☺.

Con cười...

Trong thời gian làm biếng này chị Ty có tổ chức ngồi thiền và lạy Sám Pháp Địa Xúc mỗi tối. Trong những lúc ngồi thiền, con thường nghĩ đến Ba. Con ý thức rằng mỗi khi bận rộn với công việc, con không có cơ hội nghĩ đến ba mẹ, nhưng mỗi lần con được ngồi yên, Ba mẹ luôn luôn có mặt đó. Con tự nói rằng: “Ba ơi, Mẹ ơi! Ba mẹ có biết hiện giờ con đang nghĩ đến Ba mẹ không? Bé cười với Ba mẹ đi”. Không có gì hạnh phúc hơn khi con nghĩ đến Ba mẹ. Những lúc con nhìn vào thân thể của con, lòng biết ơn của con đối với Ba mẹ rất lớn. Con thực tập nuôi dưỡng lòng biết ơn mỗi ngày. Những lúc con ý thức mình đang có một cảm thọ trung tính, mà danh từ chuyên môn gọi là xả thọ (tức không phải là lạc thọ hay khổ thọ), con liền tự hỏi mình: “Hiện bây giờ Bé cảm thấy như thế nào?” Lúc đó con tự trả lời: “Bé cảm thấy vui và hạnh phúc. Tại sao? Tại vì Ba mẹ Bé còn sống, vì Bé còn thấy được cây xanh, còn nghe được tiếng cười của quý sư cô, ...” Lúc đó đột nhiên cảm thọ trung tính ấy không còn có mặt nữa mà cảm thọ vui vẻ, hạnh phúc biểu hiện lên trên ý thức. Con nhớ hồi xưa còn ở nhà, mỗi lúc vào phòng tắm con thường nhìn vào gương và tặng cho mình một nụ cười. Con thường nói chuyện với chính con trước gương lắm. Con rất thích làm như vậy và con cảm thấy làm như vậy giúp con nhiều lắm. Những lúc con không vui, con đứng trước gương và hỏi: “Tại sao hôm nay Bé không được vui?” Sau một thời gian đứng đó, con cười với con ở trong gương.

Chị Ty

Con rất hạnh phúc khi sống chung với chị Ty. Chắc Ba cũng biết tính tình giữa hai chị em con rất khác. Nhưng màu nhiệm thay, chị Ty và con sống rất hòa thuận với nhau. Những lúc con nghĩ đến chị Ty, con luôn nở nụ cười trên môi. Chị Ty thực tập rất hay. Những bước chân của chị rất nhẹ nhàng, và những lời nói của chị luôn luôn có giá trị. Ở đây quý sư cô đều thương chị. Quý sư cô thường chọc chị Ty là “Người đẹp Xóm Hạ” vì chị thực tập oai nghi rất đẹp, nhất là thiên hành. Riêng con thì thực tập thiên hành còn rất yếu. Con còn đi rất nhanh và đôi lúc nói không có chánh niệm nên cũng đã làm người này người kia buồn. Chị Ty thường nhắc con đi chậm lại. Có nhiều lúc con không được vui mỗi khi chị Ty nhắc nhở, nhưng con lại thực tập những điều chị nhắc nhở con. Có lẽ bề ngoài con muốn làm một đứa em búng bình, nhưng thật ra ở trong con không muốn làm một đứa em búng bình. Có một lần chị nói với con:

“Bội Nghiêm đi chậm lại. Chị thấy hình như có nhiều lúc Bội Nghiêm đi không có chánh niệm”. Con trả lời lại với chị: “Đó là cái thấy của chị”. Trả lời như vậy con biết là không dễ thương chút nào, nhưng Ba mẹ biết không, mỗi khi con đi nhanh, con thường nghe câu nói của chị Ty hiện lên trên ý thức của con. Kỳ lạ quá! ☺ Chị Ty thường kể về tuổi thơ ấu của con và của Chị. Chị nói với con rằng, “Tuổi thơ của Bội Nghiêm đẹp lắm”. Con tự nói thầm trong lòng rằng mình may mắn quá mới có một tuổi thơ đẹp. Ba mẹ đã chăm sóc con nên người và đã tưới tẩm những hạt giống lành mạnh trong con từ lúc con còn rất bé. Ba mẹ đã không cho ai hại con và con biết Ba mẹ cũng không muốn ai hại con cả. Cám ơn Ba mẹ đã và đang cho con tuổi thơ đẹp. Con là con gái út của Ba mẹ nên con lúc nào cũng là một đứa con trẻ dại của Ba mẹ, có phải không Ba mẹ? Có nhiều thiên sinh đến đây trong lòng tràn đầy khổ đau. Khổ đau đến từ lúc họ còn nhỏ mà đến giờ này họ vẫn chưa chuyển hóa được khổ đau đó. Nhưng con rất mừng cho họ vì họ đã tìm đến được Làng Mai. Khi đến Làng Mai, họ muốn chuyển hóa và muốn được sinh ra lại một lần nữa. Lần này, họ muốn tuổi thơ của họ đẹp hơn và họ muốn chăm sóc em bé trong họ.

Chị Bé

Một trong những điều con thường nghĩ đến trong thời gian gần đây, đó là sự liên hệ giữa Ba và chị Bé. Ba và chị Bé là hai người con rất thương. Con đã viết điều này nhiều lần trong nhật ký. Đôi lúc con tự hỏi mình rằng: “Tại sao mình luôn luôn có sự liên hệ tốt với những người ở xa mình nhưng mình lại không có sự liên hệ tốt với những người ở gần mình, nhất là những người thương của mình. Tại sao?” Con nghĩ rằng có lẽ những người ở xa ít khi làm mình bực bội, ít khi làm mình nóng giận, ít khi làm mình chán nản. Có lẽ vì thế mà mỗi khi nói chuyện hoặc chơi đùa thì những hạt giống đó trong con không được tưới tẩm. Con thấy tâm mình hay hướng về những điểm tiêu cực của người này, người kia, hơn là những điểm tích cực. Con không muốn như vậy nữa, bởi vì con biết nếu con tiếp tục làm như vậy thì con sẽ không có hạnh phúc mà trái lại sẽ bị khổ nhiều. Nhiều lúc con tự nói rằng: “Tại sao mình luôn luôn cho tâm ác thắng tâm thiện. Mình phải cho tâm thiện thắng với chứ”.

Con thấy nhiều người có liên hệ tốt với người ngoài nhưng lại không có mối liên hệ tốt với những người trong gia đình, trong đó có con. Con thấy điều này không hay lắm. Vì vậy trong thời gian gần đây, con thực tập sống như thế nào để có mối liên hệ tốt với quý sư cô ở cùng xóm với con. Có nhiên là có một vài sự cô con chưa đến được, nhưng con không lấy lý do đó để làm cho tình chị em càng ngày càng xa cách. Có nhiều lúc con mơ ước rằng Ba và chị Bé có thể ngồi trò chuyện với nhau. Con biết rằng chuyện này rất khó và phải cần thời gian. Tuần trước qua điện thoại, Ba có nói là mỗi khi chị Bé nói gì

không dễ thương, Ba chỉ im lặng thôi. Con mừng lắm khi nghe như vậy. Con biết rằng chị Bé ít sử dụng ái ngữ mỗi khi về nhà, và con mong rằng sự im lặng cho Ba nhiều an lạc và nuôi lớn tình thương Ba dành cho chị Bé. Con cần tình thương của Ba và chị Bé cũng cần tình thương của Ba. “Tình cha ấm áp như vàng thái dương, ngọt ngào như dòng nước trôi đầu nguồn”. Con biết rằng Ba cũng đã từng hôn chị Bé trên má lúc chị còn nhỏ, Ba cũng đã nói chuyện với chị như Ba đang nói chuyện với Thanh Vy. Là con thì mình nên hỏi: “Hôm nay Ba có khỏe không?” Con không biết bao lâu rồi chị Bé không hỏi Ba câu này. Nhưng nếu chị không làm thì một ngày nào đó Ba có thể hỏi chị: “Bé, hôm nay con có khỏe không?” Con mong rằng chị Bé sẽ không đợi tới ngày cuối cùng của đời Ba để hỏi: “Ba, hôm nay Ba có khỏe không?” Ai mà biết được vô thường đến lúc nào. Lúc xưa ở nhà con cũng không có liên hệ tốt với chị Bé. Có nhiều lúc con rất buồn chị và con đã chia sẻ với chị Ty về điều này. Chị Ty có nói một câu mà con không bao giờ quên: “Chị Bé cần tình thương. Mình nên thương chị chứ không nên trách móc chị”. Câu nói này thấm vào trong con mỗi ngày và đến hôm nay nó vẫn còn thấm. Lúc ở nhà con không bao giờ nghĩ đến những nét đẹp của chị Bé bởi vì con chú trọng quá nhiều vào những điểm tiêu cực của chị. Bây giờ con mới thấy điều đó rất sai và con ân hận lắm. Con biết chị Bé đã đóng vai trò của một người mẹ cho bốn đứa em. Chị Bé có mặt để chăm sóc em mỗi khi ba mẹ vắng mặt. Mỗi khi con nghĩ đến hoàn cảnh của chị bây giờ con rất thương chị: sức khỏe của chị không được tốt, chị phải lo cho con, cho chồng, mỗi buổi sáng phải chuẩn bị áo quần, sữa, tắm rửa cho Nathan và Thanh Vy. Ít ai “tưới hoa” chị. Chăm sóc Nathan và Thanh Vy là trách nhiệm tự nhiên của người mẹ, và khi nhìn lại thì con biết chị cũng vui và hạnh phúc khi có Nathan và Thanh Vy trong cuộc đời của chị. Mỗi khi đi làm về mệt, chị không biết la rầy ai nên la rầy hai đứa nhỏ. Thấy như vậy, con rất thương chị và hai đứa cháu. Con rất vui mừng khi biết Ba mẹ thực tập pháp môn Làng Mai và Ba mẹ tiếp tục để cho mưa pháp thấm vào đất tâm mỗi ngày.

Con xin kính chúc Ba có nhiều bình an trong từng hơi thở nhẹ và có nhiều an lạc trong từng bước chân. Con xin kính chúc Ba được nhiều sức khỏe. ☸



Con cười...

Thương gửi bố gần

Quỳnh Hương

Quỳnh Hương là một cô thanh nữ năm nay 27 tuổi, đang chuẩn bị dự án tiến sĩ sau khi tốt nghiệp trường kỹ sư Ecole Centrale de Lille, Pháp quốc, khoa vi điện tử (Micro-electronic). Quỳnh Hương và mẹ qua Pháp đoàn tụ với bố năm 1985 khi vừa tròn sáu tuổi. Vì mẹ đã từng là thành viên của trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội nên từ thuở bé, Quỳnh Hương đã may mắn được cùng gia đình về tu học ở Làng Mai gần như mỗi mùa hè. Khóa tu mùa hè nào ở Làng Mai đều có tổ chức Lễ Bông Hồng Cài Áo. Trong buổi lễ này, mọi người đều được khuyến khích viết “thư tình” cho mẹ và bố để tỏ lòng biết ơn và trân quý sự có mặt của bố mẹ, khi mình có may mắn được bố mẹ còn sống đó với mình. Quỳnh Hương tuy không được học tiếng Việt nhiều nhưng đã có khả năng bày tỏ tâm lòng của mình cho bố qua bài viết sau đây.

Bố ơi,
Lâu lắm rồi con không viết thư cho Bố, hình như lần chót viết thư riêng cho Bố đã cách đây hơn hai mươi năm rồi, hồi con còn nhỏ ở Việt Nam. Lúc đó Mẹ viết thư cho Bố và biểu con viết cho Bố luôn. Hồi đó, con chỉ biết Bố qua Mẹ thôi! Con còn nhớ Mẹ thường hay hỏi con: “Con thương Bố làm sao, thương Bố như thế nào?”, và con trả lời: “Con thương Bố nhiều thiệt là nhiều như trái đất!” Vậy mà khi tới Pháp, gặp Bố rồi thì con lại coi Bố như người xa lạ và đòi về Việt Nam ở với ông bà ngoại, mấy dì mấy cậu. Lúc đó, con coi Bố như người xa lạ. Cũng đúng thôi, vì từ nhỏ ở Việt Nam cho đến khi qua Pháp, con có được gặp Bố bao giờ đâu, có được biết tình thương của Bố như thế nào đâu? Đối với con lúc đó, Bố chỉ là người làm cho con xa cách ông bà ngoại, mấy dì mấy cậu, xa cách Việt Nam, là người lấy đi một phần tình thương Mẹ dành cho con mà thôi.

Nhưng rồi từ từ con học làm quen với Bố, học thương Bố. Bây giờ suy nghĩ lại con thấy là tình thương con dành cho Bố trải qua nhiều giai đoạn.

Bắt đầu bằng tình thương của một đứa con nít, cho rằng không ai bằng Bố của mình, thần tượng Bố quá! Con thấy Bố chăm sóc con và mấy em, lo cho tụi con từng chút. Bố dẫn tụi con đến trường, dẫn tụi con đi học đàn, dạy tụi con học. Bố học luôn mấy bài học thuộc lòng chung với tụi con, và bị tụi con đố lỗi Bố khi điểm không được như ý muốn của tụi con. Gặp ai con cũng so sánh với Bố hết, và lẽ đương nhiên không ai bằng Bố cả!

Đến khi tới tuổi mới lớn thì lại giận Bố, cãi với Bố, hờn Bố vì Bố khó quá: con là chị cả, mà lại là con gái nên Bố cấm cái này, cấm cái nọ. Và vì đã đặt Bố quá cao nên thế nào rồi Bố cũng bị rơi xuống thôi. Bố cũng là con người với những tánh tốt và tật xấu của Bố. Nhưng thời điểm đó, con chỉ chú ý đến những tật xấu của Bố mà thôi: nào là Bố gần, Bố nóng tánh, Bố độc tài, Bố không thương và hiểu con. Đúng là khi mới lớn, nhiều lúc giận Bố Mẹ, bị con giận lôi kéo cho nên quên đi những đêm khuya, tuy mệt Bố vẫn thức chờ con từ thư viện về để ra đón con ở ga, quên đi những lúc học mệt, Bố pha ly nước cam cho con uống, quên đi là mỗi khi con cần nhờ Bố việc gì, Bố cũng sẵn sàng làm giùm cho con.

Đến bây giờ nhìn lại, khi ý thức được hết tình thương của Bố thì hai mươi năm đã qua. Tóc Bố đầy “tuyết sương” rồi. Bố hết mạnh khỏe như xưa. Bố vẫn là Bố với những tính tốt và tính xấu của Bố, vẫn gần, vẫn mặt chủ ụ như con sư tử khi không thích một cái gì đó, hoặc không thích ai đó, vẫn không thích lái xe và vẫn thường la Quỳnh Lan khi nó chỉ phải mà Bố lại quẹo trái. Nhưng như vậy Bố mới là Bố của tụi con.

Con không gần Bố như gần với Mẹ, không biết nói gì khi thấy Bố buồn để làm vui những nỗi đau của Bố, không tâm sự và nói lên được những tình cảm của con với Bố như với Mẹ. Nhưng từ một người xa lạ hồi đó, Bố đã trở thành một người không thể thiếu được trong đời con. Tuy biết chắc là một ngày nào đó Bố sẽ mất đi, nhưng con vẫn chưa mừng tượng được cảnh ấy. Con vẫn còn nghĩ rằng Bố Mẹ sẽ mãi mãi bên con. Mỗi khi ý thức được điều ấy, con không sao cầm lòng được, nước mắt tự nhiên cứ trào ra. Bố ơi, con muốn nói cho Bố biết, trước khi con hối hận là đã không còn cơ hội để nói với Bố, rằng: Bố ơi, con thương Bố lắm! Và trong dịp lễ Vu Lan ở Làng năm nay, con thấy mình rất hạnh phúc, may mắn và tự hào được cài trên áo hai bông hồng màu đỏ thắm. ☺



Chuyện Ông ngoại tôi

thầy Chân Pháp Độ

Ông ngoại tôi năm nay 85 tuổi. Lần trước tôi gặp ông vào năm 2004, trong dịp về thăm Việt nam cùng Thầy và Tăng đoàn Làng Mai. Ông đã đến chào Thầy và đại chúng tại chùa Phụng Thánh. Ông đi đứng rất vững và giọng nói còn sang sảng.

Khi được tin ông ngã bệnh, tôi báo tin cho đại chúng. Thầy và đại chúng đã cho tôi về thăm nhà, thăm ông và yểm trợ gia đình.

Tôi về, gặp ông trong bệnh viện. Các cậu, các dì và các em cũng đã về đây đùm bọc ông. Ông đã không ăn một tuần rồi, thức ăn của ông chỉ còn là những thứ nước trong các chai lọ, treo lủng lẳng, được truyền trực tiếp vào động mạch vành tim. Ông rất gầy. Tôi đến bên giường nắm tay ông, và gọi: “Ông ơi, ông mở mắt ra xem ai đây...” Sau một vài giây, ông mở mắt ra, nhìn tôi rồi nói: “Thầy chùa...”. Giọng ông yếu lắm. Ông nắm tay tôi chặt hơn, chứng tỏ ông mãn nguyện lắm.

Mỗi sáng, tôi bê ông ra ghế, để ông ngồi cho đỡ mỏi, tôi dùng một chậu nước ấm, nhỏ một vài giọt dầu bạc hà, để hai chân ông vào trong chậu, vừa rửa, vừa xoa bóp những huyết ở chân. Các cậu, các dì thì đánh răng, lau mặt, lau mình và thay quần áo mới cho ông. Chúng tôi vừa làm vệ sinh cho ông, vừa nói chuyện với ông, thỉnh thoảng còn chọc cho ông cười.

Buổi trưa và buổi chiều chúng tôi mang cơm vào, cùng nhau ăn rất vui, có người còn nói: “Ông bệnh, nên cả nhà có dịp ngồi ăn cơm chung. Ông không ăn được thì chúng con ăn giùm...”, rồi mọi người cùng phá lên cười.

Thấy không khí như vậy, ông rất vui. Thỉnh thoảng ông còn nhắc nhẹ: “Các anh, các chị khe khẽ thôi, đây là bệnh viện chứ đâu phải nhà mình...” Cậu Ba đã là ông nội của hai đứa cháu, còn dì Năm, dì Sáu có hai đứa cháu gọi là bà ngoại rồi. Tôi cũng đã đi tu được mười năm.

Tôi được ở lại chơi với ông hai tuần. Ngày cuối, chúng tôi lau mình thay quần áo cho ông, ông nói: “Ông đau bụng lắm...” Hơi thở của ông hỗn hển và ngắn dần. Tôi ngồi bên đầu giường, tay cầm một cái khăn ấm, lau nhẹ lên trán ông và hướng dẫn ông theo dõi hơi thở. Bà Ngoại ngồi một bên, một tay bà cầm tay ông, một tay bà lần tràng hạt, miệng vừa nhai trà, vừa niệm: “*Nam mô Bồ tát-cứu khổ-cứu nạn-đại từ-đại bi Quán Thế Âm*”. Tôi dặn Ngoại: “*Khi nào ông muốn đi, thì để ông đi cho nhẹ nhàng, không nên khóc lóc, níu kéo, làm ông không đành ra đi, thì*

tội ông lắm...”. Tôi gọi ông, để giúp cho ông tỉnh táo. Nhìn những hạt mồ hôi trên trán ông, tôi biết ông đang rất đau. Tôi bắt đầu khai kinh và tụng Bát Nhã, sau đó tôi đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở và Kinh Độ Người Hấp Hối. Thỉnh thoảng tôi ngưng đọc, lấy khăn thấm nước, lau môi ông cho đỡ khô. Tôi tiếp tục nói chuyện với ông, cảm ơn sự có mặt của ông cho con cháu, kể cho ông nhớ lại đức tính thương yêu và hy sinh của ông để con cháu có cái ăn, cái mặc và được học hành. Cậu Út làm bác sĩ đã nói nghiệp ông, các cậu, các dì, thì có nhà cửa, con cháu ngoan ngoãn, mạnh khỏe, có học, có công ăn việc làm đàng hoàng. Ông thường hay chăm sóc, chữa trị cho những người hàng xóm với tấm lòng “*lượng y như từ mẫu*”, cho dù trời tối khuya hay mưa gió. Như tôi cũng được thừa hưởng những đức tính tốt của ông, tôi trở thành một thầy tu để hướng dẫn cho mọi người biết trở về với đời sống tâm linh. Các cậu, các dì nói: “*Ông cứ yên tâm ra đi cho nhẹ nhàng, anh chị em chúng con thương yêu nhau, đùm bọc và che chở cho nhau, như ông đã đối với con cháu*”. Hơi thở ông yếu dần. Hai giọt nước mắt tràn ra nơi khóe mắt. Gương mặt ông rất thanh thản. Ông ra đi, trong không khí đầm ấm của gia đình, không một tiếng khóc than.

Tôi xin phép đại chúng ở lại với gia đình thêm ba tuần nữa. Hàng ngày tôi tụng kinh cầu an và cúng cơm chay, do các dì nấu. Trong thời gian đó tôi khuyên mọi người ăn chay. Mọi công việc đám chay trong gia đình được mọi người bàn thảo rất hòa thuận, đầy tình thương yêu, như những điều mà chúng tôi đã hứa trước hương linh ông.

Một trăm ngày đã qua. Ngồi ở đây, tôi ý thức rằng ở một phần tư trái đất bên kia, gia đình tôi đang ngồi quây quần quanh mâm cơm chay ngày giỗ. Tôi ngồi đây thắp nén hương thơm cho ông. Tôi pha một bình trà, thanh thản nhấp từng ngụm trà nóng. Lòng tôi bình yên nhẹ nhàng, như những buổi sáng cùng ngồi uống trà với ông. ☸



chuyến đi Bỉ - thành phố Bruxelles

tiếp nhận gia tài

thầy Minh Mẫn

Hàng vạn chiếc lá trải dài trên con đường thiền hành Xóm Thượng tạo thành những tiếng sột soạt sau mỗi bước chân. Đoàn người đi từng bước vững chãi trong làn sương mỏng. Bỗng một chiếc lá thu nữa, rơi xuống theo quy luật tự nhiên và tôi nghe lòng mình muốn gửi tặng chiếc lá những vần thơ:

*“Một chiếc lá lia cành
Thôi tạm biệt trời xanh
Em về nương đất mẹ
Đủ duyên lại vận hành”.*

Tôi biết chắc một điều là đã có nhiều chiếc lá hoặc vô số chiếc lá đã vận hành (ngay cả những chiếc lá bị ép vào trang suru tập). Tôi tự hỏi: “Còn mình thì đã vận hành hay chưa?” Đã qua sáu mùa lá đỏ, phải chăng “Thôn bộ bất di” và cứ hiện hữu tro gan cùng tuế nguyệt. Rõ ràng là không phải vậy. Đi sương lâu ắt phải thấm lạnh. Đó là chân lý ngàn đời.

Nhân Duyên

Tôi nhớ khi tới Làng được vài tháng, thì có một lần Sư ông lên Xóm Thượng chơi vào ngày làm biếng, vì vậy hôm ấy tôi có dịp làm thị giả. Sư ông đã hỏi tôi: “*Có khi nào con thấy mình đại quá không? Tại sao đang ở chỗ vui nhộn của phố thị, muốn gì có nấy, lại bỏ đi tìm đến chỗ vắng lặng này?*”

Tôi cười. Sư ông cũng cười, rồi Sư ông nói tiếp: “*Con hãy để ý, nhìn cách làm của Thầy và cách làm của các hòa thượng bên nhà, rồi chọn ra mà học hỏi để làm tư lương về sau. Khi nào có duyên thì mình đem ra áp dụng*”.

Câu hỏi và lời dạy đó khiến tôi phải để tâm suy nghĩ. Trong lúc quán chiếu, tôi thấy rõ tôi hiện hữu nơi này là một nhân duyên chứ không phải ngẫu nhiên. Khi tôi còn ngồi học ở trường trung cấp Phật học thì tôi đã có một ước mơ là sau này sẽ tìm một nơi rừng núi nào đó để yên tu, chẳng hạn như Tu viện Trúc Lâm, Đà Lạt, không hề muốn có một trọng trách nào trong giáo hội. Hoặc được thân cận ở một chốn Tổ nào đó để học hỏi và sau này nếu có cơ hội hành đạo thì sẽ kể lại cho hàng con cháu nghe. Hồi xưa Sư ông như thế này, Sư Tổ như thế kia, Thầy như thế ấy. Vì tôi đã được sống trong môi trường như vậy lúc mười lăm tuổi, tại Tu viện An Lạc Hạnh,

Long Thành, Đồng Nai. Tôi cũng nhớ mang máng đã được học ở đâu đó:

*“Dục tri tiên thế nhân,
Kim sanh thọ giả thị”.*

nghĩa là:

Muốn biết việc đời trước, thì xem quả hiện tại.

Thật vậy, nếu nhìn vào những gì đang xảy ra, thì rõ ràng là tất cả mỗi chúng ta đã gieo duyên nhiều đời với nhau và chắc cũng có hứa làm quyến thuộc của nhau, cho nên trong đời này mới có dịp gặp lại. Những thầy, những sư cô từ Việt Nam không hề quen biết nhau, phải sang tận trời Tây xa xôi này kết thân và làm bạn lữ với những người bên đây, để uống chung dòng sữa pháp. Điều đó làm sao ngẫu nhiên cho được? Tuy vậy có những người gieo duyên với Làng chỉ có hai tuần, có người ba tháng, có người năm năm và có người mãi mãi... Đối với những người Á hay Âu nào có duyên nhỏ như cái bánh ít thì họ đã lên đường theo duyên khác lớn hơn. Trong thi ca Việt Nam, nữ sĩ Xuân Hương đã cảm tác:

*“Nếu phải duyên nhau thì thăm lại,
Đừng xanh như lá, bạc như vôi”.*

Trong cuộc sống quan hệ hàng ngày, đúng là vô thì phải bạc, mà lá thì vẫn cứ xanh. Và tôi thấy rõ không có cái gì mất đi, chẳng qua chỉ là không hiện hữu nữa mà thôi. Những người ra đi, họ đang mang sứ mạng mới và tin chắc một điều là: “hạt giống tốt sẽ gieo về muôn lối”.

Chứng kiến

Nói đúng ra, ban đầu tôi cũng hơi thất vọng. Vì những điều đã tưởng tượng trong đầu hoàn toàn khác xa với thực tại. Chùa Làng Mai đây sao? Viện Cao Đẳng Phật Học đây sao? Tại sao nó không có một hệ thống tổ chức giáo dục rõ ràng như mình đã từng thấy ở Việt Nam. Viện Cao Đẳng gì mà chẳng hề có lớp lang và thi cử. Tại sao nó không có một khuôn mẫu cố định nào, để rồi cứ nay bàn, mai thay đổi. Có khi vấn đề nhỏ xíu như hạt mè, thế mà mất hàng giờ đồng hồ thảo luận, chỉ vì cái gọi là tự do dân chủ.

Với những định kiến và sự cố chấp khiến tôi hơi chán và cảm thấy lạc lõng giữa chốn này. Lúc ấy tôi phải nương nhờ các bậc thượng tọa cũng từ Việt Nam sang, các thầy đã từ bi chia sẻ những cái hay của Làng Mai mà tôi chưa thấy được. Dần dà, thời gian trôi nhanh, sáu tháng rồi một năm, tôi cố gắng tham dự mọi sinh hoạt của tu viện, mở lòng ra quan sát, lắng nghe và học hỏi. Tôi quen dần với nhịp sống ở Làng Mai và cảm thấy thoải mái hơn. Tôi biết đến để mà thấy và đã tới lúc phải thấy. Tôi thấy rõ mình là người may mắn, được đón nhận truyền thống Phật giáo tại Việt Nam và đang hấp thụ những cái mới lạ của Làng Mai.

Tôi nhớ trong kinh, Bụt đã dạy cho các đệ tử: “*Nơi nào có Pháp mà không có cơm, không có chỗ ngủ thì lay tạ cảm ơn rồi đi tìm nơi khác. Nơi nào có cơm, có chỗ ngủ mà không có Pháp thì cũng lay tạ cảm ơn để đi tìm nơi khác... Cuối cùng nếu nơi đó có Pháp, có cơm, có chỗ ngủ thì dầu người ta không nhận cũng phải ráng năn nỉ để xin được ở, vì đó là nơi tốt nhất*”. Với tầm nhìn hạn hẹp của tôi, riêng tại nước Pháp thì Làng Mai có hơn ba điều ấy. Pháp ở đây là Pháp học lẫn Pháp hành. Chúng tôi, những người đến sau, tuy không được trực tiếp học các bộ kinh lớn với Sư ông, nhưng cũng còn cơ hội học được một số bộ luận lớn. Chương trình và tài liệu nhiều vô kể, được cất giữ bằng đĩa CD và DVD. Vì vậy chúng tôi phải tự tổ chức học lại các bộ Đại tạng Nam-Bắc truyền, truyền thống sinh động của thiền tập, nguồn gốc của dòng thiền Việt Nam, truyền thống Phật giáo nguyên thủy, lịch sử truyền thừa qua các thế hệ. Qua những dẫn chứng, đối chiếu, so sánh và giảng giải, tôi thấy Sư ông là một bậc Tam tạng Pháp sư đương thời. Về Pháp hành thì ngoài những giờ sinh hoạt chung như ngồi thiền, tụng kinh, thiền hành, còn có các sinh hoạt khác để làm giàu đời sống của một tăng thân như thực tập làm mới, soi sáng, pháp đàm, thiền trà, hạp hạnh phúc hằng tuần. Đây là những sợi dây vô hình kết nối tình huynh đệ, giúp mình thay đổi tư duy, hiểu thêm về người bạn đồng tu của mình. Theo tôi thì pháp học lẫn pháp hành ở đây vượt khỏi chương trình bốn năm hay tám năm của một Viện Cao Đẳng Phật Học thông thường.

Cảm thông

Làng Mai không chỉ có toàn là hoa thơm cỏ lạ mà thỉnh thoảng rác cũng xuất hiện. Các bạn thử tưởng tượng, trong một tu viện với Tây và Ta lẫn lộn, có vài chục quốc gia nghĩa là vài chục nền văn hóa khác nhau, cọ

xát nhau mỗi ngày thì làm sao mà không sinh ra rác. Chúng tôi thấy rõ vai trò và trách nhiệm của một người học đạo là phải đóng góp hết lòng bằng sự thực tập và những công việc trong chúng. Đó là những viên gạch tốt nhất để xây dựng ngôi nhà cảm và thông.

Ca dao Việt Nam đã nằm lòng chúng tôi từ thuở bé: “*Ăn cây nào, rào cây nấy*”. Vì thế đối với công việc mọi người đều ý thức đóng góp tối đa để đem lại niềm vui cho chính mình và cho những người xung quanh. Tuy vậy, không phải lúc nào cũng xuôi chèo mát mái. Trong quan hệ và đối đãi giữa con người với nhau là cả một công trình nghệ thuật cần được học hỏi và rèn luyện. Quả thật, nếu mình không có vụng về thiếu sót thì tại sao người ta phiền trách mình? Cuộc sống cũng có nghĩa là cuộc va chạm, và kết quả chỉ là buồn, giận, thương, ghét... Nhưng chạm nhau rồi để lần sau còn gặp lại, hay chỉ một lần rồi vĩnh viễn chia tay?

Tôi nhớ những ngày còn ngồi ở Phật học đường Vĩnh Nghiêm. Một thầy giáo thọ đã chân tình dạy chúng tôi, thầy nói: “*Nếu muốn trách thì nên trách mình tề trước mới trách người bạc sau*”.

Lúc ấy, tôi nghe để mà nghe chứ không hề chú trọng lắm. Nhưng bây giờ mỗi khi gặp khó khăn trong tình đạo bạn, thì câu nói ấy là một liều thuốc bổ đối với tôi. Nhìn kỹ đôi lúc khó khăn đến từ nhiều phía: có những người quá nhạy cảm nên dễ nghi ngờ, dễ bị tổn thương; có khi hai bên không đủ ngôn ngữ để truyền thông, dẫn đến hiểu lầm nhau; có khi cách nhìn nhận vấn đề khác nhau có thể đưa tới phiền giận, đau buồn.

Hồi đó, khi mới bắt đầu thực tập, tôi vớ được cái phao của một nhà hiền triết nào đó: “*Đừng chùn chân vì vài ba cái rác rưởi trên đường. Nếu tránh được thì tốt, còn không thì phải biết đạp lên nó mà đi*”.

