Làng Mai số 38 ra ngày 19/02/2015

Hôm nay, ngày 12/2/2015, tại Làng Mai bốn chúng đã tập hợp tại Thiền đường Nước Tĩnh, chùa Pháp Vân – xóm Thượng để làm lễ Tự tứ, kết thúc khóa An cư Kết Đông năm 2014-2015. Sau lễ Tự tứ, đại chúng được thăm và thưởng thức chợ hoa do các sư cô xóm Mới tổ chức. Buổi chiều, đại chúng quây quần bên nhau cùng gói bánh chưng, bánh tét. Trong lúc đó thì Ban biên tập Lá Thư Làng Mai cũng đang nỗ lực để Lá Thư Làng Mai được ra đời đúng vào dịp Tết Ất Mùi, làm món quà tinh thần gởi đến tất cả mọi người trong dịp đón chào năm mới. Sau đây chúng tôi xin thuật lại sơ lược những gì xảy ra trong năm 2014:

Văn nghệ trong khóa tu xuất sĩ

Viện trưởng trường Đại Học Hồng Kông trao bằng Tiến Sĩ Danh Dự cho Thầy

Con đường vui

Khóa tu xuất sĩ (20 – 27/2/2014)

Khóa tu An cư kết đông 2013 – 2014 vừa kết thúc thì một tuần sau đó, tại xóm Thượng, Làng Mai đã diễn ra khóa tu xuất sĩ dành riêng cho chúng xuất gia với chủ đề "Con đường vui". Hai trăm bốn mươi lăm xuất sĩ từ các chùa Pháp Vân, Sơn Hạ, Cam Lộ, Từ Nghiêm, Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB) ở Đức và Thiền đường Hơi thở nhẹ ở Paris đã hội tụ về đây cùng đi trên Con Đường Vui, được tu học, làm việc, chơi trong tình thầy, tình đệ huynh thật ấm áp, tươi vui.

Điều đặc biệt của khóa tu xuất sĩ năm nay là chương trình đố vui để học. Những bàn tay khéo léo, những tấm lòng đã làm nên sân chơi Đường Về Làng lần 2, với những câu hỏi từ dễ đến khó, từ nội điển tới ngoại điển. Chương trình đã đem lại cho đại chúng những giờ phút thật vui, tràn đầy tiếng cười mà cũng hồi hộp không kém gì chương trình Đường lên đỉnh Olympia trên truyền hình. Đêm văn nghệ xuất sĩ với những tiết mục đặc sắc như Khúc Hải triều *(The Sound of the Rising Tide)* do thầy Pháp Linh sáng tác, điệu múa Hoa Ưu Đàm,… đã để lại những ấn tượng khó quên trong lòng mọi người. Sư Ông cũng có mặt cho các sư con trong buổi văn nghệ hôm ấy và xem đến 10h mới về.

Đại học Hồng Kông vinh danh Thầy

Sáng ngày 13/03/2014, tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng Làng Mai, Giáo sư Lap-Chee Tsui, Viện Trưởng (Vice Chancellor and President) trường Đại Học Hồng Kông đã trao bằng Tiến sĩ Danh Dự trong lĩnh vực khoa học xã hội cho Thầy để vinh danh những đóng góp của Thầy cho nền hòa bình thế giới.

Đại học Hồng Kông đã gửi thư mời Thầy sang Hồng Kông để nhận bằng Tiến sĩ Danh dự nhân Đại hội lần thứ 190 của trường (được tổ chức vào ngày 18/03/2014). Tuy nhiên, do thời gian này ở Làng Mai đang có khóa tu mùa xuân nên Thầy không sang được. Vì vậy đoàn đại biểu của Trường (gồm 7 người) đã bay từ Hồng Kông sang để trao tặng Thầy tấm bằng danh dự này.

Nhân dịp này, Thầy và Giáo sư Lap-Chee Tsui, Viện Trưởng trường Đại Học Hồng Kông đã có buổi đối thoại về chủ đề "Tuổi trẻ ngày nay". Thầy đã có lời chia sẻ với các bạn trẻ nói chung và các sinh viên của Đại Học Hồng Kông nói riêng: "Điều mà tôi muốn nhắn gửi đến các bạn trẻ là: nếu các bạn có một giấc mơ lớn và muốn cho giấc mơ đó thành tựu thì các bạn cần có một tăng thân. Điều thứ hai tôi muốn nhắn gửi đến các bạn trẻ là: hãy mở rộng tình thương của mình để ôm trọn cả hành tinh này, không nên giới hạn tình thương của mình chỉ với đất nước và dân tộc mình mà thôi. Chính tôi đã nhận ra rằng quê hương tôi là cả hành tinh này, cả trái đất này. Tôi không giới hạn tình thương của mình trong một dải đất ở châu Á có tên là Việt Nam mà thôi. Tôi đã được chuyển hóa và trị liệu rất nhiều nhờ vào cái thấy này. Có thể tình thương trong bạn còn quá nhỏ bé, bạn cần làm cho tình thương đó lớn rộng ra để bao trùm cả trái đất này. Đó là tình thương của một vị Bụt, tình thương của những bậc đại nhân như Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Mẹ Teresa, v.v.".

Khóa tu mùa Xuân

Mùa xuân năm nay Thầy được ở nhà, không phải đi dạy ở đâu cả. Một mùa xuân mà thầy trò được ở chung và thực tập với nhau thì còn hạnh phúc nào bằng. Những buổi thiền hành giữa rừng hoa mai nở trắng xóa thật mầu nhiệm không thể nói. Đất trời như mở hội và lòng người cũng thế.

Cũng trong không khí mùa xuân, hơn 500 thiền sinh đã về Làng tham dự khóa tu dành cho người nói tiếng Pháp (4 – 11/04/2014). Những khóa tu dạy bằng tiếng Pháp rất hiếm ở châu Âu, nên thiền sinh nói tiếng Pháp về tham dự khóa tu này mỗi năm mỗi đông thêm. Thầy đã cho hai bài pháp thoại và một buổi vấn đáp. Thiền sinh rất hạnh phúc với những buổi thiền hành cùng Thầy và đại chúng, đặc biệt còn có những buổi ăn trưa picnic trên đồi mận, được nghe quý thầy, quý sư cô đàn violin, thổi sáo, thật là những giây phút nhiệm mầu!

Hoằng pháp tại Tây Ban Nha

(25/04 – 12/05)

Ngày 25/04/2014, Thầy cùng một phái đoàn gồm hơn 50 xuất sĩ đã lên đường đi Tây Ban Nha để hoằng hóa. Thầy đã từng qua Tây Ban Nha giảng dạy vào thập niên 70. Trước đó tăng đoàn Làng Mai chưa thành lập, mỗi lần Thầy đi qua Tây Ban Nha giảng dạy chỉ có một thị giả đi cùng. Nhưng lần này lại khác, Thầy dẫn cả một tăng đoàn gồm hơn 50 xuất sĩ với nhiều quốc tịch khác nhau, đặc biệt là có sư chú Trời Hy Mã, người Tây Ban Nha cũng được theo Thầy và Tăng thân để hoằng pháp trên chính quê hương yêu dấu của mình. Sư chú vô cùng hạnh phúc! Ban thị giả kỳ này cũng khá đông, gồm có các thầy Pháp Lâm, Pháp Nguyện, các sư cô Chân Không, Phùng Nghiêm, Tráng Nghiêm, Băng Nghiêm, Đạm Nghiêm và Bình Nghiêm.

Ngày Thầy và Tăng đoàn đến Madrid, mỗi người trong tăng thân đều chuẩn bị thêm trên bàn ăn chiều của gia đình một phần ăn tượng trưng dành cho một người xuất sĩ để bày tỏ sự trân quý và lòng tôn kính của họ đối với sự có mặt của Thầy và Tăng đoàn tại đất nước này. Điều này đã làm phái đoàn rất cảm động.

Đi bộ cho hòa bình tại Palacio Reál

Đi bộ cho hòa bình (Peace Walk)

Chuyến hoằng pháp tại Tây Ban Nha với chủ đề *Nghệ thuật sống tỉnh thức* ("El Arte de Vivir Despiertos") được mở đầu bằng sự kiện Đi bộ cho Hòa bình (Peace Walk) tại quảng trường lớn trước cung điện hoàng gia Palacio Reál vào buổi chiều ngày 27/04. Trước khi bắt đầu buổi Đi bộ cho Hòa bình, sư cô Chân Không đã hướng dẫn khoảng 1500 người tham dự cùng ngồi yên, trở về theo dõi hơi thở và làm lắng dịu thân tâm.

Quảng trường rất lớn và có rất nhiều nhóm người khác nhau. Có nhóm chơi nhạc, nhóm du khách, nhóm người trẻ tụ tập cuối tuần v.v. Có thể nói rất nhiều loại âm thanh xen lẫn nhau nơi quảng trường này. Vậy mà hôm ấy có một loại âm thanh làm cho không biết bao người phải ngạc nhiên, đó là âm thanh của sự im lặng (the sound of no sound). Sự tĩnh lặng của một tập thể hùng tráng đã có công năng đem mọi người đến với nhau mà không cần một lời mời gọi.

Sau 30 phút ngồi thiền, thầy Pháp Lưu chia sẻ về pháp môn thiền hành. Do loa âm thanh khá nhỏ trong khi quảng trường thì lại quá lớn nên đại chúng đã áp dụng phương pháp "truyền tin" (human microphone), một người nói muôn người lặp lại. Đứng giữa một quảng trường lớn như vậy mà cả ngàn người đều "dị khẩu đồng thanh" thì không chỉ những người đó được nghe mà những người khác cũng được ảnh hưởng.

Để đảm bảo an ninh cho buổi thiền hành giữa lòng thủ đô Madrid, một lực lượng cảnh sát giao thông hùng hậu được cử đến và tháp tùng đoàn thiền hành

trong suốt quảng đường đến Templo de Debod – một ngôi đền cổ do chính quyền Ai Cập đã tặng cho người dân Tây Ban Nha năm 1968. Có thể đây là lần đầu tiên người dân nơi thủ đô Madrid được chứng kiến một hiện tượng lạ như thế. Trước đó, trên đại lộ nơi đoàn thiền hành đi qua thường tấp nập người và phương tiện đi lại, vậy mà hôm nay đột nhiên cả đại lộ đều chậm lại. Khi những người đi bộ bên đường được biết là tăng thân đang đi thiền hành cho hòa bình thì rất nhiều người cũng đi theo.

Khi đến Templo de Debod, đoàn thiền hành dừng lại và ngồi yên bên nhau trên ngọn đồi cao, nhìn xuống thành phố Madrid rất đẹp. Buổi thiền tọa chấm dứt bằng 10 động tác chánh niệm và những người tham dự được mời thực tập thiền ôm với người thương của mình đang ở bên cạnh. Thiền ôm là nhìn thật sâu đối tượng mình sắp ôm như cha, mẹ, anh, em hay chồng, vợ, con, cháu để trân quý sự hiện hữu của họ trong đời mình rồi mới giang tay ra ôm người kia và thở thật sâu, đầy năng lượng tôn trọng và thương quý. Sau đó mọi người cùng nhau hát bài 'Mira la felicidad' (Ta hạnh phúc liền giây phút này).

Pháp thoại công cộng tại nhà hát lớn Teatro Lope De Vega

Sau hoạt động Đi bộ cho Hòa bình, trong buổi tối cùng ngày đã diễn ra buổi pháp thoại công cộng tại Nhà hát lớn Teatro Lope De Vega ngay trung tâm thành phố. Sức chứa của nhà hát này là 1800 người. Khi công bố bán vé trên mạng, chỉ trong một ngày số vé đã bán hết. Rất nhiều người muốn đi nhưng không còn chỗ.

Hôm đó, Thầy dạy về nghệ thuật chế tác bình an bằng hơi thở ý thức và làm chủ cảm xúc buồn, vui, giận, ghét của mình. Sau cùng Thầy cho mọi người có cơ hội đặt câu hỏi. Người đầu tiên đặt câu hỏi: *"Những gì học được sáng nay rất có giá trị và quan trọng cho con trong đời sống hàng ngày. Nhưng con không biết những thực tập này có tác dụng như thế nào trong hoàn cảnh có chiến tranh và xung đột?"* Thầy đã trả lời rằng mình không cần phải đợi có chiến tranh rồi mới thực tập. Nếu biết cách thực tập trong thời gian hòa bình thì đã ngăn chặn được chiến tranh xảy ra rồi. Chiến tranh xảy ra là do hằng ngày mình không biết thực tập. Thầy nói rằng Thầy đã trải qua nhiều cuộc chiến tranh và rất khó để thực tập trong hoàn cảnh đó. Vì vậy trong thời gian hòa bình, chúng ta nên thực tập chánh niệm để nhận biết rằng hòa bình đang có mặt. Hòa bình và chiến tranh tương tức với nhau. Nếu mình biết trân quý hòa bình thì mình sẽ không để cho chiến tranh xảy ra.

Khóa tu gia đình

(từ ngày 30/04 - 04/05/2014)

Ngày 30/04/2014, vào lúc 3 giờ chiều, thiền sinh từ khắp các thành phố của Tây Ban Nha bắt đầu về đến Khu du lịch El Escorial (El Escorial Resort Park) để tham dự khóa tu năm ngày với chủ đề *Nghệ thuật sống tỉnh thức*. Khu du lịch El Escorial tọa lạc trên dãy núi Guadarrama, hướng Tây Bắc của thành phố Madrid, cách thành phố Madrid khoảng một giờ lái xe. Số thiền sinh tham dự khóa tu này có đến 800 người, trong đó có 60 người trẻ và 35 trẻ em. Phần lớn thiền sinh được ngủ trong bungalow (nhà gỗ một tầng), số còn lại thì ở lều trong khuôn viên của Khu du lịch. Nơi đây khá khang trang và mát mẻ. Các thầy và các sư cô cũng được ở trong những bungalow và cắm lều trong khu vực dành riêng cho giới xuất sĩ. Sư Ông cùng các thị giả thì ở trong một ngôi nhà yên tịnh gần đó.

Chuyến hoằng pháp năm nay tại Tây Ban Nha được tổ chức bởi tăng thân cư sĩ địa phương với sự hướng dẫn của thầy Pháp Lưu (người Mỹ) và thầy Pháp Liệu (người Pháp gốc Việt). Cả hai đều nói được tiếng Tây Ban Nha rất thông thạo. Vì đây là lần đầu tiên tổ chức một khóa tu lớn do Thầy và tăng thân hướng dẫn tại đất nước Tây Ban Nha nên Ban tổ chức không nghĩ là số người tham dự sẽ đông như những khóa tu mà Thầy và Tăng thân đã tổ chức ở những nơi khác (thường những khóa tu đó đều có hơn 1000 người tham dự). Họ nghĩ rằng chắc ít người Tây Ban Nha biết đến Thầy. Vì vậy Ban tổ chức chỉ tìm một địa điểm cho số lượng 600 người tham dự mà thôi. Nhưng một điều rất bất ngờ là khi đưa tin lên mạng để cho thiền sinh đăng ký thì chỉ trong 24 giờ, số người ghi danh đã đầy và kết quả lại có hơn 600 người khác nằm trong danh sách chờ đợi. Thật là một điều đáng tiếc cho những thiền sinh không được tham dự.

Thầy và Tăng đoàn đến Barcelona

Sau hơn mười ngày ở Madrid, Thầy và tăng đoàn đã có mặt tại Barcelona ngày 06/05, ngày 08/05 có pháp thoại công cộng tại trung tâm hội nghị Museu

Pháp thoại công cộng tại Museu De Ciències Naturals

Ngồi thiền tập thể cho hòa bình tại khải Hoàn Môn Arco De Triunfo

Đi bộ cho hòa bình tại thủ đô Madrid

De Ciències Naturals. Đầu tiên Ban tổ chức dự định tổ chức buổi pháp thoại công cộng tại nhà thờ Santa Maria del Mar cổ kính tọa lạc tại trung tâm thành phố, nhưng vì sức chứa chỉ hơn 1000 người nên cuối cùng đã chuyển sang trung tâm hội nghị Museu De Ciències Naturals. Trung tâm này rất hiện đại, sức chứa lên đến 3200 người. Vé cũng được bán trên mạng và hết rất sớm, còn nhiều người muốn tham dự nhưng không được.

Từ ngày 9 – 16/05 là khóa tu dành cho các nhà giáo dục với chủ đề: "Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ làm thay đổi thế giới". Khóa tu này được tổ chức tại trường đại học Barcelona (University of Barcelona). Trong bài pháp thoại ngày 10/05, Thầy đã chia sẻ về sự thực tập thành công của giáo sư Henri Nguyễn Văn Kỷ Cương, người đã đem sự thực tập chánh niệm vào trong lớp học. Ngoài ra Thầy còn dạy về bốn yếu tố của một tình yêu chân thật là từ, bi, hỷ, xả và bốn loại thực phẩm: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Thiền sinh đã có rất nhiều hứng khởi khi đem các phương pháp được học ứng dụng ngay trong khóa tu. Thầy giảng thêm hai bài then chốt và các vị giáo thọ tiếp tục giảng luôn đến ngày cuối cùng của khóa tu.

Buổi ngồi thiền tập thể cho hòa bình
(Flashmob 11/05)

Vào chiều Chủ nhật, ngày 11/05, Thầy và Tăng đoàn đã hướng dẫn buổi ngồi thiền tập thể (Flashmob) cho hòa bình tại Khải Hoàn Môn Arco De Triunfo, ngay trung tâm thành phố Barcelona. Buổi ngồi thiền công cộng này là sự kiện cuối của chuyến đi hoằng hóa Tây Ban Nha năm nay. Đây cũng là dịp để người dân Tây Ban Nha đúc kết, chiêm nghiệm và cũng để khắc sâu những lời dạy quý báu mà Thầy trao truyền trong suốt chuyến đi. Có khoảng 5000 người đã tham dự sự kiện này.

Lúc18 giờ 45 phút, Thầy và tăng đoàn đã ngồi tĩnh tọa trên lễ đài. Hàng ngàn người cũng ngồi yên lặng như thế trong vòng 20 phút tạo nên một năng lượng rất hùng tráng. Vì địa điểm của buổi Flashmob nằm ngay ở trung tâm thương mại nên có rất nhiều tiếng ồn bởi xe và người đi lại. Tiếng chuông trầm hùng cùng lời khai thị thiền hướng dẫn của Thầy như một sức mạnh giúp mọi người dừng lại mà không chạy theo cuộc sống ồn ào, huyên náo bên ngoài.

Mặc dù hôm đó gió nhiều có thể sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, nhưng Thầy vẫn có mặt đó cho mọi người bằng sự vững chãi của một bậc đạo sư. Thầy đã từ bi chia sẻ về sự mầu nhiệm của sự thực tập lắng nghe danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm và tặng thính chúng một bài pháp thoại sau khi Tăng đoàn niệm danh hiệu Bồ tát. Pháp thoại nhắn nhủ mọi người tinh cần thực tập chánh niệm, chuyển hóa khổ đau, tái lập truyền thông trong gia đình và với mọi người xung quanh. Pháp thoại kết thúc trong sự biết ơn và lòng hoan hỷ của hàng ngàn người tham dự. Sau khi Thầy rời khỏi khán đài, sư cô Chân Không đã hát tặng và động viên mọi người nên hòa giải với người thương của mình ngay tối hôm đó. Có rất nhiều người, nhiều gia đình đã thiền ôm với nhau ngay sau đó. Đứng trên khán đài nhìn xuống thấy hàng ngàn người thực tập như vậy thật cảm động.

Sáng ngày12/05, Thầy và tăng đoàn tạm biệt thành phố Barcelona với trái tim ấm áp và tràn đầy niềm vui. Dường như tất cả quý thầy, quý sư cô cũng như các bạn thiền sinh Tây Ban Nha đều trải nghiệm được sự chuyển hóa, trị liệu và niềm vui khi được thực tập cùng nhau như một tăng thân. Một bạn thiền sinh chia sẻ rằng: "Chuyến hoằng pháp lần này của Thầy và Tăng thân Làng Mai chưa kết thúc, đây chỉ mới là sự mở đầu cho mối nhân duyên gắn bó giữa Làng Mai và người dân Tây Ban Nha".

Đại Giới Đàn Cam Lộ Vị

(23/05 – 29/05)

Mọi năm Đại giới đàn ở Làng thường được tổ chức sau khóa an cư kết đông. Nhưng năm nay, Thầy muốn Chư Tôn Đức sang Làng Mai khi trời bớt lạnh, được thưởng thức mùa xuân ở Làng với hoa Mộc Lan nở hồng cây, với rừng hoa thủy tiên vàng rực, với hoa mai hồng, mai trắng nở rộ trong hội Hoa Mai, đồng thời tạo điều kiện cho những vị muốn tham dự khóa tu 21 ngày vào tháng 6 nên Đại giới đàn được chuyển sang tháng 5 (từ ngày 23/05 đến ngày 28/05/2014).

Đại giới đàn Cam Lộ Vị đã cung thỉnh được Chư Tôn Đức: Hòa thượng Như Huệ, Hòa thượng Minh Cảnh, Hòa thượng Minh Nghĩa, Ni Sư Như Minh... vào Hội đồng truyền giới.

Đại giới đàn đã truyền các giới cận sự (Năm Giới), giới Tiếp Hiện, giới Khất sĩ và Khất sĩ nữ. Có tất cả

Giới tử chụp hình lưu niệm với Thầy và chư Tôn Đức

Lễ truyền đăng trong đại giới đàn Cam Lộ Vị

Thầy và chư Tôn Đức về dự Đại Giới Đàn

35 vị được thọ giới Khất sĩ, 49 vị thọ giới Khất sĩ nữ, 43 vị thọ giới Tiếp Hiện và 100 vị được thọ Năm giới. Ngoài ra, còn có 63 vị tập sự giáo thọ (28 xuất sĩ và 35 cư sĩ) được truyền đăng trong Đại giới đàn này. Năm nay các thầy, các sư cô trong gia đình xuất gia Hướng Dương và Hồng Dòn trở thành những giáo thọ trẻ nhất trong Làng.

Dưới đây là danh sách các vị tân giáo thọ, xuất sĩ và cư sĩ, được truyền đăng trong Đại giới đàn Cam Lộ Vị cùng với bài kệ truyền đăng mà các vị ấy đã tiếp nhận:

Thầy Chân Pháp Thuyên
(Huỳnh Hữu Thanh)

Chánh ***pháp*** trao truyền đẹp ước mơ
Hải triều ***thuyên*** giải ý chân thừa
Tiếp thu hữu đắc thành vô đắc
Cam lộ trần gian thỏa nguyện xưa.

Thầy Chân Pháp Ngưỡng
(Nguyễn Cửu Tuấn)

Pháp mầu vừa được tuyên dương
Đem tâm kính ***ngưỡng***, lên đường xuất gia
Đâu đâu cũng thấy là nhà
Ăn cơm Thiện thệ, ngồi tòa Như Lai.

Thầy Chân Pháp Tri
(Hoàng Văn Hào)

Pháp lữ trên đường phục vụ
Là người ***tri*** kỷ cùng nhau
Một khúc tâm ca vừa tấu
Khắp nơi như ý sở cầu.

Sư cô Chân Sách Nghiêm
(Huỳnh Thị Xuân Mai)

Đây một mùa xuân ***sách*** tấn
Diệu ***nghiêm*** trời đất tinh khôi
Thao thao chảy dòng ước nguyện
Hoa mai nở trắng lưng đồi.

Sư cô Chân Khán Nghiêm
(Nguyễn Thị Nhàn)

Trên sóng ngồi yên ***khán*** thoại đầu
Thanh nhàn ***nghiêm*** tịnh suốt đêm thâu
Thấy trong nỗi khổ niềm an lạc
Sen nở trần gian cảnh nhiệm mầu.

Sư cô Chân Băng Nghiêm
(Lê Thị Thắm)

Gia phong ***băng*** tuyết giữ gìn
Trang ***nghiêm*** giới hạnh, nhân thiên ngợi tài
Đạo tràng này chốn Thiên Thai
Cùng tăng thân bước, độ người trầm luân.

Sư cô Chân Ích Nghiêm
(Hồ Thị Cẩm Hằng)

Chí cầu lợi ***ích*** quần sinh
Trang ***nghiêm*** giới định, tâm hình sáng trong
Một mai thế giới đại đồng
Đường xưa mây trắng thong dong cùng về.

Sư cô Chân Phương Nghiêm
(Cao Thị Mỹ Hà)

Phương bối quê xưa còn đó
Diệu ***nghiêm*** bếp lửa cháy hồng
Ấm áp trần gian muôn lối
Hướng nào cũng gặp tri âm.

Sư cô Chân Quảng Nghiêm
(Nguyễn Thị Diễm Hằng)

Pháp Bụt thần thông ***quảng*** đại
Cứu đời ***nghiêm*** sắc hiện thân
Dòng biếc Tào Khê tuôn mãi
Nhân gian sạch hết cát lầm.

Sư cô Chân Cảnh Nghiêm
(Nguyễn Ngọc Hồng Lệ Giang)

Chân tâm biểu lộ nên chân ***cảnh***
Tịnh độ trình bày cõi diệu ***nghiêm***
Tráng lệ nến hồng vừa thắp sáng
Triều âm pháp lực đã trao truyền.

Thầy Chân Pháp Năng
(Phạm Đình Trung)

Giáo ***pháp*** gieo đầy trên đất tâm
Hạt lành ***năng*** biến lại năng huân
Trung kiên một tấm lòng con thảo
Cùng với tăng thân kết giải đồng.

Sư cô Chân Khoan Nghiêm
(Nguyễn Thị Cẩm Vân)

Đất tịnh đi từng bước ***khoan*** thai
Trang ***nghiêm*** hiện pháp tọa liên đài
Cẩm tú giang sơn còn mãi đó
Đường về mở lối đẹp tương lai.

Sư cô Chân Thể Nghiêm
(Trương Thị Mỹ Hòa)

Giới ***thể*** tạo thành nét đẹp
Làm cho cõi nước trang ***nghiêm***
Đường về nở hoa chân thiện
Hóa duyên trọn vẹn ước nguyền.

Sư cô Chân Ước Nghiêm
(Lê Thị Ngọc Vân)

Ước nguyện năm xưa quyết đạt thành
Nghiêm trì tịnh giới chứng vô sinh
Ngọa vân ghi dấu người Yên tử
Suối ngọc còn reo giấc mộng lành.

Sư cô Chân Tuyết Nghiêm
(Nguyễn Thị Thiên Trang)

Giới thân thanh tịnh dường băng ***tuyết***
Nghiêm hộ uy nghi đạo nghiệp thành
Gươm báu trao rồi tay hảo hán
Vào đời cứu độ vạn sinh linh.

Sư cô Chân Duyên Nghiêm
(Lê Phi Kiều Ái Liên)

Nhân ***duyên*** quán chiếu pháp trang ***nghiêm***
Sen nở hồ tâm được chánh truyền
Kiều diễm mùa xuân vô tận ý
Nguyện lòng một hướng đạt chân nguyên.

Sư cô Chân Lĩnh Nghiêm
(Hứa Thu Nguyên)

Nhìn về Thứu ***lĩnh*** cảnh trang ***nghiêm***
Thông suốt thiền cơ vẹn ước nguyền
Tuổi xuân thao thức bao hoài bão
Này ánh trăng xưa dọi trước thềm.

Thầy Chân Pháp Cứu
(Đỗ Vĩnh Phúc)

Niệm lực nghiêm trì giới ***pháp***
Định tâm tham ***cứu*** thiền cơ
Một tay tháo tung rào cản
Dựng lên đạo lớn chân thừa.

Sư cô Chân Cẩn Nghiêm
(Nguyễn Thị Bích)

Mỗi bước chân đi ***cẩn*** trọng
Tạo thành Tịnh độ trang ***nghiêm***
Trái tim sáng ngời định lực
Trước sau trọn vẹn ước nguyền.

Sư cô Chân Đáo Nghiêm
(Trương Thị Ngọc Minh)

Âm Hán Việt:
Bộ bộ, ***đáo*** bỉ ngạn
Xứ xứ đắc hoa ***nghiêm***
Hiện pháp thường an trú
Thử pháp thị chân thiền.

Nghĩa:
Mỗi bước ***đáo*** bỉ ngạn
Cõi nào cũng hoa ***nghiêm***
Hằng an trú hiện pháp
Đây mới thật chân thiền.

Thầy Chân Pháp Giao
(Nguyễn Duy Tân)

Pháp môn ứng dụng tuyệt vời
Thiền âm ***giao*** hưởng khung trời duy tân
Chuyến đi gặp một mùa xuân
Chuyến về kết nối cội nguồn thanh lương.

Sư cô Chân Thiền Nghiêm
(Nguyễn Thị Hoa)

Đóa hoa ***thiền*** uyển nở đoan ***nghiêm***
Hương sắc xua tan mọi não phiền
Đại địa trình bày muôn cảnh giới
Theo đường phạm hạnh sống an nhiên.

Sư cô Chân Lịch Nghiêm
(Nguyễn Ngọc Thúy)

Hơi thở khơi dòng ***lịch*** sử
Bước chân tạo cõi trang ***nghiêm***
Ngọc sáng vốn không tỳ vết
Chân tâm soi sáng đại thiên.

Sư cô Chân Cẩm Nghiêm
(Đinh Thị Hồng Hà)

Non sông ***cẩm*** tú còn đây
Pháp môn thực tập tháng ngày tinh ***nghiêm***
Trước sau trọn vẹn lời nguyền
Về nơi bỉ ngạn ngồi trên pháp tòa.

Sư cô Chân Hy Nghiêm
(Hoàng Thị Thu Hồng)

Xuất gia học đạo trời ***hy*** hữu
Giới luật tinh ***nghiêm*** sống đẹp lành
Gom cả mùa xuân làm Tịnh độ
Gia phong mây trắng gọi trời xanh.

Sư cô Chân Lộc Nghiêm
(Trần Thị Thu Trang)

Tìm về ***Lộc*** uyển chốn thần tiên
Tâm hướng siêu trần cõi diệu ***nghiêm***
Ngồi trên bảo thạch sen ngàn cánh
Bước chân tiếp xúc ấn chân truyền.

Thầy Chân Pháp Nhàn
(Nguyễn Văn Vinh)

Giới thân nghiêm tịnh ***pháp*** thân ***nhàn***
Mùa xuân đạo lý đẹp thênh thang
Đạt tới vô sinh nhờ địa xúc
Tăng đoàn vững mạnh tỏa hào quang.

Sư cô Lâm Huyền Hậu
(Nguyễn Thị Ánh Tuyết)

Giáo pháp truyền trao ***huyền*** nhiệm
Công phu thâm ***hậu*** mỗi ngày
Sắc không hai đường vượt thắng
Đường xưa mây trắng vẫn bay.

Chân Mật Lâm
(Lennis Lyon)

Thâm ***mật*** một kho giáo nghĩa
Trao truyền tự chốn thiền ***lâm***
Tĩnh lặng trái tim mầu nhiệm
Phút giây tiếp thọ ân cần.

Chân Tịnh Sinh
(Michelle Pillot)

Mỗi bước đi vào ***Tịnh*** độ
Góp vào sự nghiệp độ ***sinh***
Lắng nghe niềm đau nỗi khổ
Đưa người tới cõi an lành.

Chân Bảo Trì
(Jean Claude Blootaker)

Châu ngọc không gì bằng Tam ***bảo***
Công phu nhật dụng khéo duy ***trì***
Mùa xuân đạo lý ngời an lạc
Đất trời hợp tấu khúc từ bi.

Chân Thường Hỷ
(Tôn Nữ Diệu Liên)

Chánh niệm ***thường*** xuyên tu tập
Là nguồn ***hỷ*** lạc thân tâm
Đóa sen nhiệm mầu tinh khiết
Phát huy diệu dụng siêu trần.

Chân Giác Điền
(Nguyễn Hoàng Hùng)

Đuốc sáng soi về ***giác*** ngạn
Gia phong còn lại phước ***điền***
Quán chiếu đây nguồn niệm lực
Trên tay đèn tuệ quang minh.

Chân Giác Sơn
(Nguyễn Minh Chánh)

Nguồn tâm xuôi về ***giác*** ngạn
Chân tình gửi lại Thứu ***sơn***
Bên tai vẳng lời nguyện cũ
Vững chân từng bước an tường.

Chân Cam Lộ
(Nguyễn Kim Lê Việt)

Tào khê một giọt chân ***cam lộ***
Sống dậy niềm tin cả vạn đời
Cứu hộ trần gian thường ứng hiện
Tâm lành cảm ứng đẹp muôn nơi.

Chân Phước Quả
(Trần Dung Hạnh)

Phước đức gieo trồng tự kiếp xưa
Bao nhiêu ***quả*** báu thấy bây giờ
Đường tu một hướng, tâm bền vững
Tiếp nối duyên lành đẹp nét thơ.

Chân An Tĩnh
(Bùi Hữu Tường)

Thiền lực chuyên vào một điểm ***an***
Trăng soi biển ***tĩnh*** đẹp huy hoàng
Trời khuya thắp sáng ngời muôn nến
Gió mát trăng hiền đẹp thế gian.

Chân Giác Lưu
(Bùi Thị Kiều Trang)

Tuyển chọn đó đây vườn ***giác*** uyển
Kết thành liên đóa thật xinh tươi
Lưu truyền hậu thế ngàn muôn thuở
Vốn liếng tâm linh đẹp đất trời.

Chân Nguyệt Đăng
(Nguyễn Lê Diễm Trang)

Mở lòng, tâm lượng bao dung
Sông in bóng ***nguyệt*** tuệ ***đăng*** rạng ngời
Tìm về xứ sở thảnh thơi
Đi theo tăng bảo, cuộc đời vững an.

Chân Đại Trí
(Thomas Barth)

Quán chiếu tánh không chân ***đại trí***
Trần gian lưu lộ biển từ bi
Công phu nuôi dưỡng nguồn tư niệm
Độ sinh sự nghiệp nguyện duy trì.

Chân Linh Từ
(Jean-Pierre Roussel)

Nhìn lên núi Thứu, đỉnh ***linh từ***
Thanh thoát tâm hồn dậy ý thơ
Tục lụy trần gian buông bỏ hết
Phút giây nào cũng đẹp như mơ.

Chân Nguyệt Sắc
(Peggy Smith)

Trời khuya ánh ***nguyệt*** sáng ngời
Long lanh không ***sắc***, tuyệt vời khúc ca
Bước chân đưa tới quê nhà
Lắng nghe ngôn thuyết rụng sa bao lần.

Chân Mật Hạnh
(Alexa Singer-Telles)

Siêu việt lưỡng nguyên chân ***mật*** ý
Hành vô hành ***hạnh*** phước không cùng
Tháng năm nuôi dưỡng tình huynh đệ
Công phu làm vững mạnh tăng thân.

Chân Bản Địa
(Terry Helbick-White)

Bản địa vốn là chân thật địa
Tình thương chân thật chẳng biên cương
Niệm lực dưỡng nuôi đường bát chính
Quán vô thường thấy được chân thường.

Chân Viên Hỷ
(Martine Serrano)

Thâm tín đạo mầu ***viên*** giác
Chế nên ***hỷ*** lạc từ bi
Ân nghĩa đôi đường trọn vẹn
Tiếp thu sự sống diệu kỳ.

Chân Đạo Xả
(Diana Daoud)

Trái tim tầm ***đạo*** năm xưa ấy
Mang đầy hỷ ***xả*** với từ bi
Hơi thở bước chân mang hạnh phúc
Công phu nhật dụng khéo duy trì.

Chân Đạo Từ
(Joelle Grosjean)

Bát chánh con đường thánh ***đạo***
Dưỡng nuôi trí tuệ ***từ*** bi
Quán chiếu tuôn dòng suối ngọt
Công phu sớm tối hành trì.

Chân Minh Lộ
(Đặng Văn Thành)

Phương Đông bừng ánh quang ***minh***
Lên đường sẵn có ***lộ*** trình tin yêu
Tình huynh nghĩa đệ còn nhiều
Cùng theo chí nguyện cao siêu một dòng.

Chân Đạo Lữ
(Andre Velino)

Chánh pháp dựng xây tình ***đạo lữ***
Tăng thân hòa hợp đất trời vui
Ngoài kia chìm đắm bao nhiêu kẻ
Biển khổ thuyền dong cứu độ người.

Chân Anh Chân
(Laureen Osborne)

Tăng thân hòa hợp nẩy ***anh*** tài
Bao đóa ***chân*** tình đã mãn khai
Mỗi bước chân đi thành Tịnh độ
Đất trời trình diễn hội Hoa Mai.

Chân Diệu Học
(Mihaela Andronic)

Diệu pháp trao truyền sáng tỏ
Ba ***học*** phòng hộ sáu căn
Trái tim ứa đầy cam lộ
Hạt gieo hạnh phúc xa gần.

Chân An Lực
(Chantal Jacques)

An trú ngay trong hiện pháp
Ngày đêm niệm ***lực*** duy trì
Thân với tâm thường hợp nhất
Bình an mỗi bước chân đi.

Chân Viên Tụ
(Letizia Di Fonzo)

Giới đàn gặp hội đoàn ***viên***
Đất trời quy ***tụ*** thánh hiền bốn phương
Bước chân hơi thở an tường
Đắp xây truyền thống, mở đường tương lai.

Chân Linh Tụ
(Giuseppe Gambadella)

Về đây ***linh*** khí chốn thiêng liêng
Tụ lại non sông đẹp một miền
Cùng bao thiện hữu ngời tri thức
Phúc tuệ song hành đủ phước duyên.

Chân Bồ Đề
(Nguyễn Văn Minh)

Chân tâm gốc rễ vẫn tài bồi
Bóng mát ***bồ đề*** rợp khắp nơi
Then cửa nhiệm mầu tay nắm giữ
Nhìn trong hiện pháp thấy tương lai.

Chân Trì Hỷ
(Matt Sherman)

Công phu chánh niệm tu ***trì***
Khơi nguồn ***hỷ*** lạc từ bi cho đời
Bắc cầu hòa giải nơi nơi
Giong thuyền cứu độ bao người trầm luân.

Chân An Đức
(Tô Xuân Kỷ)

Bước chân hơi thở bình ***an***
Vun trồng bốn ***đức***, không màng lợi danh
Lắng nghe, nói những lời lành
Gieo mầm hỷ lạc, viên thành nguyện xưa.

Chân Đại Hiếu
(Anton Bank)

Thế giới vươn lên hướng ***đại*** Đồng
Trên đường ***hiếu*** Thuận bước thong dong
Trái tim Bồ tát hằng nuôi dưỡng
Hóa độ nhân gian thỏa nguyện lòng.

Chân Minh Kính
(Nguyễn Thị Hải)

Chọn được tình thâm trả nghĩa thâm
Minh kính đài gương chẳng nhiễm trần
Nghe hải triều lên bừng tỉnh ngộ
Sáu trần thoát lạc, nhẹ thân tâm.

Chân Minh Khai
(Nguyễn Tấn Thọ)

Thiện duyên thấy được nẻo quang ***minh***
Khai mở đường văn hạt giống lành
Đất mới lên xanh màu triển vọng
Mùa xuân tiếp nối nét đan thanh.

Chân Hỷ Lạc
(Nguyễn Khoa Diệu Dung)

Hành giả ngày đêm thường quán chiếu
Tạo nguồn ***hỷ lạc***, vốn tư lương
Lấy nguyện dựng tăng làm sự nghiệp
Lắng nghe ái ngữ đẹp khôn lường.

Chân Thiện Quả
(Hà Quốc Ngọc)

Ngàn năm nhân ***thiện***, ***quả*** lành
Giữ sao được mãi tâm thành, ý trong
Nhớ câu lấy Bụt làm lòng
Bước chân nhẹ nhõm, thong dong đường về.

Chân Tịnh Tâm
(Corine Marquis)

Tịnh giới đóa sen tinh khiết
Hương thiền xông ngát chân ***tâm***
Nuôi lớn trái tim đại nguyện
Mắt thương quán chiếu cõi trần.

Khóa tu 21 ngày
(1 – 21/06/2014)

Theo truyền thống Làng Mai, mỗi hai năm lại có một khóa tu 21 ngày. Năm nay, khóa tu được khai mạc vào ngày 01/06/2014, ngay sau Đại giới đàn Cam Lộ Vị. Trong suốt 21 ngày của khóa tu, hơn 200 xuất sĩ cùng 700 thiền sinh đến từ nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có rất nhiều vị giáo thọ cư sĩ và các thành viên Tiếp Hiện đã cùng nhau thực tập và quán chiếu về chủ đề: *"Cái gì xảy ra khi ta chết?"* (What will happen when we die?). Thầy dạy rằng nếu mình quán chiếu và có được một cái thấy chính xác về cái chết thì lúc đó mình mới thật sự sống, vì sự sống và cái chết nương vào nhau mà có. Chúng ta chỉ có thể biết được "Cái gì xảy ra khi ta chết?", khi ta trả lời được câu hỏi: "Chuyện gì đang xảy ra trong giây phút này, khi ta đang còn sống?".

Cũng trong khóa tu này, Thầy đã giải tỏa những băn khoăn, lo ngại của nhiều người, trong đó có các giáo thọ cư sĩ, về việc có nên đem chánh niệm vào lĩnh vực doanh nghiệp để giúp các doanh nghiệp làm giàu thêm, hoặc đem chánh niệm để giúp những người lính trong quân đội… Thầy đã cho một bài pháp thoại thật hùng, trong đó Thầy nhấn mạnh rằng: thực tập chánh niệm là pháp môn tu học dành cho tất cả mọi người, không loại trừ bất kỳ một ai. Tuy nhiên, chúng ta phải phân biệt rõ giữa chánh niệm và tà niệm. Chánh niệm là một con đường mà không phải là công cụ để phục vụ cho một mục tiêu nào đó (ví dụ như làm ra nhiều tiền hơn, đào tạo nhiều sát thủ hơn v.v.); chánh niệm không thể tách rời những yếu tố khác của Bát chánh đạo, trong đó có chánh kiến. Vì vậy chúng ta không cần phải lo lắng là chánh niệm có thể bị lạm dụng. Chánh niệm không thể nào gây hại cho bất kỳ ai, vì trong chánh niệm đã có chánh kiến, và khi đã có chánh kiến rồi thì ta không bao giờ có thể làm những điều sai lầm.

Rất nhiều thiền sinh mong muốn được tham dự khóa tu này, nhưng Làng không đủ chỗ ở. Mặc dù vậy, có nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ đã chấp nhận cắm lều ngoài trời trong thời tiết khá lạnh để có thể tham dự trọn khóa tu.

Lễ xuất gia của 29 Cây Trắc Bá
(02/07/2014)

Ngày 02/07/2014 là ngày biểu hiện của 29 Cây Trắc Bá – 29 thành viên mới của gia đình Áo Nâu: *Trời Đại Nghĩa, Trăng Linh Mẫn, Trăng Linh Dị, Trăng Linh Tuệ, Trời Đại Đạo, Trời Đại Đồng, Trời Phạm Trú, Trời Đại Dụng, Trăng Thiên Nga, Trời Quang Thái, Trăng Bối Diệp, Trăng Linh Các, Trăng Thanh Khí, Trăng Chí Nguyện, Trăng Linh Tú, Trời Quang Minh, Trăng Kỳ Vọng, Trăng Bích Thủy, Trời Đại Lượng, Trăng Thanh Sơn, Trời Nhất Quán, Trời Quang Huy, Trời Quy Nguyện, Trăng Cố Quận, Trăng Cổ Tích, Trời Tây Nguyên, Trời Tây Sơn, Trăng Linh Ứng, và Trăng Linh Bảo*. Đây là niềm vui lớn của tứ chúng Làng Mai trước khi bước vào khóa tu mùa Hè. Gia đình Cây Trắc Bá khá đa dạng từ người trẻ nhất là 17 tuổi đến anh cả 54 tuổi

Ăn cơm Quá đường - xóm Hạ

Lễ xuất gia Cây Trắc Bá tại Làng Mai Thái Lan

Các sư em trong gia đình Cây Trắc Bá tại Làng Mai

và gồm 8 quốc tịch: Việt Nam, Thuỵ Sĩ, Úc, Anh, Malaysia, Singapore, và Ukraine.

Khóa tu mùa Hè
(04/07 – 01/08)

Khóa tu mùa Hè là cơ hội duy nhất trong năm cho các em thiếu nhi và thanh thiếu niên (teens) được về Làng tu học cùng với cha mẹ của mình. Trung bình mỗi tuần có khoảng 60 em thanh thiếu niên về Làng trong khóa tu mùa Hè. Không khí thật sống động và tươi vui.

Năm nay, các xóm của Làng đón được nhiều thiền sinh về tu học hơn mọi năm vì quý thầy, quý sư cô trong ban văn phòng mướn được thêm những nhà trọ bên ngoài. Tuần nào Làng cũng đón trên 1000 người về tu học. Mùa đông, Làng Mai chỉ có năm xóm: xóm Thượng, xóm Hạ, chùa Sơn Hạ, xóm Mới và xóm Tây Hồ (còn gọi là Happy Farm - Nông Trại Hạnh Phúc, nơi có các cư sĩ nam ở, chuyên lo trồng rau sạch cung cấp cho các xóm của Làng). Nhưng mùa hè thì có thêm xóm Đoài, xóm Trung; xóm Mới thì mở thêm nhà Đầu Thôn, nhà Giếng Thơm, nhà Lưng Đồi. Xóm Trung là xóm dành cho đồng bào người Việt, vào mùa hè còn phải thuê thêm nhà nghỉ ở ngoài mới đảm bảo đủ chỗ ở. Năm nay xóm Trung có thêm nhà Nắng Lưu Ly, có nhà vệ sinh và nhà tắm ngay trong phòng ngủ. Các bậc cha mẹ có con nhỏ tranh thủ ghi tên sớm để giữ chỗ cho bé khỏi phải ngủ lều như các năm trước. Năm nay có đoàn phim SENA từ Việt Nam sang với gia đình chị Giám Đốc Châu Thổ cùng nữ diễn viên Việt Trinh hiền từ, sâu sắc và khiêm hạ. Mọi người trong đoàn làm phim đều tham dự thời khóa rất miên mật và hạnh phúc. Một số thành viên trong đoàn còn đưa người thân sang Làng tu học. Khi về Việt Nam, những vị này cũng lập tăng thân trong nhóm để sách tấn tu học chung hằng tuần.

Khóa tu cho người Đức và người Hà Lan tại EIAB
(10 – 24/08)

Vừa xong khóa tu mùa Hè, ngày 03/08/2014, một số quý thầy quý sư cô đã lên đường đi Đức để phụ tổ chức hai khóa tu tiếng Đức và tiếng Hà Lan tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB). Như mọi năm, Thầy và các thị giả bay sang Đức trễ hơn. Chiếc lều thật to đã căng lên làm chỗ cho Thầy giảng pháp thoại và nhiều lều nhỏ làm quán sách, phòng ăn, phòng uống trà cho thiền sinh đã được quý thầy, quý sư cô sắp xếp trước. Nhờ sáu mẫu đất có rừng, có vườn táo của Viện mà rất đông thiền sinh được cắm lều. Nhà vệ sinh và nhà tắm đã được mướn sẵn. Có một điều không may là trời mưa gần như suốt cả hai khóa tu dành cho người nói tiếng Đức và tiếng Hà Lan. Khóa tu dành cho người Đức có cả ngàn thiền sinh tham dự mà ở trong nhà chỉ chứa được 200 người, ở khách sạn gần Học viện chưa tới 50 người. Hơn 700 thiền sinh phải cắm lều ngoài trời. Sư Ông cũng bị nhiễm lạnh vì thời tiết. Tuy lều lớn dùng làm thiền đường năm nay to hơn, có vẻ sang trọng hơn năm trước và có vách vải bọc kín hẳn hoi, nhưng gió cứ thốc từng hồi phần phật.

Thiền sinh Đức mới tới hai ngày đầu đã nổi bực vì trời mưa ướt át và lạnh quá. Trong dự tính của thiền sinh thì vào tháng 8 mùa hè, đi tu mà cắm lều thì thật tuyệt vời, tối ngắm trăng sao, sớm nghe chim hót và cả ngày được tu, được nghe pháp, được đi thiền hành với Thầy trong công viên, được ăn cơm chay do quý thầy, quý sư cô nấu rất ngon, được tham dự thiền buông thư, thiền lạy. Kể như là một cuộc du lịch tâm linh rất lãng mạn. Nhưng vừa vào khóa tu thì trời mưa ơi là mưa, cắm lều xong thì đường vào lều khá trơn trợt. Có một anh thiền sinh chỉ đem theo một cái quần ngoài bị dính bẩn và mang quần có bệt đất sét suốt tuần luôn. Nhiều vị đã định bỏ cuộc về nhà ngay, nhưng sáng ngày đầu tiên, sau khi nghe cả trăm quý thầy, quý sư cô niệm danh hiệu Bồ Tát Avalokiteshvara rất hùng và được nghe pháp thoại của Thầy thật sâu sắc, kế đến được đi thiền hành chung, hưởng năng lượng bình an và pháp đàm quá vui trong các nhóm nhỏ, rồi lại được gặp những người bạn mới dễ thương, biết lắng nghe… họ đã thay đổi ý định và quyết định ở lại cho đến hết khóa tu. Số người bỏ về trong số 1040 thiền sinh chỉ có năm sáu người! Ngày Quán niệm, trời cũng thương nên không mưa, thiền sinh được đi thiền hành với Thầy khá hạnh phúc.

Khóa tu tiếng Đức kết thúc, đại chúng có một ngày nghỉ ngơi, làm việc chuẩn bị đón hơn 530 thiền sinh về cho khóa tu tiếng Hà Lan (từ ngày 19 đến ngày 24). Những người con của xứ sở cối xay gió mang tặng cho mỗi gia đình pháp đàm rất nhiều hoa hướng dương cùng năng lượng an nhiên, nhẹ nhàng. Trời vẫn mưa nhưng có phần ít hơn khóa tu tiếng Đức. Nhờ sự yểm trợ hết lòng của tăng thân Hà Lan mà các thầy, các sư cô đỡ phần vất vả trong khóa tu. Sự kết hợp nhịp nhàng, hòa hợp của bốn chúng cùng sự trải lòng, thực tập hết mình của thiền sinh đã góp phần tạo nên kết quả tươi đẹp như những đóa hoa hướng dương mà các bạn đã mang đến đầu khóa tu.

Khóa tu tiếng Ý

(26/08 - 31/08)

Năm nay, Thầy không đi Ý nên người Ý xin được về Làng để thực tập. Đoàn đi có tới 15 xe buýt và nhiều xe nhà. Thầy cho pháp thoại bằng tiếng Anh nhưng được thông dịch ra tiếng Ý từng câu. Khi có thông dịch ra tiếng Ý, các sư cô rất ngạc nhiên khi thấy nhiều vị hàng xóm của Làng đến nghe giảng trực tiếp bằng tiếng Ý. Xưa nay mình giảng tiếng Pháp họ không qua nghe pháp, nhưng nhờ có vợ chồng anh Alain, chị Tú Hoa quảng cáo nên ông bà hàng xóm D'Incau qua nghe suốt thời gian sư cô Chân Không giảng về phương pháp Làm Mới. Nghe đâu con trai ông bà mới có vấn đề, sắp bị vợ bỏ. Hy vọng ông bà nghe lọt tai vài điều để giúp được cho con trai mình. Dù mệt nhưng Thầy vẫn cố gắng ra giảng ba bài pháp thoại trong khóa tu này vì muốn giúp họ chuyển hóa và đem hạnh phúc cho hơn 700 người Ý từ xa tới tham dự.

Khóa tu mùa Thu

Sau khóa tu tiếng Ý, thầy trò được nghỉ ngơi. Mận năm nay cũng được mùa, thu hoạch được khá nhiều. Thầy ăn uống không ngon dù các sư cô nấu thật khéo với rất nhiều tình thương. Sức khỏe của Thầy cứ yếu dần. Khóa tu mùa Thu diễn ra êm đềm dù Thầy cần

sự túc trực của nhiều thị giả như các thầy Pháp Hữu, Pháp Áo, Pháp Nguyện, các sư cô Chân Không, Định Nghiêm, Thao Nghiêm và Nho Nghiêm. Thời gian này tuy không có khóa tu nhưng Thầy vẫn tiếp tục giảng giải những kinh quan trọng. Thầy vẫn nhuận văn những bài giảng của Thầy để hoàn thành quyển Tri kỷ của Bụt, vẫn tiếp tục viết chú thích những bài Sám hay nhất trong Thiền Môn Nhật Tụng và có cái thấy mới nên đã dịch lại Tâm Kinh Bát Nhã.

Những ngày Quán Niệm trong khóa tu mùa Thu này đã được các giáo thọ của Làng hướng dẫn và giảng dạy. Thiền sinh vẫn đến tu học khá đông trong khi Thầy nghỉ ngơi và chữa bệnh.

Khóa tu tiếng Pháp dành cho giáo chức

(25/10 – 01/11)

Thầy và Tăng thân Làng Mai đã tổ chức nhiều khóa tu chánh niệm cho các giáo chức ở châu Âu, châu Mỹ và châu Á trong 30 năm qua và đã thành lập chương trình đào tạo có tên "Wake Up Schools". Tuy nhiên, đây là lần đầu tiên có một khóa tu dành cho các giáo chức được giảng dạy hoàn toàn bằng tiếng Pháp. Khoảng 600 thiền sinh hoạt động trong lĩnh vực giáo dục đã về tham dự khóa tu này. Mặc dù đang bệnh nặng, Thầy vẫn cố gắng có mặt với thiền sinh trong ngày đầu tiên của khóa tu và cho một bài pháp thoại tuy ngắn nhưng gói trọn tất cả những điều tâm huyết mà Thầy muốn trao truyền và gửi gắm đến các giáo chức: "Chúng ta không thể tiếp tục như hiện nay, vì nếu các giáo chức không có hạnh phúc, không có sự bình an và hòa hợp với nhau thì làm sao mình giúp được cho những người trẻ bớt khổ và thành công trong sự học hành. Xây dựng tăng thân là công việc tối cần và mỗi giáo chức phải là một người dựng tăng…"

Khóa An cư kết đông 2014-2015

Sáng ngày 15/11/2014, tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng đã diễn ra lễ Đối thú An cư năm 2014 – 2015. Điều đặc biệt là lễ Đối thú an cư năm nay đã diễn ra với sự chứng minh của Chư Tôn Đức cùng đông đảo quý thầy, quý sư cô lớn về từ các trung tâm Làng Mai ở Mỹ, Hồng Kông, Paris… Sự có mặt của Chư Tôn Đức và quý thầy, quý sư cô lớn khiến cho ai trong đại chúng cũng xúc động trước năng lượng ấm áp và hùng hậu của một đại gia đình tâm linh. Tất cả đại chúng đều ý thức rằng Thầy vẫn đang có mặt và đang an cư cùng đại chúng.

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

Trong thời gian Thầy nằm bệnh viện, tứ chúng tu tập miên mật hơn, hết lòng hơn. Ai cũng quay về chăm sóc lấy mình để yểm trợ cho Thầy và cho tăng thân. Năng lượng tu tập tại các xóm, các trung tâm rất hùng tráng.

Thiền hành trong lãnh thổ Vatican

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

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử các nhà lãnh đạo các tôn giáo lớn trên thế giới (Anh Giáo, Chính Thống Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Hindu và Phật Giáo) đã quy tụ tại Vatican để cùng lên tiếng chống lại chế độ nô lệ hiện đại. Buổi gặp gỡ đã diễn ra vào sáng ngày 02/12/2014, ngày Quốc tế xóa bỏ chế độ nô lệ,

tại trụ sở của Hàn lâm viện Tòa thánh ở Nội thành Vatican.

Tại buổi gặp gỡ này, sư cô Chân Không đã đại diện Thầy đọc thông điệp trước Hội nghị. Sau đó, khi ký kết bản Tuyên Bố Chung bày tỏ quyết tâm hiệp lực với nhau để xóa bỏ vĩnh viễn chế độ nô lệ hiện đại trước năm 2020 với các nhà lãnh đạo tôn giáo khác, sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn, đại diện cho hai chúng tỳ kheo và tỳ kheo ni của Làng, đã cùng đóng con dấu ký tên Thầy.

Một ngày trước đó (ngày 01/12/2014), phái đoàn tăng thân Làng Mai đã phối hợp với Ban Tổ chức Hội nghị để tổ chức một ngày tu tập chánh niệm chung cho các đại biểu tại Vatican. Đây là điều kiện của Thầy đưa ra khi được thư mời của đức Giáo Hoàng. Hôm đó, sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn thay nhau chia sẻ về sự thực tập chánh niệm, về Chỉ và Quán và Năm giới trong khi làm việc phụng sự. Một đại biểu Ấn Độ Giáo và một nữ tu Thiên Chúa Giáo cũng chia sẻ những việc làm của họ. Tất cả các đại biểu đại diện cho các tôn giáo cùng tham dự ngày tu tập chung nầy và cuối cùng gần hai trăm người đi ra khỏi sảnh đường để nghe thầy Pháp Ứng giảng và hướng dẫn đi thiền hành chung với nhau. Đức Giám Mục Marcelo Sorondo Sanchez, người đã đại diện đức Giáo Hoàng tới Làng Mai để đưa thư mời và ở lại tu tập ba ngày trên Xóm Thượng, bước thong thả bên cạnh thầy Pháp Ứng. Hẳn đây là lần đầu tiên có một tập thể đa tôn giáo bước những bước chân chậm rãi, thảnh thơi trong lãnh thổ của Vatican. Trưa hôm đó, có lẽ đây là lần đầu tiên, Vatican dọn thức ăn chay và nước uống, không có rượu cho mọi người.

Lễ xuất gia của 42 Cây Sồi Đỏ
(18/12/2014)

Lễ xuất gia cho gia đình Cây Sồi Đỏ đã diễn ra vào ngày 18/12/2014 như đã dự tính, dù Thầy vẫn đang nằm trên giường bệnh. Hòa thượng Chí Mãn, sư em của Thầy từ Việt Nam qua đã thay mặt Thầy truyền giới cho các giới tử: 10 em được xuất gia tại Làng Mai, 31 em được xuất gia tại Trung tâm Làng Mai Quốc tế Thái Lan và một em được xuất gia tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ. Các sư cô, sư chú mới có các tên *Trời Bến Giác, Trời Hải Thượng, Trời Hồng Bàng, Trời Văn Lang, Trời Tịnh Trú, Trời Vững Chãi, Trời Đại Địa, Trời Hoan Hỷ, Trời Dương Xuân, Trời Đại Việt, Trời An Trú; Trăng Trúc Lâm, Trăng Chánh Định, Trăng Thuần Hậu, Trăng Chánh Niệm, Trăng Chánh Tuệ, Trăng Mặc Chiếu, Trăng Thương Yêu (Bác Ái Nguyệt), Trăng Từ Hòa, Trăng Thảnh Thơi (Tự Tại Nguyệt), Trăng Viên Mãn, Trăng Thiên Lý, Trăng Từ Mãn, Trăng Thiên Ý, Trăng Bình An, Trăng Khiêm Cung, Trăng Ngân Hà, Trăng Bao Dung, Trăng Từ Bi, Trăng Hòa Hợp, Trăng Trung Hậu, Trăng Từ Hiếu, Trăng Tinh Tấn, Trăng Vô Ưu, Trăng Thiên Ân, Trăng An Lạc, Trăng Cát Tường, Trăng Tịnh Mặc, Trăng Tuổi Ngọc, Trăng Hòa Ái, Trăng Lam Điền, Trăng An Hòa.* Sau hôm xuất gia, các sư cô, sư chú được lên bệnh viện đảnh lễ và thăm Thầy.

Cuối năm

Dù không có Thầy, thiền sinh về ăn Noel vẫn rất đông, hơn 600 người. Sư cô Chân Không cho pháp thoại đêm Noel, cám ơn thiền sinh đã chọn Làng Mai như ngôi nhà đoàn tụ. Noel đối với Tây phương là

Lễ xuất gia Cây Sồi Đỏ

ngày về nhà đoàn tụ với những người thương như người Á Đông về quê "ăn tết" vậy. Sư cô đề nghị mỗi thiền sinh nên tập phương pháp ***đoàn tụ tâm và thân,*** nghĩa là đem **tâm** trở về với **thân** để có bình an vững chãi hơn mà tiếp xúc tâm Bụt trong người của mình, với Thượng đế trong chính mình. Sau đó sư cô chia sẻ về sự thực tập năm phép tu tập chánh niệm để nói về Năm giới rất thực tế và chấm dứt bằng sáu câu thần chú của Làng Mai.

Thần chú là gì? Là khi thân và tâm đoàn tụ, rất định tĩnh và lắng sâu, hay nói cách khác là tâm và thân trở thành một khối sáng suốt và vững chãi, thì khi đó những gì mình nói đều là thần chú cả, vì nó có thể thay đổi tình trạng một cách bất ngờ như một phép lạ.

Thần chú thứ nhất: Đương sự phải thật sự có mặt cho người kia, nhìn kỹ và thốt lên câu thần chú, như:

> *Mẹ ơi, bố ơi, con đang có mặt thật sự cho mẹ đây, cho bố đây. Con yêu mẹ lắm, con thương bố lắm!*

Thần chú thứ hai: Công nhận sự có mặt của người kia. Đem tâm về với thân thành một khối và nhìn kỹ mẹ hay nhìn kỹ bố và thốt lên thần chú:

> *Mẹ ơi, bố ơi, con biết con còn mẹ, con còn bố sống bên con, nên con hạnh phúc lắm!*

Thần chú thứ ba: biết người kia khổ nên mình thực sự có mặt cho người đó:

> *Mẹ ơi, con biết mạ đang khổ, con đang có mặt bên mẹ đây!*

Thần chú thứ tư: nói cho người kia biết mình rất buồn vì cách hành xử hay nói năng của người kia nhưng nói rất nhẹ nhàng hòa ái và nói mình muốn nghe vì sao lại có sự kiện đó. Mình chưa hiểu, mình mong thấy thêm vấn đề của phía bên kia để hết giận.

Thần chú thứ năm: Nói cho mình và cho mọi người biết *"Đây là phút giây thật hạnh phúc"*. Câu thần chú này là để bạn dừng tâm lại, nhìn kỹ hơn phút giây hiện tại để thấy được điều đó.

Thần chú thứ sáu: Khi mình bị chê, bị giận, bị trách oan, mình trở về hơi thở, thân và tâm định trong điềm tĩnh và nói với anh, hay em hay chị (người chê mình): *chị chỉ đúng một phần thôi*. Còn phần kia chị chưa thấy nên mới bực và nói không dễ thương vậy. Còn khi mình được khen quá thì cũng nên trở về với hơi thở, thở cho sâu, định tâm và khiêm cung nói: *chị chỉ đúng một phần thôi*. Còn phần kia chị chưa thấy mặt không dễ thương của em nên mới khen em quá sức vậy.

Đó là nội dung bài pháp thoại của sư cô Chân Không như món quà cuối năm đoàn tụ gia đình của người Tây phương. Người Việt chúng ta cũng sắp về đoàn tụ Tết với gia đình, xin mời các đọc giả sử dụng thần chú với những người thân.

Tuần lễ cuối năm 2014, đầu năm 2015, số thiền sinh đến tham dự đông quá sức dự tính. Rất nhiều bạn tự mướn khách sạn bên ngoài vì biết Sư Ông đang ở bệnh viện, nghĩ rằng quý thầy, quý sư cô lo không xuể! Đêm "Giao thừa", tổng số cũng hơn 1000 người. Ghi danh thì có 920 người nhưng từ các khách sạn Bergerac, Sainte Foy, người kéo về dự lễ khá đông và hàng xóm đến tham dự không ghi danh trước. Thầy Pháp Đăng cho pháp thoại cuối năm, đi thiền hành và đốt lời nguyện ước trên đống lửa hồng. Buổi Văn nghệ cuối năm rất vui. Có nhiều cư sĩ lâu năm đóng góp hết lòng. Các em Wake Up các nơi về có tiết mục rôm rả nhất. Bốn mươi em trẻ Wake Up Hà Lan hát những bản nhạc tu học do các em sáng tác, 12 em nam trong đó có 5 em đang tập sự xuất gia hát nhạc Rap có nội dung tu học, biểu diễn chung với khí công rất thời đại.

Văn nghệ Tết Tây

Trước khi chấm dứt chuyện Làng Mai năm qua, chúng tôi xin lược kể về tình trạng sức khỏe của Thầy mà chúng tôi biết các bạn rất quan tâm.

Từ cuối khóa tu mùa hè, Thầy đã không được khỏe lắm. Chuyến đi dạy ở Đức ngay liền đó khiến Thầy

bị đuối sức vì trời mưa, lạnh và mỗi ngày phải lên xuống bốn tầng lầu do Viện Phật Học không có thang máy. Về lại Làng, Thầy vẫn gắng sức ra dạy cho khóa tu người Ý được ba hôm làm ai cũng cảm động. Tuổi đã lớn, làm việc nhiều, lại không ăn uống và không ngủ được nên sức khỏe Thầy suy giảm trầm trọng. Ban thị giả gồm các thầy Pháp Hữu, Pháp Nguyện, Pháp Áo, các sư cô Chân Không, Định Nghiêm và Thao Nghiêm túc trực thường xuyên bên Thầy ở Sơn Cốc. Sư cô Nho Nghiêm, vừa tốt nghiệp bác sĩ Đông y, cũng bay từ Mỹ qua để chăm sóc cho Thầy. Những khi không ngủ được, Thầy lại kêu thị giả tới để đánh máy những bài giảng mới và nhuận văn tiếp cuốn "Tri kỷ của Bụt". Cũng trong thời gian này, Thầy có cái thấy mới về kinh Bát Nhã và đã dịch lại Tâm Kinh Bát Nhã dễ hiểu mà sâu sắc hơn. Thấy Thầy ngày càng yếu, ban thị giả năn nỉ Thầy đi bệnh viện xét nghiệm nhưng Thầy không chịu. Đến ngày 09 tháng 10, sau khi đã vào nước biển và y tá tới thử máu mà không có kết quả khả quan, Thầy mới đồng ý vào bệnh viện. Thầy ở bệnh viện một tuần, làm đủ thứ xét nghiệm rồi về lại Làng. Thời gian này ở Làng có khóa tu tiếng Pháp cho ngành giáo dục. Các giáo thọ chia phiên nhau hướng dẫn và thiền sinh cũng rất hoan hỷ với sự sắp xếp đó vì biết Thầy bệnh nặng. Vậy mà vừa hơi khỏe, Thầy lại bảo thị giả đưa Thầy ra giảng đường để thuyết pháp cho mọi người an tâm. Không ai ngờ là Thầy có thể giảng tới 45 phút như vậy. Rất đông thiền sinh cảm động quá đã bật khóc.

Cuối tháng 10, nhiều bác sĩ Đông y, Tây y được mời tới Làng để chữa trị cho Thầy nhưng đều không giúp được vì Thầy đã bị suy dinh dưỡng nặng, thiếu protein trầm trọng, đã vậy huyết áp có lúc lên rất cao, nhịp tim đập nhanh, chân sưng không đi lại được nên Thầy quyết định vào bệnh viện Polyclinique Nord Aquitaine điều trị. Bệnh viện này dễ thương lắm, cho phép một thầy thị giả được ngủ chung trong phòng Thầy ban đêm và ban ngày thì cho các thị giả được vào chăm sóc. Có lần thấy các thị giả ngủ ngoài hành lang, họ kéo giường tới cho mượn và thậm chí khi phòng đối diện không có bệnh nhân, họ cho mình mượn luôn để ngủ qua đêm. Ban thị giả, lúc này có thêm các thầy Pháp Linh và Pháp Đại, đã mướn hai phòng của một khách sạn gần đó (một cho các thầy, một cho các sư cô) để thay phiên qua bệnh viện chăm sóc Thầy 24/24 cho tiện. Ở đây, Thầy được chăm sóc chu đáo, sức khỏe đang hồi phục thì đột nhiên lúc 4 giờ sáng ngày 11 tháng11, Thầy có triệu chứng bị đột quỵ. Khi vừa kêu được thầy Pháp Áo đang ở gần đó đến bên Thầy thì Thầy không còn nói được nữa và bị hôn mê. Trúng ngày nghỉ lễ 11/11 của Pháp nên y tá không kêu được bác sĩ tới liền và bốn tiếng sau họ mới đưa Thầy đi chụp hình não. Kết quả cho thấy là Thầy bị xuất huyết não ở bán não trái và chỗ bị xuất huyết rất to, khoảng 1/3 diện tích của bán não, lại nằm giữa bộ óc nên không thể làm gì được trong tình trạng sức khỏe mong manh của Thầy. Bác sĩ thông báo là Thầy chỉ có thể sống được trong vài giờ tới vài ngày mà thôi. Trong khi mọi người tuyệt vọng thì may có bác sĩ Thái từ Paris, vốn là một bác sĩ đại diện cho Trung tâm nghiên cứu khoa học toàn quốc (CNRS - Centre national de recherches scientifiques) đã làm việc với các bác sĩ trong tất cả mọi chuyên khoa của nhiều nhà thương nên có rất nhiều kinh nghiệm, hướng dẫn và động viên các thị giả là vẫn còn cơ hội để não tự phục hồi. Các thân hữu của Làng, anh Pritam và anh Hussman, vận dụng sự quen biết của mình để giúp ban thị giả được tham vấn với bác sĩ Ming Ming, chuyên điều trị stroke nổi tiếng ở Mỹ (bệnh viện Massachusset) và bác sĩ Rouanet, phụ trách về chuyên khoa não bộ ở bệnh viện Pellegrin, Bordeaux. Sau đó hai ngày, Thầy được chuyển qua khu cấp cứu của bệnh viện Pellegrin là bệnh viện hàng đầu của Pháp về chuyên khoa não bộ.

Ở Pellegrin, bác sĩ Rouanet trực tiếp phụ trách việc điều trị Thầy với sự hợp tác của bác sĩ Ming Ming từ Mỹ. Ban thị giả cũng được phép túc trực 24/24 với Thầy và được các y tá chỉ cho cách sử dụng máy hút đàm, cách theo dõi các ghi nhận sức khỏe trên màn hình, cách thay đổi tư thế nằm cho Thầy sau mỗi bốn tiếng. Mỗi thị giả đều học hỏi để trở thành một "y tá phụ", chăm sóc và theo dõi bệnh trạng của Thầy giúp các y tá. Lúc này, tin tức về Thầy đã lan truyền trên mạng và có nhiều tin đồn thất thiệt về tình trạng của Thầy nên sư cô Hiến Nghiêm, ngày xưa làm ở đài BBC, hiện đang phụ trách về PR của Làng, đã gia nhập ban thị giả để vừa giúp thông dịch tiếng Pháp vừa đưa tin ra. Sư cô Thoại Nghiêm, một sư cô lớn, cũng gia nhập ban thị giả để giúp sư cô Chân Không vừa lo cho Thầy vừa lo cho những việc ở Làng. Quý tôn túc khắp nơi không quản đường xa bay qua, trước là thăm Thầy, sau là để yểm trợ cho đại chúng đang trong mùa An Cư (ngày Đối thú diễn ra bốn ngày sau khi Thầy bị xuất huyết não). Hàng triệu độc giả, "fan" trên facebook, thân hữu, đệ tử cư sĩ, xuất sĩ khắp nơi đều được mời cầu nguyện cho

Thầy trong những ngày Thầy đang đi qua ranh giới của sự sống chết. Mười ngày sau, hình chụp RMI cho thấy chỗ xuất huyết không nhỏ lại mà còn phù lan thêm qua bán cầu phải. Bác sĩ ở Pellegrin cũng nghĩ là Thầy không qua khỏi và đã ký giấy để đưa Thầy về Làng. Tuy nhiên, nếu không thấy hình chụp thì tình trạng lâm sàng của Thầy vẫn khá ổn định nên ban thị giả vừa tiếp tục chăm sóc cho Thầy vừa cầu nguyện. Và phép lạ đã xảy ra khi vài ngày sau, Thầy bắt đầu mở được mắt, lúc đầu khó khăn nhưng từ từ mở được lâu hơn, to hơn. Ngày 30/11 hình chụp cho thấy chỗ bọc nước bao quanh cục máu bầm đã nhỏ lại. Lúc đó bác sĩ Rouanet tuyên bố là tới hôm nay ông mới có hy vọng Thầy sống được. Ông thú nhận: "Je suis absolument ignorant en ce qui concerne le cerveau humain!" (Là một bác sĩ về não bộ nhưng trong trường hợp của Thầy, tôi thấy mình thật sự chưa hiểu gì về não bộ hết). Thầy bắt đầu tỉnh thêm, rồi gật đầu, lắc đầu, xoay đầu. Tuy chậm, nhưng mỗi ngày đều có một dấu hiệu tích cực mới.

Để cám ơn sự hợp tác của bác sĩ Rouanet, bác sĩ Ming Ming đề nghị mình hỏi xem có thể tặng ông ta cái gì. Câu trả lời là sự thao thức của bác sĩ Rouanet về việc trang bị một máy chụp RMI tiên tiến nhất cho bệnh viện để giúp bệnh nhân được hữu hiệu hơn. Tiền mua máy họ đã có nhưng tiền để lắp đặt thì chưa được chính phủ đồng ý nên họ cần sự đóng góp của nhiều người để làm sức ép vận động chính phủ. Vì vậy trong lá thư kêu gọi hỗ trợ tài chánh để giúp ban thị giả trả tiền nhà và chi phí chăm sóc sức khỏe cho Thầy, sư cô Chân Không cũng xin trích một phần để gởi cho chương trình vận động này. Mặt khác, những người nào (đa số là người Pháp) hỗ trợ ý nguyện này thì gởi thẳng tiền tới bệnh viện. Sau gần hai tháng, bác sĩ Rouanet vui vẻ báo tin là chương trình chấm dứt vì sức ép đã đủ, chính phủ đã cho việc này lên lịch để tiến hành vào năm tới. Xin cám ơn thân hữu xa gần đã hết lòng tiếp tay cho việc công ích này.

Năm mới Ất Mùi, xin kính gửi đến chư tôn đức, các bạn thiền sinh và thân hữu xa gần hai câu đối của Thầy để chúng ta cùng thực tập, đem lại niềm vui và bình an cho những người thương trong năm mới:

Càng nhìn càng hiểu rõ
Biết lắng biết thương sâu.

ngỡ bây giờ là bao giờ

Thiền sư Nhất Hạnh

(Pháp thoại bình thơ đêm giao thừa ngày 30/01/2014 tại thiền đường Trăng Rằm, xóm Mới, Làng Mai)

Tiếp xúc với cội nguồn

Chúng ta rất may mắn được ngồi với nhau như một gia đình tâm linh trong tình huynh đệ ngay giờ phút cuối năm này. Tết là một dịp để chúng ta kết nối lại với tổ tiên. Cây có cội, sông có nguồn và con người thì có tổ tiên. Trong buổi thiền tọa hôm nay chúng ta đã kết nối được với tổ tiên. Chúng ta biết tổ tiên đang có mặt trong từng tế bào cơ thể. Một người bị mất gốc, bị cắt đứt liên hệ với tổ tiên thì không thể là một người có hạnh phúc. Cũng như cây không có gốc rễ thì cây không thể sống, nếu chúng ta không tìm về với gốc rễ thì chúng ta sống không hạnh phúc được. Tết là một dịp để chúng ta tìm về nguồn và tiếp cận được với gốc rễ tâm linh và huyết thống của mình.