Nhưng sau một thời gian dài thực tập trong tu viện, tôi đã tìm ra cho mình một chiếc chìa khóa mới. Mỗi khi có chuyện đáng tiếc xảy ra thì tôi thường hay quán chiếu: “*Cái xấu, cái dở của người kia ngày hôm nay, nếu nhìn kỹ thì đó chính là cái xấu, cái dở của mình ngày hôm qua để có sự thông cảm. Hoặc nó sẽ là của mình ngày mai hay ngày mốt, để mình kịp thời sửa chữa*”. Và nếu quán chiếu thành công thì chỉ trong vòng năm hay mười hơi thở, tôi có thể nhanh chóng thoát khỏi cái vòng đau buồn và cảm thông được với người kia.



Bạn đồng hành

Tôi cứ chạy theo suy nghĩ mà quên kết hợp bước chân với hơi thở, một trong những thực tập căn bản ở Làng. Tôi cười và cảm thấy hơi mắc cỡ với chính mình. Mới đó mà đại chúng đã đi được nửa vòng thiên hành. Bây giờ mọi người đang ngắm chùa Sơn Hạ dưới chân đồi và nhà thờ nằm xa tít ở đồi bên kia. Tôi thấy khuôn mặt mọi người đều rạng rỡ, tràn đầy nhựa sống và niềm tin. Tôi thấy mình cũng vậy, càng ngày càng có niềm tin đối với đại chúng này, vì tôi thấy rõ ai cũng hết lòng tu tập để chuyển rác thành hoa. Đứng xung quanh tôi, có một số người đã từng là kỹ sư, bác sĩ, dược sĩ, luật sư và cả linh mục nữa. Họ có văn bằng và địa vị trong xã hội. Có những em rất trẻ, tuổi từ mười lăm đến hai mươi. Các em đang sống sung sướng trong thế giới vật chất của Tây phương, thế mà các em đã bỏ lại sau lưng tất cả, đến đây cùng nguyện sống một cuộc đời đơn giản. Tài sản của họ giờ đây chỉ có y, bát, một chỗ ngủ với vài ba cuốn sách gối đầu và vài ba bộ nâu sòng. Thật đáng quý biết bao!

Anh em tuy khác nhau về mặt nhận thức và ngôn ngữ, nhưng có lòng thương nhau, giúp đỡ lẫn nhau trên con đường thực tập. Chúng tôi pháp đàm về những lời dạy của Sư ông trong hai ngày thứ Năm và Chủ Nhật và đem áp dụng những lời dạy ấy vào đời sống hàng ngày, cái đó gọi là “*pháp sống*”. Vì vậy trong các buổi Soi Sáng, sau khi nhận được những lời khen tặng thì chúng ta cũng nhận được những lời đóng góp rất chân tình như: “*Bước chân thầy đi còn rất vội; cách hành xử của sư chú còn mang còn nhiều tập khí thế gian; thầy chưa có khả năng lắng nghe và chưa biết ôm ấp cảm thọ của mình; sư chú thông minh đóng góp nhiều cho đại chúng nhưng ý vào tài năng của mình nên đôi lúc hơi cứng đầu; thầy chưa có khả năng làm một sư em giỏi; sư chú cần học thêm ngôn ngữ để giao tiếp; thầy nên tập đóng cửa nhẹ khi ra vào phòng...*”

Tôi tin chắc một điều: người nào đến Làng Mai mà không vì sự thực tập các pháp môn chuyển hóa nội tâm, hoặc không có tâm mong mỗi câu tiến trong Tăng thân, thì bảo đảm chỉ trong vòng một tuần là Mỹ Hầu Vương đã trở lại Hoa Quả Sơn để vui hưởng cùng con cháu rồi.

Giờ đây nghĩ lại, tôi thấy mình thật may mắn, sơ tâm được chăm sóc mỗi ngày, và tôi đã thực sự bước đi trong vòm trời cao rộng với những người bạn đồng hành. Điều quan trọng là được Tăng thân bảo hộ để sống một đời tu đúng nghĩa. Tôi thầm cảm ơn Bụt, Tổ, Sư ông, thầy Bôn Sư và các bậc thiện hữu tri thức. Như vậy ước nguyện của mình xem như đã thỏa phần nào.

Con đường tương lai

Tôi thâm nghĩ, trong tương lai khi có đệ tử, tôi sẽ biết cách thương yêu học trò của mình, dù đó là đệ tử ruột hay là những người chỉ đến xin cầu pháp. Nhìn lại, tôi

biết mình không phải là một học trò giỏi, một học trò dễ thương nhưng Sư ông và đại chúng Xóm Thượng đã nâng đỡ, đã cho nhiều tình thương, cho nhiều thời gian để tôi chuyển hóa. Tôi không sao quên được giây phút ban đầu được gặp Sư ông tại cốc Ngõ Yên. Trong lúc thị giả dâng hương và thỉnh chuông cho tôi lễ Bụt, Sư ông đã bận áo dài và tự tay pha trà mời tôi, hỏi han như một người ông đón mừng cháu ở phương xa lâu ngày mới hội ngộ. Thật tình chén trà thơm mùi gì tôi cũng không rõ và lúc ấy tôi cũng chưa biết nâng chén trà chánh niệm như thế nào nhưng có điều, chén trà đầu tiên đó, bây giờ vẫn nóng và vẫn thơm, vẫn ấm áp mỗi khi có gió lạnh về.

Tôi sẽ tập lắng nghe để hiểu các học trò và cũng sẽ dạy các đệ tử phải biết lắng nghe nhau. Vì tôi thấy rõ khi anh em để thời gian bàn luận về một vấn đề nào, đó không chỉ là một hình thức thực tập dân chủ tự do mà là sự thực tập kiến hòa đồng giải một cách rất ráo. Ai cũng có quyền nói lên cái thấy của mình để đóng góp ý kiến cho Tăng thân. Như vậy, vấn đề càng thêm sáng tỏ, và từ lúc bắt đầu thực hiện cho tới khi kết thúc, vấn đề hoàn toàn được giải quyết trong tinh thần hòa hợp.

Tôi không muốn các đệ tử của mình là một rừng cây cao su mà là một rừng cây sinh thái. Vì mỗi người có một giá trị riêng. Nếu có dịp sống trong một tăng thân lớn, chúng ta sẽ dễ nhận ra rằng thỉnh thoảng xuất hiện vài vị Bồ tát, họ chuyên tri mật hạnh, âm thầm đóng góp cho đại chúng. Nhưng cũng có những vị Bồ tát nghịch hạnh để làm tăng thượng duyên cho mọi người tu tập. Rõ thật không ai giống ai, mỗi người là một kỳ hoa dị thảo, nuôi dưỡng lẫn nhau, bổ sung cho nhau.

Tôi sẽ tập nói lời cảm ơn và biết công nhận tài năng của đệ tử. Đây cũng là cái ơn thứ năm mà Sư ông thường nói tới. Trong mỗi lần đại giới đàn tại Làng đều có tổ chức lễ truyền đăng. Phải chăng đó là một cách công nhận, một cơ hội để khuyến khích người học trò được nhận đèn phải tự rèn luyện thêm, ý thức điều phục thân và tâm, hầu lớn lên trong giáo pháp, để làm chỗ nương tựa vững chãi cho các sư em, và có khả năng chia sẻ giáo pháp cho mọi người. Tôi nghĩ trách nhiệm của một vị giáo thọ Làng Mai không ngoài hai nghĩa tự lợi và lợi tha ấy.

Tôi thấy rõ vai trò của một người thầy tu và cách hoàng pháp trong thời đại mới, thời đại của khoa học kỹ thuật. Đầu mùa xuân 2002, tôi có dịp sang Đức hai tuần, để thăm cậu Đảnh, người đã đưa đường chỉ lối cho tôi đến Làng. Chủ đích là đi chơi chứ không phải đi hướng dẫn khóa tu, nhưng đã làm thầy thì chơi là phụ mà tu học là chính. Với những gì học được trong sáu tháng trước đó, tôi cùng một sư em đã hướng dẫn một ngày quán niệm rất thành công cho các thiện sinh tại Berlin. Chuyến đi đó rất bổ ích, giúp tôi kiểm tra, biết rõ mình yếu kém ở chỗ nào để kịp thời bổ sung và thấy rõ mình cần đóng góp gì cho thời đại mới.

Năm 2006 này, tại Làng Mai đã có hàng ngàn người gồm đủ thành phần, đủ tôn giáo, về tham dự sáu khóa tu lớn. Họ đến vì muốn học hỏi cách chuyển hóa khổ đau cho tự thân và muốn thay đổi tình trạng khó khăn của gia đình và xã hội. Họ không đến để van xin, hay mong cầu được ban phước từ một đấng thần linh nào. Chúng tôi ý thức rằng họ là những mảnh ruộng tốt nhất, để hàng Tăng Bảo có dịp cày cấy và gieo trồng những hạt giống của hiểu biết, thương yêu, tha thứ và bao dung.

Bây giờ đoàn người đang đi ngang qua tháp chuông hùng vĩ. Có thể xem tháp chuông là biểu tượng, là linh hồn của Xóm Thượng. Tôi cảm được một niềm vui đi theo mình mãi từ sáng cho tới bây giờ, và tôi đã nhận ra rằng, niềm vui ấy chính là tập thể này càng ngày càng lớn mạnh. Buổi tụng giới sáng nay, đầu năm 2007, đã có hơn năm mươi thầy tỷ kheo tham dự. Tôi biết chắc, đây là một con số mà nhiều chùa Việt Nam trên thế giới hằng mong ước, còn mình thì đang được thừa hưởng. Tôi thấy mình nhỏ như một chiếc lá mùa thu, núp dưới tàng cây cổ thụ. Hơn thế nữa, diễm phúc thay được thân cận một bậc thầy có tầm vóc quốc tế, có đầy đủ uy đức tâm linh để thâm nhập bốn chúng. Một con người đã dành trọn cuộc đời mình cho Đạo pháp, cho quê hương. Sư ông là câu nói để trao đổi nguồn sinh lực của dân tộc Việt Nam với thế giới. Với nghệ thuật và kinh nghiệm dựng tăng ở xứ người trong suốt bốn mươi năm, Sư ông luôn khéo léo, uyển chuyển đi tới từng bước nhịp nhàng, không hề mệt mỏi. Thật hợp với lời của Tổ Quy Sơn: “*Tiếp dẫn hậu lai, báo Phật ân đức*”.

Tiếng chuông nhà thờ ngân vang báo hiệu mười hai giờ trưa. Mọi người đều dừng lại để theo dõi hơi thở. Tôi cũng bắt đầu trở về với thực tại. Để chấm dứt dòng suy nghĩ, xin mạn phép mượn đoạn cuối bài thơ Châu Ngọc Pháp Hoa của Sư ông để thay lời kết:

“... *Hỡi người giàu sang bậc nhất
Tha phương cầu thực xưa nay
Hãy thôi làm thân cùng tử
Về đây tiếp nhận gia tài
Hãy dâng cho nhau hạnh phúc
Và an trú phút giây này
Hãy buông thả dòng sầu khổ
Về nâng sự sống trên tay.*”



Trái tim
bé nhỏ

Bưởi

Bưởi, tên gọi ở nhà của một cô bác sĩ trẻ ở Sài Gòn sang Bordeaux (Pháp), tu nghiệp trong ngành chuyên khoa tim mạch. Như các người trẻ cùng thế hệ, Bưởi cũng có nhiều trăn trở cho tương lai. Lý tưởng có đó, nhưng hình như chưa được rõ ràng lắm. Bưởi có cơ duyên được đến Làng Mai thực tập thờ và cười, được tiếp xúc và học hỏi nơi quý thầy, quý sư cô. Nhờ học và thực tập nuôi dưỡng niềm vui, chăm sóc thân tâm, Bưởi dần dần cảm thấy yêu đời hơn và thấy rõ hướng đi hơn.

“Trái tim không phải để suy nghĩ. Trái tim là để yêu thương. Khi trái tim nghĩ thì chắc cũng không nghĩ như khối óc. Trái tim có cách nghĩ riêng của mình mà nhiều khi khối óc không sao hiểu được... Có lẽ đã đến lúc thử lắng nghe tiếng nói của trái tim...” (**)

... Hoa là ánh sáng của đất. Nhưng một hôm, Bưởi chợt nhận ra nắng cũng là hoa. Muôn vạn tia nắng đang thu về rực rỡ trong một bông hoa đại bé nhỏ ven đường. Mới biết, đơn sơ vậy thôi mà là cả đời sống kỳ diệu đang mở ra trùng trùng lớp lớp quanh mình.

Bắt đầu mùa an cư kiết đông. Một buổi sáng, Bưởi đi bộ dọc theo con đường trước xóm Mới, ngắm bình minh đang dần vén bức màn sương mờ tối, chiếu soi nguồn ánh sáng rạng rỡ và tinh khôi nhất của ngày. Những ngày này ở Làng Mai, Bưởi cũng đang học cách “sống lại” để xóa đi lớp sương mờ mịt đã che phủ những nguồn sống trong tâm hồn mình lâu nay.

Đời sống muôn vạn nẻo, vẫn luôn còn đâu đó một lối về... Ngồi nhìn lại hơn ba năm sinh viên của mình ở Pháp. Nhanh mà lâu, lâu mà nhanh. Vui vui buồn buồn, người người ngợm ngợm ()... Nhưng nói vậy không có nghĩa là Bưởi bất mãn hay chán ghét cuộc sống đã qua. Ngược lại, Bưởi luôn biết ơn khoảng thời gian này. Từ ngôi nhà êm ấm ngày nào với gia đình, Bưởi đã bay đến một vùng trời khác để khám phá biết bao nhiêu điều mới lạ. Đó là cuộc sống sinh viên du học. Đó là một góc nhìn ra xã hội, văn hóa và con người phương Tây. Đó là những ngày bước chân hăm hở đi vào đời hay những buổi về ngôi trong khoảng lặng của mình. Tất cả những điều đã qua, có buồn có vui nhưng không đáng tiếc và giúp Bưởi nhìn nhận ra nhiều giá trị của cuộc sống.*

Thật vậy, với Bưởi, cuộc sống sinh viên ở Pháp quả là có rất nhiều mới lạ so với cuộc sống sinh viên ở Việt Nam. Từ căn phòng 10m² trong ký túc xá Bordeaux, Bưởi bắt đầu làm quen với cuộc sống xa nhà và tự lập. Đầu tiên là về những nhu cầu thiết yếu như ăn uống, các sinh hoạt thường ngày cho đến các vấn đề giấy tờ hành chính... Kế đến là việc đi làm thêm. Ngoài những việc lật vật có thể kiếm được, công việc y tá ổn định trong các nhà dưỡng lão là một bước “thử sức” thú vị của Bưởi trên chặng đường tìm hiểu mình và cuộc sống. Công việc đưa đến cho Bưởi phương tiện là tiền bạc để sống, học tập, đi du lịch hoặc cho những nhu cầu khác; nhưng đồng thời cũng gợi lên trong Bưởi khá nhiều suy nghĩ về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống sau một thời gian đủ dài trong môi trường của những người già cô đơn, nhiều tật bệnh cũng như với cảm giác mình bị “mòn” dần đi với những thói quen, bận rộn, mệt mỏi. Và cũng với những bản khoản đó, Bưởi đi vào môi trường học và thực tập cho chuyên môn của mình mỗi ngày trong bệnh viện ở vai trò bác sĩ. Vì rằng, “*có những lúc thuốc men chỉ chữa được cái đau mà không chữa được cái khổ; chữa được “triệu chứng” bên ngoài mà không chữa được “căn nguyên” sâu xa, từng từng lớp lớp bên trong...*”(**) nên Bưởi thấy là bệnh nhân thì ở đâu cũng khổ như nhau. Trong khi đó, về phía bác sĩ thì không ngừng có những căng thẳng về nghề nghiệp cũng như những ưu tư về mưu sinh, xã hội...

Thế nhưng, bên cạnh, Bưởi cũng có nhiều thú vui như đi du lịch hoặc làm chút gì đó tham gia các chương trình từ thiện ở Việt Nam. Thật vậy, những bước chân đã đưa Bưởi đến khắp những ngã đường rộng mở. Để rồi, những bước chân cũng đưa Bưởi về nhìn các ngõ ngách trong lòng mình; về cái ước muốn sâu xa một chốn đi về nào đó, thật sự tự do. Cái lý tưởng nho nhỏ cho các công việc từ thiện cũng vậy. Đôi khi, có những bất ổn trong cuộc sống xảy đến, khi Bưởi cảm thấy tinh thần, thể chất của mình sa sút, và nhất là khi lòng dấy lên những cái nhìn buồn chán về cuộc sống. Bưởi cứ tự hỏi liệu làm sao Bưởi có đủ sức làm tốt và lâu dài cái mong muốn này nếu đầu tiên không thể sống tích cực và lành mạnh cho mình. Bưởi đồng cảm sâu sắc lời một người thầy: “*Tôi không phải là thi sĩ, không phải là tu sĩ, tôi chỉ là một bác sĩ, một người thầy thuốc nên đôi khi phải hành nghề, phải giúp đỡ bạn bè, hàng xóm, kẻ nhưc đầu, người đau lưng... và trước hết là phải chữa bệnh cho chính mình.*”(**)

Cứ như thế mà đi. Nhiều hôm hứng khởi thấy mình như nắng tuôn tràn ào ào. Nhiều hôm thức dậy lại thấy như đang nắm níu một sợi dây vô hình nào đó mà đi qua ngày - đi thôi, không suy nghĩ về cảm giác...

Bưởi đến Làng Mai vào một buổi chiều vội vàng, khi cảm thấy rất cần đi đâu đó mà không phải là một chuyến đi lang thang một mình nữa.

Những ngày đầu, Bưởi cứ lơ ngơ, xa lạ. Cái tật rụt rè có hữu làm Bưởi không hay đến gần mọi người lắm, nhất là các sư cô. Nhưng những cảnh vật và không gian rộng mở,

không chỉ trong khuôn viên Làng mà còn ở xung quanh mang đến cho Bưởi nhiều an tĩnh. Và có lẽ gần gũi nhất trong Bưởi, vẫn cứ là đầu đó cái nét đẹp trầm lặng và âm áp tỏa ra, rất tự nhiên, từ những bước chân nhẹ nhàng, thanh thản, từ cái màu nâu lam trầm mặc. Dự định ở lại trong một tuần đến mười ngày, Bưởi càng ngày càng thấy quý thời gian ở đây. Thỉnh thoảng, Bưởi hay có dịp này dịp nọ để ngồi đơn thuần chia sẻ hay phụ giúp một số việc lật vật nào đó với các sư cô. Và những dịp như thế, Bưởi được “lắng lòng gạn đục khơi trong” ít nhiều.

Ở đây, Bưởi luôn được nhắc nhở một việc đơn giản là... cần phải thờ để sống và đi chậm lại, nhẹ nhàng thôi! Bưởi tập ý thức rằng tất cả mọi hoạt động, ý nghĩ của mình đều đang liên hệ một cách sâu sắc với từng hơi thở - có nghĩa là với sự sống của mình. Và chỉ có sống như vậy, Bưởi mới có thể cảm thấu được những gì đang xảy ra bên trong và xung quanh mình. Một thực tại đây tự do! Mà lạ lùng, cái thực tại được đưa về từ một hơi thở nhẹ nhàng ấy nhiều khi thật giản dị mà màu nhiệm không ngờ. Đó là những hơi thở rũ bỏ những ưu tư xa vời để sự bình an ngày càng lớn dần lên trong Bưởi. Trên con đường thiên hành, mỗi khi “cảm” được những bước chân chậm và nhẹ của mình chạm đất là thêm một lần Bưởi cảm thấy biết ơn nhiều hơn những gì đã tạo nên sự hiện hữu tròn đầy của mình ở nơi này bây giờ. Những bước chân còn đem Bưởi về chiêm ngưỡng những cảnh sắc tuyệt vời mà thiên nhiên và đất trời đã ban tặng. Trên lối đi này, Bưởi cũng giản đơn và nhẹ nhàng hóa dần mọi thứ: từ áo quần, đến những lời nói, hành động và ý nghĩ. Như thế, Bưởi cảm thấy mình ngày càng có nhiều năng lượng hơn để tiếp nhận mọi thứ xung quanh một cách trọn vẹn và trong trẻo. Từ một ngày nào đó, Bưởi biết tự hỏi rằng: tại sao cuộc sống vẫn đang màu nhiệm thênh thang quá đỗi mà mình đã không thấy? Tại sao những tình thương vẫn đang tràn ngập mà mình lại ôm ấp quá nhiều điều xa cũ hay tìm bắt những khát vọng xa xôi?!

Trở lại Bordeaux, Bưởi quyết định thu xếp mọi thứ, rũ bỏ nhiều thứ để quay lại Làng cho ba tháng an cư. “Hành lý” lần này đã nhẹ nhàng hơn và Bưởi nghĩ mình phải an vui...

Trong thời khóa của Làng, Bưởi đặc biệt thích buổi công phu sáng, bước ra hòa mình vào cái tĩnh lặng trong sạch đến vô cùng của đất trời, sau đó thì được ngồi thiền, tụng kinh cùng các sư cô trong một bầu không khí trang nghiêm và đầy ý thức. Bưởi tập ý thức về hơi thở nhưng đồng thời cũng tập nhận diện, ôm ấp những điều đang diễn ra trong tâm trí. Qua những hơi thở mang nguồn không khí trong lành ấy, Bưởi “thanh lọc” mình, tập thương yêu mình, tập thờ cho những người mình thương hay những người “chưa biết thờ”... Vì rằng, Bưởi được dạy để nhìn thấy trong hơi thở của mình là hơi thở của đất trời, của cha mẹ, của anh chị em, của bạn bè và của Tăng thân; trong hơi thở của Bưởi có sự sống của muôn người và muôn loài. Chỉ cần về lại với mình thôi! Nhiều khi có những “cuộc chạy đua” của ý nghĩ vẫn tràn lan

trong tâm trí. Nhưng Bưởi không chán mỗi và thường Bưởi thấy rất quý trọng khoảng thời gian ngắn ngủi này. Hơn nữa, những hơi thở có ý thức thực sự mang đến cho Bưởi nhiều nguồn sống mới, làm Bưởi khỏe mạnh hơn, về cả thể chất lẫn tinh thần.

Bưởi cũng tìm thấy được nhiều ý nghĩa và niềm vui trong các công việc giản dị hằng ngày. Bưởi hay tập yên lặng chú ý làm việc của mình để buông bỏ những ý nghĩ vẩn vơ hay chuyển hóa việc “không thích làm” thành việc tận hưởng nó. Mỗi dịp làm chung với ai đó không chỉ là dịp để hiểu mình và người khác mà còn là để hiểu việc mình đang làm. Và từ sự ý thức, dần dần lớn lên trong Bưởi là niềm vui khi có thể đem đến một sự đóng góp nào đó và một sự biết ơn sâu xa những ai đã góp phần vào “nuôi dưỡng” mình... Giờ ăn là dịp để Bưởi nhìn nhận điều đó một cách rõ ràng nhất. Những ngày ra phụ làm vườn hoặc vào bếp, phần nào giúp Bưởi thấy chỉ một đĩa rau luộc thôi đã là một tặng phẩm của đất trời và biết bao nhiêu công sức: đó là hạt giống, đất đai, nắng, mưa, sương; đó là những ngày lạnh và các sư cô phải chịu lấm lem bùn đất để chăm sóc, nâng niu từng cây rau; đó là những cọng rau được nhặt lựa và rửa thật kỹ càng; đó là thời gian các sư cô phải mất thời khóa lui cui trong bếp để chuẩn bị bữa ăn, v.v... Nhiều khi Bưởi cảm thấy như là một “phép lạ” khi mình không làm gì cả mà được ngồi trong một bữa ăn rất đầy đủ, ấm áp với các sư cô, với mọi người từ muôn nơi đến cùng chia sẻ như vậy. Thế nên, những khi ngồi ăn, Bưởi thường tập ăn với một ý thức cẩn trọng để lòng biết ơn và niềm hạnh phúc có thể tuôn tràn đầy trong cơ thể mình thay vì xét nét về món ăn hay những người xung quanh.

Thỉnh thoảng các sư cô lại hay dò hỏi Bưởi “vui không em?” hoặc “chán không?”, “chán chưa?”, “chán cái gì nhất?” Thương lắm. Các cô luôn để ý dạy và giúp Bưởi chuyển hóa “cái cục chán” để... cười cho ra cười. Mà thật tình, không thể trả lời “vui” hay “chán”, Bưởi thấy mình càng ngày càng nhẹ nhàng hơn. Các sư cô nuôi dưỡng tâm linh Bưởi rất nhiều bằng các kinh sách, băng đĩa bài giảng; hoặc những quan tâm nho nhỏ về quần áo, các vật dụng cá nhân... Một thời gian khá dài (so với trước đây), Bưởi “quên mất” nhiều nhu cầu vật



chất hoặc theo thói quen như điện thoại cầm tay, máy vi tính, phim ảnh và cũng không cả... xuống phố hay đi du lịch đâu đó như trước kia.

Nhớ lại một số ngày trong những ngày rất đẹp...

... Một ngày của cư sĩ, Bưởi cùng mọi người đi dạo lên đình đồi nhà thờ. Mùa thu rất đầy. Trời xanh. Nắng vàng và muôn vản sắc lá. Bưởi bắt gặp một cây hoa dại rất nhỏ - hoa vàng, lá nâu và xung quanh trống trải như hoa đã mọc ra từ mặt đất nứt nẻ vậy. Bưởi bắt gặp một con bướm đậu chơi trên bông Bồ Công Anh. Bưởi ngắm nhìn những khoảng đất mới được cày xới vàng ươm nằm xen với những luống nho nâu khô bên con đường uốn lượn... Và nắng vàng đang trải xuống. Những ngày ở Làng Mai này, chưa bao giờ Bưởi thấy chán ngắm nhìn cái màu nắng vàng rực rỡ ấy. Mênh mang. Bất tận. Cuộc sống hào phóng. Cuộc sống tuôn tràn không ngưng nghỉ. Cuộc sống vẫn trôi như nó đang là. Trước đây, sao Bưởi chưa bao giờ hiểu nổi một hơi thở chứa đựng cả cuộc sống với vô số không gian và thời gian nhiệm màu đến vậy?!

... “Sáng cho người thêm niềm vui...”. Bưởi cũng đón nhận được một niềm vui nho nhỏ đầy nuôi dưỡng mình khi cười với người bên cạnh một nụ tươi hoặc khi có thể đem tặng cho ai đó một chiếc lá và một bông hoa còn đắm sương ban mai. Có thể thật ngây ngô, nhưng với Bưởi đó là cả đất trời, là một chút hồn nhiên Bưởi tìm thấy lại. Đứa con nít bên trong Bưởi gõ cửa đòi ra ngoài tung tăng, ca hát ... *một ngày bỗng thấy yêu thương mọi người, một ngày bỗng thấy gắn bó cuộc đời* (*)...

... Rồi ngày sinh của mình. Bưởi chọn cách im lặng đón nhận những niềm vui. Buổi trưa Bưởi ngồi nhặt rau phụ các sư cô và tình cờ nghe đọc thơ về Ba, Mẹ ... *Ngủ đi Ba - Ngủ đi Ba mộng bình thường. Con ru Ba ngủ...* Nhìn lại những hạnh phúc thuộc về gia đình - những điều rất thật và gần gũi mà nhiều lúc Bưởi quên đi giữa những niềm vui với bạn bè, trong những tâm trạng riêng tư hoặc ồn ào phố xá. Gọi về nhà không gặp ai nhưng nhận được nhiều tin nhắn của chị, của bạn... Riêng có một câu hát chợt gợi lại những ngày chìm trôi vì những cơn đau: “*Trong trái tim con chim đau nằm yên, ngủ dài lâu mang theo vết thương sâu. Một sớm mai chim bay đi triển miên. Và tiếng hát tan trong trời gió lên*” (*)...”. Soi nhận những nỗi buồn, thật lạ, nhiều lúc thấy mọi thứ tan đi một cách thật nhẹ nhàng. Có lẽ, mọi thứ đã dài quá một sự chất chứa, quá vô nghĩa trong một nỗi áp ôm?! Mong thế! *Mỗi ngày Bưởi chọn một niềm vui* (*)... Chiều đi thiền hành về tìm một sư cô nào đó (xin cho phép Bưởi được gọi là chị) có thể ngồi lại với mình, như một bất chợt vậy thôi. Ngồi cạnh bên chị, uống một ly trà ấm và ăn trái cây, trước mặt là mái chuông với chiếc chuông gió lạnh canh, trước mặt là một buổi chiều mùa thu lạnh đang trút lá và nhẹ nhàng trôi đi. Xung quanh là mọi người, xa và gần. Mọi người đang có hết ở trong Bưởi. Bưởi lặng yên. Không nói những cảm nhận về hạnh phúc hiện tại. Không nói về sinh nhật. Một buổi chiều đi qua

mà sẽ ở lại dài lâu trong Bưởi. Đâu đó một suối nguồn yêu thương đang chảy miên man. Dịu dàng và bình yên. Bưởi chia sẻ với chị nhiều điều lan man về cuộc sống, về những điều đã qua, về một nỗi chán mỏi và cô đơn nào đó luôn âm ỉ trong Bưởi, về nắng lá, về hoa vàng... Và cứ ngồi cười thầm khi thấy chị “tưới hoa” cho Bưởi rất nhiều. Thấy rõ ràng về chi, những điều đã nói, ly trà, trái cây, mùa thu, Làng Mai... là một duyên có rất đẹp đang nhẹ nhàng quây quần hội ngộ rồi lan tỏa...

Nhưng rồi không phải ngày nào cái nhìn của Bưởi cũng sáng trong như thế. Ấy là một ngày sương mù kéo về che lấp hết những khoảng đời dốc nhấp nhô. Tự dưng Bưởi thấy lòng chùng lao đao. Mùa đông đã thấp thoáng đâu đó, bắt đầu choàng lên những cây phong lá đỏ. Nhớ lại những cơn trầm cảm bập bùng vào những mùa đông trước ở ký túc xá Bordeaux... Buổi sáng ngày Quán Niệm, từ thiền đường bước ra Bưởi muốn chuẩn bị một tâm hồn tinh khôi để đi nghe pháp thoại, để đón nhận những nguồn nước mới tưới gội tâm linh, tự hỏi vì có gì mà phát phơ một sớm sương giăng? Có lẽ một cọng buồn nào đã cắm rễ quá sâu tự một cội nguồn xa xăm nào đó trong Bưởi.

Thế nhưng, càng ngày Bưởi càng cảm nhận được nhiều tình thương hơn – trong con người mình và từ những người xung quanh. Điều đó đưa đến cho Bưởi một sự biết ơn lớn lao để luôn ý thức rằng mình phải an vui. Con đường mà mọi người ở đây đang đi khơi lại trong Bưởi cái ước muốn về lý tưởng đạo nào. Sống là sống cho mình và mọi người. Cái thực thể nhỏ bé trong Bưởi bỗng trở nên rộng mở vô cùng khi thấy mình đang có thật nhiều mối liên hệ thiêng liêng với cuộc sống, với vạn vật.

Cho dù còn những vương vís nào đó trong tâm trí, những bước chân và hơi thở lần này đã mang Bưởi về sâu trong tâm hồn mình và mở lòng ra đón nhận cuộc đời. Mùa nổi mùa. Những cành cây khô soi lên nền trời xám đục. Những chiếc lá vàng nâu. Những bông hoa đại mang trong mình mùa nắng. Những cánh mạn vì một ngày nắng ấm tưởng mùa xuân vội vã bung chồi non xanh. Mùa-không-mùa. Những chiếc lá trôi qua thời gian, không gian bay vào mênh mông. Bưởi thấy lòng thanh thản. Những ngày rong chơi nhưng không lãng quên và thấy mình biết ơn vô vàn cuộc sống.

Và cuối cùng, cả một bài viết, Bưởi chưa một lần thưa đến Sư ông, bởi Bưởi cảm thấy không thể nào dùng lời mà có thể tỏ bày được đầy đủ sự biết ơn và lòng kính thương của Bưởi dành cho Sư ông. Nhưng cho đến lúc này, Bưởi vẫn đang cố gắng sống tràn đầy trong tinh thần mà Sư ông đã dạy. Mong rằng, có thể là một món quà rất nhỏ mà Bưởi được dâng tặng Sư ông ?!! ☺

(*) Trích lời nhạc Trịnh Công Sơn

(**) Trích Lời ngỏ trong “Nghĩ từ trái tim”- Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc.

*Lưu Uyên
Linh Hồ
Mai Thiên*

C P C

Bao nhiêu lá rụng...