Thắp hương trên bàn thờ tổ tiên không phải là một hành động mê tín

Ở các nước Á châu cũng như ở Tây phương, người ta nghĩ có hai cõi: Một cõi gọi là cõi âm, là nơi những người đã chết đang sống bên kia (the Nether World) và một cõi gọi là cõi dương, là nơi chúng ta đang sống bên này. Đây là một tín ngưỡng có tính cách phổ quát trên thế giới. Hầu hết chúng ta đều nghĩ có một cõi mà trong đó chúng ta đang sống, sau khi chết chúng ta đi sang cõi kia gọi là cõi âm. Và chúng ta tìm đủ mọi cách để thiết lập sự liên lạc giữa cõi dương và cõi âm.

Người Á châu gọi cõi âm là cửu tuyền hay chín suối (the World of Nine Sources). Người ta cũng gọi nơi đó là suối vàng, và chúng ta thao thức muốn thiết lập liên hệ với cõi đó để có thể nói chuyện với tổ tiên, với ông bà, cha mẹ đã khuất.

Ở Việt Nam, chúng ta có phong tục thờ cúng tổ tiên. Mỗi nhà, dù nghèo đến đâu đi nữa thì cũng có một bàn thờ để thờ ông bà. Trên bàn thờ có đặt một lư hương, và có thể có hình ảnh của người đã khuất bóng như ông bà nội, ông bà ngoại, người đại diện cho cõi âm. Từ mấy ngàn năm nay chúng ta thực tập tiếp xúc với cõi đó bằng cách mỗi ngày chúng ta tới trước bàn thờ tổ tiên, dâng hương và khấn nguyện. Công việc này mất khoảng một hay hai phút. Trong giờ phút đó, chúng ta có cơ hội tưởng nhớ và thiết lập liên hệ giữa chúng ta với ông bà tổ tiên ở cõi bên kia.

Có lần tôi thuyết trình ở Học Viện Chính Trị Hồ Chí Minh, trong số người tham dự có rất nhiều nhà khoa học và lý thuyết gia Marxist. Tôi nói rằng: Hành động tới trước bàn thờ đốt một cây hương, tiếp xúc với tổ tiên không phải là một hành động mê tín mà là một hành động rất khoa học. Trong khi chúng ta lau bụi trên bàn thờ tổ tiên, đốt hương và cắm vào bát hương thì lòng của chúng ta hướng về tổ tiên, chúng ta làm vững mạnh sự liên hệ của mình với tổ tiên. Sức khỏe của con người, nhất là sức khỏe tinh thần tùy thuộc ở chỗ ta có gốc rễ hay không. Con người không có gốc rễ là một con người không lành mạnh. Vì vậy mỗi ngày ta để một hay hai phút tiếp xúc với tổ tiên là để củng cố và làm vững chãi lại sự liên hệ giữa ta và tổ tiên. Đó là một hành động rất khoa học giúp ta giữ vững được sức khỏe tinh thần. Vì vậy các ngài đừng cho đó là một hành động mê tín.

Lễ Bông hồng cài áo - Xóm Trung trong khóa tu mùa hè

Đốt vàng mã không phải là một hành động mê tín

Một nhà khoa học phát biểu rằng chuyện đốt vàng mã quả thật là mê tín! Tôi nói không phải như vậy! Có một tâm tình nào đó nằm dưới hành động đốt vàng mã, tiền bạc, nhà cửa, xe hơi, máy tính để những người bên cõi âm có thể sử dụng. Bề ngoài trông như mê tín nhưng bên trong chứa đựng một tâm tình rất đẹp. Tại sao người ta làm như vậy? Vì người ta tưởng nhớ, thương tiếc những người thương đã qua đời. Đó là phương cách để biểu hiện những tâm tình rất tốt đẹp như sự hiếu thảo, sự thương nhớ. Những đức tánh đó rất quý, nếu để mất đi thì con người không còn văn minh nữa và đau khổ rất nhiều. Vì vậy hành động bề ngoài trông như mê tín dị đoan như đốt vàng mã, đốt tiền giấy đó chất chứa một cái gì rất cao đẹp của truyền thống. Đó là sự tưởng nhớ tổ tiên, cội nguồn.

Vì vậy, trong khi chưa tìm ra được phương pháp khác mà quý vị lại bắt người ta bỏ phương pháp đốt vàng mã thì đồng thời quý vị cũng làm cho người ta bỏ đi những cái đẹp trong tâm hồn của họ.

Tìm những phương thức để thay thế

Năm 1962 tôi viết đoản văn "Bông hồng cài áo". Những sinh viên của các trường đại học Sài Gòn đã tổ chức lễ "Bông hồng cài áo" đầu tiên trong lịch sử Việt Nam. Đó là một hành động rất đẹp! Chúng ta tổ chức một buổi lễ rồi mời bố mẹ tới để tỏ bày lòng hiếu thảo của mình. Mỗi người sẽ được cài lên hai bông hoa, nếu bố mẹ còn sống thì mình được cài hai bông hoa màu hồng, nếu một trong hai người đã qua đời thì mình được cài một bông màu hồng và một bông màu trắng, nếu hai người đều mất rồi thì mình được cài hai bông màu trắng. "Bông hồng cài áo" cũng là một nghi lễ nhưng không có vẻ mê tín. Từ năm 1962 đến nay cũng đã nửa thế kỷ rồi, lễ "Bông hồng cài áo" đã thay thế được một phần nào cho tục đốt vàng mã.

Tôi nói với các nhà khoa học và các lý thuyết gia Marxist tại Học Viện Chính trị Hồ Chí Minh: "Chừng nào quý vị chưa tìm ra được những phương thức mới để nuôi dưỡng những tình cảm đẹp đẽ đó thì quý vị đừng nên bài bác những cái mà dân chúng đang làm". Và các vị đã thấy được điều này. Trước đó các quan chức rất sợ đốt nhang, sợ người ta thấy mình đang khấn vái trước bàn thờ. Nhưng sau buổi gặp gỡ đó thì các nhà chính trị ở Việt Nam bắt đầu công khai thờ cúng tổ tiên và thắp hương trước quần chúng. Điều đó rất hay! Khi dự hội đền Hùng, Chủ tịch nước và Thủ tướng Chính phủ đều đứng ra thắp hương một cách thoải mái mà không sợ người ta cho là mê tín dị đoan. Đó là một trong những đóng góp của chuyến về thăm Việt Nam năm 2005 của thầy và tăng đoàn Làng Mai.

Hai cõi chỉ là một

Tại Làng Mai, chúng ta đi sâu vào giáo lý đạo Bụt. Chúng ta đã khám phá ra rằng cõi âm và cõi dương thật ra chỉ là một. Có một dòng sông, nhưng không có sự chia cách. Nếu biết cách ta có thể tiếp xúc với người thương, cha mẹ, tổ tiên ngay trong giây phút này mà không cần phải đi qua cõi kia. Khoa học cũng đi trên con đường đó. Khoa học cũng tìm cách để nối lại những hố ngăn cách. Ngày xưa người ta tưởng vật chất và năng lượng là hai cái khác nhau, vật chất không phải là năng lượng, năng lượng không phải là vật chất. Nhưng bây giờ khoa vật lý học đã tìm ra sự thật, đã nối kết được và nói rằng: Vật chất và năng lượng không phải là hai cái tách rời nhau ra mà có. Năng lượng có thể trở thành vật chất và vật chất có thể trở thành năng lượng. Đó là luật bảo tồn năng lượng của nhiệt động học. Như vậy là không còn ranh giới giữa năng lượng và vật chất. Khoa học đã có cái nhìn bất nhị (non-dualistic) giữa vật chất và năng lượng.

Khoa học cũng đã khám phá ra rằng giữa từ (magnétisme) và điện (électricité) cũng không có ranh giới. Từ chính là điện và điện chính là từ. Hai cái là hai mặt của cùng một thực tại. Có một dòng sông, nhưng không có ranh giới giữa bên này và bên kia. Âm thanh và không khí cũng không phải là hai cái khác nhau. Khi những phân tử của không khí rung động thì tạo nên âm thanh, vì vậy âm thanh và không khí là một. Sức nóng và vật chất cũng vậy, những phân tử của vật chất di động mạnh tạo thành sức nóng. Khi chúng ta nấu nước trong microwave thì những phân tử nước di động rất nhanh tạo ra sức nóng. Vì vậy sức nóng và vật chất là một.

Khoa học đang đi trên con đường thống nhất và lấy ra rất nhiều ranh giới giữa cái này và cái kia. Xưa nay từ mấy ngàn năm chúng ta cứ tưởng trời và đất là hai thực tại khác nhau. Ta tưởng tượng trên trời có một triều đình, triều đình đó lo chuyện trên trời nhưng đồng thời cũng lo chuyện dưới đất. Thiên (trời) và địa (đất) khác nhau. Nhưng khi tìm ra được luật "hấp dẫn phổ biến" (gravitation universelle) thì chúng ta biết rằng cả trời và đất đều bị luật hấp dẫn phổ biến cai quản. Chúng ta tìm ra sự thật là trời ở ngay dưới đất và đất ở ngay trong trời. Trời là một phần của đất và đất là một phần của trời. Hãng Air France có câu quảng cáo rất hay, không biết do thi sĩ nào đã làm ra: *Faire du ciel le plus bel endroit de la terre* (Làm cho trời trở thành một nơi đẹp nhất của đất). Như vậy đất và trời không phải là hai, đất và trời là một, không có ranh giới giữa đất và trời.

Nếu học Phật và đi sâu vào thì chúng ta thấy không có ranh giới giữa cõi âm và cõi dương. Nhìn kỹ cõi dương, ta thấy cõi âm nằm ngay trong đó và ta có thể tiếp xúc, liên hệ, nói chuyện được với những người ở cõi âm.

Có bao giờ quý vị đã nhìn kỹ một đám mây chưa? Đám mây có thể là màu vàng, màu hồng, màu trắng hay màu đen. Một lúc nào đó đám mây biến thành cơn mưa và chúng ta nói rằng đám mây chết. Ta nói đám mây chết vì chúng ta không còn thấy đám mây trên trời nữa. Nhưng đám mây thật sự không bao giờ chết. Đám mây chỉ trở thành tuyết hay thành mưa mà thôi. Đám mây đi luân hồi. Nhìn cho kỹ chúng ta có thể nói chuyện với đám mây: "Đám mây ơi, ta biết nhà ngươi sẽ không chết! Nhà ngươi sẽ trở thành tuyết, thành mưa, thành nước đá, nhưng nhà ngươi không bao giờ có thể chết được. Ngày mai nếu nhà ngươi không có mặt trên trời thì ta cũng sẽ không than khóc vì ta biết nhà ngươi không bao giờ chết, và ta có thể tìm ngươi trong hình thức mới là tuyết, là mưa hay là dòng sông". Đó là sự quán chiếu.

Các nhà khoa học cũng biết như vậy. Họ đã tìm ra luật bất sinh bất diệt của vật chất và năng lượng. Luật thứ nhất của nhiệt động học nói rằng chúng ta không thể nào sáng chế ra hay tiêu diệt được năng lượng và vật chất. Vật chất có thể trở thành vật chất khác, vật chất cũng có thể trở thành năng lượng. Năng lượng có thể trở thành năng lượng khác và năng lượng có thể trở thành vật chất nhưng bản chất của năng lượng và vật chất là không sinh cũng không diệt. Đó là điều chúng ta đọc trong Tâm Kinh Bát Nhã: Tự tánh của các pháp là không sinh không diệt, không thêm không bớt. Điều này rất khoa học.

Cầu cơ, lên đồng

Ở Việt Nam, vì chúng ta thương tiếc những người đã khuất nên ta tìm đủ mọi cách để liên lạc và nói chuyện với những người đã khuất. Chúng ta dùng nhiều phương pháp, trong đó có phương pháp cầu cơ và phương pháp lên đồng.

Trong truyền thống lên đồng có nhiều cái hay và có nhiều tính chất nghệ thuật. Lên đồng, tiếng Anh là

going into trance, đã có cả ngàn năm ở Việt Nam. Chúng ta muốn liên hệ với bà mẹ núi rừng. Ở Việt Nam người ta tin có một Đức Mẹ, Đức Mẹ này không phải là mẹ của chúa Jésus. Đức Mẹ này là mẹ của chúng ta từ trên rừng gọi là Mẹ Thượng Ngàn hay Mẫu Thượng Ngàn *(la mere savrée des forêts)*. Chúng ta cũng có một bà mẹ khác ở dưới nước. Không có rừng thì chúng ta không sống được mà không có nước chúng ta cũng không sống được. Vì vậy nước là một bà mẹ gọi là bà Mẹ Thoải hay Mẫu Thoải. Thoải là thủy, tức là nước. Bà mẹ rừng khi hiện ra thì luôn mặc áo màu xanh, còn bà mẹ nước thì mặc áo trắng. Ở Việt Nam có nhiều đền chùa thờ hai bà mẹ đó: Mẫu Thượng Ngàn và Mẫu Thoải. Nhiều khi chúng ta cầu mẹ về dạy cho ta phải sống như thế nào để có an lạc, hạnh phúc trong gia đình và trong xã hội. Vì vậy chúng ta có những cậu đồng và những cô đồng.

Người lên đồng phải ăn chay nằm đất nhiều ngày, tắm gội sạch sẽ cho thật tinh khiết để Mẫu Thượng Ngàn hay Mẫu Thoải nhập vào. Mẫu có thể ca hát, nhảy múa, ban ra những lời khuyên nhủ cho chúng ta. Chúng ta rất khao khát được nghe những lời khuyên nhủ đó. Những người khuất mặt có thể trở về để dạy cho chúng ta.

Sư cô Chân Không kể chuyện là một hôm trong gia đình tổ chức cầu cơ, cầu ba của sư cô về để nói chuyện với những thành phần trong gia đình. Sư cô hỏi ba:

- Không biết ba cất giấy khai sinh của con ở đâu mà con tìm hoài không thấy?

Ba sư cô trả lời và sư cô đi tìm được giấy khai sinh đó.

Dân Việt Nam chúng ta có khuynh hướng muốn tiếp xúc với những người thương đã mất để nói chuyện. Người tới dự buổi hầu đồng phải tắm gội sạch sẽ, mặc quần áo rất đẹp, ngồi im lặng và bắt đầu nghe nhạc. Những bài chầu văn làm cho mọi người buông bỏ hết những vướng bận của đời sống hàng ngày để tập trung tư tưởng vào thế giới huyền bí. Mọi người đều lâng lâng, và trong khung cảnh đó năng lượng tập thể làm cho thần linh nhập vào con người của cậu đồng hay cô đồng và người đó sẽ đứng dậy múa, hát hay ban bố những đạo từ giúp cho ta sống như thế nào để có hài hòa trong gia đình và trong xã hội. Lên đồng, tuy rằng có mê tín nhưng có đạo đức, cũng có những cái đẹp, những cái hay trong đó. Vì vậy quý vị đừng vội lên án những phương thức lên đồng cầu cơ.

Bói Kiều ở Làng Mai

Hôm nay chúng ta nói về những kỷ niệm và hạnh phúc. Ở Làng Mai trong ba ngày Tết chúng ta có bói Kiều. Cụ Nguyễn Du, tuy không lên đồng, không nhập vào người nhưng cụ nhập vào những quẻ. Chúng ta sẽ hỏi cụ về tương lai, về hiện tại của chúng ta. Nếu ở lại Làng được ngày mồng Một, mồng Hai, mồng Ba thì quý vị có khả năng được bói một quẻ.

Còn nhiều nợ lắm sao đà thác cho

Hồi đó Thúy Kiều được về ở với Thúc Sinh. Thúc Sinh là con quan và đã có vợ. Nhưng vì mê Thúy Kiều quá nên Thúc Sinh đem hết tiền mua Thúy Kiều về từ chốn thanh lâu để hai người được sống chung. Họ sống với nhau được nửa năm rất hạnh phúc. Ban đầu ông bố của Thúc Sinh không đồng ý, nhưng sau thấy Thúy Kiều nết na dễ thương nên ông cũng chấp nhận và cuối cùng thì Thúy Kiều đã chinh phục được trái tim của ông. Hai người sống như vậy và biết rằng mình không thể nào giữ được bí mật hoài, một ngày nào đó bà vợ cả sẽ biết nên Thúy Kiều to nhỏ với Thúc Sinh:

- Anh về nói sự thật cho chị biết đi, nếu không thì sẽ không yên đâu! Em bằng lòng làm vợ lẽ.

Thúc Sinh nghe lời Thúy Kiều đi về nhà. Trong khi đó thì bà vợ cả đã biết, bà tìm cách bắt cóc Kiều về để làm tình làm tội. Bà sai hai tên du côn tới chỗ Thúy Kiều ở, đi rất mau bằng đường thủy. Tới nơi ban đêm, chúng đốt nhà và bắt cóc Kiều bỏ lên thuyền chở về, rồi lấy một tử thi bên sông liệng vào đám cháy để gây sự nghi ngờ là Kiều đã bị chết cháy. Khi người nhà

Bói Kiều tại Làng Mai

dập tắt lửa và đi tìm thì thấy một thân xác bị cháy đen. Mọi người đều tin rằng Kiều đã chết, trong khi đó thì Kiều đang còn sống. Thúc Sinh đi về thăm vợ cả và không ngờ rằng người yêu của mình đã chết. Thúc Sinh về nhà thấy vợ im lặng không nói gì cả thì nghĩ là mình không nên nói sự thật cho vợ biết. Vậy nên Thúc Sinh không nghe lời Kiều khuyên. Khi Thúc Sinh quay trở lại thì thấy Kiều không còn nữa, người ta đã làm bàn thờ cho Thúy Kiều, Kiều đã đi sang thế giới bên kia. Nỗi đau của Thúc Sinh như thế nào, chúng ta cũng có thể tưởng tượng được. Hai người mới ở với nhau được nửa năm. Sau này với Từ Hải, Thúy Kiều cũng chỉ ở được nửa năm mà thôi. Thúy Kiều cũng có những ngày tháng hạnh phúc chứ không phải không. Thúy Kiều có được nửa năm với Thúc Sinh, người thật sự thương Kiều và Thúy Kiều cũng có được nửa năm với Từ Hải, người đàn ông thứ hai đã thương Kiều thật sự.

Thúc Sinh về tới nơi nghe Thúy Kiều đã chết thì đau xót quá chừng. Thúy Kiều chết đi mà không để lại một lời nên Thúc Sinh rất khao khát muốn hỏi Kiều một câu: "Tại sao em đi mà không để lại một lời nào hết?"

Trong chúng ta cũng có người ở trong trường hợp của Thúc Sinh. Ta có một người thương tự nhiên bỏ ta đi mà không nhắn lại một lời nào. Thúc Sinh nghe đồn rằng trong vùng có một ông lên đồng, một đạo nhân có pháp thuật rất lớn. Khi nhập định ông có thể xuất hồn đi vào cõi âm để tìm linh hồn Thuý Kiều mà hỏi, và ông sẽ về báo cáo lại câu trả lời của Thuý Kiều cho Thúc Sinh. Tốn biết bao nhiêu công sức Thúc Sinh mới mời được ông đạo nhân ấy. Ông lập đàn, làm phép, phủ phục, đội một cái khăn rồi xuất hồn đi vào cõi âm. Chưa tàn một cây hương, ông đã trở về và báo cáo:

- Tôi đã đi khắp cõi âm mà vẫn không tìm được mặt mũi của Thúy Kiều, không thấy Kiều ở đâu cả. Tôi đã tra xét và người ta nói cho tôi biết là người này chưa chết. Người này còn tai nạn rất nhiều.

Người này nặng kiếp oan gia
Còn nhiều nợ lắm sao đà thác cho
Mệnh cung đang mắc nạn to
Một năm nữa mới thăm dò được tin.

Người này dễ dầu gì mà chết, vì còn rất nhiều oan trái. Đương sự đang bị tai nạn rất lớn. Sự thật là đương sự đang bị người ta bắt về đánh đập và buộc làm đầy tớ hầu hạ trong nhà.

Cụ Nguyễn Du viết như thế này:

Gần miền nghe có một thầy
Phi phù trí quỷ cao tay thông huyền
Trên tam đảo dưới cửu tuyền
Tìm đâu thì cũng biết tin rõ ràng
Sắm sanh lễ vật rước sang
Xin tìm cho thấy mặt nàng hỏi han
Đạo nhân phục trước tỉnh đàn
Xuất thần giây phút chưa tàn nén hương
Trở về minh bạch nói tường
Mặt nàng chẳng thấy việc nàng đã tra
Người này nặng kiếp oan gia
Còn nhiều nợ lắm sao đà thác cho
Mệnh cung đang mắc nạn to
Một năm nữa mới thăm dò được tin.

Trên tam đảo là ở cõi trời, dưới cửu tuyền là dưới cõi âm. Ông thầy đã nói đúng, người này chưa chết. Nhưng gia đình không tin nên vẫn tiếp tục cúng 49 ngày.

Đoạn tràng cho hết kiếp này mới thôi

Kiều chết lần thứ hai ở sông Tiền Đường. Nhiều người tưởng Kiều đã chết nhưng thật ra Kiều còn sống. Đang còn sống là một phép lạ! Thúy Kiều vẫn đang còn sống, đó là một phép lạ rất lớn. Ta đang ngồi đây với thầy, với bạn. Ta đang còn sống vì ta đang còn thở. Đó là một phép lạ.

Khi Thúy Kiều bị ép phải lấy ông thổ quan địa phương thì Kiều chịu không nổi nên nhảy xuống sông Tiền Đường tự tử để giữ tròn khí tiết với Từ Hải. Tuy Kiều biết là mình không có ý giết Từ Hải, mình chỉ muốn cho chiến tranh chấm dứt và trăm họ được yên vui nên mới xui Từ Hải về hàng. Nhưng Hồ Tôn Hiến là người không có đạo đức, người đã ra hàng mà còn tìm cách sát hại. Khi Thúy Kiều gặp lại Kim Trọng thì có làm 10 bài thơ, trong đó có một bài với nội dung: khuyên Từ Hải ra hàng là hành trì theo chánh đạo để chấm dứt nạn đao binh chứ không phải có ý muốn giết Từ Hải. Nhưng người mà giết kẻ đã chịu ra hàng là người không có đạo đức, nên Thúy Kiều lên án Hồ Tôn Hiến. Mục đích của Kiều không phải là giết Từ Hải mà là cứu dân, nhưng vì vậy mà Từ Hải phải chết. Tuy mình không có ý giết nhưng người kia đã chết vì mình. Bài thơ đó như thế này:

Khuyên hàng là việc phải

Trong nguyên văn là chữ "chánh đạo". Truyện Kiều được viết dựa trên một bản văn xuôi của Thanh Tâm Tài Nhân mà khi đọc thì ta thấy có những chi tiết không có trong Truyện Kiều. Mười bài thơ Kiều làm để tặng Kim Trọng khi hai người gặp lại nhau là một trong những tư liệu mà ta không tìm thấy trong Truyện Kiều.

Giết hàng là bất nhân

Mình làm việc phải nhưng Hồ Tôn Hiến giết người quy hàng là việc bất nhân.

Em làm theo chánh đạo
Ai ngờ chàng mệnh vong

Kiều chỉ làm theo tiếng nói của lương tâm để cho dân bớt khổ, nhưng chính vì vậy mà Từ Hải phải chết. Mặt mũi nào mà sống với người chồng khác nên Kiều đã tự tử ở sông Tiền Đường để giữ thanh danh và tỏ lòng trung kiên với Từ Hải. Khi Kiều gieo mình xuống sông Tiền Đường thì tất cả mọi người đều nghĩ là Kiều đã chết. Chỉ có một người biết Kiều chưa chết, đó là sư cô Giác Duyên.

Lúc Từ Hải thành công, Thúy Kiều có mời những vị ân nhân của mình tới để tạ ơn. Trong những vị ân nhân đó có sư Giác Duyên. Sau khi từ giã Kiều, sư Giác Duyên có gặp một đạo cô tu theo đạo Lão và đạo cô này có khả năng thấy được tương lai. Sư Giác Duyên hỏi đạo cô về tương lai của Thúy Kiều. Ngày xưa Thúy Kiều đã từng xuất gia dưới pháp danh là Trạc Tuyền và được ở chùa cùng sư Giác Duyên một thời gian. Hai người rất thương nhau. Nhưng sau vì tai nạn nên Kiều bị rơi vào thanh lâu lần thứ hai và cuối cùng thì gặp được Từ Hải. Khi được sư Giác Duyên hỏi về tương lai của Thúy Kiều, Tam Hợp đạo cô có một bản phân tích về Kiều rất hay:

Thúy Kiều sắc sảo khôn ngoan
Vô duyên là phận hồng nhan đã đành

Vô duyên là không có may mắn. Thúy Kiều đẹp, thông minh nhưng không có những điều kiện may mắn.

Lại mang lấy một chữ tình
Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong

Đó là lời phán quyết của một đạo sư. Vì vướng víu vào chữ tình cho nên không ai trói buộc mình mà chính mình tự lấy dây trói mình.

Vậy nên những chốn thong dong
Ở không yên ổn ngồi không vững vàng

Những chỗ thong dong là những chỗ chùa chiền, thiền đường hay Làng Mai. Trong khi mọi người đi đứng thong dong thì mình đi như bị ma đuổi.

Ma đưa lối quỷ dẫn đàng
Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi
Hết nạn ấy đến nạn kia
Thanh lâu hai lượt thanh y hai lần.

Kiều phải làm gái giang hồ hai lần và làm đầy tớ hai lần.

Oan kia theo mãi với tình
Một mình mình biết một mình mình hay

Cái khổ đau đó không nói được với ai.

Làm cho sống đọa thác đày
Đoạn tràng cho hết kiếp này mới thôi

Đó là lời phán quyết của số mạng.

Ngày xưa Phạm Duy có viết mấy câu hơi giống như vậy:

Trăng ơi yên lặng suốt đời
Mà sao ta vẫn đứng ngồi không yên

Đứng không yên mà ngồi cũng không yên vì mình không có sự bình an trong lòng. Muốn có được sự bình an trong lòng thì phải tu. Ta phải biết thực tập hơi thở và bước chân để làm lắng dịu những cảm xúc, những nỗi khổ niềm đau trong lòng để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống và được nuôi dưỡng bằng những mầu nhiệm của sự sống hầu tìm ra được một hướng đi. Nếu không thì mình đi không yên mà ở cũng không yên. Ma đưa lối quỷ dẫn đàng, ma là những sầu khổ, bực tức trong ta.

Ni sư Giác Duyên nghe vậy hoảng hồn:

Giác Duyên nghe nói rụng rời
Một đời nàng hỡi thương ôi còn gì

Như vậy thì còn gì là một cuộc đời nữa? Còn gì cho mình và còn gì cho người kia, còn gì cho nhau? Nhưng đạo cô Tam Hợp nói: không sao, tuy vậy nhưng trong lòng của Kiều cũng còn những hạt giống tốt, còn những thiện căn, tức những gốc rễ lành mạnh mà cha ông để lại. Chính những hạt giống tốt mà tổ tiên trao lại cho Thúy Kiều sẽ cứu được Kiều.

Xét trong tội nghiệp Thúy Kiều
Mắc điều tình ái khỏi điều tà dâm

Lấy tình thâm trả nghĩa thâm
Bán mình đã động hiếu tâm tới trời

Tuy vướng vào tình ái nhưng không phạm giới tà dâm, Thúy Kiều có những điểm tích cực. Trong buổi đầu gặp gỡ, Kim Trọng muốn ép duyên nhưng Thúy Kiều nhất định không chịu. Thúy Kiều theo đúng đạo lý cổ truyền, nếu mình không giữ mình thì tình yêu không còn là tình yêu mà chỉ là nhục dục mà thôi. "Sexual desire is not love", đó là giới thứ ba trong năm giới tại Làng Mai. Trong giới thứ ba của Năm giới ở Làng Mai nói rất rõ rằng tình yêu không phải là tình dục. Đêm hôm đó Thúy Kiều đã giữ được giới này và do đó Kim Trọng đã giữ được một hình ảnh rất đẹp về Thúy Kiều.

Thúy Kiều đã bán mình để lấy 300 lượng vàng chuộc cha ra khỏi vòng tù tội. Đó là chữ hiếu (lấy tình thâm trả nghĩa thâm). Kiều đã hy sinh chuyện tình để làm tròn chữ hiếu, biết rằng mình sẽ phản bội Kim Trọng nhưng Kiều phải cứu cha trước.

Hại một người, cứu muôn người. Tuy Từ Hải chết nhưng cứu được bao nhiêu người khỏi phải chết vì chiến tranh. Do đó nghiệp của Thúy Kiều sẽ nhẹ đi và Kiều sẽ bắt đầu có hạnh phúc trở lại, đó là lời nói của Tam Hợp đạo cô.

Đạo cô biết trước rằng Thúy Kiều sẽ tự tử ở sông Tiền Đường và khuyên sư Giác Duyên nên tới sông Tiền Đường chực sẵn. Chỉ năm năm nửa thôi thì Thúy Kiều sẽ tự tử ở đó và Giác Duyên sẽ có cơ hội cứu được Thúy Kiều. Sư Giác Duyên tới bên sông Tiền Đường lập một cái am và thuê hai người đánh cá (Giác Duyên có một số tiền mà Thúy Kiều đã tặng ngày xưa) giăng lưới, không phải để bắt cá mà để chờ Trạc Tuyền.

Thúy Kiều đi thuyền tới chỗ đó thì sóng nổi lên đùng đùng, hỏi ra mới biết đó là sông Tiền Đường. Kiều nhớ lại trong giấc mơ ngày xưa mình gặp Đạm Tiên và Đạm Tiên đã nói rằng sau này hai người sẽ gặp lại nhau ở sông Tiền Đường. Thúy Kiều nghĩ rằng bây giờ chắc là đến lúc mình phải chết nên làm một bài thơ để lại và nhảy xuống sông tự tử. May thay lúc đó có hai ngư phủ vớt Kiều lên. Sau khi cứu được Trạc Tuyền, sư Giác Duyên đưa nàng về chùa, cho xuất gia thọ 10 giới và làm sư cô trở lại. Hai người sống với nhau ở đó, bên sông Tiền Đường.

Một nhà vinh hiển riêng oan một nàng

Chỉ vài tháng sau thì gia đình của Kiều đi ngang qua đó. Họ biết tin chiến tranh đã chấm dứt và muốn tới tận chỗ để tìm hỏi tin tức của Thúy Kiều. Người ta cho biết rất rõ là Thúy Kiều có công lao như vậy mà không được đền trả, còn bị ép gả cho một ông quan địa phương vùng núi, vì vậy Thúy Kiều đã nhảy xuống sông tự tử. Gia đình của Kiều đau đớn vô cùng. Lúc này Kim Trọng đã làm quan và đã cưới Thúy Vân. Vương Quan, em trai Thúy Kiều cũng đã làm quan và cưới vợ.

Hàng Châu tới đó bây giờ
Thật tin hỏi được tóc tơ rành rành

Hàng Châu là chỗ Thúy Kiều đã tự tử. Người ta cho biết sự thật với rất nhiều chi tiết.

Rằng ngày hôm nọ giao binh
Thất cơ Từ đã thu linh trận tiền
Nàng Kiều công quả chẳng đền
Lệnh quan lại bắt ép duyên thổ tù
Nàng đà gieo ngọc trầm châu
Sông Tiền Đường đó ấy mồ hồng nhan

Sông Tiền Đường là mộ của Thúy Kiều.

Than ôi không hợp mà tan
Một nhà vinh hiển riêng oan một nàng

Lúc đó gia đình Kiều lập một đàn tràng, làm đại trai đàn trên bờ sông để cầu siêu cho Kiều. Trong nguyên lục có một bài văn chiêu hồn rất là thảm thiết. Trong khi thầy đang lập trai đàn cúng tế thì ni sư Giác Duyên đi ngang qua. Ni sư vào xem thì thấy trên linh vị đề tên Vương Thúy Kiều. Ni sư nói:

- Quý vị là ai? Người ta đang còn sống sờ sờ mà sao lại làm trai đàn cúng người ta?

Cơ duyên đâu bỗng lạ sao
Giác Duyên đâu bỗng tìm vào tới nơi
Trông lên linh vị chữ bài
Thất kinh mới hỏi: Những người đâu ta?
Với nàng thân thích gần xa
Người còn sao bỗng làm ma khóc người?

Đây là lần thứ hai người ta cầu siêu cho Kiều trong khi nàng vẫn còn sống. Hôm nay chúng ta ngồi thiền và nói "tôi biết là tôi vẫn còn sống" là để nhắc cho mình biết rằng mình vẫn còn sống và sự kiện này là một phép mầu nhiệm. Ta còn sống và đang ngồi đây với thầy, với bạn là một sự mầu nhiệm. Ta phải ăn mừng mới được!

Ngỡ bây giờ là bao giờ

Lúc đó gia đình Kiều nói với Giác Duyên:
- Ni sư ơi, đây là cha của Kiều, đây là mẹ của Kiều, đây là em gái, đây là em trai của Kiều, đây là em dâu của Kiều và đây là người yêu cũ của Kiều.

Này chồng, này mẹ, này cha
Này là em ruột, này là em dâu
Ni sư Giác Duyên nói:

- Tôi có tình bạn với Thúy Kiều, vì vậy khi Kiều tự tử thì tôi đã rước về. Chùa ở gần đây lắm, chỉ có hai cây số mà thôi. Nếu quý vị muốn tôi có thể dẫn quý vị đi gặp Kiều lập tức.

Đó là một tin mừng quá sức, không thể nào tưởng tượng được. Bao nhiêu chuông, mõ, xôi, chuối, hương, đèn đều bỏ đi và tất cả mọi người đều theo ni sư về chùa tìm Kiều.

Quanh co theo dải giang tân (giang tân là bờ sông)
Khỏi rừng lau đã tới sân Phật đường
Giác Duyên lên tiếng gọi nàng
Buồng trong đã dạo sen vàng bước ra
Trông xem đủ mặt một nhà
Xuân già còn khỏe huyên già còn tươi
Hai em phương trưởng hòa hai
Nọ chàng Kim đó là người ngày xưa
Ngỡ bây giờ là bao giờ
Rõ ràng mở mắt còn ngờ chiêm bao.

Câu hay nhất là câu: ngỡ bây giờ là bao giờ. Mình không chờ đợi một giờ phút như ngày hôm nay. Hiện tại đẹp quá chừng, đẹp cho đến nỗi mình tưởng nó không có thật. Mười lăm năm, đêm nào cũng tưởng nhớ, đêm nào cũng tuyệt vọng, bữa nay tự nhiên thấy được tất cả những người mình thương đang có trước mặt.

Bình thơ đêm Giao Thừa

Câu "ngỡ bây giờ là bao giờ" là một câu siêu tuyệt! Tôi đề nghị quý vị nên viết câu này treo lên tường, vì ta không biết trân quý những gì ta có. Ta đang sống mà không biết trân quý sự thật là mình đang còn sống. Ta cứ để phiền não, tham sân, giận hờn, tuyệt vọng chiếm ngự mình. Ta không thật sự sống được giây phút mà cuộc đời ban cho ta. Ta không có khả năng sống cái bây giờ, ta luôn nhớ tiếc cái quá khứ hay lo lắng cho cái tương lai, mà cái bây giờ rất mầu nhiệm. Ta cứ nghĩ tới một tương lai nào đó. Bao giờ mà tôi có cái đó, bao giờ mà tôi làm được chuyện đó, bao giờ mà tôi có bằng cấp đó, bao giờ mà tôi cưới được người đó, bao giờ mà tôi có được cái nhà như vậy, bao giờ mà tôi có công ăn việc làm đó thì tôi mới có hạnh phúc. Cái "bao giờ" đó có thể không bao giờ tới. Trong khi đó thì ta hy sinh cái "bây giờ" cho cái "bao giờ".

Cái "bây giờ" là cái rất quý báu. Với một hơi thở ta trở về với hình hài của mình và thấy hình hài này là một tặng phẩm quý giá của tổ tiên. Ta có biết trân quý hình hài này không hay ta đày đọa nó? Nếu đày đọa hình hài thì ta đày đọa cả bố mẹ mình vì bố mẹ mình cũng ở trong đó. Nếu ta đày đọa tấm thân thì ta cũng đày đọa tổ tiên vì tổ tiên cũng nằm trong đó.

Thở vào tôi biết là tôi có một hình hài, chính trong cái "bây giờ" ta biết là mình có một hình hài và ta mang theo cha mẹ, ông bà, tổ tiên trong hình hài của mình. Ta hy sinh cái "bây giờ" để đi tìm cái "bao giờ" trong tương lai, một ảo ảnh của hạnh phúc. Ở Làng Mai, luôn luôn bằng bước chân và hơi thở, chúng ta trở về cái "bây giờ", để chăm sóc và trân quý cái "bây giờ" bởi sự sống chỉ có mặt trong cái "bây giờ". Quá khứ đã đi qua và tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có thể có mặt trong cái "bây giờ". Vì vậy tại Làng Mai, mỗi hơi thở, mỗi bước chân phải có công dụng đem ta trở lại cái "bây giờ".

Ngỡ bây giờ là bao giờ
Rõ ràng mở mắt còn ngờ chiêm bao

Ngày hôm nay ta đang còn sống, ta đang ngồi với người thương của mình, ta đang có thầy, ta đang có bạn. Ta còn đòi gì nữa, tại sao ta không có hạnh phúc ngay trong giây phút này?

Bây giờ rõ mặt đôi ta

Ngay đêm đầu tiên mà Kiều và Kim Trọng gặp nhau thì Nguyễn Du đã có tuệ giác cái "bây giờ" là cái

quan trọng nhất. Ngày hôm đó gia đình Kiều đi ăn giỗ bên quê ngoại. Thúy Kiều lấy cớ nhức đầu hay đau bụng gì đó để ở nhà. Khi gia đình đi rồi, Thúy Kiều ra rút vài cây ở hàng rào để lẻn qua thăm Kim Trọng. Hai người chơi với nhau một thời gian, thấy đã chiều rồi nên Thúy Kiều tạm biệt Kim Trọng để về xem gia đình đã về nhà chưa. Về nhà thấy gia đình chưa về nên Thúy Kiều tiếc, đi sang trở lại. Lúc đó trăng đã bắt đầu lên. Hai người đã sống với nhau những giờ phút rất căng thẳng. Hai người đã chờ đợi lâu lắm mới có giây phút này nên mỗi giây phút đều rất khẩn trương. Kim Trọng mệt quá vì sống với Kiều 7, 8 giờ đồng hồ rất khẩn trương, cho nên khi Kiều trở về nhà thì Kim Trọng mệt quá gục đầu xuống ngủ. Khi Kiều trở qua thì trăng mới lên, tiếng chân Kiều bước lên sỏi làm Kim Trọng thức giấc. Nhưng trong trạng thái nửa thức nửa ngủ đó, ngẩng lên nhìn thì Kim Trọng không biết có phải thật là Kiều không, hay đây chỉ là một hình ảnh trong giấc mơ?

Sinh vừa tựa gối thiu thiu
Giữa chiều như tỉnh giữa chiều như mê
Tiếng sen sẻ động giấc hòe
Bóng trăng đã xế hoa lê lại gần
Bâng khuâng đỉnh giáp non thần
Còn ngờ giấc mộng đêm xuân mơ màng

Kim Trọng hỏi:

- Có phải thật là em trở lại đó không hay đây chỉ là hình ảnh trong giấc mơ của anh?

Kiều trả lời rất hay, câu này là tuệ giác của Nguyễn Du. Trong Truyện Kiều cũng có khi thi hào Nguyễn Du thuyết pháp, nhất là trong đoạn đầu và đoạn cuối. Thi hào mà thuyết pháp thì thuyết rất dỡ. Nhưng đến khi thi hào làm thơ thì rất hay, trong đó có nhiều pháp rất thâm diệu. Nguyễn Du không muốn thuyết pháp mà chỉ muốn làm thơ thôi nhưng trong thơ có những bài pháp rất tuyệt diệu. Thúy Kiều đã trả lời như thế này:

Nàng rằng khoảng vắng đêm trường
Vì hoa nên phải đánh đường tìm hoa
Bây giờ rõ mặt đôi ta
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao

Hai câu sau rất thần diệu. Bây giờ rõ mặt đôi ta, tức trong giây phút hiện tại này tôi nhìn thấy anh và anh nhìn thấy tôi. Chúng ta có cơ hội để nhìn rõ mặt nhau thì chúng ta phải nhận diện sự có mặt của nhau là một điều rất quý giá. Nếu không thì những gì xảy ra hôm nay sẽ trở thành chiêm bao mà thôi.

Người thương của ta là bố ta, mẹ ta, người bạn hôn phối của ta hay con của ta. Ta đang được sống với người đó, nhưng hôm nay ta bận rộn quá, ta không có thì giờ để nhìn mặt người đó. Lúc ăn sáng ta không có thì giờ để nhìn người đó, buổi chiều đi làm về cũng không có thì giờ để nhìn người đó. Ta không có thì giờ để nhìn mặt nhau. Sống như vậy đâu có thể gọi là sống văn minh? Ta sống quá bận rộn!

Bí quyết ở chỗ là ngày hôm nay ta có thì giờ để thấy nhau, để nhìn được mặt nhau và thấy được sự có mặt của người kia rất quý giá. Nếu hôm nay ta không làm được chuyện đó thì ngày mai tất cả đều trở thành một giấc mơ mà thôi. Thi hào Nguyễn Du khuyên ta nên trở về với giây phút hiện tại để nhận diện những gì quý giá mà hiện giờ ta đang có. Những gì ta đang có là hình hài này chưa đến nỗi nào, hai mắt ta còn sáng để có thể ngắm trăng sao, hai chân ta còn khỏe, có thể đi thiền hay leo núi với thầy. Biết bao nhiêu mầu nhiệm như vậy mà ta không nhận diện. Người thương của ta còn đó, ta có thể điện thoại hỏi thăm, ta có thể thực tập câu linh chú thứ nhất: *I am here for you. Je suis là pour toi, chéri.* Nhưng ta không làm như vậy vì ta không biết được sự quý giá của "bây giờ" và như vậy thì cái "bây giờ" sẽ đi qua như một giấc mộng và ngày mai chỉ còn lại giấc chiêm bao.

Bây giờ rõ mặt đôi ta
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao

Nạn xưa trút sạch làu làu

Khi Giác Duyên cứu được Thúy Kiều và hai người tu chung với nhau, họ có một thời gian rất hạnh phúc. Cụ Nguyễn Du đã viết ra những câu rất thần diệu.

Khi vớt được Thúy Kiều lên thuyền, người ta đã làm đủ cách để Thúy Kiều tỉnh dậy. Thúy Kiều tỉnh dậy thấy mình đang ngồi trên thuyền với người bạn tu là ni sư Giác Duyên.

Thấy nhau mừng rỡ trăm bề
Dọn thuyền mới rước nàng về thảo lư

Thảo lư là ngôi chùa bằng lá.

Một nhà chung chạ sớm trưa
Gió trăng mát mặt muối dưa chay lòng

Một nhà chung chạ sớm trưa, tức buổi sáng anh có em với anh, buổi sáng con có bố, có mẹ với con. Ta

ý thức rằng ta đang được ở chung với nhau. Ta đang còn có nhau, đó là một hạnh phúc rất lớn.

Muối dưa chay lòng là ăn uống một cách đơn giản nhưng rất hạnh phúc, vì sống nếp sống đơn giản thì ta có thì giờ để thương nhau, lo lắng cho nhau. Còn nếu muốn có đồng ra đồng vào thật nhiều thì ta làm gì có thì giờ để nhìn mặt người thương? Muối dưa chay lòng là một bí quyết: sống đơn giản lại để đừng mất thì giờ nhiều quá thì tự nhiên ta có "gió trăng mát mặt". Ban đêm thì có trăng, nếu ta ở thành phố thì làm gì thấy được trăng? Hơn nữa ta bận rộn quá làm gì có thì giờ ngắm trăng? Ta không hưởng được ngọn gió mát mơn man trên khuôn mặt. Thiên nhiên là một kho tàng của hạnh phúc, có trăng, có gió, có sao, có trời. Nhưng nếu ta bận rộn quá thì ta đánh mất thiên nhiên và không hưởng được những mầu nhiệm của thiên nhiên. Lòng đơn giản, không lo lắng, sầu khổ vì ta không tham lam kiếm cho được nhiều tiền (muối dưa chay lòng).

Bốn bề bát ngát mênh mông

Tức là có rất nhiều không gian và thời gian để sống và để cho nhau.

Triều dâng hôm sớm mây lồng trước sau

Mỗi buổi chiều được nghe tiếng hải triều rất hùng vĩ, mỗi buổi sáng được thấy mây giăng trước ngõ. Hai người sống rất hạnh phúc.

Chỉ có điều là Kiều nhớ nhà. Tôi nghĩ thế nào Giác Duyên cũng biết tâm trạng của Kiều. Bây giờ Thúy Kiều có tự do, được cứu sống rồi, được tu học với sư chị một cách hạnh phúc nhưng có một điều là Thúy Kiều nhớ nhà quá. Tôi nghĩ thế nào Giác Duyên cũng giúp cho Kiều thỏa mãn được điều này. Giác Duyên là một ni sư rất giỏi, là một du tăng, vì vậy thế nào Giác Duyên cũng nói với Thúy Kiều:

- Em đừng lo, một ngày nào đó chị sẽ tổ chức để hai chị em đi du hóa và từ từ mình đi về Bắc kinh để tìm gia đình của em.

Chắc chắn là Giác Duyên có nói câu đó với Thúy Kiều, nhưng chưa thực hiện được thì Giác Duyên đã khám phá ra sự có mặt của gia đình Kiều bên bờ sông và hai bên đã đoàn tụ.

Nạn xưa trút sạch làu làu
Duyên xưa chưa dễ biết đâu chốn này

Tất cả những tai nạn xưa bây giờ không còn nữa.

Để trước sau như một

Hôm qua tôi có dịch mười bài thơ mà Thúy Kiều đã làm cho Kim Trọng khi hai người gặp lại nhau sau 15 năm xa cách.

1. *Nhớ năm xưa gặp chàng*
   Chưa biết gì về sống
   Chỉ biết là nữ tính
   Thì cũng có nữ tình.

Nhớ lại năm xưa khi mới gặp Kim Trọng, Thúy Kiều chưa biết gì về bản chất của sự sống, chưa biết thế nào là sống và thế nào là chết. Thúy Kiều chỉ biết được một chuyện: mình là một người con gái thì tình của mình phải là nữ tình, đó cũng là điều kiện của con người (condition humaine)

2. *Chìu chàng đủ mọi cách*
   Chỉ trừ chuyện gối chăn
   Sợ rằng chỉ không thể
   Tình chỉ chuyện ăn nằm.

Trong buổi gặp gỡ đầu tiên, Kim Trọng đòi cái gì Kiều cho cái đó. Trên tường có bức họa một cây thông mà Kim Trọng vừa vẽ xong và Kim Trọng xin Kiều làm một bài thơ để lên bức họa thì Thúy Kiều cũng chiều ý. Khi Kim Trọng muốn Thúy Kiều đàn cho mình nghe, Kiều cũng chiều theo Kim Trọng. Nhưng khi Kim Trọng đòi chuyện ăn nằm với nhau thì Kiều nhất định cự tuyệt. Kiều nói: "Tình yêu không phải là nhục dục. Nếu mình làm chuyện đó thì tình yêu sẽ tan vỡ".

Cách đây vài tuần có một ông bộ trưởng, có lẽ là bộ trưởng bộ văn hóa Ấn Độ, tuyên bố rằng: "Liên hệ tình dục trước đám cưới là chuyện phi đạo đức". Ở châu Á đây là một vấn đề rất quan trọng. Ngày xưa lễ giáo dạy chúng ta phải làm như vậy, vì nếu dễ dàng quá thì người kia sẽ khi dễ mình. Kiều đã làm được điều đó, Kiều nhất định không cho Kim Trọng đụng tới, tuy Kiều chìu tất cả mọi điều Kim Trọng yêu cầu. Kiều nói: "Nếu mình làm chuyện đó thì tình yêu sẽ tan nát và không còn sự kính nể nhau nữa. Rồi mình sẽ không nuôi dưỡng được tình yêu lâu dài".

3. *Thân này hứa cho chàng*
   Làm sao phản lời nguyện
   Nhưng hoàn cảnh ngang trái
   Vì hiếu phải phụ chàng.

Một lời mình đã hứa, rằng đời mình sẽ dâng cho người yêu của mình thì làm sao mình có thể đi ngược

lại lời hứa đó được. Nhưng vì hoàn cảnh ngang trái nên phải bán thân để cứu cha, vì vậy nên phải phụ chàng.

4. Bỏ mình để cứu cha
Cha cứu nhưng mình mất
Dù muốn vẹn khí tiết
Thì tiết có nghĩa không.

Trong nguyên văn có hai chữ thân, chữ thân đầu là thâm tình, là cha, còn chữ thân thứ hai là hình hài của mình. Cứu được thâm tình thì đánh mất hình hài của mình. Một bên là tiết, một bên là nghĩa. Khi bị Mã Giám Sinh làm nhục, Kiều đã toan lấy dao tự tử. Nhưng tự tử lúc đó thì giữ được tiết của mình nhưng sẽ gây tai họa cho gia đình, vì mình cần một số vàng để chuộc cha ra khỏi tù tội. Nếu mình tự tử ngay lúc đó thì cha sẽ bị liên lụy, có tiết thì không thể có nghĩa. Vì vậy Kiều đã không tự tử lúc đó.

5. Bao năm tháng lênh đênh
Lạc loài trăm xứ lạ
Chết giữ được thanh danh
Nhưng chết nào quý hóa.

6. Chốn thanh lâu ẩn nhẫn
Vui gì với bạo cường
Nếu chẳng biết chịu đựng
Thì thù xưa sao báo.

7. Khuyên hàng là việc phải
Giết hàng là bất nhân
Mình làm theo chánh đạo
Ai ngờ chàng mệnh vong.

Khuyên Từ Hải ra hàng là việc nên làm, là đúng với đạo lý, đúng với tâm từ bi. Nhưng khi người đã ra hàng mà mình vẫn giết người ấy thì đó là việc làm vô đạo. Đó là lỗi của Hồ Tôn Hiến chứ không phải là lỗi của Thúy Kiều. Mình làm theo trái tim của chánh đạo nhưng vì người ta vô đạo nên Từ Hải phải chết.

8. Nào có ý giết chàng
Nhưng vì em, chàng chết
Vì vậy sông Tiền Đường
Em quyên sinh giữ tiết.

Đến sông Tiền Đường thì mình phải chết để giữ khí tiết của mình.

9. Tự cam chịu phận mỏng
Trả xong nợ đoạn trường
Nhờ đức Bụt từ bi
Thân này còn giữ được.

Cố gắng mà sống để trả xong nợ đoạn trường này. Nhưng nhờ ơn từ bi của đức Phật nên hình hài này chưa mất.

10. Hôm nay gặp lại chàng
Tử sinh em đã biết
Xin chàng hãy định tâm
Để trước sau như một.

Em đã có kinh nghiệm, em biết thế nào là sống và thế nào là chết. Đứng về phương diện kinh nghiệm thì Thúy Kiều dày dặn, khôn ngoan hơn Kim Trọng rất nhiều. Thúy Kiều đã trải qua biết bao là khó khăn, khổ đau và đã học và biết được thế nào là cái chết và cái sống.

Đêm đó là đêm oanh liệt nhất của Thúy Kiều, vì Thúy Kiều đã dạy cho Kim Trọng. Thúy Kiều hành động giống như đêm đầu. Cái gì Thúy Kiều cũng chìu Kim Trọng. Dù không muốn đàn nữa nhưng khi Kim Trọng muốn thì Thúy Kiều cũng đàn. Thúy Kiều làm tất cả những gì mà Kim Trọng yêu cầu trừ chuyện ngủ với Kim Trọng. Thúy Kiều nói:

- Thà chết thì thôi chứ em không thể nào ngủ với anh được. Như vậy thì sẽ giữ được tình yêu, còn nếu không thì anh sẽ trở thành kẻ thù của em. Nếu anh ép em phải ngủ với anh thì anh không phải là người thương của em nữa. Em đã đạt tới sự thanh tịnh. Tuy bây giờ em không tu dưới hình thức của một sư cô nhưng em tu dưới hình thức của một cư sĩ. Em phải giữ giới. Sở dĩ em được trong sáng, thanh tịnh trở lại là nhờ giới luật. Đứng về phương diện hình thức thì mình là vợ chồng cũng không đến nỗi nào, nhưng trên phương diện nội dung thì nếu làm chuyện đó mình sẽ thành kẻ thù của nhau. Anh phải chọn lựa!

Bài thơ cuối là một tối hậu thư:
- Ngày đầu gặp nhau như vậy thì hôm nay gặp nhau cũng như vậy. Như thế mình mới có thể sống với nhau lâu dài.

Khi nghe những lời đó, Kim Trọng hoảng hồn nói:
- Em đâu phải là một người đàn bà tầm thường? Em là một vị nữ hào kiệt! Lâu nay anh đi tìm em đâu phải vì những chuyện trăng hoa mà là vì tình nghĩa.

Khi Kim Trọng chấp nhận điều đó thì Kiều đứng dậy sửa khăn áo và lạy xuống nói:
- Cám ơn anh, anh đúng là người tri kỷ của em!

Chánh niệm là con đường

Thiền sư Nhất Hạnh

Pháp thoại ngày 15/06/2014 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, Làng Mai trong khóa tu 21 ngày, được chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Chánh niệm và tà niệm

Bất cứ ai cũng cần sự giúp đỡ, trong đó có cả Bụt. Bụt cũng cần chúng ta giúp Ngài. Bụt chỉ có hai tai thì làm sao nghe được hết những khổ đau trên thế giới? Bụt chỉ có hai tay thì làm sao có thể giúp hết được cho thế giới này bớt khổ? Thành ra, chúng ta phải giúp Bụt, chúng ta phải trở thành mắt của Bụt, thành lỗ tai của Bụt, thành cánh tay của Bụt...

Không những người nghèo đau khổ mà người giàu cũng đau khổ. Những nhà lãnh đạo doanh nghiệp rất giàu có nhưng họ cũng đau khổ rất nhiều. Họ mời chúng ta đến giảng dạy chánh niệm để giúp họ bớt khổ và đồng thời giúp họ thành công hơn nữa trong việc kinh doanh.

Vấn đề đặt ra là: Chúng ta có nên giảng dạy chánh niệm cho những nhà lãnh đạo doanh nghiệp để giúp họ làm giàu nhiều hơn nữa hay không? Có người trả lời: "Tại sao không? Làm giàu thì có gì sai? Họ làm giàu thì họ tạo được công ăn việc làm cho những người khác và cung cấp vật dụng cần thiết cho chúng ta". Thành ra có rất nhiều ý kiến tranh luận về việc ta có nên giúp cho những nhà lãnh đạo doanh nghiệp hay không.

Chúng ta cũng biết rằng hiện nay trong quân đội có rất nhiều khổ đau, nhiều căng thẳng và nghi ngờ, nhiều người đã tự tử. Người ta muốn mời các vị giáo thọ đến hướng dẫn thực tập chánh niệm cho những người lính trong quân đội trước khi họ được gửi ra chiến trường. Nhiều vị giáo thọ đã từ chối với lý do: "Tôi không thể làm như thế được! Tôi không thể hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm để họ có khả năng tập trung cao hơn và giết người giỏi hơn!". Nhưng cũng có ý kiến cho rằng: "Nếu những người lính có chánh niệm thì họ sẽ không giết hại thường dân mà chỉ giết kẻ địch thôi, điều đó cũng đủ có ích lợi rồi".

Như vậy, một cuộc tranh luận đã mở ra và đang tiếp diễn xoay quanh vấn đề: chúng ta có nên loại trừ các nhà lãnh đạo doanh nghiệp và những người trong quân đội ra khỏi sự thực tập chánh niệm hay không? Những người làm nghề đánh cá cũng bắt nhiều cá và tàn hại rất nhiều sinh mạng. Và còn những người trong ngành công nghiệp sản xuất thịt hay chế tạo vũ khí nữa, ta có nên loại trừ hết những người đó không? Cho nên, một câu hỏi rất quan trọng được đặt ra là: *Chánh niệm có thể làm lợi lạc cho tất cả mọi người hay chỉ làm lợi lạc cho một số thành phần nào đó mà thôi?*

Hôm nay chúng ta phải để thì giờ đi sâu vào chủ đề này. Câu hỏi đặt ra là: Chúng ta có thực sự hiểu chánh niệm là gì hay không? Trong giáo lý đạo Bụt có danh từ chánh niệm (right mindfulness), mà đã có chánh niệm thì cũng có tà niệm (wrong mindfulness). Thành ra, trước tiên chúng ta phải phân biệt được chánh niệm và tà niệm.

Sự khác biệt giữa chánh niệm và tà niệm, chánh kiến và tà kiến

Chánh niệm 正念, tiếng Phạn là samyak smṛti, ngược lại với tà niệm 邪念 là mithya smṛti. Có sự khác biệt gì giữa chánh niệm và tà niệm? Câu trả lời là:

Chánh niệm không phải là một công cụ, một phương tiện mà là một con đường.
(*Mindfulness is not a tool or an instrument but a path)*

Ta có thể sử dụng một dụng cụ để làm nhiều việc, ví dụ ta dùng dao để chặt cây, cắt gọt rau quả v.v. nhưng cũng có người dùng dao để đi ăn cướp, để giết người. Chánh niệm không phải là con dao mà ta có thể dùng để làm cả những chuyện tốt lẫn những chuyện xấu. Chánh niệm không phải là một công cụ. Nhưng rất nhiều người trong chúng ta cho chánh niệm là một công cụ, chúng ta nghĩ rằng có thể dùng chánh niệm để trị liệu, để hòa giải hoặc làm ra nhiều tiền, hoặc để giết kẻ thù cho hay hơn.

Chánh niệm không phải là một phương tiện hay một công cụ mà là một con đường. Bởi vì chánh niệm là một trong tám chi phần của Bát Chánh Đạo. Chánh niệm thuộc về chánh đạo (samyak marga). Nếu ta lấy chánh niệm ra khỏi bối cảnh của chánh đạo thì nó không còn là chánh niệm nữa. Đây là điều rất quan trọng.

Chánh đạo 正道 (right path) là con đường đúng đắn, bắt đầu bằng chánh kiến 正見 (right view). Chánh kiến là cái thấy vượt thoát mọi sự kỳ thị, giận hờn và sợ hãi. Vì vậy, nếu chánh niệm không chuyên chở chánh kiến trong đó thì không phải là chánh niệm thật sự.

Chánh đạo là sự thật thứ tư của Tứ đế, mà chánh niệm là một thành phần trong đó. Chánh đạo là con đường đúng đắn đưa tới hạnh phúc, tức là đưa tới sự thật thứ ba của Tứ đế.

Tà đạo 邪 道 (wrong path) ngược lại với chánh đạo, đó là con đường đưa tới sự thật thứ nhất tức là khổ. Ta có thể nhìn sự thật thứ hai của Tứ Đế như là một con đường, con đường sai lầm (tà đạo). Con đường sai lầm bắt đầu bằng cái thấy sai lầm, tức tà kiến 邪見 (wrong view). Cái gì đưa tới cái thấy sai lầm? Tà niệm, tà định đưa tới tà kiến. Và tà kiến đưa tới tà tư duy, tà ngữ và tà nghiệp.

Cho nên, chánh niệm nằm trong chánh đạo, và tà niệm thuộc về tà đạo. Rất rõ ràng. Ta phải phân biệt được chánh niệm với tà niệm. Danh từ chánh niệm và tà niệm đã có từ thời của Bụt. Nếu có chánh niệm thì luôn luôn có tà niệm. Tà niệm luôn đi đôi với tà kiến và tà tư duy. Vì vậy, những loại niệm nào đưa tới tà kiến, tà tư duy, tà nghiệp thì không phải là chánh niệm.

Có những người không hề học hỏi và thực tập chánh niệm, chánh kiến nhưng họ cũng có một ít chánh niệm và chánh kiến. Họ không phải là Phật tử, không cần phải là Phật tử mới có được chánh niệm và chánh kiến.

Trong cuộc chiến tranh Đông Dương người ta báo cáo rằng hai phe, phe cộng sản và phe chống cộng sản đã tàn sát lẫn nhau. Họ đã làm theo lệnh của cấp trên nhưng thật ra những người lính của hai bên không hề muốn giết nhau. Người ta kể lại rằng phe cộng sản đã đến đóng ở bờ bên kia sông còn phe chống cộng thì đóng ở bờ bên này sông, hai bên đã nhìn thấy nhau nhưng họ không tấn công nhau. Họ đứng im như vậy trong một hay hai giờ đồng hồ. Cuối cùng để làm tròn phận sự của mình, họ đã chĩa súng bắn lên trời rồi lấy khẩu phần thức ăn của mình ra ăn và rút lui. Chuyện này đã xảy ra rất nhiều lần ở Lào.

Điều này có nghĩa là những người chiến sĩ đó có được chánh kiến. Họ không hiểu tại sao mình lại phải chém giết lẫn nhau, tại sao mình phải giết người và bị người giết. Họ thấy bên kia không phải là kẻ thù của mình, bên kia cũng giống như mình, bị đưa ra trận tuyến để giết người và bị người giết.

Từ đâu mà ta có được cái thấy đó? Đó là nhờ chánh niệm, chánh niệm có chứa tuệ giác trong đó. Ở đâu có chánh niệm thì ở đó có tuệ giác. Ta thấy được rằng những người kia là nạn nhân bị bắt đến để giết người và để bị người giết, và ta cũng bị bắt đến để giết người và để bị người giết. Đó là chánh kiến. Ta không thể lấy chánh kiến ra khỏi chánh niệm vì chánh niệm đã chứa sẵn chánh kiến trong đó. Ở Làng Mai chúng ta thường nói rằng chánh niệm chứa đựng năng lượng của định và tuệ trong đó. Ví dụ như ta thực tập:

Thở vào tôi biết là tôi còn sống
Chánh niệm về hơi thở đưa tới cái thấy là ta đang còn sống. Có những người sống mà không biết là mình đang sống nên họ không thấy vui sướng khi được sống. Có chánh niệm thì tuệ tới ngay lập tức. Chánh niệm mà không có tuệ thì không thật sự là chánh niệm.

Những người lính từ chối đánh nhau vì họ có được chánh niệm và tuệ giác. Điều này làm cho các cấp chỉ huy rất tức giận. Trong cuộc chiến tranh thế giới thứ hai, những trường hợp tương tự cũng đã từng xảy ra. Người ta báo cáo rằng có từ 75-80% chiến sĩ đã hành xử như vậy. Cấp chỉ huy đã rất tức giận nên bây giờ họ tìm cách hướng quân đội về một loại niệm và một cái thấy khác, một loại tà niệm và tà kiến. Họ biến niệm và định trở thành một phương tiện, một công cụ để giúp cho quân đội mạnh hơn, phục vụ tốt hơn trong việc tàn sát kẻ thù. Đó là chủ ý của các cấp lãnh đạo quân sự. Như vậy nếu chúng ta đến để giúp cho họ thực hiện được mục đích đó thì chúng ta không giảng dạy chánh niệm thật sự.

Ví dụ một người lính ra trận, ở ngay trận địa anh ta thực tập thở vào, thở ra và ý thức được rằng kẻ thù của mình đang ở trước mặt mình, và nếu anh không giết kẻ thù đó thì kẻ thù sẽ giết anh.

Thở vào tôi biết là kẻ thù đang có mặt
Thở ra tôi phải giết nó vì nếu không thì nó sẽ giết tôi.

Sự thực tập này được thúc đẩy bởi sự sợ hãi, bởi ý chí muốn sống còn và bởi tà kiến. Nếu không coi người kia là kẻ thù thì ta không thể nào giết họ được. Ta bị nhồi vào đầu tư tưởng "Những kẻ đó là kẻ thù của ta, là người ác, là mối hiểm họa cho sự an nguy của đất nước mình. Những kẻ đó đi ngược lại lợi ích của dân tộc mình, không có họ thì mọi chuyện sẽ tốt hơn". Người ta đã đào tạo những người lính như vậy và làm cho họ có ý muốn giết người.

Trong chiến tranh Việt Nam, những người lính Mỹ bị nhồi vào đầu là cộng sản rất nguy hiểm, nếu để Việt Nam rơi vào tay cộng sản thì cộng sản sẽ chiếm hết Đông Nam Á và có thể bành trướng sang Tân Tây Lan (New Zealand), Úc (Australia) và sớm muộn gì cũng sang tận Hoa Kỳ. Tư tưởng đó được thúc đẩy bởi sự sợ hãi.

Hiện nay, Hoa Kỳ đang hợp tác kinh tế với Việt Nam. Nhìn lại quá khứ, ta thấy việc đổ vào Việt Nam không biết bao nhiêu là tiền bạc, súng ống, chất độc hóa học và hy sinh biết bao nhiêu mạng người không phải là một hành động thông minh, đó không phải là chánh kiến. Hàng triệu người đã trở thành nạn nhân của tà kiến đó. Cái thấy sai lầm của những nhà lãnh đạo chính trị đã đưa tới sự tàn phá, hủy diệt môi trường và cái chết của hàng triệu dân thường.

Hoa Kỳ có thể làm hay hơn, như hỗ trợ cho hai miền Nam-Bắc xây dựng lại đất nước và phát triển kinh tế, giáo dục, v.v. Như thế Hoa Kỳ sẽ chi phí ít hơn, và còn giúp được cho hai miền Nam-Bắc cùng nhau xây dựng một đất nước hạnh phúc hơn. Thông qua đó, nước Mỹ cũng thu phục được nhiều bạn bè hơn. Đó là cái thấy tốt đẹp, là chánh kiến.

Để có thể huấn luyện một người lính thành một sát thủ giỏi, người ta phải nhồi vào đầu họ tư tưởng là nếu không có kẻ thù đó thì sẽ tốt đẹp hơn cho mình và cho đất nước. Tôi nhớ Tổng thống Bush đã từng tuyên bố như vậy về Bin Laden: "Nếu không có ông thì thế giới sẽ tốt đẹp hơn!" (the *world will be a better place without you*!). Đó là chính sách loại trừ mà hiện nay chúng ta vẫn đang tiếp tục sử dụng. Nếu thấy người nào đó có thể là mối nguy hiểm cho an ninh của mình và cho đất nước mình thì chúng ta tìm cách loại trừ người đó, loại trừ bằng cách này hay bằng cách khác, bằng phương tiện hợp pháp hay không hợp pháp.

Là một vị giáo thọ, nếu ta được mời đến hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm thì ta không thể nói với họ rằng: "Công việc của các anh là đi giết kẻ thù. Các anh phải có niệm và định để làm việc đó cho tốt!". Ta không thể nói như vậy. Nếu nói như vậy thì chánh niệm trở thành một phương tiện mà không phải là con đường.

Chánh niệm không phải là một phương tiện để đạt tới mục tiêu
(Mindfulness is not a means to get an end)

Khi ta thở vào có chánh niệm thì hơi thở vào không phải là một phương tiện. Nếu biết cách thở thì ta có được niềm vui, bình an và sự trị liệu ngay trong khi thở vào. Không có sự phân biệt giữa phương tiện và cứu cánh. Nếu ta không cảm thấy thoải mái trong khi thở nhưng ta vẫn cố gắng chịu đựng để đạt được một mục đích nào đó thì đó không phải là chánh niệm thật sự.

Không có sự khác biệt giữa phương tiện và cứu cánh, vì chánh niệm chính là con đường. Con đường được làm bằng những bước chân và mỗi bước chân chính là con đường. Mỗi bước chân đều chứa đựng chánh niệm, chánh định, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn. Mỗi hơi thở vào là một bước chân, trong mỗi bước chân đó ta phải có sự thư giãn, có an, có định và có tuệ.

Chánh niệm không phải là một công cụ, một phương tiện. Ở Làng Mai chúng ta luôn được nhắc nhở phải thực tập như thế nào để có bình an, niềm vui và tình huynh đệ ngay trong khi ngồi, trong khi đi, trong khi thở, trong khi nấu ăn hay chùi nhà. Có chánh niệm thì làm việc gì ta cũng thấy vui. Chánh niệm cho ta niềm vui, tuệ giác và sự bình an.

Chánh niệm tương tức với các chi phần khác của Bát Chánh Đạo
(Mindfulness has the nature of inter-being with other elements of the Path)

Điều này rất quan trọng! Chánh niệm mà không có tuệ giác thì không phải là chánh niệm thật sự. Những người lính ở Lào mặc dù không được giảng dạy về chánh niệm và tuệ giác nhưng họ cũng thấy được rằng những người phía bên kia cũng giống như mình, họ cũng bị ép buộc tới đây để giết và để bị giết, đó là tuệ giác. Những người kia là nạn nhân của chiến tranh và chúng ta không muốn trở thành nạn nhân của chiến tranh. Cho nên thay vì chĩa súng vào nhau, họ đã chĩa súng và bắn lên không trung. Họ có chánh niệm và có tuệ giác.

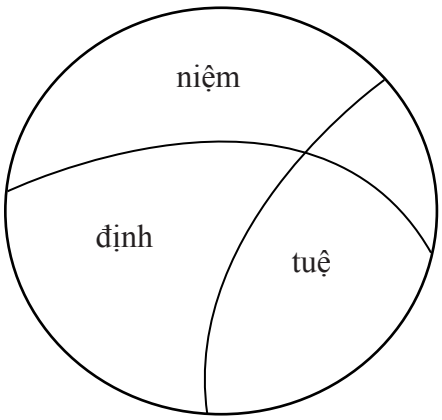
Chúng ta đã được học rằng chánh niệm cũng là tuệ giác, chánh niệm cũng là sự giác ngộ.

Thở vào tôi ý thức là tôi đang sống
Thở vào có chánh niệm đưa tới cái thấy là ta đang sống. Đang sống là một sự mầu nhiệm! Chúng ta không cần phải thực tập 10 năm hay 10 ngày để có được tuệ giác. Chánh niệm trong tự thân nó đã chứa đựng chánh kiến rồi. Và nếu có chánh kiến thì ta không thể nào làm sai. Chánh kiến đưa tới chánh nghiệp, tức là hành động đúng đắn. Ta chỉ hành động sai lầm (tà nghiệp) khi ta có tà kiến.

Chánh kiến là tuệ giác. Có chánh kiến thì cái ta tư duy là chánh tư duy, cái ta nói là chánh ngữ và cái ta làm là chánh nghiệp. Chánh kiến phát sinh từ chánh niệm. Vì vậy, nếu ta hướng dẫn cho những người lính đó thực tập được chánh niệm thì họ sẽ có chánh kiến. Thành ra, không có gì nguy hiểm khi giảng dạy chánh niệm cho những người lính trong quân đội. Người ta tưởng nếu giảng dạy chánh niệm cho quân đội thì họ sẽ sử dụng chánh niệm khi ra trận để có đủ sự bình tĩnh và sự tập trung mà giết được nhiều người hơn. Điều này không đúng. Chúng ta giảng dạy chánh niệm để họ biết thở như thế nào, đi như thế nào, biết nhận diện cảm thọ và cảm xúc của họ, ý thức được sự sợ hãi, giận hờn trong mình, v.v. Ý thức được thì họ có cái thấy đúng (chánh kiến), và chánh kiến giúp cho ta tránh được tà tư duy, tà ngữ và tà nghiệp.

Chánh niệm tương tức với các chi phần khác của Bát Chánh Đạo (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ...) trong đó có chánh mạng, tức nghề nghiệp đúng đắn. Có chánh niệm thì ta có chánh kiến và với cái thấy đúng đắn thì ta không thể nào tiếp tục lối sống sai lầm nữa (tà mạng). Để có được hạnh phúc, ta phải từ bỏ tà mạng và tìm một việc làm khác có thể giúp ta phát khởi tâm từ bi và trân quý đối với sự sống. Đó là chánh đạo! Tất cả các yếu tố của chánh đạo đều là cứu cánh mà không phải là phương tiện.

Giả sử vòng tròn này tượng trưng cho chánh niệm, mà đã là chánh niệm thì phải chứa đựng trong nó năng lượng của định và tuệ.



Khi có chánh niệm về một cái gì đó thì cũng có nghĩa là ta đang đưa sự chú tâm (định) vào đối tượng đó. Ví dụ như khi ta có chánh niệm về hơi thở vào thì cũng có nghĩa là ta đang định tâm vào hơi thở vào. Năng lượng của niệm và định chuyên chở trong nó năng lượng của tuệ giác. Và nếu niệm, định và tuệ có mặt thì 5 yếu tố còn lại của Bát Chánh Đạo (chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn) cũng có mặt.

Có niệm, định và tuệ thì lời nói của ta là chánh ngữ. Trên nền tảng của chánh kiến thì không thể nào có tà tư duy. Chánh kiến là một cái thấy không có sự phân biệt, kỳ thị. Chánh kiến là cái thấy tương tức (interbeing), duyên khởi (interdependant origination) và vô ngã (no self). Có chánh kiến thì ta không thể chế tác tà tư duy, tà ngữ và không thể tạo ra tà nghiệp. Chúng ta phải nhớ rằng chánh niệm tương tức với tất cả những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo. Vì vậy chúng ta không cần phải lo lắng là chánh niệm có thể bị lạm dụng. Chánh niệm không thể nào gây hại cho bất kỳ ai hay cho bất kỳ cái gì, vì trong chánh niệm đã có chánh kiến, và khi đã có chánh kiến rồi thì ta không bao giờ có thể làm những điều sai lầm.

Sự thực tập chánh niệm dành cho tất cả mọi người, không loại trừ một ai

Những người trong quân đội có rất nhiều đau khổ, họ cũng cần sự giúp đỡ. Vì vậy giúp cho họ bớt khổ không có gì là sai cả. Ta có thể hiến tặng sự thực tập chánh niệm để giúp họ:

Chế tác niềm vui và hạnh phúc
Chánh niệm giúp cho ta trở về với giây phút hiện tại và nhận ra rằng chúng ta đang có quá nhiều những điều kiện hạnh phúc. Những người lính cũng như chúng ta, họ có khả năng nhận diện những mầu nhiệm của sự sống, của thiên nhiên, những điều kiện hạnh phúc đang có mặt và nhờ đó, họ có thể chế tác được niềm vui, niềm hạnh phúc để nuôi dưỡng và trị liệu cho chính mình.

Chăm sóc khổ đau
Khi ta hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm, họ có thể nhận diện được sự sợ hãi, giận dữ và tuyệt vọng trong mình. Họ học được cách chăm sóc khổ đau của chính mình và giúp mình bớt khổ.

Thấy được hạnh phúc chân thật
Khi đi sâu vào sự thực tập chế tác niềm vui, niềm hạnh phúc và chăm sóc khổ đau của chính mình, họ sẽ đạt tới chánh kiến. Họ có thể thấy rõ được thế nào là hạnh phúc chân thật.