*Trăng thu soi bóng rừng thu lạnh
Lá sỏi rụng đổ xuống khe sâu
Sói hú từng cơn trên núi vắng
Gọi bầy, đứng đợi giữa đêm thâu
Bìm bìm leo tuốt ngọn cây
Nghe trời thổi gió heo mây bên Làng
Rừng mang áo nhuộm đỏ vàng
Bao nhiêu lá rụng, thương Làng bấy nhiêu.
Mặt hồ đứng lặng trong chiều
Ta thương cánh vạc tiếng kêu lẻ đàn
Hoàng hôn dần khuất đời ngang
Ta thương đám sẻ họp đàn bên sông
Gió vờn sóng có đồng đồng
Ta thương tà áo nâu sông dáng quê
Trăng gà soi gót nẻo về
Ta thương trúc tím bốn bề dậm xanh
Sương khuya ướp nụ hương lành
Sáng ra thoáng nhẹ hoa chanh sau hè
Xèo tay nâng cánh hoa lê
Ta thương màu trắng ai để bài thơ
Hoa dù năm cánh đơn sơ
Khiêm cung tỏa sắc xuân thê, ta thương!
Trời Tây thêu ráng mây hương
Ta thương sóc tím bên đường cỏ may
Trăng thê đẩy mộng trên vai
Ta thương kỷ niệm những ngày bên nhau
Trời mây biêng biếc một màu
Ta tìm về hương trắng sao gọi thê
Gió đàn cọt két cung tre
Ta thương điệu hát vọng về tiếng ru
Bỏ để rạng bóng hồ thu
Vì thương, ta gọi cho mù sương tan
Bạch dương buông chiếc lá vàng
Ta buông thương nhớ, buông trang sử tình
Thắp đèn mài lưỡi kiếm linh
Quyết tâm chặt đứt vô minh buộc ràng
Đèn tâm dội sáng y vàng
Vì thương nguyện khoác muôn ngàn kiếp sau...*

THƯỢNG THỌ THẦY

đệ tử tại gia Chân Minh Trí

Vun trồng bi trí nẻo đi về
Chỉ nguyện hòa bình vượt cõi mê
Vị ngọt đạo mầu thơm thế giới
Giọt không mưa pháp ẩm sơn Khê
Hoa sen tỏa cánh trời phương ngoại
Hạt giống gieo mầm đất ruộng quê
Thượng thọ khánh vàng ngân tịnh độ
Đường xưa theo gót... từ sanh hê!

Phả thiên
nguyên
mối tiếp

su cô Như Hiếu

Trở về với Đất

su cô Chân Đăng Nghiêm

Năm vóc phủ phục
Con về với đất
Đất là mẹ hiền
Nuôi lớn thân con
Cho con chỗ tựa
Vững bước con đi.

Mỗi khi con buồn
Hoặc tâm giận dữ
Suy nghĩ không thôi
Chỉ cần con đi
Bước chân từ tốn
Chỉ cần con ngồi
Cho lưng thật thẳng
Chỉ cần con nằm
Thư giãn toàn thân
Lắng nghe hơi thở
Năng lượng của đất
Vững chãi bình an
Tức thì có mặt
Ôm trọn lòng con.

Con xin trút xuống
Những nỗi âu lo
Con xin buông bỏ
Tâm tư buồn chán
Những cơn đau nhức
Mỏi mệt của thân
Cũng xin phó thác

Cho đất bao dung
Xin giúp cho con
Ôm áp niềm đau
Làm yên bão tố
Xin truyền cho con
Khả năng chuyển hóa
Mai này hoa nở
Xinh tươi cuộc đời.

Tâm con như đất
Có bao hạt giống
Gieo trồng nhiều đời
Hạt giống hiếu thương
Con nguyện nuôi dưỡng
Hạt giống khổ sầu
Con nguyện chuyển hóa
Để tổ tiên con
Ngày được thăng hoa.

Đất mẹ đã từng
Chứng minh cho Bụt
Đạo lớn viên thành
Đất mẹ đã sinh
Muôn ngàn Bồ Tát
Con về với đất
Tâm con là đất
Đất chính tâm con
Phút giây trở về
Tình thương nguyên vẹn.

Mắt thấy tai nghe

Vậy là con đã ở Bát Nhã hơn một năm. Lúc chưa về đây con đã được các chị em đi Việt Nam về kể lại những gì ở Bát Nhã làm con thích lắm. Con là người giàu trí tưởng tượng nên không quên vẽ trong đầu mình một tu viện Bát Nhã có đồi chè cao, có suối chảy róc rách, cảnh các chị em làm việc, tu học, vui chơi, v.v... Thật vui vì bây giờ con đang thật sự có mặt ở đây, sống và hòa chung vào với mọi người mọi vật bằng nếp sống hiện thực mà không còn phải chạy theo những nét vẽ trong đầu nữa.

Những ngày đầu mới về, ba chị em: sư chị Chơn Đệ, sư chị Phúc Nghiêm và con đã bị “ngợp” trước số lượng người đông như vậy. Phải mất một thời gian lâu chị em con mới làm quen hết với các chị em, bắt đầu từ người ở chung phòng rồi qua đến phòng khác. Trước hết con đến chơi với các sư em và các em tập sự. Con phải học và nhớ tên các sư em cũng như tên của các em tập sự. Ai mà không vui khi được người khác gọi đúng tên mình, nhất là đối với một đại chúng đông với số lượng lúc ấy là 120 người. Quả thật, khi con gọi đúng tên một em nào đó, tức thì em dừng lại và reo lên: “A, sư cô nhớ tên con rồi!” Dễ thương chưa, nhớ một cái tên thôi cũng làm cho người khác hạnh phúc. Nhưng khổ nỗi các em đông quá, nhớ tên em này mà chưa nhớ tên em khác cũng bị kiện: “Răng sư cô nhớ tên chị nó mà không nhớ tên con?” Lại thêm ngoại hình các em gần gần giống nhau nên khi con gọi lộn tên cũng “bị kiện” hoặc “bị nhõng nhẽo”: “Con mô có mập và thấp giống chị nó!”, v.v... Có lúc các em nhõng nhẽo quá thì con giả làm mặt nghiêm và phán: “Thì các sư em viết thư thưa với Sư ông “kế hoạch” bớt đi, đông rứa ai mà nhớ cho kịp”. Nhưng cái mặt nghiêm của con chỉ khiến cho các sư em phá lên cười và thêm nhõng nhẽo. Ai bảo đi tu là không nhõng nhẽo? Nhưng các em nhõng nhẽo mà không mất oai nghi, lầy mà không hờn giận, nghịch mà không phá, kiện mà không cáo... Không bao lâu sau thì con đã trả xong bài học thuộc lòng “hãy gọi đúng tên” của các sư em...

Chơi với các em

Sau một thời gian các sư chị, sư em như sư chị Hỷ Nghiêm, Hạnh Liên, Tịnh Hằng, Thuần Khánh (sau này có thêm sư cô Túc Nghiêm và sư cô Chỉ Nghiêm nữa) từ Làng và Lộc Uyển về thì danh sách y chỉ sư, y chỉ muội được thay đổi. Con được dịp chơi với các em tập sự, một nhóm gồm mười lăm người. Nhóm của con hơi đặc biệt một chút là có tới hai “mẹ Việt Nam” tuổi trên dưới năm mươi cũng được chia vào nhóm sinh hoạt chung, đó là cô Minh Hoa và mẹ của ba sư em Pháp Lâm, Pháp Anh và Lộc Nghiêm. Các em trong nhóm thường đùa với con là: “*Sư cô là y chỉ sư của hai y chỉ mẹ*”. Trong mười ba em nhỏ còn lại, có một em thuộc dân tộc thiểu số là Mố Thôi, tức tiền thân của sư em Tích Nghiêm bây giờ. Em có tính khôi hài nên luôn đem đến cho nhóm những tràng cười giòn giã. Em chia sẻ rất sâu và viết sổ công phu rất thực. Chữ em viết cũng đẹp và sạch nữa. Hôm lễ Vu Lan em có chia sẻ: “*Khi con xin đi tu bố con bảo: Mi đi tu là tao chết!*” Em nói: “*Bố thích chết thì chết đi, con đi tu thì kệ con!*” Nhưng khi vào tu viện được nghe quý sư cô chỉ dạy, được tụng kinh nên em đã biết nói lời ái ngữ, biết thương ba mẹ, biết ơn ba mẹ đã sinh ra em và nuôi em lớn khôn. Em đã khuyên bố bỏ được rượu nên mẹ em mừng lắm. Khi con hỏi em về cách thực tập làm việc thì em kể: “*Con làm trong tri vườn hoa, con thấy hoa nở sao mà đẹp ríu, con nghĩ nếu con cười chắc cũng đẹp như hoa, ríu là con tập cười, gặp ai con cũng cười với họ hết*”. Em nói em sẽ rủ thêm các bạn của em vào đây tu học với em thì mấy con cá sẽ bớt bị giết. Hiện nay ngoài ba sư em xuất gia đợt cây Hải Đường là Trạm Nghiêm, Du Nghiêm và em ra còn có em Mố Tuyệt đang tập sự xuất gia.



Các em, mỗi em có một hoàn cảnh, trình độ cũng như nhận thức và khả năng tiếp thu khác nhau, vì vậy chị em con thường có những giờ riêng để ngồi lại với một số em để lắng nghe và giúp đỡ các em trong vấn đề thực tập. Thời gian đầu vì mới xa nhà và chưa hiểu nhiều về sự thực tập nên cũng có em đòi hỏi “được thương” hơn một chút. Cái tâm lý muốn được thương thì ai mà chẳng có, chuyện thường tình của con người thôi mà. Nhưng dần dần khi thấm “trương chao” rồi thì các em tự nhìn lại sự thực tập của chính mình và ra khỏi những khó khăn một cách nhẹ nhàng. Ở đây các em thực tập viết sổ công phu rất đều và mỗi tuần, ít nhất các em nộp sổ công phu một lần. Nhờ vậy mà con dễ hiểu các em hơn. Có những em thực tập còn yếu kém và vụng về nhưng con chấp nhận sự vụng về, yếu kém của các em như Thầy và tăng thân đã từng chấp nhận những yếu kém của con vậy.

Cuộc đời có gì là toàn hảo, miễn sao các em luôn giữ vững tâm bồ đề là quý lắm rồi. Dù có vụng về nhưng khi được nhắc nhở, các em biết sửa đổi để thoát ra những khó khăn và thực tập giỏi hơn. Mà các em không chỉ thực tập giỏi đâu nhé, các em chơi cũng giỏi mà làm biếng cũng giỏi không kém. Với các em, có lúc con là một người chị gái, có lúc là người bạn, nhưng cũng có lúc con là một ông Tiêu Diện “dòm”. Điều mà con luôn nhắc nhở các em là Tâm Bồ Đề cần phải được nuôi lớn mỗi ngày. Con hiểu thế hệ trẻ như các em bây giờ mà phát tâm đi xuất gia là điều rất đáng quý. Bởi trong xã hội hiện nay mọi người đang chạy theo danh lợi, vật chất xa hoa. Nếu tuổi trẻ hiện nay không ai biết dừng lại để trở về sống với giây phút hiện tại, tập sống đơn giản thì tương lai xã hội sẽ ra sao? Không lẽ con người chỉ còn biết “sống chạy” với sự vội vã, cuồng nhiệt, lấn át, tranh đua... Tương lai đạo Phật như thế nào còn tùy thuộc vào cách giáo dục các em hiện nay, bởi các em là những người sẽ mang đạo Phật đi vào tương lai.

Vì còn trẻ nên các em có nhiều năng lượng lắm. Thịnh thoảng con dẫn các em đi lội suối hoặc đi dã ngoại. Con nghĩ, lâu lâu cho các em chơi đùa như vậy để tiêu bớt những năng lượng tiêu cực cũng hay lắm. Thấy các em chơi đùa với nhau vui vẻ con cũng vui lây. Tiếng reo của tuổi trẻ và tiếng thác đổ ạt đi những tiếng cười trong trẻo vô tư của các em. Ai bảo đi tu là khổ, là chôn vùi tuổi xuân? Chính đi tu mới duy trì được tuổi xuân đấy chứ. Chính con, tuy đã ngoài ba mươi nhưng trong con luôn có một em bé ra nghịch ngợm, đùa vui. Con luôn tự dặn mình là phải để một tâm hồn trẻ nằm trong một thân thể già chứ đừng để ngược lại. Chơi với các em, con thấy con trẻ lại nhiều lắm và học hỏi được rất nhiều từ các em. Bây giờ thì con hiểu tại sao

Thầy lại thích các sư em trẻ chơi đùa bên Thầy. Con thấy sự liên hệ giữa con và các em ngày càng thân thiết hơn. Trong một chúng đông như vậy mà chưa có điều gì đáng tiếc xảy ra, quả thật là một niềm vui lớn cho tất cả mọi người. Lúc còn ở nhà, anh chị em con chỉ có mấy người mà có lúc cãi vã nhau khiến ba mẹ con phải lên tiếng... Những lúc các em chia sẻ niềm vui và hạnh phúc, con thấy như đó là niềm vui của chính con vậy.

Cùng tu học, cùng làm việc, cùng vui chơi.

Ở Bát Nhã trong thời gian này đại chúng hai xóm đang làm việc để chuẩn bị cho chuyến về của Sư ông sắp tới. Thiên đường lớn được xây trên một khoảng đất rộng mà trước đây là một đồi thông rất đẹp. Quảng trường Hoa Hồng, nằm song song với thiên đường, cũng được khởi

công trên mảnh đất mà trước kia là sân bóng và mảnh vườn của nhà hàng xóm để lại cho tu viện. Những giờ làm việc chung thật vui. Quý thầy, quý chú mạnh sức thì búng và khiêng những cây thông to nặng đến trồng hai bên các con đường mới, hoặc đào đường dẫn ống nước quanh công viên. Số còn lại và quý sư cô cùng những em tập sự, sức yếu hơn thì chia nhau từng nhóm khiêng đất, đẩy đá, xếp những hòn đá nhỏ thành những lối đi uốn vòng quanh công viên. Khi cần, đại chúng cũng sẵn sàng làm việc dưới ánh trăng để giúp thợ. Mọi người chia nhau ra thành từng hàng dài để chuyển đất. Chúng đông nên làm việc gì cũng nhanh. Tuy nhiên, vì sợ đại chúng mải mê công việc mà quên đi sự thực tập nên Sư phụ (Thượng Tọa Đức Nghi) và thầy Từ Đức (cách chúng con thân thiện gọi Thượng Tọa Giác Viên) lâu lâu lại nhắc nhở đại chúng hai xóm nhớ thực tập trong khi làm việc. Trong giờ chấp tác, Sư phụ và thầy Từ Đức thường có mặt, đi quanh nhìn đàn con làm việc. Có hôm Sư phụ cũng xắn tay áo lên làm chung, cầm vôi tưới nước nung đất nền nhà, v.v... Cũng trong thời gian cao điểm này, mỗi buổi chiều trên xóm quý thầy vẫn có những trận bóng đá giữa những đội Vịt Bầu, Vịt Đẹt, Vịt Xiêm, Vịt Nước, v.v... Chao ôi, rãng mà quý thầy, quý chú năng lượng nhiều rã không biết! Con thấy làm việc nặng, đá bóng mệt mà không bỏ công phu buổi nào là giỏi lắm. Riêng xóm quý sư cô thì soi sáng cho các sư em tương lai của mình. Các em tập sự vào giờ ấy thì học uy nghi, do sư chị Phúc Nghiêm hướng dẫn, hoặc ngồi thiền. Các em tuy mới tập sự nhưng đã biết hướng dẫn ngồi thiền, tụng kinh, tụng kinh và còn tụng kinh hồi hướng bằng tiếng Anh nữa chứ. Con rất vui khi thấy tinh thần tu học và làm việc của hai xóm nhip nhàng với nhau, nâng đỡ nhau và nuôi dưỡng nhau mỗi ngày. Nhưng con nghĩ cái đáng được chuẩn bị hơn nữa chính là sự thực tập của chúng con. Làm sao để có đủ sự tươi mát, bình an và vững chãi để cống hiến cho mọi người trong suốt chuyến đi của Thầy và tăng thân. Con biết sự thật thì Thầy đã về với chúng con từ lâu rồi và chúng con có thể đón Thầy bất cứ lúc nào khi chúng con “nhớ” đến Thầy.

Về đây bên nhau

Hôm nay đại chúng được thầy Từ Đức dẫn đi thiền hành trên con đường mới đưa đến thiền đường lớn. Hai bên đường là hai hàng thông mới được trồng. Mỗi cây đều được chống chung quanh bởi những cành cây to và được tưới nước mỗi ngày. Nhìn các cây thông, con đã mỉm cười vì thấy có một cái gì đó rất giống nhau giữa chúng và con, giữa chúng và một số quý thầy, quý sư chú và quý sư cô từ các chùa khác đến đây tu học. Đúng vậy, các cây thông này tuy đã lớn, nhưng khi được búng lên đem trồng nơi khác, thì cũng cần được chăm sóc kỹ như hồi chúng còn là cây con mới được trồng lần đầu, thậm chí có lúc còn kỹ hơn nữa là khác. Khi trồng cây nhỏ, thời gian cắm rễ của nó nhanh hơn cây lớn. Những

cây thông lớn này, nếu không chống đỡ và chăm sóc kỹ càng thì rất dễ bị đổ khi có gió mạnh. Hơn nữa chúng cần thời gian để làm quen với vùng đất mới, để cắm rễ và tiếp nhận chất khoáng từ lòng đất để nuôi thân.

Con nhớ lúc con mới về Bát Nhã, quý thầy, quý sư từ các nơi về đây tu học khá đông. Đông nhất vào mùa an cư kiết hạ đầu tiên ở Xóm Bếp Lửa Hồng, số lượng chúng an cư lúc ấy lên đến hơn hai trăm người. Ni sư chùa Quang Minh đã dẫn hơn hai mươi người lên đây tu học. Cho đến nay, chưa bao giờ xóm quý sư cô có số lượng chúng đông như vậy. Ngôi thiền phải chia ra hai thiền đường và phải dùng microphone. Trên xóm quý thầy cũng có một số quý thầy, quý sư chú đến xin nhập chúng tu học. Con có ngồi chơi với quý sư chị, sư em từ các chùa khác tới. Chị em chúng con chia sẻ về sự tu học của mình trước đây, những hạnh phúc cũng như những khó khăn trong cuộc sống, nhất là về lý tưởng và hướng đi, cũng như cách suy nghĩ của giới xuất gia trẻ hiện nay. Vì xuất thân từ truyền thống tu học như các chị em nên con hiểu được phần nào tâm tư của họ. Ai nấy đều dễ dàng chia sẻ những suy tư của mình, vì chúng con đều là những người xuất gia trẻ cùng có chung một ước nguyện trở về với sự nghiệp tu học, chứ không chạy theo bằng cấp như “mốt” hiện nay. Con lắng nghe các chị em như đang lắng nghe chính mình, và thấy lại con của những ngày trước đây, những ngày mà con đã đi rong. Tựa như con lúc mới đến Làng, các chị em còn nhiều bỡ ngỡ với pháp môn và có một vài khó khăn, thắc mắc trong những phương pháp thực tập mới. Con có kể cho các chị em nghe chuyện của chúng con lúc mới đến Làng như thế nào, và chia sẻ kinh nghiệm thực tập của con để đi qua những khó khăn ấy. Con biết, khi mình đã sống và đi qua những khó khăn rồi thì mình mới dễ hiểu và cảm thông người khác. “*Có đau khổ mới cảm thông cho những người khổ đau và có khổ đau mới thấy được giá trị và trân quý hạnh phúc*”. Lời dạy của Thầy vẫn luôn là lẽ sống hiện thực giữa cuộc đời này và ai cũng có thể chứng ngộ được. Trong sự nghiệp giác ngộ, giác ngộ điều chi cao siêu thì con chưa đạt tới, nhưng thực tập để chuyển hóa khổ đau, thay đổi cách nhìn và cách tư duy cũ thì con đã kinh nghiệm qua và có thay đổi được ít nhiều. Cái “ngộ” của con tuy nhỏ xíu như hạt cát nhưng đem lại nhiều niềm vui cho con lắm vì cái “ngộ” ấy đến từ sự thực tập của chính con. Con còn đang bị “kẹt” đây ư? Nhưng con sẵn sàng chia sẻ niềm vui của con cho các chị em, như trước đây con đã được các chị em khác nâng đỡ khi con gặp khó khăn.

Nói thật, con không thích một cuộc sống với nhiều thuận duyên quá. Con nghĩ mỗi người ít nhiều gì cũng nên có một chút khó khăn, đau khổ. Nhờ trải qua các thử thách mà người ấy tự “lột xác” và tiếp tục sống những ngày kế tiếp cho có giá trị hơn. Con có quá ác ý lắm không? Nhưng sự thật là như vậy mà! Ngày con về lại Việt Nam, sư em Trang Nghiêm đã viết cho con một lá

thư, trong đó có đoạn rất đúng với những gì mà con đã gặp phải, nhất là những ngày đầu con có mặt tại chùa Diệu Nghiêm, Huế: “*Bác Hiếu (cách sư em gọi con thân mật), em biết bác về đợt này sẽ gặp nhiều khó khăn. Con rấn nó muốn sống lâu và lớn lên thì nó phải lột xác, mà lột xác thì sẽ đau trong vài tháng. Nhưng đối với mình thì có thể lâu hơn vài tháng...*” Lời Thầy dạy chúng mà nay sư em nhắc lại cho con như một lời tiên đoán những gì có thể xảy ra cho con bất cứ lúc nào. Trong các chị em về đây tu học, có vài người ban đầu còn lưỡng lự giữa hai việc: học tiếp hay chuyên tu. Con không khuyên chị em nên đi theo hướng nào cả. Con chỉ chia sẻ cái thấy và sự thực tập của con. Cái quyết định nghỉ học của con trước đây đã giúp con sống như thế nào cho thực tế hơn, giúp con ra khỏi những khó khăn và sống sao cho có ích lợi. Con cũng chia sẻ những khó khăn mà con và một số anh chị em từ Việt Nam đã gặp phải lúc mới đến Làng như bất đồng ngôn ngữ và văn hóa, không quen thức ăn (có những bữa con phải nhắm mắt và cố gắng nuốt), và thời tiết (cái lạnh cắt da của mùa đông)... Ít nhất các chị em ở đây không phải đối phó với những khó khăn trên. Như các cây thông mới trồng, có một số chị em vì không thích ứng, đã trở về mảnh đất cũ. Các chị em còn lại, sau một năm đã dần dần quen với “mảnh đất mới” và đang lớn lên về nhiều mặt, tu học có nhiều chuyên hóa và đóng góp cho chúng rất nhiều. Điều mà chúng con học được là không nên đòi hỏi ở bất cứ ai một điều gì. Muốn giúp ai, ta phải cho người ấy thời gian và không gian để họ thực tập và chuyển hóa. Điều quan trọng là người ấy có nắm lấy thời cơ để chuyển hóa hay không mà thôi. Con rất thích hai câu bút pháp treo trong thiền đường Xóm Bếp Lửa Hồng:

*“Mỗi lần ngã là mỗi lần đứng dậy
Để cuộc đời nhường một bước đi lên”*

Một niềm vui lớn không chỉ cho riêng con mà cho cả đại chúng, đó là sự trở về của hai sư chú. Hai sư chú này trước đây đã đến xin nhập chúng tu học và sống trong chúng rất hòa hợp. Nhưng vì nghĩ rằng ở đây không được học nhiều nên hai sư chú muốn rời chúng để tiếp tục theo học trường cơ bản Phật học. Một thời gian sau, hai sư chú nhận thấy mình bị nhiều thứ lôi cuốn; bao nhiêu áp lực của việc học đè nặng lên tâm hồn; và nhất là thiếu sự truyền thông giữa các huynh đệ. Hai sư chú nhớ lại những ngày sống bình yên với tăng thân Bát Nhã, nhớ những buổi ngồi thiền tụng kinh, những lúc huynh đệ quây

quần bên nhau nghe pháp thoại, chia sẻ cho nhau sự thực tập của mình trong những giờ pháp đàm hay những buổi họp hạnh phúc, v.v... Hai sư chú đã nhận ra rằng sống trong tăng thân, hai sư chú học được rất nhiều và cái học này thực tế cho cuộc sống hằng ngày hơn. Hai sư chú muốn trở lại tu viện nhưng trong lòng còn hơi bị mặc cảm. Nhưng cuối cùng, sự khiêm cung và tấm lòng tha thiết muốn được trở lại tu học đã đưa hai sư chú về với tăng thân. Riêng Xóm Bếp Lửa Hồng các chị em đã vững vàng hơn trong sự thực tập. Hiện nay một số các chị em đang có mặt ở Làng Mai và ở Huế. Với tấm lòng thương yêu đại chúng, các chị em tu học và có mặt cho tăng thân trong tinh thần của một đại gia đình hòa hợp và vui vẻ. Như những cây đứng cạnh bên nhau, cây lớn che chở cho cây nhỏ, qua những tháng ngày được chăm bón, mọi người đã tạo nên một khu vườn tăng thân rất đẹp và vững vàng qua bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông.

Món ăn tinh thần

Năm nay khởi hành đầu năm là chuyến đi đường dài ra Huế. Tu viện Bát Nhã gồm một trăm tăng ni trở về tổ đình Từ Hiếu để dự lễ kỷ Tô từ ngày 01.03.2006 tới ngày 09.03.2006, dưới sự hướng dẫn của thầy Nguyễn Hải và sư cô Thoại Nghiêm. Trong những ngày chuẩn bị cho lễ kỷ Tô, hai chúng Bát Nhã và Từ Hiếu vẫn có thời khóa tu học, được nghe pháp thoại trực tiếp của Sư ông trong ngày kỷ Tô và pháp thoại của thầy Nguyễn Hải, được tham dự các buổi giao lưu giữa hai chúng, v.v... Sự có mặt của chúng Bát Nhã góp thêm năng lượng cho chúng Từ Hiếu nhiều lắm. Những ngày ở chùa Tô hai chúng chia nhau nấu ăn và dọn dẹp... Thấy các sư anh, sư chị và sư em làm việc bên nhau như một gia đình con thấy lòng mình ấm áp lắm. Tất nhiên là quý thầy, quý sư chú không nề để cho quý sư cô làm nhiều nên luôn



Xóm Bếp Lửa Hồng - Bát Nhã

có mặt để giúp đỡ. Dù sao quý sư cô cũng lạ nước lạ nhà mà! Đêm cuối cùng ở chùa Tổ, được sự yểm trợ của Ôn giám tự và ban giáo thọ, ban chăm sóc hai chúng tôi chức giao lưu văn nghệ, đốt lửa trại ngoài sân ban, có quý ni sư và một số quý sư cô từ các chùa khác đến tham dự. Đến ngày 09.03.2006 thì chúng tôi Bát Nhã trở về tu viện. Cảnh chia tay thật dễ thương làm sao, ai cũng hẹn gặp lại nhau trong tinh thần tu học.

Sau khi từ Huế vào, một số người trong chúng tôi tiếp về Sài Gòn tham dự khóa tu Tăng Ni tại chùa Pháp Vân. Phái đoàn Bát Nhã gồm một trăm tăng ni, có mặt để yểm trợ cho khóa tu. Khóa tu bắt đầu từ ngày 16.03.2006 đến ngày 23.03.2006. Ngày đầu, một số người vì tham dự khóa tu lần đầu và chưa quen với pháp môn mới nên không thấy thoải mái lắm. Bắt đầu từ ngày thứ hai mọi người cảm được năng lượng tu tập của đại chúng nên thực tập rất hết lòng. Chương trình sinh hoạt dành cho tu sĩ và cư sĩ được sắp xếp đầy đủ. Nhóm người trẻ có cơ hội tiếp xúc với quý sư chú, sư cô trẻ trong giờ vấn đáp, giúp cho lớp trẻ tiếp thu nhiều cái thấy, cái hay mới, cũng như biết cách tiếp xử trong gia đình hay tại học đường, v.v...

Trước khi vào khóa an cư kiết hạ, một nhóm quý thầy, quý sư cô gồm mười lăm người đi Nha Trang để mở khóa tu tại chùa Kim Sơn Sắc Tứ. Đoàn rời tu viện ngày 19.03.2006 và trở về ngày 25.04.2006. Khóa tu kỷ niệm mười năm pháp môn Làng Mai có mặt tại chùa Kim Sơn, Nha Trang, đồng thời mọi người cùng tham dự lễ giỗ tổ. Số người tham dự khóa tu lên khoảng năm trăm, trong đó giới trẻ và thiếu nhi khá đông. Trong buổi pháp đàm có vị chia sẻ là phải năn nỉ chồng nhiều lần mới được đi. Cái khó của một số người là trong gia đình thường chỉ có vợ hoặc chồng thích đi chùa mà thôi. Có vài cô bị chồng cấm đi chùa tuyệt đối, thậm chí còn “đẹp” bàn thờ Bụt nữa. Khi được quý thầy, quý sư cô chia sẻ phương pháp thực tập ái ngữ, lắng nghe và tùy thuận, v.v..., họ rất vui và hứa sẽ đem ra thực tập mỗi khi chồng giận. Riêng các em nhỏ lần đầu tiên được quý sư chú, sư cô chăm sóc và chơi hết lòng nên các em vui lắm. Tuy khóa tu chỉ có ba ngày nhưng các em đã học được cách nghe chuông, ăn cơm trong im lặng..., và thực tập rất giỏi. Khóa tu kết thúc trong không khí ấm cúng của thời tiết Nha Trang và tâm lòng lưu luyến của Phật tử dành cho quý thầy, quý sư cô.

Trong một buổi ngồi lại giữa Thượng Tọa trú trì và quý thầy, sư cô giáo thọ, Thượng Tọa đề nghị là mỗi ba tháng nên có khóa tu một lần tại chùa Kim Sơn để Phật tử và mọi người cùng được thực tập. Vì vậy sau khi ra Hạ, quý thầy, quý sư cô lại trở ra Nha Trang mở khóa tu tiếp từ ngày 10.08.2006 đến ngày 16.08.2006 dưới sự hướng dẫn của thầy Nguyễn Hải, sư cô Hỷ Nghiêm và mười hai quý thầy, sư chú và sư cô khác. Khóa tu cũng đem lại nhiều lợi lạc và thành công cho mọi người.

Sau lễ Phật Đản, đại chúng gồm một trăm quý thầy, sư chú và sư cô về Sài Gòn để tham dự khóa tu tại chùa Pháp Vân. Khóa tu hiệp kỳ để tưởng niệm quý thầy, quý sư cô, các anh chị trong phong trào Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đã nằm xuống vì nền hòa bình của nhân loại. Thật cảm động khi đại chúng đi thiền hành hay ngồi chia sẻ pháp đàm bên những ngôi mộ của các anh chị Thanh Niên Phụng Sự. Trong các buổi chia sẻ về tinh thần người Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, tình thương, trách nhiệm, tự nguyện..., mọi người được nghe kể lại một thời vô tư, oanh liệt, dũng mãnh và đầy nhiệt huyết của người Thanh Niên Phụng Sự. Người thật, việc thật, có nhân chứng lịch sử rõ ràng làm cho không khí thêm sinh động và lòng người thêm ấm áp, đầy tin yêu. Các bác trong nhóm Thanh Niên Phụng Sự rất vui khi kể lại những khóa đào tạo, khóa một, khóa hai, v.v... và hát những bài hát hồi đó. Những áng văn lịch sử được nhắc lại, thật xúc động! Buổi tối có buổi lễ tưởng niệm chính thức. Đại chúng rước hoa đăng từ nhà Tổ ra đường, đi quanh một vòng trước cổng chùa Pháp Vân rồi trở lại quanh những ngôi mộ để tưởng niệm. Ánh nến lung linh tạo cho không khí trang nghiêm trầm hùng một cách huyền diệu. Đại chúng được nghe đọc lại bức thư Sư ông đã viết cho Thanh Niên Phụng Sự và cô Nhất Chi Mai cách đây hơn ba mươi năm về trước. Giữa không khí trang nghiêm, giọng ai đó đã cất lên ngọt ngào, trong trẻo:

*Ta vẫn còn đến đi thông dong
Có không còn mất chẳng bán khoán
Bước chân con hãy về thanh thân
Không tròn không khuyết một vàng trắng*

Số lượng Phật tử đến tham dự khóa tu ngày càng đông, có ngày lên đến sáu, bảy trăm người. Ngày 21.08.2006 có buổi lễ truyền Tam quy Ngũ giới cho gần ba mươi người. Buổi đại thiền trà kết thúc khóa tu trong tinh thần ấm áp đầy thương yêu. Nhờ khóa tu này mà các bác, các cô chú cứ đến đầu tháng thì thuê xe lên Tu Viện Bát Nhã để tham dự ngày quán niệm đầu tháng.

Ngoài các khóa tu trên còn có những khóa tu tại Cam Ranh, Phan Thiết, v.v... Tại tu viện thì có tổ chức khóa tu Tăng Ni cho trường trung cấp Phật học Đà Lạt, khóa tu cho sinh viên các khoa từ Đà Lạt về. Đây là một bước tiến trong quá trình đem đạo Bụt đi vào cuộc đời để giúp mọi người có được một hướng đi mới, một sự mở lòng ra để đón nhận những cái hay, cái đẹp, nhằm áp dụng vào cuộc sống hàng ngày mà con người trong thời đại này rất cần đến.

Nói vòng tay lớn.

Tu viện Bát Nhã đã được hình thành, trong đó có hai xóm Tăng và Ni tu học theo pháp môn Làng Mai mới

được hơn một năm. Tuy bước đầu còn nhiều bỡ ngỡ và khó khăn nhưng chúng xuất gia đã cố gắng thiết lập truyền thông và quan hệ tốt với dân cư địa phương. Ban đầu thấy quý thầy, quý sư cô trẻ tu học với số lượng đông như thế, họ cảm thấy ngỡ ngàng. Những ngày quán niệm, thấy đại chúng đi thiền hành chậm rãi họ có cảm tưởng như quý thầy, quý sư cô ở đây rảnh rang và nhàn rãi lắm. Trước kia vào ngày chủ nhật, Phật tử địa phương thường đến chùa để làm công quả. Nhưng nay họ đến thì thấy quý thầy, quý sư cô “thong dong” quá, trong khi họ thì làm việc không nghỉ. Càng ngày họ càng xa chùa vì thấy cách sinh hoạt không giống như trước đây. Họ chỉ đến chùa làm lễ sám hối theo truyền thống mỗi nửa tháng một lần. Biết được suy tư của người địa phương và muốn giúp đỡ họ, Sư phụ đã yêu cầu ban giáo thọ đổi ngày quán niệm, thay vì thứ năm và chủ nhật hàng tuần thì đổi lại ngày thứ tư và thứ bảy. Ngày chủ nhật chúng xuất gia có mặt làm việc và tiếp xúc với bà con địa phương. Nhờ làm việc chung mà mọi người có cơ hội đến với nhau và hiểu nhau hơn. Dần dần họ đến tu viện để tham dự ngày quán niệm hàng tuần, ai không rảnh thì chỉ đi ngày quán niệm đầu tháng. Họ bắt đầu cho con em đến tu viện để sinh hoạt cùng quý thầy và quý sư cô.

Vì muốn duy trì và phục hồi lại số cựu Phật tử trước đây nên tu viện có thêm chương trình sinh hoạt với một nhóm gọi là nhóm Phật tử địa phương, mà chúng con thường thân mật gọi là “hội người cao tuổi”. Nhóm này do sư chị Phúc Nghiêm hướng dẫn và chăm sóc sự thực tập cùng với một số quý thầy, sư chú và quý sư cô. Mỗi ngày quán niệm đầu tháng, quý thầy hoặc quý sư cô phải lái xe đến những thôn cách xa tu viện để chở bà con đến tham dự cho đến cuối ngày mới về. Được đi thiền hành, nghe pháp thoại, ăn cơm chung với đại chúng, được hướng dẫn thực tập thiền buông thư và pháp đàm, ai cũng thấy mình như trẻ lại và hạnh phúc lắm. Vì cùng hoàn cảnh, môi trường và công việc làm ăn nên nhóm Phật tử địa phương thường pháp đàm với nhau chứ không ngồi chung với các nhóm từ thành phố về. Thỉnh thoảng vào bữa cơm chiều, họ được ăn cơm picnic bên dòng suối với quý thầy và quý sư cô, họ hạnh phúc lắm vì chưa bao giờ họ được chăm sóc như vậy. Khi tập trung đầy đủ, nhóm Phật tử địa phương có được khoảng bảy mươi người. Càng ngày họ càng xích gần lại với quý thầy, quý sư cô hơn.

Ngoài việc sinh hoạt với nhóm Phật tử địa phương, chúng con còn chia nhau vào buôn Đăng Đùng để chia sẻ thời giờ và chút ít tài vật với những nhà còn thiếu thốn. Các sư em gia đình cây Hướng Dương cứ vào mỗi ngày làm biếng thì chia nhau đi vào buôn, đến từng nhà thăm hỏi và tặng quà. Các sư em gia đình cây Hồng Dòn thì chăm sóc vệ sinh cho các em nhỏ như cắt tóc, cắt móng tay, v.v... Các sư em cây Hải Đường tuy mới xuất gia nhưng cũng bắt chước các sư anh, sư chị mình đóng

góp vào các công việc trên. Các em tập sự thấy vậy cũng ao ước một ngày nào đó sẽ được như quý thầy, quý sư cô đi đến những nơi xa xôi ấy để chia sẻ sự có mặt của mình với đồng bào thiếu số.

Có lẽ Sư Phụ là người hạnh phúc nhất khi thấy tinh thần dần thân của Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội ngày xưa được tiếp nối qua những đứa con tinh thần này. Còn chi hạnh phúc bằng khi con người và con người đến được với nhau, chia sẻ sự có mặt cho nhau trong tinh thần thương yêu và nâng đỡ lẫn nhau trong những lúc khó khăn thiếu thốn. Đạo Phật nếu không đi vào cuộc đời thì sẽ đi về đâu? Con rất hạnh phúc được làm con của Bụt, của Tổ, của Thầy và của Tăng thân. Con thấy con may mắn được đóng góp chút ít sự có mặt của con trong tinh thần này. ☸

Handwritten text in Vietnamese: "ba Mố về lại Buôn". The text is written in a cursive, black ink style on a light background.

Lá thư này là của ba sư cô người dân tộc thiểu số viết cho thầy Làng Mai. Đây là những đệ tử xuất gia đầu của Thầy thuộc về các dân tộc thiểu số. Các sư cô còn rất trẻ và rất chất phác, thật thà, tiếng Kinh còn yếu hơn tiếng Thượng rất nhiều.

Sư ông kính thương,
Từ khi được gia nhập vào gia đình tâm linh, con cảm thấy rất hạnh phúc, và nhân tiện có quý sư cô qua bên Làng Mai, con rất may mắn được viết lá thư này cho Sư ông.

Sư ông ơi, trong tuần vừa qua, con được quý sư cô và đại chúng cho phép ba chị em con (hồi xưa là Mố Thôi, Mố Đoan và Mố Hai) được về thôn Ea, tỉnh Daklak, Tây Nguyên để làm chứng minh nhân dân và nhân tiện về thăm nhà và buôn làng luôn. Khi về sắp tới nhà thì hạt giống lo lắng sợ hãi bắt đầu nổi lên và con rất sợ. Khi tới Buôn Làng thì con thấy có sự thay đổi rất nhiều. Về tới nhà, chúng con thấy lạ quá, các đứa cháu của con mà con nhận không ra, tại vì tụi nó rất đen và ốm nữa. Trong mấy ngày ở nhà thì các bác, các cô hàng xóm đến thăm ba chị em con rất đông. Ngày nào họ cũng đến chơi. Họ hỏi thăm ba chị em con sống ở Tu viện Bát Nhã có vui không. Họ hỏi rất nhiều nhưng ba chị em con chỉ kể về sự thực tập hằng ngày. Khi tụi con nói tiếng Kinh thì họ không hiểu lắm thành ra tụi con chỉ nói bằng tiếng dân tộc cho họ nghe. Con nhìn nét mặt của ai cũng vui, làm chúng con rất hạnh phúc.

Mấy ngày ở nhà ba chị em con ngày nào cũng lên chùa để chuẩn bị Lễ Vu Lan cho chùa. Trong các buổi ăn cơm với các bác ở trong chùa thì các bác thử chúng con rất

nhieu, vì các bác đã nghe ba chị em con kể về sự thực tập của chúng con.

Chúng con có chia sẻ cho họ cách ăn cơm trong chánh niệm: *“Ăn cơm không nên nói chuyện. Bao nhiêu người không được như mình. Mình may mắn có đủ ăn nên phải trân quý từng hạt cơm mà mình đang được ăn. Nếu mình vừa ăn mà vừa nói chuyện thị phi thì mình không xứng đáng để nhận hạt cơm này. Mình nên sống sao cho đáng hoàng với chính bản thân mình”*.

Sáng hôm sau, có một sư cô ở Sài Gòn tới chùa của chúng con dự lễ Vu Lan. Khi nghe tin có một sư cô đến chùa dự Vu Lan, ba chị em con rất vui. Chúng con đến chùa thì thấy sư cô đang nói chuyện với các bác Phật tử. Chúng con đến xá chào sư cô. Sư cô gọi ba chị em con tới gần và hỏi: *“mấy đứa tụi con tu ở chùa nào?”* Tụi con nói tu ở chùa Bát Nhã. Sư cô rất vui. Buổi chiều ba chị em con dùng cơm chiều với sư cô. Chúng con đọc năm điều quán niệm cho các bác Phật tử nghe trước khi ăn. Các bác nghe lời tụi con, chấp tay lại nghe đọc năm điều quán niệm. Rồi chúng con mời sư cô và các bác dùng cơm. Sư cô dùng được bốn muỗng thì ba chị em con mới bắt đầu dùng cơm. Chúng con dùng cơm trong im lặng và quán chiếu bát cơm mình đang ăn. Còn sư cô và các bác thì vừa ăn vừa nói chuyện thị phi. Khi nhìn thấy ba chị em con ăn mà không nói chuyện thì sư cô hỏi: *“Mấy con ăn kiểu gì mà không nói chuyện vậy?”* Sư cô hỏi tuổi tụi con. Nhưng ba chị em con chỉ mỉm cười và ăn tiếp. Đến khi ăn xong thì chúng con mới nói chuyện. Khi đó thì sư cô hỏi về nhà có mừng không. Ba chị em con trả lời là mừng và khi về nhà thì mấy con có tới ôm mẹ và các cháu của chúng con. Sư cô la ba chị em con một trận. Sư cô nói mình đã là người tu, là con của Phật thì mình không nên tiếp xúc với người đời. Lúc đó tâm hành giận cũng có nổi lên trong ba chị em con. Nhưng nhờ theo dõi hơi thở và thực tập lắng nghe, đợi sư cô nói xong thì ba chị em con mới chia sẻ pháp môn mà các con đang thực tập.

Chúng con nói: *“Những pháp môn chúng con được học là mình có thể ôm lấy người thân của mình. Ví dụ như con và em con cãi nhau và có nội kết với nhau thì hai chị em con sẽ “làm mới” với nhau. Khi hiểu được những tập khí của nhau thì hai chị em có thể ôm nhau và hòa giải những hiểu lầm của nhau. Khi ôm, mình phải biết rõ ràng mình đang ôm em, hoặc đang ôm mẹ của mình. Trong lúc ôm phải có năng lượng chánh niệm. Khi ôm em, mình phải theo dõi hơi thở, đưa thân tâm của mình về một mối. Trước khi ôm phải xá nhau mới được ôm nhau. Thiền ôm có thể giúp ta hòa giải với cha mẹ, anh chị em. Cũng giống như ba chị em con phải sống hòa hợp với nhau thì ông bà cha mẹ chúng con mới thực sự hạnh phúc”*. Ba chị em con chia sẻ xong thì sư cô rất giận. Sư cô bảo với chúng con là tối nay phải ngủ với sư cô ở chùa. Nhưng ba chị em con nói ri: *“Thôi, chúng*

con về nhà ngủ cũng được sư cô ạ”. Sư cô nói: *“Không được! Phải ngủ với sư cô. Nếu ba chị em mà về nhà ngủ thì sẽ bị dọa vào mười tám tầng địa ngục”*. Ba chị em con hết hồn và nói rằng chúng con không được phép ngủ chung giường với nhau. Chúng con biết sư cô rất bực nên xin phép sư cô về.

Về tới nhà của sư em Chân Du Nghiêm thì ba chị em con ngồi thiền được mười phút và làm thiền buông thư mười phút. Sau khi cái giận của chúng con từ từ lắng xuống, chúng con mới ngồi dậy và nói chuyện với bố mẹ của chúng con. Sáng hôm sau, ba chị em con lên thành phố làm giấy tờ. Trên đường đi chúng con có gặp một cặp vợ chồng già. Hai bác bán nước mía để kiếm sống. Nhìn thấy cảnh của hai bác như vậy con rất thương, mặc dầu mình nghèo nhưng có người còn nghèo hơn mình. Nhìn hoàn cảnh rất khổ tâm của nhiều người trên thế gian này - có những em không có cha mẹ phải sống lang thang, không có nơi nương tựa - còn con thì rất may được tăng thân bao bọc. Con nghĩ thâm trong bụng rằng chỉ cần con cố gắng tu và làm nhiều điều tốt thì những người đó sẽ bớt khổ. Có phải như vậy không thưa Sư ông?

Sư ông ơi, bây giờ con phải làm sao để mọi người được bớt khổ đau? Con chỉ muốn làm được một cái gì đó cho họ thì hay biết mấy. Nói về sự thực tập thì con thấy con chưa làm được gì cho tăng thân. Một phần con thấy cũng hơi buồn, một phần thì cũng hạnh phúc! Con mong sao những gì con đang có hôm nay, mọi người trên thế giới này cũng được hưởng với con trong sự an lạc.

Ngoài lời cảm ơn Sư ông thì con không biết nói gì hơn. Chúng con sẽ cố gắng thực tập nhiều hơn để không phụ lòng Sư ông và quý thầy, quý sư cô đang thương yêu và chăm sóc ba chị em con. Con chúc Sư ông sống lâu trăm tuổi, luôn luôn khỏe mạnh, có nhiều sức khỏe. Ba chị em con cảm ơn tấm lòng từ bi của Sư ông rất nhiều! ☸

Các con của Thầy, Chân Tích Nghiêm, Chân Du Nghiêm và Chân Trạng Nghiêm (3Mó).



Lưu Hồng (Phượng Bội)

tập 2 - sư cô Chân Thọa Nghiêm

Bát Nhã ngày 02.01.2006

Bạn hiền ơi, tính viết ít hàng cho bạn hiền để khai bút đầu năm dương lịch mà cứ bận bịu loay hoay với những-việc-không-tên-gọi. Vậy là đã qua một năm nữa rồi đó bạn hiền. Và thêm một lần nữa tôi đón năm mới tại Việt Nam. Tôi qua đón văn nghệ mừng đầu năm thật vui, các em nhỏ đầy sáng kiến và diễn xuất rất đạt. Thiền đường Tâm Bất Động âm cúng trong những nét trang trí đơn giản và tiếng cười giòn tan của những màn hài kịch. Tôi ngồi giữ chuông, nghĩ tới tăng thân thật là một rừng cây đủ loại, nương nhau để đem đến vẻ đẹp cho đời. Bởi vậy khi mình bận chuyện này thì các em lo chuyện khác, nhịp vỗ của nhiều cánh chim tạo nên sức đẩy để đoàn chim cùng bay một cách dễ dàng. Nên bây giờ tôi được ngồi cười... ngắm các em, được nghỉ ngơi sau những bận rộn và hạp hành lo cho vụ xuất gia. Nhìn những khuôn mặt bừng sáng đầy hạnh phúc, tự dung tôi nghĩ tới Hạnh Quyên, một người trí thức trẻ Hà Nội đã tìm về Bát Nhã sau nhiều tuần lễ rối trí, căng thẳng để “nghỉ ngơi, kiếm một hướng thoát”. Tôi đã lắng nghe em tâm sự mà thấy thương. Chỉ nghe thôi, chia sẻ tấm lòng cảm thông của mình. Và em cũng chỉ cần có thế. Những buổi đi thiền hành cùng đại chúng, những giờ chấp tác chung không phải lo nghĩ gì cả đã giúp em trở về với chính em để tự tìm ra câu trả lời. Em rời Bát Nhã với nụ cười trên môi. Còn tôi thì rất muốn viết một lá thư kể chuyện cho Sư ông để biết thực trạng của giới trí thức trẻ Việt Nam mà không có giờ. Sao làm biếng cầm bút quá sức!

29.01.2006

Viết một lá thư cho bạn hiền từ năm ngoái đến bây giờ đây. Hôm nay là mùng một Tết. Rốt cuộc rồi tôi cũng có được một buổi tối giao thừa đúng nghĩa, theo ý thích của mình. Buổi chiều có văn nghệ rồi pháp thoại của Sư ông. Buổi văn nghệ cắt ngắn vì không đủ giờ, phải vào mạng cho kịp nghe pháp thoại đầu năm. Rồi mạng lại rớt lên rớt xuống nên buổi pháp thoại không được liên tục. Nhưng bù lại đúng giờ giao thừa tôi có thể ngồi thanh thoi với ngọn nến trước mặt, lắng nghe tiếng chuông trống bát nhã từ chánh điện vọng xuống và ngồi rất yên. Thắp nến, đốt trầm, nhìn bình hoa với ba đóa

dã quỳ vàng đơn sơ đang vươn cao mà lòng nhẹ nhàng trong lúc khai bút đầu năm. Rốt cuộc rồi sau nhiều mùa Tết “bôn ba”, tôi đã có thể, ít nhất là năm nay, được làm điều mình hằng mong ước. Bao lâu rồi cứ có chuyện này chuyện kia để những mùa xuân như năm xưa, ngồi yên đốt nhang viết ít hàng không thực hiện được nữa. Bữa nay vì nhức đầu, vì tình nguyện ở lại coi cư xá khi mọi người đi dự lễ nên mới có cơ hội này.

Khi này tôi đã chờ dứt hồi chuông bát nhã, đi ra “xông đất” phòng mình rồi nên chừ có quyền chờ mọi người về, và đi ngủ. Mai sẽ còn phải ngồi cả ngày để giải Kiều đầu xuân nữa, bạn hiền có muốn tôi xin cụ Nguyễn Du điều gì chăng?

Tháng hai

Không ngờ bà con ở đây cũng “mê” nghe cụ Nguyễn Du dạy đến thế. Ngày đầu năm giải cho Phật tử quen thân. Mấy ngày kể Phật tử xa gần tới thăm. Kể nữa là những vị từ xa, nhân dịp lên thăm bà con ở Bảo Lộc nghe tiếng cũng tìm đến “xin một quẻ”. Chúng tôi phải chia nhóm để trực thỉnh chuông, giải quẻ, tiếp khách vì còn thời khóa thăm phòng hai xóm nữa. Thầy Đồng Hạnh bảo năm nay khác các năm cũ vì tới mùng bảy mà vẫn còn đông người lên chùa. Người lớn tuổi hay lên chùa đã đành, người trẻ cũng đông không kém. Có rất nhiều người chưa từng đặt chân đến chùa mà bây giờ cũng đến. Đông đến độ các em trong gia đình Hồng Dòn vừa xuất gia lo tiếp trà nước cũng bị “bắt cóc” để giải quẻ. Mà nói chi đến Hồng Dòn, ngay một vài em tập sự đi theo làm thị giả các thầy, các sư cô lớn cũng được hỏi ý kiến là cụ Nguyễn Du dạy gì. Hình như ai cũng muốn tin vào một điều gì đó trong dịp đầu năm để làm hướng đi sắp tới cho cuộc đời mình. Các sư em tôi lạnh lắm. Ngày mùng một mới được nghe giải vài quẻ Kiều mà ngày mùng ba đã bị đi giúp giải quẻ cho Phật tử tới chùa. Chưa biết cách nên các em đã ứng phó bằng nhiều kiểu rất là *biến hóa*. Tôi hỏi một em giải thế nào về những câu Kiều bà con hỏi. Em cười tủm tỉm: “*Con đâu có giải gì đâu sư cô, con chỉ hỏi thăm là chị ấy có khỏe không. Thế là chị than thở về gia đình và con lắng nghe. Con thực tập gởi lòng từ bi đến cho chị trong khi lắng nghe. Rồi con khuyên chị nên lên chùa thường xuyên để được hưởng năng lượng bình an ở chùa và con chỉ chị cách theo dõi hơi thở để đừng cãi lộn với chồng của chị mỗi khi hai vợ chồng bất đồng ý kiến. Có vậy thôi hà sư cô, mà chị vui lắm, cảm ơn con, còn khen con là “còn trẻ mà giỏi quá!”*”. Rồi chị chào đi về... quên hỏi luôn về câu Kiều béc được.”. Tôi bật cười. Cái này đâu phải giải Kiều mà là “gỡ rối tơ lòng” phải không bạn hiền. Mà thiệt, tôi bắt gặp một sư chú không còn gì để nói thêm nhưng người nghe vẫn *lưu luyến* chưa muốn rời, sư chú bèn bảo đưa tay ra... để xem chi tay. Một em khác thì đem sờ trường... về kinh Dịch ra thao thao bất tuyệt. Giờ thăm phòng, mấy anh chị em ngồi lại uống trà, cắn hột dưa, một sư em than: “*Minh ngồi nghe Sư ông giảng về quẻ Kiều tới mấy cái Tết mà khi phải giảng cho thiên hạ vẫn còn ái ngại, vẫn thấy cái*

hiểu của mình chưa đủ sâu. Bây giờ mấy em đúng là... *hậu sinh khả úy*.” Chúng tôi cùng cười. Tôi nghĩ: “Giải Kiều thì căn cứ vào hai câu Kiều bóc được để giúp họ thấy rõ thêm về hướng đi. Một câu chỉ nhân một câu chỉ quả. Quê bóc được thì cũng từ tâm mà biểu hiện. Mà không căn cứ theo quê nhưng giúp được cho thiên hạ an tâm thì tự dung cái nhìn họ sáng suốt, tự họ thấy được hướng giải quyết thì cũng xong thôi. Phương tiện cả!!”. Không biết bạn hiền có nghĩ như tôi không?

Cũng trong tháng này là thôi nôi cây Vú Sữa. Nhanh ơi là nhanh ngày nào Sư ông làm lễ xuất gia cho các em ở chùa Hoàng Pháp. Tôi làm quà cho các em bằng cách tặng nhiều loại cây ăn trái để các em trồng. Không phải các em là những hạt giống đầu tiên được gieo ở Việt Nam để chăm sóc những “cái cây” sau này sẽ được sinh ra đó sao?

Tháng ba

Chúng quyết định cho 100 em từ Bát Nhã ra Huế dự kỳ Tô. Những em được nằm trong danh sách đi thì rất vui vì được về thăm chùa Từ Hiếu. Chúng tôi thì hơi lo (bà con với Nguyễn thị Lo mà) là các em còn quá nhỏ, lần đầu tiên được “rời nôi” đi xa, tuy nhiên đi chung cả tăng thân thì chắc không sao. Nhưng thực tế thì các em đã thực tập uy nghi rất đàng hoàng, làm việc hết lòng nên được thương lắm. Lâu lắm rồi tôi mới thấy lại không khí kỷ giỗ rộn ràng, cỗ bàn làm từ đêm hôm trước, chén bát lôi từ chạn ra hàng hàng đống đống nằm chờ rửa. Tôi cũng xắn tay áo, ngồi vào sán nước và thấy lại hình ảnh mình của một thuở xa xưa. Bên Làng toàn ăn cơm khắt thực, đâu có phải chuẩn bị nhiều và công phu như ở đây dù cũng có ngày giỗ tổ tiên trong mùa hè. Sư thúc thì thấy con cháu đông quá nên rất vui, cứ hết nhìn cháu trai

thì tới cháu gái mà cười hiền. Chúng tôi có nhiều buổi tu tập và sinh hoạt chung với Tăng thân Từ Hiếu nhưng vui nhất là buổi đốt lửa trại. Xóm Bếp Lửa Hồng dồi dào tiết mục nhưng không được đăng ký hết vì quý thầy giới hạn bớt, chia đều cho mỗi xóm nên chỉ được trình diễn có ba màn. Các em trong ban chăm sóc bèn làm “liên khúc Bếp Lửa Hồng”, kéo nhau lên đứng chập sân khấu và cứ khúc ca này nối tiếp khúc ca khác khiến thầy hướng dẫn chương trình cứ tưởng đã xong, vừa bước ra để giới thiệu tiết mục kế thì lại nghe một giọng “oanh vàng” cất lên. Các em phối hợp vọng cổ, hò Huế, đơn ca, v.v... theo chủ đề đàng hoàng nên *cứ thế mà tiến*. Sau sợ bị nội kết nên liên khúc chưa xong nhưng lửa muốn tàn, các em mới kéo nhau đi xuống. Tôi ngồi dưới chỉ biết cười. Thầy Nguyễn Hải bảo: “Đúng là Bếp Lửa Hồng, đốt gần hết củi của lửa trại”. Bạn hiền ơi, “nhất quỷ nhì ma, thứ ba học trò”, các em cũng đang tuổi học trò mà, biết làm sao!!! Gần ngày về, Sư thúc “cưng” cháu, cho đi chơi biển Cảnh Dương và Thừa Lưu, chào ơi là sướng!!

Về lại Bát Nhã rồi đi tiếp khóa tu ở Pháp Vân với 100 em khác. Cũng như ở Huế, sự hiện diện của các em đem lại sức sống và niềm tin cho nhiều người. Chúng tôi có một buổi vấn đáp cho người trẻ mà người trả lời cũng trẻ không kém, có em chỉ mới tu được vài tháng. Tuy vậy, những câu trả lời rất thực và những chuyên hóa có thực được chia sẻ đã làm người nghe và người trả lời đến gần với nhau. Còn các bác Tiếp Hiện ở Pháp Vân thì tấm tắc vì những thay đổi rất rõ nét của nhiều người trẻ mà các bác quen biết trước lúc xuất gia. Cuối chuyến, nhân dịp sư cô Ích Nghiêm mời chúng về thăm nhà, lại có khoản tiền của người thân cho để lo cho các em, tôi tổ chức đi thăm Bến Tre luôn. Những cuộc đã



Ai bảo đi tu là khổ?

ngoại luôn luôn đem lại thêm kiến thức về văn hóa và địa lý, là những bài học sống động và dễ nhớ mà tôi rất muốn các em được hưởng. Chúng tôi được đi qua phà, đi xuống giữa những hàng dừa xanh mát. Khung cảnh thật bình yên. Nhà Ích Nghiêm có vườn nhãn còn trái nên chúng tôi được đi hái, được đãi nước dừa, trái cây ăn không hết còn gói đem về. Tấm lòng của người miền Tây bình dị và khoáng đạt như cảnh thôn quê. Tôi thì chỉ ao ước được thấy cây bần vì đọc sách nghe nói đã lâu mà làm gì tìm thấy... ở chợ Sài Gòn. Bèn nhờ Ích Nghiêm dẫn ra

ruộng và may quá, hái được một trái. Tôi đem về Bát Nhã để khoe khắp mọi người (và rất vui vì nhiều người cũng chẳng biết trái bần là cái trái chi chi chứ không phải chỉ có mình tôi) nhưng chưa kịp ăn thì trái đã bị hư. Dù nghe nói vị trái bần cũng không có gì lạ vì là thứ trái chỉ dành cho trẻ em thôn quê nhưng tôi hơi tiếc! Bạn hiền đã từng ăn trái đó chưa?

Tháng tư

Tôi làm một chuyến du hành với Hỷ Nghiêm qua Campuchia để lo giấy tờ. Có cơ hội được mở rộng tầm mắt và thăm viếng những ngôi đền cổ nổi tiếng thế giới. Tôi thích nhất những rễ cây to lớn nằm nổi trên mặt đất, bò ngang nóc đền Ta Prohm. Năng lượng của ngôi đền cổ xưa thật hùng hậu. Du khách đông đảo như vậy mà tôi vẫn cảm nhận được sự thiêng liêng huyền bí của sự sống đang xảy ra chung quanh. Ở Siem Reap tôi đi thăm đền Angkor Thom, Angkor Wat. Dưới ánh nắng chiều nóc đền vàng rực rất uy nghiêm. Tôi được thấy những chiếc xe gắn máy chở cả... tám người một lần (bốn người ở trên yên nhè, còn đằng sau gác ngang một miếng ván chở thêm hai người mỗi bên) hay những chiếc xe đồ liên tinh mà trong xe thì trống còn trên mui lại đông nghịt người ngồi (vì ngồi ở trên thì rẻ bằng một phần năm giá ngồi ghế trong xe). Những chiếc xe như vậy mà chạy cả chục cây số thật là không an toàn, nhất là nếu có chuyện gì phải thắng gấp, nhưng biết làm sao khi mức sống còn thấp thì tiêu chuẩn an toàn nằm ở vị trí thứ yếu hơn. Chuyến đi rất ngắn, nhưng làm tôi thay đổi cái nhìn về con người và đất nước Campuchia vì trước kia tôi chỉ biết qua báo chí và tiếp xúc với các vị sống ven quê Việt Nam. Tri giác của mình luôn luôn có sai lầm phải không bạn hiền?

Cuối tháng tư, chuẩn bị an cư kiết hạ đầu tiên ở Việt Nam. Năm ngoái còn mới, công việc lu bu không an cư nổi nên Bếp Lửa Hồng theo bên làng dự an cư kiết đông. Bây giờ mọi chuyện đã vào nề nếp và ổn định, Bát Nhã sẽ an cư như các chùa khác ở Việt Nam. Mới đó mà đã gần một năm từ khi rời Huế. Sư ông đã tuyên bố trong buổi lễ giỗ Tổ là chùa Diệu Nghiêm sẽ hoạt động trở lại như một ni viện vào tháng mười một này. Tôi sẽ về lo tiếp chuyện ở Diệu Nghiêm. Nhiều người quan tâm là Bếp Lửa Hồng sẽ vắng tôi “thì làm sao” như đã từng quan tâm khi tôi rời Lộc Uyển. Nhưng bạn hiền ơi, tại các vị chưa biết đó thôi, chúng tôi đi và làm việc như một dòng sông thì luôn luôn có nước tràn vào chỗ trống. Tôi có niềm tin rất lớn nơi tăng thân bởi tôi đã có kinh nghiệm ở Lộc Uyển. Và bằng cơ là tôi sẽ rời Bát Nhã trong ba tháng sắp tới để trở về Làng nhưng mọi sinh hoạt vẫn tiếp diễn bình thường. Còn các em thì sẽ tập làm quen với đời người tu sĩ nay đây mai đó, đâu cần thì đi, việc xong thì rời, bóng nhận đâu có lưu lại trên nước...

Tháng năm

Ngày rằm Phật Đản đầu tiên mà xe hoa được diễn hành lại sau bao năm vắng bóng. Cả xóm rộn ràng chuyện chuẩn bị may cờ, làm lồng đèn, lên phụ các thầy làm xe hoa. Buổi chiều trước rằm, chúng tôi “đưa tiễn” xe hoa Bát Nhã ra chùa Phước Huệ và vì vậy bị kẹt lại bởi làn sóng người tràn ra đường đông nghịt. Đây là lần đầu tiên tôi dự một buổi lễ Phật Đản ở Việt Nam có xe hoa diễn hành. Chiếc xe hoa của Bát Nhã II ở buôn Đăng Đưng có các em thiếu nhi mặc đồ dân tộc đi trước với nhạc cụ cổ truyền và có một Đức Bụt sơ sinh da đen thật là dễ thương đầy sắc thái. Xe hoa các chùa khác cũng ngộ lắm. Mỗi xe trang trí theo một chủ đề khác nhau từ lúc Bụt sinh ra đến khi nhập Niết Bàn. Các thầy các sư chú ở An Lạc đắp y vàng, đứng trang nghiêm bất động trên chiếc xe hoa cuối cùng quanh bức bình phong hình Bụt nhập Niết Bàn thật nổi bật và trang nhã. Điều làm tôi phục lẫn là đôi khi xe phải dừng đột ngột và chuyển diễn hành không ngắn, nhưng các vị vẫn đứng yên, giữ vững được tư thế và nét mặt của mình, rất ấn tượng.



Thờ vào thờ ra là hoa tươi mát...