Khi gia nhập quân đội, họ nghĩ đời sống trong quân đội sẽ dễ dàng hơn, họ có thể hạnh phúc hơn khi làm một người lính. Đó là một ý niệm, một cái nhìn về hạnh phúc. Nhưng khi được hướng dẫn thực tập cách thở, cách đi, cách ngồi, cách ôm ấp cơn giận và sự sợ hãi thì họ bắt đầu nếm được hạnh phúc thật sự. Họ so sánh và bỗng nhiên thay đổi quan niệm của mình về hạnh phúc.

Lúc đầu ta cho rằng làm một người lính thì có nhiều quyền lợi và đem tới cho ta hạnh phúc. Nhưng bây giờ thì ta đau khổ quá và ta bắt đầu nghi ngờ. Khi có người đến chỉ dẫn cho ta phương pháp thở, phương pháp đi, phương pháp nhận diện những mầu nhiệm của sự sống, phương pháp thưởng thức từng hơi thở và từng bước chân thì ta thức tỉnh, ta nhận ra được thế nào là hạnh phúc thật sự. Ta thay đổi cái nhìn của ta về hạnh phúc, từ cái nhìn sai lạc ta chuyển sang cái nhìn đúng đắn, và động lực thúc đẩy cuộc đời ta cũng thay đổi.

Vì vậy nếu quý vị là những vị giáo thọ giỏi được mời hướng dẫn chánh niệm cho những người lính trong quân đội thì quý vị cũng đừng nên lo ngại. Chánh niệm luôn luôn đem lại lợi lạc và chuyển hóa tốt đẹp cho mọi người, dù rằng sự chuyển hóa đó có thể diễn ra chậm.

Một điều mà tôi rất quan tâm là chúng ta cũng nên đồng thời giúp cho những vị chỉ huy, cấp trên, bộ tham mưu và những nhà hoạch định chính sách... Bởi vì nếu những người lãnh đạo chính trị còn có cái nhìn sai lạc về hạnh phúc, về an ninh và quyền lợi của quốc gia thì nhiều người trẻ như chúng ta vẫn sẽ tiếp tục là nạn nhân của bạo lực, chúng ta vẫn bị buộc phải chém giết và bị chém giết. Sử dụng phương tiện bạo động không phải là cách duy nhất để bảo đảm an ninh và quyền lợi quốc gia, còn có nhiều cách hay hơn như vậy.

Là những người thực tập chánh niệm và hiểu rõ bản chất của chánh niệm, chúng ta phải giúp cho quân đội, nếu không thì họ sẽ tự đào tạo đội ngũ những người giảng dạy chánh niệm riêng của mình. Những người đó có thể giảng dạy chánh niệm theo kiểu:

Thở vào, tôi biết là kẻ thù đang có mặt và tôi phải giết hắn.
Thở ra, tôi kéo cò súng...

Đó là niệm và định căn cứ trên tà kiến. Chúng ta là những giáo thọ giảng dạy chánh niệm, ta không thể dạy như vậy. Chúng ta không bảo những người lính phải từ bỏ nghề nghiệp của mình, ta chỉ đến để giúp họ bớt khổ mà thôi. Và khi đã bớt khổ thì họ sẽ có cái thấy đúng đắn về hạnh phúc chân thật và mọi việc sẽ tự dần dần thay đổi.

Vì vậy kết luận của tôi là: Thực tập chánh niệm là pháp môn tu học dành cho tất cả mọi người, không loại trừ một ai.

Tuần trước có hai vị thuộc Bộ Ngoại giao Pháp từ Paris tới thăm Làng Mai. Tôi hỏi hai vị ấy: "Sự thực tập chánh niệm có thể giúp được cho rất nhiều người trẻ và các thầy cô giáo bớt khổ. Chúng tôi đang tìm cách đem sự thực tập chánh niệm vào trường học. Chúng tôi đã và đang huấn luyện cho các thầy cô giáo ở nhiều quốc gia trên thế giới để họ có thể đem sự thực tập chánh niệm vào lớp học và giúp cho học sinh bớt khổ hơn. Khi học sinh bớt khổ thì thầy cô giáo cũng bớt khổ, sự truyền thông sẽ tốt hơn, việc dạy và học cũng trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nước Pháp có chính sách biệt lập tôn giáo (laïcité), người ta cấm những sinh hoạt có tính chất tôn giáo ở những nơi cộng cộng. Vậy quý vị có thể giúp chúng tôi tìm ra cách thức nào để đem sự thực tập này vào những nơi công cộng, đặc biệt là ở các bệnh viện, trường học... hay không?".

Trong những năm qua, chúng ta đã tổ chức khóa tu cho cảnh sát, cho nhân viên của các trại tù, v.v. Những đối tượng này đều nhận ra rằng sự thực tập chánh niệm giúp họ rất nhiều vì họ có quá nhiều đau khổ. Hôm qua chúng ta được báo cáo là một thiếu niên trẻ 16 tuổi đã bị cảnh sát bắn chết. Qua đó, ta thấy rằng không những người trẻ cần sự giúp đỡ của chúng ta, mà lực lượng cảnh sát cũng cần sự giúp đỡ. Vì vậy sự thực tập chánh niệm cần thiết cho tất cả mọi người, không loại trừ bất kỳ một ai.

Vấn đề là chúng ta không có đủ giáo thọ. Chúng ta phải đào sâu sự thực tập, phải cải tiến phương pháp giảng dạy để sự giảng dạy và tu tập của chúng ta là sự giảng dạy và thực tập chánh niệm thật sự (true mindfulness). Chúng ta phải đào tạo hàng trăm, hàng ngàn người có khả năng hướng dẫn thực tập chánh niệm ở khắp nơi trên thế giới.

Chúng ta biết rằng không cần phải là một Phật tử mới có thể tu tập chánh niệm. *Điều quan trọng nhất là: chánh niệm phải là chánh niệm thật sự* và điều này tùy thuộc vào sự học hỏi và tu tập của chúng ta. Như vậy chúng ta sẽ không còn lo là chánh niệm bị biến chất và không còn có khả năng giúp được cho mọi người.

Giáo lý về chánh niệm, nếu không được hiểu một cách thấu đáo, thì không thể nào giúp ích được cho mọi người. Có rất nhiều người đã coi chánh niệm như là một công cụ.

Nhiều truyền thống tâm linh từ phương Đông khi được du nhập vào xã hội Tây phương đã bị biến chất. Người Tây phương vốn quen với lối tư duy lưỡng nguyên (dualistic thinking) như: tạo hóa không phải là tạo vật, chủ thể không phải là đối tượng, vì vậy đã làm biến chất, làm thế tục hóa (secularise) những yếu tố tâm linh đến từ châu Á, kể cả Thiên chúa giáo. Thiên chúa giáo tới từ phương Đông, nhưng sự giảng dạy và sự thực tập Thiên chúa giáo ở Tây phương hiện nay hoàn toàn theo lối tư duy lưỡng nguyên. Người cầu nguyện và người được cầu nguyện là hai thực thể riêng biệt nằm ngoài nhau. Thượng đế ở ngoài ta và ta ở ngoài Thượng đế. Trong khi đó theo giáo lý nguyên thỉ thì Thượng đế ở trong ta và ta ở trong Thượng đế. Ta và Thượng đế tương tức. Điều này đang xảy ra cho sự thực tập chánh niệm trong xã hội Tây phương. Chánh niệm không còn là con đường hạnh phúc hay con đường chuyển hóa mà trở thành một công cụ phục vụ cho một mục đích nào đó, ví dụ như làm ra nhiều tiền hơn, đào tạo nhiều sát thủ hơn, v.v. Vì vậy, là một người giảng dạy về chánh niệm, chúng ta phải ý thức được điều này.

Tôi xin nhắc lại là: chánh niệm là một con đường mà không phải là công cụ để phục vụ cho mục tiêu của mình, chánh niệm không thể tách rời khỏi những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo. Ta không thể tách chánh niệm ra khỏi chánh kiến. Có chánh niệm là có chánh kiến. Chánh kiến giúp chúng ta thay đổi những quan

niệm lỗi thời của mình mà trước tiên là quan niệm về hạnh phúc.

Mùa Đông vừa rồi có một phóng viên đến từ London đã phỏng vấn tôi về vấn đề giảng dạy chánh niệm cho các tập đoàn kinh tế trên thế giới. Câu hỏi mà người phóng viên đó đặt ra là: Có nên đưa sự thực tập chánh niệm vào các tập đoàn quốc tế hay không? Người lãnh đạo kinh doanh nào cũng muốn trở thành số 1 trong lĩnh vực của mình, vì vậy nếu đưa chánh niệm vào các tập đoàn, có phải là chúng ta đang giúp cho họ thỏa mãn được tham vọng của họ và làm cho chánh niệm bị biến chất hay không?

Tôi đã trả lời ngắn gọn: Nếu là chánh niệm thật sự thì sẽ giúp cho những người đó có được chánh kiến và thấy được cái gì là hạnh phúc chân thật và cái gì không phải là hạnh phúc chân thật. Khi có cái thấy đúng đắn thì họ sẽ thay đổi động cơ ban đầu của mình, thay vì muốn trở thành số 1 họ sẽ muốn có được hạnh phúc thật sự.

Trong một buổi giảng tại Ngân hàng Thế giới (World Bank), tôi cũng đã nói rằng: "Quý vị phải lựa chọn một trong hai cái, trở thành số 1 hay là có được hạnh phúc".

Khi ta giảng dạy và giúp cho các nhà lãnh đạo doanh nghiệp thực tập chánh niệm, họ sẽ có cơ hội nếm được hạnh phúc, tình thương và tự do chân thật. Từ đó họ sẽ thay đổi cách nhìn và động cơ ban đầu thúc đẩy họ thực tập chánh niệm cũng sẽ thay đổi theo.

Ở Rwanda năm 1994, hai sắc tộc Hutu và Tutsi đã tàn sát lẫn nhau và khoảng một triệu người đã chết trong cuộc xung đột ấy. Lực lượng gìn giữ hòa bình của Liên Hiệp Quốc cũng có mặt ở Rwanda vào thời điểm đó. Vị chỉ huy của lực lượng gìn giữ hòa bình đã xin phép sử dụng một tiểu đoàn để can thiệp và ngăn cản các vụ tàn sát có thể xảy ra giữa người Hutu và người Tutsi. Nhưng yêu cầu của ông đã bị từ chối. Vị tướng này nghĩ rằng nếu khi đó ông được phép dùng một tiểu đoàn của lực lượng gìn giữ hòa bình để can thiệp thì ông đã có thể ngăn chặn được vụ thảm sát xảy ra và cứu được tính mạng của hơn một triệu người Rwanda.

Sau sự kiện này, vị tướng đó bị rơi vào tình trạng trầm cảm. Ông hối hận là đã không chủ động can thiệp dù không được sự cho phép của cấp trên. Nếu lúc đó ông cứ quyết tâm hành động thì ông đã có thể ngăn chặn được cuộc tàn sát, và nếu sau đó ông có bị bãi chức thì cũng không sao. Nhưng ông đã không hành động như vậy, nên bây giờ ông cảm thấy rất hối hận.

Điều gì sẽ xảy ra nếu vị chỉ huy đó sử dụng quân đội của mình để can thiệp vào cuộc tàn sát ở Rwanda? Có thể là một số người của lực lượng gìn giữ hòa bình sẽ hy sinh nhưng họ có thể cứu được mạng sống của một triệu người.

Vì vậy chúng ta không thể nói rằng sự có mặt của quân đội là không cần thiết. Điều quan trọng là quân đội cần có khả năng thực tập chánh nghiệp, tức là hành động chân chính.

Hôm qua có một câu hỏi rất hay về vấn đề phạm pháp, về án tử hình, v.v. Chúng ta đã nói: Tất cả mọi người đều cần sự giúp đỡ, kể cả Bụt. Những người phạm pháp cũng cần sự giúp đỡ. Trước khi phạm tội, họ đã không được sự giúp đỡ từ gia đình, thầy cô giáo và bạn bè. Nếu được giúp đỡ thì họ đã không phạm tội như vậy. Bây giờ họ đã phạm tội và họ cần sự giúp đỡ mà không cần sự trừng phạt.

Sở dĩ người thanh niên đó trở thành tội phạm là vì chúng ta đã không chăm sóc tốt cho anh ta. Bây giờ anh ta bị bắt giam trong tù, anh ta cũng cần sự giúp đỡ của chúng ta. Nếu người đó phá hoại và giết người thì việc cần làm là bắt người đó giam vào tù, đó là phận sự của cảnh sát. Điều quan trọng là ta làm việc với tình thương, ta phải bắt giam người đó để ngăn không cho người đó ngày càng lún sâu vào tội ác. Và thời gian ở trong tù là một cơ hội để người đó làm mới lại chính mình và trở thành một người tốt. Xã hội cần phải dành nguồn nhân lực và ngân sách cần thiết để đào tạo, giúp cho các phạm nhân học cách làm thế nào để xử lý khổ đau, giận hờn, sợ hãi, thèm khát, để có được những niềm vui lành mạnh và có cái thấy đúng đắn về hạnh phúc chân thật.

Vấn đề là hiện nay chúng ta không có những người làm công việc giảng dạy chánh niệm cho các tù nhân. Ban quản lý trại giam không biết những phương pháp thực tập và chính họ cũng có nhiều đau khổ. Họ không thể quản lý, chăm sóc những người tù với sự nhẹ nhàng và lòng từ bi. Cả tù nhân và người cai tù đều đau khổ.

Sự thực tập chánh niệm có khả năng giúp cho cả hai bên. Nhưng vấn đề là chúng ta không có đủ người để làm công việc giảng dạy chánh niệm cho tù nhân. Có những nơi, chúng ta cũng không được phép làm công việc này.

Tôi cho rằng thời gian giam giữ tù nhân nên được xác định dựa trên thời gian cần thiết để người đó được trị liệu và chuyển hóa, vì bắt giam một người không phải là một sự trừng phạt mà là một hành động thương yêu. Vì vậy, chúng ta phải cung cấp cho người đó những phương tiện, những phương pháp tu tập để họ có thể thức tỉnh và trở thành một người tốt, một người có hạnh phúc. Nếu người đó chuyển hóa nhanh, thể hiện được niềm vui, hạnh phúc và lòng từ bi thì ta có thể cho họ ra khỏi tù và tạo điều kiện để họ tái hòa nhập cộng đồng.

Ngày xưa ở Việt Nam, các chùa được phép tiếp nhận những người tù và chăm sóc cho họ. Người tù giúp những công việc đồng áng cho chùa. Họ thực tập Năm giới và sống dưới sự giám sát của các thầy. Các thầy có trách nhiệm chăm sóc cho họ. Nếu người đó có chuyển hóa tốt thì các thầy giúp cho họ xây dựng gia đình, có một mảnh đất để canh tác và xây dựng cuộc sống mới. Khi được các thầy công nhận là đã chuyển hóa tốt thì người tù đó sẽ được nhà cầm quyền cấp cho giấy phóng thích xác nhận là họ đã mãn hạn tù và trở thành một người tự do. Đó là việc ngày xưa chúng ta đã làm. Bây giờ chúng ta cũng có thể làm như vậy nhưng có hệ thống hơn.

Ta phải huấn luyện, đào tạo những người có khả năng hướng dẫn thực tập cho tù nhân để họ có thể thay đổi, chuyển hóa, sống hạnh phúc và trở thành một thành phần tốt của xã hội. Thời gian họ ở trong tù tùy thuộc vào sự tiến bộ trong thực tập của họ. Tôi nghĩ đây là vấn đề mà chúng ta cần nên quán chiếu.

Trinh bạch một niềm thương

Chân Thuần Khánh

Giọt sương trên nhành cỏ biếc
Em đến từ muôn phương biền biệt
Mang theo thông điệp nhiệm mầu
Ta về giữa Phương Khê ngập nắng
Cho lòng trinh bạch một niềm thương!
Nắng lên rồi
Giọt sương hòa nhịp với vô thường
Tan vào trời rộng thênh thang
Mưa về tới
Giọt sương mỉm nụ yêu thương
Thấm sâu vào đất mẹ dịu dàng
Hạt nắng và cơn mưa
Long lanh giữa lòng sương cỏ biếc
Có và không đến đi còn cách biệt?
Mỉm nụ cười hiền dịu
Ta về giữa Phương Khê
Mênh mang…

Mùa Sương, Mây Đầu Núi 27/06/2008

Câu hỏi của trẻ em và thanh thiếu niên

Thiền sư Nhất Hạnh

(Trích phần vấn đáp trong khóa tu mùa hè ở Làng và khóa tu dành cho người nói tiếng Đức và tiếng Hà Lan năm 2014)

Câu hỏi: Thầy thích điều gì nhất trong đạo Bụt?

Thầy trả lời: Điều mà thầy thích nhất trong đạo Bụt là tinh thần bao dung, không kỳ thị. Nếu chúng ta thực tập tình thương theo giáo lý đạo Bụt thì tình thương đó phải trải rộng đến tất cả mọi người, không loại trừ bất kỳ ai. Ta không chỉ thương giáo lý đạo Bụt mà còn thương cả giáo lý của đạo Thiên Chúa, đạo Hồi, đạo Do Thái, v.v. Ta không cho rằng chỉ có cái thấy, cái hiểu của ta là đúng, còn cái hiểu, cái thấy của những truyền thống khác là sai. Đó là lý do vì sao một Phật tử chân chính sẽ không bao giờ gây chiến với các tôn giáo khác. Đạo Bụt không mang tính giáo điều. Những giáo nghĩa Bụt dạy là con đường giúp cho ta chuyển hóa, không phải là chân lý để ta thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động. Bụt đã từng dạy rằng chúng ta phải thực tập như thế nào để có tự do, không bị mắc kẹt vào những giáo lý của đạo Bụt, và cả ý niệm về Bụt trong ta. Đây là điều mà thầy thích nhất. Cảm ơn con đã đặt một câu hỏi rất hay!

Câu hỏi: Con phải làm gì khi mẹ nổi giận với ba?

Thầy trả lời: Có nhiều cách lắm! Một trong những điều mà con có thể làm là đến bên mẹ và nói: "mẹ ơi, hình như có bánh trong tủ lạnh" (Mommy, there is a cake in the refrigerator). Đây là câu thần chú rất nổi tiếng ở Làng Mai đó, con có biết không? Khi mẹ hoặc ba đang giận và không khí trong nhà căng thẳng không thể chịu nổi thì con hãy đến bên ba mẹ và đọc câu thần chú: "mẹ ơi (ba ơi), hình như có bánh trong tủ lạnh". Câu đó có ngụ ý là "mẹ ơi, con đang khổ. Con không muốn thấy mẹ giận như vậy. Con không muốn thấy không khí gia đình nặng nề như vậy". Đó là một cách để nhắc cho mẹ thấy là mẹ đang giận và đang làm cho không khí trong gia đình rất nặng nề, khiến cho chồng con đều không vui. Đó là một cách hay để nhắc cho mẹ: "mẹ ơi, đừng giận nữa, đừng làm cho cả nhà khổ nữa." Con đừng nên nói: "Mẹ đừng có giận nữa", mà hãy đọc câu thần chú: "mẹ ơi, hình như có bánh trong tủ lạnh" thì mẹ sẽ hiểu ngay. Mẹ sẽ thức tỉnh và thấy là "mình đang làm cho con gái đau khổ, mình không nên làm như vậy". Và mẹ sẽ cố gắng mỉm cười với con và nói: "Đúng rồi, con đi ra vườn và chuẩn bị bàn ghế, mẹ sẽ mang bánh ra và mời ba ra ăn chung với mẹ con mình luôn". Mẹ sẽ nói như vậy và không khí gia đình sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Mẹ sẽ không còn giận ba nữa và ba sẽ ra ăn bánh cùng với hai mẹ con. Lần sau, khi thấy mẹ hoặc ba đang giận thì con hãy đọc thần chú mà thầy vừa chỉ, "mẹ ơi, hình như có bánh trong tủ lạnh", con nhớ chưa? Có thể con còn thắc mắc: "vậy nếu không có bánh trong tủ lạnh thật thì sao?". Không sao hết! Mẹ của con rất thông minh, dù không có bánh thì mẹ cũng sẽ tìm ra một cái gì khác, cho nên con đừng lo!

Vấn đáp với thanh thiếu niên

Câu hỏi: Con phải làm sao để bày tỏ được cơn giận của mình mà không trút sự tức giận đó lên người khác?

Thầy trả lời: Khi giận, mình muốn bày tỏ cơn giận của mình vì mình nghĩ rằng nếu không bày tỏ ra, nếu cứ đè nén cơn giận thì mình sẽ khổ hơn. Vì vậy mình thấy cần phải nói ra hay phải làm gì đó để bày tỏ cơn giận của mình. Nhưng kỳ thực nói ra một lời gì đó hay làm một hành động nào đó trong khi giận sẽ không giúp ích được gì cho mình cả. Nói và hành động khi đang giận luôn làm cho mình và người kia bị tổn thương. Bụt dạy đừng bao giờ nói hay làm điều gì để bày tỏ sự giận dữ của mình, vì làm như thế mình sẽ gây ra đổ vỡ nhiều hơn. Thay vì làm cho bớt giận thì mình sẽ càng giận hơn nữa và mình cũng làm cho người kia giận luôn.

Nhưng nói như vậy không có nghĩa là mình phải đè nén cơn giận. Phương pháp hay nhất là mình trở về với tự thân để chăm sóc cơn giận. Tới Làng Mai, mình được học những phương pháp thực tế giúp mình chăm sóc cơn giận. Mình phải học cho được vì đây là một việc rất quan trọng! Trong đời sống hàng ngày, có rất nhiều chuyện làm cho mình giận dữ và đau khổ, cho nên mình phải học cách chăm sóc cơn giận.

Việc đầu tiên mình làm là không nói gì, không làm gì cả mà chỉ trở về với chính mình bằng phương pháp thở. Mình thở vào thật sâu và nói: "Thở vào, con biết cơn giận đang có trong con!". Mình nhận diện cơn giận. Mình không cố đàn áp nó, mình không chiến đấu với nó, mình chỉ nhận diện nó: "Cơn giận ơi, chào em. Ta biết là em có đó và ta sẽ chăm sóc cho em!". Đó gọi là nhận diện cơn giận.

Bước kế tiếp là mình ôm lấy cơn giận. Khi thở vào và thở ra một cách có ý thức thì mình chế tác được năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm có công năng nhận diện và ôm lấy cơn giận như một bà mẹ ôm lấy đứa con của mình. Đây là một sự thực tập rất hay! Khi giận thì mình sẽ không nói, không làm gì cả mà chỉ thở và ôm lấy cơn giận. Cha mẹ và bạn bè thấy mình thực tập ôm lấy cơn giận như vậy sẽ rất nể phục vì mình là người có tu tập, mình biết cách chăm sóc cơn giận.

Nếu mình tiếp tục thở vào, thở ra hay đi thiền hành chậm và ôm lấy cơn giận thì cơn giận sẽ lắng dịu xuống. Khi thấy em bé khổ, bà mẹ sẽ ôm em bé vào lòng một cách dịu dàng và em bé sẽ bớt khổ. Cơn giận giống như em bé của mình, trở về chăm sóc cho em bé (cơn giận). Mình nói: "Em bé giận ơi, chào em. Ta biết em có đó, ta không đánh lộn, ta không đàn áp em đâu! Ta sẽ chăm sóc cho em!". Mình thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm và ôm lấy cơn giận. Có hai loại năng lượng: năng lượng của cơn giận và năng lượng của chánh niệm được chế tác bởi hơi thở. Mình sử dụng năng lượng chánh niệm để nhận diện và ôm ấp cơn giận.

Tôi nghĩ cha mẹ cũng nên thực tập như vậy. Nếu cha mẹ quên thực tập thì mình phải nhắc: "mẹ ơi, mẹ đang giận đó, mẹ hãy chăm sóc cho cơn giận của mẹ nhé. Con sẽ giúp cho mẹ, con sẽ thở với mẹ!". Mình tới ngồi gần bên mẹ và thở với mẹ. Hai mẹ con cùng ngồi thở và ôm lấy cơn giận. Đây là sự thực tập rất tuyệt vời! Nếu ba giận thì mình có thể tới giúp cho ba: "Ba ơi, hình như là ba đang có chút giận dữ trong ba. Mình thực tập với nhau đi ba! Con sẽ yểm trợ cho ba". Hai cha con cùng thở với nhau để nhận diện và ôm ấp cơn giận một cách dịu dàng. Mình sẽ có sự lắng dịu sau vài phút thở vào và thở ra.

Những người làm cho mình giận cũng có nhiều sự giận dữ mà không biết cách để xử lý. Vì vậy nên họ vung vãi sự giận dữ ra khắp chung quanh họ. Nhưng mình đã được học phương pháp chăm sóc cơn giận, mình không hành xử như những người đó. Mình không vung vãi sự giận dữ ra khắp nơi và làm khổ luôn những người chung quanh. Mình hãnh diện với chính mình và nói: "Những người kia thật là tội nghiệp! Họ có nhiều giận dữ mà không biết cách để xử lý, còn mình thì biết cách!". Thấy được như vậy thì mình không còn giận họ nữa, mình muốn nói hay làm cái gì đó để giúp cho những người kia bớt khổ. Vì vậy thay vì giận thì trong tâm của mình phát sinh ra tình thương. Mình không còn muốn trừng phạt nữa mà chỉ muốn giúp cho họ, vì trong tâm mình đã có tình thương.

Tình thương là liều thuốc chữa trị sự giận dữ. Khi tình thương phát sinh thì cơn giận sẽ tắt ngấm. Thật là mầu nhiệm! Tình thương được phát sinh khi mình nhìn người kia và thấy được rằng trong người kia có sự giận dữ và khổ đau. Người đó không có khả năng chăm sóc cơn giận nên trở thành nạn nhân của cơn giận và đã vung vãi cơn giận đó ra khắp nơi. Thấy được như vậy thì mình sẽ không giận nữa và tình thương sẽ phát sinh trong mình. Mình trở nên tươi

mát và có thể giúp được cho người kia. Biết được phương pháp thực tập không những mình không đau khổ mà mình còn giúp được cho những người trong gia đình hay bạn bè ở trường bớt khổ hơn. Đây là một phương pháp thực tập rất mầu nhiệm!

Ai trong chúng ta cũng có lúc nổi giận, nhưng không phải ai cũng biết cách xử lý cơn giận của mình. Tôi hy vọng là một ngày nào đó người ta sẽ đem sự thực tập này vào học đường. Các thầy cô giáo cùng các bậc phụ huynh phải biết cách xử lý cơn giận và phải có khả năng chỉ dạy lại cho các em học sinh. Nếu các thầy cô giáo và các bậc phụ huynh làm được thì đương nhiên các em học sinh cũng học được. Khi cha mẹ biết cách thực tập thì con cái sẽ học được từ họ. Đây là sự thực tập rất hay mà mình có thể mang về nhà sau khóa tu!

Câu hỏi: Tại sao có lúc một hạt giống biểu hiện ra thành một bông hoa, có lúc lại không? Tại sao con lại không giống với những người khác?

Thầy trả lời: Thông thường, hạt giống của hoa thường biểu hiện ra thành một bông hoa. Nhưng nhiều khi những điều kiện giúp cho sự biểu hiện đó không được thuận lợi hay không được đầy đủ, ví dụ như không có mưa, hay gió nhiều quá, v.v. Vì vậy nên trên tiến trình hạt giống biểu hiện thành bông hoa có sự gián đoạn. Phải có đầy đủ những điều kiện để một hạt giống có thể tiếp tục tiến trình của nó và biểu hiện ra. Nhưng có lúc vì vài điều kiện không có mặt nên hạt giống không thể tiếp tục biểu hiện. Và hạt giống sẽ tìm cách để biểu hiện trở lại. Cũng giống như những nụ hoa sắp nở, bỗng nhiên một cơn lạnh kéo tới và nụ hoa không nở được nữa. Nhưng cây hoa vẫn còn đó. Vài tuần sau, khi thời tiết ấm áp trở lại thì những nụ hoa mới lại xuất hiện. Lần này những điều kiện thuận lợi hơn và nếu thời tiết ấm kéo dài vài tuần thì những nụ mới sẽ nở thành hoa.

Vì vậy câu trả lời là: Nếu không có đầy đủ điều kiện thì một hạt giống không thể tiếp tục tiến trình của nó. Khi các điều kiện đầy đủ thì hạt giống sẽ tiếp tục tiến trình lớn lên và biểu hiện ra thành hoa.

Ngay đến những sự vật cùng một loại như hoa sen chẳng hạn, nhìn cho kỹ chúng cũng không giống nhau, ví dụ như có những hoa sen lớn và có những hoa sen nhỏ. Cũng là hoa sen nhưng hoa sen này khác với hoa sen kia. Điều này cũng đúng với những chiếc lá trên cây. Các sự vật không giống nhau là một sự kiện mầu nhiệm, vì nếu các sự vật giống y như nhau thì thật là chán. Mọi vật phải khác biệt nhau. Ở Pháp người ta có câu: "Sự khác biệt muôn năm!" (Vive la différence!). Vì vậy không giống với những người khác là một điều hay, nếu mình giống y hệt như những người khác thì thật là nhàm chán.

CÂU HỎI CỦA CÁC EM THANH THIẾU NIÊN (TEENS)

Câu hỏi: Con thường cảm thấy buồn và cô đơn. Con ghét chính bản thân mình, vì vậy mà con đã tàn hại thân tâm của con. Con phải làm thế nào để chăm sóc và thương yêu chính mình khi mà đau buồn đã trở thành tập khí sâu dày trong con? Con phải làm thế nào để buông bỏ những tri giác sai lầm về bản thân mình?

Thầy trả lời: Câu hỏi này phải được đặt ra cho các bậc cha mẹ và các thầy cô giáo. Nếu để ra một ít thì giờ để quán chiếu thì cha mẹ và thầy cô giáo sẽ thấy được rằng chính môi trường sống đã làm cho người trẻ rơi vào tình trạng đó.

Trước hết là trong gia đình, có thể các em không có cơ hội được học cách thương yêu và chăm sóc cho bản thân mình. Nếu cha mẹ biết thương yêu và chăm sóc cho chính mình thì đương nhiên con cái sẽ học được từ cha mẹ. Vì vậy, cha mẹ cũng chịu trách nhiệm trong chuyện này. Có những gia đình, cha mẹ có khổ đau mà không biết cách xử lý khổ đau của mình. Cha mẹ làm khổ nhau, vì vậy cha mẹ đã tạo ra một môi trường gia đình mà trong đó con cái không được nuôi dưỡng và có nhiều vết thương trong lòng.

Khi các em đến trường, các thầy cô giáo cũng không giúp được cho các em, vì có thể thầy cô cũng có những khó khăn ở nhà như các bậc cha mẹ. Và họ mang theo những khó khăn đó đến trường. Ở nhà họ có khó khăn với con cái và khi đến trường, họ có khó khăn với học sinh. Nếu các thầy cô giáo không biết xử lý khổ đau, không biết thương yêu và chăm sóc cho chính mình thì làm sao có thể giúp được cho học sinh? Nếu có được các thầy cô giáo hạnh phúc, những người biết cách thương yêu và chăm sóc cho chính bản thân thì người trẻ sẽ có một cơ hội thứ hai. Cơ hội đó là học đường, một môi trường mà trong đó các thầy cô giáo có sự bình an và có khả năng thương yêu. Nhưng nếu thầy cô giáo không biết cách xử lý

khổ đau của chính họ thì người trẻ sẽ không có cơ hội thứ hai.

Những vị làm trong Bộ giáo dục phải thấy rằng môi trường học đường và môi trường gia đình hiện nay không đem lại sự bình an, sự tôn trọng lẫn nhau, sự hiểu biết và thương yêu cho các em học sinh. Họ cần tìm cách thay đổi hệ thống giáo dục và đưa vào trường học những phương pháp thực tập giúp các em học sinh biết cách thương yêu, chăm sóc, trị liệu cho chính mình. Khi đã biết thực tập, các em sẽ mang sự thực tập này về giúp cho cha mẹ.

Tuy nhiên, người trẻ cũng có thể giúp thay đổi tình trạng. Người trẻ có thể nói lên những khó khăn, khổ đau của mình. Ví dụ như sáng hôm nay khi con đặt câu hỏi này thì con đã giúp cho cha mẹ và thầy cô thấy được tình trạng. Có thể chúng tôi đã quá bận rộn với khổ đau, với cái giận và những khó khăn của chính mình nên chúng tôi không có thì giờ lắng nghe con. Con có mặt ở đây và đặt câu hỏi giúp cho chúng tôi ý thức được cái gì đang xảy ra. Nhờ vậy chúng tôi có cơ hội tìm cách thay đổi hướng đi của mình để cho con có được cơ hội thay đổi tốt hơn.

Ở Làng Mai, chúng ta được học cách trở về để ý thức rằng mình đang có một hình hài và hình hài đó là một mầu nhiệm, một kiệt tác của vũ trụ. Các nhà sinh học và các nhà khoa học thần kinh não bộ cũng có cùng cái thấy với chúng ta. Chúng ta phải biết cách trân quý, bảo vệ và giữ gìn kiệt tác của vũ trụ này. Nếu biết thực tập, chúng ta có thể bảo hộ và trị liệu để hình hài trở thành suối nguồn của niềm vui cho ta và cho những người khác.

Chúng ta cũng được học những phương pháp cụ thể như phương pháp làm lắng dịu hình hài. Ở Làng Mai mình học cách thở và đi như thế nào để làm thư giãn những căng thẳng, đau nhức trong thân. Mình cũng được học cách làm lắng dịu những cảm xúc mạnh để có bình an. Cha mẹ và thầy cô không dạy cho chúng ta điều này nhưng bây giờ chúng ta có may mắn học được. Vì vậy có rất nhiều thứ mà người trẻ có thể học để trước hết làm cho mình trở nên dễ chịu hơn. Chúng ta cũng được học là hình hài của chúng ta được trao truyền từ các thế hệ tổ tiên. Tổ tiên của ta không chết, tổ tiên vẫn còn sống trong ta. Vì vậy, nếu ta đối xử tàn tệ với hình hài cũng có nghĩa là ta đối xử tàn tệ với tổ tiên. Cha mẹ cũng đang có mặt trong hình hài của ta, ta là sự tiếp nối của cha mẹ. Chúng ta cần thực tập nhìn lại hình hài của mình để biết trân quý, giữ gìn và bảo hộ nó.

Năm giới là những phép thực tập cụ thể giúp ta làm được điều đó. Sống theo Năm giới thì ta bảo hộ được cho chính mình. Ta không để cho thân và tâm của mình bị tàn hoại bởi môi trường sống. Nếu ta không tôn trọng thân của ta thì người khác cũng không tôn trọng thân của ta. Nếu ta không tôn trọng chính mình thì người khác cũng không tôn trọng ta. Vì vậy điều đầu tiên mà chúng ta cần làm là phải tôn trọng chính mình. Năm giới không phải là sự ép buộc! Vì có tuệ giác nên mình biết là mình không muốn sống một lối sống như trước nữa, một lối sống luôn tàn hoại thân và tâm của mình. Mình nhận ra rằng sống theo Năm giới thì mình có thể tự trị liệu được nên mình thực tập hết lòng để có thể trị liệu cho mình, đồng thời giúp được cho gia đình và cộng đồng.

Ở Làng Mai chúng ta cũng học phương pháp quay về nương tựa tăng thân. Tăng thân là một nhóm người gồm những cá nhân biết cách thực tập chế tác sự bình an và niềm vui. Mỗi người trẻ trong chúng ta phải có được một chỗ như thế để nương tựa. Trong một số truyền thống, trẻ em đều có cha mẹ đỡ đầu để các em có thể được giúp đỡ mỗi khi có khó khăn. Ở Làng Mai chúng ta có sự thực tập đệ nhị thân. Mỗi người đều có một đệ nhị thân. Khi có khó khăn ta có thể tìm đệ nhị thân để xin được giúp đỡ. Đó là thiên thần hộ mạng của mình. Đệ nhị thân có thể là một thầy, một sư cô hay là chú, là cậu, là một người bạn của mình, một người có đủ vững chãi, bình an, niềm vui và sự tự do. Mỗi người trẻ phải có một đệ nhị thân như vậy. Bất cứ lúc nào khi gặp khó khăn chúng ta cũng có thể tìm tới người đó để được che chở và giúp đỡ. Vì vậy những người trẻ phải tìm cho mình một nhóm người, một tăng thân như tăng thân Làng Mai. Các em có thể thành lập một tăng thân tại địa phương của mình để làm nơi nương tựa. Mỗi khi có nỗi khổ niềm đau thì các em có thể quay về để được an ủi và bảo hộ. Ai trong chúng ta cũng cần một người hay một tăng thân để nương tựa.

Thầy cũng vậy, thầy cũng cần một tăng thân. Thầy cũng thực tập quay về nương tựa tăng thân. Ở Làng Mai có những thầy, những sư chú, những sư cô trẻ dưới 20 tuổi. Họ thực tập giới luật và uy nghi để bảo hộ thân tâm nên họ trong sáng, tươi mát và vững chãi. Vì thực tập giới luật nên họ chế tác được chất thánh. Chất thánh là cái có thể có được. Thực tập

Năm giới là chúng ta đang chế tác năng lượng của chất thánh, và năng lượng đó sẽ bảo hộ cho ta. Ở Làng Mai thầy thấy có những thầy, những sư cô và những Phật tử cư sĩ tuổi còn trẻ nhưng họ đã có khả năng chế tác năng lượng của chất thánh và thầy đã quay về nương tựa nơi họ. Chất thánh được chế tác ra từ năng lượng của niệm, định và tuệ cũng giống như chúa, thánh và thần trong Cơ đốc giáo. Nếu có chúa, thánh và thần che chở thì thân và tâm của mình sẽ được bảo hộ. Nếu có chất thánh của sự trong sáng, sự bình an và niềm vui thì mình sẽ được trị liệu một cách dễ dàng. Và khi mình khỏe mạnh, vui vẻ, có tình thương thì mình có thể giúp cho cha mẹ và thầy cô giáo. Vì vậy những người trẻ hãy tổ chức những nhóm tu tập để yểm trợ lẫn nhau trong sự thực tập nuôi dưỡng và trị liệu hàng ngày. Như vậy thì mình sẽ có được sự trị liệu như mong muốn.

Mình có tập khí để cho tham dục, giận dữ, sợ hãi, hận thù và tuyệt vọng lôi cuốn đi. Nhưng bây giờ mình bắt đầu chế tác năng lượng của những thói quen mới, năng lượng của chất thánh, của bình an, của chánh niệm và của tình huynh đệ có công năng trị liệu cho mình. Điều này mình có thể làm được nhờ giáo lý của Bụt mà mình được học ở Làng Mai.

Như chúng ta đã biết, Làng Mai là một nơi bình dị, không hào nhoáng nhưng là một môi trường lành mạnh trong đó có tình huynh đệ, có sự bình an, vì tất cả mọi người đều thực tập đi trong chánh niệm, ngồi trong chánh niệm, nói năng trong chánh niệm, tiêu thụ trong chánh niệm. Một môi trường như vậy có công năng đưa tới sự trị liệu. Những người trẻ phải tạo cho mình một môi trường như vậy và chúng ta cùng nhau tạo ra những môi trường như vậy trong trường học, trong gia đình. Một người có thể không làm được nhưng ba, bốn hay năm người sẽ cùng nhau làm được. Nếu mình có năng lượng tập thể của sự bình an, của tình huynh đệ thì đi tới đâu mình cũng đem năng lượng đó theo. Mình sẽ bắt đầu làm thay đổi con người và làm thay đổi bầu không khí của những nơi mình tới. Vì vậy mình đừng nên tuyệt vọng, mình có thể tạo ra những thói quen mới: thói quen thương yêu, thói quen có sự bình an. Mình có thể chữa trị được sự giận dữ, niềm tuyệt vọng trong mình. Mình không nên bỏ cuộc.

Sư ông dạy cho các cháu nhỏ cách thỉnh chuông

Thầy đề nghị là những người trẻ hãy ngồi lại chia sẻ với nhau để tìm cách tạo ra những thói quen mới, những thói quen tốt. Các em học lại cách đi như thế nào, ngồi như thế nào, ăn như thế nào, uống như thế nào, nói năng như thế nào để có được sự bình an, tình thương và tình huynh đệ. Thầy tin rằng những người trẻ có thể làm được. Chúc các con may mắn!

Câu hỏi: Có rất nhiều cạnh tranh và áp lực trong trường học. Con có xu hướng gây áp lực lên chính mình, đòi hỏi mình phải luôn cố gắng hơn nữa để có thể trở thành người giỏi nhất. Nếu con không đủ thông minh, nhanh nhẹn hay hoạt bát so với người khác thì con lại cho mình là một người vô tích sự. Con phải làm thế nào để không bỏ cuộc mà cũng không làm tổn thương chính mình?

Thầy trả lời: Nhiều người có rất nhiều danh vọng, quyền hành nhưng họ không có hạnh phúc. Sự tranh đua trong trường học có mục đích là để đạt được danh vọng, sự tự hào, quyền hành, tiền bạc và sự thành công nhiều hơn nữa. Nhưng con hãy tự hỏi: "Điều quan trọng nhất mà tôi muốn làm trong đời mình là gì? Tôi có một cuộc đời để sống và tôi thật sự muốn làm điều gì có ý nghĩa với cuộc đời của mình. Được ngang bằng những người khác hay trở thành số 1 có ý nghĩa gì không khi mà tôi không có hạnh phúc, không có sự bình an trong tâm, không có khả năng giúp cho người khác bớt khổ?". Đó là những câu hỏi mình có thể đặt ra.

Giả sử như có một người tới hỏi thầy: "Thưa Thầy, Thầy là người có nhiều tuệ giác, tại sao Thầy không làm thủ tướng của một nước mà lại chịu làm một thầy tu?". Đối với thầy, làm thủ tướng của một nước không có gì hấp dẫn cả. Thầy thấy có nhiều khổ đau, nhiều căng thẳng, nhiều ganh tị trong đó. Thầy thích làm một ông thầy tu bình dị để có nhiều thì giờ đi thiền hành và ít phải đau khổ hơn.

Mỗi người trong chúng ta đều có một ước muốn, một động lực thúc đẩy, điều này rất quan trọng! Có những động lực tốt như ước muốn có được sự bình an trong tâm. Thầy không muốn có sự xung đột trong tâm mình. Thầy muốn có hòa bình trong chính mình. Nếu không tạo được hòa bình cho chính mình thì mình cũng không thể tạo hòa bình cho thế giới và cho những người khác. Có hòa bình trong chính mình, đó là ưu tiên mà thầy đặt ra, là ước muốn sâu sắc nhất của thầy. Thầy muốn sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống là một giây phút mãn ý. Khi đi thì thầy thưởng thức từng bước chân. Khi làm một việc gì thì thầy cảm thấy thích thú với công việc mà mình đang làm. Thầy không làm cho xong để làm công việc khác. Trong khi nghiên cứu, trong khi viết bài hay trong khi nói pháp thoại, thầy đều thưởng thức công việc mình đang làm.

Con phải nhìn cho kỹ, xem mình thật sự muốn làm gì. Thầy thấy có những người có được cái mà họ mong muốn nhưng họ vẫn không có hạnh phúc. Dục lạc sẽ đem tới cho mình rất nhiều khổ đau. Hạnh phúc của thầy không dựa trên dục lạc. Thầy biết nếu không có sự bình an, không có tình thương, không có tình huynh đệ và không có khả năng giúp cho người khác bớt khổ thì thầy sẽ không thật sự hạnh phúc. Vì vậy thầy sử dụng thì giờ, năng lượng và sự chú tâm của mình để làm công việc đó. Làm như vậy thì thầy có hạnh phúc và sự mãn ý trong mỗi giây phút.

Thầy cần tuệ giác, tức là cái thấy đúng đắn để có thể làm được việc đó. Sự thực tập niệm và định đưa tới cái thấy đúng đắn giúp thầy buông bỏ được những thứ có thể làm cho mình đau khổ. Và thầy có nhiều thì giờ cũng như năng lượng để tập trung vào những công việc mang lại cho mình sự bình an, hạnh phúc và có khả năng giúp được cho mọi người.

Vì vậy chúng ta cần phải có chánh kiến. Và muốn có chánh kiến thì ta phải thực tập chánh niệm và chánh định. Việc này rất cụ thể! Mình có thể có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Mình không cần phải tranh đua với người khác. Đây là giáo lý của Làng Mai! Nhiều người trong chúng tôi, tuy còn rất trẻ nhưng không muốn làm gì khác hơn là trở thành một người tu. Chúng tôi thấy đây là nhà của mình. Chúng tôi yêu thích công việc mình làm mỗi ngày. Và chúng tôi có thể giúp cho những người khác có được sự bình an và hạnh phúc. Như vậy, sự mãn ý có thể có được nhờ sự tu tập. Mình không cần phải rong ruổi đi tìm sự mãn ý. Thực ra, nếu luôn chạy tranh đua với người khác thì mình sẽ không có cơ hội thực tập và đạt tới cái mà mình mong muốn.

Mỗi người trong chúng ta cần phải ngồi xuống và tự hỏi: "Tôi thật sự muốn gì?". Mình sẽ biết được con đường mình nên đi. Mình sẽ không có sự xung đột trong tâm và mình sẽ không bị thúc đẩy phải chạy đi làm việc này hay việc kia nữa.

Tâm kinh Tuệ Giác Qua Bờ

Thiền sư Nhất Hạnh

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

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

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

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

không có mặt như những thực tại riêng biệt; tuệ giác và chứng đắc cũng đều như thế.

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

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

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

"Gate gate pāragate pārasamgate bodhi svaha!".

BẢN DỊCH TÂM KINH MỚI, THEO KỆ 5 CHỮ

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

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

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

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

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

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

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

"Gate, gate,
pāragate,
pārasamgate,
bodhi, svaha!" (CC)

LÝ DO TẠI SAO PHẢI DỊCH LẠI TÂM KINH

Các con của thầy,

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

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

1

Vị thiền sư hỏi chú sa-di:

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

Chú sa-di chắp tay đáp:

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

- Con có tin vào lời kinh ấy không?

- Dạ con rất tin vào lời kinh.

Thiền sư bảo:

- Con xích lại gần thầy đây.

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

- Thầy ơi, thầy làm con đau quá!

Vị thiền sư nhìn chú và hỏi:

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

2

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

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

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

- Thầy có hình hài không?

- Dạ có.

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

Thượng sĩ hỏi tiếp:

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

- Dạ con không thấy có.

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

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

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

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

Thầy thấy Thượng Sĩ đã đi quá đà. Thượng sĩ chưa thấy được rằng cái lỗi không nằm ở công thức "*sắc tức thị không*" mà nằm ở chỗ vụng về nơi câu "*Thị cố không trung vô sắc*". Cách dùng chữ của Tâm kinh Bát-nhã ngay từ câu đầu cho đến câu: "*không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không thêm, không bớt*", theo thầy đã là tuyệt hảo. Thầy chỉ hơi tiếc là vị tổ sư biên tập Tâm kinh đã không thêm vào bốn chữ *không có, không không* ngay sau bốn chữ *không sinh, không diệt* mà thôi. Bởi vì bốn chữ ấy

có thể giúp người thoát khỏi ý niệm có và không, và người ta sẽ không còn dễ bị kẹt vào những cái như "*không mắt, không tai, không mũi, không lưỡi…*" Cái mũi của chú sa-di đến bây giờ vẫn còn đỏ, các con thấy không?

Vấn đề bắt đầu từ câu kinh: "*Này Śāriputra, vì thế mà trong cái không, không có hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức*" (tiếng Phạn: Tasmāc śāriputra śūnyatayāṃ na rūpaṃ na vedanā na saṃjñā na saṃskārāḥ na vijñānam). Ô hay! Vừa nói ở trên là *cái không chính là hình hài, và hình hài chính là cái không*, mà bây giờ lại nói ngược lại: *Chỉ có cái không, không có hình hài*. Câu kinh này có thể đưa tới những hiểu lầm tai hại: Nó bốc tất cả các pháp ra khỏi phạm trù *hữu* và đặt chúng vào trong phạm trù *vô* (vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức…). Trong khi đó, thực tính của vạn pháp là không hữu cũng không vô, không sinh cũng không diệt. Kiến chấp hữu là một biên kiến. Kiến chấp vô là một biên kiến khác. Cái mũi của sư chú còn đau tới bây giờ là vì sự vụng về này. Cho đến bài kệ kiến giải tương truyền là của tổ Huệ Năng cũng bị kẹt vào ý niệm *vô* đó: "*bản lai vô nhất vật*!":

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

Thật là:

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

Tuệ giác Bát nhã là thứ tuệ giác siêu việt giúp chúng ta vượt thoát mọi cặp ý niệm đối lập như sinh diệt, có không, nhiễm tịnh, thêm bớt, chủ thể, đối tượng, v.v. và tiếp xúc được với thực tại bất sinh bất diệt, phi hữu phi vô, v.v. : thực tại này chính là thực tính của vạn pháp. Đó là trạng thái của sự mát mẻ, lắng dịu, bình an, vô úy, có thể chứng nghiệm được ngay trong đời sống hiện tại với hình thể năm uẩn của mình. Đó là Nirvāna. "Chim chóc ưa trời mây, hươu nai ưa đồng quê, các bậc thức giả ưa rong chơi nơi Niết bàn.". Đây là một câu rất hay trong phẩm Nê hoàn của Kinh Pháp cú trong tạng kinh chữ Hán.

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

Cũng vì vậy mà trong bản dịch mới này, thầy đã đổi luôn cách dùng chữ trong nguyên văn tiếng Phạn và bản dịch chữ Hán của thầy Huyền Trang. Thầy dịch: "Chính vì vậy mà trong cái không, năm uẩn là hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức đều không có mặt như những thực tại riêng biệt, (*They do not exist as separate entities*). Các pháp từ duyên khởi mà biểu hiện, không có tự tính riêng biệt, không thể tự riêng mình có mặt; đó là điều kinh Bát-nhã muốn tuyên giải. "*Cả tuệ giác và chứng đắc cũng không có mặt như những gì riêng biệt*". Câu kinh này cũng sâu sắc không kém gì câu "*sắc tức thị không*". Thầy cũng đã thêm vào bốn chữ *không có, không không* vào sau bốn chữ *không sinh, không diệt*. "*Không có, không không"* là tuệ giác siêu việt của Bụt trong kinh Kātyāyana (Ca Chiên Diên), khi Bụt đưa ra một định nghĩa về chánh kiến. Bốn chữ này sẽ giúp cho các thế hệ sa-di tương lai không còn bị đau lỗ mũi.

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

Tâm kinh Bát-nhã ra đời muộn khi tín ngưỡng Mật giáo đã bắt đầu thịnh hành. Vị tổ sư biên tập *Tâm kinh* đã muốn tín đồ Mật giáo đọc tụng *Tâm kinh*,

nên trong đoạn cuối đã trình bày *Tâm kinh* như một linh chú. Đây cũng là một phương tiện quyền xảo. Thầy sử dụng cụm từ "*tuệ giác qua bờ*", vì trong câu linh chú ấy có từ *pāragate* có nghĩa là qua tới bờ bên kia, bờ của trí tuệ. Pārāyana cũng như Pāramitā đều được dịch là *Đáo bỉ ngạn.* Trong Kinh Tập *(Sutta Nipāta),* có một kinh gọi là *Pārāyana* được dịch là *Đáo bỉ ngạn, qua tới bờ bên kia.*

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

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

Cắt đứt con đường ngôn ngữ

Thiền sư Nhất Hạnh

Kinh có ghi lại một cuộc đối thoại giữa du sĩ khổ hạnh Vacchagotta với đức Thế Tôn, cuộc đối thoại này rất thiền.

Vacchagotta tới thăm Bụt. Ông hỏi:

- Này sa môn Gautama, có một linh hồn hay không?

Bụt im lặng không trả lời.

Lát sau Vacchagotta hỏi:

- Như vậy là không có linh hồn phải không?

Bụt cũng ngồi im lặng.

Sau đó Vacchagotta đứng dậy chào và đi ra.

Sau khi Vacchagotta đi rồi, thầy A Nan hỏi Bụt:

- Tại sao Thầy không trả lời cho Vacchagotta?

Và Bụt bắt đầu cắt nghĩa…

*
* *

Trong truyền thống thiền cũng có những cuộc đối thoại tương tự.

Có một thiền sinh tới tham vấn vị Thiền sư.

Theo truyền thống, vị thiền sinh nào được vào tham vấn đều được vị thị giả mời một chén trà.

Vị thiền sinh chắp tay hỏi:

- Con chó có Phật tánh không?

Vị Thiền sư nói:

- Uống trà đi!

Sau đó có một vị thiền sinh khác đến tham vấn.

Vị này chắp tay hỏi:

- Bạch Thầy, như vậy là con chó không có Phật tánh, phải không?

Vị Thiền sư nói:

- Uống trà đi!

Sau khi vị thiền sinh thứ hai này đi rồi, vị thị giả của thiền sư chắp tay hỏi:

- Bạch Thầy, tại sao vậy? Tại sao hỏi con chó có Phật tánh hay không thì Thầy nói uống trà đi. Và khi hỏi con chó không có Phật tánh phải không thì Thầy cũng nói uống trà đi. Như vậy nghĩa là sao? Xin Thầy cắt nghĩa cho con.

Vị Thiền sư nhìn vị thị giả và nói:

- Uống trà đi!

*
* *

Phương pháp của Thiền là cắt đứt con đường nói năng và dập tắt khung trời khái niệm, trong đó ý thức cứ tiếp tục tư duy và đi tìm kiếm những ý niệm để cố gắng tìm hiểu thực tại (ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt).

Ngôn ngữ đạo đoạn là cắt đứt con đường ngôn ngữ.

Tâm hành xứ diệt nghĩa là dập tắt vùng trời của sự suy tư bằng khái niệm, đừng để tâm ý đi tìm những ý niệm: có-không, sanh-diệt,… đi tìm những ý niệm đó để mong cắt nghĩa sự thật.

Cho nên những câu: "Uống trà đi, uống trà đi, uống trà đi" lặp lại ba lần cho ba người, có nghĩa là: "Hãy chấm dứt con đường suy tư đi, hãy dập tắt vùng trời khái niệm đi thì mới có cơ hội tiếp xúc với sự thật".

Trong câu chuyện của vị Thiền sư này, câu nói "uống trà đi" không những giúp cho hai vị thiền sinh cắt đứt được con đường suy tư và dập tắt được khung trời khái niệm, mà cũng giúp được cho cả vị thị giả làm được chuyện đó.

*
* *

Tôi nghĩ câu chuyện gặp gỡ trong kinh Vacchagotta cũng như vậy, và câu chuyện ấy đã có thể đã bị cắt đứt mất một đoạn.

Khi thầy A Nan hỏi: "Đức Thế Tôn, tại sao đức Thế Tôn không trả lời ông ta?", thì có lẽ lúc đó đức Thế Tôn cũng đã im lặng, không trả lời thầy A Nan. Cái đó mới đúng, cái đó mới thiệt là Thiền.

Có thể người ghi chép kinh đã sơ sót không ghi vào chi tiết này và bắt đức Thế Tôn phải bắt đầu cắt nghĩa. Cho nên mình có thể phục hồi lại được câu chuyện giữa Bụt và Vacchagotta, một câu chuyện rất Thiền như sau.

Sau khi giữ im lặng hai lần đối với Vacchagotta thì Bụt cũng giữ im lặng với thầy Ananda.

Bụt có ý nói: "Này em Ananda, em cũng nên tìm cách chấm dứt con đường của sự nói năng và dập tắt khung trời khái niệm thì mới có cơ hội tiếp cận với sự thật". Lần này thì trong kinh đã nói rõ là Bụt phải cắt nghĩa cho A Nan, tại sao Ngài đã giữ hai lần im lặng?

*
* *

Mấy câu đầu của sự cắt nghĩa nghe cũng được, không đến nỗi nào, cũng có khả năng nói đúng với ý của Bụt. Đó là câu: "Này Ananda, khi Vacchagotta hỏi là có ngã hay không, nếu tôi nói có ngã như vậy thì tôi đâu khác gì những vị Sa môn và Bà la môn đang chủ trương thuyết *thường tại*? Khi Vacchagotta hỏi: "Vậy thì không có ngã phải không?". Nếu tôi trả lời là không có cái ta thì tôi lại đồng ý với những vị Sa môn và Bà la môn đang chủ trương thuyết *đoạn diệt*. Một bên là cái thấy *Thường tại*, một bên là cái thấy *Đoạn diệt*. Cả hai đều là tà kiến".

Cắt nghĩa như vậy có thể là đúng với ý của Bụt.

Nhưng đoạn kinh này thì chẳng hay chút nào:

"Lại nữa A Nan, khi Vacchagotta hỏi: Có Ngã hay không? Nếu tôi trả lời là có Ngã thì điều đó đi ngược lại với những giáo lý tôi đã dạy lâu nay về Vô ngã. A Nan, khi Vacchagotta nói: Như vậy là không có ngã phải không? Mà nếu tôi trả lời là không có Ngã thì điều đó càng làm cho tâm trí Vacchagotta càng lộn xộn thêm lên. Tại vì ông ta sẽ nói: khổ chưa, lâu nay mình tin là có một cái Ngã mà bây giờ lại không có cái Ngã đó".

*
* *

Bây giờ ta hãy thử thiết lập lại sự thật để thấy rằng cuộc đối thoại giữa Bụt và Vacchagotta đã thực sự là một cuộc đối thoại rất Thiền, theo tinh thần: ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt.

Giả sử ta ghi chép như thế này:

- Sa môn Gautama, có Ngã hay không?

Bụt im lặng.

- Sa môn Gautama, vậy thì không có Ngã hả?

Bụt im lặng.

Sau đó thì Vacchagotta đứng dậy chào Bụt và từ giã.

Sau khi du sĩ khổ hạnh Vacchagotta đi khỏi rồi, Ananda hỏi Bụt:

- Tại sao Thầy không trả lời Vacchagotta?

Đức Thế Tôn cũng giữ im lặng.

*
* *

Điều này có nghĩa là đức Thế Tôn cũng đã muốn dạy thầy A Nan nên chấm dứt con đường của sự nói năng và dập tắt vùng trời của khái niệm. Kể chuyện như thế là hay nhất và đúng nhất.

Còn muốn giải thích cho đúng ý của Bụt thì có thể dùng câu Bụt nói trong kinh Ca Chiên Diên (Kātyāyana) là chắc ăn nhất:

- "Này A Nan, phần lớn người đời đều bị kẹt vào ý niệm có và ý niệm không. Nếu tôi nói có Ngã thì đó là một tà kiến và nếu tôi nói không có Ngã thì đó cũng là một tà kiến khác. Cho nên sự im lặng của tôi là một cơ hội cho Vacchagotta cắt đứt được con đường ngôn ngữ và dập tắt được vùng trời khái niệm, cho nên tôi đã im lặng như vậy. Em cũng thế, em cũng không nên hỏi. Cho nên tôi đã im lặng sau khi em hỏi".

Trả lời như vậy chắc chắn đúng ý của Bụt. Vì đó chính là lời Bụt nói trong kinh Kātyāyana. Không ai có thể nói rằng mình đã đặt vào miệng Bụt những câu mà Ngài chưa từng nói.

Viết tại Nội viện Phương Khê ngày 28 tháng 9 năm 2014

Tình thương lên tiếng gọi

Chân Hiến Nghiêm

Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh

Làng Mai đến Vatican

Trong khi Thầy đang thở những hơi thở bình an trong nhà thương tại Pháp, một phái đoàn gồm 22 thầy và sư cô Làng Mai đã lên đường đến Rome theo lời mời của Đức Giáo hoàng Francis để đại diện Thầy tại Hội nghị các nhà lãnh đạo tôn giáo thế giới ở Vatican. Nội dung chính của Hội nghị là kêu gọi những hành động cụ thể và mang tính tâm linh để chấm dứt nạn buôn người – một hình thức nô lệ hiện đại, nhằm bảo vệ nhân phẩm của những người khốn khó và dễ bị tổn thương nhất đang bị biến thành nô lệ trên thế giới.

Đến với nhau trong tình huynh đệ

Hội nghị có tính lịch sử này không phải là một cuộc gặp gỡ thông thường giữa các nhà lãnh đạo tôn giáo để luận đàm về những vấn đề lý thuyết hay triết học. Sự kiện các nhà lãnh đạo tôn giáo đến với nhau trên cơ sở tin tưởng, tôn trọng lẫn nhau và trong tình huynh đệ, để cùng kêu gọi những hành động cụ thể mang tính đạo đức, vì lòng từ bi đối với tất cả mọi người mà không có sự phân biệt, đã làm cho Hội nghị này có một ý nghĩa hết sức quan trọng.

Thầy Pháp Ấn và sư cô Chân Không – đại diện cho Hội đồng Tỳ kheo và Hội đồng Tỳ kheo ni của Làng Mai – đã cùng đóng con dấu ký tên Thầy vào Tuyên bố chung của các nhà lãnh đạo tôn giáo và đọc Thông điệp của Thầy tại Hội nghị. Thông điệp này đã được Thầy chuẩn bị chỉ hai ngày trước khi bị xuất huyết não đột ngột (ngày 11/11/2014).

Với mong muốn có sự tham gia của nhiều truyền thống tôn giáo tại Hội nghị, Tòa Thánh Vatican đã

mời đại diện của tất cả các tôn giáo chính trên thế giới: đạo Hồi (với đại diện của hai dòng Shia và Sunni), đạo Cơ Đốc (với đại diện của Công giáo, Chính thống giáo và Tin lành), đạo Bụt (cùng với Thầy Làng Mai còn có Hòa thượng Datuk K Sri Dhammaratana đến từ Malaysia – đại diện cho truyền thống Nam Tông), đạo Do Thái (có hai tu sĩ đại diện cho các nhánh khác nhau trong đạo Do Thái) và bà Mata Amritanandamayi (thường được gọi là Amma, tiếng Hindi có nghĩa là Mẹ, được coi như một bậc thầy lớn của Ấn Độ giáo).

Một ngày Quán niệm tại Vatican

Mùa hè vừa qua (tháng 8/2014), khi Đức Giám mục Sánchez Sorondo - đặc phái viên của Đức Giáo hoàng Francis - đến Làng để chính thức mời Thầy đến Vatican, Thầy đã đưa ra đề nghị là sự kiện mà Vatican dự định tổ chức vào tháng 12 không chỉ giới hạn trong việc ký kết văn kiện và chụp hình trước báo chí mà thôi. "Chúng ta cần có thời gian để ngồi với nhau, đi với nhau và ăn chung với nhau trong bình an. Chúng ta cần có thời gian để lắng nghe nhau một cách sâu sắc và chia sẻ những kinh nghiệm của mình từ góc độ thực tập tâm linh", Thầy nói với Đức Giám mục Sánchez Sorondo. "*Điều đó* sẽ rất hữu ích. Chỉ khi nào có những sinh hoạt như vậy thì sự gặp gỡ mới có nhiều lợi lạc. Việc ký kết các văn kiện và đưa ra những tuyên bố sau Hội nghị không quan trọng bằng việc các huynh đệ đến từ nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau có thời gian để ngồi lại với nhau và chia sẻ tuệ giác cũng như những kinh nghiệm tu tập của mình nhằm giúp mọi người trên thế giới vơi bớt khổ đau".

Đức Giám mục Sánchez Sorondo rất mong Thầy có mặt tại sự kiện này, vì vậy ông cố gắng thu xếp với Vatican để thực hiện theo lời đề nghị của Thầy. Đức Giám mục đã thu xếp để có một ngày Quán niệm do Vatican chủ trì tại tòa nhà cổ rất đẹp của *Hàn lâm viện Tòa thánh về các khoa học* ở Nội thành Vatican. Theo chương trình, ngày Quán niệm sẽ có ăn trưa trong im lặng và lần đầu tiên, bữa ăn do Vatican thết đãi các đại biểu tham dự Hội nghị sẽ là thức ăn chay (và không có các sản phẩm từ sữa); có thiền hành qua những khu vườn được trang trí với đài phun nước và các tác phẩm điêu khắc nổi tiếng; ngoài ra sẽ có thời gian để các đại biểu chia sẻ những điều từ trái tim và lắng nghe nhau một cách sâu sắc. Ban đầu, Đức Giám mục Sánchez Sorondo rất lo lắng, không biết ngày Quán niệm này sẽ diễn ra như thế nào, vì thực sự đây là điều chưa từng xảy ra ở Vatican. Tuy nhiên, khi thấy nhiều nữ tu của đạo Công giáo – những người đang hết lòng trong công việc giải cứu phụ nữ khỏi nạn buôn người và nạn mại dâm – bày tỏ mong muốn tham gia hoạt động này thì Đức Giám mục thay đổi quan điểm của mình. Sau đó, năm mươi thành viên của phái đoàn chính thức đi cùng Amma cũng muốn tham gia. Cuối cùng thì hơn 120 đại biểu – những người thực tập tâm linh và các tác viên xã hội tham gia vào lĩnh vực giúp chữa lành vết thương cho các nạn nhân của nạn buôn người – đã tham gia ngày Quán niệm.

Niềm vui bên nhau

Mở đầu ngày Quán niệm, tăng đoàn đã niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm để gửi năng lượng bình an và trị liệu đến Thầy cũng như đến các nạn nhân đang chịu áp bức và khổ đau trên thế giới. Chúng tôi đều ý thức rằng Thầy cũng đang có mặt với chúng tôi trong giây phút ấy. Sau khi niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm, sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn chia sẻ với các đại biểu về những pháp môn tu học ở Làng Mai, gây xúc động rất sâu sắc. Tiếp đó, thầy Pháp Lưu hướng dẫn mọi người thực tập các động tác chánh niệm. Tại tòa nhà này có lẽ đây là lần đầu tiên có buổi tập theo kiểu yoga ("body yoga") trong lịch sử hàng thế kỷ qua.

Trong tinh thần giao lưu, chia sẻ giữa các tôn giáo, chúng tôi được nghe một bài thuyết trình từ một nữ tu sĩ Công giáo đang tham gia trực tiếp vào công việc cứu giúp các nạn nhân của nạn buôn người. Bài

chia sẻ này thực sự đánh động đến tất cả chúng tôi. Ngoài ra, chúng tôi còn được nghe chia sẻ của Đức Giáo hoàng và một tu sĩ đạo Hindu – người đang phụ trách các công tác xã hội cho Amma. Sau phần giao lưu chia sẻ, các đại biểu cùng ra ngoài trời để thiền hành với nhau như những huynh đệ trong một gia đình tâm linh. Thầy Pháp Ứng đã dẫn đoàn thiền hành đi qua những khu vườn xanh mát dưới ánh nắng ấm áp. Một vài sư cô nắm tay các nữ tu Công giáo cùng đi thiền hành. Chúng tôi đã tiếp xúc được với chất liệu từ bi và tâm bồ đề gắn kết chúng tôi với các huynh đệ đến từ các truyền thống khác trong buổi sáng hôm ấy. Vì có khá đông người tham dự nên buổi ăn trưa không thể sắp xếp theo kiểu ăn trưa nghi lễ, mọi người ngồi xung quanh sân vườn dưới nắng ấm, thưởng thức những món ăn Ý được nấu rất khéo trong không khí bình an và thắm tình huynh đệ. Năng lượng đó vượt lên trên không khí chính trị và những phức tạp của trung tâm Vatican đầy quyền lực này.

Ngày Quán niệm được tiếp tục với những chia sẻ thân tình và phần vấn đáp vào buổi chiều. Câu chuyện của sư cô An Nghiêm về chính mình cũng như về tổ tiên huyết thống đã đánh động rất nhiều người. Thầy Pháp Dung làm cho không khí trở nên vui tươi khi hướng dẫn mọi người hát bài "Tôi yêu thiên nhiên, thiên nhiên thật tuyệt vời!" kèm theo những động tác tay rất dễ thương. Chúng tôi có cảm giác các đại biểu đến từ các truyền thống khác không chỉ tò mò muốn tìm hiểu thêm về những thực tập của Làng Mai mà còn mong muốn tiếp xúc với chất liệu bình an, niềm vui và sự nhẹ nhàng mà tăng thân đã đem lại cho Hội nghị. Chúng tôi đều cảm nhận được một sự gần gũi, lân mẫn vượt thoát biên giới tôn giáo và quốc gia. Chúng tôi rất biết ơn Tòa thánh Vatican đã tin tưởng và tạo điều kiện để cho chúng tôi và các đại biểu tham dự Hội nghị có cơ hội sinh hoạt bên nhau như vậy. Chúng tôi cũng vô cùng biết ơn Thầy đã chỉ cho chúng tôi thấy đây là điều hoàn toàn có thể xảy ra.

Pháp thân và tăng thân của Thầy cùng có mặt ở Rome

Sau ngày Quán niệm là ngày diễn ra lễ họp báo và ký kết Tuyên bố chung của các nhà lãnh đạo tôn giáo. Đoàn chúng tôi phải vào Nội thành Vatican từ sáng sớm để tham gia "sự kiện trọng đại" này. Chúng tôi đi bộ trong im lặng dọc theo những con đường lát gạch được rửa sạch sau cơn mưa và băng qua quảng trường St. Peter vắng vẻ trong buổi sớm mai. Chúng tôi đang đi bằng những bước chân bình an của Thầy và mang tình thương của Thầy trong trái tim mình. Những người lính gác Thụy Sĩ trong trang phục truyền thống cho phép chúng tôi đi qua các cổng dẫn vào Nội thành Vatican. Sau đó có xe đưa chúng tôi đi qua những khu vườn và tòa nhà có kiến trúc đẹp mắt để đến trụ sở của *Hàn lâm viện Tòa thánh về các khoa học*, nơi diễn ra sự kiện lịch sử trong buổi sáng hôm ấy. Nơi đây cũng từng là nơi ở của Đức Giáo hoàng.

Phòng hội thảo của *Hàn lâm viện Tòa thánh về các khoa học*, nơi diễn ra cuộc họp báo, chật kín người trong buổi sáng hôm ấy. Tham dự buổi họp báo có các Hồng y, Tổng giám mục, các tu sĩ Công giáo, các nhà lãnh đạo Do thái giáo, Hồi giáo và các đoàn đại biểu, cùng với những nhà báo được coi là rất quan trọng ("VIP Journalists"). Với 22 thầy và sư cô (đều là những vị tỳ kheo, tỳ kheo ni), phái đoàn Làng Mai là đoàn đại biểu đông nhất trong Hội nghị. Cùng đi với chúng tôi đến Vatican còn có một số học trò cư sĩ của Thầy, trong đó có các doanh nhân và học giả nổi tiếng đến từ Mỹ.

Trong không khí yên lặng, tất cả mọi người đều đứng dậy để chào đón các nhà lãnh đạo tôn giáo đang bước vào phòng họp báo, trong đó có Đức Giáo hoàng Francis với bộ áo choàng màu trắng, đầu hơi cúi xuống để chào mọi người. Đức Giáo hoàng xuất hiện với dáng vẻ thật khiêm cung và lặng lẽ. Một sự nhẹ nhàng, tĩnh lặng và dịu ngọt bao trùm lấy Đức Giáo hoàng, Amma và sư cô Chân Không khi cả ba vị cùng ngồi vào chỗ của mình trên bục, hai bên là các tu sĩ Hồi giáo và Chính thống giáo. Sư cô Chân Không được vinh hạnh ngồi bên tay phải của Đức Giáo hoàng.

Đức Giáo hoàng là người đầu tiên phát biểu tại cuộc họp báo, với giọng nói rất nhẹ, sau đó đến Amma, rồi đến sư cô Chân Không. Khi sư cô vừa bắt đầu phát biểu, cả căn phòng bỗng trở nên yên lắng lạ thường. Là người đầu tiên phát biểu bằng tiếng Anh trong cuộc họp báo, với một sự nhẹ nhàng, sư cô xin phép được đọc Thông điệp của Thầy gửi đến Hội nghị. Trong thông điệp đó, Thầy kêu gọi những người đang nỗ lực hành động để chấm dứt chế độ nô lệ hiện đại, trong đó có các nhà lãnh đạo tôn giáo, các tác viên xã hội, những nhà hoạt động nhân quyền

cũng như các doanh nghiệp có đạo đức trong kinh doanh, tất cả đều cần phải nuôi dưỡng chiều hướng tâm linh thật vững mạnh trong đời sống hàng ngày của mình. "Cho dù có thiện chí lớn lao đến đâu đi nữa, nếu không có sự thực tập tâm linh, chúng ta sẽ sớm từ bỏ giấc mơ của mình", Thầy nói. "Chúng ta phải dành thời giờ để chăm sóc cho chính mình và chăm sóc cho giây phút hiện tại".

Lòng từ bi không biên giới

"Để có thể duy trì được công việc đầy từ bi này một cách lâu dài, tất cả chúng ta đều cần có một tăng thân (một đoàn thể tu học) để bảo vệ và yểm trợ cho chúng ta. Đó phải là một đoàn thể chân chính, nơi có tình huynh đệ, có hiểu biết và thương yêu thực sự. Chúng ta không nên làm công việc này như một chiến binh đơn độc. Nạn buôn người có gốc rễ rất sâu dày và những mạng lưới, cơ cấu, những điều kiện làm phát sinh vấn đề này cũng rất phức tạp. Vì vậy chúng ta cần phải xây dựng một đoàn thể, một tăng thân có khả năng duy trì công việc bảo vệ sinh mạng này một cách lâu dài, không chỉ đến năm 2020 như mục tiêu đã đề ra mà thôi". Cũng như Amma, Thầy nhấn mạnh rằng chúng ta cần có lòng từ bi không chỉ đối với các nạn nhân mà còn đối với những kẻ buôn người. Tình thương chân thật không loại trừ bất cứ ai. Nếu nhìn cho sâu, chúng ta có thể thấy được những nhân duyên, môi trường không thuận lợi, sự nghèo đói và bạo động đã khiến người đó trở thành một kẻ buôn người.

Có khoảng hơn mười hai bài diễn văn được đọc tại buổi họp báo, mỗi bài có một phong cách, một giọng điệu riêng, tùy theo mỗi văn hóa và truyền thống tôn giáo. Chúng tôi vô cùng biết ơn và xúc động khi thấy năng lượng bình an và tình thương của Thầy lan tỏa trong Hội nghị, mặc dù Thầy không trực tiếp có mặt ở đó. Chúng tôi có thể cảm nhận rõ sự có mặt của Thầy qua pháp thân và tăng thân đang tiếp nối Thầy một cách mầu nhiệm.

Sau các bài diễn văn là phần đọc và ký kết Tuyên bố chung của Hội nghị. Chúng tôi thật xúc động khi thấy thầy Pháp Ấn cùng với sư cô Chân Không đóng một dấu mộc tên Thầy màu đỏ tươi vào bản Tuyên bố chung. Chúng tôi cảm nhận sự có mặt của Thầy trong giờ phút ấy, lòng vô cùng biết ơn Thầy đã mở ra một con đường và chuẩn bị mọi thứ cho chúng tôi một cách rõ ràng.