Hôm sau là ngày Cổ Phật khát thực như Tăng đoàn Làng Mai đã làm khi Sư ông về. Chúng tôi dự lễ Phật Đản ở chùa Phước Huệ xong thì giải y, ôm bình bát đi khát thực rồi về An Lạc dùng trưa. Trên hai trăm tu sĩ áo nâu với bình bát và nón lá đi chậm rãi làm sống lại hình ảnh của Tăng đoàn năm ngoái và tạo ra một năng lượng bình an thật hùng hậu. Nhiều người ở Bảo Lộc ngỡ ngàng vì số lượng tu sĩ đông như thế. Có người tưởng là chúng tôi “điều” tu sĩ ở nơi khác về nữa chứ. Mà thiệt, bình thường chỉ có hai sư cô hoặc hai sư chú đi chợ, thỉnh thoảng có thêm vài vị ra phố hay đi khám bệnh chứ có bao giờ chúng tôi xuất hiện tất cả như thế này, nhất là lại có thêm gần ba mươi em trong gia đình cây Hải Đường vừa xuất gia hai hôm trước. Chuyện vui nhất là bà con cúng dường thật nhiều, thật nhiệt tình. Chúng tôi khó khăn lắm mới giữ được hàng để tiếp tục đi mà không bị bao vây (dù đã có kinh nghiệm từ chuyến đi trước và đã dặn dò chuẩn

bị tinh thần cho nhau) bởi những tấm lòng mộ đạo. Ngay cả hai em tập sự được phân công đi theo để hỗ trợ cũng được các Phật tử cúng dường đầy cả tay, đầy cả đũa mà từ chối không được. Các chú bảo vệ của tu viện bận rộn đi tới đi lui để trút bớt bình bát cho chúng tôi. Nếu có những vị cúng dường nhiệt tình đến độ tự động mở đũa chúng tôi để bỏ đồ ăn vào (và chúng tôi thì đang bận rộn cả hai tay, không bảo vệ được cái đũa của mình đang đeo) thì các chú bảo vệ cũng nhiệt tình trút cả cái đũa của chúng tôi (empty out) ra để nhẹ bớt. Kết quả là khi về tới chùa An Lạc, có thầy bị mất kiếng, có sư cô bị mất chìa khóa xe, có vị mất sỏ tay vì tất cả những thứ đó đã được trút chung với thức ăn vào những thùng đựng đồ cúng dường. Tội nhất là có một điệu mới có mười ba tuổi, lần đầu tiên được ôm đầy kẹo bánh nên khăng khăng không cho trút bớt nhưng có một vị cư sĩ nọ quá sức tốt bụng, về gần tới An Lạc rồi (nghĩa là đã qua khỏi con đường nhận đồ cúng dường) mà vẫn giúp điệu trút đũa ra cho nhẹ bớt làm điệu chẳng còn gì. Điệu nhăn nhó đổ tội cho một sư chị đã vô tình khuyên “đưa bớt đi cho nhẹ” nên điệu bị đối. Mà không phải chỉ có điệu, trưa đó có nhiều người trong chúng tôi không có cơm ăn, bình bát chỉ còn mấy viên kẹo. Còn thực phẩm sót bát đã được đem vào buồng để chia cho đồng bào nghèo. Một số người phải “khất thực” lại đồ ăn của chị em trong buổi ăn trưa, nhưng ai cũng rất vui. Ôi là những tấm lòng cúng dường và chia sẻ. Chúng tôi cười, không ăn cũng no mà, phải không chị em!

Cuối tháng năm

Tôi về Làng. Lại nhập chúng tu học. Chuẩn bị cho khóa tu 21 ngày. Vừa ra vườn tía cây mận đại có một buổi là bị dị ứng. Ở Việt Nam lâu quá quên mất chuyện này, cứ tưởng mình đã được... miễn nhiễm rồi. Thế là ngứa mắt, chóng mặt, nhầy mũi, đau cổ, nhưng tôi mặc kệ, cứ đi ngồi thiền, cứ đi cắt cây. Để xem phen này tôi sẽ chịu đựng được đến đâu. Cả năm trời ở Việt Nam với bao nhiêu là thay đổi về môi trường giúp tôi tự tin hơn về sức chịu đựng của mình.

Sư ông bảo tôi chia sẻ về Bát Nhã cho đại chúng nghe. Tôi ngồi kể chuyện, nghĩ tới các em đang tu học bình yên và quãng đường đã đi qua trong một năm. Làm sao có thể diễn tả hết trong một vài lời? Pháp Liệu chọc là thấy tôi đi Việt Nam về quả là có nhiều thay đổi vì *da đen hơn, mắt xanh hơn* làm tôi ngạc nhiên quá vì chuyện đen hơn là đương nhiên; nhưng hai mắt đang bị sưng đỏ do dị ứng thì tại sao sư em lại bảo màu xanh? Sư em cười: “Hôm trước Sư ông tuyên bố là ai lọt vào *mắt xanh* của sư chị thì sẽ được về Việt Nam ở ít nhất một năm đó, không phải mắt sư chị màu xanh là gì?”.

Xóm Mới 16.06.2006

Trời không nắng nên tôi cũng bớt bị dị ứng. Buổi trưa tôi dám đi thiền hành trên cỏ với Định Nghiêm mà không bị sứt sứt. Đi về hai chị em lại được Sư ông kêu vào phòng ngồi chơi, rồi kêu qua Phương Khê ăn trưa.

Ăn trưa xong tôi về lại Xóm Mới nói chuyện với Định Nghiêm, chờ chiều đi ké xe thị giả của Sư ông về Xóm Hạ. Nào ngờ được Sư ông kêu lên Xóm Thượng luôn. Cái phước này là do ở Việt Nam lâu nên khi về lại được Sư ông chăm sóc đầy mà. Lên Xóm Thượng tôi được Sư ông dẫn đi thiền hành xuống Sơn Hạ, thăm nhà khách mới sửa xong, uống trà, ăn bánh rồi về cốc Ngồi Yên ăn tối. Sướng chưa! Tôi bước song song với sư em Pháp Hiền sau lưng Sư ông, cẩn trọng từng bước chân như ngày nào còn là thị giả mà không khỏi nghĩ tới thời gian thoáng chốc đã mười ba năm. Đón ly trà từ sư em, tôi ngồi trong cốc nhìn ra ngoài và thấy lòng vô cùng thanh thản. Lúc nào lên cốc cũng thấy rất yên. Cảnh vật không đổi, vẫn rất thơ và rất Pháp. Sư ông vẫn vậy, vẫn ân cần và có mặt đó cho chúng tôi. Để rồi có đi đâu nữa cũng vẫn nhớ về một tấm lòng người Thầy, một tình thương người cha mà nương tựa khi trong tôi giông bão...

20.06.2006

Bạn hiền thân, tôi vừa đi hái trái dâu tằm (mulberry) với cháu Nhất Tâm và Mỹ Hiền về. Buổi chiều tháng sáu thật dịu dàng và êm ả. Đây là lần đầu cháu và mẹ về Làng. Không có chương trình cho trẻ em trong khóa tu này nên cháu không có nhiều bạn. Thấy cháu nhớ game, nhớ nhà, đi thơ thẩn. Tôi hay rủ hai mẹ con đi hái dâu mỗi buổi chiều, hăng hái vạch lá tìm kiếm trái chín và chia nhau từng trái... rất con nít. Tôi thấy mình vô cùng thanh thoi. Biết rất rõ thời gian được ở Làng không còn bao nhiêu nên tận hưởng từng phút giây. Và biết ơn vô cùng những khi đi xa là tiếng chuông giúp mình biết sống trong hiện tại. Tôi dạy cho bé Nhất Tâm thực tập thở bụng, thực tập thiền sỏi, làm mới với mẹ. Tôi chỉ cháu làm giá để quan sát sự lớn lên của một hạt đậu xanh và hồi hộp cùng cháu khi thấy giá lâu lên mầm, thích thú khi ra được cọng giá dù... ngắn ngủn. Tôi tặng cháu viên sỏi nhặt được ở bờ biển Do Thái từ lâu mà tôi hay mang theo trong các khóa tu để dạy cho thiếu nhi. Mong rằng viên sỏi sẽ giúp cháu nhớ những ngày ở Làng và đem theo sự thực tập. Sắp hết khóa tu 21 ngày rồi đó bạn hiền. Còn trước mặt là khóa tu mùa hè, khóa tu nào bộ, khóa tu cho người Ý. Năm nay Làng cống hiến nhiều khóa tu nên mọi người được thừa hưởng nhiều bài pháp thoại, và cũng làm việc nhiều hơn. Nhớ hôm báo tin cho chị em hay tôi sẽ về Làng... nghỉ ngơi, ai cũng phì cười vì làm sao mà nghỉ ngơi trong một mùa hè đầy sinh hoạt?

02.07.2006

Hôm nay là một ngày làm biếng đúng nghĩa vì tôi hơi mệt nên không thể đi cắt mận, quất cỏ được. Chúng Xóm Hạ vừa sắm cho một cái máy quất cỏ mới đúng ý, đáp ứng nhu cầu nên tôi ham làm cỏ vườn mận lắm. Tôi ráng sao để tới hè này vườn mận thật sạch, ít nhất là một lần, để mọi người ngắm cho sướng. Kính Nghiêm cũng siêng lái xe đi cắt cỏ nên đỡ quá. Mấy hôm trước

trong dịp được nghỉ sinh hoạt để làm biếng, tôi đi cắt cây và quất cỏ đã đời, tối nghệt mũi ngủ hết nổi luôn. Nhưng tôi nhất định không để cơn bệnh allergy làm chủ nên vẫn ra vườn, vẫn làm. Nghệt mũi không ngủ được thì ngồi dậy đọc sách, có sao đâu. Hay viết thư cho bạn hiền, những lá thư viết không bao giờ kết!!

Hoa hướng dương đang nở thật đẹp nên tôi rủ Đào Nghiêm và Bội Nghiêm đi chụp hình. Mấy chị em leo lên đụn rom ngồi đủ kiểu để chụp với đồng hoa phía sau lưng. Rồi vào cánh đồng kiếm những đóa thật to để làm “tài tử”. Lâu lắm rồi, hình như đây là lần thứ hai tôi mới lại đi chụp hình với hoa. Có lẽ tôi nhớ tới Bát Nhã với từng cây hoa được hát mỗi ngày để lớn nhanh của gia đình Hướng Dương nên bỗng muốn đem về chút hướng dương từ Làng thì phải.

Tháng bảy

Bạn hiền thân, mùa hè này tôi lại vào đội nấu ăn sau bao nhiêu mùa hè phải đi Việt Nam. Sướng quá, thấy mình chưa đến nỗi “lụt nghề” lắm. Trời mùa hè ở Pháp còn sáng đến chín giờ tối nên nấu ăn xong tôi vẫn còn giờ để đi tía cây và cắt cỏ quanh các gốc mạn. Cứ làm, làm riết thì vườn mạn lịch sự ra ngay thôi. Có ban làm rừng của Xóm Thượng xuống làm giúp, có Kính Nghiêm chạy xe cắt cỏ, có sư cô Đoan Nghiêm cưa gốc mạn dại, nên vườn mạn xanh cỏ như công viên nhìn rất dễ thương. Trái đã đầy cành rồi, có nhánh nặng trĩu oằn xuống phải dùng cây chống lên, có nhánh chống chưa kịp bị gãy luôn, uốnง hết sức. Nghe nói năm ngoái mất mùa nên năm nay chắc sẽ có thu hoạch khá hơn. Nhưng tôi chỉ quan tâm tới chuyện vườn mạn có sạch sẽ đủ để thiên sinh cảm lều không thôi. Nghe nói năm nay người ta lại tới đông hơn nữa nên sợ không đủ chỗ cho tất cả mọi người. Mà mình có bao giờ muốn từ chối ai vì lý do không còn chỗ, vì như Sư ông nói, cơ hội nghe pháp có khi chỉ đến một lần trong đời. Bạn thân ơi, mình may mắn được xuất gia, nghe pháp, hành trì pháp, phục vụ cho đạo pháp, há không phải đó là điều hạnh phúc lớn nhất sao?

Tháng tám

Sắp xong những ngày ở Làng rồi. Ngày về Việt Nam đã gần kề. Sư cô Trung Chính rủ tôi theo xe cô Mười đi Thụy Sĩ. Sư cô đi để về thăm “chôn cũ người xưa”. Tôi đi để được biết một nước Thụy Sĩ nổi tiếng hiền hòa và trung lập, nơi mà gần ba mươi năm trước

gia đình tôi tính về định cư vì ba mẹ tôi có người con nuôi ở đó. Tôi gặp lại nhiều người quen cũ, được dẫn đi thăm hồ Léman, thăm núi Alpes; được nếm những món ăn đặc biệt của Thụy Sĩ và được xem cách làm fromage Gruyère, làm chocolat. Bỏ lại sau lưng chuyện Làng, bỏ quên chuyện ở Việt Nam đang chờ đợi, tôi sống hết lòng với những tình cảm đầy ấp của thân hữu. Ai cũng thương Làng, thương Việt Nam nên chuyến về tôi chỉ mua rất ít mà chocolat cho Bát Nhã đã đầy valise. Không biết có quá ký không đây nữa. Bạn hiền biết không, người tu đúng ra thì chỉ *ba y một bát bước thong dong*, sao tôi đi qua đi về đều nặng nề hành lý, mà toàn kẹo bánh với ba cái thứ quà cáp *rất lắm cảm, rất trần tục thế này...*

19.08. – 26.08.2006

Khóa tu Neuroscience. Khóa tu về não bộ. Người đông. Pháp thoại súc tích. Tôi tiếp tục giúp nấu ăn và hướng dẫn pháp đàm. Cuối khóa chưa nghỉ ngơi thì phải đi lượm mạn vì gió mạnh quá nên trái bắt đầu rụng đầy. Mùi mạn chín ngọt cả không gian. Tôi thương đại chúng sau nhiều khóa tu liên tiếp đều mệt vì làm việc nhiều nhưng vẫn phải giúp lượm mạn vì mạn rụng, đầu... tính trước được. Tuy nhiên trái mạn thật to, to nhất từ trước đến giờ mà tôi được thấy. Trái nào trái nẩy như quả trứng gà, thiệt đáng công chăm sóc tía cây. Đó là chúng tôi chẳng bón phân vun đất, chẳng xịt thuốc trừ sâu, chẳng làm gì nhiều cả mà mạn đẹp như vậy. Tôi quảng cáo: “organic 100% đây, mạn sạch đây”. Đi lượm mạn cũng chẳng vất vả như năm xưa vì không gặp bùn, cỏ gai chần lồi. Lượm mạn mà tôi thấy như đi lượm trứng của Easter vậy đó. Nhưng năm nay được mùa nên... lượm mệt. Nhờ tía bót những nhánh mọc phía trong nên cây có đủ nắng chiếu vào và cũng có ít mạn bị mốc, bị hư hơn. Tôi thấy đúng là *làm chơi ăn thiệt*. Nhớ hồi nào đã từng bỏ liều để vườn mạn thành rừng khi người chăm vườn mạn không hợp đồng làm nữa



mà chúng tôi thì không đủ giờ, đủ sức. Vậy mà từng chút một, ai rảnh thì góp vào bàn tay, không tính toán, chẳng mong cầu, kết quả lại ngoài dự liệu của mình. Sư cô Đoan Nghiêm bảo sẽ tiếp tục tía cây vào mùa đông này. Sư em Kính Nghiêm tính chuyện xới đất cho cây thờ. Tôi phải đi xa, chẳng có gì hứa cho vườn mận. Chỉ thấy cây cũng như người, cần tình thương, và khi được chăm sóc (dù có lúc mạnh tay) rồi sẽ cho hoa tươi trái ngọt...

Tháng chín

Tôi về lại Việt Nam, lên Bát Nhã. Ba tháng trời đi xa đủ để thấy Bát Nhã thay đổi khá nhiều. Con đường đất từ cư xá Phương Vỹ vào Liễu Xanh đã được tráng xi măng nên rộng và khang trang hẳn ra, làm thành con đường xe có thể chạy thẳng lên Xóm Rừng Phương Bối. Nhưng tôi cũng hơi bâng khuâng vì tiếc con đường đất đỏ đầy hoa hai bên rất bình dị và dễ thương. Ở được một hôm để thăm anh chị em, tôi đi tiếp ra Huế. Vài ngày trước khi tôi rời Làng thì nhận được bản sao một bức thư của Sư bà viết ngày 25.08.2006, gửi đề tên Sư ông, có đóng dấu ký tên cẩn thận, rằng Sư bà đổi ý và rút lại lời hứa của mình là để chùa Diệu Nghiêm thành ni viện dưới sự hướng dẫn của Sư ông. Tôi chưa từng biết chữ ký của Sư bà cũng như con dấu, nhưng nội dung bức thư làm tôi ngạc nhiên quá sức. Tôi không tin Sư bà viết bức thư đó vì lời nói của các vị lớn ít khi có thể thay đổi dễ dàng như vậy, huống chi lúc cúng dường chùa thì Sư bà nói miệng, nếu cần đổi ý Sư bà cũng chỉ cần nói miệng là đủ. Nên sẵn thầy Nguyễn Hải sắp về Pháp, tôi và Bích Nghiêm lại từ Pháp mới về, ngày 08.09.2006 chúng tôi cùng ra chào Sư bà và đề hỏi rõ về bức thư luôn.

Và bạn hiền ơi, giông tố đã nổi lên sau khi Sư bà xác nhận Sư bà không hề viết bức thư đó. Tôi để yên mọi chuyện cho “Tam Bảo sắp đặt”, chỉ niệm Đức Quan Âm để lòng mình không đánh mất niềm tin và vẫn có thể thương được mọi người. Những lúc như vậy tôi càng thấy sự thực tập Sư ông đã chỉ bày là quý giá để tôi vẫn có thể giữ được nụ cười. Còn chuyện to sóng lớn là chuyện ngàn xưa vẫn vậy, đâu có gì lạ. Ngày đưa Sư bà đi Hội An chơi, trở về thấy rất nhiều sự thay đổi trong chùa, tôi thương Sư bà quá đỗi. Sư bà đã nhiều tuổi lắm rồi nhưng chắc đây là lần đầu tiên có chuyện như thế này xảy ra, để rồi trong một bữa ăn Sư bà còn cười nhẹ là: *“Sau này có viết tiểu sử tôi, ai đó nhớ ghi lại ngày này, tháng này, chuyện này đã xảy ra nhé”*. Không còn một người thị giả trừ cô Minh Huyền và Bích Nghiêm; sẵn Như Hiếu và Tịnh Hằng đang về thăm Huế tôi vội nhắn ra để hầu Sư bà. Biết là sẽ khó khăn cho các em nhưng phận mình là con cháu, làm sao để Sư bà không được hầu hạ cho đành. Tôi nhờ vài em từ chùa truyền thống ra giúp để chùa không vắng tiếng công phu sáng chiều cho Sư bà yên tâm. Sư bà không một lời than thở, chỉ dặn các sư cô lớn chùa Diệu Nghiêm là tụng kinh Thọ Mạng mỗi ngày. Rồi nhân một bữa có khá đủ mặt các ni sư lên tụng kinh như Ni sư Như Minh, Ni sư Minh Tấn, Ni sư Diệu Đạt, Ni sư Từ Nhu, Ni sư Diệu Thiện; Sư bà bảo sư cô Minh Huyền kêu tôi

vào và dạy là Sư bà muốn các em ở Bát Nhã ra để lo cho công việc của chùa. Thế là các em bắt đầu “đổi xóm”, bịn rịn chia tay. Chuyến này ra Huế ở không biết là bao lâu. Tôi phải an ủi là rồi mình sẽ thay phiên nhau như ở Làng đổi Xóm Hạ - Xóm Mới vậy mà.

Trước thời gian các em ra, tôi được làm “điều”, được quét sân mỗi ngày. Chùa có hai cây bụi trước sân nên tha hồ mà quét. Lá bụi thơm chi lạ. Lần đầu tiên phát hiện ra có trái bụi rớt trên sân chùa Diệu Nghiêm, tôi hớn hờ đem vào khoe các sư cô làm sư cô Diệu Lý, sư cô Diệu Thuận bật cười. Rồi ngày nào tôi cũng lượm bụi đem vào ủ tro. Món bụi này cũng là “tiêu chuẩn Sư ông” ở bên Làng đó, đâu phải dễ kiếm hả bạn hiền. Nhưng thú thật, bụi Diệu Nghiêm không “bụi” bằng ở Từ Hiếu vì ít cơm hơn, nhưng tôi vẫn hạnh phúc như thường mỗi khi trên mâm cơm có đĩa bụi kho màu tím...

Cũng ở Huế, lần đầu tiên tôi được ăn cháo nắm trà tươi và nắm hoa trang. Nắm trà tươi thì đắng, mà ngọt. Còn nắm hoa trang màu hồng cam bé tí ti thật dễ thương. Làm tôi nhớ tới lần các em đào được ổ nắm mối ở Bát Nhã. Đúng là chỉ có ở vùng quê tôi mới được thưởng thức những thức ăn tươi rất “đặc sản” như vậy.

29.09.2006

Các em từ Bát Nhã ra. Không khí rộn ràng tíu tít. Tôi mất ngủ vì đêm qua đổi phòng lạ chỗ, lại mưa gió sấm sét ghê quá. Dự báo sẽ có lụt và bão lớn làm tôi cũng hơi lo. Sáng dậy mắt căng cứng. Nhưng niềm vui đón các em ngập tràn. Ni sư Diệu Thiện dẫn các em đáp y vào lạy Sư bà. Sư bà dạy rất hiền và hay. Dạy qua lễ Tổ và Sư thúc nữa. Có nhiều người nói là Sư bà lớn tuổi thì không nhớ nhiều chứ tôi thấy Sư bà rất kỹ và tinh anh vô cùng. Sư bà dạy điều gì là ra điều đó, đúng luật đúng pháp. Chúng ra đông nên không có đủ đơn, một số ngủ chung ở giường đôi và một số phải ngủ dưới đất. Cười với nhau rằng mình *gắn bó* ghê quá. Ở Bát Nhã thì “ngủ chung theo hàng dọc” (nằm giường tầng), ở Diệu Nghiêm thì “ngủ chung theo hàng ngang”.

01.10.2006

Cơn bão số Sáu tới thật dữ dội. May là chúng tôi đã dự trữ đồ ăn và sư cô Như Minh cho mười thùng mì gói. Tuy nhiên nguyên đêm mưa to gió lớn làm tôi ngủ không được. Cứ nằm niệm danh hiệu Đức Quan Âm mà thương cho những người cơ hàn, nhà cửa mong manh trước sự cuồng nộ của thiên nhiên. Nghe nói ở Thuận An đã tán cư vì dự đoán biển dâng cao 5m, sóng thần 10m, gió cấp 6. Chúng tôi vẫn giữ thời khóa tu tập vì bão thì cứ bão mà việc mình thì cứ làm thôi. Sáng dậy ngồi thiền, tụng kinh bình thường, dù không có điện. Các sư cô lớn lo đứng lo ngồi vì coi TiVi nên biết nhiều, biết nhiều nên cũng... lo nhiều. Còn chúng tôi không biết chi hết nên cứ “tĩnh bơ” ngồi thiền tụng kinh. Các cô nói mưa bão, lòng dạ nào mà ăn nhưng các em tôi

mưa thì mặc mưa, bão thì kệ bão, vẫn đốt đèn cây nấu ăn như bình thường. Con nít... sướng rứa đó. Chúng tôi lên thăm Sư bà, hát cho Sư bà nghe vì bên trong thì cúp điện, bên ngoài mưa gió gào thét, nước rút không kịp lênh láng như bị lụt tới nơi. Sư bà bảo chúng tôi viết thư kể cho Sư ông nghe là bão bên ngoài chứ Sư bà vẫn phong lưu, ngồi uống nước trà, nghe con cháu hát. Sư bà hát lại cho chúng tôi nghe nữa, rất là... giao lưu!!

Buổi tối

Mưa và gió rất lớn. Cây phượng bị tróc gốc, may không đổ trúng nhà tắm. Cây vú sữa, cây mít bị gãy nhiều nhánh lớn. Con bão dữ dội như muốn cuốn cả mọi vật. Tiếng gió xé trong không gian, cuồng nộ từng cơn làm nhiều vị bị đau tim vì sợ cây rớt sập nhà. Nhưng buổi trưa các em cũng ngủ được một chút vì đêm qua nhiều người không ngủ được. Nhờ vậy buổi chiều những cái miệng vẫn còn tươi. Tôi thì trung thành với việc lượm bụi, được cả một thau. Mưa gió ngớt, Tịnh Hằng, Thuần Khánh kéo một nhóm ra đòi thông lượm củi. Rồi qua cả Từ Hiếu lượm sakê. Tối nay phòng các sư cô bị ướt hết, chúng tôi mời sư cô Diệu Thiện và sư cô Diệu Hiền vào chung phòng của chúng tôi nghỉ tạm. Các em kê giường gần hơn, tán dóc lú lo trong khi cạo gió cho Thánh Nghiêm. Còn Chí Nghiêm làm ca sĩ cho Sư bà, chạy về uống miếng nước rồi đi hát tiếp. Ngày thứ nhì không có điện, không có nước, điện thoại cũng không, chỉ còn tiếng hát của các em vẫn rộn ràng đầy sức sống.

02.10.2006

Ngày thứ ba không có điện. Hết bão Sư bà đi thăm Long Thọ, về Diệu Đức. Chúng tôi tiếp tục đi thu dọn rác, cành gãy ngổn ngang trên sân chùa, cái nhà tranh của Sư bà cũng bị đổ sập nên tháo dỡ luôn. Một số đồng các em rủ nhau qua Từ Hiếu và đòi thông khiêng cây gãy và quơ củi. Các em lại đi mua rựa về chặt củi xếp đống, làm việc rất siêng năng nên các cô lớn hài lòng quá chừng. Tội các em vừa ra là gặp bão, nhiều việc nhưng cũng may là các em ra kịp. Chứ tưởng tượng đang trên đường đi mà gặp bão thì làm sao? Vừa yên con bão ở đây thì tôi nghe tin Thái Lan bị lụt. Mà tôi sắp đi Thái Lan để phụ Linh Nghiêm làm khóa tu và lo chuyện tiền trạm của Sư ông năm tới, không biết có đi không?

06.10.2006

Phải tin cho bạn hiền biết chuyện trọng đại này chứ: Ngày hôm qua thầy Pháp Ấn đi tiền trạm, thưa chuyện với Sư bà và Sư bà đã xác nhận rõ ràng là vẫn giữ ý nguyện lập Ni Viện Diệu Nghiêm tu theo pháp môn Làng Mai dưới sự hướng dẫn của Sư ông. Sư bà dạy là cho 40 ni sinh ở vì nếu đông quá không có đủ chỗ thì thôi. Bạn hiền thấy Sư bà từ bi ghê chưa? Sáng nay chúng tôi

đã họp làm thời khóa, trình Sư bà và Sư bà đã chấp nhận, vui lắm. Tôi cho tiến hành việc đóng đơn và trình quý sư cô lớn để sắp xếp phòng. Tội nghiệp Sư Phụ nghe bão tấn công miền Trung nên lo, liên lạc hoài không được vì điện thoại bị hư, sốt ruột quá bèn kêu Phúc Nghiêm và chú Liệu lái xe ra Huế, sẵn đi cứu trợ ở Đà Nẵng luôn. Mấy em được gặp Sư Phụ mừng quýnh. Tôi theo xe Sư Phụ về lại Bát Nhã đón thêm các em ra cho đủ số ni sinh như Sư bà dạy, ngang Đà Nẵng ghé vào cứu trợ. Nóng muốn cháy da mà nhiều người lại lâm vào cảnh mền trời chiếu đất. Nhìn cảnh điêu tàn của Đà Nẵng thật xác xơ. Rác cây và gạch đổ đầy đường. Ai cũng đang đóng lại mái nhà bằng tôn. Có chùa bay cả nóc, cả sườn nhà. Có một ngôi chùa trên núi, tường gạch mà bị bê cong như bằng nhựa. Tội quá. Chúng tôi đưa tận tay tiền cứu trợ cho một số đồng bào mà thấy không thấm vào đâu. Số tiền đó chẳng qua giúp được vài tuần ăn, biểu lộ tấm lòng cảm thông và chia sẻ chứ còn ngôi nhà một đời xây dựng kia biết lúc nào mới tái thiết lại được?

14.10.2006

Tôi đi Hà Nội gặp đoàn tiền trạm rồi đi thẳng qua Thái Lan. Ngày đầu tiên ở Thái Lan đã có kỷ niệm độc đáo là phải trèo vào nhà vì thầy Pháp Chương và em Tôn đón chúng tôi về (đang là chủ nhà) nhưng không biết cách mở cửa, mà cửa thì... tự dung bị khóa. Vui ra phết. Sau đó chúng tôi đi xem các chỗ ở cho Sư ông và đoàn. Mỗi



tối ngủ một chỗ. Đã bảo Sư ông đi nhiều nơi thì tiền trạm... tha hồ *nghi ngại* mà. May là tôi cũng dễ ngủ, chứ hơi khó một chút thì bảo đảm sẽ có eo sau chuyến đi này ngay. Có một ngôi chùa loại “sơn Tăng” mà đường đi thật xa và gập ghềnh, ngôi xe bị dẫn xóc đến độ tôi hết muốn leo lên xe đi về, nhưng thật thiên nhiên và yên tĩnh. Thầy trụ trì hiếu khách, dẫn đi coi động nhập thất chứa được cả 300 người (mỗi người một hốc đá), coi chỗ giới trường (phải hỏi Sư ông xem chuyện chôn phiến đá ở giữa để làm trụ giới là như thế nào), dẫn cả ra suối chỗ các thầy “trôn” đám đông đi tắm, giặt áo, phơi khô trên đá, mặc vào đi về - y như trong kinh Tuổi Trẻ và Hạnh Phúc. Thầy thật sự mong Sư ông tới đó dạy nhưng chắc không được vì đường xa và không đủ chỗ tụ họp rồi. Tuy nhiên tôi cảm động vì thầy muốn chùa thầy thành trung tâm tu học chứ không phải là nơi ứng phú đạo tràng. Buổi tối về tới chùa San Ku ở Chiang Mai, mệt đừ nhưng phải họp với thầy trụ trì vì miếng đất cúng đường Làng từ năm ngoái mà chưa tiến hành làm gì cả nên thầy trụ trì nhất định muốn chúng tôi... *phải có một lời cho chắc chắn*. Bạn hiền ơi, tôi nghĩ tới Bát Nhã. Các em lớn chưa kịp đã phải ra Huế, rồi bây giờ Thái Lan cũng muốn có trung tâm. Còn Úc đã “đặt cọc” từ năm nào năm nao mà chúng tôi có đáp ứng được đâu. Đào tạo một tu sĩ đâu có nhanh như *mì ăn liền* được, dù các em có tiếp thu và hành trì nhanh hơn sự dự đoán của chúng tôi.

18.10.2006

Sáng dậy sớm, đi University of Chiang Mai để gặp thầy Mahabounchuyat bàn chuyện tổ chức buổi pháp thoại công cộng. Thầy hứa sẽ dùng những đài phát thanh và kênh truyền hình Phật giáo để thông báo rộng rãi rất chắc chắn và nhiệt tình làm tôi thấy công việc cũng nhẹ phần nào. Xong về Doi-Su-Thep coi chỗ ở tiếp của Tăng đoàn. Trong khi chờ họ làm cơm trưa ai cũng lẩn ra ngủ vì quá mệt mỏi. Buổi chiều về nhà lại họp sangha (Tăng thân) để bàn chuyện tổ chức. Tôi đi với Bách Nghiêm và TomTem để mua bình bát cho khóa tu. Lạc vào *bát quái trận đồ* chợ đêm, hai chị em “bị dụ”, mua quá chừng quà lưu niệm cho mọi người. Bởi vậy, tôi đi nhiều nên các em nhớ thì có nhớ, nhưng cũng vui lắm vì có quà hoài.

19.10.2006

Khóa tu ở Bangkok toàn người trẻ và trí thức làm tôi nhớ tới nhóm Nụ Hồng ở Cali ngày nào. Thức ăn Thái ngon, đậm đà, và cay kinh khủng. Trời ở Thái Lan cũng nóng kinh khủng luôn làm tôi cứ muốn trốn trong phòng có máy lạnh. Rồi khóa tu cũng chấm dứt. Cũng lưu luyến, cũng dặn dò, cũng hứa hẹn gặp lại nhau, y như bao khóa tu khác đã từng xảy ra. Rồi tới khóa tu ở Chiang Mai. Trong khóa tu chúng tôi tổ chức lễ đặt đá xây thiền đường ở miếng đất mới. Tinh thần mọi người lên cao và

tăng thân được thành lập. Một Phật tử của thầy Pittaya từ Bangkok dẫn 40 học sinh tiểu học của mình tới để làm gạch xây thiền đường. Có chuyện vui về nhóm này là vì các em vốn con nhà khá giả (trường học quốc tế dạy bằng tiếng Anh), lần đầu tiên đi xa nên gia đình rất lo. Một phụ huynh tổ chức cho cả gia đình đi theo để yên tâm. Các em thì đi buýt nhưng gia đình này đi máy bay. Giờ chót không còn chỗ cho ông bố, ông nhớ ra phi công là người quen nên gọi bạn, và đã tới Chiang Mai chung chuyến bay với gia đình bằng cách... ngôi trong buồng lái. Ở khóa tu này chúng tôi chia sẻ về kinh nghiệm xây dựng tăng thân, kinh nghiệm lúc xây dựng tu viện Lộc Uyển. Nhiều khóa tu nữa sẽ được tổ chức ở đây song song với thời gian xây dựng thiền đường để mọi người có cơ hội được chấp tác trong công việc xây dựng. Tôi cười và nói với sư cô Linh Nghiêm là chắc Linh Nghiêm hết về Pháp nổi rồi, bỏ lại việc ở Thái cho ai lo đây. Một mặt Linh Nghiêm đang lo sắp xếp cho chuyến đi của Sư ông ở Thái, mặt khác phải có mặt để việc xây dựng thiền đường được tiếp tục và vận động tài chánh xây dựng, đi sao được. Coi vậy mà có lúc tôi thấy mình cũng được thông dong... hơn một người.

Tháng mười một

Tôi về Huế, thấy các em đang sơn lại những cánh cửa quá cũ và những bức tường tróc vôi. Ngôi chùa như sáng hơn, mới hơn, mang đầy sinh khí. Sư bà từ Diệu Đức lên. Tôi vào thăm, đem quà, kể chuyện đi Hà Nội. Rồi tới ngày giỗ sơ tổ Khương Tăng Hội. Lại nấu nướng, dọn dẹp. Ở Huế được làm giỗ kỵ và được ăn giỗ kỵ miết thôi. Ba và anh của sư em Thánh Nghiêm đã đóng một cái giàn để trồng hoa thiên lý, hoa tigôn trên con đường vào nhà tắm mới. Vài tháng nữa hoa ra nhiều, con đường sẽ xinh lắm và che bớt nắng bớt mưa cho đại chúng khi cần ra ngoài. Ba và anh của Hạnh Liên thì dựng dùm giàn phơi áo quần rất chắc chắn và gọn gàng. Còn anh của Đồng Đoàn thì giúp che thêm mái hiên để làm nơi rửa chén. Tôi nhờ người đặt thêm máng xối để chùa khỏi bị ngập nước và làm thông con đường đi trong nhà để chúng không phải đội mưa khi cần ra nhà tắm. Đồng Đoàn ra tay tráng xi măng chỗ đặt lò, sử dụng những viên ngói dư đóng rêu ngoài vườn để lót làm cái bếp sáng hơn và dễ chùi rửa hơn. Chúng tôi nhắc nhau tinh thần “vô sở trụ”: ở đâu thì sống hết lòng ở đó, mà nếu đi thì không luyến tiếc. Tôi bảo các em dù mình có ở đây hai hay ba tháng thôi đi nữa, thời gian đó vẫn phải là thời gian sống có chánh niệm. Những gì mình làm không phải là cho mình mà là cho tất cả mọi người nên mình không thể sống lơ là được.

Các sư cô trong ban tiền trạm ở Làng không về kịp dự định vì hội nghị APEC nên chưa xin được visa. Tôi vào Bảo Lộc làm việc trước với Hỷ Nghiêm vậy. Ra tác bạch trước chúng xin được rồi mà không biết lúc nào sẽ xong, chỉ biết chắc chắn sẽ về... trước khi Sư ông về thôi. Ở nhà có Bích Nghiêm, Đức Nguyên, Tường

Nghiêm, Lương Nghiêm, Phước Tâm, Phước Nghiêm, Đồng Đoàn điều chúng, lại có sự cố vấn của các sư cô Diệu Thiện, Diệu Lý, Diệu Thuận, Minh Huyền, tôi yên lòng lắm. Nghe nói Hiền Hòa, Hiền Hạnh thọ đại giới xong sẽ về. Chị Thoại Mẫn và Thoại Văn cũng sẽ về thăm Sư bà vào dịp cuối năm, Sư bà sẽ vui lắm đây.

17.11.2006

Tôi đang ở Bát Nhã. Bát Nhã càng ngày càng đẹp. Mấy giò lan nơi nhà lục giác nở hoa đủ màu. Có lẽ tri hoa lựa những giò đẹp nhất treo ở đó. Tôi đứng yên nơi nhà lục giác chờ Phúc Nghiêm, Hỷ Nghiêm ra ăn cơm chung, ngắm quanh, và xúc động. Mới xa Bát Nhã có năm tháng. Ba tháng hè ở Pháp. Hai tháng ra Huế. Đi đi, về về. Và thấy mọi sự thay đổi nhanh đến không ngờ. Những cảnh mai trên con đường từ tháp chuông xuống như đã cao hơn, những bụi hoa huỳnh anh đã bắt đầu leo ngang song cửa. Công đã làm xong và hoa nở thắm. Còn nữa, những khuôn mặt mới cũ rộn ràng chào đón. Mấy em trong gia đình Hải Đường tôi chưa kịp thuộc tên, bây giờ đã xem ra dáng dàng chị lắm với những em tập sự mới vào. Có em cao vọt hẳn lên. Tôi đi quanh. Gặp em nào lạ lạ cũng hỏi tên. Buồn cười quá. Tôi kia sinh nhật sáu mươi tuổi của Sư phụ. Đằm ám lắm. Các em tổ chức hết. Tôi về kịp để dự... một cách bất ngờ. Thấy Sư phụ ngồi đọc cuốn vở ghi những lời chúc của các em và mỉm cười, cảm động. Các em nhỏ kết một vòng hoa vàng đặt lên đầu Sư phụ trong những nụ cười rộn rã và ánh mắt long lanh của hơn hai trăm “sư con” và Phật tử tham dự. Sư phụ hơi đỏ mặt nhưng cũng để yên. Tôi thấy Sư phụ hiền hết sức. Thầy Trung Hải nhất định yêu cầu Sư phụ nói lời “ước nguyện”. Thì cũng như bao giờ, ước nguyện của thầy là đông người tu thêm, tới cả ngàn, để mà đi phụng sự chúng sanh. Rồi hát, rồi phát biểu cảm tưởng. Dễ thương nhất là Du Nghiêm, út của Hải Đường, em bé dân tộc nhút nhát ngày nào vì sợ người Kinh, đã nói tiếng Việt rất rành rẽ những lời chúc tụng chân tình và hát tặng Sư phụ. Em hát tiếng Việt mà cứ quên hoài, nên hát bằng tiếng dân tộc. Tôi lắng nghe. Giọng em hát tiếng dân tộc như mềm hơn, ngọt hơn, nên dù không hiểu mà tôi vẫn cứ thích. Làm tôi nhớ tới những người bạn ngoại quốc ghi danh khóa tu tiếng Việt dù trước đó đã có khóa tu cho người Mỹ, chỉ vì “tôi thấy thích nhìn Thầy nói chuyện cho người Việt, lúc đó Thầy rất khác, Thầy sống động và thoải mái hẳn”, họ đã nói như thế khi được ban ghi danh hỏi. Tôi mong em đừng quên đi tiếng mẹ đẻ của mình dù bây giờ em đã hội nhập “thế giới người Kinh” gần như là trọn vẹn.

Sáng nay chúng tôi đi ký hợp đồng mượn khách sạn cho thiền sinh cư sĩ ở trong thời gian Sư ông lên Bát Nhã. Bảo Lộc nhỏ nên khách sạn không nhiều. Đã vậy có nhiều khách sạn sợ mất khách quen nên không cho đặt chỗ trước. Đi loanh quanh cả ngày hôm qua. Hôm nay nhờ đủ duyên nên chúng tôi ký xong hợp đồng. Khỏe

rồi. Mai lên Đà Lạt lo tiếp. Sư ông đi nhiều nơi,... thì tiền trạm *chạy hết hơi*, nhưng vẫn còn thành thoi lắm. Bằng chứng là tôi có giờ ngồi ghi lại cho bạn hiền đọc đây.

Tháng mười hai

Các sư cô từ bên Làng đã về để cùng làm việc. Chúng tôi đi Huế, Đà Nẵng, Hà Nội, Nha Trang. Mỗi nơi dừng ít ngày. Công việc tưởng chừng như bắt đầu sớm mà thật ra chẳng sớm hơn được bao nhiêu. Những ngày làm việc đi qua rất nhanh. Chưa xong hết nhưng cũng tạm đặt được những bước căn bản. Tôi ghé về Huế. Hay tin Ni sư Diệu Thiện bị té gãy xương phải nằm viện, tôi lo quá. May là chúng đồng nên thay phiên nhau đi bới cơm và ở lại đêm chăm sóc Ni sư. Tôi lên bệnh viện thăm, thấy Ni sư phải nằm yên trên giường thật tội ghê. Vậy chứ Ni sư vẫn dịu dàng, vẫn ngọt ngào, vẫn hỏi thăm về mọi người. Rồi chúng tôi về lại Bát Nhã. Bắt đầu vấn đề tổ chức nội bộ cho thời gian Thầy ở Bát Nhã. Thầy muốn tất cả các con được đi theo nên con số không nhỏ. Nhất là với rất nhiều em, đây là lần đầu tiên đi tham dự khóa tu ở xa. Thầy Pháp Khâm bảo phải tổ chức theo mô thức *tu viện di động*, nghĩa là đi đến đâu nấu ăn, dọn dẹp, tu học đến đấy. Chỉ gặp nhau ở buổi pháp thoại của Thầy còn sau đó “ai về chùa nấy”. Vui đây. Mà cũng sẽ mệt và nhọc nhằn lắm đó.

Cuối tháng, chúng tôi đưa các sư cô ở Viên Chiếu và Sài Gòn đi thăm buôn Đãng Đùng, thăm những chú điệu Châu Mạ của ngôi chùa vừa thành lập và đang phát triển. Thầy Đồng Châu đi Mỹ chưa về, để “bầy con” lại không ai chăm sóc nên các sư cô Xóm Bếp Lửa Hồng chia phiên nhau từng nhóm năm, bảy người vào ở mỗi tuần cả tháng nay. Sự thay đổi của các điệu thật rõ nét. Các điệu ngoan hơn, cởi mở hơn,... hát nhiều hơn, và học giỏi hơn. Các sư cô, có em còn thuộc dạng U17 (nhỏ hơn 17 tuổi) hay vùi vĩnh làm nũng ở nhà, bỗng lớn bất ngờ. Các em đóng vai phụ huynh đi họp với cô giáo, kèm học cho các điệu, chỉ bảo mọi thứ từng li từng tí. Những ngày đầu phải giặt mền giặt chiếu, giặt áo quần cho điệu vì có em còn nhỏ quá, chưa biết tự chăm sóc mình, còn làm ướt chiếu vì sợ ma không dám ra ngoài buổi tối. Buổi trưa phải chạy đi bắt từng em về... để ngủ trưa. Buổi chiều kèm các em học. Các sư em tôi đóng vai những người chị lớn thật tự nhiên. Và các điệu cũng đón nhận tình thương đó rất tự nhiên, trở nên thuần hơn và mở lòng đáp lại. Thật ra, các em vừa cười vừa kể cho tôi nghe: “*Lúc đầu mấy điệu nghĩ tụi con cũng còn nhỏ nên không nghe lời, tụi con tự giới thiệu và quảng cáo cho nhau là tụi con lớn lắm. Ai cũng được tăng thêm cỡ 15 tuổi để già hơn cho các điệu sợ. Như Lộc Nghiêm mới có 16 mà xưng sư cô không thôi. Nhưng bây giờ thì các điệu nghe lời lắm rồi*”. Đầu phải chỉ nghe lời, tôi thấy được tình thương của các điệu với các em tôi trong đôi mắt long lanh và

nụ cười toét miệng không còn gìn giữ. Làm việc cực, nhưng nhóm chị em nào đi về cũng đầy hạnh phúc và đầy năng lượng. Các điệu chất phác, hồn nhiên nên các em tôi có nhiều chuyện để kể lại làm chúng tôi cứ ôm bụng mà cười. Như chuyện giúp các điệu giặt áo quần xong đưa cho phơi thì điệu không ngần ngại, đem đồng áo quần sạch đó nhúng vào thau nước xà bông rồi *bỏ lên dây* (không vắt ráo chỉ hết). Hỏi thì điệu đáp rất tinh bơ là “cho có mùi thơm”. Thương chưa! Hay mỗi buổi thiền hành đều có phần tập mười động tác chánh niệm, ngày kia hỏi các điệu đi thiền hành là làm sao, các điệu đồng thanh rất nhịp nhàng là đi không nói chuyện, đi theo dõi hơi thở, đi không đánh lộn nhau, v.v... và *tập thể dục*. Như thể dục là một phần *không thể thiếu được* trong buổi đi thiền hành vậy. Ngồi chơi với các điệu thấy mình trẻ đi cả chục tuổi, hèn chi ai cũng thích chơi với con nít. Ngày đưa các bạn Hồng Kông (qua Bát Nhã học cách sinh hoạt của Làng để về tổ chức cho chuyến đi của Sư ông) vào buôn, cô bạn làm nghị sĩ ngồi giữa các điệu vỗ tay theo những bài hát rất hào hứng và nét mặt rạng rỡ. Chúng tôi cũng cho các bạn vào buôn để các bạn thấy được sự cơ cực của người dân đồng con nheo nhóc vì trình độ dân trí thấp kém.

Tôi kiểm lại một số việc tự phát trong năm qua. Bát Nhã quả là môi trường để các sư cô sư chú trẻ ý thức và phát triển được lòng từ bi cũng như tinh thần dân thân của mình. Gia đình Hương Dương đã tổ chức đi lượm rác, đóng góp tiền để phát quà cho dân nghèo và vô buồn chăm sóc sức khỏe cho người dân. Gia đình Hồng Dòn cũng đóng góp để lâu lâu vào buôn chơi với các em, dạy cho người dân tộc về ý thức vệ sinh. Gia đình Hải Đường thì đi cho sách vở, phát quà cho các em trong hội Khuyến Học. Mùa bão chúng tôi đi cứu trợ ở Đà Nẵng,

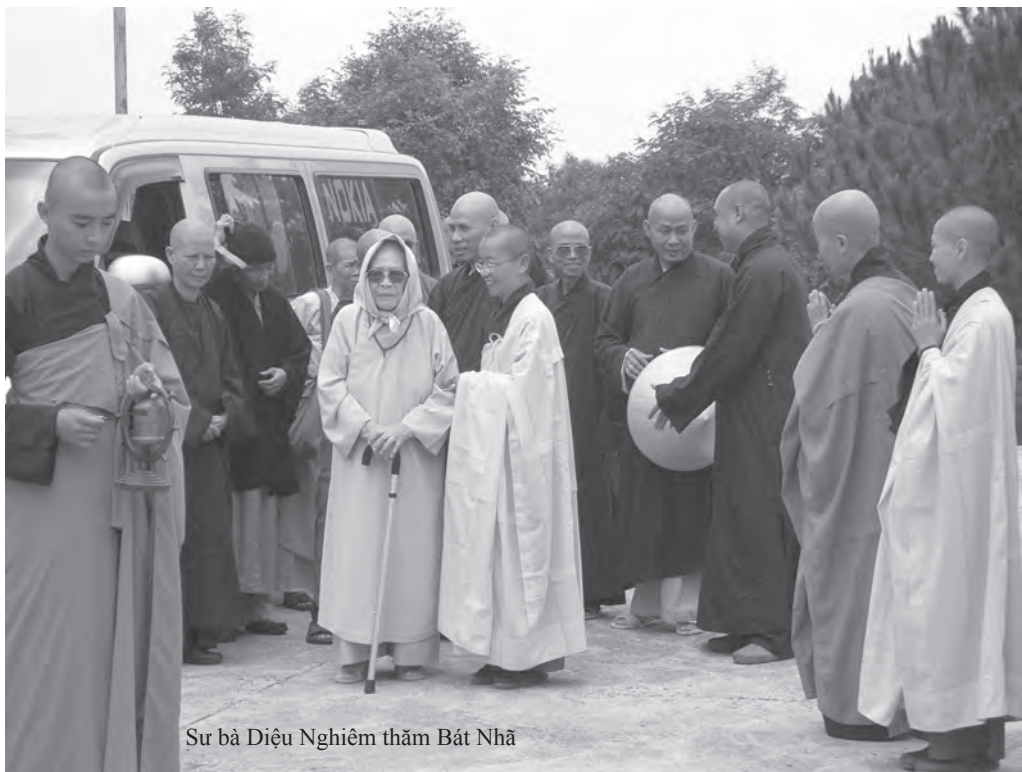
đi cứu trợ ở Huế, đi cứu trợ ở Bến Tre. Mỗi tuần có lớp Anh văn cho các em hiếu học từ bên ngoài vào, có sinh hoạt cho gia đình Phật tử. Các sư cô lớn thì kiếm tiền để bảo trợ phần quà cho đồng bào nghèo dịp Vu Lan, sinh hoạt với các Phật tử từng vùng. Sự thực tập thương yêu không còn chỉ trong phạm vi tu viện. Các em đang học dần thân và đem lại hạnh phúc cho người khác trên nhiều mặt. Nhiều khóa tu đã được tổ chức ở Bát Nhã, ở Nha Trang, ở Cam Ranh, ở Sài Gòn, cho người trẻ, cho người không còn trẻ, cho sinh viên, cho tu sĩ...

Năm tới Sư ông về, thế nào cũng sẽ có thêm người trẻ vào tập sự xuất gia. Và những khuôn mặt rất trẻ của năm nay sẽ thành những sư anh, sư chị để dạy dỗ các em của mình. Sự tiếp nối có bao giờ là đứt đoạn khi tình thương đã trở thành chất liệu sống trao truyền từ Sư ông xuống Sư phụ, rồi tới mình hở bạn hiền?

Các em sa di ở Bát Nhã đã cho ra đời định kỳ tờ tập san nội bộ “Thềm Trăng Sa Di” mà nội dung càng ngày càng phong phú, phản ánh sự lớn lên trong suy nghĩ cũng như trong kỹ thuật viết lách. Ra Diệu Nghiêm được hai tháng, vừa ổn định thì các em ở Huế cũng bắt đầu làm tập san. Phương tiện còn thiếu thốn thì các em chép tay, nhưng hy vọng từ số hai trở đi sẽ đỡ hơn vì chúng tôi vừa mua được máy vi tính rồi. Thỉnh thoảng tôi nhắc Bát Nhã san sẽ bớt cho Diệu Nghiêm vì chúng tôi còn mới ở Huế quá nên thân hữu... chưa biết tin để yểm trợ.

Nhân tiện đây, tôi cũng cảm ơn bạn hiền về những món quà bạn hiền đã gửi về để tôi “đi chợ mua quà” cho các em. Càng ngày tôi càng có nhiều bạn hiền, và lá thư này xin gửi đến tất cả những ai đã quan tâm, đã thương mến, đã chăm sóc chúng tôi với lòng tri ân. Bạn hiền đừng bảo tôi khách khí. Dù rằng tất cả đều là Phật sự chung của nhau nhưng sự thực tập biết ơn đem lại hạnh phúc biết bao!!

Cho tôi ngừng bút ở đây. Năm sắp hết rồi và tôi lại sắp rời Bát Nhã để về Huế. Mà thật ra thì tôi cứ đi đi về về mọi nơi chứ cũng chưa rõ mình sẽ trú lâu dài ở đâu. Tôi chỉ trú trong sự thực tập của mình thôi. Bạn hiền cho tôi gửi lời thăm tất cả mọi người và chúc tất cả một năm mới đầy tình thương và an lạc bạn hiền nhé. ☸



Sư bà Diệu Nghiêm thăm Bát Nhã

Thân mến.

Tâm Dự trang nhà

www.langmai.org
sư cô Chân Uyên nghiêm

Sư cô Uyên Nghiêm là một thành viên trẻ, rất tích cực của ban biên tập trang nhà Làng Mai. Bắt đầu bằng những bài phỏng vấn cho trang nhà, bây giờ sư cô đã là một “cố phóng viên” nho nhỏ, tươi vui của bốn xóm tại Làng Mai. Xin mời bạn đọc thường thức bài viết dưới đây của sư cô, tâm sự, kể về ban biên tập trang nhà Làng Mai từ những ngày mới bắt đầu.

Sáng nay trời mùa Đông lạnh giá, nhưng không khí trong thiền đường thật ấm áp, trang nghiêm. Buổi lễ truyền đăng sắp bắt đầu, Thầy đã có mặt từ khi nào. Thầy ngồi đó, bình an và vững chãi như một ngọn núi đầy sức sống. Trong từng cử chỉ của Thầy, con cảm nhận được tuệ giác và tình thương của Bụt, của Tổ, mà Thầy đang trao truyền lại cho chúng con.

*Phổ môn vọng tiếng triều dâng
Bé thơ xuất hiện trong lòng đóa sen
Cam lồ một giọt rưới lên
Xuân về trên khắp mọi miền núi sông.*

Mượn lời kinh thanh thoát cho câu chuyện ngày xuân, ban biên tập chúng con kính gửi đến bạn đọc nguồn an lạc hạnh phúc khi tiếp xúc trang nhà. Chúng con nhận ra rằng, nhờ làm công việc này mà sự thực tập của chúng con có nhiều tiến bộ. Khi mới bắt đầu, hình thức của trang nhà rất đơn sơ, nội dung không cập nhật được những bước phát triển của Tăng thân Làng Mai. Thầy Pháp Dụng, Sư chú Pháp Cầu, Pháp Tuyên, Pháp Hoạt, Sư cô Kỳ Nghiêm, Bội Nghiêm đã thao thức cải thiện và làm mới trang nhà, hầu đáp ứng nhu yếu của bạn đọc ngày nay. Niềm thao thức này đã được biểu hiện như một “bé thơ xuất hiện giữa lòng đóa sen” của bốn chúng đạo tràng Mai Thôn.

Xây dựng tình huynh đệ

Chúng con thấy rất may mắn được sự yểm trợ và hướng dẫn của Thầy và Tăng thân. Có những lúc chúng con gặp khó khăn, không biết phải làm thế nào để trình bày hết các nét đẹp và tinh hoa của đạo Bụt, để chia sẻ các pháp môn quý báu mà Tăng thân đang thực tập hằng ngày. Có những ý tưởng rất truyền thống thì e rằng không hợp với cách suy nghĩ và nếp sống của người trẻ. Nhưng những ý tưởng quá mới mẻ, quá cải cách thì cũng ngại sự phản ứng và hiểu lầm. Thầy hiểu chúng

con, nên để nâng đỡ tinh thần, Thầy thường mời chúng con ăn sáng với Thầy, trong không khí ấm cúng của một gia đình tâm linh. Làm công việc biên tập là một cơ hội cho chúng con xây dựng tình huynh đệ, khám phá những đức tính hay đẹp của từng người. Ban biên tập chúng con gồm có nhiều người xuất gia trẻ: sư cô Bội Nghiêm trẻ nhất, kế đến là sư cô Kỳ Nghiêm, sư chú Pháp Tuyên, ba người này chịu khó đi “ngoại giao” trong chúng, dành thời gian đánh máy, đăng tải...; sư chú Pháp Cầu cung cấp mục hình ảnh, sư chú Pháp Hoạt đưa tin rất chuyên nghiệp.

Ngôi chùa trên mạng viễn thông

Thầy mong muốn trang nhà Làng Mai là một “ngôi chùa trên mạng viễn thông”, nơi mọi người có thể đến và tìm được nhiều thức ăn bổ dưỡng cho đời sống tâm linh. Đó là đường hướng làm việc, tổ chức, đăng tải nội dung và hình thức của ban biên tập. Chúng con luôn cố gắng thực tập lắng nghe, đón nhận tuệ giác của Tăng thân, để thấy có Thầy và đại chúng cùng làm chung với mình. Nhờ các bài thơ, văn chia sẻ sự thực tập của quý thầy và sư cô mà trang nhà chúng con chuyên chở được chất



liệu tu tập. Ban đầu chúng con cũng hơi hổ thẹn vì so với các tờ báo đạo Bụt khác thì các bài viết trên trang nhà còn non kém về kỹ thuật văn chương. Song chúng con cho sự thực tập là quan trọng nhất nên chúng con vẫn nhận những bài chia sẻ kinh nghiệm thực tập, dù lời thơ văn trong các bài ấy còn vụng. Còn những bài chưa diễn đạt được sự thực tập một cách rõ ràng và cụ thể, hoặc các điều chia sẻ chưa đủ chất liệu hiểu biết và thương yêu, thì chúng con cũng đành gác lại, dù văn cú của các bài ấy có khá hay. Thầy Pháp Dụng cùng ban giáo thọ Làng Mai đóng góp rất nhiều trong việc chọn lọc các bài được đăng tải. Chúng con mong tác giả của những bài viết không được đăng hiệu cho, và tiếp tục yểm trợ hết lòng cho trang nhà. Nhờ sự đóng góp của Thầy, của quý thầy và quý sư cô, về thơ văn, thiền ca, mục tin tức và hình ảnh sinh hoạt, mục trả lời “bạn trẻ”, trang nhà ngày càng có chất lượng.

Chia sẻ với người trẻ

Với năng lượng trẻ trung, chúng con luôn giữ nụ cười tươi và duy trì óc sáng tạo. Các trang mục mới cứ nối tiếp nhau ra đời. Tâm đắc nhất là trang mục “Bạn trẻ”. Chúng con nhận được nhiều câu hỏi từ những người trẻ gặp khó khăn, đau khổ, hay đang tìm một hướng đi cho cuộc đời. Họ còn trẻ lắm, phần lớn là học sinh, sinh viên, hoặc đang làm việc. Chúng con rất hạnh phúc khi được trả lời các câu hỏi về vấn đề học hành, tình yêu và lý tưởng. Đó là dịp cho chúng con chia sẻ những tâm tư, hoài bão của người xuất gia trẻ, giúp chúng con nuôi dưỡng bồ đề tâm, cố gắng thực tập tốt hơn để có thể truyền đạt cái chân, thiện, mỹ của nếp sống tâm linh. Rất nhiều người trẻ không có hạnh phúc trong gia đình hay nơi việc làm, không biết cách truyền thông với người khác, không tìm thấy ý nghĩa tích cực trong cuộc sống. Thí dụ như câu hỏi của một người mẹ còn trẻ, gặp khó khăn với con mình, đứa con này là hậu quả của một quan hệ trước kia với người tình của cô. Vì đau khổ và vì có bệnh trầm cảm nên cô không cư xử tốt với đứa con ấy. Kết quả là người con không có hạnh phúc với mẹ, với ba dượng và với đứa em sau này. Em có thái độ hư hỏng, và nhất là triệu chứng của bệnh trầm cảm, thường nghĩ đến cái chết ở một lứa tuổi lẽ ra rất hồn nhiên, đầy sức sống. Tình trạng này rất phổ biến trong xã hội. Không có hạnh phúc trong gia đình, nhân cách của trẻ em sẽ phát triển lệch lạc. Khi lớn lên, những người trẻ này sẽ dễ rơi vào hầm hố của tệ nạn xã hội, và cộng đồng phải gánh chịu. Những tệ nạn xã hội lại ảnh hưởng tới các gia đình. Khổ đau cứ luân hồi như thế nếu không có con đường tâm linh để giải quyết và thay đổi tình trạng xấu. Sư cô Đoàn Nghiêm đã trả lời cho người mẹ trẻ ấy như sau: *“Chị nên thay đổi cách hành xử với cháu, cho cháu cảm nhận được tình mẹ thiêng liêng thì mới hy vọng có sự chuyển đổi nơi cháu. Các trẻ em bất hạnh luôn cần tình thương để đi tới trong cuộc sống”*. Sư cô cũng nhắc nhở thêm về trách nhiệm làm cha mẹ.

Ngoài ra chúng con cũng nhận được nhiều câu hỏi từ các vị Phật tử, xuất gia và tại gia, trong và ngoài nước. Các câu hỏi đề cập đến những trở ngại trong sự tu tập như không có môi trường lý tưởng, thiếu pháp môn tu tập cụ thể, làm sao để nuôi dưỡng bồ đề tâm. Những câu hỏi này được quý thầy và quý sư cô giàu kinh nghiệm như Thầy Pháp Dụng, sư cô Chân Không, sư cô Đoàn Nghiêm, sư cô Định Nghiêm nhiệt tình chia sẻ. Thầy cũng có giúp trả lời. Chúng con thấy Thầy quan tâm và muốn đầu tư rất nhiều cho người xuất gia trẻ. Đặc biệt là các sư em nhỏ trong chúng cũng được khuyến khích trả lời. Điều này thể hiện lòng tin cậy người trẻ và tinh thần bình đẳng trong Tăng thân. Khi có câu hỏi quá khó hoặc phức tạp, các sư em nhỏ thường cầu cứu quý thầy và quý sư cô lớn trả lời giúp. Nhiều lúc chúng con cũng băn khoăn, không biết người hỏi có chấp nhận câu trả lời không, có thực tập không? Hoặc thực tập có kết quả tốt

không?... Chúng con thờ phào nhẹ nhõm khi nhận được lời cảm ơn, chia sẻ rằng nhờ những câu trả lời mà người đọc tháo gỡ được các vấn đề. Khi có lời than phiền thì chúng con thực tập hạnh lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương. Chúng con cũng học rút kinh nghiệm từ những vụng về của mình để tìm ra cách giải quyết khéo lý, khéo cơ hơn. Chúng con nhận ra rằng người xuất gia có thể giúp xã hội nhiều lắm, không trốn tránh cuộc đời như nhiều người nghĩ đâu! Công việc chính của chúng con là giúp mọi người thấy một hướng đi, nếm được hạnh phúc của đời sống tâm linh. Chúng con biết rằng có chư Phật, chư Tổ, Thầy và Tăng thân đang có mặt và tiếp sức cho chúng con. Nên dù phải đối diện nhiều khó khăn, chúng con vẫn hết lòng nâng đỡ nhau và nhìn thấy rằng: *“Cuộc đời vẫn đẹp sao! Tình thầy trò vẫn đẹp sao! Tình huynh đệ vẫn đẹp sao!”* Còn các bạn thì sao?

Xin tiếp tục yểm trợ trang nhà Làng Mai để chúng con ngày càng làm đẹp thêm “ngôi chùa trên mạng viễn thông”. ☸

Vài nét về
Tứ điện Làng Mai

tudienlangmai@langmai.org
sư cô Chân Lê Nghiêm

“Làng Mai không phải chỉ là một trung tâm thực tập thiền học mà còn là một tư trào văn hóa. Có cội nguồn Việt Nam, nhưng Làng Mai đã đối diện và tiếp thu những yếu tố của các cội nguồn văn hóa khác trên thế giới để trở nên một tư trào, một nếp sống mà bất cứ từ quốc gia nào, chủng tộc nào hay văn hóa nào, mỗi khi tới Làng Mai, ai nấy đều cảm thấy thoải mái, an lạc và tìm lại được cội nguồn của mình. Cách sống, cách thương yêu, cách làm việc, cách thực tập, cách tiếp xúc theo Làng Mai đã đem lại niềm vui sống, nguồn tin yêu và sự hòa giải đến cho những người đã có duyên được tiếp xúc trực tiếp hay gián tiếp với Làng Mai”. (Trích lời giới thiệu *Từ Điện Làng Mai của Thầy*).



Đầu năm nay, sau khóa an cư kiết đông 2005-2006, Thầy đã nhắc đại chúng về việc tiếp tục thực hiện Từ Điện Làng Mai. Không bao lâu sau thì nhóm làm Từ Điện được thành lập. Ban đầu nhóm làm Từ Điện chúng con gồm có bốn chị em là: Mẫn Nghiêm, Thư Nghiêm, Lê Nghiêm và Khiết Nghiêm, dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thầy.

Bắt tay vào thực hiện, bước đầu tiên là chúng con chia công việc ra làm nhiều phần, mỗi chị em chịu trách nhiệm một hoặc vài phần. Chúng con đã bắt đầu bằng việc chuẩn bị các tờ giấy mẫu để phát ra cho quý thầy và quý sư cô điền vào để chúng con thu thập thông tin. Quá trình thu thập tài liệu là quá trình đòi hỏi thời gian nhiều nhất. Trong thời gian này chúng con có thêm thầy Pháp Cầu, thầy Pháp Trì, thầy Pháp Lâm, thầy Pháp Ứng (Từ Hiếu), sư cô Hương Nghiêm (Lộc Uyên), sư cô Thoại Nghiêm (Bát Nhã), sư cô Đàm Nghiêm (Thanh Sơn), sư cô Bách Nghiêm và sư em Bội Nghiêm giúp đỡ. Thầy đã giúp chúng con nhiều nhất trong phần giải nghĩa các thuật ngữ và các pháp môn tu tập của Làng Mai. Tài liệu cho các phần khác thì chúng con đến thư viện tìm và hỏi thêm từ quý thầy và quý sư cô lớn.