Khi chia tay với Đức Giám mục Sanchez, chúng tôi đã hứa với Đức Giám mục rằng chúng tôi - những người tu trẻ sẽ không ngừng nỗ lực để làm vơi bớt những khổ đau, áp bức và tình trạng nô lệ hiện đại. Chúng tôi ý thức rằng với sự thực tập tâm linh vững chãi cùng tuệ giác và sức mạnh của các pháp môn mà Thầy đã trao truyền, chúng tôi sẽ có thể giữ được tâm nguyện của mình một cách lâu bền.

Thầy Pháp Ấn và sư cô Chân Không chia sẻ trong ngày quán niệm tại Vatican

Thông điệp tại Hội nghị các nhà lãnh đạo tôn giáo thế giới về XÓA BỎ CHẾ ĐỘ NÔ LỆ HIỆN ĐẠI

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

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

Một điều rõ ràng là trong thời đại toàn cầu hóa hiện nay, chuyện xảy ra cho bất kỳ một ai trên trái đất này cũng đều tác động đến tất cả chúng ta. Chúng ta tương tức với nhau và cùng chịu trách nhiệm về nhau. Tuy nhiên, cho dù có thiện chí lớn lao đến đâu đi nữa, nếu chúng ta cứ đắm mình vào những mối quan tâm thường nhật, đi tìm kiếm những tiện nghi vật chất hay tình cảm thì chúng ta sẽ không có thì giờ để thực hiện ước nguyện lớn lao của mình.

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

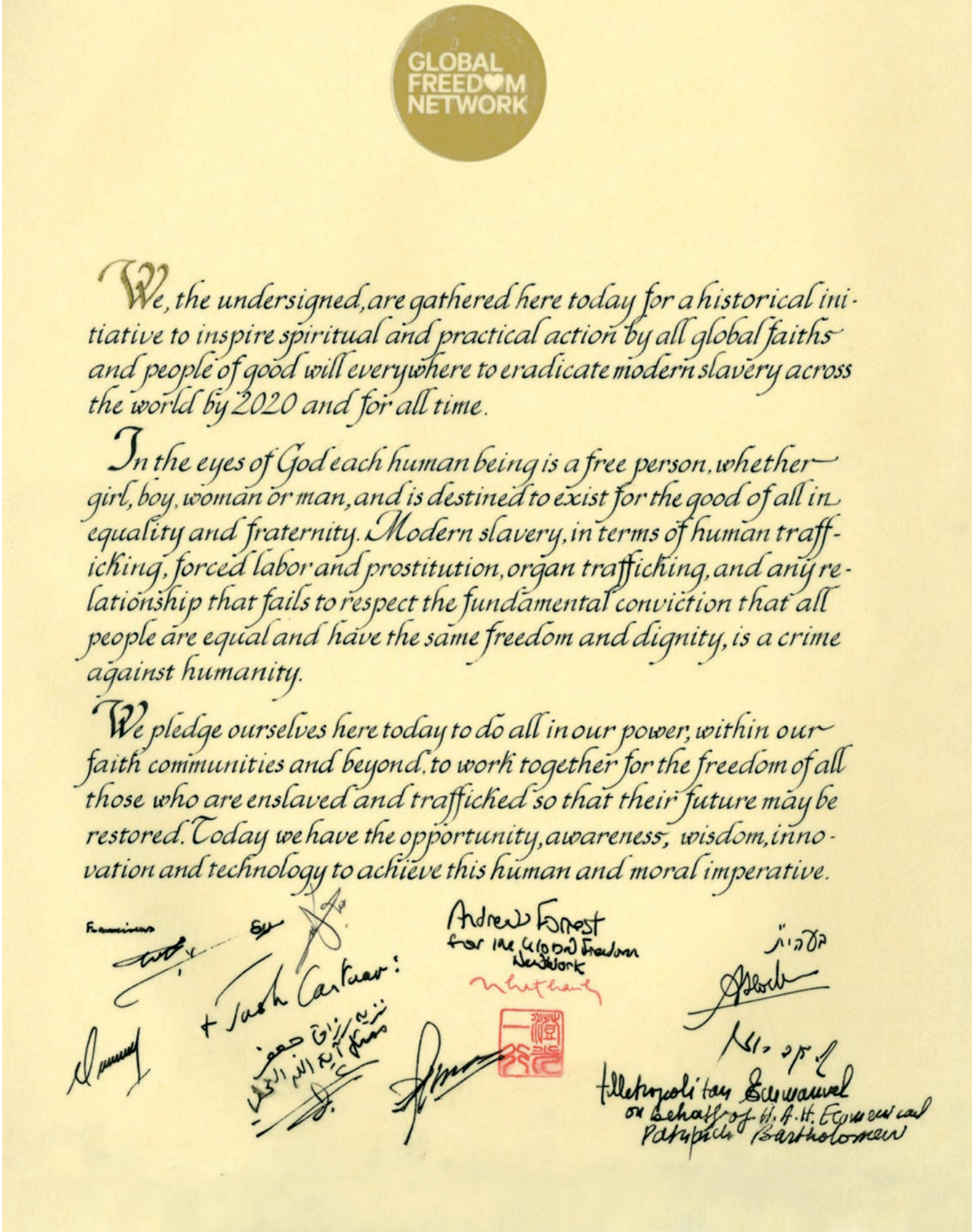
Mỗi người trong chúng ta, tùy theo truyền thống tâm linh của mình, cần thực tập để tiếp xúc một cách sâu sắc với những mầu nhiệm của thiên nhiên, của sự sống trong mỗi chúng ta. Chúng ta cần phải tiếp xúc được với Nước Chúa hay cõi Tịnh Độ, Niết Bàn trong mỗi chúng ta. Có như vậy chúng ta mới tiếp nhận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

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

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

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

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


GLOBAL
FREEDOM
NETWORK
We, the undersigned, are gathered here today for a historical initiative to inspire spiritual and practical action by all global faiths and people of good will everywhere to eradicate modern slavery across the world by 2020 and for all time.
In the eyes of God each human being is a free person, whether girl, boy, woman or man, and is destined to exist for the good of all in equality and fraternity. Modern slavery, in terms of human trafficking, forced labor and prostitution, organ trafficking, and any relationship that fails to respect the fundamental conviction that all people are equal and have the same freedom and dignity, is a crime against humanity.
We pledge ourselves here today to do all in our power, within our faith communities and beyond, to work together for the freedom of all those who are enslaved and trafficked so that their future may be restored. Today we have the opportunity, awareness, wisdom, innovation and technology to achieve this human and moral imperative.
Andrew Forrest
for the Global Freedom Network
Metropolitan Emmanuel
on behalf of H.A.H. Ecumenical Patriarch Bartholomew

Nụ Cười trong tim

Chân Tạng Nghiêm

(Hành trình về miền Bắc Thái Lan - Khóa tu Wake Up tại Chieng Dao, Chiang Mai 12-2014)

Một Chuyến Đi Ý Nghĩa

Bạn thân mến! Trong cuộc đời chúng ta có rất nhiều chuyến đi và chuyến đi có ý nghĩa, có tình huynh đệ, có lợi lạc cho mọi người là thành quả nuôi lớn hạnh phúc và chí nguyện phụng sự cho cuộc đời. Chuyến đi Chieng Dao, Chiang Mai tại miền Bắc Thái Lan là một cuộc hành trình như thế. Và hơn cả thế nữa là những điều vô vàn thú vị mà ta thật sự bất ngờ khi được tiếp xúc, được đón nhận từ cuộc sống.

Em có thấy núi không?

Núi ở Chiêng Dao đẹp lắm, hùng vĩ, rộng lớn với dáng đứng nghệ thuật. Khóa tu dành cho người trẻ tại Chieng Dao lần này có 150 bạn thiền sinh (bao gồm người Thái, Việt Nam, Tây phương) và 30 quý thầy, quý sư cô tại Làng Mai Thái Lan hướng dẫn. Phần lớn mọi người đều ngủ lều. Chỗ cắm trại ở gần con suối nhỏ, chung quanh không gian đủ rộng để có thể đi thiền hành, ngồi thiền, pháp thoại, ăn cơm, tập khí công, chơi trò chơi v.v. Được yêu chuộng nhất trong khóa tu lần này là ba bài pháp thoại với các đề tài: Làm mới chính mình - làm mới với người thương, do sư cô Chân Đức chia sẻ những câu hỏi sống động cho người trẻ cùng với bài giảng Hiện Pháp Lạc Trú của thầy Pháp Lâm; và Tình Thương Chân Thật (True love) của sư cô Linh Nghiêm.

Trong khóa tu này có các em đến từ Nhà Tình Thương (Compassion House, là nơi dành cho những em phạm tội ở tuổi vị thành niên) cũng được tham dự. Các em thực tập có nhiều chuyển hóa nên đây là khóa tu Wake Up lần thứ hai các em xin đăng kí tham dự. Nét mặt các em tươi hẳn lên và lúc nào cũng chắp tay chào quý thầy, quý sư cô. Các em thực tập hết lòng, biết ngồi yên để nghe pháp, chơi hòa nhịp với các bạn trẻ khác. Các em đã tìm thấy một gia đình mới trong cuộc đời của mình để được nâng đỡ, yêu thương và chia sẻ.

Bạn thân mến!

Nơi đây, dãy núi cao rộng, xanh mướt, bên cạnh là suối chảy róc rách. Có những hôm ta không thấy núi, ta đi tìm núi và tưởng như ở đây không có núi. Nhưng kỳ thật núi có bao giờ chạy mất đâu! Chỉ cần mặt trời lên, mây tan thì bỗng dưng núi lại hiện nguyên vẹn như ta mới lần đầu thấy núi biểu hiện vậy. Chúng ta cũng thế, có những khi lớp mây vô minh cứ hoài che phủ, khiến ta chẳng còn biết mình là ai, ở đâu, làm gì, nói gì. Rồi một hôm mặt trời ý thức xuất hiện, thế là lớp màn vô minh biến mất. Ta thấy được núi. Ta thấy ta. Mặt trời ấy là chánh niệm, được Tăng thân vun trồng cho ta trong khi ta đi, ngồi, ăn cơm, làm việc và vui chơi v.v. Năng lượng của Tăng thân là biểu hiện của Bụt, của Pháp. Nhờ thế trong khóa tu này đã có biết bao bạn sống dậy được, bắt đầu có ý chí, có niềm tin, có niềm vui chân thực. Có nhiều bạn đã khóc khi chia sẻ về những khó khăn và bế tắc trong cuộc sống, nhưng nhờ khóa tu này, khóa tu có chủ đề "Vì có bạn nên mới có tôi" (You are therefore I am) đã làm mới tâm hồn các bạn. Các bạn biết vén mây để mặt trời ý thức rạng ngời ôm lấy núi, làm cho núi nguyên vẹn, đẹp đẽ và vững vàng.

Sứ giả của Thầy

(Chiang Mai và những ngày quán niệm)

Từ Chieng Dao, Tăng đoàn những vị xuất sĩ đi về phía Chiang Mai - một trong những nơi đẹp nhất tại miền Bắc nước Thái.

Ngày quán niệm đầu tiên tại chùa Wat Pha Lat - nơi này ngày xưa Sư Ông đã từng đến. Ngày thứ hai tăng đoàn đến sinh hoạt tại trường Đại học Maejo, đa phần là các bạn trẻ và một số thầy cô giáo tham dự. Ngày thứ ba là ngày đặc biệt nhất, kì diệu nhất, xúc động nhất trong suốt chuyến đi này: đó là ngày quán niệm tại trại Giáo Dưỡng (trại của những thành viên phạm tội nghiện ma túy, buôn ma túy, giết người…) các bạn dưới mười tám tuổi, có năm trăm bạn, chưa kể đến các vị quản lý.

Chúng tôi phải làm rất nhiều thủ tục và đợi khá lâu trước khi bước vào trại: nào là không được mang theo tiền, không mang theo những kim loại nhọn, điện thoại… Bước vào cửa là tường thành, và phía trên cao bao bọc bởi dây điện.

Có rất nhiều bất ngờ với tăng đoàn xuất sĩ khi ngồi phía trên nhìn xuống các em. Trong đôi mắt các em như chưa bao giờ từng dính bụi, còn hồn nhiên và trong sáng. Hơn nữa khi được hướng dẫn ngồi yên theo dõi hơi thở, các em làm rất khá. Các em đã ngồi yên, nhắm mắt, đặt tay lên bụng trong vài phút lắng dịu, có thể đó là những hơi thở ý thức đầu tiên trong cuộc đời các em. Sau đó là những hướng dẫn thiền tập căn bản như: thiền ngồi, thiền ăn, thiền chuối, vấn đáp, thiền trò chơi kết nối tình bạn…

Nhìn các em, tôi nghĩ về Thầy mà hai mắt rưng rưng. Thầy nằm yên, nghỉ ngơi còn các con của Thầy vẫn đi hành đạo. Nếu các em nhìn thấy chúng tôi thì các em cũng đang nhìn thấy Thầy, bỗng dưng tôi bước chậm lại, vững chãi, thảnh thơi như thể mình là một sứ giả đại diện Thầy về đây có mặt cho các em. Tôi không cần làm gì ngoài việc chuyên chú theo dõi hơi thở và có mặt hoàn toàn. Tôi cảm thấy biết ơn Thầy lắm. Lần đầu tiên gặp Thầy và Tăng thân tôi đã xúc động, chỉ nhìn Thầy đi đứng, chưa nói gì thì đã đỡ khổ rồi, và niềm hạnh phúc từ trong tôi dâng trào. Bây giờ tôi được là thành viên trong Tăng đoàn, được tu tập mỗi ngày, được giúp ích cho các bạn trẻ, được đi vào trại giáo dưỡng để mang đạo Bụt vào cuộc đời, được trao truyền những tinh hoa mà Bụt và Thầy hướng dẫn để giáo hóa con người, và ôm ấp cả những người lầm lỗi trong xã hội.

Bạn thân mến! Bồ Đề Tâm được xuất phát từ tâm thương yêu, nếu như tình thương ấy có hiểu biết và rộng lớn bao la thì ta sẽ có hạnh phúc chân thực.

Quay lại câu chuyện về các em, chúng tôi còn ấn tượng và ngạc nhiên với các em về nhiều điều lắm: Các em hát thiền ca hay và to. Trong lúc hát, các em cười tươi và hát hết lòng "Hảy chay khao, hảy chay ooc, phiềng đọt máy thi dém ban", nghĩa là thở

vào thở ra là hoa tươi mát v.v. Các em tập ăn chuối trong chánh niệm, các em tập ngửi mùi thơm của trái chuối, nhìn rõ trái chuối, cắn trái chuối từ từ và ăn hết quả chuối trong ý thức. Các em làm theo sự hướng dẫn bằng đôi mắt ngạc nhiên và hoan hỷ. Trong buổi vấn đáp, các em đặt ra rất nhiều câu hỏi hay: Vì sao quý Thầy quý sư cô cạo tóc? Vì sao đi tu? Nếu người nam thương người nam, người nữ thương người nữ thì có sao không? Vì sao tăng đoàn biết chúng con ở trại mà đến thăm? Nếu sau khi được ra trại con muốn đến Pakchong xuất gia có được không? Những câu hỏi ấy đều được các thầy, các sư cô trả lời cho các em trước khi chia tay.

Trên đường về, hình như các vị xuất sĩ trẻ đều cảm được rằng: sẽ có một ngày nào đó chúng tôi trở lại đây, để tu tập và có mặt cho các em lâu hơn. Vừa xót thương nhưng vừa hạnh phúc, xót thương vì những lỗi lầm vụng dại của các em, nhưng hạnh phúc vì đất nước Thái Lan đã tạo cho các em một môi trường khá tốt để rèn luyện giúp các em có cơ hội làm lại một con người mới. Hạnh phúc hơn nữa là chúng ta được gặp nhau, gặp nhau bằng đôi mắt của con người mới, gặp nhau vì chúng ta không hề có khoảng cách, ranh giới. Ngay trong phút giây hiện tại cả hai bên đều hết lòng: chúng tôi hết lòng trao truyền, các em hết lòng tiếp nhận và tu tập bằng tâm trong sáng. Vì thế ngày hôm ấy đã thành huyền thoại, mà ai ai cũng chỉ cảm nhận bằng trái tim, ánh mắt và nụ cười trong tim.

Phước đức vô lậu

Ngày cuối cùng trước khi rời Chieng Dao về lại Làng Mai Thái, chúng tôi tự thưởng cho mình một bữa kem. Trên đường đi đến tiệm kem với niềm hào hứng, chúng tôi đi ngang qua một biệt thự vừa sang trọng lại rất thiên nhiên. Sư cô Trang Nghiêm trầm trồ cười, khen đẹp. Bỗng nhiên một vị cư sĩ bước ra thấy Tăng đoàn xuất sĩ, cô chắp tay mừng rỡ, và hỏi đây có phải là Tăng đoàn của Sư Ông Làng Mai không? Cô khoe với chúng tôi cô đang đọc sách của Thầy và muốn được tu tập theo phương pháp Thầy trao truyền. Rồi cô hỏi chúng tôi đang đi đâu? Sau vài phút hỏi thăm, cô xin thỉnh Tăng đoàn ở lại uống trà.

Nhờ phước đức của Thầy, chúng tôi được cả gia đình cúng dường trà, bánh, các thức khác và cả kem. Chúng tôi mời mọi người uống trà trong ý thức, tập cho họ ngồi yên theo dõi hơi thở, ngồi thiền thế nào cho có hạnh phúc, ăn kem trong chánh niệm và ... biến tiệm trà, café của gia đình thành đạo tràng, thành thiền đường, nơi thiền tập cho cả nhà.

Ra về, sư em tôi nói: ngày cuối tưởng là được nghỉ ngơi mà mình cũng hành đạo sư chị nhỉ? Em nói với giọng vui vẻ, phấn khởi, vì vừa được ăn kem vừa giúp ích cho mọi người.

Nước với sữa

Người ta hay ví sự hòa hợp như nước với sữa, có thể hòa lẫn nhau. Chuyến đi lần này cũng vậy, chúng tôi những vị xuất sĩ đã tu tập cùng nhau, làm việc cùng nhau, tổ chức cùng nhau, trao đổi ý kiến trong tinh thần như nước và sữa, hòa hợp, thông cảm và tôn trọng lẫn nhau. Nhờ vậy mà khóa tu thành công nguyên vẹn, là nguồn cảm hứng cho những khóa Wake up khác trong tương lai. Đặc biệt là các bạn trẻ cư sĩ nòng cốt người Thái trong nhóm Wake Up đã đóng góp, phụng sự hết lòng trong suốt chuyến đi, như thể những vị hộ pháp cho Tăng đoàn xuất sĩ, giúp cho mọi thứ suôn sẻ và trôi chảy nhẹ nhàng.

Hẹn gặp bạn trong những chuyến đi tới, chúng ta lại được tu tập cùng nhau, một lần nữa khám phá để hiểu chính mình và lý tưởng tuổi trẻ.

Xin gởi đến bạn bài thơ, được viết tại Chieng Dao, trong khi tôi ngồi chơi bên con suối nhỏ.

Ngồi Bên Em

Ngồi bên em ta thấy ấm cõi lòng
Có chú thỏ chạy ngang dòng suối nhỏ
Có chú chim líu lo trên ngọn cỏ
Là thiên đường đã mở lối ta đi.

Ngồi bên em bỗng nhiên ta nhớ thở
Sâu và chậm cuộc đời như hoa nở
Có ánh trăng lặng nhìn em bỡ ngỡ
Bước chân ta hòa nhịp với vần thơ.

Ta buông gió để gió cùng được thở
Ta buông hoa để hoa đẹp muôn thuở
Ta buông lòng để mãi là biển khơi
Bởi dòng đời là một cuộc đi chơi.

Bông hoa vẫn không ngừng lời hát ca

(Ban biên tập phỏng vấn thầy Pháp Ấn)

Hỏi: *Thưa thầy, Sư Ông là người có khả năng gom năng lượng của đại chúng và đóng vai trò như một vị nhạc trưởng. Vậy tăng thân cần thực tập như thế nào để thấy được vị nhạc trưởng luôn còn đó cho mình?*

Thầy Pháp Ấn chia sẻ:

Mười mấy năm trước, Sư Ông từng dạy rằng trong các buổi họp chúng hay các buổi họp Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, mình nên để một bồ đoàn và tọa cụ trống dành cho Sư Ông để ý thức rằng Sư Ông cũng đang ngồi đó. Và trong buổi họp, khi cần giải quyết một vấn đề gì, mình phải đặt mình vào vị trí của Sư Ông: trong hoàn cảnh đó, Sư Ông sẽ giải quyết sự việc như thế nào? Khi tác bạch hay chia sẻ trước đại chúng, mình cũng chắp tay thưa: "Kính bạch Sư Ông, kính thưa quý thầy, quý sư cô…". Thành ra từ trước đến nay, đại chúng luôn thực tập với ý thức là Sư Ông lúc nào cũng có mặt đó cho mình.

Tại Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu (EIAB), trong các buổi lễ hay trong các buổi họp, đại chúng luôn đặt một gối trống dành cho Sư Ông. Sư anh thấy rất rõ là Sư Ông chưa bao giờ vắng bóng trong các buổi họp hay trong các quyết định của đại chúng.

Sư anh cũng đang tập hành xử giống Sư Ông. Vì sư anh có cơ hội đi theo Sư Ông bao nhiêu năm nay nên cũng học hỏi được ít nhiều từ cách hành xử của Sư Ông. Các sư anh, sư chị lớn đã từng có cơ hội làm việc với Sư Ông thì dù ít hay nhiều cũng đều tiếp nhận một phần nào đó tuệ giác của Sư Ông trong cách hành xử, cách quyết định cũng như cách điều động, hướng dẫn đại chúng. Vì vậy, các sư anh, sư chị lớn sẽ tiếp nối và hướng dẫn đại chúng đi theo con đường của Sư Ông bằng con mắt của tăng (tăng nhãn).

Sư Ông đặt tất cả niềm tin nơi tăng thân. Sư Ông tin tưởng vào tuệ giác của Hội đồng Tỳ kheo, Hội đồng Tỳ kheo ni khi làm quyết định. Đường lối của Sư Ông vạch ra rất rõ ràng. Vấn đề chính là mỗi vị Tỳ kheo, Tỳ kheo ni có đóng được vai trò của mình hay không? Đó là điều quan trọng, chứ không phải là vấn đề Sư Ông có mặt hay không có mặt.

Game trong khóa tu Xuất Sĩ _ Đường về Làng II

Là một vị Tỳ kheo, Tỳ kheo ni trong đại chúng, mình phải lãnh trách nhiệm của mình. Mình phải nói lên tiếng nói của mình trong tất cả các sự việc mà đừng bao giờ nói sau lưng, đừng nói ý kiến của mình với người thứ hai, thứ ba ngoài buổi họp. Mình phải thực tập nói thẳng ý kiến của mình trong những buổi họp và phải đặt mình trong vị trí là nếu Sư Ông ở trong hoàn cảnh đó thì Sư Ông sẽ quyết định ra sao. Nếu mình có được cơ hội tiếp nhận và học hỏi từ kinh nghiệm sống của Sư Ông thì mình phải nói ra, như vậy thì cái thấy của tăng thân sẽ toàn vẹn hơn.

Mỗi người trong chúng ta đều tiếp nhận cách sống của Sư Ông từ một góc độ khác nhau. Không ai có thể nói rằng mình đã tiếp nhận một cách hoàn toàn nếp sống và cách xử sự của Sư Ông, mình chỉ tiếp nhận một phần nào đó thôi. Nhưng khi tất cả thành viên của Hội đồng Tỳ kheo, Tỳ kheo ni đều nói lên tiếng nói của mình thì sẽ làm cho Sư Ông hiện diện một cách đầy đủ. Còn nếu mỗi thành viên của Hội đồng Tỳ kheo, Hội đồng Tỳ kheo ni không mạnh dạn đóng góp ý kiến của mình thì lúc đó Sư Ông sẽ vắng mặt. Do đó sự vắng mặt hay có mặt của Sư Ông tùy thuộc vào sự thực tập của mỗi thầy, mỗi sư cô trong đại chúng.

Mình phải nói ra được cảm nhận của mình. Mình có trách nhiệm nói ra cho đại chúng biết cái thấy của mình về vấn đề hay sự việc đó, nhưng hãy để cái thấy của Tăng thân làm quyết định cuối cùng. Đó cũng là sự thực tập buông bỏ ý kiến cá nhân và nương theo tuệ giác chung của tăng thân. Cho dù quyết định cuối cùng có đi ngược ý kiến của mình thì mình cũng tập hoan hỷ chấp nhận, không vì đó mà đau khổ.

Mình cần tránh tình trạng tạo phe, nhóm trong chúng. Đại chúng càng đông thường có những nhóm nhỏ được hình thành. Mình có quyền chơi chung để nâng đỡ nhau, giúp cho nhau, nhưng khi vào buổi họp, mình cần bỏ tinh thần phe phái để nương theo cái thấy chung của toàn chúng, vì lợi ích của toàn chúng. Như vậy thì tăng thân mới có một tương lai đẹp.

Cho nên vấn đề không phải là vị nhạc trưởng có mặt hay không có mặt, mà vấn đề là mỗi người trong đại chúng thực tập như thế nào để dàn nhạc cùng tấu lên bản nhạc của nó. Và mỗi thành viên đóng góp vào bản nhạc đó như thế nào? Mình hợp tác bao nhiêu phần trăm với các sư anh, sư chị lớn để đưa đại chúng đi tới? Mình chỉ có thể hợp tác được khi tâm mình rỗng rang, mình không bị buồn giận, ganh tỵ, vướng mắc làm sai lệch cái thấy của mình. Nếu mình là một người tu chân chính, luôn ý thức vun bồi con đường tu học của mình thì mình sẽ giúp được cho tăng thân đi tới. Còn nếu mình không phải là một vị chân tu, mình để cho những buồn giận, ganh tỵ, vướng mắc sai xử, chỉ biết làm lợi ích cho cá nhân mà không có được cái nhìn tổng thể thì dù vị nhạc trưởng tài ba đến đâu cũng không thể nào đưa đại chúng đi tới được.

Có thể nói rằng mỗi người trong chúng ta là một vị nhạc trưởng, đóng góp vào công trình đưa tăng thân đi tới. Mình phải thấy được vai trò của mình. Chính mỗi người trong chúng ta là một vị nhạc trưởng mà không phải có một vị nhạc trưởng nào đứng bên ngoài. Đó cũng là cách hoạt động của não bộ. Trong hệ thần kinh trung ương không có một tế bào thần kinh nào là tế bào thần kinh chủ, mà tất cả các tế bào đều làm việc chung với nhau tạo thành những mạng lưới thần kinh giúp cơ thể hoạt động. Mình cũng vậy, mình phải tập làm một tế bào thần kinh đóng góp vào những sinh hoạt chung để giúp mạng lưới thần kinh, giúp đại chúng đi tới. Do đó sự thực tập vô ngã, vô tướng, vô nguyện (hay vô tác) rất quan trọng và mình phải thực tập thành công thì đại chúng mới có một tương lai.

Hỏi: *Thưa thầy, hiện nay nhiều người trên thế giới quan tâm rằng: khi Sư Ông không còn tiếp tục biểu hiện dưới hình hài quen thuộc thì ai sẽ là người tiếp nối Sư Ông và tiếp nối như thế nào?*

Thầy Pháp Ấn chia sẻ:

Sư Ông luôn trao truyền sự sống của mình trong từng giây từng phút cho những người đệ tử xuất gia cũng như tại gia. Mỗi vị đệ tử có thể tiếp nhận một cách khác nhau, cũng giống như trong kinh, Bụt có dùng hình ảnh cơn mưa để làm ví dụ cho sự trao truyền và tiếp nhận giáo pháp: khi cơn mưa rơi xuống thì những cây lớn hút nhiều nước và những cây nhỏ hút ít nước hơn. Cũng như vậy, khi Sư Ông trao truyền kinh nghiệm sống của mình cho các đệ tử, có những sư anh, sư chị, sư em "uống" nhiều mưa pháp, cũng có những sư anh, sư chị, sư em "uống" ít hơn, nhưng người nào cũng "uống" một phần nào đó của cơn mưa. Những giọt nước mưa đó làm nên sự sống của

mình. Vì vậy khi Sư Ông không còn tiếp tục biểu hiện dưới hình hài quen thuộc thì sự tiếp nối vẫn có mặt trong đại chúng một cách rất cụ thể.

Thật ra, Sư Ông đã lên đường và đang đi vào các đệ tử của mình (xuất gia cũng như tại gia) trong từng giây, từng phút qua những bài pháp thoại, qua cách đi thiền hành, cách ăn cơm, qua cách nhìn, cách nói, cách lắng nghe, cách hành xử… Tất cả những cái đó đã đi vào trong từng người đệ tử và mỗi người đệ tử tiếp nhận một cách khác nhau. Có người thì tiếp nhận cách nói của Sư Ông, có người tiếp nhận cách lắng nghe của Sư Ông, có người tiếp nhận cách đi của Sư Ông, có người tiếp nhận cách ngồi của Sư Ông, có người tiếp nhận cách suy nghĩ của Sư Ông, có người tiếp nhận cách viết thư pháp của Sư Ông, có người tiếp nhận cách phân tích và tổng hợp của Sư Ông…

Trong một bài pháp thoại, Sư Ông nói rằng Sư Ông đã lên đường từ lâu rồi. Bây giờ nếu Sư Ông có nằm xuống thì đó cũng chỉ là xác thân của Sư Ông nằm xuống thôi, tất cả những tinh ba của Sư Ông đã lên đường rồi. Cũng như khi mình pha trà, chất trà toát ra và hương vị của trà đã lên đường rồi, phần còn lại chỉ là bã trà mà thôi. Sư Ông cũng vậy, nếu muốn tìm Sư Ông thì phải tìm trong các đệ tử của Sư Ông. Đây là chuyện mình có thể thấy rất rõ ràng, chứ không phải là chuyện mơ hồ. Khi thấy một sư em đi, nếu nhìn kỹ, mình có thể nói "Ô! hình như là Sư Ông đang đi". Và khi thấy một sư em ngồi, mình cũng thấy dáng ngồi của Sư Ông trong sư em. Do đó sự trao truyền và tiếp nối đã có đó rồi.

Sư Ông luôn mong muốn mình có một cuộc đời hạnh phúc, vui tươi, có nhiều bình an và hiến tặng sự bình an, hạnh phúc, vui tươi đó cho những người khác. Đó là nguyện ước của Sư Ông. Nếu trong đời sống hàng ngày mình làm được chuyện đó, mình có bình an, có hạnh phúc, có nhiều tình thương, nhiều hiểu biết và mình giúp cho những người khác cũng làm được như vậy thì mình đang tiếp nối Sư Ông. Đó là một sự tiếp nối rất cụ thể.

Sự tiếp nối không có nghĩa là phải thành đạt một cái gì, mà mình tiếp nối bằng sự sống của chính mình và trao truyền sự sống mầu nhiệm đó cho người khác. Trong bài thơ *Trường ca Avril*, Sư Ông có viết: "Bông hoa vẫn không ngưng lời hát ca". Câu đó có thể tóm gọn được ý nghĩa về sự tiếp nối của Sư Ông. Mình đến trong cuộc đời như một bông hoa, mình ca hát cho cuộc đời nghe và làm cho cuộc đời vơi bớt khổ đau. Mình hiến tặng cái đẹp nhất của mình cho cuộc đời. Có những bông hoa rất đẹp và làm nhiều người chú ý, nhưng cũng có những bông hoa im lặng bên đường, rất nhỏ nhưng cũng rất đẹp. Bởi vì mỗi một bông hoa đều đang hát lên lời ca của riêng mình và chưa bao giờ ngừng trao truyền sự sống. Nếu mình làm được như vậy thì mình đang tiếp nối Sư Ông một cách rất rõ ràng và cụ thể. Một khi nắm được phương pháp thực tập rồi thì mình có thể giúp được cho mình và cho nhiều người.

Dấu ấn Làng Mai

(Trích thầy Pháp Hội chia sẻ trong khóa An cư kết đông 2014-2015)

Câu hỏi: *Hiện nay pháp môn Làng Mai đang có mặt ở nhiều nơi trên thế giới, với nhiều trung tâm như Làng Mai tại Thái Lan, Hồng Kông, Mỹ châu, Úc châu, Đức v.v. Khi đến mỗi đất nước mình cần thực tập uyển chuyển để thích nghi với hoàn cảnh xã hội và văn hóa địa phương. Vậy làm thế nào để biết là mình đang thực tập theo đúng truyền thống của Làng Mai?*

Thầy Pháp Hội trả lời:

Thế nào là truyền thống Làng Mai? Pháp Hội cũng không trả lời được. Tăng thân Làng Mai là một cộng đồng mở, có một sức sống nội tại rất lớn và luôn thay đổi để đáp ứng và thích nghi với hoàn cảnh. Truyền thống của Làng cách đây hai chục năm, ba chục năm khác với bây giờ rất nhiều. Ngày trước, kết thúc giờ ngồi thiền bằng hai tiếng chuông là đúng, còn bây giờ chỉ thỉnh một tiếng chuông vẫn đúng, bởi vì những quy định đó được thay đổi theo thời gian. Đi kinh hành cũng khác với ngày xưa. Ngày trước đi hai vòng, bây giờ đi có một vòng, chẳng lẽ lại nói đó là không đúng? Đó vẫn là truyền thống Làng Mai.

Truyền thống Làng Mai nằm trong từng bước chân, từng hơi thở, từng bữa ăn im lặng, trong từng sinh hoạt hàng ngày. Nếu ta chỉ dựa vào hình thức để nhận ra truyền thống Làng Mai thì không đúng, vì

chúng có thể thay đổi theo thời gian. Thầy đã từng dạy rằng pháp môn Làng Mai, truyền thống Làng Mai phải được đóng dấu *"Đã về, đã tới. Bây giờ, ở đây"*. Nếu thiếu chất liệu đích thực đó thì không phải là truyền thống Làng Mai. Hình thức thì có thể thay đổi theo năm tháng như: kinh tụng cũng thay đổi, nghi thức truyền Năm Giới cũng thay đổi v.v. Ngày trước, trong nghi thức truyền Năm Giới có truyền Tam Quy (Quy y Tam Bảo), bây giờ không có nhưng lại có thêm lễ dẫn thỉnh trước khi truyền giới, chẳng lẽ ta nói đó không phải là truyền thống Làng Mai? Đó vẫn là truyền thống Làng Mai, không khác.

Tuy nhiên, có những nguyên tắc không thay đổi theo thời gian, ví dụ: là một thành viên của tăng thân thì ta phải sống trong tăng thân, cùng thực tập những thanh quy do tăng thân đề ra. Thầy từng định nghĩa tăng thân là một tập thể gồm những người thực tập cùng một pháp môn, ở chung một chỗ, cùng thực tập Giới luật… Giáo lý và tuệ giác mà Thầy trao truyền cho chúng ta như nước trong dòng sông, ai muốn lấy bao nhiêu thì lấy. Lấy về pha trà cũng được, về nấu canh cũng được, mà lấy về tắm cũng được, tùy theo sở thích, tùy theo nhu cầu của mỗi người, miễn là có lợi cho người đó. Thế nhưng để được đóng dấu là tăng thân Làng Mai thì phải có những tiêu chí kể trên.

Được sống trong tăng thân, ta có cơ hội được rèn luyện bằng nhiều cách. Ta sẽ được trải nghiệm qua nhiều công việc khác nhau, ta sẽ được luân phiên làm tri xa, tri khố, tri sự, hoặc Ban điều hành, v.v. và ta cũng phải làm giáo thọ nữa. Chính những việc đó sẽ làm cho ta lớn lên theo chất liệu của Làng Mai. Với tinh thần "Đi như một dòng sông", ta sẽ được lớn lên và thành tựu những chất liệu đó như một tế bào của tăng thân, mà không còn là một cá thể biệt lập, ở đó anh hùng cá nhân hoàn toàn vắng mặt. Nếu ta không nằm trong dòng chảy đó, không theo được dòng chảy đó thì ta không thể nào hiểu rõ truyền thống của Làng hay hướng đi của Làng.

Câu hỏi: *Là một sư anh lớn, xin thầy có thể chia sẻ cho chúng con kinh nghiệm làm thế nào để có thể thực tập vững chãi và lâu bền trong tăng thân?*

Thầy Pháp Hội trả lời:

Khi mới vào sống trong tăng thân, ta thấy rất hạnh phúc. Vài năm sau, ta thấy hạnh phúc bay đâu mất và ta ngạc nhiên tự hỏi: sao các sư anh, sư chị có thể sống lâu như thế trong đại chúng? Họ có bí quyết gì? Người ta thường nói: người đi tu giống như "bông xoài trứng cá", thường rơi rụng nhiều lắm. Người phát tâm đi tu thì nhiều nhưng để giữ vững được tâm ban đầu của mình thì quả thực là không phải dễ.

Trong buổi vấn đáp, có một em nhỏ hỏi Thầy: trên thế giới này có bao nhiêu thầy tu? Thầy trả lời theo kiểu thiền sư: "Chỉ có một mình thầy thôi!". Thầy trả lời như vậy vì Thầy quán chiếu và thấy được tâm lý của người hỏi. Đôi khi ta theo đạo vì thấy ông bà cha mẹ theo thì ta theo, hoặc ta thấy đạo đó có nhiều người theo, hoặc ta thấy có nhiều tư tưởng cao siêu, hoặc đơn giản chỉ là để cho "khác đời" mà thôi. Nhưng đối với Thầy, niềm tin đối với đạo phải phát

xuất từ chính mình. Nếu niềm tin của ta phải dựa vào người khác thì ta vẫn còn bị coi là người "chạy theo đám đông". Niềm tin đó dù đúng nhưng chưa phải là của ta, chưa đủ vững. Cho nên khi thấy một sư anh, sư chị tu lâu mà vẫn rớt thì niềm tin của ta bị lung lay. Trời ơi! Người đó tu hai chục năm rồi mà sao vẫn rớt? Vậy thì tu theo pháp môn này không biết có đúng không? Sở dĩ ta bị lung lay như vậy là vì niềm tin đó chưa trở thành niềm tin của chính mình.

Niềm tin vào con đường tu phải được xây dựng chủ yếu trên chính mình. Ta phải nương tựa tăng thân, nhưng ta dùng những chất liệu của tăng thân để làm thành niềm tin của chính mình. Tăng thân phải trở thành chính mình. Lúc đầu là: *Con về nương tựa Bụt,* bởi vì ta thấy Bụt ở bên ngoài. Sau đó quá trình thực tập mới sâu sắc hơn: Đã về nương tựa Bụt. Cuối cùng, đến mức cao hơn là *Về nương Bụt trong con.* Sự thực tập nương tựa Tăng cũng vậy. Thầy đã dạy rằng Tam Quy là một sự thực tập rất sâu sắc.

Ban đầu ta nương tựa vào đại chúng, vào Thầy, vào các sư anh, sư chị lớn là vì lúc đó ta chưa tạo ra niềm tin bên trong, một niềm tin không "rò rỉ". Niềm tin đó phải được xây dựng từ một bước chân có an lạc, một hơi thở có an lạc, hay những lúc ta điều phục được tâm ý... Nếu chỉ nương tựa vào Thầy, vào các sư anh, sư chị lớn trong tăng thân thì chưa đủ. Ta phải nương tựa vào hải đảo tự thân của chính mình. Ta nương tựa vào Thầy, vào các sư anh, sư chị là để lấy chất liệu đó rồi làm thành của chính mình. Khi niềm tin trong mình đã trở nên vững chãi thì dù sư anh, sư chị ta tu không đúng đường, ta vẫn không mất niềm tin và không bị lung lay khi thấy người đó rời khỏi tăng thân.

Sự tiếp nối

Chân Hoa Nghiêm

Nơi đâu cũng là nhà

Một buổi chiều năm ngoái, trong khi ngồi ăn tối với nhóm pháp đàm trong khóa tu xuất sĩ vào tháng 9, một sư em đến sát bên tôi nói nhỏ: "Báo cho sư mẹ một tin buồn, sư mẹ có tên đi Mỹ". Đúng là một cái tin bất ngờ. Thế là bao nhiêu khóa tu, những chương trình dạy các lớp, những dự án cho tương lai ở đây, tôi phải buông bỏ hết để chuẩn bị giấy tờ đi Mỹ. Không lâu sau thì tôi biết mình sẽ chuyển qua Tu viện Bích Nham vì nơi đó đang cần có thêm những vị lớn. Khi nghe tin tôi sẽ qua Bích Nham, một sư em đã nhìn tôi với cái nhìn "tội nghiệp", sư em nói: "Tội nghiệp sư mẹ quá đi! Bây giờ đúng là mùa trầm cảm ở xứ lạnh, vậy mà sư mẹ phải qua đó...". Nói đến đây sư em chặc lưỡi lắc đầu tiếp: "Tội nghiệp sư mẹ thật đó. Bây giờ sư mẹ hãy enjoy ở đây đi nha!". Chuyện trầm cảm do thời tiết đã xảy ra cho nhiều người ở xứ lạnh. Có người đã tự tử vì không chịu nổi những ngày dài u ám, lạnh lẽo. Tôi thấy đại đa số chúng ta thường bị lệ thuộc vào rất nhiều những yếu tố từ bên ngoài: thời tiết, tiện nghi, tình cảm, v.v...

Thầy đã đặt tên cho Làng Mai Thái Lan là Vườn Ươm, đúng là một cái nôi êm ái, nơi có rất nhiều sư cha, sư mẹ thật dễ thương, đã hết lòng ôm ấp và nuôi dạy các sư em cho đến khi các sư em vững chãi. Các sư em đã từng trải qua những tháng ngày khó khăn, từ biến cố Bát Nhã cho đến ngày hôm nay. Đã từng chia sẻ những vui buồn với nhau thì việc phải chuyển đến một nơi nào khác để sống, dù đó là một nước Mỹ giàu có tiện nghi cũng không bằng mảnh đất đầy tình nghĩa này, phải không sư em? Được sống trong Tăng thân, chị thấy mình thật may mắn, chị đang được bảo hộ và nuôi dưỡng, nếu ai đó bảo chị phải rời xa Tăng thân thì chị cũng không chịu đâu. Cả cuộc đời Thầy đã phụng sự cho đạo pháp, cho xã hội. Những gì mình làm theo lời Thầy dạy chỉ là một phần rất nhỏ để đền đáp công ơn của Thầy đã nuôi dạy mình cho đến ngày hôm nay. Huống chi nơi mình đến cũng là một trung tâm tu học của Làng Mai. Nơi đâu đối với chị cũng là *nhà*! Chị có buồn khi rời xa Thái Lan thật, vì nơi này đầy ắp những kỷ niệm vui buồn, đầy ắp những người mình rất thương như là các sư em vậy đó, khi xa thì phải buồn rồi. "Oán tắng hội khổ", ghét mà phải ở gần thì khổ; "ái biệt ly khổ", thương

mà phải xa lìa thì khổ. Đó là hai cặp bài trùng mà Bụt dạy một người tu phải vượt lên trên.

Sự thực tập của chị là *tùy thuận*. Tùy thuận theo lời dạy bảo của Thầy và của Tăng thân. Ngày xưa Thầy giảng kinh Bảo Tích, trong kinh có đoạn nói về hạnh nguyện của những vị Bồ tát gọi là "Nhất sinh bổ xứ". Nghĩa là khi các vị Bồ tát vừa mới sinh ra thì đã được bổ đi nơi khác để thi hành Phật sự. Không có điều gì có thể ràng buộc các vị Bồ tát đó dù ở bất cứ nơi đâu, và muốn tìm dấu vết của các vị cũng rất khó. Thái Lan thì nóng, Bích Nham thì lạnh, nhưng đối với một người tu đã chọn cho mình con đường giải thoát những ràng buộc của cuộc đời thì còn sợ gì lạnh với nóng. Khi trong tim mình có một ngọn lửa thì dù ở bất cứ nơi nào ngọn lửa ấy vẫn sáng và cháy mãi trong tim. Quê hương chân thật của chúng ta không nằm ở nơi khí hậu lạnh hay nóng, vui hay buồn. Với hơi thở nhiệm mầu, với bước chân chánh niệm thì ngay lập tức chị trở về *nhà* của mình liền. Nơi ấy chị có thể tiếp xúc với tổ tiên ông bà, ba má và Thầy nữa. Sư em thương! Bất cứ nơi đâu chúng ta cũng có thể trở về ngôi *nhà* của chính tự thân. Chị mong rằng, các sư em của chị cũng sẽ là những vị Bồ tát "nhất sinh bổ xứ" nhé!

Huyền thoại Thái Lan

Làng Mai Thái Lan đối với tôi bây giờ như một huyền thoại. Tôi sẽ không còn tham dự những buổi sáng tinh sương hai chúng cùng ngồi thiền nơi Thiền đường Vách Núi, cùng chiêm ngưỡng 7 pho tượng Bụt rất đẹp từ Indonesia được đặt trang nghiêm trên những bệ núi đá vững chãi nơi mà Thầy đã chọn trong chuyến đi năm 2013. Có khi chúng tôi ngồi thiền trước cốc Thầy để có thể ngắm bình minh lên từ sau dãy núi Khaoyai và một khoảng không gian bát ngát. Đặc biệt tại Trung tâm Thái Lan, mỗi tuần đại chúng được ngồi thiền ngoài trời để thở không khí trong lành của vùng đồi núi. Làm sao quên được những buổi đi dưới nắng như thiêu đốt từ xóm quý sư cô sang xóm quý thầy để họp giáo thọ và tôi cứ càm ràm luôn miệng. Những buổi ngồi ăn trong căn nhà tranh nghe tiếng mưa, tiếng gió, có khi xe chạy ngang qua làm tung bụi mịt mù bay vào tận phòng ăn. Làm sao quên được những giờ nghiên cứu các môn mình phụ trách, những buổi đứng lớp đầu tiên cho các sư em. Nhớ những gương mặt còn ngây thơ, nhớ những ánh mắt đen tuyền và sáng rực, kèm theo những nụ cười hóm hỉnh. Có những câu hỏi "lém lỉnh" mong rằng cô giáo của mình sẽ không trả lời được, chứ có dè đâu... Những buổi nhắc nhở các sư em làm bài, những buổi ngồi chấm bài và lưỡng lự khi cầm bút cho điểm hay nhận xét. Chưa nói đến những buổi họp giáo thọ đầy ắp tiếng cười, có khi cũng hơi căng thẳng nhưng vẫn thấy vui. Những buổi làm biếng, chị em cùng nhau ngồi ăn sáng ngắm mặt trời lên. Những buổi chiều đi bộ quanh con đường nội viện để thấy núi đẹp quá, tôi sẽ tiếp tục ca bài "làm sao quên được..." những kỷ niệm đong đầy khi còn ở Thái.

Nhìn lại những khóa tu được tổ chức tại Làng Mai Thái trong năm qua rất thành công. Khóa tu Gia đình với 400 thiền sinh mà trong đó đã có hơn 100 em thiếu nhi rồi. Những sư cô, sư chú trẻ đã chứng tỏ khả năng ngôn ngữ đủ để truyền thông với các em nhỏ rất dễ dàng qua các buổi hướng dẫn tu tập, sinh hoạt ca hát và tổ chức những trò chơi. Các sư cô, sư chú từ 13 đến 18 tuổi học tiếng Thái rất nhanh, tiếng Anh cũng khá nữa. Trong khóa tu này, tổng số 70 thầy cô tham dự khóa tu, đa số là những vị từ 25 tuổi trở xuống. Gia đình của các em rất cảm động khi thấy nhóm xuất sĩ trẻ đã phụng sự hết mình để vun trồng những hạt giống tốt cho các em. Khi khóa tu chấm dứt, có nhiều em không muốn rời xa các sư cô, sư chú. Có em đã khóc và cứ ôm chặt vị đã chơi và đã hiểu mình. Vào tháng 10, có một trường tiểu học mời các thầy, các sư cô tổ chức khóa tu cho hơn 90 em trai từ 7 đến 12 tuổi. Sư chú Trời Nắng Mai, mới có 15 tuổi, là một trong những vị đã hướng dẫn tổng quát cho các em bằng ngôn ngữ Thái. Sư chú trông rất chững chạc, nói năng rất vững chãi, đã hướng dẫn các em nhỏ cách thở và ăn trong chánh niệm. Cuối năm cũng có một khóa tu dành cho những vị Tiếp Hiện và chúng trưởng, nhưng lúc ấy thì tôi đã rời khỏi nơi ấy rồi. Còn nhiều khóa tu khác như là khóa tu Wake Up, khóa tu tháng 10 hàng năm. Làng Mai Thái Lan quả là một huyền thoại đối với tôi bây giờ.

Trung Tâm Làng Mai Thái Lan vẫn còn nhiều công trình chưa hoàn tất. Nội viện của quý thầy quý sư cô, nhà ăn, nhà bếp, thiền đường... đang xây dở dang. Quý thầy, quý sư cô ở đó đang làm việc nhiều lắm, nhưng tôi chắc chắn rằng công trình sẽ được hoàn tất. Những người xuất gia trẻ ở đây có bầu nhiệt huyết muốn xây dựng một Tăng thân đẹp, một môi trường lành mạnh, vì chính các sư em cũng là những người xuất gia trẻ rất lành. Trung tâm Làng Mai tại Thái Lan mà hoàn tất các công trình thì Thái Lan sẽ

có được một nơi để mọi người ở khắp nơi trên thế giới, đặc biệt là vùng Đông Nam Á về tu tập. Thầy đã từng nói với chúng tôi: "Thái Lan là một quốc gia Phật giáo, dân tộc hiền lành, và những người thiện nguyện cũng hết lòng giúp đỡ Tăng thân. Chúng con nên cố gắng phát triển và giúp xây dựng một đạo Bụt mới ở Thái Lan". Riêng tôi, tôi thấy người Thái rất tôn kính người xuất gia, dân tộc Thái Lan đã tạo được rất nhiều phước báo.

Bích Nham

Tôi đã đến Bích Nham lần đầu trong chuyến hoằng pháp của Thầy ở Mỹ năm 2007, năm ấy Bích Nham mới được thành lập. Tôi tham dự khóa tu "Ngồi giữa gió thu". Khóa tu có đến 800 người tham dự, nhưng vì chưa có thiền đường nên quý thầy, quý sư cô phải thuê một cái lều để Thầy cho pháp thoại. Đúng là gió thu nên gió lồng lộng thổi vào lều, Thầy đã phải chịu lạnh và chúng tôi ai cũng muốn cảm. Nhưng là mùa thu nên rừng bắt đầu đổi màu rất đẹp. Tôi nhớ ngày vào chào Thầy để về lại tu viện Lộc Uyển, hôm đó vị thị giả không biết đã đi đâu, chỉ có hai thầy trò đi ra xem thợ bắt đầu dựng cột và nóc thiền đường Đại Đồng. Đi ngang qua cây phong, thấy lá phong rụng đầy trên bãi cỏ, Thầy quay sang tôi nói: "Mình đang ở thiên đường đó con!" Tôi mỉm cười chấp tay: "Dạ!" Bích Nham mùa thu đẹp như một thiên đường, và mùa đông thì lạnh hơn nhiều so với các nước châu Âu. Về lại đây tôi sẽ có cơ hội chiêm nghiệm mùa xuân và mùa hè.

Tu viện Bích Nham gồm có xóm Tùng dành cho quý thầy và xóm Hạc dành cho quý sư cô. Số lượng của hai chúng không quá 50 người, một con số khiêm tốn cho một tu viện khá lớn ở miền Đông nước Kỳ. Nơi đây thuộc tiểu bang New York, một trong 13 tiểu bang đầu tiên của nước Mỹ. Những người dân Hoa Kỳ ở đây, nói theo giọng Mỹ là rất "tough", họ có một niềm kiêu hãnh về tổ tiên của họ, những người đầu tiên trong lịch sử đã tạo ra một nước Mỹ hùng cường, một trong những quốc gia giàu có nhất trên thế giới. Khi đi vào những siêu thị lớn, chúng ta sẽ bị choáng ngợp bởi những mặt hàng tiêu thụ khổng lồ, không biết là bao nhiêu loại thực phẩm mà người Mỹ đã tiêu thụ. Tôi nghĩ đến những quốc gia nghèo ở châu Phi, Ấn Độ, Việt Nam, Lào... Nếu chỉ cần chở một phần những thực phẩm hiện có trong các siêu thị như Walmart, hay Target, v.v. thì có thể giúp được những người nghèo đói trên thế giới ít nhất là một năm. Nhưng đó chỉ là mơ ước của riêng tôi.

Cùng chuyển xóm qua Bích Nham với tôi có bảy sư em từ xóm Mới và xóm Hạ. Bảy sư em nhưng có tới sáu quốc tịch: Anh, Pháp, Đức, Canada, Thái Lan và Việt Nam. Các sư em đều là sadi nữ, vài vị trước đây đã trải qua cuộc sống gia đình nên trông chững chạc. Sư em Trăng Diệu Âm người Canada gốc Phi một hôm chia sẻ với tôi: "Gia đình em là người Thiên Chúa giáo. Bấy lâu nay sư em xuất gia theo đạo Bụt và không sinh hoạt gì về đạo của mình. Lễ Noel vừa rồi, chị của sư em có gọi điện hỏi thăm sư em có làm gì cho ngày lễ của Chúa không? Sư em nói rằng: Em có học hát thánh ca (Christmas carol). Chị nói: "Chúa ơi, như vậy thì sau khi chết chị em mình còn có thể gặp nhau ở thiên đường. Em còn có thể gặp ông nội ở đó". Nói xong thì sư em cười lớn. Tôi thấy rõ sự khác biệt giữa hai nền văn hóa Đông-Tây. Người Á châu thường kín đáo và nhu mì. Người Tây phương thì tự do biểu lộ không che giấu và rất can cường. Văn hóa Làng Mai là một sự kết hợp giữa Đông và Tây. Tôi thấy mình cần phải học thêm nhiều về văn hóa Tây phương.

Về Bích Nham được hai tuần, tôi tham dự khóa tu Holiday Retreat. Có gần 100 người tham dự. Khóa tu Holiday bắt đầu được hình thành vào năm 1999 ở tu viện Thanh Sơn và tiếp tục cho đến ngày hôm nay. Khóa tu được tổ chức sau lễ Noel và trong thời gian Tết dương lịch. Người Mỹ đăng ký khá đông. Có nhiều người đăng ký nhưng không còn chỗ, họ xin chỉ cần một góc nào đó để ngả lưng là đủ, không cần phải có phòng ốc. Quý cái tâm tha thiết muốn tu học của họ, chúng tôi phải biến phòng phơi áo quần làm phòng ngủ cho thiền sinh. Khóa tu này chủ yếu là giúp những người cảm thấy rất cô đơn trong những ngày lễ Tết có một nơi để trở về. Họ không may mắn có được một gia đình đầm ấm. Cảm thấy lạc lõng trong thế giới nhộn nhịp và xa hoa, họ muốn tìm về một không gian tâm linh, nơi mà họ cảm thấy được an ủi bởi sự tiếp đón ấm áp của quý thầy, quý sư cô. Họ tìm thấy những người bạn đồng hành trong những giờ pháp đàm, trong những giờ thực tập thiền bên nhau. Trong khóa tu cũng có nhiều người trẻ gặp khó khăn nhờ quý thầy, quý sư cô giúp. Những em trong lứa tuổi vị thành niên đã bị chìm đắm trong dục tình và thuốc phiện. Cuộc sống sa đọa và khổ đau đã giày vò các em. Sự có mặt của quý thầy, quý sư cô, sư chú trẻ đã giúp các em đi ra khỏi những dằn vặt khổ đau.

Sau khóa tu Holiday, chúng tôi được nghỉ hai ngày, các chị em ngồi quây quần gói bánh bột lọc trong phòng ăn xóm Tùng trong khi ngoài trời tuyết đang rơi. Tuyết đã phủ đầy các mái nhà và tràn ngập lối đi. Thầy P.T nói nhớ mẹ quá nên rủ các sư cô, những vị xuất thân từ Huế cùng làm bánh bột lọc cho vui, cho đỡ nhớ mẹ vì đã lâu chưa về thăm nhà. Tôi nhìn thầy thông cảm. Người xuất gia thì phải chấp nhận "cắt ái từ thân", quên tình riêng mà chỉ có tình nhân loại. Và lý tưởng là con đường đưa đến sự giải thoát cho mình và cho người khỏi những khổ đau, hệ lụy. Nhưng vẫn còn là một con người nên làm sao tránh khỏi nỗi nhớ nhà, nhất là phải ở một xứ lạnh như thế này thì một người xuất thân từ vùng nhiệt đới chắc là phải nhớ quê hương nhiều rồi. Tôi nghĩ chỉ có tình huynh đệ mới có thể xoa dịu được nỗi nhớ nhà.

Mỗi ngày tuyết bắt đầu rơi nhiều, có ngày lạnh dưới 10 độ âm. Mỗi sáng thức dậy tôi thấy mũi mình nghẹt cứng. Khi ra ngoài tôi thấy mình phùng phình như người Eskimo, di chuyển nặng nề. Tôi phải khoác lên người gần một ký lô đồ ấm, áo len, áo khoác, mũ, khăn choàng cổ và đôi giày đi tuyết. Dưới đế giày phải gắn click (một loại vấu có gắn nhiều đinh để bám vào tuyết), nếu không gắn click vào thì khi đi có thể bị té vì có vài chỗ tuyết biến thành đá rất trơn trợt. Tôi đã bị té một lần nhưng rất... ngoạn mục nên không hề hấn gì. Tuy đã phủ kín người mà tôi vẫn thấy cái lạnh tát vào mặt mình tê buốt, tôi thấm thía cái lạnh cắt da là như thế nào. Ở trong một căn nhà ấm áp tôi thấy mình may mắn, vì tôi liên tưởng đến những người không nhà cửa hoặc thiếu tiện nghi thì không biết họ phải chịu lạnh như thế nào. Tuy trời lạnh vậy, nhưng đại chúng không bỏ buổi thiền hành nào. Mỗi khi đi vào khu rừng thông của Bích Nham, tôi cảm tưởng như mình đang đi vào khu rừng của nữ hoàng băng giá trong phim "The Frozen". Hồ nước trong veo bây giờ đã đóng băng, suối cũng đóng băng, mình có thể đi lên trên và nhảy múa được nữa. Nhưng tiếng suối vẫn róc rách reo, dưới những lớp băng nước suối vẫn chảy. Tuyết trắng đã phủ đầy trên mặt đất khắp mọi nơi.

Rừng Bích Nham rất đẹp. Mùa đông, cây trong rừng chỉ còn trơ lại thân cây căn cỗi. Những chiếc lá vàng khô đang ngủ yên trên mặt đất dưới lớp tuyết trắng, chắc nó đang chuẩn bị chuyển mình cho mùa lá mới. Đi dọc theo bờ suối, tiếng suối reo làm tôi nghĩ đến những chén trà thơm mỗi buổi sáng. Từ lâu đại chúng Bích Nham đã dùng nước suối chảy ra từ vòi, người chủ cũ đã làm hệ thống hứng nước suối từ nguồn cho vào hệ thống vòi nước để sử dụng. Sáng nào tôi cũng dùng nước suối trong vòi để pha trà. Tôi có thể nhìn xuyên suốt qua những hàng cây thật xa để thấy khu rừng của Bích Nham khá rộng. Nghĩ đến Thầy, Thầy đã đi trong rừng này bao nhiêu lần.

Sự tiếp nối

Hôm chị Q đến báo tin cho tôi biết Thầy bị xuất huyết não, nói xong chị nghẹn ngào. Tôi lặng người nhưng cũng choàng tay qua ôm chị. Chị nói: "Sư cô muốn về Làng thì về đi, Q sẽ ở lại đây". Khi chị đi rồi, tôi ngồi thật yên, những giọt nước mắt âm thầm lăn dài trên má. Tôi thở vào thật sâu để đối diện với cái gì đang xảy ra trong đầu mình. Sự lo sợ mình sẽ mất đi một vị Thầy mình thương kính nhất trên đời, một điều mà tôi nghĩ sẽ còn lâu lắm. "Mới khóa tu 21 ngày mình còn gặp Thầy mà?" Tôi nhớ lại mới hôm nào đưa cháu Tí vào chào Thầy, Thầy về phòng nghỉ ở xóm Mới, sau khi cho bài pháp thoại trong khóa tu 21 ngày với chủ đề: "Sau khi chết mình sẽ đi về đâu?". Thầy dạy thị giả đem cam ra dùng. Thầy vừa cắt cam vừa hỏi thị giả: "Đây là giây phút gì vậy con?" Thị giả thưa: "Bạch Sư Ông, đây là giây phút hạnh phúc ạ!" Tôi cười trong bụng, đúng là sư em đã *thuộc bài*. Nhưng Thầy đưa cho tôi một múi cam và nhìn vào mắt tôi rồi nói: "Đây là giây phút của tình thầy trò". Tôi ngồi yên cảm động nhận lấy múi cam từ tay Thầy trao cho. Trong thời gian ở xóm Mới, tôi đã được lên ăn trưa với Thầy vài lần ở Sơn Cốc, được ăn măng kho từ tay Thầy nấu lấy. Vì vậy sự việc xảy ra quá bất ngờ làm tôi đến lặng người.

Khi thông báo với đại chúng sáng mai ngồi thiền tụng kinh gửi năng lượng cho Thầy, tôi nghẹn ngào không nói dứt câu. Sư cô Đoan Nghiêm đã lên tiếng dùm là Thầy bị bệnh nặng. Một bầu không khí yên lặng bao trùm trong đại chúng. Một không gian im lặng, không một tiếng nói, tiếng cười như mọi khi. Tôi thấy những ánh mắt buồn bã của các sư em. Tôi muốn trấn an các sư em, nhưng trong thâm tâm tôi cũng không khá gì hơn. Trong buổi họp giáo thọ sáng hôm sau, quý thầy quý sư cô giáo thọ cùng góp ý cho nhau: "Là sư anh sư chị lớn, mình phải làm sao để giữ vững sự bình tĩnh khi biến cố xảy ra, mình phải tổ chức như thế nào?". Sư chị Chân Đức chia sẻ rằng: "Thầy rất sợ những điều có thể xảy ra sau khi Thầy mất. Điều thứ nhất là Tăng thân không có sự hòa hợp. Điều thứ hai là pháp môn căn bản của Làng

Mai bị biến chất. Điều thứ ba là Tăng thân không có sức khỏe". Mọi người đồng ý là mình phải nhắc nhở các sư em thực tập pháp môn căn bản cho vững vàng. Khi đi thì không nói, khi nói thì không đi. Giữ im lặng hùng tráng sau giờ ngồi thiền tối, không cười đùa, không chơi đá banh, v.v. và những ai có vấn đề với nhau thì nên giải quyết để có sự hòa hợp.

Ngày làm biếng, chúng tôi cũng thực tập công phu chung hai xóm để gửi năng lượng cầu nguyện cho Thầy. Thời gian này, hầu như mọi người đều trở nên trầm tư và hết lòng thực tập. Đại chúng để hết thân và tâm của mình trong những buổi ngồi thiền. Tiếng tụng kinh rất hùng hồn, ai cũng tập trung tất cả năng lượng để cầu nguyện cho Thầy. Sau giờ ngồi thiền tối, không một tiếng nói cười như mọi khi nữa mà chỉ còn lại không gian sâu lắng. Những buổi thiền hành không vắng một ai. Mỗi bước chân đi đều hướng về Thầy. Tôi chưa bao giờ thấy năng lượng thực tập miên mật và sâu lắng như lúc này. Khi sự thực tập đến từ trái tim thì sự thực tập đó trở nên thật sâu sắc.

Mỗi ngày sư em tri sự xóm Trăng Tỏ đều hỏi tôi về tình hình sức khỏe của Thầy. Một hôm sư em đi làm về, với gương mặt u buồn, sư em hỏi tôi: "Sư mẹ ơi, Sư Ông sao rồi, có khỏe hơn không? Sư mẹ cho con biết đi, vì các chị ai cũng nói buồn và không có năng lượng để chấp tác". Khi có tin Thầy khá hơn, tôi liền cho sư em biết để sư em thông báo lại cho các sư em khác, có vậy các sư em mới có tinh thần làm việc. Tôi có khuyên các sư em về vô thường, là mình nên chấp nhận sự thật về Thầy đã lớn tuổi rồi, v.v. Nhưng sư em không chịu, sư em nói rằng: "Con có linh tính là Sư Ông sẽ còn sống lâu lắm. Chúng con còn nhỏ, còn cần Sư Ông mà!". Thật vậy, các sư em cũng còn nhỏ lắm, các sư em Trời Trong Sáng và Trăng Tỏ Tường năm nay cũng chỉ 13 tuổi thôi. Sư em thị giả của tôi, sau khi đi pháp đàm về, tôi hỏi sư em đã nghe gì khi đại chúng chia sẻ về tình hình của Thầy. Sư em nói rằng: "Một số chúng con mới xuất gia nên chưa biết nhiều về Sư Ông, vì vậy có buồn cũng không buồn bằng các sư cha, sư mẹ. Chúng con nghĩ rằng, nếu có gì xảy ra thì chúng con còn có Tăng thân để nương tựa". Nghe sư em nói, tôi thấy mình nên chánh niệm nhiều hơn trong sự biểu lộ cảm xúc, vì các sư em rất cần sự vững chãi của các sư cha, sư mẹ để cho các sư em nương tựa.

Trong thời gian này, tôi vẫn phải tiếp tục lo giấy tờ để đi Mỹ. Tôi muốn về Làng để có mặt bên Thầy giờ phút cuối! Nhưng sau khi nói chuyện với sư cô Chân Không, biết rằng bệnh của Thầy có khả năng hồi phục, vẫn còn hy vọng. Sư cô khuyên tôi hãy đi Bích Nham thay vì về Làng vì nơi đây đang cần. Gặp lại Thầy ở Bích Nham, đó là niềm hy vọng của tôi. Tôi lên chào Sư Bá để ngày mai đi Bích Nham. Sư Bá chúc tôi đi đường bình an và dường như Sư Bá cũng biết tôi vẫn còn lo lắng về bệnh của Sư Ông, Sư Bá khuyên: "Chuyện Sư Ông bệnh đã cho mình thấy những điều đã xảy ra. Đầu tiên mình thấy đại chúng xuất sĩ ở các tu viện trên thế giới tu tập miên mật hơn. Thứ hai là các đệ tử của Sư Ông trên toàn thế giới cùng hướng về tu tập trong mỗi bước chân, hơi thở. Thứ ba là bao nhiêu loài sinh vật được cứu thoát nhờ nhiều người ăn chay để hồi hướng cho Sư Ông. Thứ tư là cả thế giới đang nhìn về sự phản ứng của Tăng thân, v.v." Sư Bá còn nói nhiều mà tôi chỉ nhớ được bấy nhiêu. Sư Bá kết luận: "Bệnh của Sư Ông vậy mà hay lắm!" Tôi chỉ tròn mắt lắng nghe, nhưng trong lòng cảm thấy nhẹ đi rất nhiều.

Dù trời có lạnh đến đâu, mỗi buổi sáng tôi vẫn thức dậy thật sớm, thắp hương cúng Bụt, Bồ tát và những người thân trong gia đình đã mất. Đó là thời gian cho tôi trở về với chính mình. Tôi nhớ đến Thầy bây giờ đang nằm trong bệnh viện. Tôi phải chấp nhận sự thật sẽ phải xảy đến cho tất cả mọi người, kể cả chính tôi. Vô thường là sự thật không ai có thể tránh thoát. Trong Quy Sơn Cảnh Sách, Tổ Quy Sơn dạy rằng: "Vô thường, lão, bệnh, bất dữ nhân kỳ..." Vô thường, già, bệnh là điều mà không ai có thể tránh thoát. Nhưng trong tôi vẫn còn nhiều hy vọng rằng Thầy sẽ vượt qua cơn bệnh hiểm nghèo này. Chắp tay tôi cầu nguyện: "Cầu nguyện cho mỗi tế bào trong cơ thể của Thầy là một vị Bồ tát có thể chữa lành cơn bệnh và hồi phục lại sức khỏe cho Thầy".

Đêm qua, tôi nằm mơ thấy Thầy về trong giấc mơ của mình. Tay trái Thầy nắm bàn tay phải của tôi, và tay phải của Thầy nắm rất nhiều tay của các thầy, các sư cô khác. Trong giấc mơ tôi thấy mình thắc mắc: làm sao Thầy có thể nắm hết tay của những vị khác trong khi chỉ có một bàn tay? Sau đó Thầy trò cùng đứng ngắm một thân cây cao lớn đứng ở giữa, rồi Thầy buông tay mọi người và đi lên thuyết pháp. Đến đây thì tôi chợt thức giấc và thấy tiếc nuối vì không biết Thầy đã nói gì trong bài thuyết pháp ấy. Thầy đang có mặt trong tất cả chúng tôi, đó là điều Thầy muốn nói. Thầy đang muốn chúng tôi cùng nắm tay nhau, sống hòa hợp và thương yêu nhau để xây dựng Tăng thân. Tăng thân đang có mặt khắp mọi nơi, chỉ cần chúng tôi nắm tay nhau làm cho Tăng thân lớn mạnh thì lúc ấy là "tay Thầy trong tay con" rồi đó.

Thương kính gửi Thầy

Thầy ơi, rừng Bích Nham đẹp quá! Con đang đi cho Thầy đây. Con không thể về thăm Thầy bằng phương diện tích môn, nhưng con đang thăm Thầy trong mỗi phút giây của bản môn. Con đã gặp Thầy trong từng hơi thở, trong mỗi bước chân. Con đã gặp Thầy trong con suối chảy quanh, trên con đường phủ đầy tuyết trắng, qua những thân cây thẳng đứng dưới trời giá lạnh. Con đã gặp Thầy ở khắp mọi nơi. Thầy ơi, sự sống mầu nhiệm vẫn tuôn chảy. Thầy thương kính, những gì Thầy dạy chúng con trong những năm qua đã và đang bắt đầu hình thành để trở thành những dòng sông cùng lưu chuyển đưa chúng con ra biển lớn. Trong thời gian qua khi Thầy vắng mặt, có nhiều vị giáo thọ đã thay Thầy cho pháp thoại. Ở Bích Nham, thầy P.T là vị giáo thọ trẻ tuổi nhất cũng vừa cho pháp thoại sáng nay. Chiều nay, chị em chúng con cùng nhau pháp đàm về bài pháp thoại sáng nay, thầy Pháp Lạc nói rằng: "Không có ai làm lỗ vốn Sư Ông đâu!" Con mỉm cười đồng ý cả hai tay.

Con nhớ trong một buổi vấn đáp chót của khóa tu 21 ngày. Có một em trai 12 tuổi hỏi Thầy: "Thưa Thầy, Thầy dạy rất nhiều trong khóa tu này nhưng Thầy chưa cho biết là sau khi chết mình sẽ đi về đâu?" Và Thầy đã trả lời: "Sự thật là mình không bao giờ chết, mình chỉ có sự tiếp nối mà thôi". Thầy cũng đã từng nói: "Không phải đợi sau khi chúng ta chết đi mới có sự tiếp nối. Sự tiếp nối đó đang xảy ra từng phút giây trong đời sống hiện tại của mình rồi". Con biết một điều là: *chúng con không làm lỗ vốn Thầy vì chúng con là sự tiếp nối của Thầy!*

Viết xong ngày 12 tháng 01 năm 2015

Chúng con đang uống thuốc

Chân Trăng Mai Thôn

Thầy bệnh

Từ hồi tôi xuất gia đến giờ, mùa đông nào cũng có Thầy ở nhà. Ở nhà có nghĩa là Thầy An cư kết đông ở xóm Thượng. Tứ chúng Làng Mai mỗi tuần được gặp Thầy hai lần vào ngày thứ Năm và Chủ nhật, là hai ngày Quán niệm. Ngoài ra ngày thứ Ba, ngày xuất sĩ, anh chị em tôi được gặp Thầy tại Sơn Cốc để nghe Thầy giảng sâu thêm về kinh điển hoặc được Thầy dạy những vấn đề trong chúng. Tôi mới xuất gia được vài năm nên còn rất cần nương tựa Thầy. Tôi được dạy rằng năm năm đầu tiên trong cuộc đời xuất gia là những năm tuổi thơ, một vị xuất sĩ cần được ở gần Thầy của mình để học hỏi và được chỉ dạy. Dù Thầy ở xóm Thượng hay ở Sơn Cốc, tôi vẫn thấy mình được ở gần Thầy, bình an và vui tươi, như một bé thơ được ở bên cạnh người cha hiền của mình, cảm thấy thật an toàn.

Năm nay Thầy bệnh nặng, phải nằm bệnh viện rất lâu, phải đón Giáng Sinh, Tết Tây và Tết Ta ở đó. Khi Thầy trở bệnh, có tin đồn là Thầy đã mất. Ở bên nhà (bên nhà là tiếng Thầy hay dùng để chỉ bên Việt Nam) và ở các nơi khác nhiều người rất lo lắng. Nhất là quý tôn túc có giao tình sâu nặng với Thầy và với Làng trong nhiều năm qua. Quý tôn túc lo cho các con xuất sĩ của Thầy lắm! Nghĩ là bên Làng chắc mọi người đang cuống lên, không khí u buồn bao trùm, không ai có lòng dạ nào để làm gì nữa hết. Nhiều vị đã vội mua vé máy bay về Làng gấp. Cả những đệ tử xuất gia lâu năm của Thầy hiện đang sống ở nơi xa cũng lần lượt về Làng trong dịp này. Trước là để thăm Thầy, sau là để có mặt và làm chỗ nương tựa cho tứ chúng.

Hôm nghe tin Thầy bệnh nặng, trưa đó tôi cùng một sư chị rủ nhau thiền hành. Trên đường đi tôi thấy có rất nhiều bóng áo nâu cũng đang thiền hành như chúng tôi. Tin Thầy bệnh khi ấy chưa được chính thức báo trong chúng, tin chỉ mới được chuyền tai nhau trong chúng xuất sĩ mà thôi. Chúng tôi được dặn dò là nên chờ quý sư cô lớn sắp xếp công việc đâu ra đó rồi mới thông báo chính thức để không bị động chúng. Ở trong chùa, bất cứ việc gì mình làm, mình cũng đều cẩn thận để không bị động chúng. Điều này rất là quan trọng, vì đôi khi những tin thông báo sớm khi chưa đúng lúc sẽ gây ra những hoang mang và xáo trộn không cần thiết. Vì vậy khi trông thấy các bóng áo nâu đang đi thiền trưa hôm ấy, chúng tôi đều ngầm hiểu là những vị đó cũng đã biết tin rồi.

Thầy vẫn thường dạy, khi có khó khăn hay có một cảm xúc mạnh đi lên thì nên đi thiền cho tâm lắng lại, sau đó mới đủ bình an để nhìn vào hoàn cảnh. Ngoài đời, khi có chuyện, ông bà mình hay nói: "Chuyện đâu còn có đó, ngồi xuống ăn miếng bánh, uống miếng nước rồi từ từ nói chuyện". Tin Thầy trở bệnh nặng dĩ nhiên gây cho chúng tôi những cảm xúc mạnh. Vì thế, ai cũng biết là mình cần chăm sóc những cảm xúc đó bằng cách làm theo lời dạy của Thầy.