Năm nay tại Làng có nhiều khóa tu lớn nên chúng con đã nghĩ ra một cách để thu thập thông tin về các thành viên dòng Tiếp Hiện và các tăng thân tu tập theo pháp môn Làng Mai trên thế giới là chuẩn bị trước các tờ giấy mẫu rồi phát ra trong các khóa tu và nhờ người ta điền vào. Nhờ sư cô Chân Không và ban chăm sóc của Xóm Hạ thông báo nhiều lần nên chúng con đã thu thập được khá nhiều thông tin qua các khóa tu. Chúng con cũng tạo một địa chỉ điện thư (email) để liên lạc với nhóm làm Từ Điển, tudienlangmai@langmai.org. Nhờ thông báo trong các khóa tu nên thời gian sau đó chúng con đã nhận được khá nhiều email của các thiền sinh gửi thông tin đến.

Đến đầu khóa tu mùa thu thì chúng con đã có khá nhiều tài liệu và chúng con bắt đầu gom lại để trình bày. Thầy và sư cô Chân Không dạy chúng con là làm sao để Từ Điển Làng Mai có thể ra mắt trước Tết dương lịch 2007. Chúng con đã hứa với Thầy là sẽ cố gắng để Từ Điển ra đời trước ngày khai mạc Đại Giới Đàn Văn Lang (16.12.2006). Và thế là chị em chúng con đã làm việc “cật lực” trong hai tuần đầu của tháng 12 năm 2006. Ngày 15.12.2006 Từ Điển Làng Mai đã được hoàn thành và được đưa lên mạng trang nhà Làng Mai. Thầy dạy chúng con là phải nấu xôi chè để ăn mừng Từ Điển



ra đời. Chúng con đã nấu xôi đậu phộng, xôi vò và chè đậu xanh đánh để ăn mừng.

Sau ngày Từ Điển ra đời, chúng con nhận được thêm nhiều đóng góp và giúp đỡ của quý thầy và quý sư cô. Chúng con có thêm thầy Pháp Duệ và thầy Pháp Chiếu tham gia vào nhóm làm Từ Điển để giúp về phần kỹ thuật. Có bàn tay của quý thầy vào, Từ Điển thấy có vẻ chuyên nghiệp (professional) hơn rất nhiều. Điều quan trọng nhất đối với chúng con, và cũng là điều mà chúng con trân quý nhất đó là trong quá trình cùng nhau làm việc này, chúng con xây dựng được tình huynh đệ, chúng con xây dựng được mối liên hệ tốt với nhau, và chúng con có rất nhiều niềm vui.

Thầy dạy rằng Từ Điển Làng Mai là một **Cuốn Từ Điển Sống - A Living Dictionary**, vì vậy nó sẽ không ngừng được bổ sung, hoàn chỉnh và phát triển cùng với sự phát triển của Làng Mai. Lần ra mắt đầu tiên này, trong Từ Điển còn thiếu nhiều phần mà chúng con chưa đưa vào được, như là: các thành viên dòng Tiếp Hiện, các tăng thân tu tập theo pháp môn Làng Mai trên thế giới, v.v... Và nhiều phần đã có trong Từ Điển nhưng thông tin cũng chưa được hoàn chỉnh như mong muốn. Chúng con đang tiếp tục làm để đưa vào Từ Điển những phần còn thiếu sót và chưa có. Chúng con sẽ bổ sung và đưa lên mạng trang nhà Làng Mai thường xuyên, và đến khi Từ Điển đã khá hoàn chỉnh và đầy đủ thì chúng con sẽ xin phép được in thành sách để phổ biến.

Tâm nguyện của chúng con là làm sao để cuốn Từ Điển Làng Mai được như là một cuốn Từ Điển Bách Khoa Toàn Thư của Làng Mai mà ta có thể tìm thấy trong đó bất cứ điều gì ta muốn tìm và muốn biết có liên hệ tới Làng Mai. Đồng thời Từ Điển Làng Mai cũng là một tài liệu tu học rất hữu dụng. Các pháp môn thực tập và các thuật ngữ của Làng Mai trong Từ Điển, đã được Thầy giải nghĩa rất đầy đủ, rõ ràng và ngắn gọn. Những phép thực tập nào cần được nghiên cứu thêm, đều được chỉ dẫn tới những cuốn sách hoặc những nguồn tài liệu cụ thể.

Chúng con, các anh chị em trong nhóm thực hiện Từ Điển Làng Mai, thành kính tri ân Thầy đã tạo cơ hội, khuyến khích và đóng góp cho chúng con. Chúng con chân thành cảm ơn quý thầy, quý sư cô và quý bạn hữu khắp nơi trên thế giới đã hưởng ứng và đóng góp cho Từ Điển Làng Mai. Các anh chị em chúng con đều còn rất trẻ và chưa có kinh nghiệm, nên trong khi làm không tránh khỏi thiếu sót. Chúng con kính mong quý thầy, quý sư cô tha thứ và góp ý để chúng con có thể làm tốt hơn.

Nhân dịp năm mới, chúng con nhóm thực hiện Từ Điển Làng Mai kính chúc sức khỏe Thầy, cầu xin chư Bụt, chư Tổ gia hộ cho Thầy. Chúng con kính chúc quý thầy, quý sư cô và các bạn hữu gần xa sang năm mới có nhiều bình an và hạnh phúc. ☸

Cứu Trợ Bão Lụt 2006

sur cô Chân Không

Ngày 11.10.2006 là ngày sinh nhật thứ 80 của Sư ông Làng Mai. Mọi năm, cứ vào khoảng mười ngày trước đó, Tăng thân Làng Mai thường mua cá, chim phóng sinh để hồi hướng công đức cho Sư ông, tặng sự sống cho chúng sinh để cầu tuổi thọ cho Thầy. Năm nay khi Tăng thân bên Làng điện về Huế để nhờ quý sư cô mua chim, cá thì cũng nhằm ngày quý sư cô chuẩn bị đi cứu trợ. Tại Thừa Thiên có 40.000 nhà bị tróc nóc, và ở các lớp học do Làng Mai bảo trợ, nước chỉ dâng lên khoảng năm đến sáu tấc. Ở Thừa Thiên nhà bếp của ba trường mẫu giáo bị sập hoàn toàn và bị gió cuốn bay tứ tán. Ba huyện bị thiệt hại nặng nhất là Phú Lộc, Nam Đông và A-Sao A-Luoi (tận trên núi). Đợt cứu trợ đầu quý sư cô chỉ có thể tặng 100.000 đồng VN cho mỗi hộ. Và với hai ngàn mỹ kim (32 triệu đồng VN) Làng Mai gửi về, quý sư cô ở Huế chỉ mới giúp được có 300 gia đình bị tróc nóc trong số 40.000 gia đình bị thiệt hại thôi! Dĩ nhiên quý sư cô chỉ có thể giúp những gia đình thật cơ cực,



không có thân nhân giúp đỡ, còn những gia đình khác cũng trong hoàn cảnh khó khăn và không có thân nhân giúp đỡ, thì vẫn đành đứng nhìn theo chảy nước mắt vì mình không còn gì để phát nữa. Để có tiền cứu trợ, quý sư cô đã phải lấy tiền của quỹ cấp cứu - rất khiêm nhượng - thu được nhờ quý thầy và quý sư cô làm thiệp, làm bánh cho các em bé về Làng cùng cha mẹ tu tập bán vào khóa tu Mùa Hè. Ban Cứu Trợ Làng Mai sau đó mới bắt đầu quyên góp, và tất cả những số tiền quý bạn tặng chúng tôi đã gửi tất cả cho đồng bào. Nhờ có quý thầy và quý sư cô đang ở ngay tại nơi có thiên tai nên công việc cứu trợ được kịp thời mà ít tốn kém về chi phí di chuyển. Tất cả tiền các bạn đều đã được gửi đi cứu trợ để xin hồi hướng công đức cho Sư ông sống lâu. Tiền bạc có thể gửi về Sư cô Đức Nguyên, chùa Diệu Nghiêm, Thôn Thượng 2, Xã Thủy Xuân, TP. Huế.

Nếu gửi qua ngân hàng xin đề:

Tên người nhận : Miss NGUYEN Thi Hong Yen (Thích nu Duc Nguyen)

Tên ngân hàng : Via Bank for Foreign Trade of Vietnam, Hue Branch

Địa chỉ ngân hàng : Swift Code BFTVVNVX016

Số tài khoản : 016-1-37-040 7881 in US dollars

Email ngân hàng : vcbhue@dng.vnn.vn

With mention : FOR TYPHOON VICTIMS in Thua Thien, Quang Tri, Quang Nam and Da Nang

Địa chỉ ngân hàng qua đường bưu điện: 46 đường Hùng Vương, Huế, Việt Nam

và email sư cô là: nivieudieungkiem_hue@yahoo.com xin báo tin cho sư cô Chân Không email: NH-Office@plumvillage.org để theo dõi

Nếu ở Pháp xin gửi ngân phiếu ngân hàng bình thường về Làng Mai để tên:

Village des Pruniers EBU, 13 Martineau 33580 Dieulivol, France

Nếu ở Âu Châu xin chuyển tiền về tên:

Eglise Bouddhique Unifiée FR76 1330 6003 4242 9011 9901 196 AGRIFRPP833

Banque Credit Agricole, 304 Bd President Wilson 33076, Bordeaux, France

Quý sư cô Làng Mai đã đi phát quà ở các vùng xa xôi như ở thôn Bình An, xã Lộc Vĩnh, huyện Phú Lộc Thừa Thiên. Nhà cửa ở đây sập 100% mà chưa có ai cứu giúp nên khi quý sư cô đến, bà con ở đây đã quỳ xuống khóc vì quá cảm động.

Ở Đà Nẵng và Quảng Nam quý sư cô có liên lạc được với các bạn ở địa phương nên ngày 08.10.2006 đã đem 5000 mỹ kim (80.500.000 đồng VN) để cứu trợ kịp thời cho 700 gia đình ở Hải Quế.

Sư cô Chân Không cho biết: 1 mỹ kim = 4 ký gạo

8 mỹ kim = một cái mền

100 mỹ kim: sửa nóc nhà của 38 trường học bị tróc nóc

250 mỹ kim: xây lại một cái bếp lo ăn trưa cho các cháu của 18 trường mẫu giáo.

Thư của sư cô Phúc Nghiêm đi cứu trợ ở Đà Nẵng

Đi qua những nơi mà nhà cửa bị cơn lũ quét làm rũ rập xuống toi tã, thấy thương lắm Sư cô ạ. Đồng tiền mà mình bỏ bao thư để cho họ, có thắm là bao so với cả ngôi nhà tự dựng trở thành gạch vụn. Mới đầu con cảm thấy ái ngại và còn ngượng nữa, khi đưa một bao thư với vài trăm ngàn đồng vì thấy sự tổn thất của họ quá lớn. Nhưng sau đó con không còn cảm thấy ngại nữa vì có

quá nhiều ngôi nhà bị tróc mái và bị sụp đổ. Đến với họ bây giờ, con thấy nó có ý nghĩa nhiều về mặt tinh thần. Các người bị nạn cần biết rằng có nhiều người khác biết được hoàn cảnh họ và đến thăm họ, đưa tặng một món quà, dù nhỏ nhưng với tất cả tấm lòng, mình muốn có mặt, mình muốn chia sẻ với họ để làm ấm lòng họ, như thế cũng đủ rồi phải không Sư cô? Đoạn đường đi từ Đà Nẵng đến Huế, nhiều ngọn đồi với rất nhiều cây thông, cây bạch đàn bị gió bẻ gãy ngang ngọn. Những cây bị gãy ngang, nhìn từ xa giống như những cọng rau muống hay rau tần ô bị người ta lật vạ. Thật tan hoang, điêu tàn.

Chuyến đi tuy ngắn nhưng đã cho chúng con học được nhiều điều hay. Nhờ đi như vậy mà con biết qua một cơn bão, môi trường ở đó như thế nào, sự thiệt hại và nỗi tuyệt vọng của đồng bào bị nạn ra sao. Chúng con kính cảm tấm lòng luôn hướng về mọi người của Sư cô, đã cho chúng con có dịp học hỏi và tiếp xúc với hoàn cảnh khó khăn của mọi người.

Tăng thân Từ Hiếu, Diệu Nghiêm cứu trợ Thừa Thiên

Đợt một gồm 436.016.000 đồng do Ni sư Như Minh đi Phú Lộc tặng 300 phần quà ngày 06.10.2006.

Đợt hai vào ngày 19.10.2006 đã lên đường đi Đông Dương để tặng 250 phần quà ở thôn 4 và thôn 5. Sau đó đi tiếp lên Nam Đông tặng 350 phần quà. Mỗi phần quà là 150.000đ, đồng thời giúp sửa sang các trường mẫu giáo do Làng bảo trợ bị tróc nóc.

Tăng thân Từ Hiếu, Diệu Nghiêm đi cứu trợ tại Quảng Nam, Đà Nẵng chia ra làm hai đoàn. Ngày 23.10.2006 một đoàn đi cứu trợ cho 72 chùa, mỗi chùa được từ 800.000 đồng đến 1 triệu đồng.

Ngày 27.10.2006 đoàn thứ hai đi phát quà ở Hòa Ninh rồi đi Đại La, Hòa Sơn, Phú Hải, Tam Vị, Thợ Sơn. Các nơi này bị thiệt hại quá nặng nên không thể tặng ít hơn 200.000đ mỗi phần. Tổng cộng đã phát được 469 phần quà (một nhóm 118 phần và một nhóm 351 phần).

Ngày 28.10.2006 một phái đoàn đi Lương Mai phát quà cho 36 hộ.

Ngày 28.10.2006 cứu trợ đợt ba cho Đà Nẵng và đã phát được 341 phần quà ở Khe Lâm và Hòa Sơn.

Sau đó vào ngày 23.11.2006 một phái đoàn đại diện Làng Mai đã đi Đà Nẵng để giúp chùa Quang Minh và một số chùa nhỏ bị hư hại nặng.

Ngày 27.11.2006 một phái đoàn đi Quảng Trị cứu trợ các thôn rải rác bị bão tốc bay nóc nhà và giúp các lớp mẫu giáo bị bão cuốn.

Ngày 23.12.2006 đã gửi tới Thầy Huệ Phước, đại diện Phật giáo ở A Shao, A Lưới một số tiền để giúp nạn nhân bão số 7 tại A Shao, A Lưới.

Tăng thân Tu viện Từ Hiếu, Diệu Nghiêm đi cứu trợ Quảng Trị và giúp xây sửa các trường mẫu giáo.

Tổng cộng giúp Thừa Thiên, Quảng Trị là 736.016.000 đồng

Cơn bão số 8

Như một cơn thịnh nộ khủng khiếp của đất trời. Sau cơn bão Sangxene số 7, nha khí tượng loan báo rằng từ Phi Luật Tân một cơn bão tạm đặt tên là bão số 8 đang hướng về miền duyên hải Việt Nam. Khủng khiếp quá! Từ miền xa xôi bên này, Tăng thân Làng Mai vừa nghe tin ấy liền điện thoại cho Tăng thân các nơi xin ngày đêm niệm Bồ tát Quán Thế Âm, xuất phát từ tâm chí thành của mình để gửi năng lượng lành về cho Việt Nam. Suốt mấy ngày miên mật, Sư ông, quý thầy và quý sư cô bên này đã thành tâm tụng niệm, góp phần nhỏ bé của mình vào triệu triệu năng lượng của tổ tiên Việt Nam. Hy vọng rằng các năng lượng hòa vào nhau và nhờ Bồ tát Quán Thế Âm sẽ làm thành từng đợt sóng công đức lớn để có thể đẩy cơn bão ngược ra biển mà không có ai bị thiệt mạng.

Ba ngày sau chúng tôi nghe tin cơn bão đã hướng qua Hải Nam nên lại cầu nguyện gửi năng lượng lành cho người dân Hải Nam. Và cuối cùng cơn bão đi ra biển. Niềm vui mừng chưa dứt thì cơn bão số 9 tên Durian lại hình thành và đổ vào các tỉnh miền nam vào ngày 05.12.2006, từ đảo Phú Quý ở Phan Thiết đến Bà Rịa, Vũng Tàu rồi về đến tận Cần Thơ, làm cho hơn 100 người thiệt mạng trên toàn quốc và làm thiệt hại 3.670 căn nhà ở Vũng Tàu, 77.000 căn nhà ở Bến Tre, 10.381 căn nhà ở Vĩnh Long, 3.450 căn nhà ở Cần Thơ.

Thư của anh Nghiệm và các anh chị em đi cứu trợ Bão Durian cùng với ca sĩ Cao Thái.

Tại Hàm Tân, Tân Long mấy nhà trẻ mà mình bảo trợ, nhà nào cũng bay mất nóc (có gửi kèm bài tường thuật của báo Tuổi Trẻ). Tại xã Tân Lý và xã Tân Thắng các nhà trẻ cũng bị tróc nóc. Bão thổi tróc nóc làm tôn bay lên cao, khi sà xuống làm một người chết và nhiều người bị thương nặng. Ở Tân Long 300 nóc nhà bị sập, mấy chục lớp mẫu giáo của mình ở vùng này đều bị thiệt hại. Thiệt hại nhiều cũng vì nhà tôn đơn sơ nên không chống nổi gió. Chúng con đang héo hon không biết làm sao đỡ đần những người hoạn nạn thì được tin Sư cô cho biết tiền quà mừng sinh nhật Sư ông sẽ được gửi đến làm quà cứu trợ và số tiền này sẽ đủ cho chúng con lo được 1500 phần quà!

Chúng con đã đến cứu trợ tại các xã Bình Thạnh, Tân Mỹ, Thạnh Trị, Thừa Đức, Hòa Lộc và các thôn xã rải rác ở các huyện Giồng Trôm, Ba Tri, Bình Đại, Mỏ Cày thuộc tỉnh Bến Tre. Đến đâu cũng thấy nhà cửa tan hoang, nóc vách nát vụn. Các vườn dừa xanh um ở Bến Tre khi xưa, nay bị tróc gốc, gãy ngang. Bà con không có cả một tán cây để che nắng. Đoàn cứu trợ Đạo Tràng Mai Thôn và Tu viện Bát Nhã gồm có Ni sư Lưu Phong, Thầy Pháp Trú, Sư cô Quý Nghiệm, quý sư cô ở Tu viện Bát Nhã, các anh em trong chương trình Hiếu và Thương ở miền Nam và ca sĩ Cao Thái cùng đi phân

phát những phần quà, tuy rằng của ít nhưng lòng nhiều. Tại xã Bình Thành huyện Giồng Trôm có 250 nhà bị tan nát trong số 1.250 nhà. Tại xã Tân Mỹ, huyện Ba Tri có 476 nhà bị sập trong số 500 nhà. Tại đây đoàn đã tặng 200 phần quà cho những gia đình khó khăn nhất. Tại xã Thạnh Trị, huyện Bình Đại đoàn đã tặng được 250 phần quà và tại xã Thừa Đức, 100 phần quà. Đây là các xã ven biển nằm trên những cù lao mới được phủ sa và cát bồi nên vì thế chúng con phải chờ con nước xuống mới đi ra trao quà được. Xã Hòa Lộc nhà bị sập tuy ít hơn các nơi khác nhưng thiệt hại vật chất quá lớn. Dừa trồng nhiều năm sắp thu hoạch thì bị tróc gốc, hoặc gãy ngang. Chúng con chỉ mới mang được về đây 1000 phần quà, chúng con sẽ mang tiếp khi nhận được tin Sư cô báo sẽ gửi tiếp tiền cứu trợ.

Số tiền bác sĩ Hạnh gửi thì chúng con đã đi phát ngay ở Hàm Tân, Tân Long, Tân Lý và Tân Thắng.

Ngày mai hy vọng chúng con đi ra đảo Phú Quý ở Phan Thiết được, đảo ở ngoài khơi phải đi tàu mất sáu tiếng. Chú Cao Thái và bốn anh em ra chờ ở Phan Thiết đã ba ngày mà nhà nước chưa cho đi ra đảo vì sóng gió chưa an. 300 phần quà đang sẵn sàng để chờ phát cho đồng bào. Đi tới đâu Thầy Pháp Trú cũng có năm mười phút để chia sẻ những khó khăn với bà con và gửi tặng gạo, mì gói, và bao thơ, trong đó có tiền và năm giới quý báu như là món quà tinh thần cho bà con. Năm giới của Bụt mà Sư ông đã làm thành những cách thức tu tập để mình trở nên đẹp, lành và có đạo đức. Trong đó không có danh từ Phật giáo nên người theo Chúa, theo đảng hay theo ai cũng tu tập được. Các cán bộ địa phương thấy không có gì trở ngại mà còn làm lành mạnh cuộc đời nên đã cho phân phát thoải mái.

Chúng con nghe tin Sư cô và bác sĩ Hạnh đang tiếp tục gửi để cứu trợ. Bác sĩ Hạnh đã gửi mười ngàn Euros (200 triệu) và chúng con đã dùng hết 2/3. Số còn lại và số tiền mà Lộc Uyển sắp gửi về chúng con sẽ chia vào dịp Tết để các nạn nhân bão lụt có gạo ăn và xây, sửa nhà vào dịp cuối năm.

Số tiền đã giúp ở miền nam từ Phú Quý, Phan Thiết trở vào là 400 triệu. Sẽ còn gửi tiếp vào dịp trước Tết và dịp Sư ông về mở Trai Đàn Chấn Tế Giải Oan.

Nhờ ân đức của Sư ông mà nhân dịp sinh nhật của Sư ông, chúng con đã có một ngàn một trăm sáu chục triệu đồng VN (1.160 triệu đồng) để phân phát cho đồng bào và sẽ phân phát thêm vào những tháng sắp tới. Những món quà tình thương được gửi kịp thời để cứu trợ trong thời gian qua đã như những giọt cam lộ rưới lên sa mạc mênh mông của khổ đau.

Nam Mô Bồ Tát Quan Thế Âm. ☸

Vào Buôn
cứu trợ.

Các sư cô tác giả của hai lá thư này còn rất trẻ, mới được thọ giới với thầy Làng Mai một vài năm thôi. Thời gian tu tập ở trong tu viện (Bát Nhã) chưa được bao lâu, nhưng các sư cô đã bắt đầu đem bước chân, hơi thở của mình đi cứu trợ, giúp đỡ những đồng bào đang gặp nạn, hoặc nghèo khó tại những vùng hẻo lánh, xa xôi. Sự tu tập của các sư cô không giới hạn trong khuôn viên của tu viện hay thiền đường nữa, theo tinh thần “Đạo Bụt dẫn thân” mà Thầy từng dạy. Mời bạn đọc thưởng thức câu chuyện các sư cô kể về một chuyến đi giúp đồng bào dân tộc tại Buôn Đẳng Đùng, Lâm Đồng.

Sư ông ơi, chiều hôm qua khi bước chân vào nhà chị Ka Iy, con nghẹn ngào trong lòng mà không nói lên được lời nào! Gia đình chị Ka Iy sinh được năm đứa con nhưng đứa nào cũng gầy còm ốm yếu. Tất cả mọi sinh hoạt từ nấu ăn cho đến ngủ nghỉ của bảy con người đó chỉ gói gọn trong một căn phòng khoảng năm mét vuông. Có hai chiếc chiếu trải ở giữa nhà. Gọi là chiếu vậy thôi, nhưng thực ra nó là manh cói rách nát, đen thâm và ngày đêm họ lấy nó làm chỗ nghỉ ngơi và sinh hoạt. Căn nhà cũng không còn là nhà nữa, vì bị thủng chỗ này rách chỗ kia. Vậy mà mỗi đêm khi sương lạnh xuống, bảy con người đó vẫn ngủ trên hai chiếc chiếu trong căn nhà rách nát đó. Chắc họ lạnh lắm mất thôi.

Thằng con lớn của chị Ka Iy là Ka Pong năm nay mười một tuổi và đứa con gái út mới sinh được mười tháng. Còn ba đứa giữa thì một đứa đã đi tu ở chùa Bát Nhã II.



Mới trông đứa nhỏ, mọi người tưởng nó chỉ mới sanh, bởi vì nó quá ốm. Hai cẳng tay bé Ka Pin như hai ống sậy, khẳng khiu, mắt nó thì lồi ra. Hàng ngày bé Ka Pin chỉ được ăn cháo trắng, thậm chí có ngày không có cháo trắng để ăn, vì thế tuy được mười tháng rồi nhưng bé Ka Pin vẫn chưa biết bò.

Sư ông ơi! Khi bước chân lên sàn nhà chị Ka Iy, con phải cẩn thận lắm mới được. Những tấm nứa làm sàn nhà lâu ngày đã mục nát, chỉ còn lại những thanh gỗ để chống thôi! Tuy họ có thể vào rừng để chặt tre, chặt nứa, lượm lau về lợp lại ngôi nhà, nhưng vấn đề là ai sẽ làm chuyện đó, vì chồng chị Ka Iy suốt ngày phải làm lụng để nuôi bảy miệng ăn. Chồng chị Ka Iy có đi làm cho chùa, nhưng nguồn thu nhập đó cũng không đủ ăn. Chị Ka Iy và thằng Ka Pong ở nhà không biết làm gì ngoài việc mỗi ngày đi làm cỏ ngoài vườn chè và hái một ít chè để bán. Họ chỉ biết trồng chè và làm cỏ. Họ không biết cải tạo đất đai để trồng rau hay những loại cây khác.

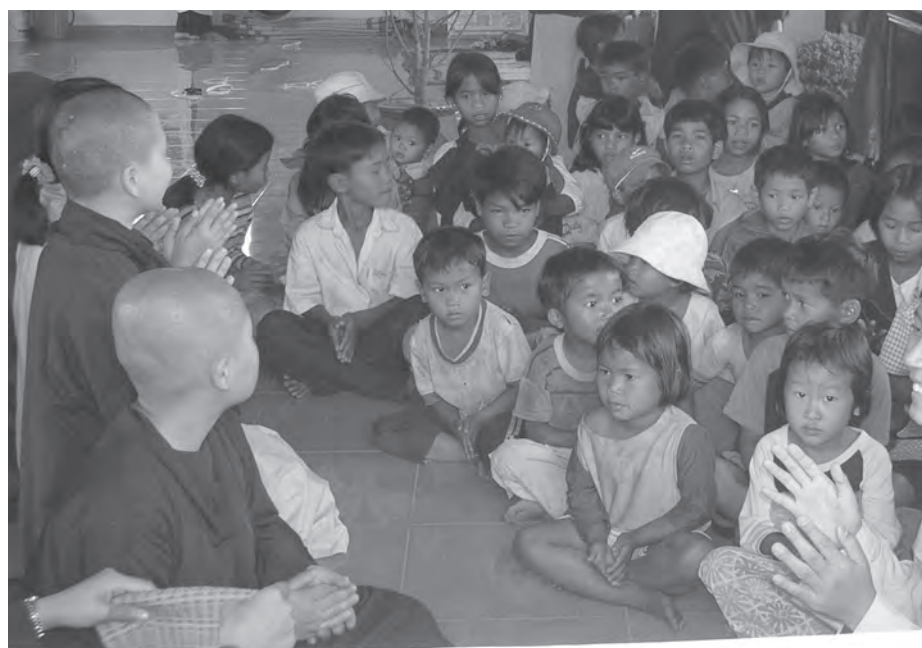
Buôn Đăng Đùng có khoảng 150 hộ nhưng có đến 100 gia đình rơi vào hoàn cảnh khó khăn như nhà chị Ka Iy. Họ không còn sống du canh du cư như xưa nhưng họ chỉ biết trồng cây chè và vào rừng hái măng để sống. Tuy nói là nuôi lợn nuôi dê, nhưng họ chỉ có thể để lợn tự sống bằng cách ăn cây cỏ quanh buôn rừng. Đến gạo họ cũng không đủ ăn, huống hồ là cho lợn cho dê. Hàng năm, dân trong buôn bị thiếu ăn trong khoảng mấy tháng trời. Cả 150 gia đình đó đang phải chịu cảnh đói rét, bệnh tật hoành hành. Nguyên nhân một phần là vì dân trí của họ còn quá thấp. Chị Ka Iy năm nay chỉ khoảng hơn 30 tuổi, vậy mà đã có năm đứa con. Số con đông như thế là bình thường. Có những cặp vợ chồng sinh đến mười, mười lăm đứa, lại còn không biết cách trồng trọt, canh tác, thì lấy cái gì để nuôi chúng nó đây? Nhìn những căn nhà mái lau lợp xụp với những đứa trẻ ốm nhom gầy

còm, lòng con xót đau làm sao. Gia đình nào may mắn lắm mới có được một căn nhà để che bão che mưa, còn lại chỉ là những mái tranh rách nát. Trời rất lạnh nhưng mỗi cháu chỉ có một manh áo mỏng. Nhìn thân thể ốm nhom của mấy cháu thấy thương quá đi.

Sư ông ơi, nếu hôm nào có một du khách nước ngoài đến thăm buôn làng và bước vào những căn nhà như vậy, chắc họ cũng sẽ nghẹn ngào, không thể nói thêm được lời nào, vì cuộc sống mà họ thấy trước mắt sẽ hoàn toàn vượt xa những gì họ có thể tưởng tượng.

Thưa Sư ông, tuy cùng chung sống trên đất nước Việt Nam, nhưng ở những vùng núi đồi cao nguyên như ở đây, vẫn còn có nhiều trẻ em, nhiều gia đình phải sống trong cảnh đói rét bệnh tật lắm. Nếu không bước chân đến đây, có lẽ con khó mừng tưởng được rằng trên đất nước con đang sinh sống mà lại có cảnh như vậy. Hồi nhỏ con hay nghe người lớn nói chân ốm như ống sậy, bây giờ con mới chứng kiến được cái chân bé Ka Pin ốm nhom thấy sợ, chắc ống sậy là như vậy. Mắt bé mở to ngơ ngác thấy thương vô cùng. Ở ngay thành phố Sài Gòn, chỉ cách buôn này bốn giờ đồng hồ xe đò thôi, có rất nhiều gia đình đâu biết cảnh đói nghèo ở đây. Chỉ riêng tiền ăn sáng của các em bé ở thành phố cũng đủ để gia đình chị Ka Iy mua gạo ăn cho nửa tháng rồi. Tiền chơi game, chơi điện tử của các em ở thành phố cũng có thể giúp cho những em bé như Ka Pin có sữa uống trong nhiều ngày.

Thưa Sư ông, ở đây có tới mười bốn buôn vẫn đang sống trong cảnh đói rét như buôn Đăng Đùng. Nếu con không được chứng kiến thì có nghe nói chắc con cũng không tin nổi đâu. Ở vùng này buổi tối trời lạnh lắm. Chúng con được Sư ông thương, các chị em đều có một chiếc chăn ấm. Trời có lạnh bao nhiêu đi nữa thì nằm trùm chăn cũng đủ ấm Sư ông à. Còn các em bé như Ka Pong, Ka Pin thì lấy chăn đâu mà đắp...



Đến với nhau

Lại một ngày thứ hai nữa trở về. Đối với bạn, vào ngày thứ hai bạn làm gì? Còn đối với các bà con dân tộc mà chị em con tiếp xúc thì ngày này là ngày vui của họ, vì họ biết ngày này họ sẽ được quý sư cô đến nhà chơi và chia sẻ những khó khăn.

Cứ mỗi buổi thứ hai sau khi trở lại tu viện, câu nói “*Các cô cố gắng đến thường xuyên thì chúng con vui lắm!*” của chú K’ Rin thường trở về trong con. Hôm nay là thứ hai đầu tuần, hai chiếc xe máy lại chờ bốn chị em con cùng một ít đồ dùng cần thiết đi vào buôn làng.

Điểm dừng chân đầu tiên của chị em con là nhà trẻ tình thương – nơi có bảy mươi cháu từ một tuổi đến bảy tuổi đang được ba chị: Ka Ngọt, Ka Đình, Ka Mai chăm sóc. Vừa mới bước vào cửa lớp, các em đã được cô giáo cho đứng xếp hàng với lời chào: “*Chúng con kính chào sư cô*”. Nhìn thấy các em với những cặp mắt ngây thơ trông rất dễ thương, con lại nhớ lớp mẫu giáo của con ngày xưa, hầu như không thiếu một thứ gì: đu quay, cầu trượt, đồ chơi xếp chữ... Chị em chúng con bước vào một căn phòng đơn sơ là nơi để các em có chỗ học, chỗ ở mỗi ngày. Khi các chị em con chia bánh cho các em, em nào cũng mở đôi mắt tròn xoe, chăm chú nhìn và trông đợi đến lượt mình. Có những em đen và ốm với đôi mắt ngây thơ, hiền dịu trông rất đáng thương. Bé Toàn nhìn chúng con với “*cặp mắt ngơ ngác*”. Bé ra đời thiếu tháng lại không được nuôi trong lòng kính, nên giờ bé bị thần kinh, vừa câm, vừa điếc. Khi sư chị con đưa vài tấm hình với những con thú vật và một số đồ chơi xếp chữ cho cô giáo, các em nhìn những thứ đó với cặp mắt thèm muốn. Theo lời chị Ka Ngọt, hôm nay các em nghỉ rất nhiều do các em bị bệnh. Trong lớp có khoảng năm mươi em thì có đến một nửa bị cảm lạnh vì không đủ áo ấm.

Rời nhà trẻ, chị em chúng con tới gia đình chị Ka Sẻ, chồng chị đã mất, chị ở với hai con nhỏ cùng bố mẹ già và năm đứa em. Mới bước vào nhà, chị em con chỉ là những người xa lạ. Qua vài lời hỏi thăm, chúng con đã tạo được cảm giác thân thiện và được biết thêm về những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày của họ. Chị Ka Sẻ năm nay mới hơn hai mươi tuổi mà đã một tay gánh vác toàn bộ gia đình. Ngôi nhà của chị là một nhà sàn được làm bằng tre và nứa nhưng đã cũ, nó thủng chỗ này, thiếu chỗ kia. Căn nhà bé xíu, chật chội, thiếu thốn với mười người sinh hoạt trong đó. Có mấy cái bao tải để bên cạnh chỗ chị em con ngồi, hỏi ra thì được biết đó là phân. Chị nói: “*Vì không có chỗ để, nên để trong nhà luôn*”. Hằng ngày chị Ka Sẻ đi làm cỏ chè, cà phê nhưng cũng không đủ nuôi cả gia đình. Bước ra khỏi nhà chị Ka Sẻ, chúng con mang trong lòng một sự cảm thông với những con người nghèo khó vì không đủ ăn, dưới những mái nhà sơ sài kia để che mưa nắng qua ngày.

Trời bây giờ đã nắng hơn, xa xa những đỉnh núi nối tiếp nhau một màu xanh bao la tạo nên một sự gắn bó thân thương. Bốn chị em con tiếp tục đến những gia đình khác có hoàn cảnh tương tự. Các bạn có nhớ gia đình chị Ka Ip mà con đã chia sẻ ở lần trước không? Thế mà bây giờ gặp chị ngoài đường thì con lại không nhận ra, con chỉ nhận ra bé Ka Pin, vẫn đôi mắt to tròn và khuôn mặt ốm yếu. Chỉ mấy tháng không gặp chị mà chị đã già hơn. Chị dẫn chúng con vào nhà, các sư chị con lần đầu thấy ngôi nhà thì không khỏi xúc động. Lúc đó bé Ka Pin khóc nhưng chị không biết vì sao. Một sư chị sờ lên trán bé và thấy rất nóng, thì ra bé bị sốt vì được mẹ đèo đi làm cỏ cả buổi sáng. Chị Ka Ip nghĩ là bé đói nên lấy

vài hạt cơm nguội buổi sáng cho bé ăn. Chúng con thấy thương trước hình ảnh của một người mẹ không biết cách chăm sóc con trẻ và chúng con chợt nhận ra lý do tại sao tỷ lệ tử vong của trẻ em nơi đây rất cao. Vậy mà khi bé Ka Pin chỉ chừng mười tháng tuổi, nay ốm mai đau vì thiếu sự chăm sóc, chị Ka Ip lại sắp cho ra đời một em bé nữa!!! Con chạnh lòng thầm nghĩ: *bé Ka Pin đã bị suy dinh dưỡng, giờ chị lại sắp sinh thêm một bé nữa thì sao?* Thực ra chị Ka Ip cũng không muốn sinh thêm vì biết mình không thể nuôi nổi. Nhưng điều kiện ở vùng núi này rất thiếu thốn về mặt kinh tế, văn hóa và chăm sóc sức khỏe cho bà con; Không có trạm y tế, việc kế hoạch hóa gia đình còn chưa được phổ cập, bà con lại quen sống theo tập tục văn hóa lâu đời nên tình trạng này vẫn tiếp tục xảy ra.

Đến nhà chú K' Rìn - một gia đình mười người với sáu đứa con và ông bà già. Chú K' Rìn lại đau tay nên không đi làm được, nhà giờ chỉ còn cô Ka Ép đi làm để nuôi cả nhà cho nên gia đình gặp rất nhiều khó khăn. Tuy vậy nhà vẫn còn có hai em được đi học, một em học lớp bốn và một em học lớp sáu. Còn hai em nhỏ - một em bốn tuổi, một em hai tuổi trông lấm lem và nheo nhóc, nhưng chị cũng chưa quen đưa các em đến nhà trẻ như nhiều gia đình khác. Rồi qua lời chia sẻ của chú, chị em con được biết gia đình em trai chú là K' Hìn cũng đang gặp khó khăn. Chú ngập ngừng một lát rồi nói: “*Mỗi lần nhận được quà từ các cô chia sẻ cho gia đình, tôi thường chia một nửa cho gia đình em trai tôi*”. Em trai chú đã mất, nhà giờ chỉ còn chị Ka Hìn đi làm nuôi ba đứa nhỏ. Qua mấy ngọn đồi, chúng con đến được nhà em trai chú. Chị Ka Hìn với nét mặt hiện rõ nỗi đau của một người vợ trẻ mới hai mươi lăm tuổi mà đã mất chồng, phải một mình chăm lo gia đình. Chị ngập ngừng, ái ngại khi thấy các sư cô. Một sư chị chúng con đã chia sẻ: “*Chúng con không có ý niệm phân biệt tôn giáo này hay tôn giáo khác, nếu ai có hoàn cảnh khó khăn chị em con đều giúp đỡ như nhau*”. Nghe xong thì chị cảm thấy thoải mái và tự nhiên hơn. Chị cùng các con sống trong một căn nhà tình thương, bốn mẹ con cùng ngủ trên một chiếc giường thiếu dát giường (vạt giường), chỉ có chiếc chiếu cũ được trải trên những thanh ngang, mấp mô, lồi lõm. Hôm đó còn có mẹ chị Ka Hìn, một cụ già dân tộc chân chất không biết tiếng Kinh nhìn chị em con với cặp mắt lạ lẫm. Nhưng sau đôi mắt ấy chị em con cảm được một tiếng nói chung của tình người, đó là cái bắt tay và nụ cười thân thiện khi cụ tiễn chúng con ra về.

Một ngày ở buôn làng, chị em con đã học được nhiều điều từ những hoàn cảnh khó khăn của bà con. Càng tiếp xúc, càng gần gũi và sẻ chia với bà con, chị em con thấy còn rất nhiều gia đình cần được giúp đỡ: những gia đình chỉ ăn cơm hai bữa với rau rừng mỗi ngày, hay vẫn lo thiếu ăn vào những ngày mưa gió, những ngày không có việc làm... Và chị em chúng con muốn đến ngồi chơi, chia sẻ, cho bà con thấy mình có quan tâm đến hoàn cảnh cơ cực của họ và có lòng muốn giúp đỡ. ☺

Thiền Sư Nhất Hạnh & Phái đoàn Làng Mai

Lộ trình chuyến đi Việt Nam 20.02.2007 – 09.05. 2007

Ghi chú: Trong dấu ngoặc đơn là ngày âm lịch

TP. HCM – Lâm Đồng - Bà Rịa Vũng Tàu

20.02.2007 (04.01.2007)

15h:25 - Đến phi trường Tân Sơn Nhất, TP. HCM.

Phái đoàn về nghỉ tại chùa Pháp Vân.

21.02.07 (05.01.07) - Nghỉ ngơi.

22.02.07 (06.01.07) - Thăm viếng và đánh lễ.

9:00 - Thăm viếng Trung ương GHPGVN
tại Thiền viện Quảng Đức.

11:00 - Thăm viếng Ban trị sự thành hội PG TP. HCM
và chùa Ấn Quang. Thọ trai tại chùa Ấn Quang.

18:30-21:30 - Pháp thoại tại chùa Pháp Vân.

23.02.07 (07.01.07) - Sáng: Sinh hoạt Tết tại chùa Pháp Vân.

18:30 - 21:30 - Pháp thoại tại chùa Vĩnh Nghiêm.

24.02.07 (08.01.07) - Đi Tu viện Bát Nhã, Bảo Lộc

Tu Viện Bát Nhã

25.02.07 (09.01.07) - Nghỉ ngơi.

Sinh hoạt Tết tại Tu viện Bát Nhã.

14:00 - Đi Đà Lạt.

26.02.07 (10.01.07)

8:00 - Thăm viếng chùa Linh Sơn.

Thăm viếng và đánh lễ HT. Trưởng Ban trị sự và
Ban trị sự tỉnh hội PG tỉnh Lâm Đồng.

9:00 - Chia sẻ với Tăng ni sinh trường Phật học
Lâm Đồng và Phật tử tại chùa Linh Sơn.

15:00 - Thăm viếng Ban lãnh đạo tỉnh Lâm Đồng.

16:00 - Thăm viếng chùa Linh Quang.

27.02.07 (11.01.07)

8:30 - Chia sẻ với Tăng ni và Phật tử tại chùa Vạn Hạnh.

10:30 – 15:30 - Thăm viếng Thiền viện Trúc Lâm.

Đánh lễ HT. Viện chủ. Thọ trai, tham quan hồ Tuyên Lâm.

16:00 - Về Tu viện Bát Nhã, Bảo Lộc, Lâm Đồng.

28.02-04.03.07 (12.01-16.01.07)

Khóa tu cho cư sĩ tại Tu viện Bát Nhã.

03.03.07 (15.01.07) - Lễ xuất gia tại Tu viện Bát Nhã.

04.03.07 (16.01.07) - Khai trương Công trường Mẹ.

Lễ Bông Hồng Cài Áo tại Tu viện Bát Nhã.

05.03-09.03.07 (17.01-21.01.07) - Khóa tu Tăng ni

10.03.07 (22.01.07) - Giới đàn Phương Bồi

11.03.07 (23.01.07)

8:00 – 13:30 - Cổ Phật khát thực tại Thị xã Bảo Lộc,
từ chùa An Lạc đến chùa Phước Huệ.

12.03-13.03.07 (24.01-25.01.07) - Giới đàn Phương Bồi
tiếp tục và chấm dứt.

14.03.07 (26.01.07)

9:00 - Đi TP. HCM. Phái đoàn về nghỉ ngơi ở chùa Pháp
Vân và vùng phụ cận..

TP. HCM - Bà Rịa

15.03.07 (27.01.07) - Chia sẻ với giới thương gia: Từng
Bước Chân Thành Thơi Trên Bước Đường Hội Nhập
WTO (ngày giờ và nơi chốn còn thương thuyết).

16.03.07, 17.03.07 và 18.03.07 (28.01-30.01.07)

Đại Trai Đàn Chấn Tế tại Chùa Vĩnh Nghiêm.

19.03.07 (01.02.07) - Nghỉ ngơi

20.03.07 (02.02.07)

8:00 - Chia sẻ với Tăng ni & Phật tử tại Đại Tùng Lâm,
Bà Rịa Vũng Tàu.

21.03.07 (03.02.07):

9:00 - Chia sẻ với nhân sĩ trí thức TP. HCM và vùng phụ
cận.

Chiều: Nghỉ ngơi.

22.03.07 (04.02.07) Ngày quán niệm.

8:00 – 16:00 - Chia sẻ với Tăng ni sinh và Phật tử
tại Chùa Phổ Quang, Q. Tân Bình.

23.03.07 (05.02.07, âm lịch):

7:00 - Rời TP. HCM (VN 250).

8:20 - Đến Huế.

Thừa Thiên - Huế

23.03.07 (05.02.07) - Thăm viếng Tổ đình Từ Đàm,
Ban trị sự GHPG tỉnh Thừa Thiên Huế.

24.03.07 (06.02.07) - Nghỉ ngơi.

25.03.07 (07.02.07) - Ngày quán niệm.

8:00 – 16:00 - Chia sẻ với Tăng ni Phật tử
tại Tổ Đình Từ Hiếu.

26.03.07 (08.02.07) - Kỵ Tổ tại Tổ Đình Từ Hiếu.
Pháp thoại đặc biệt.

27.03-30.03.07 (09.02-12.02.07)

Khóa tu Tăng ni tại Tổ Đình Từ Hiếu.

31.03.07 (13.02.07)

8:00-13:30 - Cổ Phật khát thực

từ Tổ đình Từ Hiếu đến Đàn Nam Giao

01.04.07 (14.02.07)

Sáng: Bồ tát tại chùa Linh Quang.

Chiều: Pháp thoại tại Trung tâm Festival Huế.

02.04-04.04.07 (15.02-17.02.07)

Trai Đàn Chấn Tế tại Chùa Diệu Đế.

05.04.07 (18.02.07) - Rời Huế .

7:00 - Đi Đà Nẵng.

Đà Nẵng

- 05.04.07 (18.02.07)** - Đến Đà Nẵng.
9:30 - Thăm viếng chùa Pháp Lâm,
Ban trị sự TP. Đà Nẵng.
Phái đoàn về ở tại chùa Quan Âm và chùa Hương Sơn
19:00 – 21:30 - Chia sẻ với Tăng ni & Phật tử
tại Lễ Hội Quán Thế Âm, chùa Quan Âm.
- 06.04.07 (19.02.07)**
8:30 - Tăng thân niệm Bồ Tát Quán Thế Âm
Su ông ban đạo từ cho Lễ Hội Quán Thế Âm (30 phút).
15:00 - Khai mạc khóa tu cho Tăng ni & Phật tử
tại chùa Quan Âm và chùa Hương Sơn.
- 07.04–08.04.07 (20.02-21.02.07)** - Khóa Tu Cho Tăng
Ni và Phật Tử, chùa Quan Âm và Hương Sơn.
- 09.04.07 (22.02.07)**
Sáng: Tham quan chùa Linh Ứng, Bãi Bụt.
Chiều: Tham quan Tổ đình Tam Thai,
Tổ đình Linh Ứng, Động Âm Phủ.
18:00 – 21:30 - Chia sẻ với Tăng ni & Phật tử
tại chùa Pháp Lâm.
- 10.04.07 (23.02.07)**
Sáng: Thăm viếng chùa Phổ Đà.
Tham quan An Long Cổ Tự và Cổ Viện Chàm.
Chiều: Tham quan bãi biển Mỹ Khê, Non Nước.
18:00 - Chia sẻ với nhân sĩ trí thức TP. Đà Nẵng.
- 11.04.07 (24.02.07)**
7:30 - Thăm viếng Tổ đình Chúc Thánh, Vạn Đức,
Pháp Lâm. Tham quan phố cổ Hội An.
11:00 - Ăn trưa tại Tịnh xá Ngọc Cẩm.
17:00 - Ăn tối tại chùa Bảo Thắng.
18:00 – 21:30 - Thăm viếng chùa Pháp Bảo,
Ban đại diện thị xã Hội An.
Chia sẻ với Tăng ni Phật tử tại chùa Pháp Bảo.
- 12.04.07 (25.02.07)** - Tham quan di tích Mỹ Sơn.
Tối: Tham quan du thuyền Sông Hàn.
- 13.04.07 (26.02.07)**
10:30 - Rời Đà Nẵng (VN335) đi Cam Ranh – Nha Trang

Cam Ranh – Nha Trang

- 13.04.07 (26.02.07)**
11:50 - Đến Cam Ranh
Thăm viếng và ăn trưa tại chùa Thanh Sơn.
15:30 - Thăm viếng chùa Từ Đức.
19:00 - Ăn tối và nghỉ tại chùa Từ Đức.
- 14.04.07 (27.02.07)**
8:00 - Thăm viếng và đánh lễ chư Tôn Đức
chùa Long Sơn, GHPG Tỉnh Khánh Hòa.
18:00 - Chia sẻ với Tăng ni Phật tử tại chùa Long Sơn.
Phái đoàn ở tại chùa Long Sơn, Thiền thất
Liên Hoa và vùng phụ cận, Nha Trang.
- 15.04.07 (28.02.07)** - Tham quan thành phố Nha Trang.
18:00 – 21:30 - Chia sẻ với thanh niên SVHS
và người trẻ tại chùa Long Sơn.
- 16.04.07 (29.02.07)**
9:40 - Rời Nha Trang (VN266).

Hà Nội – Ninh Bình – Vĩnh Phúc

- 16.04.07 (29.02.07) - Hà Nội**
11:20 - Đến Hà Nội. Nghỉ ngơi.
Ở tại chùa Bồ Đề, Sùng Phúc, Đình Quán, Cảnh Phúc.
- 17.04.07 (01.03.07):**
Sáng: Thăm viếng TW GHPGVN,
Ban trị sự thành hội TP.HN.
Chiều: Thăm viếng Ban tôn giáo chính phủ và Vụ Phật giáo.
- 18.04-19.04.07 (02.03-03.03.07)**
8:00 – 16:00 - Thăm viếng, chia sẻ với Tăng ni sinh
Học Viện PGVN tại Hà Nội, Sóc Sơn.
- 20.04–22.04.07 (04.03-06.03.07)**
Đại Trai Đàn Chấn Tế
tại Học Viện PGVN, Hà Nội, Sóc Sơn
Từ thứ Sáu 20.04.2007 đến Chủ Nhật 22.04.2007.
Pháp thoại vào lúc 9:00 giờ sáng mỗi ngày.
- 23.04.07 (07.03.07) - Nghỉ ngơi.
- 24.04.07 (08.03.07)**
Sáng: Viếng thăm Văn Miếu.
Tối: Pháp thoại tiếng Anh.
- 25.04.07 (09.03.07)**
8:00-16:00 - Chia sẻ với Tăng ni sinh trường
Trung cấp Phật học Hà Nội tại chùa Bằng A.
- 26.04.07 (10.03.07)**
Chiều: Sinh hoạt với Ủy ban về người Việt ở nước ngoài.
- 27.04.07 (11.03.07) - Ninh Bình.**
Thăm viếng chùa Phúc Chính.
Thăm viếng và đánh lễ HT. Trưởng ban trị sự và Ban
trị sự tỉnh hội PG tỉnh Ninh Bình.
16:00 - Khóa tu tại chùa Đồng Đắc
cho Tăng ni và Phật tử bắt đầu.
- 28.04–29.04.07 (12.03-13.03.07)**
Khóa tu tại chùa Đồng Đắc cho Tăng ni và Phật tử.
- 30.04.07 (14.03.07)** - Thăm viếng nhà thờ Đá,
Cố đô Hoa Lư, khu Trung tâm tâm linh Bái Đính.
01.05.07 (15.03.07) - Nghỉ ngơi.
- 02.05- 03.05.07(16.03-17.03.07)**
Sáng: Chia sẻ với hội đoàn (?)
Chiều: Nghỉ ngơi.
- 04.05.07 (18.03.07) - Hà Nội**
Sáng: Đi thăm chùa Một Cột và dạo hồ Hoàn Kiếm.
Chiều: Nghỉ ngơi.
- 05.05–06.05.07 (19.03-20.03.07) - Vĩnh Phúc**
Ngày quán niệm:
8:00-16:00 - Thăm viếng chia sẻ với Tăng ni Phật tử
tại chùa Trung Hậu, Vĩnh Phúc.
- 07.05.07 (21.03.07)**
Tối: Pháp thoại cho người nước ngoài
(Friends of Vietnam Heritage).

08.05.07(22.03.07, âm lịch): Nghỉ ngơi.

09.05.07(23.03.07)

Rời Hà Nội đi Hồng Kông

Kết thúc chuyến đi Việt Nam

Để ghi danh cho các khóa tu, xin liên lạc Tu Viện Bát Nhã, Xóm Bếp Lửa Hồng, thôn 13, xã Damb'ri, thị xã Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng

- Mọi chi tiết về đơn.

- Cập nhật ngày 1.1.2007

Liên lạc: ĐT: 063-751-518, ĐTDD (0) 987.501.510,

www.langmai.org.

Thiền Sư Nhất Hạnh & Phái đoàn Làng Mai Chương trình hoằng pháp tại Hồng Kông 09.05.2007 – 19.05.2007

09.05.07 - Từ Hà Nội đến Hồng Kông.

10.05.07 - Sáng và trưa: Nghỉ ngơi.

18:00-21:00 - Pháp thoại cho giới trí thức tại Đại học Hồng Kông, đề tài: *Quyền lực đích thực.*

11.05-15.05.07

Khóa tu 5 ngày cho 600 cư sĩ tại Wu Kai Sha Youth Village. Đề tài: Bước chân an lạc: *Hoa trái của sự thực tập chánh niệm.*

13.05.07

15:00 - Pháp thoại công cộng tại Wu Kai Sha Youth Village, Đề tài: *Tình thương đích thực.*

16.05.07 - Ngày quán niệm tại trường Đại học sư phạm. Đề tài: *Đối diện và chuyển hóa những căng thẳng và đổi thay đột ngột trong cuộc sống.*

17.05.07 - Nghỉ ngơi

18.05.07

6.30-9:30

Pháp thoại công cộng tại Trung tâm hội nghị Hồng Kông. Đề tài: *Phép lạ của hơi thở và nụ cười.*

19.05.07 - Đi Bangkok

Thiền Sư Nhất Hạnh & Phái đoàn Làng Mai Chương trình hoằng pháp tại Thái Lan

19.05.2007 – 01.06.2007

Thứ Bảy 19.05.07 – Từ Hồng Kông, Thầy cùng Tăng đoàn đến Bangkok và ở lại Buddha-Monton (Budda Park Land), ngoại ô Bangkok.

Chủ Nhật 20.05.07 - Ngày quán niệm tại Buddha – Monton (Dự đoán 1500 người).

Thứ Hai 21.05.07 - Thầy cùng 15 vị xuất gia đại diện Tăng đoàn đến ra mắt Quốc Vương Thái Lan Bhumibol Adulyadej và sau đó lấy máy bay đến Chiangmai. Đại chúng còn lại đã đến Chiangmai từ sáng sớm. Tăng đoàn nghỉ tại Doi Suthep National Park.

Thứ Ba 22.05.07 - Đi tham quan Wat PhraThat Doi Duthep, thác nước và leo núi trong khu vực công viên. Tham quan Chiangmai.

Chiều 17:00 - Viếng thăm và đánh lễ chư Tôn Đức tại Buddhist University.

18:00-21:00 - **Pháp thoại công cộng** tại Mahachulalongkorn Buddhist University, Chiangmai Campus, Wat Suan Dok (3000 người). Sau đó về lại Doi Suthep National Park nghỉ ngơi.

23.05.2007 – 27.05.2007 Khóa tu 5 ngày (600 người tham dự). Tại trung tâm Sankampaeng, Chiangmai

Thứ Tư 23.05.07

9:00 - Tối trung tâm Sankampaeng, Chiangmai.

12:00 – Ăn trưa

14:00 – Khóa tu bắt đầu

Thứ Bảy 26.05.07

Tăng đoàn đi thăm trung tâm Làng Mai ở Thái Lan tại Maerim, Chiangmai.

17:30 - Ăn chiều Picnic.

Chủ Nhật 27.05.07

Khóa tu 5 ngày chấm dứt sau buổi ăn trưa.

Chiều: Bay về Bangkok và nghỉ tại Buddha-Monton.

Thứ Hai 28.05.07

Sáng: **Pháp thoại (Key Note Speech) tại UNESCAP** cho Hội Tháo Ngày Phật Đản Thế Giới (1000 tu sĩ và cư sĩ tham dự).

Chiều: Họp báo với quý thầy và quý sư cô lớn (chương trình dự định).

Thứ Ba 29.05.07

10:00 - Thăm viếng vị trưởng lão các chùa Thái Lan.
 16:00 - Pháp thoại cho người xuất gia
 tại Đại học Buddhist Monk University, Bangkok.

Thứ Tư 30.05.07

18:00–21:00 Pháp thoại công cộng tại Đại học
 Thammasart University, Bangkok
 (2500 người tham dự).

Thứ Năm 31.05.07

Chiều: **Mừng lễ Phật Đản** tại Buddha-Monton
 16:00 - Rước đèn đi nhiễu quanh tượng Bụt khổng lồ.
 18:00 - Pháp thoại (cho hơn 10.000 người), Hoàng gia
 Thái Lan có thể đến tham dự.
Lúc 17:00 – 24 thầy và sư cô ra phi trường về Pháp.

Thứ Sáu 01.06.07

Thầy và số thầy và sư cô còn lại trở về trú xứ của mình
 ở Pháp, Mỹ, Việt Nam.

**Thiền Sư Nhất Hạnh
 & Phái đoàn Làng Mai**

**Chương trình hoằng pháp tại
 Đức**

10.06.2007 – 24.06.2007

10.06.2007 - Sư ông cùng Tăng đoàn đến Đức.

11.06–14.06.2007

Khóa tu bán trú trong 5 buổi chiều tại Berlin.

15.06.2007

Sáng sớm: Đi từ Berlin đến Munich. Sau đó từ Munich
 đi trung tâm Intersein ở Hohenau.

16.06.2007

Ngày quán niệm tại trung tâm Intersein ở Hohenau.

17.06.2007 - Đi Munich.

Pháp thoại công cộng ở rạp xiếc Krone.

Chiều nghỉ ngơi.

18.07.2007 - Nghỉ ngơi.

19.06–24.06.2007 - Khóa tu 5 ngày tại St. Englmat

Ngày 19.06.07 lúc 19:30 - Hướng dẫn tổng quát

Ngày 24.06.2007

Sáng: Pháp thoại

Khóa tu chấm dứt (có thức ăn trưa mang theo cho những
 vị tham dự).

Sau pháp thoại buổi sáng, Thầy sẽ rời St. Englmat đi
 Munich để về lại Bordeaux.

**Thiền Sư Nhất Hạnh
 & Phái đoàn Làng Mai**
**Chương trình hoằng pháp tại
 Hoa Kỳ**

12.08.2007 – 06.10.2007

12.08–17.08.2007

*Khóa tu tại trường đại học Stonehill College,
 Massachusetts.*

18.08.2007 - Pháp thoại công cộng tại Boston.

**21.08–26.08.2007 - Khóa tu tại trung tâm YMCA,
 Colorado Rocky Mountains.**

29.08.2007 - Pháp thoại công cộng tại thành phố Denver

06.09–09.09.2007

Khóa tu cho người da màu tại Tu viện Lộc Uyển.

13.09–16.09.2007

Khóa tu tiếng Việt tại Tu viện Lộc Uyển.

19.09–23.09.2007

Khóa tu tiếng Anh tại Tu viện Lộc Uyển.

29.09.2007

Sáng: *Thiền hành cho hòa bình tại công viên McArthur's.*
 Chiều: *Pháp thoại công cộng tại Pasadena.*

06.10.2007

*Ngày Quán Niệm tại trường đại học UCLA cho giới
 Tâm lý trị liệu.*

**Những Khóa Tu Tại Làng Mai
 Năm 2007**

01.03.2007 – 30.06.2007 – Khóa tu mùa xuân
 Quý thầy và quý sư cô giáo thọ hướng dẫn.

**21.06.2007 - 01.07.2007 - Khóa tu cho thanh thiếu
 niên từ 16 đến 25 tuổi nói tiếng Anh và Pháp**
 Quý thầy và quý sư cô trẻ hướng dẫn.

07.07.2007 – 04.08.2007 - Khóa tu mùa hè
 Sư ông hướng dẫn.

01.11.2007 – 07.11.2007 - Khóa tu tiếng Pháp
 Sư ông hướng dẫn.

08.11.2007 – 05.02.2008 – Khóa tu an cư kiết đông
 Sư ông hướng dẫn.

Liên lạc

Trang nhà và điện thư

Tiếng Anh <http://www.plumvillage.org>
Tiếng Việt <http://www.langmai.org>
Tiếng Pháp <http://www.villagedespruniers.org>



Chùa Pháp Vân, Xóm Thượng

Le Pey 24240 Thénac, France
Tel: +(33) 5.53.58.48.58
Fax: +(33) 5.53.57.34.43
E-mail: UH-Office@plumvillage.org

Chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới

13 Martineau, 33580 Dieulivol, France
Tel: +(33) 5.56.61.66.88
Fax: +(33) 5.56.61.61.51
E-mail: NH-Office@plumvillage.org

Chùa Cam Lộ, Xóm Hạ

Meyrac 47120 Loubès-Bernac, France
Tel: +(33) 5.53.94.75.40
Fax: +(33) 5.53.94.75.90
E-mail: LH-Office@plumvillage.org

Đạo Tràng Thanh Sơn

P.O. Box 182, Hartland-Four Corners,
VT 05049, USA
Tel: (802) 436-1103/1102
Fax: (802) 436-1101
E-mail: MF-Office@plumvillage.org

Tu Viện Rừng Phong

P.O. Box 354, South Woodstock,
VT 05071, USA
Tel: (802) 457-2786 / 9442
Tel/Fax: (802) 457- 8170
E-mail: stoneboy@vermontel.net

Tu Viện Lộc Uyển,

2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026, USA
Tel: Xóm Vững Chãi (760) 291-1003
Xóm Trong Sáng (760) 291-1028
Fax: (760) 291-1172
E-mail: deerpark@plumvillage.org

Liên lạc với Làng Mai ở Việt Nam

Chùa Tổ Từ Hiếu và Ni viện Diệu Nghiêm

Thôn Thượng 2
Xã Thủy Xuân - Huyện Hương Thủy
Thừa Thiên - Việt Nam
Tel: (+84) 54 826 989 (Từ Hiếu)
Tel: (+84) 54 836 044 (Diệu Nghiêm)

Tu viện Bát Nhã

Xã Đamb'ri
Thị Xã Bảo Lộc
Tỉnh Lâm Đồng
Xóm Rừng Phương Bồi ĐT: (063) 75.16.91
Xóm Bếp Lửa Hồng ĐT: (063) 75.16.27

Mục lục

Làng Mai năm 2006	01
Đêm cuối năm ngồi yên nhìn rõ	07
Giao thừa đọc thơ	11
Phổ cáo quốc dân và đồng bào phật tử	16
Trai Đàn Bình Đăng Chẩn Tế (giải thích từ ngữ)	19
Thông bạch của Đạo Tràng Mai Thôn	20
Thư gửi Ngài Nguyễn Minh Triết, Chủ tịch Nước	21
Cách thức thiết lập bàn thờ vong	22
Cách thức an trí linh vị	22
Văn bản Tam Quy và Ngũ Giới	23
Nghi thức thỉnh linh thí thực và cầu siêu	24
Phiếu ghi danh cầu siêu	29
Giải Oan	30
Gốc rễ và suối nguồn	31
Vượt thoát hệ lụy	33
Những vị anh hùng châu Á	41
Mười sáu bài thơ của Thiền sư Huyền Quang	45
Tham luận tại diễn đàn Phật giáo thế giới	48
Hollywood theo gót chân Bụt	49
Những dấu ấn hai mươi năm qua	54
Cho người niềm vui	62
Hương bay dặm phần	65
Tôi không ngủ mơ đâu	66
Bốn mùa thay lá	68
Người tu là áng mây bay	71
Thiền thờ thay thuốc	75
Khi cô giáo đi tu	80
Ba có khỏe không?	84
Thương gửi Bồ gàn	86
Chuyện ông ngoại tôi	87
Tiếp nhận gia tài	88
Trái tim bé nhỏ	91
Lộc Uyển nhớ Mai Thôn (thơ)	94
Thượng thọ Thầy (thơ)	95
Trở về với đất (thơ)	95
Lửa thiêng nguyện nối tiếp	95
Ba Mỏ về lại Buôn	100
Lửa hồng Phương Bồi - tập 2	102
Tâm sự trang nhà	112
Vài nét về tự điển Làng Mai	113
Cứu trợ bão lụt 2006	115
Vào buôn cứu trợ	117
Lịch hồng hóa năm 2007	120
Liên lạc	124
Mục lục	124