Thiền hành là một pháp môn "ruột", pháp môn căn bản mà Thầy chúng tôi rất tâm đắc. Có một lần khi tôi được dùng cơm với Thầy, Thầy bảo là mình phải đi làm sao cho bước chân của mình trở nên thật tự nhiên, bước chân của mình phải có hạnh phúc. Hễ đi là thấy hạnh phúc, cái hạnh phúc đó phải thật tự nhiên thì mới được. Đi từ nhà bếp lên phòng ăn, đi từ phòng ngủ ra nhà vệ sinh, đi từ thiền đường xuống hồ sen, phải biết thưởng thức mỗi bước chân. Tôi thưa với Thầy là không hiểu sao tôi vẫn chưa làm như thế được, thực tập nghe chuông thì tôi đã làm được một cách tự nhiên, nhưng thiền hành thì chưa. Nghe vậy, Thầy nói: "Không sao đâu con, thực tập một hồi thì mình sẽ làm được". Thầy bao giờ cũng rất kiên nhẫn với chúng tôi.

Thầy tâm huyết với pháp môn thiền hành nên dù trời mưa hay nắng, có tuyết hay không có tuyết, Thầy đều thưởng thức thiền hành. Đôi khi tôi hơi lười, thấy trời mưa, trời lạnh, người hơi mỏi mệt một chút là muốn bỏ thiền hành. Nghĩ tới Thầy, tôi thấy mình không thể lấy lý do này hay lý do kia mà không đi thiền được. Tôi chưa được như Thầy, tôi chưa thấy háo hức trông đợi đến giờ thiền hành. Tôi vẫn còn phải nương vào cái lực của Thầy để tự sách tấn mình. Tuy nhiên khi đã bắt đầu đi, tôi thấy mình hạnh phúc, thấy cả Thầy và trò cùng có mặt cho nhau.

Hạ thủ công phu

Mấy ngày Thầy bệnh nặng, có khi tưởng Thầy không qua được, cả tăng thân ai cũng ý thức là nếu mình thực tập miên mật thì Thầy sẽ không bao giờ thật sự mất đi. Nếu Thầy mất đi thì chỉ có nghĩa là Thầy xả bỏ báo thân này mà thôi. Thầy sẽ vẫn còn mãi mãi trong từng bước chân, hơi thở của các con Thầy, của các bạn thiền sinh, của tăng thân. Tăng thân là một tác phẩm để đời của Thầy. Và tăng thân này phải là một tăng thân có sự hòa hợp, thương yêu, có tình huynh đệ mới đích thực là tăng thân mà Thầy tâm huyết, là "kiệt tác" *(masterpiece)* của Thầy. Vì thế, tăng thân còn là chắc chắn Thầy còn. Một tăng thân nếu muốn có tình huynh đệ, có hòa hợp, thương yêu thì chắc chắn tăng thân ấy phải thực tập, nếu không thì những phẩm chất ấy có lẽ sẽ không tồn tại lâu dài, không phát triển được và rất chông chênh. Một tăng thân như thế sẽ là nơi nương tựa cho biết bao người.

Thầy đã dạy không biết bao nhiêu lần như thế!

Ai cũng ý thức được điều này nên cố gắng "hạ thủ công phu": thiền tọa, thiền hành, tham gia thời khóa của chúng, hai ngày quán niệm, ngày xuất sĩ đầy đủ và đều đặn. An cư kết đông vẫn diễn ra một cách bình thường, đúng như Thầy mong muốn. Quý thầy, quý sư cô giáo thọ lớn, mà ở Làng chúng tôi gọi một cách thân thương là quý sư cha, sư mẹ, đã cho những bài pháp thoại rất súc tích và thực tế, chạm được tới ý thức của sự tiếp nối Thầy một cách đích thực trong mỗi cá nhân và trong cả tăng thân. Do vậy chúng tôi thấy mình được sách tấn và nâng đỡ tinh thần, không còn lo sợ cho tương lai không có Thầy nữa. Ngoài ra trong thời gian ấy, sự có mặt và các lời chỉ dạy quý báu của các bậc tôn túc khắp nơi về tụ hội càng làm cho tăng thân thêm tinh tấn và vững chãi.

Tôi thấy mình thật may mắn được nương tựa nơi năng lượng yêu thương, bao dung và nâng đỡ của quý tôn túc. Tất cả các vị chia sẻ là khi nghe tin Thầy Làng Mai bệnh nặng như thế, ai cũng lo lắng cho tăng thân, do vậy nên quý tôn túc vội sang ngay để nâng đỡ tinh thần. Thế nhưng khi sang đến đây, thấy đại chúng vẫn thực tập miên mật, mọi việc vẫn diễn ra bình thường, các thầy các sư cô ở Làng vẫn nhẹ nhàng, vui vẻ, quý tôn túc đều thấy an lòng và có niềm tin ở pháp môn mà Thầy đã truyền trao, có niềm tin ở sự tiếp nối của Thầy nơi tăng thân.

Trong thời gian Thầy bệnh, dù không có khóa tu lớn, thiền sinh vẫn tới Làng đông hơn thường lệ. Chúng tôi lại có quý tôn túc và quý thầy, quý sư cô ở các trung tâm khắp nơi về thăm Thầy, về dự An cư kết đông rất là ấm áp. Nhất là bây giờ đang vào dịp Giáng Sinh và Tết Tây, thiền sinh về một ngày một đông.

Thầy đang có mặt cho con đây

Sáng nay, 25.12, quý thầy, quý sư cô theo thông lệ hàng năm sang mừng Giáng Sinh ở Sơn Cốc. Sơn Cốc năm nay không có Thầy vì Thầy đang ở bệnh viện. Thế nhưng chúng tôi vẫn có Thầy rất tròn đầy trong mỗi trái tim, trong từng hơi thở, trong mỗi bước chân. Mỗi tấc đất ở Sơn Cốc trong 32 năm qua đều in dấu chân thiền hành của Thầy. Mỗi ngày Thầy đều đi thiền ít nhất là hai lần. Buổi chiều, Thầy hay nằm võng đong đưa dưới rặng tre, nghe chim hót, nghe suối reo, nghe tiếng gió xào xạc qua những tán lá sồi, nhìn những con chim nhỏ nhảy nhót tới lui, bận rộn. Có khi mấy con sóc, con nai cũng tới gần cho Thầy ngắm. Mấy con sóc hay leo thoăn thoắt trên những cây sồi già lâu năm, rong rêu bám đầy, có cây đã bị rỗng ruột vì sâu mọt nhưng vẫn còn là chỗ nương náu cho rất nhiều chim và sóc. Chính vì thế nên chúng tôi đã bắt đầu ngày họp mặt ở Sơn Cốc sáng nay bằng thiền hành. Chúng tôi đi trên những bước chân mà Thầy đã in dấu khắp nơi ở Phương Khê. Phương Khê là tên một con suối nhỏ chảy dọc theo rặng tre, bên cạnh Sơn Cốc.

Tôi nắm tay một sư em cùng thiền hành. Sư em mới xuất gia cách đây một tuần. Tôi cầm tay sư em đi và thấy tay mình với tay Thầy là một. Thầy đã nắm tay tôi thiền hành và bây giờ tôi nắm tay sư em. Đây là lần đầu tiên sư em được sang Sơn Cốc, được thiền hành ở Sơn Cốc. Tôi muốn để lại cho sư em một cảm giác đẹp và ấm áp cho lần đầu tiên này. Tôi và sư em đi trong lòng tăng thân, bước những bước nhẹ và đều một nhịp. Thỉnh thoảng, tôi siết tay sư em một chút, giống như Thầy hay làm để nhắc tôi trở về giây phút hiện tại, biết trân quý sự có mặt của Thầy đang đi bên cạnh, đồng thời cũng cho biết là "**Thầy đang có mặt cho con đây**". Tôi thấy bàn tay Thầy đang siết tay sư em. Đi đến một góc vườn tôi thầm nói với sư em: "Chỗ này có một bụi hành dại". Đó là tiếng nói thầm trong đầu khi tôi chạm vào kỷ niệm...

Mùa đông năm đó, một sư chị và tôi làm thị giả cho Thầy. Tuyết rơi phủ trắng cả vườn. Thầy nắm tay hai chị em tôi đi thiền, khi đi đến chỗ đó, Thầy nói: "Chỗ này có một bụi hành". Tôi chẳng thấy hành đâu cả vì khi ấy tuyết phủ đầy, nhưng đến mùa xuân, khi thiền hành ngang chỗ ấy quả nhiên tôi thấy có một bụi hành. Tôi hay nhớ về Thầy qua những kỷ niệm nho nhỏ như thế. Ai trong chúng tôi cũng có những kỷ niệm nho nhỏ với Thầy (dĩ nhiên là quý sư cha, sư mẹ xuất gia với Thầy mười mấy hai mươi năm thì những kỷ niệm nho nhỏ như thế là vô số, mà những kỷ niệm lớn thì cũng đếm không xuể). Những kỷ niệm ấy bao giờ đối với tôi cũng là vô giá bởi chúng không đơn thuần là những ký ức mà chúng chính là những bài học về chánh niệm, về sự có mặt 100% của Thầy ở giây phút hiện tại.

Chúng con đang uống thuốc

Trong các pháp thoại, thỉnh thoảng Thầy kể chuyện về một ông thầy thuốc rất giỏi, bốc thuốc cho nhiều

người và giúp họ hết bệnh. Tuy nhiên con của ông thầy thuốc, khi bệnh lại không chịu uống thuốc do cha bốc. Một lần ông thầy thuốc buồn con không chịu uống thuốc để lành bệnh nên ông bỏ nhà đi. Ông đi một thời gian rồi nhờ người mang tin về, nói là ông đã chết. Khi ấy các con của ông mới giật mình và bắt đầu uống thuốc. Thầy bảo chúng tôi đừng để tình trạng đó xảy ra, đừng để đến khi Thầy không còn nữa thì mới chịu thực tập bước chân, hơi thở. Bây giờ Thầy bệnh, lâu lâu tôi tự nhủ biết đâu Thầy cũng như ông thầy thuốc nọ, đang nhắn tin về, báo là mình bệnh nặng để các con lo mà thực tập, chịu uống thuốc, những bài thuốc về bước chân, hơi thở mà Thầy đã ra toa không mỏi mệt trong mấy chục năm qua.

Cứ hai năm một lần, Thầy đi hoằng pháp ở Bắc Mỹ. Chuyến đi thường kéo dài đến mấy tháng. Gần đây, từ hồi có trung tâm Làng Mai ở Thái Lan, Thầy lại còn vòng qua Á châu trước khi sang Mỹ nên chuyến đi của Thầy dài hơn. Ngoài ra còn các khóa tu tại các nước châu Âu, trong đó có Đức và Anh nên năm nào có chuyến đi Mỹ thì Thầy ở nhà ít hơn. Có năm Thầy nói: "Năm nay Thầy không đi đâu hết, Thầy ở nhà chơi với các con". Nhưng điều đó vẫn chưa thực hiện được!

Khi Thầy đi xa như thế, chúng tôi ở nhà duy trì thời khóa thực tập bình thường và chúng tôi thường dùng thời gian hơi rảnh hơn một chút đó để học thêm nội điển hoặc học thêm ngôn ngữ, học tụng kinh... Nhưng chúng tôi không quên dõi theo từng bước chân của Thầy ở nơi xa, vui với từng cái tin nho nhỏ gửi về vì biết rằng có nhiều người đang được thực tập pháp môn cùng tăng đoàn xuất gia tháp tùng Thầy trong chuyến đi, được tưới tẩm hạt giống hướng thiện qua các bài pháp thoại sống động của Thầy.

Mùa đông này Thầy vắng nhà, cũng giống như Thầy đang đi một chuyến hoằng pháp dài ngày. Chỉ khác hơn một chút là lần này, chuyến hoằng pháp của Thầy là một chuyến hoằng pháp vượt qua giới hạn của không gian. Pháp thoại của Thầy là pháp thoại qua hơi thở, qua cách Thầy vượt qua cơn bệnh. Thầy đang hoằng pháp nhưng cũng là đang nghỉ ngơi. Tôi thấy Thầy không hề vắng mặt. Chúng tôi cũng đang dõi theo từng bước chân Thầy như thường lệ, và vui với những tin nho nhỏ về Thầy như thường lệ. Chúng tôi đang thực tập tiếp bước Thầy ở nơi tự thân, làm cho tác phẩm để đời của Thầy được duy trì, phát triển và luôn tươi mới. Chúng tôi có thể báo cho Thầy một tin vui: "Bạch Thầy, chúng con hiện giờ đang chăm chỉ uống thuốc, xin Thầy cứ an lòng".

Mùa Giáng Sinh 2014
Kính dâng Thầy

Làm biếng

Chân Trung Hải

Người thương công việc chứ?
Làm biếng có giỏi không?
Ngoài trời trăng sáng lắm,
Soi rõ cả đường rừng.

Người mỉm cười nhiều chứ?
Có nhăn mặt nhiều không?
Sen đầu mùa đã nở,
Sáng rỡ cả tầng không.

Bên bờ, hồ tâm vắng
Hai vầng sáng nhìn nhau
Đôi mắt cười ươm nắng
Tay buông, hoá tâm đầu!

Việc theo việc còn mãi,
Già bỗng đến bạc đầu!
Người về theo bốn đại,
Để lại những gì đâu?

Trùng dương ngàn sóng bạc
Ngại gì trước với sau
Cứ làm như làm biếng
Hề gì chậm với mau.

Theo bước chân Bụt

Chân Pháp Dung – Chân Hiến Nghiêm

Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Chuyến hành hương mười ba ngày của chúng tôi kết thúc với món quà truyền thống do anh Shantum tặng – một sợi chỉ màu vàng cam cột quanh cổ tay mỗi người để làm kỷ niệm. Người Ấn gọi sợi chỉ này là "sutra" hay kinh, rất hợp với chủ đề của chuyến đi: "Theo bước chân Bụt". Hai tuần của chuyến đi với bao kỷ niệm khi đặt chân trên các thánh tích, những kinh nghiệm chuyển hóa của tự thân cũng như những cái thấy mới, sâu sắc hơn về nước Ấn và đạo Bụt đã gắn kết tất cả chúng tôi lại với nhau. Những gì chúng tôi mang về từ chuyến đi không chỉ là những tấm ảnh hay vật lưu niệm, mà còn nhiều hơn thế. Như lời chia sẻ của anh Shantum vào cuối chuyến đi, cuộc hành trình tâm linh này sẽ vẫn được tiếp nối khi chúng tôi trở về nhà. Ấn Độ là một nơi đem lại sự chuyển hóa tâm linh sâu sắc, nơi mà những yếu tố huyền thoại và hiện đại được pha trộn với nhau – một nơi mà trái tim ta không bao giờ có thể rời xa.

Những sắc màu tuyệt diệu của Tăng thân

Chuyến hành hương này thật đặc biệt bởi người tham dự đều là người biết thực tập và đã từng dự ít nhất một khóa tu do Làng Mai tổ chức. Chúng tôi được khuyến khích thực tập trong suốt chuyến đi, như lúc ngồi trên xe buýt, khi đi, đứng, ăn uống và giao tiếp với mọi người. Đoàn chúng tôi gồm sáu mươi người đến từ nhiều quốc gia như Đức, Hà Lan, Anh, Mỹ, Ái Nhĩ Lan, Pháp, Úc, Thụy Sĩ và cả Ấn Độ. Trong số này có tám vị xuất sĩ (bốn thầy: Pháp Xả, Pháp Chương, Pháp Lý và Pháp Dung và bốn sư cô: Bi Nghiêm, Giác Nghiêm, Hiền Hạnh và Hiến Nghiêm), hai vị giáo thọ cư sĩ và nhiều vị Tiếp Hiện. Sự có mặt của các thiền sinh thực tập chánh niệm đã góp phần làm nên sự giàu có và sâu sắc của những trải nghiệm trong chuyến đi. Có thể nói chuyến hành hương này là một khóa tu di động, thấm nhuần năng lượng tâm linh, yếu tố lịch sử, âm thanh, cảnh tượng và hương vị của xứ Ấn.

Nơi cội Bồ đề uy nghiêm hùng vĩ, chúng tôi có cơ hội chứng kiến những màu sắc phong phú của Tăng thân Làng Mai giữa những sắc màu của các truyền thống Phật giáo khác. Vào buổi sáng đầu tiên, chúng tôi thức dậy sớm và đi bộ đến Bồ Đề Đạo Tràng trước khi mặt trời lên. Chúng tôi đi trong tĩnh lặng, chánh niệm, và cảm nhận được mình *đã về, đã tới* mặc dù nhiều người trong chúng tôi mới đến đây lần đầu. Chúng tôi lạy Bụt trên nền đá ẩm mát và đi kinh hành chân trần quanh ngôi bảo tháp trước khi tìm đến một khoảng trống để ngồi thiền. Phía bên trên cách chúng tôi không xa là các thầy người Thái quấn y màu vàng nghệ đang tụng kinh tiếng Pali. Bên phải là các sư cô trẻ Tích Lan với các cư sĩ áo trắng đang tụng kinh, và bên trái là khoảng hai mươi thầy Tây Tạng đang hướng về cội Bồ Đề để lễ lạy hết sức nhanh nhẹn và đầy sinh lực trên những tấm ván gỗ. Xa xa, chúng tôi nghe thấy âm thanh quen thuộc của tiếng chuông Đài Loan và gần hơn một chút là tiếng của một nhóm hành hương người Việt. Sư cô Hiền Hạnh pha trà mời mọi người. Chúng tôi ngồi xuống, theo dõi hơi thở, mở lòng lắng nghe giây phút hiện tại – giây phút đầy màu sắc, ngát hương và huyền bí.

Khi mọi người trong nhóm đã tập hợp trong im lặng, chúng tôi bắt đầu ngồi thiền với giọng hô canh của thầy Pháp Xả - thầy dùng bài hô canh buổi chiều, dù là đang buổi sáng, vì bài hô canh ấy được bắt đầu bằng câu: "Vững thân ngồi dưới cội Bồ Đề".

Từ du lịch đến hành hương

Chuyến đi đòi hỏi mọi người phải tìm được sự quân bình giữa việc làm một du khách và làm một người hành hương, giữa kinh nghiệm bề mặt, thế tục và sự tiếp xúc với chiều sâu tâm linh. Chúng tôi đã được thử thách về nhiều khía cạnh khi chứng kiến những hình ảnh: bầy quạ mổ xác một con bò bên lề đường, đàn bướm vàng đang múa lượn trong nắng mai, bầy trẻ ốm yếu đang hát xin ăn, những người bán hàng

rong níu kéo, mời mọc chúng tôi mua hàng. Những cảnh tượng mà chúng tôi chứng kiến mỗi ngày cứ đi lên trong tâm trí khi chúng tôi trở về khách sạn với những tiện nghi đầy đủ, phòng lạnh và thức ăn cầu kỳ.

Những buổi ngồi lại thành vòng tròn để pháp đàm đã giúp chúng tôi có cơ hội chia sẻ những niềm vui cũng như những thử thách trong ngày. Chúng tôi có thể bày tỏ tâm tư của mình, được lắng nghe và kết nối với nhau qua những trải nghiệm. Một vị trong nhóm chia sẻ: "Chúng ta không đến đây để vui thú, chụp ảnh hoặc để khám phá vẻ đẹp quyến rũ của xứ Ấn". Đối với chúng tôi, chuyến đi này là một hành trình tâm linh, một cơ hội để nhìn sâu vào chính mình và nhìn lại chặng đường mà mình đã đi qua trong cuộc đời. Trong suốt chuyến đi, chúng tôi đã sống với nhau, chấp nhận nhau và nâng đỡ nhau như một gia đình tâm linh.

Mỗi khi có chánh niệm trong bước chân, trong giao tiếp, mỗi khi nhìn mọi người và cảnh tượng xung quanh với con mắt ý thức thì lúc ấy chúng tôi đang là những người hành hương. Mỗi cảnh tượng đều trở nên thiêng liêng khi ta có cái nhìn sâu sắc. Chúng tôi ý thức rằng cây Bồ đề có thật hay không tùy vào chúng tôi đang thực sự có mặt trong giây phút hiện tại hay không. Chúng tôi áp dụng những pháp môn Bụt dạy, dừng lại, có mặt thật sự và tiếp xúc với hình hài và cảm thọ của mình. Ở những thánh địa mà đoàn đặt chân đến, chúng tôi đều có cơ hội ngồi yên, theo dõi hơi thở và quán chiếu về ý nghĩa cuộc đời của đức Bổn Sư.

Bụt là Tăng

Thầy đã nhiều lần chia sẻ rằng vị Bụt tương lai sẽ biểu hiện dưới hình thức một cộng đồng tỉnh thức. Nhiều lần trong chuyến đi, chúng tôi cảm nhận là Bụt, chư Tổ và Thầy đang có mặt và đồng hành cùng chúng tôi. Chúng tôi ý thức được sự quý giá của việc di chuyển như một tăng thân bốn chúng, trong đó ai cũng hết lòng thực tập mỗi phút mỗi giây. Sự có mặt của tăng thân bảo hộ và ôm ấp chúng tôi, cho phép chúng tôi có đủ thời gian và không gian để gọi đúng tên những niềm vui cũng như khổ đau của mình. Những giáo pháp Bụt dạy trở nên sống động trong chúng tôi, đó không phải là một cái gì chỉ thuộc về quá khứ mà thôi.

Tại đỉnh núi Linh Thứu, chúng tôi đã cùng nhau tụng Tâm Kinh Bát Nhã như một phẩm vật cúng dường lên Bụt và tổ tiên tâm linh. Khi chúng tôi bắt đầu tụng thì trời chợt đổ mưa, một cơn mưa nhẹ như một lời chúc phúc. Chúng tôi tập trung tâm ý để tụng cho đến cuối bài kinh, cùng lúc ấy cơn mưa cũng đi qua, nhanh như khi mới đến. Một sự giao hòa kỳ diệu giữa Đất và Trời, đó là cảm nhận của chúng tôi trong giây phút ấy. Một vị trong đoàn chia sẻ trong buổi pháp đàm sau đó rằng sự hội tụ của các điều kiện như mưa, bài Tâm kinh, núi Thứu, lời dạy của Thầy về bản chất vô sinh bất diệt của đám mây, sự kiện con gái của cô vừa qua đời, sự có mặt của các bạn đạo – tất cả những yếu tố này đến với nhau và làm tăng thêm sinh lực cho cả thân và tâm cô ấy. Cô thấy nước mắt mình hòa lẫn với cơn mưa và nỗi đau dịu dần với nụ cười nhẹ nhàng, chấp nhận. Tâm cô thay đổi. Lần đầu tiên cô cảm nhận được sự có mặt thật sự của con gái mình, đó không còn là cái hiểu của trí năng mà là một thực tại sống động. Cô thấy con gái đang mỉm cười cùng cô - một sự truyền thông toàn hảo giữa hai mẹ con.

Bụt dạy rằng chánh pháp sẽ là sự tiếp nối đích thực của Bụt. Bất cứ nơi nào mà chánh pháp được hành trì thì nơi ấy có mặt Đức Thế Tôn, và chánh pháp chỉ có thể được tìm thấy trong một chân Tăng. Chúng ta không thể nào tìm thấy chánh pháp trong sách vở hoặc trên youtube, mà chỉ có thể tìm thấy trong cách sống hàng ngày của chúng ta, trong cách chúng ta giao tiếp với những người xung quanh, bằng ý thức sâu sắc, sự hiểu biết và tình thương. Trong suốt chuyến đi, có những giây phút chúng tôi cảm nhận rõ màu vàng óng của ánh nắng ban mai, hoặc thưởng thức dòng sông đang êm đềm trôi, hay khi chúng tôi ngồi hoặc bước đi trong an lạc, hoặc bắt gặp ánh mắt đầy thiện cảm của nhau. Trong những phút giây ấy với ý thức sống động tràn đầy, chúng tôi cảm nhận được Bụt đang có mặt cùng chúng tôi.

Nhìn bằng mắt thương

Mắt chúng tôi không thể nhìn đi nơi khác, nhắm lại hay thờ ơ với khối khổ đau và nạn nghèo đói có mặt khắp nơi. Mỗi ngày khi rời khách sạn và mỗi khi bước xuống xe buýt, chúng tôi đều chứng kiến và cảm nhận được sự đói nghèo và khổ đau đó. Đối với những ai đến Ấn Độ lần đầu, đây là một thử thách và nhiều lúc làm ta không thể chịu nổi. Những người ăn xin thường có nhiều mưu mẹo và biết rõ lối cư xử của du khách, họ rất khôn khéo. Và nhiều người trong đoàn chúng tôi vì quen với môi trường "vô trùng" của xã hội Tây phương nơi ít thấy cảnh người già, bệnh và tàn tật nằm lăn lóc trên đường phố, đã không chuẩn bị trước cho những kích thích như vậy. Vài người trong chúng tôi thấy mình yếu đi giữa sự nghèo nàn cùng cực này. Đôi lúc, chúng tôi phải về lại xe buýt như tìm về một nơi trú ẩn, một dòng nước mát cho những người đang bị khát khô vì sức nóng của cảm xúc, một không gian khuây khỏa khỏi những bụi bặm, cảnh túng thiếu và sự rối loạn của xứ Ấn.

Ở một khía cạnh nào đó, có thể so sánh những kinh nghiệm này của chúng tôi với kinh nghiệm của chàng trai trẻ Siddhartha khi ra ngoài thành du ngoạn. Sau khi Siddhartha chứng kiến cảnh người bệnh, người già, người chết và đối lập với hình ảnh đó là hình ảnh một người có sự bình an, Siddhartha thức tỉnh cơn mê và bắt đầu cuộc hành trình tâm linh của mình. Chúng tôi cũng vậy, chúng tôi cũng được thức tỉnh bởi thực tại của cuộc đời, bởi cảnh nghèo đói của xứ Ấn và sự giàu có của trái tim con người. Trong cuộc sống hàng ngày với nhiều tiện nghi vật chất và những lối tiêu khiển bên ngoài, chúng tôi có rất ít cơ hội để nhìn sâu vào tự thân và vào xã hội. Giờ đây, cảnh nghèo đói của xứ Ấn đã cho chúng tôi một cơ hội để suy ngẫm, để tiếp xúc với chiều hướng tâm linh và tìm được ý nghĩa sâu sắc cho cuộc đời mình.

Vàng đen giữa núi sông

Vài dặm từ Bồ Đề Đạo Tràng, tăng thân chúng tôi đi ven theo những cánh đồng lúa đến một ngôi tháp tưởng niệm, nơi mà truyền thuyết kể rằng có một cô bé tên Sujata đã cúng dường người tu khổ hạnh Siddhartha bát cháo sữa (tiếng Ấn gọi là *kheer*). Phía trước là dòng sông Niranjana. Bên bờ sông này, Siddhartha đã từng ngất xỉu. Xa xa là dãy núi Dungasiri vươn cao khỏi những rặng dừa. Siddhartha đã tu khổ hạnh tại chính những hang núi này.

Chúng tôi bước đi hàng một cẩn thận giữa các thửa ruộng để không bị rơi xuống nước. Xa xa, các cô gái làng đội những bó lúa trên đầu uyển chuyển, thanh thoát băng qua các cánh đồng. Chúng tôi gặp một nhóm người đang dùng phân trâu khô làm thành những khoanh tròn, họ gọi đó là "vàng đen". Những người này rất tử tế, họ cho chúng tôi tham gia công việc họ đang làm. Một số người trong chúng tôi đã bắt tay vào việc, nhúng hai bàn tay mình vào "khối của quý" màu đen, ấm, ẩm, thơm phức kia và tạo thành từng khoanh tròn. Dù thiếu kinh nghiệm nhưng đó là một cơ hội để thực tập tâm không kỳ thị: thấy được hoa sen trong bùn, trân quý của báu trong đống phân. Phân trâu là nguồn nhiên liệu quý ở vùng này.

Thỉnh Bụt về nhà

Vài người trong đoàn chúng tôi có cơ hội dừng lại trên những đồng ruộng xanh ngát để cảm nhận sự tĩnh lặng, niềm an lạc và không gian hài hòa bên trong và cả xung quanh. Những dãy núi đá sắc nhọn phía xa cân xứng đầy thi vị với dòng sông uốn khúc, như thể chúng tôi được trở về với khung cảnh ngày xưa thời của Bụt. Chúng tôi có thể cảm nhận niềm phấn chấn của chàng trai trẻ trước sự mời gọi đầy thách thức của những hang động. Chúng tôi cũng thấy được nét đẹp và không gian bình an bát ngát mênh mông của thiên nhiên. Cách đó không xa là nơi Siddhartha, sau sáu năm tìm kiếm, đã tìm ra giáo lý Trung Đạo. Ngài thấy mình không cần phải phấn đấu để vượt thoát thế giới này; trái lại Ngài đã nhận ra bản chất tương tức của vạn vật và nhờ vậy đã tự giải thoát mình khỏi mọi ràng buộc. Cũng gần nơi này, Ngài đã lập đại nguyện giúp chúng sinh chứng nhập sự thật ấy. Đứng tại đây, chúng tôi rất biết ơn mảnh đất này đã yểm trợ công trình của Ngài. Chúng tôi cung kính cảm tạ núi sông, ruộng đồng, những khoanh cỏ kusa, những em bé trong làng và gia đình của các em.

Giờ đây, chúng tôi hiểu và thương kính hơn vị thầy gốc của mình, đức Bổn Sư Sakya Muni. Sự cảm thông gần gũi và ấm áp này sẽ giúp chúng tôi tiếp xúc được với Ngài trong tự thân chúng tôi và trong giáo pháp mà Ngài đã trao truyền. Khi ngắm nhìn bầu trời đầy sao, chúng tôi giờ đây có thể ngắm nhìn với đôi mắt của Ngài. Khi đi với Tăng thân, chúng tôi có thể bước với đôi chân của Ngài, những bước chân thanh thoát, nhẹ nhàng.

Con gặp Thầy

Chân Trời Đại Đồng

Sư chú Chân Trời Đại Đồng người Việt, là sinh viên du học tại Paris - Pháp. Mùa hè năm 2013, sư chú về Làng lần đầu và đã tìm ra cho mình một hướng đi mới. Ngày 02/07/2014, sư chú chính thức trở thành người xuất sĩ trong gia đình xuất gia Cây Trắc Bá. Bài chia sẻ dưới đây đã nói lên được sự thực tập tiếp xúc với Thầy trong tự thân của sư chú.

Cây hoa lan nhỏ bé,

Từ ngày em về phòng, tôi có thêm một thói quen mới. Khi rảnh rỗi, thắp lên một cây nến, pha một ấm trà, tôi ngồi nhấp từng ngụm trà và ngắm từng bông hoa xinh xắn trong ánh nến lung linh. Có khi với một ly trà nhỏ, vậy mà tôi đã nhấm nháp đến mười lăm, hai mươi phút, chỉ đơn giản vậy thôi nhưng tôi có được rất nhiều niềm vui.

Hầu như mọi lần tôi chỉ ngồi ngắm em trong im lặng. Hôm nay tôi sẽ kể cho em nghe vài câu chuyện nho nhỏ của tôi. Những câu chuyện tuy nhỏ nhưng đem đến cho tôi những hạnh phúc rất lớn. Đó là những kỷ niệm của tôi khi được *gặp* Thầy – vị Thầy kính yêu của tất cả chúng ta.

Em biết không, bông hoa xinh đẹp! Lần đầu tiên tôi gặp Thầy cách đây chừng sáu năm, lúc ấy tôi còn chưa biết Thầy là ai, thậm chí tôi chưa bao giờ nghe tới tên Thầy. Đó là khi tôi tình cờ được nghe đĩa thu âm của tác phẩm *Đường Xưa Mây Trắng,* một cuốn sách do Thầy viết. Khi nghe đến tựa đề của chương thứ nhất – Đi để mà đi – tôi thực sự bị tác động mạnh. Hồi còn học tập và công tác ở ngoài đời, tôi làm việc về lĩnh vực kỹ thuật. Những người làm về kỹ thuật chúng tôi thường nói với nhau về *tác phong công nghiệp*. Ai làm gì lề mề, chậm chạp là bị nhắc nhở "*tác phong công nghiệp đâu?*" hay khi luộm thuộm, cẩu thả cũng bị nhắc "*tác phong công nghiệp đâu?*". Tôi cũng có thói quen kiểu *tác phong công nghiệp* như vậy, đi đâu cũng hấp tấp vội vàng như bị ma đuổi, lên xuống cầu thang là cứ phải hai hay ba bậc mỗi bước mới chịu, làm gì cũng phải thật nhanh, thật chóng mới được.

Ấy thế mà lần đầu tiên nghe câu "đi để mà đi", tôi sửng sốt vô cùng. Lối suy nghĩ cũ của tôi – nghĩa là dù không gấp gáp nhưng đi đâu cũng phải bước thoăn thoắt, đi cho mướt mồ hôi ra mới gọi là hay – đã bị đánh đổ hoàn toàn nhờ câu nói giản dị của Thầy. Từ đó tôi bỏ thói quen cũ, tập đi đứng và làm việc khoan thai, từ tốn hơn. Trong tôi đã có những biến đổi rất lớn kể từ khi tôi thay đổi phong cách sinh hoạt hằng ngày. Khi đi, tôi có thể cảm nhận được vẻ đẹp của những hàng cây, những phong cảnh xung quanh. Khi làm việc, tôi bớt được những căng thẳng và còn có thể cảm nhận được sự nhẹ nhàng và niềm vui trong công việc.

Đó em, tôi đã gặp Thầy lần đầu tiên như vậy đấy. Rồi từ đó tôi say mê sách của Thầy, tôi tìm đọc hết cuốn này đến cuốn khác. Càng đọc tôi càng kính trọng Thầy, càng quý mến Thầy, vì Thầy đã mở cho tôi những chân trời hoàn toàn mới lạ về cuộc sống mà tôi chưa từng được biết. Tôi ao ước có ngày được gặp Thầy trực tiếp, được cùng Thầy thực tập những điều mà Thầy dạy trong sách.

Gói bánh ngày Tết

Bông lan xinh tươi, ngắm em, tôi thấy em có nhiều phước đức lắm. Em đang được ở đây, bên ánh nến lung linh và bên ly trà thơm, giữa lòng tăng thân của Thầy, được thấm nhuần tình thương của Thầy và những người học trò yêu quý của Thầy. Tôi thấy tôi cũng có rất nhiều phước đức, cơ duyên mầu nhiệm đã đưa tôi từ Việt Nam xa xôi qua Pháp, được về Làng gặp Thầy và tu học với tăng thân của Thầy.

Ngày được lên xóm Thượng nghe Thầy giảng pháp thoại, tôi vô cùng phấn khích, lại còn sắp được thực tập thiền hành với Thầy nữa chứ. Tôi tự nhủ mình phải tìm cách đi cho thật gần Thầy mới được. Nhưng vì lạ lẫm nên tôi không biết đại chúng tập trung ở đâu. Khi tới nơi thì Thầy cùng mọi người đã đi được một đoạn, Thầy đi đầu còn tôi ở phía sau cách hàng trăm người. Tôi thất vọng não nề mặc dù tôi vẫn tiếp tục đi cùng đại chúng. Biết là không thể nào chen lên nổi để tới gần Thầy, tôi đành chờ dịp khác. Bây giờ tôi chỉ có thể thực hiện theo lời Thầy dạy là quay về với từng bước chân và từng hơi thở. Rồi nỗi hậm hực trong lòng cũng tan đi, cảm xúc của tôi cũng lắng dịu và nhẹ nhàng trở lại.

Bất chợt câu hát *Bụt là lá chín* khởi lên trong tâm tôi. Lần này tôi cũng sửng sốt không kém lần trước khi nghe câu "đi để mà đi". Lòng tôi bỗng phơi phới lạ kỳ. Khi tôi đem ý thức về với mỗi bước chân và hơi thở, tôi thấy Thầy đang đi ngay bên cạnh mình. Mỗi chiếc lá đung đưa trong gió, mỗi bông hoa long lanh dưới ánh nắng đều thấp thoáng nụ cười hiền từ của Thầy. Tôi dường như quên hẳn *ai kia* đang dẫn đầu đoàn thiền hành, tôi đang cảm nhận hạnh phúc khi đi thiền với Thầy qua từng ngọn cỏ, từng cánh hoa. Lần thứ hai tôi được *gặp* Thầy với niềm hạnh phúc dâng tràn như vậy đấy.

Khi nhìn về bản thân, tôi tin rằng cha mẹ, ông bà và tổ tiên của tôi hẳn đã gieo trồng rất nhiều phước đức từ ngày trước để ngày nay tôi có cơ duyên gặp Thầy, được học hỏi những điều Thầy dạy. Sau hai tuần về Làng thực tập như một thiền sinh, một hạt giống mầu nhiệm trong tôi được Thầy tưới từng giọt mưa, được những người học trò của Thầy ôm ấp và vun vén, đã nẩy mầm. Tôi phát nguyện gia nhập tăng đoàn xuất gia của Thầy. Được Thầy và tăng thân chấp thuận, tôi sung sướng vô cùng. Mỗi ngày, niềm vui, niềm hạnh phúc, và lòng biết ơn của tôi đối với Thầy và tăng thân càng được nuôi lớn.

Trong cuộc sống hằng ngày, tôi vẫn thường xuyên trở về gặp Thầy. Tôi có thể gặp Thầy trong mỗi hơi thở, mỗi bước chân chánh niệm. Khi đang làm việc, thỉnh thoảng bên tai tôi vẳng lên câu hỏi "*con đang làm gì vậy?*" và tôi mỉm cười, lúc đó có lẽ nụ cười của tôi cũng đẹp gần bằng nụ cười của Thầy nhỉ? Tôi có thể gặp Thầy trong các học trò thương yêu của Thầy, những người đã nguyện sẽ hết lòng tu tập để có thể trở thành sự tiếp nối xứng đáng của Thầy. Ngay khi ngồi đây, ý thức rằng tôi đang được sống giữa những người anh em có tình thương, có sự gắn kết, ý thức rằng tôi có thể ngồi thảnh thơi mà ngắm từng cánh hoa, nhấp từng ngụm trà trong tĩnh lặng, là tôi có thể gặp được nụ cười đầy từ bi của Thầy. Tôi có thể gặp Thầy trong những hạnh phúc, trong sự chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ của những thiền sinh tới với Làng. Tôi cũng có thể gặp Thầy trong tôi, trong những niềm vui tôi có hằng ngày, trong những sự chuyển hóa nội tâm của tôi.

Em thấy đấy, bông hoa mầu nhiệm, tôi và em may mắn lắm chứ. Lúc nào Thầy cũng ở ngay bên cạnh chúng ta, Thầy chỉ chờ chúng ta trở về gặp Thầy, và chúng ta có thể gặp Thầy ngay lập tức. Mỗi giây phút chúng ta gặp Thầy đều là những giây phút kỳ diệu, đem lại cho chúng ta niềm hạnh phúc vô bờ. Tôi và em nhớ đừng bỏ lỡ những cơ hội quý giá để về gặp Thầy em nhé, điều này không phải ai cũng may mắn có được. Tôi còn tin chắc rằng, mỗi khi chúng ta về gặp Thầy là Thầy hạnh phúc nhiều lắm. Còn gì vui sướng hơn khi được làm cho Thầy hạnh phúc, phải không em?

Bụt hiện hoa hàm tiếu

Chân Trung Hải

Cây khế già phủ bóng mát một góc sân trước nhà khách. Mái ngói cổ che mát cả hành lang dài trước phòng khách ấy. Những hôm có gió, hoa khế trải một tấm thảm màu tía trên nền đất. Chú ưa ngồi nơi hành lang ấy, dưới bóng cây khế và dưới mái ngói cổ kính, nhìn những hoa khế tí hon nhảy múa trong con gió mát.

Một lần, chú bỗng nhận thấy trong con gió nhẹ ấy có một thứ hương rất ngọt, thoáng qua, rồi thôi. Chú

không cưỡng lại được mà để cho cái hương vị ngọt thanh ấy trôi xuống cổ họng rồi lan tỏa khắp các giác quan của mình. Chú cố để ý nhưng con gió không mang lại cái vị ngọt kia cho chú thêm lần nào nữa. Chú cũng tiếc, nhưng rồi cũng buông thả được. Đó là những tuần đầu cuộc đời xuất sĩ của chú. Chùa vắng, cổ kính, mùa hè và gió mát. Những thứ ấy nghe qua chẳng có vẻ gì là liên hệ với nhau. Thế nhưng trong ký ức chú, chúng kết hợp với nhau thành một thứ độc ảnh cảnh rất tỏ tường. Những buổi trưa mùa hè, góc hành lang nhà khách dưới bóng cây khế cổ kính kia là thiên đường của chú. Một lần khác, khi đang nhặt một trái khế trong một bụi cây ngay dưới mái hiên, chú bỗng nhận thấy lần nữa cái hương vị ngòn ngọt mà con gió đã đưa tới ấy. Nhưng hôm đó không có gió. Chú hít một hơi thở nữa và biết chắc là vị ngọt ấy không phải từ đâu xa xôi được con gió đưa đến mà phải ở đâu đó ngay cạnh mình. Chú nhìn kỹ những bụi cây chung quanh, những bụi cây lá xanh màu ngọc lục dọc theo phía dưới hành lang. Và rồi chú phát hiện ra những nụ trắng nhỏ nhắn, như những đóa sen tí hon, khép mình trong những nách lá xanh bóng sum suê. Lại gần, cúi xuống, và chú quyết chắc rằng cái hương ngọt rất thanh kia đã được gửi đi theo con gió từ những nụ hoa trắng khiêm tốn ấy.

Thế là thiên đường mùa hè của chú có thêm những nụ trắng khiêm nhường tinh khôi. Như đã thân thiết nhau, từ đó chú phát hiện ra nhiều hơn, rồi nhiều hơn, những nụ trắng thơm ngọt tinh khôi như thế trong các bụi xanh rậm rạp dọc theo hành lang nhà khách. Có nắng có nước là có hoa. Những năm tháng đầu tiên của cuộc đời xuất gia, chú đã được nuôi dưỡng không ít bởi cái hương thơm thanh ngọt ấy.

Lớn lên, chú phải đi xa, rất xa. Ký ức và tuổi thơ thường đến cùng với những hình dáng, sắc màu và hương vị có dấu vết sâu sắc nhất trong tâm hồn người ta. Nhớ về tuổi thơ ngọt ngào u tĩnh của mình nơi hành lang cổ kính mùa hè dưới bóng mát cây khế già, chú thường dừng lại rất lâu nơi cái hương vị ngọt ngào thanh thanh của những bông hoa trắng tí hon ấy. Nhưng cách nửa địa cầu, ở một môi trường khí hậu thủy thổ hoàn toàn khác biệt, chú không dám mong đến chuyện có thể gặp lại kẻ cố nhân kia. Cái gì người ta nhớ mong mà biết là mình không thể nào gặp được, cái ấy sẽ hiển hiện thường trực và tỏ tường hơn những cái khác. May thay, đó chỉ là một dáng trắng nhỏ như hoa sen và một mùi hương ngọt nhẹ như chuối chín. Và, quan trọng hơn cả, là cái dáng nhỏ và cái hương nhẹ kia, mỗi khi biểu hiện, đều làm cho chú trân quý và an trú hơn nơi nếp sống xuất sĩ của mình. Từ bên kia địa cầu, chú vẫn nhớ, vẫn thương và vẫn thường "ngồi" nơi cái hành lang có những bông hoa trắng ấy.

Rồi chú cũng được về thăm chốn xưa, nhiều năm sau đó. Tuy không phải là mong ước chính, nhưng tự trong thâm tâm, chú vẫn đợi để có thể ngồi bên hiên nhà khách, dưới bóng cây khế già để thở lại cái vị ngọt thanh của tuổi thơ kia. Chú về, chốn xưa không còn u tĩnh nữa. Những mái ngói thành đỏ tươi, những hành lang gạch rêu phong thành những hành lang men bóng loáng, gốc khế cổ thụ đã biệt dấu, và hàng cây ngọc lục dọc hành lang với những hoa trắng ngọt thơm của chú ngày xưa đã biến thành sân bê tông để xe gắn máy. Chú đã phải ngơ ngẩn một hồi lâu. Rồi thôi. Rồi thôi, bởi chú có quyền gì để giữ một gia tài mà chú đã không chọn lựa? Chú đã chọn lựa dựng xây một gia tài khác từ ngày rời chốn xưa. Làm sao người ta có thể cùng lúc đi trên hai con tàu ngược hướng? Rồi thôi, bởi chú muốn giữ được trong ký ức mình cái độc ảnh cảnh ngọt ngào thanh khiết ấy. Rồi thôi, bởi chú về rồi chú lại đi. Rồi thôi.

Gần mười năm sau phút giây ngơ ngẩn ấy, chú đã phải ngơ ngẩn một lần nữa. Và lần này, chú ngơ ngẩn bên cái dáng cây, cạnh cành lá, trong hương thơm và dưới bóng mát của những bông hoa trắng như biểu hiện ra từ thể tánh mình. Đương nhiên đó không phải là chốn xưa, mà là một nơi khác cách nơi xưa vài ngàn dặm. Lòng ta có người, người tự tìm đến ta. Phải vậy chăng? Đây rồi.

Đây rồi, bởi chú đã trả lại được cho mình cái mà mình tưởng là đã mất. Chú đã mất gì đâu? Đây rồi, chú bé ngày xưa đang cười tươi thỏa mãn trong lòng chú. Đây rồi, bông hoa trắng tinh khôi ngọt thơm trên tay đã mang đoàn tàu ngược hướng kia trở về thể nhập với chú trong khoảnh khắc trùng phùng ấy. Đây rồi.

Từ khi cái độc ảnh cảnh ấy hòa tan vào tánh cảnh, chú thấy mình không còn có nhu yếu nhớ, thương hay cố mời gọi những ký ức xưa kia quay về nữa. Và hay thay, một lần khác, một nơi khác, và với sự vô cầu, chú thấy mình đang ngồi bên những chậu hoa xưa ngay hành lang phòng trà của chú. Chú bỗng phát hiện ra mình cười, một nụ cười hàm tiếu, nụ

cười nở từ hạnh phúc và sự u tĩnh khiêm nhường tinh khôi trong lòng chú. Bụt hiện hoa hàm tiếu.

———

Chùa Quy Thiện, dưới chân núi Thiên Thai, Tứ Tây, Thủy An, Huế, là nơi tôi khởi đầu cuộc đời xuất gia của mình. Những năm đầu thế kỷ 20, cự tộc Thái Văn gốc Quảng Trị đã khai kiến ngôi phạm vũ này. Quy Thiện là tên làng của gia tộc hiển hách này. Quy Thiện nghĩa là những điều lành, những hoa trái ngọt ngào của sự thực tập quay về nương tựa Tam bảo. Cụ Thượng thư Thái Văn Toản đã thỉnh thiền sư Chơn Đạo Chánh Thống, cao đồ của sư tổ Hải Đức làm trú trì.

Thầy tôi, Hòa thượng húy trước Như sau Phan, hiệu Quán Chơn kế truyền trú trì đời thứ ba. Ngày 16 tháng 4 năm 1993, tôi được xuống tóc, chính thức làm người xuất gia, đệ tử đời thứ tư dòng Quy Thiện. Gần một trăm năm tuổi, ngôi chùa tuy khiêm tốn và trẻ ấy lại rất đỗi hùng vĩ và cổ kính đối với một chú bé mười ba. Cái hành lang nền gạch mái ngói chạy dài mát rượi bóng cây, những cội hoa hàm tiếu u nhã xanh tươi dọc theo hành lang ấy là nơi tôi cất giữ tuổi thơ thanh tịnh ngọt ngào của mình. Những câu kinh đầu tiên, những bài thi kệ đầu tiên, những nét sổ nét mác đầu tiên, những điệu tán tụng đầu tiên... tôi được học trong cuộc đời xuất gia của mình đều có sự cổ vũ và sẻ chia của cái nền gạch ấy, của cái mái ngói ấy, của cội khế già ấy và đặc biệt là của mùi hương ngọt lịm thanh khiết nơi những đóa hoa nhỏ nhắn trắng tinh như những đóa sen tí hon khiêm tốn khép mình trong những giậu hàm tiếu tươi tốt sum suê ấy. Thầy tôi rất cưng những cây hàm tiếu ấy. Các sư huynh của tôi cũng rất quý chúng. Và đương nhiên, tôi cũng bắt đầu biết yêu thương những đóa hoa trắng nhỏ xíu hình búp măng như ngón tay Bồ tát ấy. Nghe đâu, những gốc hàm tiếu dọc hành lang nhà khách kia đã có từ thời tổ khai sơn, nghĩa là đã trăm năm tuổi rồi.

Hàm nghĩa là còn ngậm, chưa mở tung ra; tiếu nghĩa là cười; hơn nữa hoa này chỉ cho hương khi đang còn nở hé cho nên mới có tên là hàm tiếu (含笑花). Hàm tiếu thuộc họ Magnoliaceae, cùng gốc với hoàng lan và ngọc lan. Nhưng so với hoàng lan và ngọc lan thì cây hàm tiếu nhỏ hơn, có khi mọc thành bụi hoặc thành cây thân gỗ nhưng rất chậm lớn. Chiều cao tối đa chừng 4-5 mét. Tán lá tuy xanh quanh năm nhưng không rộng. Lá bóng mượt, màu ngọc lục, có loại có gai mềm quanh vành lá. Hàm tiếu có tên khoa học là Michelia Figo hay là Michelia fuscata. Hoa nhỏ, hình búp sen. Hương hàm tiếu ngọt như mùi chuối chín nên Trung Hoa gọi là hương tiêu (香蕉花), tiếng Anh dịch là Banana Shrub. Người phương Tây cho nó có hương thơm của một loại rượu nên gọi nó là Port Wine Magnolia. Khi lớn, cây hàm tiếu khá giống với cây tulip bên phương Tây nên người phương Tây cũng gọi là Chinese tulip tree. Người Nhật gọi loài hoa này là đường chủng chiêu linh (唐種招霊). Ngoài ra, bởi nó cùng họ với hai loài hoa lan và có hương thơm của chuối chín nên cũng có tên là lan tiêu. Hoa thường màu trắng, có loại màu hạt dẻ, và cũng có loại khác màu trắng với nhiều vệt tía. Không như hai kẻ đồng tộc của mình, hàm tiếu ngậm hương và một khi đã nở tung ra rồi thì không những là không hương mà còn rụng liền ngay sau đó. Hơn thế nữa, hương hàm tiếu tuy đượm ngọt nhưng không khoe khoang, chỉ trong gang tay và đối với kẻ thiếu duyên là đã có thể không cảm nhận được mùi hương. Phải đến thật gần, thật khẽ và thật cẩn trọng thì may ra mới có thể hưởng được cái hương thơm ngọt lịm thanh khiết của nó. Không biết có phải là do cái ẩn nghĩa vi diệu ấy mà người xưa ví nó với những kẻ xuất trần ẩn dật không?

"Trước sân tôi có trồng một cây hoa hàm tiếu, hoa nó vàng lợt mà thơm, thường lúc đêm khuya người vắng, mùi hương càng nồng; mà lạ nhất là hoa nó chỉ ngậm nụ cho đến khi kết quả mới thôi. Người thưởng hoa chẳng bao giờ thấy lòng hoa. Ở trong làng hoa như nó, có sắc mà chẳng lòe đời, có hương mà chẳng cầu tục biết, có lẽ một bực dật nhân sĩ trong loài hoa chăng?"- (Phan Bội Châu, lời mở bài "Vịnh Hoa Hàm Tiếu", 1937)

Tôi thích một nụ hàm tiếu trong túi áo nhật bình. Trên con đường đạp xe đến trường, không khí núi non trong lành hòa với hương chuối nhè nhẹ của nụ hàm tiếu làm tôi phấn chấn và sảng khoái lắm. Bạn bè tôi, những ai được tặng một đóa hàm tiếu là vui mừng không giấu được. Những buổi trưa vắng người, nhất là sau một cơn mưa đêm, những đóa hoa trắng ngà kia càng trở nên tươi vui gấp bội. Những buổi tối mùa trăng, hương hàm tiếu quyện vào ánh trăng thành những hơi thở ngọt lịm chảy tan trong cổ họng.

Nhưng tôi không được ở Quy Thiện lâu, mùa thu

năm 1996, tôi phải chuyển sang Từ Ân, một ngôi cổ tự khác mà thầy tôi trú trì, để tiện việc theo chương trình trung học. Từ Ân khiêm tốn nhưng nên thơ, nằm sát dòng Hương, dưới bóng những cội mít già trăm tuổi. Mỗi lần có dịp về Quy Thiện, không khi nào tôi quên trở lại ngồi yên bên góc thiên đường tuổi thơ của tôi.

Và tôi cũng không được ở Huế lâu, mùa thu năm 2000, tôi theo tiếng gọi của lý tưởng sang Làng Mai cầu học. Mai Thôn là cõi tịnh ở trần gian và tôi không nghĩ rằng mình có thể mong cầu một nơi khác huyền thoại và nên thơ hơn. Tôi an trú được và được nuôi lớn từ cõi tịnh ấy. Nhưng thi thoảng tôi cũng nhớ cái góc tịnh tuổi thơ của tôi quá chừng, đặc biệt là hương hàm tiếu. Nhớ, chỉ thế thôi.

Mùa xuân năm 2004, tôi về thăm quê và đương nhiên là cũng đã về Quy Thiện. Nhưng ngôi chùa cổ kính khiêm tốn xưa không còn nữa. Sư huynh của tôi tiếp nhiệm giám tự và đã hoàn tất sở nguyện đại trùng tu. Tôi chỉ thấy lạ. Là kẻ hoài cổ chăng? Tôi còn thấy tiếc. Là kẻ vọng cổ chăng? Kẻ đi xa nào mà không hơn một lần thấy mình vọng hoài cổ niệm? Ký ức về chốn cũ luôn sống động trong lòng kẻ đi xa. Không còn ngôi cổ tự, không còn mái hiên dài che cái hành lang mát rượi, không còn cái sân đất ngập hoa khế, không còn dãy hàm tiếu xanh mướt ngọt lịm hương... Chẳng thà không về. Về mà thấy những kẻ cố nhân mất biệt dấu tích thì lại càng nhớ. Thì phải thế, phát triển mà. Tôi lại phải rời đi. Thì nhớ, thế thôi.

Tôi tiếp tục ở Mai Thôn và thi thoảng cái nhớ ấy vẫn về. Nhưng bởi biết chắc rằng góc thiên đường tuổi thơ của mình đã thực sự đi vào huyền thoại, tôi từ từ phải cố tập thả cho nỗi nhớ ấy bay lên tít mù cao. Rồi cũng qua. Thế nhưng lâu lâu nỗi nhớ ấy lại ập về, nhất là những khi thực tại buộc tôi phải kiếm tìm một góc yên bình và ngọt ngào trong ký ức. Nhưng đến rồi đi. Rồi thôi.

Tháng 10 năm 2013, trong một chuyến hoằng pháp đến Indonesia, tôi được thầy phó viện trưởng Ekayana đưa đi thăm đảo Java, nơi dự định sẽ thiết lập trung tâm Làng Mai Indonesia. Đoàn nghỉ chân ở một ngôi cổ tự thuộc giáo hội Ekayana. Sau chuyến bay và chuyến xe dài, đến nơi, tôi thấm mệt. Cái vườn nhỏ và những hành lang trong khuôn viên tòa kiến trúc chữ khẩu mời mọc những bước chân. Tôi lại đang cần những bước chân như thế. Tôi đi, thực sự nghỉ ngơi được trong từng bước chân. Những giao động và ồn ào của chuyến đi cũng đang theo cách riêng của mình mà tìm chỗ nghỉ. Tôi không lo cho chúng, chúng cũng không lo cho tôi. Tôi hoàn toàn hóa thành bước chân và hơi thở. Bỗng có một thứ gì đó rất quen lại vừa rất lạ xuất hiện trong sự lóe sáng của một góc khuất nào đó từ chiều sâu tâm thức. Tôi không muốn để tâm. Nhưng đến một góc khác của khu vườn, ánh chớp kia lại lóe sáng và lần này tôi nhận ra nó xuất phát từ tỷ căn của mình. Ghi nhận như thế rồi tôi tiếp tục mang tôi về nơi bước chân. Thế nhưng khi trở lại lần thứ hai nơi chỗ tôi phát hiện ra sự lạ ấy lần đầu thì tia lửa kia đã trở thành một đám cháy lớn: trước mặt tôi là một cội hàm tiếu đầy hoa cao tới mái chùa. Trong giây phút ngẩn ngơ, bao nhiêu giao động, mệt mỏi và ồn ào của chuyến đi đồng loạt tan chảy cả vào mùi hương thân thương ấy. Đây rồi. Tôi thấy một nụ cười ngọt ngào nở trong lòng mình. Tôi ngồi xuống trên hành lang, bên hiên ngói cổ kính, dưới bóng mát cội hàm tiếu, dáng lá xanh, những bông hoa trắng, và hương xưa. Đúng, đây rồi.

Thứ mình tìm kiếm có khi chẳng phải dành cho mình. Cái thật sự dành cho mình tự sẽ đến tìm mình. Chỉ cần mình có mặt cho trọn vẹn. Thật thế.

Từ cái ngày tôi tình cờ tìm lại được góc tịnh tuổi thơ của mình, tôi bỗng thấy mình nhẹ nhõm. Tôi trở lại Thái Lan, nơi tôi nhập chúng mấy tháng trước "chuyến đi tìm thấy" kia, và cái nỗi nhớ ngày xưa tôi đã phải nhiều lần cố phải tập thả cho nó bay lên tít mù cao ấy, bấy giờ bỗng tan biến đâu mất trong tuyệt mù sâu mà không cần một sự để tâm nào cả. Cái khoảnh khắc tôi khám phá ra rằng mình đã giải thoát được một nỗi nhớ kia thật khoái hoạt làm sao!

Một lần, cũng ở Thái Lan, ra phố cùng huynh đệ, anh em tôi ghé vào một chợ hoa để mua hoa cúng Bụt. Tôi không phải xuống xe bởi chẳng cần phải làm gì cả. Nhưng muốn cho đôi chân được đi vài bước, tôi xuống xe, đi vài bước và trước mặt tôi là một dãy mấy chậu hoa hàm tiếu như từ tít tắp cao và tuyệt mù sâu kia biểu hiện. Và chúng cùng về với tôi. Tết Giáp Ngọ này tôi có mười mấy chậu hàm tiếu rộ hoa ở "góc tịnh tuổi già" của mình.

Bụt không ở đâu xa. Một lòng về nương Bụt, Bụt hiện hoa hàm tiếu.

Chọn một hướng đi

(Ban biên tập phỏng vấn các sư em Cây Sồi Đỏ)

Nhân dịp 42 Cây Sồi Đỏ biểu hiện trong khu vườn Tăng thân (ngày 18/12/2014), BBT Lá Thư Làng Mai đã có một cuộc trao đổi thân tình với các sư em trong gia đình Cây Sồi Đỏ được xuất gia tại Làng Mai.

Dưới đây là một số tâm sự của các sư bé khi được hỏi: "Vì sao các sư bé đi tu?".

Sư em Trăng Vô Ưu: Tên đời của con là Quỳnh Anh và tên xuất gia của con là Chân Trăng Vô Ưu.

Năm học lớp sáu, con được ba mẹ cho lên Tu viện Bát Nhã ở Bảo Lộc - Lâm Đồng thực tập. Khi ra về, quý sư cô tặng con cuốn vở với lời nhắn nhủ con quay trở lại. Nhà con ở gần chùa Từ Đức nên con cũng thường lên chùa. Ngày đó, con không biết vì sao mình lại thích đi tu, chỉ là thấy thích thôi. Con rất thích cuộc sống tại Bát Nhã nên xin ba mẹ cho con đi xuất gia tại Bát Nhã. Ba mẹ con nghĩ con chỉ muốn nhất thời thôi và khuyên con nên học xong lớp 12 đã.

Học hết lớp 12, con thi đỗ đại học. Sư cô Hội Nghiêm tặng cho con một chuyến đi chơi Thái Lan. Con rất hứng khởi với chuyến du lịch này. Nhưng ông ngoại con lại cho con qua Làng Mai chơi. Và đó là nhân duyên đã đưa con tới Làng năm 2012. Trước ngày đi sang Làng, mẹ dặn con phải quay về học đại học xong rồi mẹ mới cho đi tu. Lý do đi học đã kéo dài thêm thời gian của con ở lại với gia đình, bè bạn...

Con ở Làng một thời gian rồi được qua Đức thăm Viện Phật học Ứng dụng Châu Âu- EAIB. Thời gian này, ngày nào con cũng viết thư cho Sư Ông kể về những hạnh phúc của con. Một hôm, Sư Ông gọi con lên chơi và bảo: "Bây giờ Sư Ông và quý sư cô cho con ở xóm Hạ, con có đồng ý không?". Nghe Sư Ông hỏi, trong lòng con thích lắm. Nhưng con thưa với Sư Ông là con đã trót hứa với mẹ sẽ trở về Việt Nam để đi học đại học rồi. Khi rời Làng về lại nhà, con khóc nhiều lắm.

Lần khác, con lại xin ba mẹ đi tu, ba mẹ hỏi tại sao con đi tu? Lúc đó con cũng không giải thích được lý do. Mẹ nói: "Nếu như con nuôi dưỡng được tâm bồ đề thì dù có học xong bốn năm hay sáu năm đại học, mẹ cũng không ngăn cản con được. Còn bây giờ, con không nói được mục đích đi tu của mình thì mẹ thấy con còn bồng bột". Nghe mẹ nói vậy, con đành phải đi học tiếp. Hai năm đầu học đại học, con thấy những thú vui ở ngoài đời không nuôi dưỡng được con bằng niềm vui đích thực bên trong. Con thấy buồn nên thường trốn học và rủ mấy bạn đi ăn hàng, đi hát karaoke... Ngày nhỏ con chưa bao giờ dám trốn học đi chơi, vào đại học con lại hư như vậy đó! Sau những cuộc chơi, con thấy tâm mình vẫn không được vui nhiều. Con thường ra công viên để nhìn ngắm mọi người. Ở công viên có rất nhiều bạn trẻ. Bên ngoài các bạn cười nói vui vẻ, nhưng con tự hỏi chắc gì các bạn có hạnh phúc thực sự từ bên trong tâm hồn. Con suy nghĩ rất nhiều. Và từ từ con thấy rõ được tâm bồ đề của con, đồng thời biết được lý do vì sao con muốn đi tu.

Lần thứ ba, con quyết tâm xin ba mẹ đi tu. Ba mẹ thấy lời nói của con có vẻ mạnh mẽ quá, nên cũng không hỏi lại lý do vì sao con muốn đi tu nữa, mặc dù khi đó con đã chuẩn bị rất kỹ nhiều câu trả lời. Ban đầu ba mẹ cũng không đồng ý. Nhưng khi thấy con tự quyết định trả nhà trọ và xe máy thì ba mẹ lo con nghĩ quẩn rồi trốn đi nên cuối cùng cũng đành phải chấp thuận theo ý nguyện của con.

Thời gian đầu về Làng thực tập, con được nuôi dưỡng rất nhiều. Song cũng có lúc con thấy hơi buồn. Theo sự chỉ dạy của quý thầy và quý sư cô, con nhận ra trong lòng mình còn nhiều tập khí, nhất là chưa thực tập giỏi pháp môn sử dụng ái ngữ. Vì vậy con đang cố gắng thực tập mở lòng thương yêu, chấp nhận và con thấy con đang có rất nhiều hạnh phúc trong cuộc sống xuất gia.

Sư em Chân Trăng Hòa Hợp: Tên của con là Xuân

Lộc. Xuân Lộc nghĩa là mùa xuân ở Bảo Lộc, nơi con được sinh ra, đó cũng là mong ước của ba con gửi gắm nơi con. Con đến từ tăng thân Xuân Phong tại Sài Gòn. Xuân Phong có nghĩa là *"làn gió xuân"*. Khi con thọ giới Tiếp hiện, pháp tự của con là Chân Xuân Hồn Nhiên. Do đó con thầm nghĩ: có lẽ xuất gia lần này con sẽ có tên Xuân gì đấy! Nhưng cuối cùng lại là Chân Trăng Hòa Hợp.

Bốn năm học ở Sài Gòn đã cho con cơ hội thực tập quay về với hải đảo tự thân, và không bị ảnh hưởng nhiều bởi những gì xảy ra ở bên ngoài. Bây giờ được qua Làng xuất gia, con mong ước mỗi ngày con thực tập hành xử cho đẹp để quý sư cô và các sư chị, sư em không buồn lòng. Con thấy mình còn nhiều vụng về và thỉnh thoảng cũng có buồn. Những lúc sự thực tập của con đi xuống thì con hay nhớ nhà, nhớ những người thương của mình. Sau đó con nghĩ lại, nếu như con cứ vội vàng, muốn cái gì cũng được mau chóng thì tự mình làm mình khổ thôi. Vì vậy, con buông bỏ để tâm con được bình an trở lại.

Xuất thân từ tăng thân cư sĩ nên con rất trân quý những tăng thân cư sĩ như Tăng thân Sen Búp hay Tăng thân Trăng Rằm… Không có các tăng thân ấy thì con không có được hạnh phúc như bây giờ. Con thấy con may mắn được sinh hoạt trong tăng thân, các anh chị em, bạn bè cùng hướng đến những điều tốt đẹp. Con được nuôi lớn từ môi trường an lành, nên tâm con không để nhiều thời gian nghĩ đến các chuyện linh tinh khác.

Con hay nghĩ cuộc sống mình cần cái gì và nuôi mình bằng cái gì? Con thích nuôi mình bằng lý tưởng phụng sự và sống hòa hợp với mọi người. Con thích đi dạo phố một mình để nhìn cuộc đời và xem thử mình có làm được điều gì không? Từ những suy nghĩ đó, nó đã làm cho cái thao thức muốn xuất gia trong con lớn lên.

Nói tới phụng sự thì con nghĩ đến con đường của Sư Ông đã đi qua, và những gì con đang tiếp nối. Con thích làm việc từ thiện trong chương trình "Hiểu và Thương" với các cô chú Tiếp hiện. Con muốn những việc mình làm phải có thực tế và có kết quả tốt đẹp. Ví dụ con mời các bạn trẻ cùng con mở các lớp học tình thương cho các em có hoàn cảnh nghèo khó.

Khi xuất gia, lý tưởng phụng sự trong con có thay đổi một chút. Con thấy các công việc chấp tác ở trong chùa cũng là việc phụng sự. Làm tri rác con cũng thấy vui nữa. Con muốn nuôi mình đủ sự bình an và sự hòa hợp ở trong tâm hồn, cũng như trong môi trường sống cùng Tăng thân. Ngoài ra, con còn có thao thức muốn giúp đỡ cho những trẻ em và những người khó khăn bớt khổ đau!

Sư em Trăng Khiêm Cung: Con sinh ra ở Bình Định. Năm 14 tuổi, con theo bố mẹ qua Mỹ sinh sống. Con biết Làng Mai mới một năm trở lại đây. Con hay lên mạng để coi quý thầy thuyết pháp. Nhưng sao video: "Đường xưa mây trắng" của Sư Ông cứ hiện lên hoài? Lúc đầu con không thích, nhưng với tâm tò mò vì nghĩ rằng những chương trình hay hiện lên như vậy thường là những chương trình có nhiều người xem, thế là con ấn vào để xem. Càng nghe con càng thích và sau đó con nghe thường xuyên. Nghe xong "Đường xưa mây trắng" con hiểu rõ ràng hơn về người tu, chứ không như trước đây con nghĩ là có vấn đề gì đó thì người ta mới đi tu! Và nhờ đó con thấy Đức Bụt gần gũi với mọi người hơn, mà không phải là Ông Bụt biết bay hay có hào quang rực rỡ.

Khi con biết được đạo Bụt rồi nhưng con vẫn không nghĩ là mình sẽ đi tu, lúc đó con đang học đại học. Con học hết ngành này đến ngành khác. Con nghĩ mình phải làm một nghề nào đó thật có ý nghĩa để trước khi chết không cảm thấy áy náy, hối hận. Ở nhà, ba má con sống với nhau rất vui và đầm ấm. Ba má thương con lắm. Ngày nhỏ, con cứ nghĩ giây phút hạnh phúc đó sẽ còn mãi, còn hoài, nhưng khi biết Phật pháp, con mới hiểu không có gì có thể ở lâu với mình được, một ngày nào đó nó cũng sẽ phải thay đổi vì không tránh được quy luật tự nhiên của vô thường. Con có đọc sách Sư Ông, trong sách *Nói với người xuất gia trẻ,* Sư Ông dạy: người trẻ cần tìm môi trường tốt để tu tập… và con nghĩ một khi đã quyết định đi tu thì con đi luôn chứ con sẽ không quay trở về. Sau đó con liền mua vé qua Làng.

Ngày đầu tiên tới Làng, con rất vui khi được sống cùng các sư cô trẻ và con thích nhất là phong cảnh ở Làng, nó rất giống cảnh tiên. Tại Làng, con được gặp Sư Ông. Một hôm Sư Ông dạy con viết thư xin tập sự xuất gia, trong thư con có kể niềm vui khi con được về Làng. Mấy ngày sau, con được Sư Ông dẫn đi thiền hành và khi dừng chân nghỉ, Sư Ông nói đủ con nghe: "Ở đây giống như ở cõi tiên!". Con cười và nghĩ thầm: "Sao Sư Ông nói giống như lời con viết trong thư cho Sư Ông quá!". Trong thư xin xuất gia, con không biết giải thích lý do vì sao con đi tu, con chỉ cảm nhận rằng "con đi tu vì đường đời không có điểm đến, chỉ có con đường này con cảm nhận mỗi giây phút đều có điểm đến và có được hạnh phúc chân thật...". Con cũng thấy con có nhiều điểm giống chú Cát Tường trong chuyện Đường Xưa Mây Trắng. Chú Cát Tường biết chăn trâu thì trước đây con biết chăn bò, con cũng biết cắt cỏ cho bò ăn, biết un khói cho bò không bị muỗi đốt và chăm sóc cho bò mập nữa…

Xuất gia, con được nhận tên mới là Chân Trăng Khiêm Cung. Mặc dù con chưa biết rõ ý nghĩa sâu xa tên của con, nhưng con rất vui và hạnh phúc với cái tên đó. Từ từ con sẽ khám phá thêm.

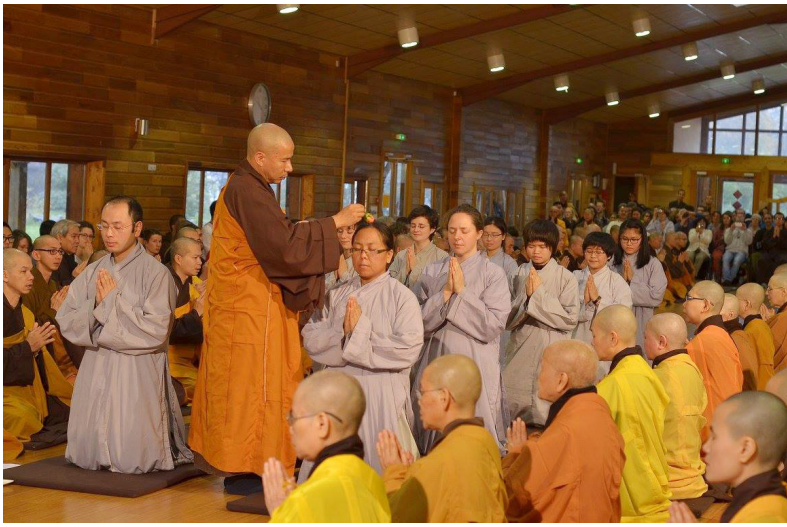
Và dưới đây là những lời chia sẻ của hai sư em Trăng Chánh Niệm (người Ai-len) và sư em Trăng Chánh Định (người Mỹ gốc Phi-líp-pin). Chánh niệm và chánh định cũng là hai yếu tố quan trọng trong sự thực tập của Làng Mai. Ban biên tập chuyển ngữ từ tiếng Anh

BBT: Xin hai sư em có thể chia sẻ một chút về giây phút đầu tiên khi tiếp xúc với con đường tâm linh hoặc giây phút phát tâm xuất gia của mình.

Sư em Trăng Chánh Định: Từ nhỏ, con đã được thấm nhuần đời sống tâm linh. Con lớn lên trong gia đình theo đạo Cơ đốc (Filipino Catholic – đạo Cơ đốc của người Phi-líp-pin). Con đi học ở trường Cơ đốc giáo và kinh nghiệm này đã in đậm trong con. Con không xem đạo Cơ đốc là một tôn giáo mà chỉ chứng nghiệm nơi đây tình thương, sự bình an và lòng từ bi. Con thường chơi với các Sơ (nữ tu đạo Cơ đốc) khi còn học lớp một, lớp hai và từng cầu nguyện cho hòa bình trước tượng đức mẹ Maria. Có một lần, khi đang học lớp hai tại tiểu bang California - Mỹ và con được hỏi là muốn làm gì khi trưởng thành, con đã viết xuống câu trả lời rằng con muốn làm một họa sĩ hoặc một người tu. Nhưng khi lớn lên, con có khó khăn với một vài yếu tố trong đạo Cơ đốc và trong thâm tâm, con không muốn trở thành một sư cô theo truyền thống này. Tuy thế, con vẫn thực tập theo tinh thần của đạo Cơ đốc và truyền thống tâm linh của gia đình.

Mãi cho đến năm 2005 con mới tìm đến tu viện Lộc Uyển. Nơi đây đã đánh thức một cái gì đó vốn nằm sâu trong con từ bấy lâu nay. Trong thời gian còn học đại học cho đến lúc đi làm, con chỉ nghĩ rằng ý muốn xuất gia lúc còn nhỏ của con là vì con muốn sống một nếp sống đơn giản và phụng sự cho công bằng xã hội. Vì vậy con đã theo học chuyên ngành về hòa bình và giải quyết xung đột. Sau khi ra trường, con làm việc cho một tổ chức phi lợi nhuận, hoạt động vì công bằng xã hội. Đến năm 2005 thì con kiệt sức. Con tìm về tu viện Lộc Uyển, vì trước đó con gặp lại một người bạn cũ cũng kiệt sức khi làm các công tác xã hội trong cộng đồng người da màu tại thành phố Los Angeles, anh ấy vừa trở về từ khóa tu cho người da màu tại Lộc Uyển.

Con như một con cá gặp lại nước khi lần đầu tiên đến Lộc Uyển. Có một cái gì thật sâu trong con được đánh động. Con nhớ mình đã khóc khi phải rời nơi đây. Con cảm giác như đang được uống một thứ nước mà con không nhận ra là mình đã khát khao tìm kiếm bấy lâu. Từ đó, hạt giống xuất gia tiếp tục được tưới tẩm trong con. Nhưng các điều kiện để được xuất gia chưa hội tụ đầy đủ, vì bên ngoài lẫn bên trong con còn những giới hạn như tài chánh, nợ nần và nhiều vấn đề khác. Tuy vậy, con vẫn tiếp tục về Lộc Uyển và tham dự các khóa tu cho người da màu.



Lễ xuất gia Cây Sồi Đỏ

Năm 2007, lần đầu tiên con về thăm quê hương Phi-líp-pin và có cơ hội tham dự vào phần cuối chuyến đi Việt Nam của Tăng thân Làng Mai. Chuyến đi này đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời con. Năng lượng cầu nguyện của các buổi lễ Trai đàn chẩn tế và những lời dạy của Thầy về sự trị liệu, về giáo lý bất sinh bất diệt đã cứu cuộc đời con. Trong thời điểm đó, con đã nghỉ việc và đang tìm một hướng đi mới, đến gần với Tăng thân hơn và tìm hiểu thêm về cuộc sống xuất sĩ. Sau khi trở về Mỹ, con tham dự thêm một khóa tu cho người da màu, sau đó thì hay tin em trai con bị giết. Con đã bị chấn động rất lớn. Nếu không có sự thực tập, nếu không tu tập với Thầy cùng Tăng thân trong mùa hè năm đó thì con không còn có mặt ở đây trong hình hài này. Năng lượng mà con tiếp nhận được, những bài học và những thực tập đã giúp con vượt qua được nỗi đau mất em, đồng thời có mặt cho người thân của con. Con trở thành người chăm lo mọi chuyện cho đám tang của em. Cái chết bất đắc kỳ tử của em con là một cú sốc lớn cho cả gia đình. Vì vậy con đã áp dụng sự thực tập để quân bình năng lượng trong gia đình. Lúc ấy, con buông bỏ ước muốn xuất gia của mình. Sau một thời gian, vết thương lòng trong gia đình đã ít nhiều được chữa lành, con bắt đầu trở về con đường thực tập, trở về với tu viện Lộc Uyển – nơi mà hạt giống xuất gia của con tiếp tục được tưới tẩm và giúp con biểu hiện dưới hình tướng của một người tu như ngày hôm nay.

Sư em Trăng Chánh Niệm: Rất khó để con tìm lại dấu vết nơi khởi đầu con đường tâm linh của con, vì trước khi đến Làng Mai, nó chưa thực sự định hình trong con. Con lớn lên ở Ai-len (Ireland), sống rất gần gũi với đất đai. Con thường chơi một mình trên những cánh đồng, bên bờ sông hay chơi với các loài vật. Con thấy mình rất may mắn được sống như vậy. Mối liên hệ với đất Mẹ thực sự là gốc rễ tâm linh của con. Lớn lên ở Ai-len, nơi Cơ đốc giáo có ảnh hưởng rất lớn, con đã đi học ở trường đạo hai năm nhưng không bao giờ xem mình là người Cơ đốc vì cha mẹ của con cũng chưa bao giờ thực sự theo đạo này. Ngoài ra, có cái gì đó trong đạo Cơ đốc chưa làm cho con thỏa mãn. Tuy nhiên, khi sống ở Làng, con đã có thể trân quý một phần nào giá trị của đạo Cơ đốc, đặc biệt là khi con đọc được quyển sách của Thầy "Living Buddha Living Chirst" (Bụt ngàn đời, Chúa ngàn đời).

Con bắt đầu tìm hiểu về đạo Bụt và con đường tâm linh năm con mười sáu tuổi, nhưng rồi nhiều chuyện xảy đến khiến con ngưng lại và không muốn đi xa hơn trên con đường tâm linh nữa. Mãi đến năm 2007, con đọc được một quyển sách về chánh niệm và bắt đầu thực tập. Con đã cảm nhận được niềm hạnh phúc mà nhiều năm qua con đã không chạm tới được. Tuy nhiên, có thể vì không có tăng thân và có nhiều sự thay đổi xảy ra cho cuộc đời con vào thời điểm đó, nên rốt cuộc con đã từ bỏ sự thực tập. Lúc đó con đang làm việc cho Trung tâm Y tế Quốc gia (National Health Service) ở Anh, phụ trách công việc liên quan đến những người trẻ đang bị rối loạn tâm thần ở giai đoạn một. Ban đầu con thấy đây là một công việc tuyệt vời đối với con, vì con có cơ hội giúp đỡ những người khác. Nhưng dần dần con bị nhấn chìm bởi những khổ đau mà con tiếp xúc qua công việc, đến một lúc con không chịu đựng nổi nữa. Và con quyết định mua vé một chiều đi Brazil, đi du lịch khắp đất nước này trong hai năm. Trong suốt thời gian đó, con vẫn thường tự hỏi: vì sao con lại từ bỏ sự thực tập chánh niệm trong khi sự thực tập đem đến cho con rất nhiều hạnh phúc?

Sau một thời gian dài rong ruổi, tìm kiếm ý nghĩa của cuộc đời, con quyết định trở lại với sự thực tập. Con muốn chấm dứt khổ đau và tập khí gây khổ đau trong con. Vì vậy con đã phát nguyện để ra một năm thực tập sống chánh niệm và con muốn tìm đến Làng Mai. Con không nghĩ rằng con sẽ được nhận vào, tuy thế con vẫn gửi đơn xin về Làng. Quý sư cô xóm Hạ nhận được đơn của con và đã gọi con về. Con về đến Làng sau ngày sinh nhật của mình một ngày và liền sau đó, mọi người đều hỏi con: "Em có ý định xuất gia không?" Lúc ấy con suy nghĩ: "Không! Không bao giờ!". Con không hề có ý định đó khi đến đây.

Con đã quen sống trong một gia đình nhỏ và gia đình con cũng đi qua rất nhiều sóng gió, vì vậy sống chung trong một tăng thân và để cho tăng thân ôm ấp là điều mà con thực sự phải học hỏi. Con phải thực tập xây dựng niềm tin: niềm tin vào mọi người, vào gia đình, niềm tin là mình có khả năng mở lòng và chấp nhận tình thương của mọi người. Con cũng đang thực tập để sống đúng với chính mình, được là chính mình mà không sợ bị người khác phán xét, đẩy ra hay bỏ mặc. Con thực tập điều này không chỉ cho bản thân con mà còn cho cả gia đình huyết thống.

Những lời dạy của Thầy và những kinh nghiệm sống trong tăng thân đã làm cho cuộc đời con thay đổi

một cách sâu sắc. Con không hình dung nổi chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không tìm về đây. Vào tháng 05/2014, con trở về thăm mẹ và cũng bắt đầu suy nghĩ về việc xuất gia. Con đã bàn với mẹ về việc này. Có nhiều sự thay đổi đã xảy ra trong liên hệ giữa mẹ và con. Con đã thực sự lắng nghe mẹ chia sẻ. Chỉ cần ngồi yên theo dõi hơi thở và lắng nghe mẹ thôi cũng đã giúp cho mẹ rất nhiều rồi. Con đã vượt qua khổ đau của chính mình để có mặt thực sự cho mẹ, điều này đã giúp gắn kết hai mẹ con lại với nhau. Đây là điều mà Thầy và Tăng thân đã trao truyền cho con.

Con nhớ trong khóa tu mùa hè vừa rồi, khi Thầy và đại chúng đang ăn trưa pic-nic giữa rừng bạch dương ở xóm Hạ, con đang ngồi tựa lưng vào một gốc cây bạch dương thì thầy Pháp Linh và sư cô Trai Nghiêm trình diễn bài hòa tấu Ave Maria. Giây phút ấy thật nhiệm mầu, có nắng ấm, có Thầy, có Tăng thân bao quanh. Con cảm giác như nếu con không còn cơ hội thưởng thức một giây phút tuyệt đẹp nào như giây phút này nữa thì con cũng bằng lòng. Giây phút này đẹp quá, đủ để nuôi con cả một đời rồi. Và bỗng nhiên trong con đi lên hình ảnh mình rụng hết tóc và đang mặt áo nâu của một người xuất sĩ. Con nghĩ "ồ, thật là thú vị!" (cười). Thế nhưng, cũng phải mất một thời gian để cho con thực sự quán chiếu và quyết định về con đường xuất gia của mình. Giống như sư chị Chánh Định chia sẻ, con cảm giác như được trở về nhà. Con hiện đang rất hạnh phúc và mong sẽ có cơ hội tạo hạnh phúc cho mọi người.

BBT: Hai sư em đã chuẩn bị như thế nào cho lễ xuất gia?

Sư em Trăng Chánh Niệm: Con đã chuẩn bị cho mình bằng cách không suy nghĩ, lo lắng nhiều. Trong suốt một tháng, sáng nào con cũng dậy sớm và thực tập Năm Cái Lạy để tiếp xúc với tổ tiên tâm linh và huyết thống. Sự thực tập này giúp cho con rất nhiều. Con cũng được tham dự các lớp giới và uy nghi. Sư cô y chỉ sư còn hướng dẫn cho con về những uy nghi trong đời sống hàng ngày như cách ngồi khi mặc áo tràng và ngồi như thế nào cho đúng trong một buổi pháp thoại, v.v.

Sư em Trăng Chánh Định: Con thấy cả cuộc đời con là một quá trình chuẩn bị cho sự kiện này. Có một bài thánh ca của đạo Cơ đốc mà con xem là một bài kệ cho chính mình. Bài này thường được hát vào buổi sáng tại nhà thờ khi tín đồ lên nhận bánh thánh.

Lạy Chúa, xin hãy chuẩn bị cho con để con trở thành một nơi an trú
Tinh khiết, linh thiêng, đáng tin cậy và trung thành.
Với lòng biết ơn, con sẽ là
Một nơi an trú muôn đời cho Ngài.

(Lord, prepare me to be a sanctuary
Pure and holy, tried and true.
With thanksgiving,
I'll be a living sanctuary for you.)

Với bài kệ này, con thực tập mở lòng để tiếp xúc với tổ tiên huyết thống, tâm linh và đất đai trong con với lòng biết ơn. Con cũng thực tập pháp môn dừng lại. Y chỉ sư của con và sư cô Trụ trì cũng hướng dẫn và khuyến khích con thực tập Sám pháp địa xúc. Thực tập pháp môn này, con thật sự cảm nhận được năng lượng của tổ tiên huyết thống trong con. Giữa con và tổ tiên huyết thống không có sự ngăn cách. Khi con bước trên con đường tự do, thảnh thơi của người xuất sĩ thì tổ tiên huyết thống cũng đang bước cùng con.

BBT: Khi lần đầu tiên nghe pháp danh của mình, hai sư em cảm thấy thế nào? Có thấy sự liên hệ nào giữa mình và pháp danh của mình không?

Sư em Trăng Chánh Định: Pháp danh của con là Chánh Định, và Định trong tiếng Phạn là "samadhi". Một điều thật thú vị là mật khẩu (password) cho máy tính cũng như các thiết bị điện tử cá nhân của con đều là chữ "samadhi". Ngay cả khi con kết nối mạng wifi cho ba mẹ và gia đình, con cũng dùng mật khẩu là "samadhi". Con nhớ sau khi xuất gia, cháu của con hỏi: "Tên của cô – Chánh Định – có nghĩa là gì?". Con trả lời: "thực ra nó là samadhi", rồi con chợt nhận ra: "ui chết, đó là mật khẩu của mình!". Con sẽ phải đổi hết các mật khẩu ấy. Con thấy mình hình như có mối liên hệ với pháp danh này. Chắc sẽ còn nhiều điều thú vị nữa đang chờ con khám phá.

Sư em Trăng Chánh Niệm: Giây phút ấy là một giây phút trọng đại đối với con. Khi tiếp nhận pháp danh, con nghĩ: "Ồ, cái tên làm cho con có cảm giác như mình đang trở thành một con người hoàn toàn mới". Trước đó có vài người nói rằng có thể pháp danh của con sẽ liên quan đến âm thanh vì con biết hát. Con cũng mong như thế. Nhưng khi nghe tên "Chân Trăng Chánh Niệm", con cũng thích! Con ý thức rằng tên con đại diện cho pháp môn và con thấy mình phải cố gắng thực tập uy nghi nhiều hơn nữa.

Mỗi khi nghe ai đó gọi tên mình, chẳng hạn như: "Cảm ơn sư em Chánh Niệm!", con thấy đó là một tiếng chuông chánh niệm. Quả là một cơ hội để thực tập. Con thường có khuynh hướng hơi nghiêm khắc và đòi hỏi với chính mình. Sư cô Kỳ Nghiêm, một sư cô rất vui tính, đã nhắc nhở con rằng "chánh niệm là suối nguồn của hạnh phúc". Con cảm thấy biết ơn đại chúng thật nhiều. Con sẽ cố gắng thực tập để xứng đáng với pháp danh của mình và đem lại hạnh phúc cho đại chúng.

BBT: Xin hai sư em chia sẻ một vài kinh nghiệm chuyển hóa của mình, kể từ lúc bắt đầu thực tập cho đến bây giờ.

Sư em Trăng Chánh Định: Sự thực tập lắng nghe đã chuyển hóa mối quan hệ giữa con và gia đình, nhất là đối với ba của con. Con thực tập theo Năm giới, khi thấy cơn giận phát khởi, con ngưng việc nói năng. Đây là một sự chuyển hóa quan trọng cho con và cho gia đình. Khi con nghe một điều gì không như ý mình hoặc khi con đang giận, con thực tập dừng lại, thở và không phản ứng lại. Con không còn tập khí phản ứng như trước đây nữa, đặc biệt là với ba của con. Con thọ Năm giới đã bảy năm và sự thực tập Năm giới này đã đem lại nhiều chuyển hóa và trị liệu quan trọng cho gia đình con.

Sư em Trăng Chánh Niệm: Con học được rất nhiều từ phương pháp truyền thông, truyền thông với chính mình và mọi người xung quanh. Khi xưa con thường giận dữ mà không biết nguyên do. Bây giờ thì con biết và con có thể nói ra cho người khác biết. Thật tuyệt diệu!

Mùa Xuân Mới -2015, đã đến với nhiều điều mong ước tốt đẹp. Chúng ta cũng hy vọng các sư em trong Gia Đình Cây Sồi Đỏ sẽ thu hoạch được nhiều niềm vui và hạnh phúc trong đời sống tu học để hiến tặng cho Tăng thân mỗi ngày một tươi đẹp thêm!

Thiền trà với các em Cây Sồi Đỏ sau lễ Xuất Gia

Có dễ hiểu không con

Chân Định Nghiêm

Thường sau các buổi pháp thoại, Thầy tôi hay hỏi: "Có dễ hiểu không con?". Đối với tôi, bài pháp nào Thầy giảng cũng thật dễ hiểu, kể cả những đề tài khó học như giáo lý Trung Quán hay Duy Biểu. Ngay cả bọn con nít cũng hiểu được sự thật về vô sinh bất diệt khi Thầy đưa ra những ví dụ cụ thể như hạt bắp không bao giờ chết mà vẫn tiếp tục nơi cây bắp, hay đám mây không bao giờ mất mà luôn còn có mặt trong tuyết, trong mưa, v.v. Tuy pháp Thầy dạy dễ hiểu như vậy, nhưng tôi không bao giờ dại gì nói hớ: "Bạch Thầy, con đã hiểu!". Đó là vì có lần chúng tôi đã từng được nghe câu chuyện đức Thế Tôn dạy thầy A Nan: "Này thầy A Nan, thầy đừng vội nói rằng thầy đã hiểu giáo lý duyên khởi. Giáo lý này thậm thâm vi diệu vô cùng, cần phải học và hành cả đời mới mong hiểu thấu".

Tuy rằng chưa từng trả lời hớ với Thầy lần nào, trong thâm tâm tôi cũng ngấm ngầm tin rằng mình đã hiểu, ít nhất là những điều căn bản mà Thầy thường dạy. Mãi cho đến gần đây, mới gần đây thôi, tôi mới phát hiện ra rằng ngay cả những điều căn bản nhất, xưa nay tôi cũng chẳng hiểu gì cả.

Như các bạn đã biết, cuối năm ngoái Thầy bị xuất huyết não và nằm trong hôn mê nhiều tuần. Trước đó hơn ba tháng, Thầy bắt đầu yếu và ngã bệnh, vì vậy các thị giả luôn túc trực bên Thầy từ lúc đó. Một trong những điều mà các vị thị giả không bao giờ được quên là Thầy ở đâu thì cái đồng hồ nhỏ kêu tích tắc phải ở đó. (Những cái đồng hồ kêu tích tắc bây giờ rất hiếm có. Ngoài chợ, họ chỉ toàn quảng cáo và bán các loại đồng hồ không gây tiếng động (silent). Như bạn đã từng nghe trong nhiều bài pháp thoại, Thầy dạy chúng ta cách dùng tiếng tích tắc của đồng hồ để duy trì hơi thở chánh niệm. Một hơi thở vào có thể kéo dài 5 hay 7 giây và hơi thở ra 7 hay 9 giây, hoặc lâu hơn nữa. Nếu bạn đã từng thử phối hợp hơi thở với tiếng tích tắc của đồng hồ, chắc hẳn bạn cũng đã cảm được thực tập như vậy thì dễ dàng và dễ chịu như thế nào phải không? Trong thời gian Thầy bệnh, các thị giả mới có cơ hội ở bên Thầy 24

trên 24 giờ, và đã chứng kiến Thầy đã thực tập như vậy ngày cũng như đêm. Thầy chưa bao giờ rời cái đồng hồ. Trong nhà, bất kỳ khi Thầy ngồi hay nằm ở đâu thì cái đồng hồ cũng được đặt trên chiếc bàn thấp ngay sát đó. Ngoài trời, trong khi Thầy ngồi nghỉ ngơi dưới những cây tùng hùng vĩ ở Sơn Cốc hay dạo chơi trong sân hoa của Nội viện, Thầy luôn đặt cái đồng hồ trong chiếc nón len nâu ngay phía trên lỗ tai.

Vì vậy trong khi Thầy hôn mê, các thị giả đã không quên đặt chiếc đồng hồ bên cạnh Thầy. Trước kia, ngay cả trong những giấc mơ khi ngủ, Thầy cũng đã thấy mình thực tập an ban thủ ý và thiền hành. Trong lúc hôn mê, Thầy đã luôn tiếp tục thở thật sâu, khi tất cả các thức, trừ mỗi tàng thức, đều đã ngưng hoạt động. Thầy đã không hề cần đến máy thở như đa số các bệnh nhân ở tình trạng nặng như thế. Theo các bác sĩ chuyên môn về não bộ, sau cơn xuất huyết não, từ ngày thứ ba đến ngày thứ năm, bộ óc bệnh nhân sưng to nhất và họ thường chết trong khoảng thời gian này. Mặc cho những gì xảy ra trong những ngày ấy, tàng thức của Thầy cứ thản nhiên tiếp tục thực tập an ban thủ ý một cách miên mật, không ngừng nghỉ.

Trong khi hôn mê, người bệnh mất đi khả năng nuốt. Trong khi đó thì hai lá phổi và hệ thống hô hấp phản ứng bằng cách tiết ra rất nhiều đàm. Vì không được nuốt, đàm có thể chảy vào phổi và gây nhiễm trùng phổi. Do đó có nhiều bệnh nhân chết không phải vì xuất huyết não hay hôn mê mà vì bị nhiễm trùng phổi sau đó. Trong suốt thời gian này, các thị giả liên tục hút đàm cho Thầy ngày cũng như đêm. Tuy nhiên, vẫn còn đàm rất sâu dưới cổ họng không hút tới được, vì vậy có một hôm, hình phổi của Thầy cho thấy rằng lá phổi bên trái vừa bị nghẽn bởi đàm. Lúc bấy giờ, Thầy chỉ thở bằng mỗi lá phổi bên phải. May thay, bác sĩ đã phát hiện kịp thời và đã đặt một cái máy để giúp Thầy thở vào sâu và mạnh. Khi đẩy thán khí vào đầy phổi thì màng phổi hai bên tự động tách ra và lá phổi sẽ được thông trở lại. Đây không phải là máy thở, và nếu dùng máy này lâu, bệnh nhân sẽ đánh mất khả năng tự thở. Vì vậy Thầy chỉ được dùng máy trong vòng vài giờ đồng hồ chiều hôm đó, ngưng vài giờ rồi lại được tiếp tục chỉ trong một đêm. Kết quả ra sao thì sáng hôm sau, hình phổi sẽ cho biết.

Trong suốt khoảng thời gian thập tử nhất sanh, đây là lần đầu tiên tôi thật sự cảm nhận được ý nghĩa của: "hơi thở là trị liệu", "hơi thở là phép lạ". Chưa bao giờ tôi biết trân quý hơi thở như vậy, hơi thở của người bệnh, hơi thở của chính mình, hơi thở đơn thuần mà không cần biết hơi thở của ai. Trong phòng cấp cứu, tôi hạnh phúc khi thấy Thầy vẫn còn thở. Tiếng thở đều của Thầy hòa vào và trở thành một với tiếng thở của các thị giả, với tiếng thở của tất cả các huynh đệ gần xa và của tất cả các bạn cư sĩ trên thế giới, những người cùng thực tập để cầu nguyện cho Thầy. Tất cả những lo lắng, tuyệt vọng, những lời tuyên bố của bác sĩ về kết quả hình chụp, v.v. đều đã được bỏ lại ngoài cửa. Trong phòng Thầy chỉ có hơi thở chánh niệm. (Sau này nghe kể lại, chúng tôi mới biết rằng các bác sĩ và y tá đã thường vào phòng Thầy để thâu nạp năng lượng bình an vào những giây phút căng thẳng nhất).

Tôi đã tập nhìn thấy sự có mặt của Thầy khắp nơi chứ không phải chỉ trong hình hài này, nhưng tôi cũng vô cùng biết ơn Thầy đã tiếp tục thở. Tôi biết ơn mẹ tôi ở bên kia vòng trái đất. Mẹ tôi không cần phải làm gì, chỉ cần thở thôi cũng đủ làm cho tôi tràn đầy hạnh phúc rồi. Những người tôi thương cũng vậy. Và chính bản thân tôi, tôi biết rằng khi tôi thở giỏi, tôi cũng làm cho mọi người yên lòng.

Có những biến cố đau thương trong cuộc đời làm chúng ta lớn lên và thay đổi hoàn toàn, như da cây hé nứt đau đớn để cho những chồi non mới chào đời. Nếu cái "chết" của ba tôi đã làm tôi tái sanh để bắt đầu một cuộc sống mới, thì giờ đây cơn bệnh của Thầy cũng đang làm tôi lột xác để trở thành một con người mới.

con đang bước những bước chân huyền thoại,
con đang thở những hơi thở huyền kỳ
con đang sống những phút giây kỳ diệu
con đang có hạnh phúc trên mỏ đường con đi.

Mùa lá chín

Chân Phùng Nghiêm

"Thở vào, con thấy Sư Ông luôn có mặt đó cho con

Thở ra, con mỉm cười hạnh phúc vì biết rằng mình là một người có thật nhiều phước báu."

Sư Ông kính thương,

Từng chiếc lá thu đang múa lượn vài vòng rồi rơi xuống mặt đất. Chúng reo vui mỉm cười cùng con và hát cho con nghe rất nhiều bài hát về vô thường, vô ngã và tương tức. Mỗi chiếc lá là một sứ giả của mùa thu mang thông điệp ấy trao tặng đến muôn người.

Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời, con có cơ hội thưởng lãm một nét đẹp đầy thi vị trên đất nước bạn, cơ hội cho con khám phá ra nhiều điều mới lạ, thú vị từ thiên nhiên cũng như văn hóa và con người nơi đây. Canada – một đất nước bình an, hiền hòa với những con người thuần hậu, dễ thương đem lại cho con cái nhìn mới mẻ. Trái tim con mở ra để tiếp thu những cái hay, cái đẹp từ cuộc sống. Sư Ông biết không, có những buổi trưa con không thể nào nhắm mắt được vì màu vàng của lá đã đi vào trong tâm hồn con:

"Vì rằng mắt thắm màu thu
Cho nên con đã mang thu vào lòng".

Con thấy cả bầu trời cùng một gam màu vàng tươi thắm. Con ngồi xuống vốc từng nắm lá thu tung xuống mặt đất như những đứa trẻ chơi trò con nít vậy. Thú vị thật! Có lẽ khi hòa mình vào thiên nhiên và vũ trụ bao la rộng lớn thì con người có cơ hội trở về sống với em bé hồn nhiên trong mình. Rồi có khi con pha một bình trà ấm, ngồi dưới gốc cây để lắng nghe từng âm thanh vi diệu của tiếng lá và thưởng thức từng ngụm trà thơm. Cũng có lúc con treo võng vào thân cây và đung đưa như ngày xưa mẹ đã từng cho con cảm giác hạnh phúc khi được nằm trong chiếc nôi tuổi thơ. Tiếp xúc với thiên nhiên, con thấy lòng mình thanh thoát, nhẹ nhàng chi lạ, tâm con yên lắng và thảnh thơi. Những giây phút đó với con không có gì quan trọng hơn cả. Con nghe từng tế bào trong cơ thể con vận hành với từng niềm vui trước những điều

Mùa thu ở Canada

đơn giản của cuộc sống. Thiên nhiên mầu nhiệm đã đưa con đi từ ngạc nhiên này sang ngạc nhiên khác. Không phải chỉ duy nhất một màu vàng mà còn rất nhiều, rất nhiều những gam màu khác: màu đỏ tươi, đỏ thắm, loại có đốm, loại không đốm...

Xe lăn bánh rời Mississauga để đến một khu rừng khoảng 275 mẫu ở Leathem Centre, Woodland Trails cách Toronto không xa lắm. Con nghe kể ngày xưa Sư Ông đã từng hướng dẫn khóa tu ở đấy. Giờ đây chúng con tiếp tục hạnh nguyện của Sư Ông để cho sự tiếp nối ấy còn mãi. Chúng con đi bằng đôi chân và thở bằng hai lá phổi của Sư Ông. Con biết

mỗi khi đi, Sư Ông luôn đi trong tự tại, thong dong và mỗi khi thở, Sư Ông luôn nhiếp tâm vào chánh niệm. Con thấy được Sư Ông đã biểu hiện trong từng cử chỉ, lời nói và hành động của những sư anh, sư chị và sư em của con. Hóa thân của Sư Ông đang có mặt khắp nơi trên hành tinh này. Mỗi khi có một vị xuất sĩ hay cư sĩ có khả năng bước đi như thế là con thấy được hình ảnh của Sư Ông trong vị đó. Chúng con đã làm việc với nhau như một đàn trâu. Các sư em nương theo các sư anh, sư chị lớn để cùng lội qua sông. Con thấy mình không bị mất sức khi được đi chung, con hưởng được nguồn năng lượng chung và không tiêu hao quá nhiều năng lượng. Có những khúc sông nước chảy xiết, nếu phải lội qua một mình thì thật là nguy hiểm, có thể sẽ xảy ra những điều rủi ro. Đàn trâu đi chung với nhau trong sự ung dung tự tại, khi có tình huống gì bất trắc xảy ra thì cũng có thể xử lý kịp thời như một tập thể. Và khi có sự thiếu sót trong cách diễn đạt, trình bày của vị này thì vị kia bổ sung thêm và làm cho sự chia sẻ đầy đủ và trọn vẹn hơn. Chúng con thấy mình không có một cái ngã riêng biệt. Mọi cái nương nhau mà biểu hiện đồng thời. Sự thành công của một người chính là sự thành công của cả nhóm. Dù không trực tiếp giảng dạy nhưng cách đi, đứng, nói năng của vị đó cũng có thể là một bài pháp thoại không lời (living dharma).

Thiền sinh đến tham dự phần đông là các bạn trẻ nên khóa tu rất vui tươi và đầy sinh khí. Năng lượng của khóa tu rất nhẹ nhàng, ai cũng có thời gian riêng để trở về với chính mình, tận hưởng những giây phút sâu lắng mà bấy lâu nay họ đã lãng quên vì cuộc sống khá bận rộn. Dường như mọi lo âu bên ngoài đã được quẳng xuống khi bắt đầu khóa tu. Chỉ có ba ngày thôi nên mọi người ý thức rất rõ về điều đó, ý thức để sống sâu sắc, hết lòng và trọn vẹn hơn trong từng sinh hoạt.

Một bạn trẻ đến nói với con: "Sư cô ơi, đi tu giống hệt đi chơi vậy đó, vui thiệt sư cô hỉ! ". "Tu là chơi đó mà em!", con đã đáp lại lời em. Các bạn tuy còn rất trẻ nhưng ý thức về niềm hạnh phúc chân thực do sự tu tập đem tới một cách rõ ràng. Có nhiều bạn tuy mới làm quen với pháp môn nhưng đã có những bước chân thật vững vàng trên mặt đất. Các bạn có khả năng dừng lại trước những cám dỗ dục lạc của cuộc đời, trước những hấp dẫn của niềm vui thế gian, tìm cho mình một hướng đi và sống hết lòng với lý tưởng của tuổi trẻ. Các bạn đã tạo cho con rất nhiều nguồn cảm hứng và nuôi lớn niềm tin trong con. Người trẻ thì rất thẳng thắn, có khả năng chia sẻ thật những thao thức và suy tư về cuộc sống, những hoạch định cho tương lai của mình về hướng đi chung của tăng thân. Các bạn sống đơn giản, ít tiêu thụ cho nên có nhiều thời giờ để đầu tư cho sự tu học và xây dựng ước mơ chung cho tuổi trẻ. Phong trào Wake Up cũng đã có nhiều bước tiến, các bạn đã đi với nhau như một dòng sông và đang cùng chảy về biển cả.

Sư Ông kính thương, sư con của Sư Ông thường hay mắc cỡ và nhút nhát trước đám đông lắm. Con chưa đủ tự tin khi chia sẻ trước mọi người và thấy mình còn nhiều lo sợ. Con thực tập thả xuống những lo lắng, bất an của mình khi biết là sẽ ra hướng dẫn tổng quát cho khóa tu bằng ngôn ngữ của bạn. "Bụt ơi, Bụt phải giúp con, con sẽ không nói gì cả, con chỉ có mặt đó thôi và mọi sự chia sẻ đều là của Bụt!". Ngồi chơi với những hạt giống đó trong con, thở thật sâu, thật chậm để không kháng cự với những bất an đó. Nhận diện và ôm lấy những tâm hành ấy bằng tình thương của một người chị dành cho đứa em của mình. Con cùng nắm tay em dạo quanh khu rừng thu bằng những bước chân tỉnh thức và những hơi thở nhẹ sâu, để màu vàng tươi thắm của lá đi vào và nuôi dưỡng lấy em, để sự rắn chắc, vững vàng của đất Mẹ sẽ cho em thêm can đảm và tự tin. Trở về với sự thực tập phó thác mình cho Bụt, cho tăng thân, con thấy sự bình an trong con được trở lại. Nó đã đi chơi một vòng khá xa và bây giờ thì đã quay về với con. Con để cho mình chia sẻ tự nhiên hơn, con cho phép mình vấp phải những vụng về, thiếu sót và con sẽ học hỏi thêm kinh nghiệm từ đó. Không sao cả ạ! Muốn đi giỏi thì em bé cũng phải té ngã và bị thương nhiều lần trong thời gian em tập đi.

Có lần cậu Dương nói một câu hơi vui vui, nhưng giúp mọi người nhớ lại những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có, để cùng nhau trân quý, bồi đắp và giữ gìn. Cậu nói: "nếu không có quý thầy, quý sư cô sang Canada thì mùa thu sẽ âm thầm lặng lẽ trôi qua". Nơi đây, mọi người cũng khá bận rộn. Đôi khi các anh chị em trong cùng một gia đình huyết thống nhưng hiếm khi có cơ hội đi chơi chung với sự có mặt của tất cả mọi người. Chánh niệm giúp mọi người trở về với giây phút hiện tại, sống sâu sắc hơn với từng chiếc lá, từng cành cây, cây cối và chim chóc nơi đây cũng được mọi người nhận diện ra sự có mặt của chúng. Mọi thứ đều trở nên sinh động hơn qua từng bước chân, từng hơi thở và

cái nhìn đầy trân quý. Phẩm chất và giá trị của cuộc sống được nâng lên khi mọi người đều thắp sáng ý thức ấy trong tự thân. Các cô chú Tiếp hiện là những cánh tay đắc lực của quý thầy, quý sư cô. Tuy công việc nhiều hơn mọi khi, nhưng con thấy mọi người đều rất tươi vui, khuôn mặt rạng rỡ và luôn luôn mỉm cười. Đó chính là sự thành công lớn cho tăng thân. Nhờ tổ chức khóa tu nên mọi người có cơ hội làm việc chung với nhau, cùng nhau đóng góp hết khả năng của mình cho khóa tu dưới nhiều hình thức khác nhau. Tình thương của các cô chú là một động lực lớn cho các bạn trẻ trong những ngày qua. Sự trao truyền và tiếp nối luôn có mặt trong từng sinh hoạt giữa hai thế hệ.

Con nhớ khi vừa bước chân xuống phi trường để đi về Mississauga - một trong thành phố lớn của Toronto. Một nỗi buồn man mác gợn lên trong lòng con. Buồn khi nghĩ về gia đình huyết thống của con chưa đủ phước duyên cho nên đường về nơi tu học hẳn còn xa lắm. Bên cạnh nỗi buồn thì niềm vui xuất hiện. Cuộc sống bao giờ cũng thế, nỗi buồn và niềm vui luôn là đôi bạn đồng hành. Chúng tương tức nhau như hai mặt của cùng một chiếc lá. Con thấy mình được nuôi dưỡng nhiều bởi tình thương của mỗi vị trong gia đình thầy Pháp Niệm, thầy Pháp Duệ và sư cô Tịnh Hằng. Các cô, các chú, các dì, các em đều biết tu tập và đến với nhau rất dễ thương. Người xuất sĩ có khả năng hướng dẫn và làm chỗ nương tựa tinh thần cho gia đình huyết thống. Đồng thời khi gia đình huyết thống tu học có nhiều niềm vui, bình an thì yểm trợ cho người xuất sĩ rất nhiều trong đời sống tâm linh. Con thực tập và xem niềm vui trong gia đình huyết thống của sư anh, sư chị chính là niềm vui của mình. Nhờ buông bỏ được một vài ý niệm trong tâm thức nên con thấy lòng mình mở ra hơn. Trái tim con tiếp nhận được chất liệu thương yêu ấy và con đã đến với mọi người một cách tự nhiên như là một thành viên trong gia đình.

Rời Toronto, đoàn lại tiếp tục một chuyến đi bằng xe van đến tận vùng Montreal để hướng dẫn khóa tu cho người nói tiếng Pháp. Tu viện Làng Cây Phong mà khi còn nhỏ con được nghe cậu con nhắc đến trong những chuyến về thăm gia đình, giờ đây hiện ra trước mặt. Còn sung sướng nào hơn thế nữa! Nằm trên một con đường quê, tu viện ẩn sau một cánh rừng phong khoảng hơn 100 mẫu, có nhiều cây phong đứng hiên ngang, sừng sững và thân cây cao chót vót giữa bầu trời xanh. Kề bên khu rừng có hồ nước trong veo và cạnh bờ hồ có một chiếc sàn gỗ nho nhỏ thật dễ thương. Ngồi chơi và uống trà ở đó thì còn gì tuyệt bằng! Mỗi sáng sương mù bao phủ cả tu viện, đâu đó tiếng chuông chùa văng vẳng ngân lên từng hồi. Một khung cảnh nên thơ và huyền diệu khiến lòng con hạnh phúc vô cùng. Bước vào thiền đường, con đảnh lễ Bụt. Quỳ dưới chân Ngài, con thật sự tiếp xúc được với sự đã về đã tới trong con. Không hiểu sao con có cảm giác rất thân quen với khung cảnh nơi đây. Dường như con đã từng đến đây lâu lắm rồi thì phải! Có thể nói tu viện với con là hai chị em vì chúng con cách nhau hai tuổi. Chúng con đã biểu hiện trong cùng một giai đoạn và hơn ba mươi năm rồi chúng con mới được hội ngộ. Con thấy tuy khác nhau về ngôn ngữ, tuổi tác, màu da nhưng mọi người có cùng một cái chung và chính cái chung đó đã đem mọi người đến gần nhau hơn. Mọi người đã thở cùng một nhịp và đi cùng một bước. Nhịp đó là nhịp của sự nhẹ nhàng, yên lắng. Bước chân đó là bước chân của sự vững chãi và thảnh thơi, không bị quá khứ giam hãm và không bị tương lai lôi kéo.

Con kính tri ân Sư Ông đã gầy dựng nên một môi trường tu học an bình như thế, một khung cảnh có nhiều yếu tố nuôi dưỡng và trị liệu. Con cảm ơn những trái tim và đôi tay đã trung kiên gìn giữ để tu viện còn được tiếp tục là nơi nương tựa cho rất nhiều người. Và giờ đây trái tim con đầy ắp cả yêu thương vì ngọn lửa của lòng biết ơn trong con đang được sưởi ấm. Con cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo. Nguyện cầu hồng ân chư Bụt, chư vị Bồ tát trong mười phương bảo hộ và che chở cho Sư Ông, bậc Tôn sư khả kính của chúng con.

Kính dâng lên Sư Ông
Con của Sư Ông

đến để mà thấy

(Ban biên tập phỏng vấn thầy Kai Li)

Là một tu sĩ đến từ Malaysia, thầy Kai Li đã tu học tại Làng Mai đến nay đã năm năm. Thầy sống rất gần gũi với các anh chị em. Tính tình cởi mở, thầy có khả năng đem niềm vui đến cho mọi người với những lời chia sẻ rất thật qua kinh nghiệm tu học của thầy. Trong mùa An cư kết Đông năm nay, Ban biên tập có cơ hội ngồi chơi với thầy và nghe thầy chia sẻ những cái thấy khi thầy đến tu học với tứ chúng Làng Mai. Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh.

BBT: *Kính thưa thầy, xin thầy chia sẻ với chúng con một chút về thầy. Chúng con được biết thầy đã tìm đến nhiều truyền thống khác nhau để học hỏi và tu tập. Xin thầy hoan hỷ chia sẻ với chúng con về những trải nghiệm mà thầy có được khi tu tập với các truyền thống khác trước khi thầy đến Làng Mai để chúng con được hiểu thêm về thầy.*

Thầy Kai Li: Pháp danh của tôi là Kai Li, "Kai" (Khai) có nghĩa là khai thông, còn có nghĩa là sự bắt đầu, còn "Li" (Luật) là giới luật. Thành ra Kai Li có nghĩa là Khai Luật. Thật ra thì Kai Li không phải là pháp danh gốc mà thầy bổn sư đặt cho tôi. Pháp danh gốc của tôi là Kai Hi (Khai Hỷ), giống như chữ Hỷ trong pháp danh của sư cô Hỷ Nghiêm, có nghĩa là niềm vui. Khi thầy bổn sư gặp tôi, thầy rất vui nên thầy đặt tên đó cho tôi. Nhưng hồi ở chùa, tôi là một người rất nghiêm, không cười, không nói chuyện nhiều. Nhất là khi có người nữ thì tôi sẽ không nói năng gì cả. Vì vậy sư huynh tôi nói là chữ Hỷ không thích hợp với tôi nên sư huynh đổi thành Li. Tôi chấp thuận vì đó chỉ là danh xưng thôi. Thầy bổn sư cũng đồng ý nên tôi đã sử dụng pháp danh Kai Li cho đến bây giờ.

Tôi đến từ Malaysia. Quê tôi ở miền Bắc của đảo Borneo, một hòn đảo rất lớn. Năm 1989, tôi xin xuất gia tại một ngôi chùa ở Penang, một hòn đảo ở miền Tây của Malaysia. Thời gian làm sư chú (sadi) của tôi là ba năm tám tháng. Trong thời gian ấy, tôi hết lòng thực tập theo sự chỉ dạy của bổn sư. Thời gian làm sadi là thời gian mà mình dễ được uốn nắn nhất, vì vậy bất cứ điều gì bổn sư hoặc quý thầy lớn dạy, mình cũng nên hết lòng thực tập. Tôi thọ giới Tỳ kheo ngày 17 tháng 03 năm 1993 tại Đài Loan.

Về quá trình tu học của tôi thì trong mười năm đầu của cuộc đời xuất gia, tôi chỉ học thôi. Tôi học ở Malaysia bốn năm, sau đó sang Đài Loan học thêm sáu năm. Sau khi học xong, tôi quyết định tìm một trung tâm thiền để thực tập. Nơi đầu tiên tôi đến là Miến Điện. Ở đây tôi đã được tu học với nhiều bậc thầy khác nhau và được dạy những pháp môn hành trì khác nhau từ các vị thầy này. Sau khoảng tám đến mười năm ở Miến Điện, tôi đi sang Hàn Quốc vào năm 2008 để thực tập Thiền theo truyền thống Bắc tông (Mahayana), bởi trước đây tôi thực tập theo truyền thống Nam tông (Theravada). Tôi đi sang đó một mình và tìm đến một tu viện để thực tập. Đó là lần đầu tiên tôi được tiếp xúc với thiền tập theo truyền thống Bắc tông.

Đến năm 2010, tôi được gặp Thầy Làng Mai lần đầu tiên khi Thầy đến hoằng pháp tại Malaysia. Khi quý thầy và quý sư cô lên sân khấu để niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm bằng tiếng Phạn, tôi cảm thấy không được thoải mái lắm. Là người tu mà sao lại hát? Lúc đó tôi không biết là quý thầy, quý sư cô đang tụng kinh, chứ không phải là "hát" như tôi nghĩ. Sau đó tôi nghe pháp thoại của Thầy và tôi thật sự được đánh động. Cho đến thời điểm đó, tôi chưa từng được nghe một vị thầy nào trong truyền thống Bắc tông giảng về chánh niệm và Thầy là vị thầy Bắc tông đầu tiên dạy cho tôi biết chánh niệm thực sự là gì. Đó chính là điều mà tôi đang tìm kiếm. Thật ra tôi đã từng thực tập theo truyền thống Theravada và

cũng được dạy về chánh niệm, nhưng Thầy dạy về chánh niệm theo một cách khác, theo tinh thần Đại thừa.

Thế là trong năm đó, tôi quyết định sang Làng Mai dự ba tháng an cư kết đông lần đầu tiên. Tôi muốn tìm hiểu thực hư ra sao. Tôi muốn quán sát xem những gì Thầy dạy có thật sự đang được thực hành ở Làng Mai hay không? Và quả thật như vậy, tôi thấy rất được đánh động. Ở đây tôi tìm được những pháp môn mà tôi có thể học hỏi và thực tập. Vì vậy tôi đã gia hạn thêm "hợp đồng" của mình ở Làng để thực tập cho sâu sắc hơn (cười).

Tôi cho phép mình được tận hưởng nơi đây, không có gì phải vội vàng cả. Như một miếng xốp thả vào nước, tôi thả mình vào tăng thân và để cho mọi thứ từ từ thấm vào trong tôi. Tôi thấy mình được nuôi dưỡng thật nhiều. Thời gian thực tập ở Làng cũng cho tôi cơ hội bước thêm một bước nữa trong sự thực tập chánh niệm. Tôi rất thích pháp môn chánh niệm. Tôi thấy mình thật may mắn được ở Làng, được học hỏi một phương thức thực tập chánh niệm tương đối khác so với những gì tôi được biết trước đây.

BBT: *Thầy nói rằng thầy thấy pháp môn chánh niệm mà Thầy Làng Mai hướng dẫn thực tập tương đối khác so với những gì thầy được học trước đây. Vậy sự khác biệt đó là gì, thưa thầy?*

Thầy Kai Li: Trước đây khi thực tập theo truyền thống Theravada, tôi thấy sự thực tập chánh niệm mang tính cá nhân nhiều hơn, trong khi ở Làng Mai thì mang tính cộng đồng nhiều hơn. Nghĩa là ta không chỉ thực tập cho chính mình mà còn thực tập cho cả những người khác nữa, đó là tinh thần "đi như một dòng sông" mà Thầy thường dạy. Đôi khi mình thất niệm và khi nhìn thấy ai đó trong đại chúng đang thực tập chánh niệm thì mình ý thức là mình cần trở về với sự thực tập. Đó là cách chúng ta yểm trợ lẫn nhau.

Theo cách hiểu của tôi thì truyền thống Nam tông đề cao sự thực tập một mình, còn ở đây thì đề cao sự thực tập như một tăng thân. Thực tập chánh niệm như một tăng thân cho phép chúng ta ôm ấp được bất cứ ai đến đây và nâng đỡ lẫn nhau để cho năng lượng chánh niệm luôn có mặt. Sự thực tập chánh niệm theo truyền thống Theravada hướng đến mục tiêu là giải thoát cho chính mình, hay để trở thành một vị A la hán, còn ở Làng Mai chúng ta thực tập để trở thành một vị Bồ tát. Đây là một sự thực tập không dễ chút nào, bởi vì mình thực tập không chỉ cho riêng mình mà còn cho nhiều người, không chỉ trong đời này mà còn tiếp tục ở nhiều đời nữa. Đó là một chút khác biệt mà tôi quan sát và cảm nhận được.

BBT: *Có nhiều vị khách tăng và một số cư sĩ từ các truyền thống khác (như Theravada hay Vipassana…) đến tu học tại Làng. Khi đến đây các vị hơi bị "sốc" vì ở đây đại chúng không thực tập yên lặng nhiều, tiếp xúc nhiều với những người xung quanh, và như thầy chia sẻ ở phần trên, các thầy các sư cô được "hát", chơi thể thao, v.v. Vì thế một số các vị khách tăng và cư sĩ không thể chấp nhận được, họ đã rời Làng vì bị "sốc". Lúc đầu, thầy có phản ứng tương tự như thế không và thầy thấy có những lợi ích gì khi thực tập chánh niệm trong một môi trường như vậy?*

Thầy Kai Li: Khi mới đến Làng, tôi cũng thấy hơi chật vật vì tôi đã quen với cách thực tập truyền thống. Nhưng tôi tự nhủ là mình phải buông xuống những gì mình đã biết trước đây. Nếu tôi muốn học hỏi thì tôi phải học bằng một con người mới. Dần dần khi đi sâu hơn, tôi nhận ra rằng sở dĩ tăng thân Làng Mai khác với những tăng thân ở các nơi khác là vì ở đây có rất nhiều người trẻ, nên cần phải sử dụng những phương thức thực tập cho phù hợp với người trẻ, không thể dùng cách của truyền thống được. Đôi khi chúng ta phải thay đổi, bởi vì phương thức truyền thống có thể phù hợp với thời đại trước, còn bây giờ là thời đại mới.

Vì tăng thân có nhiều người trẻ nên cần phải năng động hơn. Các thầy, các sư cô trẻ có nhiều năng lượng nên đôi khi cần phải chơi các môn thể thao để quân bình năng lượng trong mình. Nếu đè nén thì sẽ bùng nổ. Tôi thấy đó là một cách rất hay để có sự cân bằng và đem lại sự chuyển hóa. Có những người trẻ

thì lại thích hát, và những bài mà họ hát thường có nội dung tán dương Bụt, Pháp và Tăng.

Nếu nhìn cho sâu sắc, ta sẽ không thấy có sự chống trái nào hết. Chúng ta phải nhìn vào hoàn cảnh cụ thể. Không thể đem truyền thống này so sánh với truyền thống kia, hoặc trung tâm này để so sánh với trung tâm kia, như vậy không công bằng. Tuy nhiên việc so sánh hoặc chỉ trích thường hay xảy ra khi người ta đến từ một truyền thống khác. Vì vậy khi đến một trung tâm thực tập, mình nên buông bỏ cái mình đã học để sẵn sàng hội nhập. Có như thế mình mới có thể thực sự học được cái mới và tầm nhìn của mình mới được mở rộng, không bị bó buộc.

Tôi thấy pháp môn tu học ở Làng Mai giúp được nhiều cho người trẻ. Thầy thường nhắc nhở chúng ta là phải giúp cho người trẻ tu tập, không phải lúc nào cũng giúp cho người lớn mà thôi. Tôi vẫn nhớ lời Thầy nhắn nhủ khi tôi được truyền đăng là đối với người trẻ, mình phải dùng cách thức mới để giúp cho họ, không thể sử dụng cách thức ngày xưa được. Phải tìm một cách để cân bằng giữa cái mới và cái truyền thống, được như thế thì mới giúp cho người trẻ một cách hiệu quả. Đó là lý do mà trong giới luật (Vinaya), Bụt dạy rằng mình có thể thay đổi hay làm mới giới luật để thích nghi với hoàn cảnh.

Thầy cũng dạy rằng một người tu phải làm sao để có sự quân bình trong bốn lĩnh vực: tu, học, làm việc và chơi. Sự thực tập chánh niệm có thể được áp dụng vào cả bốn lĩnh vực. Thành ra đây là một phương tiện quyền xảo để giúp cho người trẻ. Các em thiếu niên cũng có thể đến để cùng tu và như thế dần dần các hạt giống tốt của các em sẽ được tưới tẩm. Đó chính là hướng đi của Làng Mai.

Thỉnh thoảng có người hỏi tôi là họ cần phải chuẩn bị tinh thần như thế nào khi đến Làng Mai. Thường thì tôi cho họ biết là ở đây rất khác với các chùa truyền thống, nếu đến đây họ phải cố gắng chấp nhận điều đó. Tuy vậy có những người vẫn không thể chấp nhận được, rất khó cho họ. Nhưng không sao, cho họ một chút thời gian, dần dần cách nhìn của họ sẽ rộng mở hơn. Tôi cũng không đánh giá phê bình gì họ hết, bởi vì kinh nghiệm của họ là như thế. Muốn thích nghi thì cần phải can đảm, giống như Thầy vậy. Thỉnh thoảng tôi cũng chơi thể thao với quý thầy, chơi trong chánh niệm, không phải để thắng hay thua, chơi chỉ để cho vui thôi.

BBT: *Một số vị từ truyền thống Nam tông khi đến Làng tu học đã nói rằng họ phải phạm rất nhiều giới truyền thống để có thể hòa nhập với cách thực tập của Làng Mai. Thầy nghĩ sao về điều này từ chính kinh nghiệm tu tập và cách hành trì giới của thầy?*

Thầy Kai Li: Có sự khác biệt trong Giới luật (Vinaya) giữa các truyền thống của đạo Bụt. Có hai truyền thống chính trong đạo Bụt: Nam tông và Bắc tông. Theo cái biết của tôi thì truyền thống Nam tông chủ trương giữ nguyên những giới luật mà Bụt đã chế, không thay đổi cũng không được chế thêm giới mới, như quyết định của Ngài Ma-ha Ca Diếp trong Đại hội kết tập kinh điển lần đầu tiên. Trong khi đó truyền thống Bắc tông lại cho rằng đó là cách của Ngài Ca Diếp, còn chính Bụt cũng từng nói là một vài giới luật có thể được mở ra một chút, không phải lúc nào cũng làm y theo.

Vì vậy ta có thể thấy rằng chính Bụt cũng rất cởi mở và luôn luôn thích ứng. Thỉnh thoảng Bụt cũng thay đổi giới luật khi những giới luật đó không còn thích ứng. Nếu ta nghiên cứu về giới luật thì sẽ thấy có những chứng cứ về điều này. Tuy vậy, thường thì ta không dám thay đổi những gì đã được Bụt chế ra. Đối với tôi thì tôi chọn con đường trung đạo. Khi thực tập trong môi trường Nam tông thì tôi theo cách thức của Nam tông, còn khi thực tập ở môi trường Bắc tông thì tôi theo cách của Bắc tông. Tôi thấy mình vẫn còn đang trên con đường học hỏi giới luật. Nếu mình có thể nhìn theo cách đó thì mình sẽ có sự quân bình.

Tôi tập trung nhiều hơn vào sự học hỏi giáo pháp. Giới luật cũng rất quan trọng, tuy nhiên tôi cho phép mình điều chỉnh một chút cho phù hợp với hoàn cảnh. Đó là lý do vì sao tôi vẫn còn tiếp tục ở đây. Tôi vẫn hành trì những giới luật mà tôi đã thọ nhận, chỉ điều chỉnh một chút mà thôi. Có hai chủ đề liên quan đến giới luật thường gây tranh luận nhiều nhất giữa các truyền thống của đạo Bụt: thứ nhất là về giới ăn chay và thứ hai là về giới không ăn sau giờ Ngọ. Người ta tranh luận rất nhiều về hai vấn đề này. Nhưng đối với tôi thì những chuyện này không quan trọng lắm nên tôi có thể linh hoạt được.

BBT: *Xin thầy chia sẻ đôi chút về bài kệ kiến giải của thầy và bài kệ truyền đăng mà Thầy Làng Mai đã trao cho thầy trong khóa tu xuất sĩ tháng 02/2013. Thầy cảm nhận như thế nào trong giây phút truyền đăng đó?*

Thầy Kai Li: Trong lễ Truyền đăng, thông điệp mà tôi nhận được từ Thầy có liên hệ mật thiết đến chí nguyện sâu sắc trong tôi, đó là giúp cho đạo Bụt phát triển. Mà muốn được như vậy thì phải làm sao để cho người trẻ đến chùa. Hiện nay đa số Phật tử đến chùa là người lớn tuổi. Khi còn tu ở Penang, thấy được hiện trạng đó, tôi cảm thấy hơi buồn. Nếu chỉ có người lớn tuổi đến chùa thì đạo Bụt sẽ chết dần mà thôi. Khi ấy, tôi chưa biết mình cần phải làm gì, nhưng tôi có ước muốn thay đổi đạo Bụt, làm sao để cho đạo Bụt trở nên sống động hơn chứ không đơn thuần chỉ là tụng kinh mà thôi. Có lẽ Thầy cũng biết được tâm nguyện đó, nên trong lễ Truyền đăng, khi thắp lên ngọn đèn và trao cho tôi, Thầy nói rằng: "Hãy là một ngọn lửa, lúc nào cũng tươi trẻ để giúp cho người trẻ, chứ không chỉ giúp cho người lớn tuổi mà thôi". Lời của Thầy hôm ấy đã thấm sâu vào trong tôi.

Trong khoảng thời gian tu tập ở Làng Mai, tôi có cơ hội tiếp xúc với rất nhiều vị xuất gia trẻ và tôi luôn quán chiếu cách thức để giúp người trẻ thật sự đi sâu vào thực tập. Kệ kiến giải của tôi liên hệ chủ yếu đến những lời giảng của Thầy về giáo lý của Ngài Long Thọ (Nagarjuna): "Không một cũng không khác, không có cũng không không, không sinh cũng không diệt". Tôi rất ấn tượng với cách Thầy giảng về giáo lý này, thật là tuyệt vời. Do đó trong bài kệ kiến giải, tôi đã bày tỏ lòng biết ơn đến Thầy rồi sau đó dần dần khai triển đề tài "giây phút hiện tại". Nếu ta thật sự có mặt trong giây phút hiện tại thì ta có thể tiếp xúc được với Niết bàn. Thành ra Niết Bàn không phải là một cái gì ở tương lai, Niết Bàn đang có mặt trong giây phút hiện tại. Trước đây tôi nghĩ Niết Bàn là một cái gì đó chỉ có trong tương lai mà thôi. Đó là lý do vì sao trong bài kệ kiến giải tôi nói rằng Niết Bàn là bây giờ và ở đây. Đây là một khám phá rất lớn đối với tôi. Trong bài kệ truyền đăng của Thầy có tên của tôi, nhưng mà tiếc quá, tôi đã quên mất bài kệ rồi (cười). Thành ra lời Thầy nhắn nhủ về việc giúp cho người trẻ là cái đi sâu vào lòng tôi nhất. Tôi sẽ cố gắng thực hiện điều đó, bởi vì giúp cho người trẻ là ước mong sâu sắc nhất của tôi. Tôi biết điều ấy không dễ thực hiện, bởi vì mình cần phải luôn trẻ trung. Sống ở Làng giúp tôi trẻ lại. Nếu mình sống chung với người trẻ thì mình cũng được trẻ lây (cười).

BBT: *Thầy đã áp dụng pháp môn Làng Mai khi về lại tu viện của thầy ở Malaysia như thế nào ạ? Thầy nghĩ pháp môn Làng Mai có thể được phổ biến ở các nước châu Á không? Chúng ta phải làm gì để pháp môn này có thể phù hợp với môi trường châu Á?*

Thầy Kai Li: Bởi vì tôi đã học hỏi và thực tập nhiều pháp môn khác nhau cho nên tôi không thể nói là mình hoàn toàn theo pháp môn Làng Mai. Tôi kết hợp nhiều pháp môn khác nhau trong sự thực tập. Ban đầu thì tôi có cố gắng nhưng dần dần thì sự kết hợp đó xảy ra một cách tự nhiên. Tôi thu thập tinh túy từ mỗi vị thầy mà tôi có duyên được học và kết hợp tất cả lại với nhau. Tôi sẽ tùy hoàn cảnh mà ứng dụng, thí dụ như nếu tôi trở lại Malaysia, tôi sẽ ứng dụng cách ở Malaysia.

Nếu tôi mang pháp môn Làng Mai 100% về Malaysia thì sẽ rất khó được chấp nhận một cách trực tiếp. Chẳng hạn như việc các thầy các sư cô hát, Phật tử ở đó không thể nào chấp nhận được. Vì vậy khi về Malaysia, tôi sẽ thay đổi nó một chút, không thể đem 100% về được. Tôi sẽ cố gắng áp dụng một cách linh hoạt cho đến khi mọi người có thể chấp nhận được. Gần đây khi sang Mỹ để giảng dạy, tôi cũng phải tiếp cận Phật tử theo một phương cách khác. Vì vậy phải tùy theo hoàn cảnh, nơi chốn mà mình đến, cũng phải tùy theo nhu cầu nữa. Thường thì tôi sẽ hỏi xem mọi người cần gì. Khi họ nói cho mình biết họ muốn thực tập pháp môn này hay pháp môn kia mà nếu tôi có biết về pháp môn ấy thì tôi sẽ chia sẻ với họ.

Tôi hay chia sẻ về chánh kiến và làm thế nào để thực tập chánh kiến. Nếu có chánh kiến thì bất kỳ pháp môn nào cũng có thể trở thành một pháp môn mà mình có thể thực tập được. Chánh niệm đóng vai trò hỗ trợ cho pháp môn mà mình thực tập. Đối với tôi, bất kỳ pháp môn nào mình thực tập cũng phải có chánh niệm cả, đó là điều quan trọng nhất. Tôi không biết người khác có nghĩ vậy hay không, nhưng đây là điều mà tôi đã khám phá ra. Mình cần có nền tảng chánh niệm để thực tập bất cứ một pháp môn nào khác. Và điều quan trọng nhất là mình phải có chánh kiến. Có chánh kiến thì mình sẽ được an toàn.

Sự thực tập của tôi là bao giờ tôi cũng cố gắng ý thức và quay trở về với giây phút hiện tại. Vì vậy khi đi về phòng hoặc khi mang dép, tôi đều trở về với chính mình, chậm rãi, từng bước một. Khi tôi có ý thức về những gì đang diễn ra với chính mình thì đó là lúc tôi đang thực tập. Tôi cũng thích tìm hiểu thêm về giáo pháp của Bụt và đem ứng dụng vào cuộc sống. Ví

dụ như giáo lý về vô thường. Đôi khi ta chỉ có kiến thức về vô thường mà không thực sự biết vô thường là gì. Như Thầy từng giảng trong một bài pháp thoại mà gần đây chúng ta mới xem qua DVD, chúng ta hiểu về vô thường bằng trí năng, nhưng làm sao để đạt tới định vô thường (tam muội vô thường)? Khó chứ không phải dễ. Tôi đã thử và thấy rất thú vị. Khi Thầy giảng về vô ngã, không có tự tánh riêng biệt, điều đó có nghĩa là gì? Mình hiểu ý niệm vô ngã, nhưng thực sự nó là gì? Tôi đã thử ứng dụng, thử khám phá nó để xem nó có nghĩa là gì. Khi thực tập phải có niềm vui, nếu không thì ta sẽ không duy trì được sự thực tập một cách lâu dài. Khi có niềm vui thì sự thực tập mới đi lên được. Khi ta hạnh phúc thì ta biết là mình đang thực tập đúng, còn càng tu càng thấy căng thẳng, càng đi xuống thì biết là sự thực tập của mình đang có vấn đề.

BBT: *Thầy có cái thấy như thế nào về những cái hay và chưa hay của tăng thân? Bởi vì thầy là người từ nơi khác đến nên cái nhìn của thầy về tăng thân sẽ khách quan hơn. Xin thầy soi sáng cho chúng con. Giả sử ngày mai thầy rời Làng và không còn có dịp để quay lại nữa thì thầy có điều gì muốn nhắn nhủ với các sư em ở đây?*

Thầy Kai Li: Bụt lúc nào cũng khuyến khích người xuất gia mỗi năm nên an cư ba tháng. Tôi nghĩ sự thực tập này rất quan trọng. Chín tháng còn lại trong năm là chín tháng phụng sự, còn ba tháng an cư là ba tháng mình nên đóng cửa để quay về, nghỉ ngơi và nuôi dưỡng chính mình. Trong chín tháng kia mình phải xử lý nhiều việc xảy ra, các khóa tu xảy ra liên tục, mình bận rộn, làm việc này việc nọ, thiền sinh tới đông, không dễ chút nào. Nhiều khi chúng ta mệt mỏi, hết xí quách nhưng vẫn phải cố gắng tiếp tục. Khi mình còn trẻ thì điều này có thể không thành vấn đề.

An cư kết đông là khóa tu cho người xuất gia, là cơ hội để chúng ta thật sự nghỉ ngơi, thực tập và làm vững thêm nội lực, đồng thời có thời gian bồi đắp thêm tình huynh đệ. Ba tháng an cư thật sự là một cơ hội quý báu để tiến tu và tăng trưởng nội lực. Khi nội lực dồi dào trở lại, ta sẽ sẵn sàng để phụng sự trong chín tháng còn lại trong năm. Nếu chúng ta có thể làm như thế thì tăng thân sẽ trở nên vững mạnh. Bởi vì chúng ta là con người, cơ thể chúng ta có những giới hạn nhất định, nếu sử dụng nhiều thì sẽ mau cạn kiệt.

Vì vậy ba tháng an cư là để chúng ta thật sự quay về tự thân và quay về chăm sóc lẫn nhau để chế tác ra năng lượng tập thể của chúng xuất sĩ. Tôi không có ý phân biệt giữa xuất sĩ và cư sĩ, nhưng người xuất gia có môi trường và lối sống khác với người cư sĩ, vì thế nên có những khác biệt nhất định. Nếu tất cả đều giống nhau thì đâu cần trở thành người xuất gia làm gì. Đôi khi mình phải biết tự bảo hộ cho mình để không trở nên quá mệt mỏi, đặc biệt là khi mình phải thường xuyên đi ra ngoài để tổ chức khóa tu. Vì vậy nếu có cơ hội để cùng an cư kết đông thì mình nên thật sự tận dụng thời gian này để chăm sóc cho chúng xuất sĩ.

BBT: *Có nghĩa là mình tổ chức khóa an cư ba tháng chỉ dành riêng cho người xuất gia thôi phải không thưa thầy?*

Thầy Kai Li: Mình cũng có thể cho người cư sĩ đến tu tập nhưng không cần phải đầu tư nhiều vào việc tổ chức các sinh hoạt cho họ. Họ chỉ cần tham gia vào thời khóa chung mà thôi. Bởi vì khi phải đầu tư nhiều vào việc tổ chức sinh hoạt cho người cư sĩ, các thầy các sư cô phải suy nghĩ, phải tốn rất nhiều năng lượng cho việc tổ chức. Đừng lo là nếu mình làm như vậy thì thiền sinh sẽ không tới nữa. Thiền sinh sẽ tới không ngừng. Đừng lo, họ sẽ tới. Ở đây trong mùa an cư, một vài thầy hoặc sư cô phải hy sinh một chút để chăm sóc cho thiền sinh, nhưng nếu có thể được thì nên bớt lại để quay về thực tập cho chính mình. Đôi khi mình phải hơi "ích kỷ" một tí. Nhưng sự ích kỷ này chỉ để cho chúng ta lấy lại năng lượng mà tiếp tục phụng sự thôi.

Theo sự quan sát của tôi thì những vị quá năng nổ lại hay bị hết xí quách. Điều này không những chỉ xảy ra ở Làng mà thôi, ở chỗ khác cũng vậy. Những vị nào có tài năng thì lại càng có nhiều việc, vì vậy đôi khi họ đánh mất đi mục tiêu chính của người xuất gia. Chính vì thế, quay trở lại chính mình là điều rất cần thiết và nuôi dưỡng. Mỗi năm chúng ta phải có ít nhất là ba tháng để làm điều đó. Đó là lý do tại sao Bụt dạy người xuất sĩ phải an cư ba tháng. Bên truyền thống Nam tông (Theravada), họ luôn có ba tháng an cư mỗi năm. Dù đi bất cứ nơi nào họ cũng phải trở về tự viện để thật sự an cư.

BBT: *Thầy có nghĩ là để cho người xuất gia bớt bận rộn thì tăng thân cần phải nhờ các vị cư sĩ làm giúp một số công việc hay không?*

Thầy Kai Li: Đó là một cách rất hay để giúp người xuất gia giữ được sự quân bình. Có những việc mà người cư sĩ có thể giúp được. Họ có thể là người hộ pháp, yểm trợ và bảo hộ cho người xuất sĩ. Trong tiếng Hoa có chữ "Wai Hu". Wai là bên ngoài, Hu là bảo hộ. Hãy để cho người cư sĩ làm giúp một số việc dưới sự hướng dẫn của quý thầy quý sư cô. Như thế các vị cư sĩ cũng có cơ hội để phụng sự tăng thân. Người xuất sĩ yểm trợ người cư sĩ và ngược lại, chúng ta hỗ trợ lẫn nhau.

BBT: *Theo thầy thì sức mạnh của tăng thân Làng Mai là gì?*

Thầy Kai Li: Điều đầu tiên là sức mạnh của một đoàn thể đông đảo. Nếu ta chỉ có một hoặc hai vị xuất sĩ thì sẽ không mạnh lắm. Khi thiền sinh đến tu học với mình, họ sẽ thấy rất khác. Tôi có thể thấy được sự hòa hợp của đại chúng Làng Mai. Đôi khi cũng có những xung đột, đó là chuyện rất bình thường, nhưng nếu nhìn vào tổng thể thì vẫn có sự hòa điệu, ai cũng đều cố gắng để giữ sự hòa hợp, và đó chính là sức mạnh. Thầy vẫn thường nói là tình huynh đệ rất quan trọng. Nếu chúng ta thật sự có tình huynh đệ thì sẽ tạo ra sức mạnh, bởi vì mọi người có thể nâng đỡ lẫn nhau. Thứ hai là sức trẻ của tăng thân. Đại chúng ở đây rất trẻ. Khi thiền sinh đến đây họ rất ngạc nhiên khi thấy có rất nhiều những vị xuất gia trẻ tuổi. Họ cảm được năng lượng và sức sống mạnh mẽ của tăng thân. Họ thấy như được về nhà. Điều thứ ba là sự thanh tịnh. Vì phần lớn đều là người trẻ cho nên tâm của họ rất thanh tịnh.

Khi thiền sinh đến đây, nhiều người chia sẻ với tôi là các vị xuất sĩ ở đây thật trong sáng. Và họ rất thích nhìn tận mắt cách sống của quý thầy quý sư cô. Chúng ta sống một nếp sống thật giản dị. Trên thực tế, cuộc sống ở Làng Mai quá đơn giản so với cuộc sống bên ngoài. Đó cũng là một điểm mạnh của tăng thân. Một ưu điểm nữa là mọi người trong tăng thân có thể truyền thông được với nhau. Thậm chí khi có những xung đột xảy ra, mọi người vẫn có thể hòa giải và tái lập được truyền thông với nhau. Tôi đã nhìn thấy quý thầy, quý sư cô thực tập điều này rất dễ thương. Đây là một điều rất đáng quý trong tăng thân.

BBT: *Nhiều người cho rằng tăng thân Làng Mai mạnh là vì có Thầy Làng Mai, nếu mai này Thầy không còn tiếp tục biểu hiện dưới hình hài quen thuộc thì không biết tăng thân sẽ đi về đâu. Thầy nghĩ như thế nào về điều này?*

Thầy Kai Li: Tôi thấy giáo pháp mà Thầy trao truyền mới là điều quan trọng. Chúng ta nên nương vào những gì Thầy dạy hơn là vào sự có mặt của Thầy. Và chúng ta phải bắt đầu ngay bây giờ. Chúng ta cần tập trung vào những gì Thầy dạy, bởi vì chính cái đó mới gắn kết chúng ta lại với nhau. Chắc chắn là một ngày nào đó Thầy sẽ không còn biểu hiện dưới hình hài này nữa, nhưng những lời Thầy dạy sẽ còn ở lại mãi với chúng ta. Thực ra Thầy đang có mặt trong mỗi chúng ta và chúng ta cần thấy rõ điều này. Tôi không biết cái gì sẽ xảy ra trong tương lai bởi vì tương lai thì khó đoán, nhưng trong hoàn cảnh hiện tại khi Thầy đang bệnh, đại chúng cũng thấy là không thể lúc nào cũng có thể dựa vào Thầy được.

Tôi đã thấy rất nhiều đạo tràng khi người lãnh đạo tinh thần viên tịch thì đạo tràng đó bị sụp đổ. Điều đó có nghĩa là các đạo tràng ấy đã dựa quá nhiều vào người lãnh đạo. Đó là lý do vì sao chúng ta phải nương tựa vào giáo pháp, bởi vì giáo pháp là cái sẽ còn mãi. Giáo pháp có thể được trao truyền. Dĩ nhiên là nếu có Thầy ở đây với chúng ta thì còn gì hay hơn nữa, nhưng chúng ta cũng phải chuẩn bị tinh thần cho giờ phút Thầy không còn tiếp tục biểu hiện trong hình tướng này nữa. Vì thế ngay từ bây giờ chúng ta cần phải thực tập để thấy Thầy đang được tiếp nối trong mỗi chúng ta. Nếu ai cũng thực tập được như thế thì tôi rất tin là tăng thân sẽ tiếp tục được duy trì.

Trong một đại chúng lớn, có thể có một vài vị sẽ bỏ

chúng ra đi nên chúng ta cũng cần phải chuẩn bị tinh thần cho việc ấy. Đó là một việc rất tự nhiên. Vì vậy chuẩn bị tâm mình và duy trì ý thức về những khả năng có thể xảy ra đó, chúng ta sẽ không bị đau khổ. Tôi hy vọng là tăng thân Làng Mai sẽ luôn được tiếp tục bởi vì đây là một tăng thân rất đẹp. Tôi đã thấy nhiều người được lợi lạc khi thực tập pháp môn này, rất đáng công mình mặc chiếc áo người tu. Chúng ta có thể giúp được không biết bao nhiêu người.

Hiện tại Thầy đang nằm bệnh viện. Đây cũng là lúc mỗi người trong tăng thân cần đặt cho mình câu hỏi: chúng ta nên tiếp nối Thầy như thế nào đây?

Kệ truyền đăng Sư Ông Làng Mai trao cho thầy Kai Li:

*Niệm trú **khai** thông chân **luật** học*
Năng linh hiện pháp đắc hoàn gia
Nhất phương chiếu diệu hằng sa giới
Bộ bộ an nhiên lạc thái hòa.

Việt dịch:

*Chánh niệm **khai** thông nền **luật** học*
Ngay trong giây phút đã về nhà
Một phương chiếu rạng muôn ngàn cõi
Mỗi bước bình an đất nở hoa.

Khoảnh khắc bên thầy

Chân Hỷ Nghiêm

Thầy kính thương,

Con nhớ có lần tại cốc Thầy, cốc Tùng Bút ở tu viện Lộc Uyển, Thầy nói với con: "*Này con, con làm một bài thơ và phổ nhạc rồi hát bài của mình, đừng hát bài Sông và Biển nữa"*. Con thưa: "*Bạch Thầy con không biết làm thơ, mà phổ nhạc thì con càng không biết nhạc lý gì cả*". Thầy nhìn con cười và nói: "*Mỗi bước chân của con bước hãy làm biểu hiện những vần thơ, mỗi hơi thở vào ra của con* đó *chính là nốt nhạc*".

Ngay giây phút ấy, con chưa lĩnh hội được ý của Thầy một cách sâu sắc, con nghĩ thầm: "Ô, *sướng quá!* làm thơ như vậy đâu có khó". Rồi Thầy dạy con hát cho Thầy nghe. Con thưa Thầy con không biết hát. Thầy lại dạy: "*Sư cô Chân Đức làm thơ, làm nhạc rồi hát nữa, thế nào con cũng sẽ làm được như sư cô Chân Đức*." Con ngồi bên Thầy yên lặng, chưa biết trả lời ra sao thì Thầy dạy tiếp: "*Con hát bài Lòng Không Bận Về cho thầy nghe đi*". Con nhớ lúc ấy con thật lúng túng và thưa là con không thuộc bài đó. Thầy đâu có tha, Thầy nói không thuộc để Thầy nhắc cho. Thế là con chịu trận phải hát, hát tới câu nào quên là Thầy nhắc. Hát xong, con thấy mình như được thoát nợ.

Thầy ơi, con đâu có ngờ rằng chính bài hát mà Thầy nhắc cho con hát từng câu ấy đã giúp con rất nhiều. Những ngày tháng sống xa Thầy, về nơi đất mới đóng góp xây dựng chúng, có những khó khăn đến với con và đôi lúc làm cho lòng con chùng xuống. Chính những giây phút như vậy, câu thơ "*Gió reo tám hướng lòng không bận về"* trong bài hát ngày trước và hình ảnh Thầy lại hiện về trong con, giúp cho con mạnh mẽ hơn để đi tới. Sau mỗi lần lòng con chùng xuống, chỉ một lát sau tinh thần con được phấn chấn trở lại, lúc ấy con mới nhận ra và thốt lên một mình rằng: *Ôi, tuệ giác và phương tiện của Thầy sao tuyệt vời quá!* Ấy vậy mà ngày trước con nào có hiểu. Thầy dạy hát thì con "phải hát" như trả bài chứ

đâu có nắm được yếu chỉ như nhà thiền thường nói tới "Tâm truyền tâm". Và kể từ đó, con nhận ra Thầy đã trang bị hành trang cho con rõ ràng và cụ thể, con chỉ cần nắm lấy và khéo sử dụng để mỗi ngày làm nên chất liệu thơ, nhạc và hát cho Thầy nghe. Nhờ vậy, dẫu sống xa hình hài Thầy, nhưng không gian và thời gian chưa bao giờ ngăn cách tâm thức khi con muốn tiếp xúc với Thầy.

"Chúng ta xa cách nhau
Từ ngàn vạn kiếp lâu
Nhưng không hề xa nhau
Dẫu một phút giây nào".

Thầy kính thương, mười chín năm về trước khi quyển sách **"Bước tới thảnh thơi**" ra đời, Thầy tặng cho mỗi người con tâm linh của Thầy một quyển. Thầy nói các con muốn Thầy ghi câu gì vào sách của mình thì cho Thầy biết để Thầy ghi vào. Con đã xin Thầy ghi cho con câu "*Tình thương là chất liệu nhiệm mầu, Chư Bụt, Chư Tổ và Thầy truyền trao cho con, con hãy nắm lấy gìn giữ để nuôi dưỡng lại thế hệ tương lai".*

Thầy ơi, mười chín năm qua con rất thích câu này nên nó vẫn còn bừng sáng trong con, mỗi ngày con thực tập sâu sắc hơn với lòng biết ơn để không cô phụ suối nguồn.

Hướng đến Thầy với lòng thương kính

Con của Thầy

Thở cho Bụt về

Chân Thuần Khánh

Tâm cũng như rừng

Rừng đã thực sự vào đông và sức sống đang gói mình để lên đường, cuộc hành trình trở về, quay lại, đi xuống. Lắng lòng yên, ta có thể cảm nghe sự lắng đọng của đất trời, của cỏ cây. Rừng Mận, rừng Bạch dương, rừng Sồi hay gỗ Dẻ đều đã trụi lá, trơ cành nâu đen, cong quẹo, xương xẩu... Sự sống không còn mơn mởn nhưng sự sống lại hùng mạnh hơn bao giờ hết! Rừng cây trầm mặc trở lại và rút hết sự sống vào bên trong, để thực sự đi qua một chặn đường đầy khó khăn, thử thách. Đất trời, thiên nhiên đang làm hết lòng của mình. Còn tôi, tôi có đang làm hết lòng của mình hay chưa?

Rừng cây trở nên bớt kỳ bí, đơn giản và trải lòng, nó đang cùng nỗi chịu đựng sự khắc nghiệt như đất Mẹ. Rừng cây với đất Mẹ, một màu nâu xám yên lặng, kham nhẫn. Mùa đông bao giờ cũng có vẻ đẹp làm cho ta rúng động tận cùng tâm linh! Cái đẹp đó đơn giản, không có chi nhiều để nói về bởi nó giống như cái gì gần gũi, lắng yên nhưng lại khó nắm bắt, như chính tâm tư bề sâu của mỗi người. Nó có vẻ như không nằm ngoài, không tách biệt với tự thân ta! Lúc nào nhìn rừng cây mùa đông tôi cũng ý thức rằng nó đang "giữ lửa", nó đang ẩn dấu, cất chứa, gói ghém sức sống còn lại của mình, nó đang ôm lấy mình với tất cả sự dịu dàng bền bỉ. Rừng cây biết lắng nghe, chấp nhận và chờ đợi sự sống và đó chính là

sức mạnh, là sức sống, là hiểu là thương! Cây Mận, cây Bạch dương… làm điều này thật giỏi. Một người xuất sĩ có thể học và làm được bài học của rừng cây hay không?

Em tôi vẫn còn trông nom chút lửa hồng bếp cũ

Con người cũng là một thứ cây cối, cũng đi qua những mùa khác nhau, cũng phải học cách "giữ lửa" và phải biết rụng đi những chiếc lá non nớt phù hoa. Tôi có niềm tin nơi đất trời, thiên nhiên và tôi cũng có niềm tin nơi con người. Sự sống đang đẹp đẽ và mầu nhiệm vô cùng, nơi từng cành nhánh nâu nâu vươn mình giữa không gian rộng lớn, nơi từng khuôn mặt tươi vui hay trầm lặng của tất cả các anh chị em tôi, nơi những câu chuyện giúp người dễ thương của Mạ và nơi từng hơi thở rõ ràng, đều đặn, bình yên của Thầy!

Mỗi lần thấy một sư anh, sư chị hay sư em ít cười, ít nói, niềm vui không như mùa xuân rạng rỡ trên gương mặt, tôi không buồn hay lo lắng gì nhiều, bởi tôi biết người anh chị em của mình đang đi qua một "mùa đông", đầy thử thách cam go. Cũng như rừng cây vào đông, người đó cũng đang đem mình trở về, gom niềm vui và mang sức sống trở về cho quá trình lắng yên, phục hồi và chữa trị. Những gì người đó cần lúc này là không gian và thời gian, tình thương và sự chấp nhận. Có lúc tình cờ đứng gần, ngồi một bên hay chỉ đi ngang qua sư em, tôi hay mỉm cười, thở và nói thầm: "Cố lên, sư em làm được mà!".

Buông bỏ được thì hạnh phúc có mặt tức thì

Trước mặt tôi là rừng nối tiếp rừng, đồi nương và ruộng đồng, trải dài không vật cản. Chỉ trừ những hàng Tùng là còn giữ lại màu xanh, cây cối đã rụng hết lá và thật nhiều không gian lộ ra. Con mắt được ngập tràn và no đầy thứ không gian đó. Nhờ rụng hết lá mà cây cối không những đã cho nhau mà còn cho người ngắm chúng thật nhiều không gian. Tôi đã có thể đứng đó và nhìn xuyên qua khu rừng, nhìn được rất xa. Có phải buông bỏ được thì không gian có mặt tức thì hay không? Vào những khuya mùa đông, lúc trăng sao đang ngự trị bầu trời và mặt đất, nếu ta chịu tắt bớt đèn, tắt bớt những ngọn nến quá sáng thì ánh trăng bên ngoài tự nhiên bao la hơn, sáng soi hơn! Ánh trăng lúc nào cũng có đó, bàng bạc, thấm nhuận và dịu dàng soi sáng lên vạn vật, vậy mà đã không biết bao nhiêu lần tôi dại dột cố sức chong đèn đuốc lên cho đến lúc cạn dầu, thiếu bấc rồi thở than: "trăng hôm nay không sáng lắm, trăng hôm nay chưa lên…!" Tuệ giác và tình thương, sức mạnh tâm linh và gia tài huyết thống vẫn luôn có đó, bàn bạc và bao la như ánh trăng! Bụt Tổ, Thầy và Tăng thân, Ba Mạ và cả nhà, Sư phụ và huynh đệ, bạn bè vẫn luôn có đó, yên lành và hùng hậu, kiên nhẫn và trọn vẹn như sức sống của rừng cây mùa đông. Tôi tự hỏi chính mình là đã tắt được ngọn đèn tự hào nhỏ bé nào chưa, đã rụng được ngọn lá buồn phiền, đau khổ nào chưa, để có thể đem mình trở về cội nguồn yêu thương bất tận, để có thể đặt mình trong ánh sáng tuệ giác ngàn đời! Trăng khuya nay đẹp lắm, đang sáng mênh mông khắp vườn Mận, khắp không gian… "Em ơi, em có đang tắt bớt đèn đi cho ánh trăng được chảy tràn?"

Mái chèo khua theo hướng nước mây trôi

"Cái túi của con có đủ gió trăng không con?", đó là câu Thầy hay hỏi những đứa học trò thơ dại, vừa nói vừa nhìn nó mà cười, ánh mắt sáng long lanh, đôi khi còn có chút trêu đùa trong đó nữa. Người tu nào cũng phải biết chế tác gió trăng, cũng phải có đủ gió trăng. Tôi đang có đủ gió trăng chưa? Em có đang có đủ gió trăng chưa? Trong hơi thở bình an có Bụt, trong hơi thở yên lành có Thầy. Thở cho giỏi thì Thầy sẽ có mặt, thở cho giỏi thì Bụt sẽ có mặt, với tôi, với em.

"Mái chèo khua theo hướng nước mây trôi
Từ hiện tượng thuyền quay về bản thể"

(Thơ Thầy)

Làm sao để thuyền ta không bị kẹt vào những hiện tượng lên xuống đời thường? Làm cách nào để có thể từ những hiện tượng kia mà tìm ra được bản thể sự sống? Có phải thuyền ta phải đi về hướng nước mây hay không? Hướng nước mây kia có liên hệ gì đến cái túi gió trăng của hành giả? Và mái chèo kia sẽ khua nhẹ nhàng đưa thuyền về hướng nước mây, để có thể về với bản thể, về với cội nguồn! Mái chèo kia được làm bằng chất liệu gì, em có biết không? Thầy đã thương yêu ân cần trao lại cho mỗi đứa học trò mái chèo kia rồi, trao truyền nơi mỗi phút giây, nơi mỗi bước chân, hơi thở của Thầy và bằng cả cuộc đời Thầy. Em và tôi, chúng ta còn chờ đợi gì nữa mà không lên đường! Thở cho Thầy về, thở cho Bụt về, rồi mình đi với nhau cho vui, trên con đường này.

Thư gởi Thầy

Ôn Thủ Tọa Giác Viên

Thầy thương,

Chúng con, một nhóm huynh đệ từ Thái Lan về thăm chùa Từ Đức ngày 25.09.2014. Chùa nay sáng đẹp hơn nhiều. Ngày 04-05.10.2014 là quán niệm và giỗ thân mẫu chúng con.

Qua các pháp thoại, trước tiên chúng con nói sơ về mẹ. Ba và ba anh chị lớn của con mất trong vòng ba tháng, lúc đó mẹ khoảng 40 tuổi, con mới được bảy tháng. Gia sản tiêu sạch, vất vả và đảm đang lắm mẹ mới nuôi nổi hai anh em con và dần dần dựng lại sự nghiệp. Có một lần lính Việt - Pháp bắt mẹ, đánh đập tra tấn một cách tàn nhẫn rồi giam cầm một thời gian không rõ lý do. Đi buôn, mỗi lần mẹ mua vài đôi dép để bán cho bất cứ ai. Dép này mặt trận đánh đuổi Pháp thường dùng nhưng ít ai buôn nên mẹ buôn dễ có lời mà rất gọn nhẹ. Lúc được tha về nhà, mẹ đau ốm nặng và rất buồn một thời gian lâu.

Năm 1966, học hết lớp 9 thì con đi tu. Trước đó, anh của con đi lính và mất năm 1974. Năm 1972 để tránh bom đạn, mẹ vào Nha Trang sống, cách nơi con đang tu học ở Phật Học Viện Hải Đức khoảng 500 mét. Buổi sáng mẹ thường nấu cháo đậu đỏ và bí ngô cho con dùng để giảm đau đầu. Năm 1975, mẹ vào sống với con ở chùa Từ Đức - Cam Ranh. Mẹ rất kính ngưỡng người tu và thích cúng dường. Mẹ tinh chuyên niệm Phật và ăn trường trai. Mẹ rất chu đáo, lo cho con ăn uống và cùng con trồng cây lương thực để sống. Mẹ bị bệnh sa tử cung độ 3 và thiếu máu trầm trọng, mỗi tuần phải truyền máu một lần. Nhờ bác sĩ Luông khám chữa tận tình nên bệnh mẹ lành hẳn. Có lần mẹ té giếng bể đầu gối, bác sĩ Kỳ đã chăm sóc cho mẹ, một thời gian thì mẹ đi lại được nhưng khó khăn hơn trước.

Sau tai nạn một thời gian thì mẹ mất, đó là năm 1988, thọ 80 tuổi. Ngày 28.09 Mậu Thìn, lúc 5h chiều mẹ không ăn uống gì, đến 8h tối thì mẹ đi rất nhẹ nhàng an ổn, không thấy có một dấu hiệu đau đớn nào. Con cùng với năm đạo hữu cư sĩ đã có mặt bên mẹ. Năng lượng yên tĩnh từ sự thực tập của mọi người được duy trì suốt cả đám tang. Có thầy Tâm Minh và các đạo hữu tụng kinh. Rạp để lo đám cho mẹ được trang trí bằng kinh Pháp Cú và tượng Bồ tát gánh mẹ và cha. Đêm trước, tối 29 tháng 09 Mậu Thìn, con nói pháp thoại với chủ đề báo ân như những đám tang khác ở đây. Sáng hôm sau, ngày 01.10 tiến hành lễ di quan và mai táng, có 17 vị xuất sĩ và một vị linh mục, bà con cùng đạo hữu xa gần đông đảo đến dự. Dù ngày 27.09 có bão lớn, vườn cây điều cao khoảng bốn mét trong chùa nghiêng ngửa, đám tang vẫn đi trong tiếng niệm Bụt phát từ loa lớn qua băng cattsette để trên xe tang đẩy bằng sức người. Mỗi người cầm một cây hương, lần đầu tiên ở đây có một đám tang như vậy. Các ngày cúng và giỗ năm đầu của mẹ cho đến bây giờ, năm nào cũng được tổ chức như ngày quán niệm. Mọi người tham dự mỗi năm mỗi đông. Giỗ ba con cũng vậy. Trước mộ, con ghi hai câu nhắc con thực tập gởi niềm tri ân đến Thầy bổn sư và mẹ con, hai bậc sinh thành tâm linh và huyết thống đã chăm sóc chu đáo đầu đời của con, đã cho con cảm hứng:

Trông xác vữa mẹ già chết để lại
Nhắc thân hèn trẻ mọn sống cho đi.

Giỗ năm nay, huynh đệ chúng con ra thăm mộ và thắp hương. Ngôi mộ giản đơn như khung cảnh miền quê đã gây một ấn tượng đẹp trong lòng chúng con hôm ấy. Mười ba năm sống trong chùa, hai mẹ con đầy đủ mọi thứ. Chùa có hơn hai mẫu đất, nhờ các bạn tu cư sĩ trực tiếp phụ giúp trồng cây lương thực và chăm sóc mẹ con trong những lúc tai nạn, dù các vị rất khó khăn về mặt kinh tế và lao động vất vả suốt ngày thâu đêm.

Hằng năm, ba mẹ và anh chị của con được giỗ chung một ngày với ba mẹ của những người thân trong tăng thân xuất sĩ Làng Mai Thái Lan. Chị dâu con và con chị lại ở gần Từ Đức, tại quê nội, quê ngoại, làng xã, bà con xa gần đều được hướng dẫn thực tập đạo Bụt dấn thân một cách cụ thể, nhiều người trẻ đã xuất gia với Thầy, có vị đã xuất gia trên mười năm.

Con thấy rằng con đang từng bước tu tập và đã góp được một phần nhỏ vào việc nâng đỡ gia đình huyết thống và xã hội, nên con rất trân quý sự nghiệp này và biết ơn Thầy bổn sư, các huynh đệ của con và Thầy cũng như Tăng thân đã cho con rất nhiều cơ hội tốt để thực tập đạo Bụt dấn thân.

Chúng con chia sẻ niềm vui và lòng biết ơn những cái sáng đẹp của chùa về hình thức lẫn nội dung. Đó là nhờ sự tiếp nối đầy năng lượng của các sư em xuất sĩ trẻ và sự nuôi dưỡng của tất cả các bạn tu cư sĩ gần xa. Tất cả đều hết lòng miên mật hành trì nương tựa lẫn nhau, thuận dòng để cùng về biển cả. Nếu chùa không có năng lượng dựng tăng thuận dòng ấy thì khó mà được như thế, khó mà tiếp tục phát triển, trao truyền cho tới hôm nay.

Chúng con ôn lại vài nét của chùa Từ Đức trong 40 năm qua. Hồi ấy quý bạn xuất sĩ và cư sĩ chúng con còn trẻ như các bạn bây giờ, niềm tin chưa sáng, cách hành xử còn vụng về; bao nhiêu khó khăn từ bên ngoài đến bên trong đều do sự hạn chế này đã nảy sinh liên tục. Nhưng nhờ sự nâng đỡ của nguồn tuệ giác tiền nhân, chúng con đã cùng nhau thực tập xây dựng với những gì có trong tầm tay, nên đạo tràng chuyển hóa giúp đời tuy còn non yếu song vẫn được nuôi dưỡng. May mắn nữa là giờ đây có lớp trẻ kế tục, thừa hưởng và nuôi lớn tuổi già chúng con.

Lớp già bây giờ không còn năng nỗ linh hoạt như xưa, song cách hành xử chín chắn hơn, cái nhìn sâu rộng hơn, đức kham nhẫn lớn hơn, lại được lớp trẻ tiếp sức dưỡng nuôi nên vẫn đến chùa, thấy cần đến chùa để được tắm mình trong năng lượng tin yêu thân kính ấy. Các vị chỉ cần có mặt, thường biết nhìn bằng cái nhìn chan chứa tin yêu đã là một đóng góp lớn lao rồi. Lớp trẻ cũng ý thức được, cảm nhận được, nên đã hết lòng tận hưởng, trân quý và nuôi dưỡng lớp già. Nhờ thế mà đại chúng có thêm sức để đi xa, đi sâu vào lòng sự sống trong mỗi phút giây. Quả là "Măng vươn xanh lũy tre già".

Ôn lại quá khứ, tuổi già chúng con càng trân quý, thương cảm tuổi trẻ sâu sắc như mình thuở ấy, lòng con chợt cảm thấy lâng lâng, nhận được sức sống xuân thì trong ánh hoàng hôn của tuổi tác.

Sư chị CĐ, KN, ĐN, Sư em PL, PC, TK, ĐL và con, tất cả đều sinh hoạt với chùa, với huynh đệ nhịp nhàng mà vẫn có rộng thời gian và đầy đủ năng lực. Đó là nhờ sự bảo hộ của Tăng thân trong sự vận hành của tăng nhãn.

Ngày 12.10 (19.09 Giáp Ngọ), ngày vía đức Quan Âm, nhằm ngày quán niệm, đại chúng thiền hành đến bảo tượng Bồ tát, mọi người thiền tọa có hướng dẫn của thầy Pháp Huân, thầy Pháp Côn khởi niệm danh hiệu để làm lễ đặt đá cho việc xây cất tăng xá và chánh điện. Sau đó, đại chúng vào thiền đường để nghe pháp thoại. Chúng con chia sẻ với nhau kinh nghiệm và giáo lý thực tập chánh niệm từ bi, chuyển hóa tà kiến để hiểu và thương biểu lộ trong các sinh hoạt hằng ngày, là sống cùng Đức Thế Tôn ngay bây giờ và ở đây qua hơi thở, việc làm có ý thức.

Buổi lễ và ngày tu đơn giản nhưng đã cho nhau thấy rằng, sống như vậy là chế tác năng lượng **hộ quốc an dân** rất cụ thể và nhiệm mầu mà các bậc tiền bối của chúng con đã sống qua các thời đại. Đặc biệt vào thời đại Lý - Trần là thời đại thuần từ nhất của nước Việt chính cũng nhờ vào năng lượng hộ quốc an dân đầy tuệ giác này. Năng lượng ấy hiện tại vẫn được tiếp nối và lan rộng khắp năm châu. Cuối pháp thoại, chúng con cùng ôn lại chuyến về nước của Thầy và huynh đệ thế giới, đã đến vun bồi năng lượng hiểu thương tại chùa Từ Đức vào chiều 13.04.2007 (26.02 Đinh Hợi). Chúng con cùng ngồi lại nghe bài thơ "Thầy thương" được làm vào dịp ấy:

Thầy thương

Bụt ở đó, Tăng muôn nơi,
Ngàn sao lấp lánh thảnh thơi muôn lòng.
Đường về mây bạc thong dong,
Từng buông xả, lại rõ từng bên nhau.
Bước chân huyền thoại ngàn sau,
Dâu ngàn xanh, ngát hương mầu thường nhiên.
Cúi đầu thâm tạ triều lên,
Suối ngàn trong mát mọi miền núi sông.

(Chùa Từ Đức kính dâng)

Chúng con đã cung đón Thầy và huynh đệ năm châu bằng tấm lòng trân quý đầy tình thâm của đại gia đình tâm linh có phẩm chất mà không phải là chủ nhà đón thượng khách. Năng lượng thuở ấy được sống dậy và nuôi dưỡng chúng con hiện tại rất nhiều. Sự nuôi dưỡng ấy cho chúng con thêm khả năng thưởng thức hoa trái sau bảy năm đã hiện rõ ở đây và làm vững chãi thêm sự tu học để chúng con tiếp tục phát triển sâu rộng hơn.

Trong những ngày tu ấy, các sư em ở Huế, Đồng Nai cùng các bạn tu cư sĩ các nơi về dự. Sự họp mặt ấy tạo thêm năng lượng cho nhau. Qua mấy ngày tu, các sư em, huynh đệ ở đây đàm đạo rất hạnh phúc. Các em trẻ ở Đà Nẵng, các bác ở Đà Lạt, Ninh Hòa, Bình Phước chia sẻ về sự chuyển hóa rõ rệt của mình. Sự chuyển hóa ấy đã giúp các em ở Đà Nẵng nói ra được những khó khăn đau thương sâu thẳm rất khó tỏ lộ cùng ai từ trước tới nay. Nhờ vậy, các em "mới" hẳn, lại phát khởi tâm nguyện thiết tha là nuôi dưỡng cái "mới" ấy mỗi ngày ở tự thân, gia đình và xã hội để chuyển hóa tận gốc khổ đau và để có năng lượng an lạc hiến tặng cho người thương. Điều này đã nuôi dưỡng chúng con, làm tăng thêm niềm tin vào sức mạnh của pháp môn **hiện pháp lạc trú** trong dòng sức mạnh, lành đẹp của Tăng thân, một dòng sức mạnh mà thân hữu khắp nơi đang thụ hưởng, tán dương và mở rộng.

Sau đó, bốn huynh đệ chúng con được phép đi biển nghỉ dưỡng, cơ hội được sống với nhau trong tình huynh đệ và nuôi dưỡng được năng lượng tương tục tương tức, để cùng hòa nhập vào lòng đại dương giải thoát, trong đó có sư em mới về nhập chúng. Chúng con có cơ hội để nhìn lại, thưởng thức những hạnh phúc đã có và nhận diện những yếu kém để cùng nhau thẩm định lại thật hư, hầu dắt dìu nhau đi tới. Điều này giúp chúng con có thêm chiều sâu thời gian vui với biển rộng mây ngàn, có mặt cho nhau, cho các bạn đồng tu và cho các sư em thương kính ở Đồng Nai.

Trở lại chùa, những ngày tiếp theo chúng con lại có dịp chia sẻ một vài yếu kém trong sự tu học đã được huynh đệ nhận thấy, từ đó huynh đệ giúp nhau phương pháp vượt thoát, đồng thời cho nhau không gian thông thoáng để mỗi người tự quán chiếu sâu hơn mà dễ dàng cùng nhau chuyển hóa. Ngày 30.10, chúng con có buổi thiền trà, sư em KN chia sẻ hạnh phúc về sự chuyển hóa của bà con miền Tây mộc mạc, cụ thể mà ích lợi quá nhiều qua chuyến đi của các sư em về thăm quê ở đó. Có thầy P.L, sư em H.Ph, sư chị KN cùng đi về thăm mấy tuần. Điều này giúp huynh đệ cùng nhau ôn lại rằng mở khóa tu là để tu học, trưởng thành chứ không phải bị đuổi sức. Trong buổi thiền trà, huynh đệ chia sẻ niềm vui trong thời gian sống với nhau và nói lên những nhu cầu cần quan tâm, nâng đỡ đối với chùa trong các ngày tu đông người sắp tới.

Buổi ngồi bên nhau ấy, chúng con đều thấy rõ, tuổi trẻ giàu năng lượng là tài sản quý báu cần được chăm sóc và nuôi lớn mỗi ngày. Phần lớn nhờ vào sự thực tập Luật nghi và sự dẫn đạo của tăng nhãn. Với thực tập căn bản này, Tăng thân mới đủ sức thực hiện sự nghiệp dấn thân khế lý, khế cơ trước sự thay đổi nhanh chóng, tinh xảo rất tiện ích, song chứa đựng nhiều cám dỗ của cuộc sống đa dạng toàn cầu. Vì vậy, huynh đệ đều ý thức rằng tất cả cần nương tựa nhau, rất cần có nhau mới đủ điều kiện tốt để hiểu thương được bản thân, góp phần xây dựng nếp sống gia đình, xã hội một cách có trách nhiệm và tự do. Một điều kỳ diệu của tăng thân là biết nương tựa sự tiêu cực như sen nương vào bùn. Vì chúng con đã có A-lại-gia thức tự do vượt thoát thời – không và có đủ điều kiện để giúp sáu thức phát khởi niệm - định - tuệ không những ở mỗi người mà còn được yểm trợ bởi mọi người trong mọi lúc, mọi nơi, nên sự thực tập "biết nương tựa" ấy ít khó khăn, như Thầy dạy "không bùn là không sen". Một ít khó khăn là bùn. Tình huynh đệ có thực là sen.

Ngày 02.11, chúng con về Thái Lan để tiếp tục nương tựa và nghỉ ngơi trong lòng đại chúng giàu năng lượng tu tập. Hay tin Thầy yếu sức rồi bệnh nặng, chúng con cùng nhau thực tập chung hai xóm để cùng hòa nhịp với tất cả các trung tâm khác, xuất sĩ cũng như cư sĩ, nên năng lượng nguyện cầu tỏa chiếu cụ thể qua các thời khóa mỗi ngày. Năng lượng này đi vào nguồn chung, tạo nên nhiều thuận lợi trong việc Thầy đang điều trị nơi chốn gốc Làng Mai. Xót xa với những cảm xúc có đó, song chúng con vẫn thấy được rằng bệnh theo nhân duyên thường nhiên của Thầy vẫn tạo ra nhiều năng lượng lớn lao, giúp chúng con tu tập tinh chuyên, nhẹ nhàng vượt qua các khó khăn, lại trân quý những gì đang có một cách cụ thể hơn.

Nhân duyên này lại đánh động rất nhiều người đang lưu tâm cần hiểu sâu, hiểu rõ và thấy sáng, thật và lành hơn về Thầy, về Tăng thân, về Tam bảo sinh động đang có thật bây giờ, ở đây đang mỗi lúc mỗi lan tỏa gần xa khắp thế giới. Từ đó, mọi người có thêm hiểu biết, thương yêu cho sự tu học đi tới vững chãi, thảnh thơi trong các sinh hoạt hằng ngày.

Tối ngày 02.12.2014, lần đầu tiên chúng con ở đây được thăm Thầy qua mạng. Ai cũng lắng lòng theo dõi. Thấy được Thầy bệnh như vậy, tiếp nhận sự nuôi dưỡng trong vòng cho phép hạn chế như vậy,

qua một thời gian khá dài như vậy mà sắc diện Thầy không suy giảm như thường tình. Thầy đang thở theo tiếng tích tắc của đồng hồ mà không thở bằng máy trợ lực ô xy. Thầy đã vượt qua được thời gian đầy hiểm nghèo và các đệ tử cũng như thị giả của Thầy đủ sáng suốt để thực tập giúp Thầy chữa trị cùng y bác sĩ mà không ảnh hưởng theo sức đẩy của tập quán đời thường. Tất cả đều từ nguồn tuệ giác tương tức tương tục biểu hiện, mà Thầy là bậc thầy từ lâu đã sống với tuệ giác ấy một cách nhuần nhuyễn. Thầy thị hiện bệnh như vậy là lời kinh sinh động, một thông điệp quý hiếm được trao đến cho tất cả chúng con và mọi giới.

Thầy xuất huyết não mà các sư em Sồi Đỏ bụ bẫm ra đời vào ngày 18.12.2014 sung mãn với cả hình thức lẫn nội dung. Ở xóm Thượng có mặt của Sư Thúc Đà Nẵng và đại chúng, bên này chúng con cùng với một số huynh đệ lớn từ các nơi về, cùng thừa hưởng năng lượng Tam bảo qua Thầy, tĩnh lặng trao truyền giới pháp. Thập tử nhất sinh mà Thầy vẫn an nhàn đưa đàn con vào sự sống mới, 42 sư em được chăm sóc, được mớm bằng dòng sữa pháp từ đầu tới cuối như cùng tham dự một khóa tu, nên thân tâm sáng rỡ. Thầy ơi! đúng như Thầy đã dạy cặn kẽ, năm uẩn là Niết bàn, Niết bàn không hữu dư, không vô dư. Chúng con có cảm nhận rằng có niệm, định, tuệ thì sinh, trẻ, khỏe, già, bệnh, phục hồi hay viên tịch đều là Niết bàn, là sự sống vượt thoát mọi ý niệm, đều là tự tính vô thường, vô ngã luôn vận hành biểu hiện qua đủ mọi tướng sinh động nhiệm mầu. Trong năng lượng tự do Niết bàn, cái nhìn về tướng không bị vướng mắc, qua tướng là thấy rõ tự do, sống là tự do. Các chuyển thức thì còn vướng mắc vào các tướng, nên thức thứ sáu cần được giúp đỡ để phát khởi, nuôi lớn niệm, định và tuệ liên tục mỗi phút giây, mới vận hành, biểu hiện năng lượng tự do này trong mọi thời gian, không gian. Điều này rất cần đến minh sư hướng dẫn, tăng thân có phẩm chất bảo hộ thường xuyên và sự tinh chuyên thực tập của mình để sự sống là tự do. Sự sống ấy chuyên chở tự tính tương tục tương tức, vượt thoát ý niệm sinh diệt, có không, đoạn diệt hay vĩnh hằng. Đây là nội dung Thầy dạy chúng con sống làm sao để vượt thoát được cái nhìn nhị thủ qua ba nghiệp của mình ngay ở cuộc đời này. Nhờ vậy, chúng con thấy lúc Thầy khỏe, Thầy nuôi chúng con tu tập giúp đời. Khi Thầy bệnh, Thầy phục hồi, vẫn liên tục nuôi dưỡng chúng con. Thời gian này, chúng con đã thực tập sâu sắc hơn rồi, thì mai đây giữa biển sóng nhấp nhô vô tận, chúng con đã có vốn liếng quý báu của ngày hôm nay để duy trì, nâng đỡ và nuôi lớn định tuệ cho tự thân, tăng thân và tất cả qua mọi tình huống. Giờ phút này đây, chúng con cùng nhau thắp sáng ý thức ấy mọi lúc, mọi nơi, để tương lai trở thành hiện thực. Đây cũng là điều mà mọi người trông vào và kỳ vọng, lại cùng hòa đồng nhịp thở thắp sáng ấy với chúng con. Chúng con giàu có vô cùng trong đại gia đình tâm linh bốn chúng.

Có một điều mà ai cũng đồng lòng cầu nguyện và mong cầu là Thầy được bình phục trở lại trong sinh hoạt bình thường. Đó là niềm vui thanh thản khôn lường, để tất cả đều được nương tựa. Trong sự bình phục này, Thầy lại tâm sự cho mọi người rõ, Thầy thực tập trong lúc bệnh, nhất là lúc hiểm nguy nhất giữa sống và chết *một cách rất là con người mà lại rất là tự do,* lại là một chấn động lớn, một sự thúc đẩy mọi người trở về nương tựa tuệ giác tương tức sâu sắc không thể hình dung được cho con người, cho muôn loại và cho đến cả đất đá trăng sao. Cảm nhận này lại giúp chúng con thực tập ngay trong hiện tại một cách hết lòng và thảnh thơi. Năng lượng ấy là chúng con, là Thầy giữa ngôn từ sự tướng vô thường, vô ngã mà chuyên chở tự tính, tuệ giác vô ngã, vô thường.

Thầy là bậc Thầy thương yêu chúng con và thương yêu tất cả trọn đời. Chúng con là học trò, là sự tiếp nối năng lượng hiểu thương, là thương kính Thầy, cùng nhau mang Thầy đi về tương lai. Thầy trò và tất cả là tăng thân. Thầy luôn trân quý và nương tựa tăng thân. Chúng con thường được trao truyền năng lượng suốt đời trân quý nương tựa tăng thân. Cốt lõi của tăng thân là tình huynh đệ, là niệm, định, tuệ, là tăng nhãn.

Đặt mình vào sự dẫn đường của tăng nhãn, một cái nhìn tổng hợp mọi cái nhìn qua quyết định của chúng Khất sĩ về những việc quan trọng, chúng con được bảo hộ, nuôi lớn và đi xa; đó là uy đức của Tam bảo, là uy đức của Luật nghi, đó là ý hòa và kiến hòa, uy đức của hiểu và thương. Tình thương và cái thấy vô thỉ vô chung là Thầy của chúng con. Chúng con cùng dắt dìu nhau từng bước cẩn trọng hướng về trong sự bảo hộ của tăng thân.

PakChong, 10.01.2015 - Cẩn ghi

1. Chúc Tết Ất Mùi – 2015

Dừng Vượt
hẳn liền
lốc biển
xoáy mê
có thở
nhau cùng
thân trời
lạc quang
tâm trăng
an tỏ
ngời rạng
đỉnh đáy
mây nước
huyết tâm
thống linh

2. Kính dâng sư huynh mới viên tịch 03.12 Giáp Ngọ

Giác Quả
tánh y*
vốn vừa
dung chứng
thông đạt
thắm thanh
tươi thản
từng mỗi
nụ hơi
hoa thở
chiếc bước
lá chân

**Quả y: "Quả chuyển y hiển hiện", trong 50 bài tụng Duy Biểu.*

3. Về với Sư huynh

Giác Quang
nguyên thức
sẵn giàu
từ hỷ
xả bi
cốt tinh
lõi anh
đất trời
Bảo Hương
Kim Ngự
nhuần rạng
đẫm ngời
cả cùng
tơ nẻo
sương tối
tóc nguồn
khói mê

Xuân Ất Mùi 2015 Sư đệ Thích Giác Viên

Cầu toàn ... khổ

Chân Minh Hy

Đã khi nào bạn đến xóm Thượng ở núi Thệ Nhật chưa? Ở đó có thiền đường Chuyển Hóa rất đẹp. Trong thiền đường ấy có một bức tranh vẽ bằng mực Tàu cao khoảng tầm 3m và rộng 1,2m. Đối với tôi đó là một kiệt tác, một câu trả lời đơn giản cho giáo lý tương tức – tương nhập. Tuổi của nó chắc cũng gần bằng tuổi xóm Thượng. Bức tranh được vẽ trên giấy thô lâu ngày, vì thế nên bị mo (co lại). Các anh em đã nhờ thầy Pháp Ý mua giùm hai tấm mica lớn, phần khung gỗ là của thầy Pháp Áo, còn tôi và một vài bạn thiền sinh lo phần dựng nó lên tường. Phần khoan lỗ, bắt vít mất hai buổi. Nó gần như hoàn hảo sau khi được gắn lên tường. Nhưng buồn chưa, nó bị lệch qua một bên. Làm sao đây! Nó nặng quá. Bốn người phải vất vả lắm mới dựng được nó lên. Nhìn qua các bạn thiền sinh, họ đang ngắm nhìn bức tranh và thở phào vì đã xong việc. Chưa biết làm sao, tôi mời mọi người nghỉ tay, uống nước để nghĩ cách chỉnh sửa lại bức tranh được thẳng, đẹp theo như ý mình.

Mấy năm về trước

Đó là một buổi sáng mùa đông, tôi bước vào bếp, đến bên nồi mít kho và phát hiện mít đã bị cháy. Làm sao có chuyện này nhỉ! Rõ ràng là mình đã nhờ sư chú trông chừng rồi mà. Mít kho là món rất được đại chúng ưa thích, đặc biệt là phải kho nhiều lần mới ngon. Vì thế mà đội chúng tôi đã chuẩn bị món này từ chiều hôm qua. Sau khi đặt nồi mít lên bếp, tôi nhờ sư chú trông chừng vì bận việc. Từ hôm qua đến sáng nay, cứ nghĩ đến nồi mít là tôi thấy lòng mình hạnh phúc. Nồi mít kho sẽ làm cho bữa cơm của đại chúng thêm ngon miệng. Mọi người sẽ hạnh phúc lắm. Thế mà bây chừ như thế này đây, mít bị cháy. Hạnh phúc tan liền theo khói bếp. Tôi không còn nghĩ đến chuyện gì nữa ngoài một việc là muốn gặp sư chú đó để hỏi cho ra chuyện. Tác giả đã làm cho hạnh phúc của tôi tan tành.

Một lúc sau, đây rồi, sư chú đang đi xuống. Khỏi cần chào hỏi, tôi vào đề ngay:

- Tại sao chú để cho nồi mít cháy? Chỉ một việc kho nồi mít mà cũng làm không xong.
- Sư chú lặng thinh, đi kiểm tra nồi mít. Tôi cũng lặng thinh nhưng trong lòng thì lửa vẫn còn cháy. (Giận quá tôi đánh mất luôn cả chữ "sư" mà chỉ gọi bằng chú.) Tuy vậy công việc nấu ăn vẫn tiếp tục. Hai phút sau, tôi làm thêm hiệp phụ.
- Trưa nay coi mà ra sám hối đại chúng đó, để lần sau làm việc cho có trách nhiệm. Xong! Việc cần nói tôi đã nói xong.

Xoảng!... Cái thau lăn loảng xoảng dưới đất.

- Thầy tưởng em hạnh phúc lắm à? Em cũng buồn lắm chứ, em có muốn như vậy đâu. Hôm qua em cũng có nhờ dì coi giùm rồi.

Nói xong sư chú đi về phòng, không nấu ăn nữa. Hai ngọn lửa chạm vào nhau, nổ cái bùm và tắt ngấm. Đó phải chăng là cách thoát lửa khi đi trong rừng, (của anh chàng Xi trong phim Thượng đế cũng phải cười). Người đã đi còn nồi mít ở lại. Xử lý nồi mít cháy này thì còn dễ chứ xử lý tình huynh đệ đang cháy mới thật khó. Mọi chuyện tôi phải tạm gác qua một bên để lo phần nấu cơm trưa cho đại chúng.

Cơ sự này là do mình mất bình tĩnh mà ra hết. "Đang giận thì hãy bớt lời, cơm sôi nhỏ lửa

một đời không khê". Bây chừ không những khê mà cháy luôn. Cái hạnh phúc mà tôi miên man từ chiều hôm qua đã không làm cho tôi hạnh phúc thực sự. Sự thật là năng lượng chánh niệm trong tôi còn quá bé, không đủ lớn để xử lý giây phút hiện tại cho khôn khéo. Thế mới biết hạnh phúc không phải là một sự mơ tưởng hay mong cầu mà nó phải gắn liền với thực tế và trong cách tiếp nhận của mình.

Biết mình có lỗi, tôi đã không ngại đến phòng sư chú để xin lỗi về cách hành xử vụng về của mình. Sư chú rất dễ thương, đã mở lòng chấp nhận và cũng nhận lỗi về phần mình. Anh em tôi đã làm hòa nhưng phải mất một thời gian nữa hai người mới tự nhiên trở lại. Một bài học quý giá cho tôi.

Câu chuyện thứ hai tôi sắp kể ra đây cũng xảy ra ở tại nhà bếp này. Đó là một ngày Chủ nhật – ngày quán niệm cho bốn chúng. Hôm đó đội tôi nấu ăn chung với quý sư cô. Nấu ăn trong tu viện chúng tôi là một phép thực tập, là cơ hội để xây dựng tình huynh đệ, tập làm việc chung với nhau, tập chế tác hạnh phúc và tình thương khi được phục vụ đại chúng. Vì vậy mà ở trong chùa, nhà bếp còn được gọi là Ái Nghĩa Đường. Ái là thương, Nghĩa là nuôi, mình nuôi đại chúng bằng tình thương. Vì thế những người nấu bếp được yêu cầu thực tập chánh niệm và giữ gìn một không gian rất thanh tịnh. Mọi người đều tập thở và tập dừng lại khi có tiếng chuông. Hôm ấy tôi thấy mình thật may mắn. Tôi nhờ một sư cô cắt giùm rổ cà-rốt để xào. Sư cô rất hoan hỷ. Nửa tiếng sau, tôi quay lại thì ôi thôi rồi, cà rốt không được cắt thành que mà đã được cắt thành từng miếng vuông. Đã nói là cắt cà-rốt để xào rồi mà! chừ làm răng mà xào đây? Tôi bực mình lắm! Nhưng may quá, tôi bỏ đi mà không nói một lời nào. Bạn thấy có buồn cười không. Chuyện nhỏ như ngọn cỏ vậy mà tôi lại bực mình đấy! Tôi đi ra lu nước, đứng đó rửa tay. Không biết là tôi đã rửa hết bao nhiêu nước. Những lúc như thế này tôi chỉ biết thở, Thầy tôi đã dạy như thế. Trong lúc thở tôi liền nghĩ: đó là một sư cô, mình giận một sư cô thì mất mặt quá! Đó cũng là sư em trong đạo của mình, mình là sư anh mà lòng mình lại bé tí tẹo không đủ bao dung cho sư em mình sao? Nghĩ như vậy, tôi liền tập trung vào hơi thở và đọc thầm một câu thần chú mới hiện ra trong đầu: "đã lỡ rồi thì thôi, đã lỡ rồi thì thôi, đã lỡ rồi thì thôi...". Tôi đọc như thế năm bảy lần để tự nhắc nhở mình là cho nó đi qua. Vậy mà có hiệu quả thật đấy, tôi trở vào bếp, vẫn thở, vẫn mỉm cười như chưa có chuyện gì xảy ra. Món cà-rốt kho với khuôn đậu cũng rất ngon.

Qua hai câu chuyện vừa rồi giúp tôi nhận ra thêm một tập khí mới trong mình. Chúng ta thường hay đặt trước những tiêu chuẩn cho người khác phải không? Nhưng nhiều lúc ta phải chấp nhận sự thay đổi cho những điều ta đã đặt ra. Trong cuộc sống ai cũng mong muốn cuộc sống sẽ chìu theo ý mình, muốn cuộc đời sẽ thương mình như chính mẹ mình đã thương yêu mình. Có phải vì ta đã sống trong vòng tay yêu thương của gia đình quá lâu, bây giờ đã hình thành một thói quen đòi hỏi trong ta!

Nghĩ về những tập khí ấy của mình, tôi quyết định không chỉnh sửa bức tranh nữa. Nó hơi nghiêng một bên nhưng đó sẽ là một cách để tôi tự nhắc nhở mình. Mình có một tập khí muốn mọi chuyện đều được như ý. Nhiều lần đi vào trong thiền đường Chuyển Hóa, tôi đã mỉm cười với bức tranh và với chính tôi. Trong ý thức chánh niệm, tôi biết sự toàn hảo luôn có mặt đó trong chiều sâu tâm thức tôi, vì thế phải thường xuyên chăm sóc nó. Cùng với sự thực tập này tôi thường hay nhắc nhở mình phải biết nâng đỡ cho những người bạn của mình. Làm sao giúp các anh chị em mình có thêm niềm tự tin vào bản thân để cống hiến những tài năng cho tăng thân. Và trong khi phụng sự, đừng bao giờ mong người khác làm một điều gì hoàn hảo 100%. Chỉ cần vài mươi phần trăm là giỏi rồi. Ai cũng cần có thêm thời gian để lớn lên. Tôi cũng vậy. Bạn cũng vậy.

Sau mỗi chuyến đi chơi, trở về nhà chúng ta thường hay ngồi xem lại những tấm hình đã chụp. Xem lại những kỷ niệm và cũng xem lại chính ta. Ta chọn lựa những tấm hình dễ thương, hạnh phúc rồi chọn những tấm hình đẹp lưu giữ nó vào ổ cứng hay tài khoản trên mạng, còn những tấm hình xấu xí, những góc nhìn mất thẩm mỹ ta cho nó vào thùng rác. Ta từ chối nó, một khía cạnh khác của chính ta, ta chưa sẵn sàng chấp nhận. Mong rằng trong năm mới đề tài này sẽ giúp bạn hiểu và thương cuộc sống của bạn nhiều hơn.

Bây chừ đã đi xa, tôi biết bức tranh vẫn còn đó. Chắc sẽ không ai nghĩ cần phải chỉnh lại cho ngay ngắn như tôi. Đẹp hay chưa đẹp là tùy theo quan điểm của mọi người, vì thế nên chẳng có ai giống ai. Đừng mong người khác phải như mình và đừng mong cầu mình phải giống người khác mình mới hạnh phúc.

Chăm em – chăm tôi

Chân Trăng Hải Ấn

Sư cô Chân Trăng Hải Ấn, người Canada, xuất gia tại Làng Mai ngày 4.7.2012 trong gia đình Cây Đỗ Quyên (Azelia). Sư cô hiện đang sống và thực tập tại xóm Hạc Trắng, tu viện Bích Nham, Hoa Kỳ. Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh

Thở vào, con thấy các em thanh thiếu niên đang có mặt trong con…

Thầy kính thương,

Sau bảy tuần sinh hoạt trong chương trình thanh thiếu niên (teens program) tại Làng Mai và tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB - Đức), con thấy mình được nuôi dưỡng, được thử thách và có nhiều cảm hứng. Con xin được chia sẻ một ít kinh nghiệm của con trong mùa hè vừa qua. Con rất vui khi lần đầu tiên được tham gia vào chương trình này ở Làng. Những tháng năm niên thiếu của con tràn đầy nước mắt cũng như tiếng cười. Con đã may mắn gặp được những thầy cô giáo cũng như những nhà tư vấn (mentors) dạy con cách thương yêu và tin tưởng vào chính mình trong giai đoạn mà không ai xung quanh con nghĩ đến những việc như vậy. Được chia sẻ phương pháp thực tập chánh niệm cho các em thanh thiếu niên giờ đây là một cách con bày tỏ lòng biết ơn của mình đến với những vị đã nâng đỡ con trong quá khứ, và cũng để hiến tặng một cái gì đó tương tự cho các em thanh thiếu niên ngày nay.

Đóng một vai trò quan trọng và thú vị trong chương trình sinh hoạt với thanh thiếu niên là nhóm các thầy, các sư cô và một số cư sĩ, thông dịch viên có trách nhiệm tổ chức và hướng dẫn sinh hoạt cho các em. Chúng con đã làm việc cùng nhau trong tinh thần hòa hợp, yểm trợ sự thực tập của nhau và vui chơi với nhau. Trong mỗi khóa tu đều có một nhóm hướng dẫn gồm cả xuất sĩ và cư sĩ nên không ai phải làm việc một mình. Con cũng cảm nhận được sự có mặt và yểm trợ của những người đi trước đã từng tổ chức chương trình này trong những năm qua. Sự cống hiến của các vị đã khuyến khích tăng thân "đầu tư" thêm thời gian, không gian và năng lực những yếu tố cần thiết để việc tổ chức chương trình sinh hoạt cho các em thanh thiếu niên được suôn sẻ trong năm nay. Nhờ vậy chúng con đã làm việc được một cách dễ dàng. Chúng con đích thực là một tăng thân nhỏ trong một tăng thân lớn, cùng đi như một dòng sông.

Sinh hoạt với các em giúp cho con nhận ra tầm quan trọng của tăng thân dưới một ánh sáng mới. Hầu hết các em về Làng với bố mẹ chứ không phải tự mình muốn về. Chúng con phải tìm cách tạo ra một không gian đủ vui tươi, thoải mái và đầm ấm bằng cách tổ chức nhiều trò chơi, trong đó có cả một đêm uống

Các em trẻ thực tập làm mới với Cha mẹ

Các em thanh thiếu niên trong khóa tu mùa hè

sô-cô-la nóng. Dù tổ chức khéo tới đâu đi nữa, điều quan trọng nhất đối với các em là tình bạn, nên việc kết nối là trọng tâm của sự thực tập. Tuần trước một em trai kể: "Con tưởng rằng chương trình này sẽ rất nghiêm ngặt, rất chán và con sẽ phải sinh hoạt chung với em gái của con cả một tuần dài. Nhưng sự thực là con được làm quen với nhiều bạn mới và chương trình thì rất vui!". Càng thấy được tầm quan trọng của việc kết nối tình thân giữa các em thiếu niên, con càng nhận ra điều này cũng quan trọng không kém cho những người lớn tới Làng và ngay cả cho giới xuất sĩ. Ngay từ thời kỳ săn bắn, hái lượm, phần não bò sát của con người (reptilian brain – đây có phải là tên khác của thức Mạt-na?) luôn mong muốn tìm kiếm sự an toàn trong nhóm, trong cộng đồng. Sự kết nối mang lại cho ta cảm giác an toàn, và nhờ vậy giúp ta thư giãn và cho phép não bộ của ta học hỏi những điều mới. Một khi chúng ta đã kết nối được với nhau thì sự thực tập (cũng như cuộc sống) sẽ trở nên dễ dàng. Con nghĩ ngay cả những em thích tách mình ra khỏi nhóm cũng tự tìm sự an ổn theo cách của mình. Khi chúng con để "những tâm hồn cô đơn" này tự tìm cách riêng để kết nối với nhóm, các em ấy cũng tìm được niềm vui trong sự "có mặt cho nhau".

Chúng con sáng tạo nhiều cách khác nhau để chia sẻ pháp môn ngồi thiền cho các em, chẳng hạn như cuối mỗi buổi sinh hoạt, chúng con cho các em ngồi thiền chỉ trong năm phút và thực tập nhiều lần như vậy trong ngày. Mức độ chú tâm của phần lớn các em thiếu niên rất ngắn so với người lớn. Tuy vậy, các em lại có khả năng làm lắng dịu tâm ý dễ dàng hơn người lớn. Một em gái đã chia sẻ: "Con thường bắt đầu bằng cách theo dõi hơi thở liên tục cho đến khi có thể nghe được nhịp tim của mình. Sau đó, con chỉ tiếp tục lắng nghe nhịp tim của mình thôi. Con thấy thú vị lắm!". Các em không lo về phương pháp đúng sai, khỏi phiền hà về cái tâm rong ruổi. Đơn giản thật! Cô bé đã tạo cảm hứng cho con, từ đó con thử tập "thiền nhịp tim" và thấy phương pháp này thật dễ chịu.

Chúng con cố gắng hướng dẫn các pháp môn thực tập cho các em bằng những hình thức nhẹ nhàng, vui tươi, không cứng nhắc về hình thức. Chẳng hạn như pháp môn thiền đi và thiền ăn được giới thiệu bằng những trò chơi. Thiền buông thư là một pháp môn được các em rất ưa chuộng. Chúng con cũng thực tập thiền ca rất nhiều. Khi hát chung với nhau, các em nhận ra là khi tâm có mặt với thân và thở một hơi thật sâu đem lại cho các em cảm giác thật khỏe nhẹ! Ngay cả những em không thích ca hát cũng chia sẻ rằng được góp phần vào chương trình văn nghệ là một điểm nổi bật nhất trong tuần. Một khi được ca hát chung (với sự yểm trợ của một bà mẹ làm quản ca), không ai còn cần phải giải thích cụm từ *năng lượng tập thể* là gì nữa. Cả nhóm đều được kinh nghiệm trực tiếp. Qua các trò chơi sinh hoạt vui tươi, con tiếp nhận được một bài học quý báu rằng nếu biết cách thì ai trong chúng ta cũng có thể làm cho sự tu học trở nên dễ chịu và tươi vui.

Pháp môn Làm Mới cũng là một phần thực tập quan trọng trong thời khóa sinh hoạt của mỗi tuần. Nhiều em có hoàn cảnh gia đình gặp nhiều khó khăn. Vì vậy, chúng con càng dành nhiều thời gian chuẩn bị cho các em thực tập Làm Mới qua việc viết "thư tình" cho bố mẹ và chia sẻ riêng với các em thì sự thực tập của các em trong buổi Làm Mới càng sâu sắc hơn. Nhiều giọt nước mắt biết ơn và trị liệu đã tuôn rơi, thỉnh thoảng cũng có những tiếng cười. Rất nhiều tình thương đã được thể hiện trong các buổi Làm Mới. Chúng con biết rằng chỉ một tuần ở Làng thì chưa đủ để trị liệu tất cả vết thương trong lòng các em, nhưng có thể đó là thời gian duy nhất trong suốt một năm mà các em và những người thân trong gia đình có thể chia sẻ một cách cởi mở tình thương yêu và lòng biết ơn dành cho nhau. Nhờ vậy họ có thể tiếp tục thực tập điều này sau khi về nhà. Những gia đình về Làng tu tập nhiều hơn một tuần thường có khả năng trị liệu nhiều nhất vì họ có thêm thời gian để học cách xây dựng niềm tin với nhau, đủ để thực tập pháp môn Làm Mới một cách sâu sắc.

Rất nhiều người trẻ về Làng mang theo nhiều vấn đề khó khăn lớn như: bố mẹ ly dị hoặc luôn bận rộn với công việc, không có thời gian cho con cái; bố hoặc mẹ mất vì ung thư; bị áp lực phải uống rượu và dùng thuốc phiện từ bạn bè; nghiện thuốc phiện, tình dục; bị các căn bệnh sợ hãi, trầm cảm, tự hành hạ mình; có bạn bè tự tử và nhiều vấn đề khác nữa. Dù có các trò chơi và các sinh hoạt vui tươi lành mạnh, chúng con cũng không thể quên rằng bên dưới những tiếng cười đó là cả một khối khổ đau. Như Thầy thường dạy, chúng con cần phải chia sẻ những phương pháp thực tập cụ thể có công năng giúp được các em trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy chúng con chú trọng vào những pháp môn căn bản như hơi thở chánh niệm, buông thư toàn thân, nhận diện sự

vô thường của các cảm xúc. Chúng con cũng luôn để tâm đến năng lượng chung của nhóm trong mỗi giây phút vì tình trạng chán nản có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Nhưng khi chính chúng con, những người hướng dẫn cho các em, chân thành chia sẻ những khó khăn của bản thân và cách chúng con thực tập như thế nào để đi ra khỏi những khó khăn đó thì các em tỏ ra quan tâm chăm chú và rất có cảm hứng. Con cứ tự hỏi: "Điều này thật ra là gì vậy?". Câu trả lời đi lên trong con là: *khả năng chấp nhận, tâm hiểu biết, tình thương và sự bình an.*

Con thấy rằng mình phải quay về nương tựa tăng thân và vũ trụ một cách sâu sắc hơn. Đôi lúc con cảm nhận một nỗi buồn nặng trĩu trong lòng, con ước mong mình có thể làm gì thêm để giúp những em có nhiều khó khăn. Nhưng rõ ràng là cá nhân con cũng có những giới hạn. Chúng con chỉ có thể có mặt cho các em trong một hoặc hai tuần ngắn ngủi, còn những điều kiện nằm đằng sau khối khổ đau của các em thì quá lớn, trong đó có gia đình, trường học, bạn bè, mạng lưới thông tin, môi trường, tình hình chính trị - xã hội, thực sự là cả vũ trụ này. Con chỉ có thể là một phần của tăng thân và hiến tặng những gì mà mọi người trong tăng thân cũng đang hiến tặng, đó là: *khả năng chấp nhận, tâm hiểu biết, tình thương và sự bình an.* Rồi con cầu nguyện đức Bồ tát Quan Thế Âm và cả vũ trụ giúp các em sau khi các em trở về nhà.

Tiếp xúc với khổ đau trong các em cũng khơi dậy trong con những vết thương từ thời niên thiếu, những vết thương mà bấy lâu nay con cứ tưởng là đã được chữa lành. Đó là cảm giác bị loại trừ khỏi nhóm những người "được chú ý, được yêu thích", cảm giác bị hiểu lầm và thường xuyên không cảm thấy thoải mái với chính con người mình. Chúng ta thường nghe về sự thực tập nhận diện em bé bị tổn thương trong ta, nhưng con xin thú thật rằng trong ta cũng có một cậu thiếu niên, một cô thiếu nữ bị thương tích nữa! May mắn thay, con không còn là một thiếu nữ và con đang có sự thực tập. Con có thể buông thư những căng thẳng trong cơ thể, chăm sóc cho những cảm xúc khổ đau và chuyển hóa những suy tư tiêu cực một cách nhanh chóng; đồng thời hiến tặng cho chính con *khả năng chấp nhận, tâm hiểu biết, tình thương và sự bình an.* Với sự thực tập đó, con có thể mời cô thiếu nữ trong con ra chơi đùa. Cô ấy hạnh phúc với điều đó lắm!

Có một cô bé trong nhóm làm con nhớ đến hình ảnh của con và một cô bạn thân khi còn trẻ, hai hình ảnh hòa chung thành một. Vì vậy con kết thân với cô bé ấy rất nhanh. Một hôm sau khi cãi vã với mẹ, cô bé đến để nhờ con giúp đỡ. Trong khi em đứng khóc, con đến và ôm em vào lòng. Con thấy mình như một người chị lớn, một y chỉ sư và một bà tiên hòa chung thành một. Con đã không làm gì nhiều, chỉ thở và lắng nghe nhưng có điều gì đó thay đổi trong cả hai chúng con. Em đã cảm thấy nhẹ hơn và có một cái thấy rõ hơn về những xung đột vừa xảy ra. Con cũng cảm thấy nhẹ hơn, như là có một khối nặng từ lâu đã được cất giấu vào một góc bụi bặm trong trái tim đã được đặt xuống. Con thậm chí còn nghe được một tiếng "bịch" trong lồng ngực của mình. Rồi khối nặng ấy tan biến đi.

Trong lúc nâng đỡ cho em gái này thì chính cô thiếu nữ trong con hai mươi năm trước vốn luôn mong muốn được hiểu, được thương cũng được hưởng điều này. Thời gian chợt tan biến, trong giây phút đó con vừa là một người lớn vừa là một cô bé. Trong khi chăm sóc cho em gái đó, con cũng đồng thời đang chăm sóc cho chính con. Thầy thường dạy chúng con thực tập điều này nhưng con chưa từng kinh nghiệm qua. Con đang được chuyển hóa. Khi tình nguyện tham gia chương trình sinh hoạt cho thanh thiếu niên, con đã không nghĩ rằng một điều như vậy có thể xảy ra. Con rất biết ơn điều ngạc nhiên mầu nhiệm này! Chắc chắn con sẽ tiếp tục tình nguyện tham gia chương trình này trong thời gian tới.

Giây phút cùng Thầy

Chân Đính Nghiêm

Thầy kính thương!

Con biết là Thầy đang có mặt đó cho con nên con rất hạnh phúc. Con hạnh phúc vì thật sự nhận diện được sự có mặt của Thầy chung quanh con và ngay cả trong con. Sự ấm áp, sự bình an bởi tình thương của Thầy đã nâng bước cho con, tiếp sức cho con, làm lớn mạnh niềm tin và hạnh phúc cho con.

Con nhớ Thầy nhiều. Và vì nhớ Thầy nên con đào sâu hơn vào sự thực tập. Con dành 100% sự chú tâm vào hơi thở và bước chân của mình. Con thấy Thầy trong mỗi bước chân an lạc, con thấy Thầy trong mỗi hơi thở bình an, và vì thấy Thầy, con càng tận hưởng được nhiều hạnh phúc hơn trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở của mình. Cứ thế, sự tương tức giữa nhớ thương Thầy và hạnh phúc trong sự thực tập đang lớn dần trong con. Hai khía cạnh ấy hòa làm một trong con, giúp con không còn phân biệt sự nhớ thương hay niềm hạnh phúc nữa Thầy ạ! Con chỉ sống với chúng một cách bình dị vậy thôi.

Hồi con còn là một sinh viên ở Sài Gòn, mạ con đã tham dự khóa tu của Thầy tại Huế rồi gởi hình Thầy vào làm quà cho con. Con mở bì thư ra, nhìn vào hình Thầy rồi ngạc nhiên tự hỏi: "vì răng mà mạ gởi hình Ôn ni vô cho mình?" Hồi đó con chưa biết Thầy, con chưa có được một mối liên hệ nào với Thầy hết, con như chú hổ con chưa nhận ra mình đang gặp lại hổ mẹ, vì vậy con đã tặng hình của Thầy cho một người bạn của con, giống như chú hổ con vẫn thỏa mãn với gia đình khỉ của mình.

Nhưng dường như Thầy đã có mặt cho con từ thuở ấy, dường như Thầy đã gieo hạt giống bồ đề trong con từ dạo ấy, để rồi con tìm ra tu viện Bát Nhã năm 2007 và tham gia vào con đường hạnh phúc. Con nếm được pháp lạc của sự thực tập, và hạnh phúc càng lớn dần đến ngày con trở thành con của Thầy trong gia đình Sen Hồng. Vì hoàn cảnh cách trở, con trở thành con của Thầy trong khi chưa được gần Thầy, chưa được tiếp xúc với Thầy. Từng ngày, từng ngày, con nhận được tình thương của Thầy, sự có mặt của Thầy qua các sư cha, sư mẹ, sư anh, sư chị, sư em và Ôn Phước Huệ. Con nhận được tình thương của Thầy qua những lời nhắn nhủ đầy tình thương yêu trong mỗi bài pháp thoại. Và con đã gặp Thầy trong những hạnh phúc nho nhỏ mà con có được trong mỗi bước chân và hơi thở của mình. Con luôn chờ đợi đến ngày được gặp Thầy bằng xương bằng thịt, được kinh nghiệm trực tiếp mối liên hệ giữa Thầy và con... Theo thời gian, con đã được gặp Thầy, tiếp xúc với Thầy, và con biết Thầy luôn có mặt cho con, nhất là những lúc con thật sự cần Thầy.

Con nhớ một đêm mùa đông năm 2010 (con chỉ mới tới tu viện Bích Nham vài tháng), hệ thống sưởi hết ga và sư cô trong phòng con chuyển qua tòa nhà dành cho khách, nhưng con làm biếng nên đã thưa với sư cô cho phép con ở lại, một đêm qua nhanh lắm và con thường ngủ rất dễ dàng. Thế nhưng, đến nửa đêm thì con bắt đầu rét run và sợ (vì con chưa quen lắm với Bích Nham). Đang lơ mơ trong tâm trạng bất an ấy thì con bỗng thấy Thầy. Thầy đã xoa đầu con và bảo "Thầy đây con!". Dù là trong giấc mơ, con cũng ngạc nhiên tự hỏi sao Thầy biết là mình đang ở trong tâm trạng bất an như thế. Nhờ tình thương của Thầy, con đã ngủ một giấc thật ngon lành, ấm áp. Sáng hôm sau, sư cô phòng con quay về thật sớm để xem con có ổn không. Khi thấy con không bị ảnh hưởng gì thì sư cô rất ngạc nhiên. Con đã kể giấc mơ của con cho sư cô nghe, và sư cô cũng hạnh phúc không kém gì con. Sư cô bảo rằng Thầy luôn có trong tâm con, vì vậy mà con đã có một giấc mơ đẹp như thế. Và con nhận ra, Thầy đã ở trong con từ lâu rồi.

Một lần khác con gặp khó khăn với một sư anh của mình. Khối nội kết lớn đến nỗi mỗi lần đang đi thiền hành cùng đại chúng mà nhìn thấy sư anh là con đi thật nhanh để tránh xa người ấy ra. Nhưng rồi, con nghĩ đến Thầy. Con thấy con và sư anh là những tế bào trong cơ thể của Thầy, con không thể cắt một tế bào nào ra khỏi cơ thể của Thầy hết, vì như thế sẽ làm Thầy đau. Nhờ nghĩ đến Thầy, con đã dần dần hòa giải được khối nội kết đó. Và thêm một lần nữa, con biết Thầy quan trọng đối với con đến nhường nào.

Mùa thu năm 2011, con được gặp Thầy. Thầy biết đó là lần đầu tiên con được gặp Thầy từ lúc xuất gia nên Thầy đã dành thời gian, không gian và tình thương cho con rất nhiều. Lúc đó, con chỉ muốn ngồi yên để tận hưởng giây phút huyền diệu, thiêng liêng mà ấm cúng ấy thôi. Dường như Thầy hiểu con nên Thầy đã

không dạy con hát cho đại chúng nghe, mặc dù quý sư cô đã quảng cáo là con hát nghe cũng được. Và con hạnh phúc lắm vì con thấy Thầy hiểu con. Thầy cũng đã bao dung, không trách con vì con đã lỡ dại theo các sư chị mình leo núi ngay khi vừa đặt chân đến Lộc Uyển, thay vì đến chào Thầy trước. Thầy chỉ nhẹ nhàng hỏi: "Đi núi vui không con?", làm con vừa cảm động vừa hối hận và con thầm nhắc mình đừng có lầm lỡ lần sau. Lần khác, con thấy Thầy và thị giả đi ngang qua ni xá trong những ngày đại chúng làm biếng, và con đã lẳng lặng đi theo Thầy. Không biết vì sao, mặc dù Thầy đi thật thong dong, thật chậm mà con bước hoài không kịp. Trong lòng con như muốn gọi "Thầy ơi, chờ con với!", nhưng con không dám gọi ra. Rồi lạ thay, Thầy dừng lại chờ con, và đưa tay ra nắm tay con cùng đi. Con như được trở về tuổi thơ của mình, cùng nắm tay Ông của mình đi chơi. Giây phút ấy bình yên quá Thầy ơi! Còn những lần khác nữa, mỗi khi có dịp gần Thầy, con đã được đón nhận những lời dạy bảo đầy tình thương của Thầy. Thầy đã lắng nghe con chia sẻ về gia đình mình đã dạy cho con về cách thích ứng với môi trường mới. Thầy đã giúp con được trở về là chính mình và sống an nhiên cùng đại chúng. Con thấy bình an biết bao. Con tự hứa với chính con là sẽ thực tập hết lòng để không phụ tình thương của Thầy.

Năm 2012, con đã gởi đến Thầy một bài hát kèm theo lời tâm nguyện của con trước khi thọ giới Thức Xoa Ma Na. Vậy mà khi về lại tu viện Bích Nham, con nhận được tin nhắn từ Thầy qua một sư chị rằng Thầy đã nhận được thư con và rất thích bài hát ấy. Con thật ngạc nhiên và cảm động biết bao. Con biết nhạc của con chỉ tự phát mà thôi, vì con có qua trường lớp gì đâu, nhưng Thầy luôn khuyến khích các sư con của mình có niềm vui và hạnh phúc trong sự tu tập. Thầy không bao giờ bỏ qua một lá thư nào của các sư con, dù Thầy có quá nhiều sư con và có rất nhiều khóa tu. Nhưng con biết, đó là cách Thầy dành sự có mặt của mình cho các sư con.

Mùa thu năm 2013, con được gặp lại Thầy. Thầy đã viết cho con câu thư pháp "Thầy đây con" khi nghe con kể lại giấc mơ của con. Thầy đã để tâm chăm chút chỉ dạy cho con về cung cách của người thị giả khi con được làm thị giả sư cô Chân Không. Thầy luôn có mặt và yểm trợ con hết lòng. Mỗi khi con mang thức ăn đến, Thầy luôn để ý xem có thiếu gì không để nhắc con trước, vì vậy mà con chưa bao giờ làm sư cô buồn. Có lần sư cô con tiếp khách ở bên thiền đường Đại Đồng, con đã qua cốc của Thầy cầu cứu vì đi về ni xá thì xa quá! Thầy đã từ bi cho con mượn ly, bình thủy, trà và cả ... bình trà "sơ cua" của Thầy nữa. Con chỉ biết để tâm vào các vật dụng ấy mà quên mất sự có mặt của Thầy. Đến khi con chuẩn bị rời cốc thì Thầy mới nhắc nhẹ nhàng: "Xong việc thì về chơi với Thầy nghe con!".

Thầy còn dành thời gian để chuẩn bị tinh thần cho chúng con thọ giới lớn. Thầy dạy cho con cách làm việc trong đại chúng, cách thực tập trong các buổi họp… và quan trọng nhất là đường hướng của người xuất gia. Con đã được chuẩn bị tư trang đầy đủ và được tiếp thêm năng lượng từ Thầy. Vì vậy mà năm 2014, con thật an nhiên khi tiếp nhận giới lớn do Thầy truyền trao.

Thầy dường như hiểu được con thích gì, cần gì, nghĩ gì. Thầy như biết được lúc nào con cần Thầy để luôn luôn đáp ứng được cho con... Thầy luôn cho con giải pháp kịp thời trong những lúc con gặp khó khăn. Đối với con, Thầy vừa là một người ông, vừa là một người cha, vừa là một người Thầy. Thầy vừa hiền từ như người mẹ vừa nghiêm khắc như người cha. Thầy vừa là dòng suối ngọt ngào vừa là ngọn núi hùng vĩ che chắn cho con. Thầy luôn có mặt cho con và sự có mặt lúc nào cũng tròn đầy. Con chỉ biết tận hưởng tình thương ấy và đào sâu sự thực tập cho mình mà thôi. Mỗi ngày con luôn nghĩ đến Thầy, để được hạnh phúc và để giúp con buông những cảm thọ nho nhỏ khởi lên trong cuộc sống hàng ngày mà con lỡ có với sư anh, sư chị, sư em của mình. Con tập sống không đòi hỏi, không tìm cầu, không vọng tưởng. Thầy đã chuẩn bị hành trang cho con trước khi thọ giới lớn quá đầy đủ. Mỗi ngày nhìn lại, con thấy Thầy đã trao cho con một túi gấm chứa đầy cẩm nang. Mỗi khi cần lời khuyên của Thầy là con có ngay câu giải đáp. Và từng phút giây trong đời sống, con luôn nhận được sự có mặt của Thầy. Giờ đây con không còn sợ hãi hay băn khoăn gì cả. Niềm tin và tình thương vào Thầy không hề suy giảm. Con cứ thế thích chí rong chơi trong khung trời phương ngoại mà Thầy đã mở ra cho con, khung trời chứa đầy hạnh phúc, chứa đầy sự hiểu biết và thương yêu. Con nguyện gắng sức, bền lòng đi trọn con đường để đem giáo pháp nhiệm mầu đến cho người người đang mong đợi.

Con của Thầy

Giấc mơ trưa

Chân Pháp Khả

Ngày làm biếng, tôi muốn mình ngồi thật yên và viết một cái gì đó. Tôi leo lên một ngọn đồi nhỏ, lối đi là những khối đá nhọn hoắc. Mùa đông với những chiếc lá vàng rụng đầy. Có những chiếc lá vàng còn tươi, có những chiếc đã mục, chúng nằm chồng chất lên nhau, đẹp! Lên tới đỉnh đồi, tiếng cười của anh em từ những ngọn đồi khác vọng lên văng vẳng. Lòng tôi yên lạ, cảm giác nhẹ tênh như ở nhà. Tôi muốn viết một cái gì đó, mà chưa biết viết gì cả. Đầu vừa rỗng vừa đầy. Ngồi trên đỉnh đồi ngập nắng, tôi nhìn thung lũng dưới chân núi Khao Yai trước mắt, lòng đã bắt đầu thênh thang. Nét bút bây giờ thoáng đãng, nhịp nhàng hơn.

Giấc mơ trưa

Tôi chợt nhớ ngày xưa khi còn bé, có những giấc mơ mình được chạy chơi thoải mái trên đồng cỏ. Những đồng cỏ xa tít, bao la. Gần đây, những buổi trưa đầy nắng, những giấc mơ na ná như vậy hiện về. Có khi tôi thấy mình đang trên một cuộc hành trình giữa một phố người đông đúc, xa lạ. Tình cờ gặp được biết bao nhiêu là người, những con người gần gũi, thân thương. Họ đưa tay vẫy chào như muốn mời tôi ghé thăm, tôi bắt gặp nụ cười đầm ấm, ánh mắt nhẹ nhàng, muốn nói điều gì sâu thăm thẳm. Chỉ đến đó thôi, tôi choàng tỉnh, nhìn ra cửa sổ, nắng chiều nghiêng nghiêng, tự nhiên mắt mình bỗng nhòe đi vì thấy sự sống này mầu nhiệm quá!

Những giấc mơ như vậy cứ đến với tôi vào những buổi trưa yên ắng, khoảng thời gian mà chỉ có một vài tiếng chim, vài tiếng gió lay động hàng cây. Buổi trưa trong tôi tinh khôi, trong lắng. Tôi cũng có những câu hát về buổi trưa như thế:

> *"Trưa đong đưa giấc ngủ võng ru chợt tỉnh*
> *giấc ôi phượng thắm rụng đầy trên lối đi.*
>
> *Lòng nhẹ theo mây trắng thong dong đến*
> *thời thơ ấu vút cao cánh diều.*
>
> *Chốn thần tiên nào trong giấc mơ ai ngủ*
> *thoáng lên nhẹ lòng một lữ khách qua".*

Những giấc mơ trưa là được ngồi chung với Thầy, được cùng anh em đi chơi trên những con đường nhỏ. Những giấc mơ ngắn, đến rồi đi như hơi thở, là thông điệp mà chính từ tâm thức mình trao gửi. Tôi trở nên bình yên, nhưng mạnh dạn và cứng rắn hơn sau những buổi trưa để huề như thế.

Thầy và thơ

Bỗng tôi nhớ đến những vần thơ về buổi trưa của Thầy:

> *"Trưa! Ôi những buổi trưa lắng vào tuyệt đối, trời cao xanh ngắt,*
>
> *Bâng khuâng nghe tiếng gọi tôi về*
>
> *Tiềm thức dâng tràn u hoài của thăng trầm mấy kiếp..."*

Hồi Thầy còn trẻ, buổi trưa làm Thầy buồn lắm, Thầy đã chuyển hóa "những nét thăng trầm mấy kiếp" đó bằng cách nào nhỉ? Tôi thấy mình thênh thang với buổi trưa, chắc là nhờ vào công trình chuyển hóa của Thầy.

Những bài thơ của Thầy là đỉnh cao, là kho tàng tuệ giác mà tôi có thể dành cả đời để khám phá. Những cái thấy của Thầy mãnh liệt, nhưng lại rất "thơ":

> *"Nỗi vui của tôi thanh thoát như trời xuân,*
> *ấm áp cỏ hoa muôn lối*
>
> *Niềm đau của tôi đọng thành nước mắt, ngập về bốn đại dương sâu.*

Hãy nhớ gọi đúng tên tôi, cho tôi được nghe
một lần tất cả, những tiếng tôi khóc tôi cười

Cho tôi thấy nỗi đau và niềm vui là một".

Cuộc đời Thầy có nhiều niềm vui ngập tràn, lan tỏa, muôn cây cỏ cũng cảm nhận được hơi ấm ấy. Thầy cũng có những niềm đau rất lớn, bốn biển cũng đầy vơi. Nhưng dù hạnh phúc hay khổ đau, vi tế hay thô sơ, Thầy đã ôm tất cả vào lòng, như nâng niu em bé. Có những lần pháp thoại, Thầy đã chia sẻ về giấc mơ của Thầy, những giấc mơ về tình huynh đệ, điều mà Thầy đã nhận ra là quý giá nhất. Những hoài bão đó của Thầy đang được thực hiện khắp nơi, những dòng thơ với nội dung như thế sẽ được tiếp tục chào đời, tiếp tục bay cao.

Kho tình thương

Tôi nghĩ đến ba và mẹ tôi, chắc năm nay hai người cũng gần sáu mươi rồi. Năm ngoái ba tôi bị tai nạn, phải ở nhà, không đi được. Tôi thở cho ba, những hơi thở đều, ôm cả mây trời vào trong đó. Tôi cũng thở cho mẹ, cảm thông những nhọc nhằn người đã đi qua. Nhìn thung lũng, tôi ước mong cho hai người cũng có những giây phút được mở lòng đón nhận một không gian bao la như vậy. Tất bật nhiều rồi, ba mẹ cần có thời gian tận hưởng cuộc sống chứ! Tôi gửi cho ba mẹ những gì đẹp nhất!

Ba mẹ là người thế nào? Hai người là một kho tình thương của tôi, cũng sống giữa đời, đơn sơ, chân chất. Những xung đột và hàn gắn của ba mẹ cứ đến, cứ đi, chỉ những vết thương trong tôi ở lại. Nhưng khi nhìn thật kỹ, tôi thấy hai người mầu nhiệm biết bao! Vì sao nhỉ? Tôi tự hỏi rồi tự trả lời: *"*À! Vì họ là ba, là mẹ của mình*"* Tôi nhìn lên bàn tay mình, thấy bàn tay mẹ đang viết, lòng tôi thảnh thơi hơn khi những con chữ được ra đời. Mỗi lúc tôi nhỏ nhen với ai đó là tôi đến xin lỗi liền, đó cũng là đức tính của ba tôi ngày xưa. Bây giờ ba khỏe lại, nhận ra những gì không tốt cho sức khỏe rồi từ bỏ chúng, cả nhà đều vui. Mẹ cũng bớt dần những đòi hỏi, tập trung dung hơn khi hành xử, tôi thấy mẹ đang tu cho cả nhà. Sáng nào thấy ba mẹ cùng thắp nhang lạy Bụt, khói hương làm vết thương quá khứ trong tôi tan thành từng mảnh, vụn dần. Những lời ba dặn khi đi đâu xa, kí ức tôi còn giữ. Tiếng mẹ tôi hát khi nấu ăn cho cả nhà, kí ức tôi còn giữ. Chúng đã trở thành bất hủ, thân quen.

Trải nghiệm từ chiếc lá

Viết được một lúc, tôi nhìn ra phía trước, nắng đã về ngập trời thung lũng. Sương tan dần, gió về làm những chiếc lá vàng đua nhau rơi, quanh co, thích mắt. Tôi cười và tự hỏi: *"Chúng đã làm gì với cuộc đời của chúng? Liệu chúng có được đi vào một lịch sử thanh cao?"* Những chiếc lá rơi xuống, tịch tĩnh. Nhìn kỹ một chiếc lá trong khoảng lặng, dừng lại những lao xao nghi vấn, chợt tôi thấy chiếc lá không còn đến từ nhận thức đơn thuần trong ý thức như tôi đã có từ xưa. Nó là cái gì đó không dựa vào những nhận định mà tôi thường nghĩ lúc trước. Bây giờ nó tóm thâu cả muôn trùng. Nhìn kĩ vào gân lá, tôi chẳng thể tìm ra điểm nào là nhỏ nhất, khoảng không giữa hai gân lá phải chăng là cả một vũ trụ bao la? Chiếc lá trong tôi lúc đó không vui không buồn, không vàng không xanh, hình như nó đang hát, hát cho tôi nghe:

"Ta vẫn còn đến đi thong dong
Có không còn mất chẳng băn khoăn
Bước chân con hãy về thanh thản
Không tròn không khuyết một vầng trăng".

Một chiếc lá, một trải nghiệm, một niềm vui. Cuộc sống là một chuỗi dài những trải nghiệm, không có trải nghiệm nào của riêng tôi cả, tôi thấy Thầy có đó - rõ ràng - sinh động. Càng trải nghiệm, tôi thấy mình sao thật ngây ngô, nhưng mật thiết, niềm vui trở thành giản đơn và sâu lắng hơn.

Khu vườn hôm nay

Làng Mai Thái – Vườn Ươm đã dọn về đất mới gần hai năm rồi. Đất mới, bao nhiêu mặt trời đi ngủ, bao nhiêu con trăng qua đồi? Ngày ngày tôi đi học, những con chim sẻ kiếm ăn hai bên đường chẳng hề bay, chúng cũng xem tôi như người bạn. Những hòn đá bây giờ cũng không còn hoang vu, hôm nay chúng gọn gàng, có dáng, chúng đang thi hành một sứ mạng riêng. Chớ nghĩ nơi đây chỉ là những chói chang mùa hạ, có những tháng mưa về ngập cả núi đồi, có những mùa rất lạnh, rất trong. Tiếng tụng kinh mỗi buổi sáng, khói bếp lên cao trong những sớm chiều. Những khóa tu đều đặn đi qua trong năm. Trẻ em đến tu chung với ba mẹ, chúng chơi xích đu thoải mái dưới gốc me già. Nơi đây đã trở thành một ngôi làng chung. Có sư chú mới xuất gia học tiếng Anh, tiếng Thái thật nhanh, có sư chú ngày nào cũng về cuối cùng để dọn dẹp

nhà bếp sạch sẽ, phải chăng đức hy sinh và tận tụy của sư chú đang lớn dần cùng cây cối nơi đây?

Thiền ca là trở về

Tôi thở, thấy những bình an chảy dài trong huyết quản. Tôi dừng bút, nhận ra mình đã hát tự khi nào. Mỗi khi hát, trời mây với tôi hòa làm một, mọi người với tôi hòa làm một. Nhớ tới những khóa tu Wake Up, thiền ca là pháp môn đi vào lòng người dễ nhất. Nhiều bạn trẻ đã khóc khi hát cùng quý thầy, quý sư cô. Thiền sinh chia sẻ hạnh phúc, trị liệu, tìm được lối thoát khổ đau sau khóa tu, quý thầy quý sư cô ai cũng vui theo. Tôi thấy sự mầu nhiệm của Thầy, của tăng thân đang xua tan những mệt mỏi, những yếu kém của tôi trong khi làm việc. Nương vào năng lượng tập thể, tôi thấy mình có niềm tin thật nhiều. Cuộc sống như một bài hát, có lúc trầm lắng, có lúc vút cao. Tôi gửi tất cả những thanh âm đó đến Thầy. Nắm bàn tay mình thật chặt, mắt nhìn thẳng về thung lũng, niềm tin ngập tràn rằng Thầy sẽ khỏe lại. Lá vàng lại rơi, giấc mơ trưa là thật, Thầy và thơ đang về uyên nguyên trong nắng, ba mẹ cũng đang ngồi chơi thảnh thơi. Tất cả cùng tôi đang tận hưởng một ngày làm biếng thật thênh thang.

Niềm vui chân thật

Chân Trăng Linh Dị

Sư cô Trăng Linh Dị người Úc gốc Hoa, xuất gia trong gia đình Cây Trắc Bá (tháng 7/2014). Sư cô là con một trong gia đình huyết thống, vì vậy cách duy nhất để cha mẹ của sư cô đỡ nhớ con là thường xuyên về thăm Làng và thực tập cùng đại chúng. Sư cô đang tận hưởng hạnh phúc được làm một "em bé" trong tăng thân. Một trong những nguồn vui đối với sư cô là làm vườn và hát các bài thi kệ mà sư cô tự làm nhạc, trong khi các sư chị lớn thì đang bận… họp. Bài viết được Ban biên tập chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Những người thương mến của con ơi,

Hôm nay là ngày bắt đầu của một năm mới mà cũng chính là ngày bắt đầu cho những ngày còn lại trong cuộc đời của tất cả chúng ta. Con kính chúc mọi người nhiều sức khỏe.

Ngày hôm qua khi đến xóm Thượng đón Giao thừa (Tết dương lịch), con cùng với hai sư chị đi bộ lên khu đồi phía Tây. Mấy chị em ngồi chơi giữa sương mù lãng đãng, hít thở không khí trong lành tỏa ra từ những ngọn đồi xanh trải dài trước mặt và lặng ngắm cảnh hoàng hôn cuối cùng của năm 2014. Trong khi nheo mắt ngắm những tia nắng chiều, con ngạc nhiên thấy lòng mình không hề gợn chút luyến tiếc nào về quá khứ.

Những năm về trước, dù đón năm mới bằng những bữa tiệc với rượu champagne, nhưng con vẫn cảm thấy buồn khi nhìn thời gian đang vùn vụt trôi qua. Dù đón năm mới với bạn bè hay với gia đình, bao giờ chúng con cũng so sánh thức ăn, rượu, pháo hoa, nhạc của năm nay với năm ngoái. Trong khi hình hài của chúng ta già nua theo năm tháng, tâm đã trở nên mệt mỏi, nhưng lúc nào chúng ta cũng muốn mình tràn đầy sức sống và được trải nghiệm những điều mới mẻ.

Trong những khoảnh khắc như vậy, tâm con luôn chạy về tương lai, vừa háo hức trông đợi những gì sẽ đến, vừa tiếc nuối lo sợ những gì mình đang có, đang trải nghiệm sẽ đến hồi kết thúc. Điều này khiến cho con lo lắng và sợ hãi đến nỗi thành bệnh. Ngay cả khi tô son lên môi, con cũng lo lắng: Nếu cây son này hết thì mình phải làm sao? Nếu mình không có việc làm thì làm sao mình có tiền để mua sắm? Cái gì sẽ xảy ra cho mình nếu người thân trong gia đình qua đời hết và mình chỉ còn lại một mình?

Đương nhiên là con không lạ gì với mấy câu: "Đừng lo lắng, cứ vui đi", "hãy sống trong giây phút hiện tại..." Nhưng những câu đó chỉ càng làm cho con cảm thấy thất bại với chính mình, bởi vì con rất rành về lý thuyết, nhưng khi đem áp dụng vào thực tế thì con không làm được.

Có những giai đoạn mà đối với con, mỗi ngày đi qua là một ngày với đủ loại hoang tưởng chết người, với những viên thuốc làm cho các giác quan của con trở nên tê dại và cơ thể con nhiễm độc. Tâm con tán

loạn đến nỗi con không thể đọc một bài báo dù đơn giản nhất. Gia đình, người yêu, bạn bè, bác sĩ, kể cả chú chó cưng cũng đều cố gắng giúp cho con có thể thức dậy và ra khỏi giường mỗi sáng. Nhưng ra khỏi giường để làm gì? Bên dưới bề mặt vô nghĩa của cuộc sống hàng ngày là những câu hỏi trăn trở về sinh tử mà không có thuốc men nào có thể giúp cho con được. Con hoàn toàn lạc lối.

Ở đây, nơi con đang ngồi, mặt trời đang từ từ khuất bóng sau rặng bạch dương. Những con chim én đang chao liệng trên nền trời xanh thẫm. Con thấy mình mới may mắn làm sao khi được chỉ dạy cách trở về để làm lắng dịu thân tâm, để có thể bình an trong khi tâm ý đang vận hành như chiếc kính vạn hoa. Thật quý báu biết bao khi có duyên được nghe giáo pháp và được khai mở rằng sự sống và cái chết chỉ như những vòng tròn đang lan tỏa trên bề mặt đại dương của sự sống bao la.

Khi sống an trú trong mỗi phút giây thì những gì bình thường cũng trở nên phi thường. Vài người bạn đã hỏi con rằng: "Sư cô tu không thấy chán sao?" Ồ, có chứ, hồi xưa con đã từng chán, rất chán! Ba năm trước khi mới bắt đầu làm quen với thiền tập, mới ngồi năm phút con đã thấy như bị tra tấn. Con ngáp, ngọ nguậy, ngủ gục hoặc mơ màng chuyện này chuyện nọ. Ngoài những lúc ngồi thiền, cuộc sống của con đầy dẫy những kế hoạch để xem, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm cái này, cái kia.

Mới gần đây thôi, vào một buổi tối trời mưa, sau khi dọn dẹp, rửa nồi, con có được một chút thời gian trống trước thời ngồi thiền tụng kinh buổi tối. Quả là những giây phút hiếm hoi quý báu! Con ngồi ngoài hiên một ngôi nhà nhỏ bằng gỗ mới dựng lên để làm phòng may. Ánh sáng từ chiếc bóng đèn gần đó hắt ra một màu vàng ấm áp soi rõ làn khói tỏa lên từ tách trà con đang cầm trong tay. Làn khói đang nhảy múa và hòa quyện với những giọt mưa đang rơi xuống.

Xung quanh chỗ con ngồi là những vật liệu xây dựng còn đang để ngổn ngang. Xa hơn một chút có thể thấy quần áo của ai phơi trên dây chưa được lấy vào. Không thể cho đó là một quang cảnh huy hoàng được. Ấy vậy mà con thấy mình hạnh phúc. Trong con không hề có ý muốn chụp một bức hình để bỏ lên Facebook, cũng không hề nghĩ là phải chi có ai đó cùng ngồi đây với mình trong giây phút này. Con cảm thấy hạnh phúc với những gì mình đang có, chỉ đơn giản vậy thôi.

Dĩ nhiên là để vun trồng được những giây phút có nhiều "hoa sen" như thế, con cũng đã có rất nhiều bùn. Có những lúc con thấy tâm mình vừa đáng bực vừa đáng cười. Sao con lại có thể ăn một lần hết cả một thanh sô cô la sau khi tụng giới thứ năm về tiêu thụ có chánh niệm? Sau khi đọc quán nguyện về "tắt đài radio ở trong đầu", sao con lại có thể ăn nhanh như thế? Đã phát nguyện độ tất cả chúng sanh, tại sao con lại có thể hối hả đi khử trùng chén dĩa khi một bạn thiền sinh đang có một câu hỏi cần con giải đáp? Chơi nhạc là để cúng dường đại chúng, sao con lại thấy hơi buồn trong lòng khi không được mời tham dự trong ban nhạc?

Bất cứ lúc nào con cũng có thể trở nên mất kiên nhẫn và bực bội. Những sư cô mà con quý nhất lại thường là những người phải hứng chịu nhiều nhất khi con vụng về, không ái ngữ trong cách nói năng.

Gần đây có một việc xảy ra làm cho con cảm thấy xấu hổ vô cùng vì con thấy trái tim mình còn quá nhỏ. Chuyện có liên quan đến ba sư chị của con. Sau khi sự việc xảy ra, con dự định đến sám hối với một sư chị, người đã bị con trút cơn giận của mình lên. Tối đó, tình cờ hai chị em gặp nhau, con nghĩ chắc sư chị sẽ nói một vài lời dạy dỗ con. Thay vào đó, sư chị cười và nói: "Cho sư chị thiền ôm với sư em một cái được không? Xin lỗi sư em vì sư chị đã làm cho sư em căng thẳng thêm một cách không cần thiết." Trong vòng 24 tiếng đồng hồ sau đó, hai sư chị kia cũng tìm đến con và xin lỗi vì hai sư chị đã không đủ tươi mát và có mặt cho con. Trời ạ, con mới chính là kẻ sân si và kém dễ thương! Con đã phàn nàn là mình không có đủ thời gian để học thêm giáo pháp, nhưng bài học này đối với con đáng giá hơn bất cứ một điều gì con đã đọc trong sách vở. Cảm ơn tình

thương mà quý sư chị đã dành cho con!

Và còn nữa, thương làm sao để lòng vẫn mở... ôi chao, một điều không dễ chút nào! Con rất sẵn lòng lau sàn nhà dùm cho một sư cô con thích, nhưng khi một sư cô khác bước lên sàn vừa mới được lau thì con lại thấy kém vui. Con đã quen thương theo kiểu ngoài đời, nghĩa là muốn mình có một vị trí đặc biệt đối với một ai đó, vì thế con rất dễ đánh mất mình. Tuy vậy, trong cái thương nhỏ hẹp đó, con cũng thấy có những yếu tố tích cực, thí dụ như lo lắng chăm sóc cho người khác và đặt nhu cầu của họ lên trước nhu cầu của mình (con thấy cái đó nơi mẹ của con). Con cố gắng nhận ra những yếu tố quý giá ấy và thực tập hiến tặng những điều đó cho nhiều người khác. Con tự nhắc mình rằng nếu con chỉ muốn thương yêu chăm sóc cho một vài người thì con đã có thể lập gia đình và có con cái. Như thế thì bà nội 93 tuổi của con sẽ không cần phải viết thư để hỏi xem bà nên gửi số tiền mà bà đã dành dụm cho đám cưới của con vào ngân khoản nào? (cười).

Có một buổi sáng, sư chị của con không được khỏe. Hôm ấy con được phân công ngồi chuông cho buổi tụng giới sadi nữ. Trên đường ra thiền đường, con thấy lo lo và đầu óc bận bịu tìm kiếm những phương thuốc có thể giúp cho sư chị hết bệnh. Đột nhiên con nghe tiếng của Thầy: "Thở đi con! Sự bình an là điều tốt nhất mà mình có thể hiến tặng".

Ý thức là cảm thọ của mình sẽ được chuyển tải qua tiếng chuông trong buổi tụng giới nên con đi chậm lại, thưởng thức không khí mát lạnh của buổi sáng, ngắm những vì sao trên trời xa. Và khi ngồi chuông, con cố gắng để hết tâm mình vào sức nặng của dùi chuông, lắng nghe tiếng chuông ngân và mở lòng ra để cho những lời thuyết giới đi vào.

Con đã chia sẻ điều này với sư chị của con. Con không biết là nó có giúp được gì cho sư chị không, nhưng có một điều chắc chắn là nó đã làm cho môi con nở một nụ cười.

Những người thương của con ơi, cảm ơn mọi người đã cùng thở và cùng đi với con trên con đường vui và sáng đẹp này.

Với nhiều thương mến và lòng biết ơn,

Con - 真灵异月合

Tôi yêu

Chân Hội Nghiêm

(Tặng sinh nhật Thầy lúc Thầy 80 tuổi)

Tôi yêu lắm những bước chân cẩn trọng
Đem tin yêu gieo rắc khắp mọi miền
Tôi yêu lắm những nụ cười hiền
Chứa rất đầy sự độ lượng bao dung
Tôi yêu lắm một con người trung dung
Hóa giải đôi bên bằng tình thương không vị kỷ
Tôi yêu lắm một con người bình dị
Sống ung dung tự tại trước phong ba
Tôi yêu lắm con người thích hát ca
Đem niềm vui khơi lên ngọn lửa đỏ
Tôi yêu lắm những cái nhìn sáng tỏ
Làm đuốc soi đường cho một hướng đi chung
Tôi yêu lắm nguồn năng lượng trầm hùng
Làm sống dậy tinh ba của các nền văn hóa
Tôi yêu lắm Ưu Bát Đa La một đóa
Hơn hai ngàn năm nay nở ở ngoại phương
Tôi yêu lắm những ánh mắt thân thương
Hiểu thấu niềm đau thầm kín của con người
Tôi yêu lắm lý tưởng tuổi tám mươi
Phụng sự cuộc đời bằng đôi chân không biết mỏi
Dù bước đi trên chông gai đá sỏi
Vẫn một lòng bền sắt tươi son
Dù cho sông cạn đá mòn
Vẫn khơi nguồn cùng tăng thân hợp tấu
Tôi yêu lắm một con người nhân hậu
Dung hết lỗi lầm trong một trái tim yêu
Tôi yêu, yêu biết bao điều
Bao nhiêu đức hạnh bấy nhiêu thâm tình
Nguyện cầu chư Bụt chứng minh
Nguyện con tiếp nối tâm linh của Thầy
Nguyện cho tuệ giác đơm đầy
Cùng Thầy con nguyện dựng xây cuộc đời.

Cùng dòng sông mang theo thệ nguyện

Chân Cứu Nghiêm

Biết là nếu buông xuống thì lòng mình tất sẽ có không gian, nhẹ nhàng. Và biết mãi cứ nắm bắt thì cuối cùng sẽ chẳng được chi. Nhưng tại sao con cứ cứng đầu, tay vẫn nắm chặt lấy khối nội kết vô hình? Lâu nay con cứ ngỡ mình đã buông xuống, nhưng nay chợt nhận ra trong lòng con vẫn còn vương nhiều thứ.

Kể từ khi nhận ra được cuộc sống vốn không phải lúc nào cũng như ý mình mong muốn, thậm chí có những chuyện xảy ra khiến cho con chao đảo, hụt hẫng và bế tắc... con đã từng thức thâu đêm. Nhiều lúc con cảm thấy dằn vặt trong lòng và tự hỏi chính mình, rằng tự giam mình như thế liệu có đúng, có bạo động với chính mình? Mọi chuyện đã xảy ra, nếu mình đổ lỗi cho số phận thì có đúng không? Đó chỉ là tất cả những chướng nghiệp mà có thể từ ông bà tổ tiên con để lại hay cũng chính là những gì con đã tạo ra từ trước. Nhưng cho dù thế nào đi nữa thì mọi chuyện cũng đã xảy ra rồi, vì thế con không thể trốn tránh mãi thực tại ấy, con không thể giam cầm bản thân mình thêm nữa. Bởi vì sau những gì đã qua, bây giờ con chợt thấy bấy lâu nay con đã tự nhốt mình, chẳng khác nào con tằm tự làm kén cho chính mình và đến một lúc con hoảng hốt nhận ra là mình đang dần chết trong chiếc kén tự dệt ấy. Cứ nghĩ khi nằm trong chiếc kén đó thì tự thân sẽ an toàn và mỗi ngày con lại dệt cho nó dày thêm như để tự vệ, nhưng sự thật thì có con tằm nào chịu nằm mãi trong kén đâu? Nó những muốn đến một lúc nào đó có thể phá bỏ đi lớp vỏ, cái vỏ nó đã từng nghĩ là một nơi an toàn, một ngôi nhà vững chắc, ấm áp. Nhưng nó trở thành ngục tù lạnh lẽo và con tằm, hay chính con, muốn phá chiếc kém để được chui ra, được bay lên, được chạm vào cuộc sống thực, được thở bầu không khí trong lành như mọi sinh vật khác.

Ăn mừng nhà bếp và trai đường mới - Xóm Hạ

Đã đến lúc rồi, cho dù sẽ khó khăn, cho dù sẽ đau, rất đau khi mà chính bản thân con phải dùng sức để phá, để có thể xé toạc đi lớp kén đó một cách dứt khoát. Con tằm thực sự muốn thế và con cũng thật sự muốn thế. Nếu chỉ vì sợ đau mà cam chịu thì suốt đời nó chỉ là một con tằm không biết đến thế giới bên ngoài là thế nào và chính con cũng vậy. Can đảm để rồi nó và con sẽ nhìn thấy màu xanh của cỏ cây, của trời cao, có thể chạm vào cánh hoa dại nào đó hay có thể nằm đó dưới ánh nắng để cảm nhận sự sống nhiệm mầu. Vượt qua sự sợ hãi một lần, chịu cái đau lột xác một lần để thấy được những điều kỳ diệu ấy, chẳng lẽ không đáng để con cố gắng ư?

Mỗi lần đứng trước người khác hay ngồi trong một đám đông, nỗi sợ trong con đều y như nhau, sợ người khác thấy đứa bé đầy thương tích trong mình, sợ người ta thương hại mình nên con đã mang nỗi mặc cảm tự ti với người... Rất nhiều nỗi sợ không tên khác xuất hiện khi con buộc phải đứng trước mặt người đối diện. Chính vì lẽ đó mà ít khi con để người khác nhìn vào mắt mình. Nói đúng hơn là bản thân con chưa tự tin để nhìn thế giới xung quanh. Con thật sự đã khóa cửa tâm hồn mình. Cho đến hôm nay khi con đã nhận ra mình đã không hề tiếp xúc với thực tại, để quên hiện tại cùng với những điều kiện mà nếu bản thân con cố gắng mở ra một chút thì sẽ mang lại cho con nhiều niềm vui và bình an mới. Con đã thực sự sống trong lãng quên. Con đã tự hỏi: Liệu trong tình thương có chất liệu của sự thương hại? Bởi khi một người bị ám ảnh về nó thì rất khó để mở lòng tiếp nhận thứ tình thương đó, tình thương hại.

Câu hỏi đó đã nằm trong lòng con một thời gian và nó đã làm con trốn tránh rất nhiều tình thương, chính vì lòng nghi ngờ mà con đã gần như vô tình, làm tổn thương rất nhiều anh chị em. Thời gian gần đây con đã có thể nhìn ra và cảm nhận thấy sự thực khi định nghĩa về tình thương là gì? Thương trong tinh thần Tứ vô lượng tâm. Có lẽ con chưa thực sự làm được hoàn toàn nhưng con hiểu tinh thần đó là gì và thương theo phương pháp Bụt dạy đó là tình thương an toàn nhất, tự do nhất. Và nó thực sự không có chỗ cho kiểu thương hại.

Thời gian qua, có những khi con đã để ngọn lửa trong tim yếu đi. Có lúc con cũng nhắc nhở mình, có lúc con tự thay Thầy sách tấn con. Và cũng đôi lần con tự hỏi bản thân: "Mình đang làm gì ở đây? Tại sao mình đến đây?" Thời gian để con có câu trả lời chính xác nhất là con cần phải quán chiếu. Bởi con biết lý do không có sẵn trong con như người khác. Con thấy mình không thể phụ Thầy. Lòng biết ơn của con khi được trở thành con của Thầy luôn có mặt đó. Chính thời gian ở Làng giúp con thực sự tiếp xúc được với tình thương đó, tình Thầy trò, tình tăng thân và con tìm lại được sự ấm áp khi con đang có mặt, đang được sống nơi đây. Con biết là con không thể để thời gian tiếp tục trôi qua oan uổng nữa.

Tại sao con có mặt ở đây? Có lẽ từ lâu rồi, trước khi con đi xuất gia, trong con hạt giống muốn chuyển hóa đã có sẵn. Muốn được tu tập, muốn được chuyển hóa những hạt giống tiêu cực trong mình, sự oán giận và sợ hãi những người làm tổn thương mình, con muốn chữa trị những vết thương ấy. Chính những ước muốn đó đã xác định con đường con muốn đi và dẫn con đến với tăng thân. Tăng thân là môi trường mà con và những người có cùng những hạt giống muốn chuyển hóa và trị liệu có thể đến và cùng nhau tu học. Con có thể hiểu rằng môi trường của tăng thân là những sư anh, sư chị và sư em có cùng ước muốn giống nhau mà người ta thường nói "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu". Con cảm thấy thực sự mình rất may mắn khi được cùng chảy với tăng thân như một dòng sông lớn. Dù trong cuộc hành trình để ra được biển cả đã và đang gặp nhiều chông gai, gập ghềnh... nhưng sức mạnh, sự bao dung và lòng kiên nhẫn của dòng sông lớn luôn có đó, tròn đầy.

Con cảm thấy mình thực sự không còn nhiều sợ hãi, không còn sợ bốc hơi hay mặc cảm, bởi con biết rằng tăng thân luôn ôm ấp con, thương yêu con vì "Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối". Con biết dòng sông luôn là như thế. Con nguyện cố gắng không bao giờ làm một hạt nước nhỏ, con sẽ không như vậy. Con biết ơn tăng thân rất nhiều.

Ngọt bùi nhớ lúc đắng cay

Chân Pháp Triều

Khổ đau từng nuôi ta lớn lên

Thời gian trôi thật nhanh. Kể từ ngày tôi trốn nhà ra đi đã mười năm rồi. Năm 2004, sau nhiều đêm "lên phương án và kế hoạch tỉ mỉ", tôi đã trốn nhà ra Hà Nội thành công. Tháng ngày sinh sống với bà con ở bãi biữa Sông Hồng đã giúp tôi rèn tâm và luyện chí. Mùa đông ở miền Bắc, tôi sống trong một túp lều nhỏ, không có lò sưởi, không có điện thắp sáng. Thử thách lớn nhất đối với tôi là phải tắm nước lạnh giữa mùa đông lạnh buốt. Hơn ba năm sống ở bãi giữa Sông Hồng, tôi lớn lên và trưởng thành nhờ tình thương và sự giúp đỡ của bà con nông dân cùng những người bạn tốt. Tôi sống "an bần" với rau củ, bắp ngô, khoai lang được bồi đắp từ đất phù sa Sông Hồng.

Nhờ có nhiều nhân duyên, tôi có cơ hội ra Hà Nội và biết đến Phật pháp. Năm 1995, mẹ tôi mất, tôi mồ côi khi tròn 15 tuổi. Từ đây, cuộc đời tôi trải qua nhiều khó khăn, thử thách. Trải qua hơn bảy năm, tôi sống trong tuyệt vọng, buồn tủi, đói ăn, đói tình thương và sự quan tâm của gia đình huyết thống. Vì không biết cách truyền thông với ba, dì kế và anh em trong nhà, tôi sống cô đơn, lạc lõng giữa mái ấm gia đình. Sau nhiều lần "nội chiến" với ba, tôi sống trong hận thù, trách móc. Vì tuyệt vọng, bi quan, tôi đã hai lần tìm cách tự sát nhưng không thành. Có lẽ, nhờ phước đức của ông bà tổ tiên, tôi đã "lưu lạc" ra Hà Nội và quen thân với nhiều bậc tri thức (từ tu sĩ, sinh viên, trí thức và cư sĩ Phật tử...). Những người bạn tốt đã giúp đỡ tôi quần áo, thực phẩm, tiền và tình thương nữa... Nhiều lần đến chùa Đình Quán, chùa Bồ Đề ở Hà Nội, hạt giống bồ đề trong tôi được tưới tẩm và nuôi dưỡng. Cuối năm 2008, tôi và một người bạn

thân có cơ duyên vào tu viện Bát Nhã tu học.

Sau biến cố Bát Nhã, tôi cùng tăng thân ra chùa Phước Huệ, cuối tháng 11 năm 2009, tôi được xuất gia ở chùa Từ Hiếu trong gia đình Sen Hồng.

Tháng năm nhìn lại, tôi thấy mình lớn lên và trưởng thành rất nhiều. Nhờ khổ đau, thử thách, nhờ đói lạnh, nghèo khó, thiếu tình thương... tôi đã trở thành một người cứng cáp, giàu tình cảm, sống nội tâm và thương người nghèo khổ. Nhờ có phước duyên biết đến Sư Ông Làng Mai, tôi đã có một con đường để đi tới. Sống với tăng thân, tôi có cơ hội tu tập để chuyển hóa khổ đau, rũ bỏ những "bụi bặm" ở đời, vui sống thảnh thơi:

"An bần lạc đạo thảnh thơi
Tham cầu nguyện đoạn sống đời hiểu thương
Rong chơi giữa chốn vô thường
Bụi trần rũ áo thân nương cửa thiền".

Nuôi dưỡng khổ đau để duy trì hạnh phúc

Thời gian gần đây, được đọc sách "Làng Mai nhìn từ Núi Thứu" của Thầy, tôi có cơ hội quán chiếu và nhìn sâu lời dạy của Thầy: "Nếu chưa từng biết khổ thì ta chưa nhận diện được an lạc, hạnh phúc. Trong chúng ta, ai đã từng khổ thì người đó có điều kiện để có hạnh phúc. Duy trì ý thức về khổ đau, đừng quên khổ đau là một bí quyết để giữ gìn hạnh phúc".

Sống và tu học với huynh đệ bốn năm qua ở tu viện Bích Nham, tôi có cơ hội trải nghiệm về những lời Thầy dạy. Trước khi biết đến pháp môn Làng Mai, tôi sống trong khổ đau, tuyệt vọng. Trải qua hơn10 năm lăn lộn chốn "bụi trần", tôi phải sống tự lập, trải qua nhiều công việc kiếm sống, khi bệnh tật muốn chữa trị nhưng không có tiền, những nội kết, buồn tủi, trách móc, giận hờn... kéo dài nhiều năm nhưng không có Thầy, không có pháp môn để tu tập chuyển hóa. Đói tình thương, thiếu hiểu biết, tôi lang thang, rong ruổi đi tìm cho mình một con đường sống. Nhờ phước đức của ông bà, cha mẹ và tổ tiên, nhờ khổ đau bất hạnh đã đưa tôi về với gia đình tâm linh. Lòng tri ân và hạnh phúc của tôi không thể diễn đạt hết bằng ngôn từ. Tôi chỉ biết "đúc kết" trong vài câu thơ để tỏ lòng biết ơn của mình với cha mẹ, Thầy Tổ, huynh đệ, những bậc thiện tri thức... đã nuôi dưỡng và nâng đỡ tôi hơn mười bảy năm qua:

"Ngọt bùi nhớ lúc đắng cay
Bình yên nhớ đến tháng ngày long đong
Ăn quả nhớ kẻ vun trồng
An vui nhớ khổ, qua sông nhớ đò".

Đã trải qua nhiều năm tháng sống lang thang như một kẻ cùng tử, tôi có vài lời chân thành nhắn gởi tới các bạn: Hãy trở về quê hương tâm linh, đừng rong ruổi đường trần nữa. Dù bạn là một nhà chính trị, một doanh nhân, học sinh, sinh viên hay công nhân, nông dân, nghệ sĩ... Hãy trở về đời sống tâm linh, "những cơn mưa pháp" sẽ rửa sạch bụi bặm cõi trần, "mặt trời trí tuệ" của Bụt sẽ soi sáng tâm ta, giúp ta tìm về quê hương đích thực. Hãy chọn cho mình, cho gia đình, bạn bè... một con đường sáng. Con đường Hiểu và Thương sẽ mang đến cho nhân loại một cuộc sống bình yên và hạnh phúc.

"Mưa rơi rửa sạch bụi trần
Mây mù gió cuốn bước chân quay về
Bao ngày lạc bước cõi mê
Mặt trời chiếu sáng trở về quê hương".

Thắp sáng niềm tin

Mỗi người tìm đến Phật pháp đều cần có một pháp môn tu học thích hợp. Riêng tôi, những phương pháp thực tập của Làng Mai rất thực tiễn. Tuy hành trì lời Thầy dạy chưa được nhiều, nhưng sáu năm qua, tôi đã thay đổi nhận thức và chuyển hóa khổ đau trong tâm, những nội kết với ba và gia đình đã được hóa giải. Tôi đã hiểu và cảm thông với những khó khăn và vụng về của ba mình. Nhìn sâu vào ba, tôi đã thấy được những điểm tích cực: Ba tôi là một cán bộ làm việc có trách nhiệm với nhân dân, sống tiết kiệm, biết thiểu dục tri túc, thẳng thắn và cương trực. Thấy được những điểm yếu, tập khí của ba được trao truyền, tưới tẩm từ gia đình, hoàn cảnh xã hội... nên tôi đã chấp nhận và cảm thông cho ba nhiều hơn. Có lần viết thư cho Thầy, tôi đã viết: "Con có niềm tin ở pháp môn không phải vì Thầy là một vị thiền sư nổi tiếng. Niềm tin có trong con là nhờ con áp dụng lời Thầy dạy có sự chuyển hóa, nuôi dưỡng và trị liệu".

Mượn một câu thơ của Thầy, tôi có viết vài câu thơ để tự "thắp sáng niềm tin" và nuôi dưỡng tâm bồ đề của mình:

"Bước chân con hãy về thanh thản"
Chặng đường xa thẳng bước thong dong
Bao gian khó vững lòng chẳng ngại
Thắp niềm tin cháy mãi trong tim.

Tôi xuất gia năm 29 tuổi, là một tu sĩ trẻ, tôi luôn ý thức con đường phía trước còn dài, còn nhiều gian khó, thử thách cần phải vượt qua. Thầy tôi năm nay đã hơn 88 tuổi rồi. Thầy không thể ở mãi bên tôi để nhắc nhở và dạy bảo. Tôi phải tự "thắp sáng niềm tin" để đi trọn con đường Hiếu và Thương. Thầy đã trao cho tôi pháp môn thực tập, Thầy đã chỉ cho tôi một hướng đi, một con đường sáng. Khổ đau, hạnh phúc, vô minh hay hiểu biết... đều do tôi thực tập. Tôi luôn ý thức rằng, sống với tăng thân, tôi sẽ được bảo hộ và nâng đỡ, sư anh, sư chị, sư em sẽ cùng tôi tu tập chuyển hóa tự thân và độ đời. Chí nguyện của những người tu trẻ thật đẹp, thật lành. Các sư anh, sư chị và sư em chúng tôi muốn "chung tay góp sức" để xây dựng ngôi nhà tâm linh cho những người hữu duyên đến tu học. Để đi trọn con đường xuất gia, ngoài những phước duyên của mỗi người, tôi luôn tự nhắc nhở mình phải "rèn tâm tích đức" thì mới có khả năng độ đời. Nếu không biết cách nuôi dưỡng tâm bồ đề, không hành trì lời Thầy dạy thì không thể "đi như một dòng sông" với tăng thân. Tôi luôn tự "thắp sáng ý thức" để nhớ và hành trì, để có thể sống thảnh thơi, vững tâm trên con đường dài phía trước.

Bụi trần rũ áo rong chơi
Đạo tâm vững mạnh thảnh thơi đường dài
Độ sinh nhờ đức cao dày
Rèn tâm tích đức mai này độ sinh.

Tu viện Bích Nham, tháng 1/2015

AN BẦN LẠC ĐẠO

Sớm mai tỉnh thức mỉm cười,
Hiện pháp lạc trú sống đời an vui.
Khổ đau quá khứ qua rồi
Bình an hiện tại an vui bên đời.
Tự do như cánh chim trời,
Tung bay khắp chốn rong chơi tháng ngày.
Thong dong bay khắp đó đây,
Thoát vòng tục lụy tung bay giữa trời.
An bần lạc đạo thảnh thơi,
Vòng tay nhân ái viết lời yêu thương.

Viết ở tu viện Bát Nhã năm 2008

Về đây học tiếng nói yêu thương

Chân Trời An Lạc

Sư chú Chân Trời An Lạc thuộc gia đình xuất gia Cây Sen Xanh (27/05/2010). Đây là đợt xuất gia đầu tiên tại Trung tâm Làng Mai Thái Lan từ khi tăng thân có mặt nơi này. Dưới đây là những lời chia sẻ giữa sư chú và chị gái đã được sư chú ghi lại thành một bức thư. Bằng sự thực tập truyền thông với gia đình huyết thống, sư chú đã chia sẻ sự tu học của mình với chị gái, giúp chị thấy rõ hơn về đời sống của người xuất gia và lý tưởng của những người con Bụt. Để rồi đến một lúc: "Bỗng dưng chị cũng thấy vui lây" và ý thức rằng "em mình là một người tu, một người tu trẻ có hoài bão và đầy lòng nhiệt huyết".

Em yêu thương của chị,

Lá thư trước em đã báo tin nơi đó hãy còn một chút khí lạnh của mùa đông, nhưng em có biết không, nơi chị ở đã rộn ràng vào xuân. Sáng nay, có mấy chiếc thuyền hoa từ miền Tây Nam Bộ xuôi dòng lên Sài Gòn, cập dọc các con kênh của quận 7, quận 8. Từng chậu cúc mâm xôi nhỏ xinh trên thuyền như mang theo cả hơi thở trong lành của đất trời về đây, nó khiến chị thầm nghĩ đến em, đến những tháng năm mơ xanh ngựa gỗ của hai chúng ta.

Ngày ấy em rất dung dị, ngoan hiền. Em hay lẽo đẽo theo sau đòi ngậm kẹo mút. Rồi em nói với chị bằng một giọng hết sức ngây ngô: lớn lên em sẽ lấy một người luôn thương em như chị vậy, khiến chị cười giòn tan trong một chiều lộng gió.

Ấy vậy mà, khi những người con trai khác hướng về một đời sống gia đình thì em của chị lại không như họ. Em chia sẻ, mình cần một thứ yêu thương khác, lớn mạnh hơn, vô bờ hơn. Ban đầu chị rất ngỡ ngàng em à! Nhưng rồi cũng tập cho mình quen dần với ý nghĩ: mình có một cậu em hàng xóm dễ thương nay đã đi tu. Em còn nhớ không, ngày em về nước thăm chị sau ba năm sống xa gia đình, rèn luyện phẩm hạnh người tu, chị thấy em sao mà đẹp quá! Tà áo nâu và chiếc nón lá tuy nhìn rất đơn giản nhưng lại ẩn chứa một sức mạnh nội tâm cao đẹp. Hai di sản đó của Việt Nam đã theo dấu chân em và tăng thân đi khắp năm châu bốn bể, làm sáng rỡ một góc thân thương nơi quê nhà.

Bỗng dưng chị thấy mình cũng vui lây! Một niềm tự hào len lỏi trong chị, ừ! em mình là một người tu, một người tu trẻ có hoài bão và đầy lòng nhiệt huyết.

Em vốn không phải là người nói nhiều, tính lại trầm lặng. Vậy mà đi tu rồi, ai cũng thấy em mở lòng ra hơn trước rất nhiều. Em thường mỉm cười hơn, nụ cười đôn hậu như nắng mai. Ngồi bên em mà chị thấy lòng bình yên lạ!

Có nhiều hôm chị chọc em: "em còn thương chị như xưa nữa không? Có còn muốn lấy người như chị không?". Chị thấy hai mắt em lấp lánh. Em vừa nói vừa cười: vẫn còn thương chứ, thương nhiều hơn nữa kia. Ai nói với chị đi tu thì mình không được phép thương nữa? Nhưng mình phải tập thương như thế nào để làm cho nhau mỗi ngày thêm hạnh phúc bằng cách tưới tẩm cho nhau những chất liệu an lành, tránh nói hoặc làm những gì gây đổ vỡ trong nhau. Mình thương như là Bụt thương vậy đó, không vướng mắc, không kỳ thị... để còn có mặt cho nhau và ở trong nhau hoài hoài.

Nói rồi em đọc cho chị nghe bài thơ Hộ Trì Sáu Căn của Sư Ông:

"Mắt là đại dương sâu
Với những đợt sóng ngầm
Với những loài thủy quái
Với những trận cuồng phong
Thuyền tôi đi trong chánh niệm
Xin nguyện nắm vững tay chèo
Để không đắm chìm trong biển sắc mênh mông.
Cùng hơi thở nhiệm mầu
Tôi hộ trì nhãn căn
Giữ gìn cho tôi và giữ gìn cho anh
Để cho ngày hôm nay còn tươi sáng".

Rồi em kể về đời sống hôn nhân của mình cho chị nghe, đó là một cuộc kết hôn tâm linh. Chính cuộc hôn phối đó đã mở ra cho em một chân trời mới, nơi mà em mỗi ngày vẫn thích làm một đứa trẻ học tiếng nói yêu thương. Em nói: yêu thương lạ lắm chị, đó là một tiến trình thực tập dài lâu - từ hữu ngã đi đến yêu thương vô ngã, từ vị kỷ đi đến từ bi, từ chiếm hữu đi đến ý thức bảo hộ để cùng nuôi dưỡng cho nhau.

Chị thấy lạ quá, khái niệm yêu thương này hoàn toàn trái ngược với quan niệm yêu thương của người đời. Nếu cô gái thấy chàng trai ít dành thời gian ở bên cạnh mình là đã sinh hờn ghen vô cớ, hoặc chàng trai thì lúc nào cũng muốn trái tim và khối óc của cô gái chỉ có nghĩ đến mình thôi. Thậm chí, họ còn nhân danh tình yêu để bắt người kia phải làm theo ý nguyện của mình nữa, bằng không thì đôi lúc sẽ đổ vỡ. Khi đó họ thường lấy lý do người kia không phù hợp với tính cách của mình, không sao dung hòa được, rồi đường ai nấy đi!

Nghe chị trình bày xong, em lại mỉm cười. Em nói: yêu cũng là một pháp môn cần phải thực tập hết lòng thì mới đem lại hạnh phúc cho nhau. Nó đòi hỏi phải có sự kiên nhẫn và bao dung. Yêu thương thật sự có thể làm cho nhân cách trong nhau phát triển toàn diện. Theo cái thấy của em thì mỗi chúng ta đều là những đứa trẻ trong tình yêu. Đứa trẻ ấy cảm thấy bản thân không an toàn thì khóc thét lên, thấy thiếu thốn cũng khóc thét lên, đòi hỏi người thương đáp ứng thì mới chịu thôi mà chẳng bao giờ chịu tìm kiếm và tự thưởng thức suối nguồn yêu thương thật sự đang nằm ở bên trong mình. Suối nguồn ấy chính là tâm từ bi và lòng bao dung. Tâm từ bi càng lớn mạnh bao nhiêu thì sẽ lưu xuất ra một nguồn lực muốn hiến tặng cho đời, cho đạo. Lấy hạnh phúc của tha nhân làm hạnh phúc của riêng mình.

Chị lại hỏi, vậy thì có giây phút nào em sống cho riêng mình không? Nếu chỉ nghĩ đến việc đi "vác tù và hàng tổng" như thế thì liệu em có cảm thấy mình kiệt sức không? Em lại đáp, người tu chính là người đang học nghệ thuật yêu thương bản thân mình đúng cách. Biết yêu chính mình rồi thì mới có đủ khả năng yêu thương và ôm ấp người khác. Em nói mỗi sáng em vẫn hay dành thời gian để thực tập thiền đi một mình rất lâu, tập lắng nghe bước chân mình đang hòa điệu với hơi thở và đất trời. Một nụ hoa sớm cũng là người thương, một hòn sỏi nhỏ cũng là người thương. Em có thể tâm sự buồn vui với hoa lá cỏ cây,

cũng như với Bụt nữa. Bụt ở đây chính là tăng thân, là những huynh đệ cùng mang ba y một bát rong chơi ngàn dặm. Thỉnh thoảng em cũng thấy cô đơn, cũng thấy nhớ nhà nhưng sau đó em ý thức được là mình có may mắn được sinh ra trong một đoàn thể có tu học, vững chãi, thảnh thơi, nên chất liệu của yêu thương đang lớn mạnh trong em từng ngày.

Chắc bây giờ em đang tự hỏi, chị nhắc lại những giây phút ấy để làm gì phải không? Kỳ thực, chị muốn em nhìn lại điểm xuất phát của mình để tự nuôi dưỡng trong những lúc khó khăn. Sự tươi mát, an hòa của em đã truyền cảm hứng cho chị thực tập, và chị mong em luôn giữ được sự tươi mát ấy. Nhưng chị cũng hiểu là đời người như con sông, có lúc êm đềm phẳng lặng, lại có lúc như muốn tung bờ trắng xóa. Muốn sống trong an lành và hạnh phúc thì mình cần phải chuyên cần thực tập, tiếp tục nuôi dưỡng những tiếng nói yêu thương mỗi ngày thì mới mong có hoa thơm trái ngọt để ăn tiếp em ạ!

Cũng như mùa xuân đang về ở nơi này được báo hiệu bằng một nhành mai vàng rực trước hiên nhà. Có ai hay biết, mai cũng phải qua bao độ sương giăng mới có thể tỏa ngát mùi thơm đến vậy?

Em là một chàng trai mang tâm hồn thanh cao hướng thượng, đã từng lập nên nguyện lớn "cắt ái từ sở thân - xuất gia hoằng thánh đạo", và chị mong em bồ đề tâm luôn kiên cố. Chút khó khăn chỉ như cái lạnh sẽ lùi dần trước mặt trời chánh niệm phải không em? Buồn huynh, giận đệ cũng chính là tự giận và làm khổ mình đó! Hiểu lầm nhau một chút, hãy xem như rác nuôi dưỡng cho hoa ngày sau em nhé! Có sự nghiệp nào cao quý hơn sự nghiệp đi thắp sáng yêu thương đâu? Trong sự nghiệp ấy, nếu mình hành xử như một giọt nước, mình sẽ mau chóng bị bốc hơi trước khi về đến đại dương xanh thẳm. Như vậy thì mình không thành tựu được lý tưởng như lúc ban đầu rồi.

Cho nên, em hãy thường xuyên "trở về nhà" và học cách nói yêu thương nơi tăng thân cho thật giỏi rồi dạy lại cho chị nhé! Ở nơi này, chị luôn cầu chúc mọi điều tốt đẹp nhất cho em!

Thương em nhiều lắm!

Nuôi lớn tình thương

Chân Trăng Tam Muội

Sư cô Chân Trăng Tam Muội người Anh, xuất gia ngày 4/7/2012 thuộc gia đình Cây Đỗ Quyên. Trước khi xuất gia, sư cô đã tu học theo pháp môn Làng Mai lâu năm, nhận giới Tiếp Hiện và sinh hoạt với tăng thân địa phương tại Pháp. Mùa thu năm ngoái, theo đề nghị của Thầy, sư cô cùng một số quý sư chú, sư cô trẻ rời Làng chuyển đến ở tu viện Bích Nham, một trong những trung tâm thuộc đạo tràng Mai Thôn tại tiểu bang New York-Mỹ. Bài viết dưới đây chia sẻ những niềm vui đầu tiên khi sư cô chuyển đến ở trung tâm mới. Bài viết được Ban biên tập chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Kính bạch Thầy, kính thưa đại chúng,

Từ Bích Nham, New York, con xin gửi lời chào thương kính đến Thầy và đại chúng. Con là Trăng Tam Muội, một trong bảy sadi và sadi nữ được Thầy gửi sang tu viện Bích Nham vào mùa thu 2014 để yểm trợ đại chúng bên đó.

Chúng con rất hạnh phúc được ở Bích Nham. Con đang ngồi ở bàn học để viết những dòng này và nhìn ra khung cảnh tuyết phủ bên ngoài cửa sổ. Ánh nắng chiều đang làm cho khung cảnh chuyển sang màu xanh và xám nhạt. Con lắng nghe tiếng nước rơi tí tách từ mái nhà do tuyết tan chảy xuống. Được ở trong nhà thật là ấm cúng.

Khung cảnh ở Bích Nham thật đẹp khiến chúng con phải đi chậm lại, để hết tâm ý vào tiếng lạo xạo của tuyết dưới bước chân mình và cảm nhận không khí trong lành, mát lạnh trên da mặt. Những bông tuyết khi thì lóng lánh dưới ánh mặt trời, khi thì chuyển sang màu xanh nhạt trong ánh trăng dịu dàng. Rồi những cảnh tượng kỳ thú của băng tuyết trên các dòng suối đóng băng. Không có một loại thủy tinh đắt giá nào, ngay cả thủy tinh nổi tiếng của thành phố Venice, có thể so sánh được với băng tuyết được điêu khắc và tạo hình một cách tự nhiên bằng khí lạnh và sự chuyển động của nước. Những thác nước đóng băng, những tấm rèm được tạo nên bởi những giọt nước đọng trên các cành cây bị đóng băng v.v. Tất cả những cảnh tượng này đều thay hình đổi dạng

mỗi ngày. Thật là một thiên đường lộng lẫy và quyến rũ để đi thiền hành.

Chúng con vừa có một khóa tu rất vui trong mùa nghỉ lễ Tết Tây và con muốn chia sẻ một trong những hạnh phúc mà con đã có. Hạnh phúc này đã làm cho tâm bồ đề của con vững mạnh lên nhiều. Trong khóa tu con đã có cơ hội ngồi lắng nghe một bạn thiền sinh, hãy tạm gọi anh ấy là Jon. Jon đang không biết phải làm gì với người yêu đã chia tay, nên quay lại hay nên hoàn toàn dứt khoát với người đó?

Chắc mọi người sẽ thấy đây là một câu hơi buồn cười khi đem hỏi một sư cô, người đã chọn sống cuộc đời phạm hạnh. Tuy vậy con thấy mình cũng có nhiều điều có thể chia sẻ với Jon vì trước khi xuất gia, con cũng đã trải nghiệm qua cuộc sống gia đình. Con đã sống rất hạnh phúc với người chồng cũ và giúp anh ấy nuôi dạy hai đứa con riêng của anh ấy cho đến khi các con trưởng thành và vào trường đại học. Khi lắng nghe Jon, những kỷ niệm đẹp mà con đã có với hai đứa con của người chồng cũ trở về trong ký ức, và trái tim con mở ra để lắng nghe những khó khăn mà Jon sắp kể.

Câu hỏi của Jon không có gì mới lạ: nên chia tay như đã thỏa thuận, hay nên cố gắng để quay về? Trong khi lắng nghe câu chuyện của Jon, con có thể thấy Jon rất quyến luyến người thương cũ, "tình yêu" của Jon và ước muốn được sống trọn đời với cô ấy. Jon kể rằng hai người mới quyết định chia tay ba tuần trước đây để tạo không gian cho nhau. Giờ thì anh ấy cảm thấy cô đơn và tha thiết muốn quay về như trước đây. Tuy nhiên, khi Jon bắt đầu kể thêm chi tiết về mối tình kéo dài 10 tháng của họ, con đã khá ngạc nhiên. Hai người đã dùng nhiều thời gian cùng nhau sử dụng ma túy, Jon nói rằng có khi đang ở trong một cuộc vui, trong tay cầm ly rượu, anh đã tự hỏi: "Mình đang làm gì ở đây vậy?". Ngay sau đó Jon đã bỏ ra về trước sự bất mãn của người yêu.

Hình như họ đã có quá nhiều bất đồng với nhau. Jon rất lo lắng cho cô bạn gái, người mang chứng trầm cảm. Cô ấy đã phải uống thuốc nhưng lại quyết định ngưng không uống nữa dù không có quyết định hoặc lời khuyên của bác sĩ. Có vẻ như hiện tại cô ấy tự làm bác sĩ, tự kê toa thuốc, tự trị cho mình bằng cách sử dụng ma túy.

Họ đã có những giây phút vui vẻ với nhau, đồng thời cũng có rất nhiều nước mắt và thường xuyên cãi cọ. Họ không thật sự có mặt cho nhau. Con nhắc với Jon lời Thầy dạy: để biết một người có thương mình thật sự hay không thì mình phải xem người ấy có khả năng lắng nghe mình hay không? Hóa ra người yêu của Jon, theo lời anh ấy, đã làm anh ấy rất thất vọng bởi vì cô không hề có mặt cho anh. Cô ấy có quá nhiều khó khăn trong tự thân mà cô không thể tự mình đối diện. Làm thế nào để cô ấy có mặt cho người khác được? Dần dần Jon bắt đầu thấy rõ ràng hơn về mối quan hệ của mình. Quan trọng hơn hết là Jon đã hiểu ra rằng trước tiên anh cần phải chăm sóc cảm giác mất mát và thất vọng trong mình.

Mùa đông ở tu viện Bích Nham

Con đã chia sẻ với Jon rằng khi mình rối rắm, không biết phải hành xử như thế nào cho đúng thì giới thứ ba trong Năm giới giúp cho mình chọn một hướng đi đúng đắn: "...Ý thức tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác, con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực..."

Jon nhớ lại đêm hôm ấy, sau khi chia tay với bạn gái, anh ta đã đi chơi với một nhóm bạn cũ thời đại học. Đã lâu họ không gặp nhau và khi thấy anh buồn, họ đã cố gắng làm cho anh vui lên. Mọi người đã cùng chia sẻ, lắng nghe và cười với nhau rất vui trong buổi tối hôm ấy. Jon thấy rất được nuôi dưỡng và nhận ra rằng đó chính là những người bạn thực sự của anh. Họ đã có mặt cho anh một cách vô điều kiện.

Con và Jon đã cùng nhau quán chiếu về chủ đề "cái gì là tình thương chân thật". Giới thứ ba nói rằng có bốn yếu tố làm nên tình thương chân thật, đó là từ, bi, hỷ, xả. Nếu chúng ta dành phần lớn thời gian để cãi nhau và khóc lóc thì làm sao có thể gọi đó là tình

yêu được. Dù Jon ước ao được giải bày những cảm xúc hay những khó khăn với bạn gái, cô ấy lại không có khả năng hoặc chẳng muốn nghe. Có vẻ như trong mối quan hệ của Jon, bốn yếu tố kể trên không hề hiện diện bởi vì họ đã dành phần lớn thời gian để cùng nhau chạy trốn thực tại.

Trong khi đàm luận với con, Jon bắt đầu tiếp xúc với những gì quan trọng nhất trong cuộc đời mình – gia đình, việc học mà anh rất thích, chí nguyện giúp người, lòng tri ân đối với Thầy (cha của Jon đã đem anh tới các khóa tu từ lúc anh còn rất nhỏ). Jon bắt đầu cảm thấy thương cho người bạn gái đã không có duyên được tu học hoặc đến với tăng thân ở đây, nơi mà mọi người đang tu tập để chế tác hạnh phúc.

Cuối cùng Jon quyết định chỉ nên làm một người bạn tốt của người yêu cũ, khuyến khích cô đến các nhà chuyên môn để trị chứng trầm cảm. Nhìn sâu, Jon thấy con đường sử dụng ma túy và tình dục mà trước đây anh đã đi thật tai hại và là chướng ngại cho sự thực hiện ước mong sâu sắc nhất của anh. Jon nhận ra rằng trước tiên anh cần phải chăm sóc chính mình, nuôi dưỡng mình bằng sự thực tập và tiếp xúc với những người bạn chân tình để họ có thể yểm trợ anh. Khi ấy, anh sẽ có khả năng giúp cho người khác một cách thông minh và hiệu quả.

Chuyện của Jon làm cho con ý thức hơn về những khó khăn mà người trẻ đang phải đối mặt khi sống trong thế giới hiện nay. Họ phải đối diện với sức ép khủng khiếp từ bạn bè để được coi là người "chịu chơi" (cool). Và để trở thành người "chịu chơi", những người trẻ có thể có những hành động rất tai hại, như sử dụng ma túy, uống rượu hay quan hệ tình dục bừa bãi. Tại các trung tâm thực tập của Làng Mai, chúng ta ngày càng gặp gỡ nhiều người trẻ đau khổ bởi vì bản thân họ hay người thương của họ đang dùng tình dục để khỏa lấp nỗi cô đơn. Chúng ta thật may mắn biết bao khi có Năm giới quý báu bảo vệ và giúp chúng ta duy trì sự vững chãi của mình khi phải đối diện với những chọn lựa nan giải.

Làm sao có thể thương người khác nếu ta không thể thương chính mình? Bằng sự thực tập nuôi lớn Tứ vô lượng tâm - Từ, bi, hỷ, xả - vì hạnh phúc của chính mình và của người khác, chúng ta có thể chuyển hóa khổ đau của chính mình, nuôi lớn tình thương chân thực nơi tự thân và chia sẻ tình thương ấy đến cho mọi người.

Bước chân Hơi-Thở-Nhẹ

Chân Hằng Nghiêm

Bước chân Người về
không gian bỗng nhẹ.
Trên đất thật
Tuyết vẫn rơi
Sen vẫn nở mười phương.
Thắp lên đi!
Ngọn lửa hồng
Nơi tình mẹ ân cha
Nơi sức ấm bao la của tình huynh nghĩa đệ.

Người đã về
Tay nâng niu tuổi ngọc
Gọi mở thiên đường
Cho tuổi mơ chấp cánh.
Và em có nghe
Dòng huyết thuở nào trên núi Thứu
Có bao giờ ngừng gọi tên nhau.

Ngồi xuống đi!
Đây chung trà ấm
Nhạc quê xưa
Cung bậc ca-dao
điệu ầu-ơ của mẹ.
Rót niềm thương
cho ngày thơ trở lại
cho khói trầm quyện lấy tin yêu.

Bước chân ai
đã về trên đất thật
Để ta mãi còn đây tất cả.
Còn chị, còn em
Còn mái ấm tình thâm
Còn Thầy, còn con đường
Tuổi nhỏ thần tiên.

Xin vỗ cánh
Hỡi loài bồ-câu trắng nguyện bay đêm.
Cho thiên đường đang rẫy chết được nâng niu
Cho nhịp đập của tình thương được lên tiếng
Cho bước ai về mát nhẹ cả không gian.

Tôi là chú chuột nhắt ở Phương Khê

Chân Hiểu Nghiêm

Đã hai tháng rồi chuột Nhắt tôi không đùa giỡn, không rượt chuột Chũi chạy lòng vòng nữa. Hai tháng nay lúc nào tôi cũng yên lặng nghĩ đến Sư Ông. Ngày nào tôi cũng bò tới chỗ Sư Ông thường rải bánh mì nhưng không thấy có mẩu bánh mì nào cả. Tôi nghe quý sư cô nói bác sĩ đang trị liệu cho Sư Ông nơi bệnh viện. Mỗi lần quý sư cô qua đây để chăm sóc nhà cửa, tôi đều chạy ra nghe ngóng tình hình sức khỏe của Sư Ông, không biết giờ này Sư Ông có được ra ngoài để ngắm nhìn mùa đông tĩnh mịch không? Hôm nay ông trời ban cho chút nắng hiếm hoi nên không gian trở nên sáng nhẹ. Tôi bò ra vườn đi thiền quanh Sơn Cốc. Từ khi còn bé xíu tôi đã được nghe Sư Ông dạy về thiền đi, nhưng hôm nay tôi mới thật sự thiền đi đàng hoàng. Tôi thở sâu theo từng nhịp bước, nơi đâu cũng có dấu chân của Sư Ông. Tôi ra đến rặng tre, đến bên dòng suối nhỏ, dừng lại thật lâu dưới hai gốc cây, nơi Sư Ông thường mắc võng để nằm. Tôi đã bao nhiêu lần núp trong bụi cỏ kia để nghe Sư Ông nói chuyện với quý thầy, quý sư cô thị giả. Tôi học cách thiền đi, cách thở, cách buông thư và học yêu thương cuộc sống qua những câu chuyện ấy. Những bài học nhỏ, những câu chuyện dí dỏm mang tình thầy trò đã nuôi dưỡng tôi từ khi tôi bắt đầu biết nhận thức.

Không biết họ hàng tôi chuyển tới đây từ bao giờ. Chỉ biết rằng khi tôi có mặt trên cõi đời này thì mẹ tôi đã quen thuộc với từng ngỏ ngách trong khu vườn và căn nhà kho chúng tôi ở. Lớn lên, tôi lẽo đẽo theo mẹ chạy chơi ngoài vườn, chúng tôi ăn những trái hồ đào, trái táo, trái lê từ trên cây rụng xuống. Buổi sáng Sư Ông thường đi thiền. Lần đầu tiên thấy hình ảnh Sư Ông dẫn hai sư cô thị giả đi từng bước chậm rãi, gương mặt Sư Ông sáng ngời, tôi nhìn theo không chớp mắt, lòng tôi trào lên một cảm xúc thật khó tả, vừa thương mến vừa kính phục và sung sướng bò theo. Sư Ông nằm xuống võng, mắt lim dim, hai sư cô thị giả ngồi xuống bên cạnh và đưa võng. Ba thầy trò im lặng thật lâu, rồi Sư Ông cất tiếng:

- Này con, mai mốt khi con làm sư bà rồi con phải nói với đệ tử của con như vậy nè: "Tụi bây mới có mấy tuổi đầu mà cứ như bà cụ non, thấy tau khôn? Tau từng ni tuổi rồi mà tau còn "tuổi thơ" nữa đó".

Thì ra có một sư cô tên là Trăng Tuổi Thơ. Tôi bị ấn tượng cách nói chuyện của Sư Ông từ đó. Cách nói của Sư Ông vừa gần gũi, thân thiện lại vừa lịch sự và có tính dí dỏm nữa nên tôi bị hấp dẫn theo từng câu chuyện. Sư Ông tiếp:

Thầy hỏi Hiểu Nghiêm, mai mốt lớn lên thành sư bà rồi con có đánh đệ tử của con không?

Sư cô Hiểu Nghiêm thưa: "Bạch Thầy, con sẽ không đánh đâu".

Thầy nói tiếp: "Nếu con mà đánh đệ tử của con tức là con đánh cháu của thầy đó. Thôi con đánh thầy luôn cho rồi!".

Thầy nghĩ là sư cô Hiểu Nghiêm sẽ nhớ rất lâu. Sau đó Thầy dạy thêm cho sư cô Hiểu Nghiêm: "Con phải tập nuôi dưỡng hạt giống của thầy ở trong con ngay từ bây giờ, tập coi các sư em như là đệ tử của mình vậy đó, thì mai mốt lớn lên con mới dạy đệ tử con dễ thương được".

Tôi nhớ có lần tôi núp trong hóc nhà nghe Sư Ông nói pháp thoại. Sư Ông nói rằng: "Thầy mong các con hiểu thầy và giúp thầy thực hiện con đường mà chư Tổ giao phó cho mình. Đó là cách dạy của thầy, dùng tình cảm và lý tưởng để thức tỉnh các con". Tôi nghĩ Sư Ông mong mỏi quý thầy quý sư cô khi lớn lên cũng sẽ dùng cách đó để dạy các thế hệ tương lai.

Dạy như thế thì làm sao mà quên cho được. Đối với tôi những lời ấy thật quý và nuôi dưỡng vô cùng. Tôi cảm được tình thương của Sư Ông qua từng câu nói, từng lời dạy đối với quý thầy, quý sư cô.

Mùa xuân, vườn tre ngoài bờ suối mọc lên nhiều măng, quý sư cô ba bốn ngày qua cắt măng một lần. Sư Ông thích ăn măng. Sư Ông kho măng với đậu hủ ngon lắm! Nhưng Sư Ông lớn tuổi rồi, bác sĩ nói ăn măng làm cho mình bị đau nhức nên Sư Ông chỉ kho cho các sư con ăn thôi. Ngày làm biếng sau khóa tu tiếng Pháp, có vài thầy, vài sư cô qua Sơn Cốc làm việc với Sư Ông nên bữa ăn trưa đông vui lắm! Sau bữa trưa, quý sư cô kể chuyện về khóa tu. Sư Ông nhắc thầy P.A khi giúp các sư cô làm âm thanh đừng có la các sư cô. Quý sư cô kể thiền sinh người Pháp tới đông và họ thấy quý sư cô chào hỏi nhiệt tình nên họ tưởng quý sư cô biết tiếng Pháp. Họ nói luôn một tràng làm quý sư cô ngớ người ra không hiểu gì. Nghe vậy, Sư Ông cười nói:

- Thầy bày cho các con một cách, khi nào họ nói mà mình không hiểu thì các con cứ trả lời với họ:

"Tiếng Tây tui có ba mo, tới khi Tây hỏi tui mò không ra". Họ nghe xong cũng sẽ không hiểu như mình nghe tiếng Pháp vậy đó. Nghe Thầy nói mọi người cười vui vẻ.

Những câu chuyện trong khi uống trà sau bữa ăn như thế giúp tôi được biết về xóm Mới và xóm Hạ là hai xóm có quý sư cô ở, còn xóm Thượng và Sơn Hạ dành cho quý thầy. Có khi Sư Ông dạy riêng cho một sư cô hay một thầy nào đó, có khi quý thầy, quý sư cô hỏi Sư Ông những thắc mắc trong lòng. Những lúc như vậy tôi thấy tình thương của Sư Ông dành cho đệ tử thật sâu sắc. Tình thương ấy thể hiện qua từng lời dạy rút ruột rút gan, qua lòng kiên nhẫn đợi chờ các sư con khôn lớn.

Thỉnh thoảng Sư Ông kể về chùa Tổ. Chùa Tổ là nơi Sư Ông xuất gia làm điệu. Nghe giọng kể, tôi biết Sư Ông thương chùa Tổ, thương quê hương Việt Nam lắm. Nơi đó có cây me, cây khế, cây bùi, có bến nước, có con đường làng đất đỏ lầy lội mỗi mùa mưa về. Nơi đó có bánh nậm, bánh gói, có canh khoai lang nấu với lá me đất, có trái bùi kho chao. Sư Ông kể về tiếng rao hàng của cô bán xôi bắp, xôi đậu, về tiếng chuông Đại hồng ngân lên giữa buổi khuya yên ắng, về chén chè bắp thơm lừng nơi Cồn Hến, Sông Hương... Sư Ông nói chè bắp mà ăn ở Cồn Hến mới ngon. Quê hương trong Sư Ông bao giờ cũng đẹp! Nghe Sư Ông kể, tôi biết quê hương Việt Nam nghèo nhưng đẹp và dễ thương vô cùng.

Quê hương của Sư Ông cũng là Sơn Cốc, xóm Mới, xóm Thượng, xóm Hạ, là những cánh đồng quê nước Pháp. Tôi cảm được quê hương là nơi mà mỗi khi nghĩ đến mình thấy thân thương, gần gũi. Quê hương là nơi mình thấy hạnh phúc khi nghĩ về. Tôi chỉ được nhìn thấy Sơn Cốc thôi nhưng xóm Mới, xóm Thượng, xóm Hạ, chùa Tổ cũng là quê hương trong lòng tôi. Tôi cũng cảm thấy thân quen, gần gũi với cây mít, cây chè dù tôi chưa một lần đến Huế.

Là chú Chuột Nhắt ở Phương Khê, tôi thích chơi đùa cùng nắng sớm. Núp dưới rặng tre nhìn lên thấy nắng lấp lánh xuyên qua những giọt sương trong vắt, tôi thấy lòng mình như múa reo cùng với những chiếc lá tre. Tôi chạy đua với những hạt nước trong dòng suối nhỏ. Tôi trèo lên tảng đá thiệt cao rồi nhảy xuống, lăn cù ra đám cỏ, nghe toàn thân mát rượi, tôi cứ nằm yên như vậy nhìn trời, nhìn mây, nhìn những đàn chim ríu rít bay về.

Nắng xuân tươi và nhẹ, nắng chảy khắp khu vườn, xuyên qua cửa kính vào Nội viện Phương Khê, nơi Sư Ông thường viết thư pháp. Sư Ông viết thư pháp mỗi ngày sau giờ thiền hành. Những ngày làm biếng, các sư cô hay qua giúp Sư Ông tưới hoa và đóng dấu vào thư pháp. Từ ngoài vườn nhìn vào, tôi thấy Sư Ông viết thư pháp, hai sư cô thị giả đóng dấu và đem phơi. Đó là bức tranh tình thầy trò rất đẹp. Phút giây đó tôi thấy sự sống có mặt rất sinh động. Tôi cũng thấy tình thương và năng lượng tu tập của Sư Ông đi xa khi những bức thư pháp đến với mọi người. Tôi bò vào Nội Viện Phương Khê ngồi xem Sư Ông viết. Khoảnh khắc ấy mầu nhiệm và linh thiêng vô cùng.

Hôm nay Sư Ông dạy sư cô thị giả đóng dấu cho những bức thư pháp Sư Ông mới vẽ vòng tròn xong. Sư Ông dạy rằng:

- Con ấn lần lượt bốn góc trái, phải, trước, sau, và làm việc phải thở cho đàng hoàng nghe!

Sư cô đóng lộn một cái và giật nảy mình. Hồi nhỏ mỗi lần làm sai điều gì sư cô thường bị người lớn đánh, sư cô không dám thưa với Sư Ông liền bởi vì tập khí sợ hãi trong sư cô vẫn còn, sư cô chờ Sư Ông

làm xong việc rồi mới sám hối. Sư cô đến bên Sư Ông, chắp tay lại và thưa:

- Bạch Sư Ông, con đóng bị sai một tấm rồi. Hồi nãy con nhớ chuyện Sư Ông kể: "Sư chị Văn Nghiêm con ngày xưa đóng dấu thư viện cụp cụp nên lần đầu tiên giúp Thầy, sư chị con cũng đóng cụp cụp như vậy". Con tủm tỉm cười một mình và quên để ý phía nào dưới phía nào trên. Con xin sám hối với Sư Ông.

Sư Ông xoa đầu sư cô rồi nói:

- Làm sai có một tấm thôi hả con? Thỉnh thoảng thầy cũng làm sai một tấm. Con đưa tấm đó lên thầy coi. Ừ, ngược như vậy thì không dùng được nữa rồi!

Tôi thấy nước mắt sư cô rưng rưng vì cảm động, tôi cũng rưng rưng khi chứng kiến cảnh này. Tay Sư Ông đau vì lớn tuổi nhưng Sư Ông cứ rọc giấy và viết rất nhiều. Vậy mà Sư Ông vẫn từ bi không la sư cô gì cả. Tôi thấy mình may mắn được sinh ra ở Sơn Cốc để sống gần và hưởng năng lượng từ bi của Sư Ông. Thật sự thì trong lòng tôi vẫn còn nhiều khổ đau lắm, những khổ đau ấy thường trồi lên khi tôi va chạm với những chuột anh, chuột chị, chuột chú ở cạnh nhà. Đôi khi ngồi một mình bỗng dưng tôi cảm thấy cô đơn và buồn tủi. Tôi hay tự hỏi tại sao những điều xúi quẩy đâu đâu cứ xảy đến với mình hoài? Nhưng dù có bao nhiêu chuyện đến với tôi thì tôi cũng có cái hạnh phúc được gần Sư Ông. Sư Ông đã bù đắp hết cho tôi qua hình ảnh và cách sống của Sư Ông rồi. Nhìn Sư Ông, tôi chỉ muốn trở về để chăm sóc em bé trong tôi, để tôi có thể bình thản và thương được tất cả mọi thứ đến với mình.

Mới tuần trước thôi, tôi giận chuột Chũi ghê lắm! Chuột Chũi là bạn thân của tôi. Vì chúng tôi bằng tuổi và ở cạnh nhà nên tôi rất thương chuột Chũi. Tôi luôn bênh vực và an ủi khi chuột Chũi buồn. Chuột Chũi cũng thương tôi lắm! Cậu luôn chia sẻ thức ăn với tôi, giúp tôi tha những cọng rơm về chất trong hang cho ấm. Chúng tôi chơi với nhau, chui lủi từng ngỏ ngách của ngôi nhà, chúng tôi rượt nhau chạy lòng vòng quanh những gốc tre bên dòng suối. Chúng tôi tâm sự với nhau đủ thứ chuyện trên đời. Tôi hay chọc phá chuột Chũi. Những lần như vậy chuột Chũi thường hỏi tôi:

- Thấy mặt mình trẻ không?

- Ừhm, trẻ. Tôi trả lời.

Chuột Chũi vui vẻ:

- Tại vì không biết giận đó!

Chúng tôi cười thật vui.

Đôi khi tôi bực bội la lối, chuột Chũi không bao giờ giận tôi hay la lại. Tôi ham chơi nên trở thành đãng trí. Mẹ tôi nhờ tôi chuyện gì tôi cũng làm không xong cả. Có khi mẹ sai tôi đi tha những cọng rơm về tổ, tôi lơ đãng vừa tha vừa tưởng tượng đủ thứ chuyện trên đời, thế là tôi bị sẩy chân rớt xuống một cái hốc sâu, phải lần mò lâu lắm mới lên được, báo hại mẹ tôi đi tìm cả buổi. Có khi mẹ sai tôi đi tìm hạt dẻ tha về cho bà ngoại tôi ăn vì ngoại tôi đang bị bệnh, tôi vừa đi vừa chơi quên cả giờ về, để ngoại tôi ở nhà đói meo. Mẹ tôi nói tôi tệ lắm, dở ghê lắm. Tôi kể cho chuột Chũi nghe và kết luận:

- Chuột Chũi à, mình thấy mình tệ và dở quá, tệ nhất thế giới này.

Chuột Chũi nói với tôi:

- Những chuyện đó nhỏ thôi mà. Chuột Nhắt không được nghĩ là mình dỡ, mình tệ và không được nói như vậy nữa. Phải nói là mình giỏi, mình làm được, nhớ không?

Tình bạn của tôi và chuột Chũi đẹp như thế đó. Vậy mà hôm đó chuột Chũi đã đánh tôi chỉ vì tôi chui vào chiếc vớ để ở trong hang của chuột Chũi khi Chũi không có nhà. Không biết chuột Chũi tha từ đâu về một chiếc vớ để ở một góc trong hang. Tôi sang chơi, thấy không có ai ở nhà liền chui vào đó nằm ngủ đợi bạn về. chuột Chũi về thấy vậy thì cầm tay giật tôi dậy và tát tôi một cái. Tôi mở mắt ra còn ngơ ngác không biết chuyện gì thì chuột Chũi đã hét lên:

- Ai cho phép bạn sử dụng cái này hả? Đi ra ngay, nếu không tôi còn đánh bạn nữa đó.

Tôi nghẹn ngào đứng dậy chạy như bay về nhà. Về đến hang tôi òa lên khóc vì không kìm nén thêm được nữa. "Chuột Chũi có thể đánh tôi chỉ vì tôi sử dụng đồ của bạn ấy ư?" Tôi cảm thấy nhức nhối trong lòng khi nghĩ đến câu nói của Chũi. Nó như cái kim đâm vào trái tim tôi đau nhói, vậy mà tôi cứ

tưởng Chuột Chũi lúc nào cũng sẽ cư xử tốt với tôi. Đang khóc tôi chợt nhớ đến lời dạy của Sư Ông với một sư cô nào đó "tha thứ cho người khác là mình nhẹ nhàng trước con à!" Tôi ngồi thẳng dậy và bắt đầu theo dõi hơi thở. Tôi tập ôm ấp em bé bị thương trong mình trước. Một lát sau, tôi thấy cơn đau trong lòng tôi nhẹ hẳn đi, tôi không giận, không trách nữa. Tôi bước ra khỏi hang và đi tìm chuột Chũi. Chuột Chũi cũng đang ngồi một góc trong hang, mắt cậu nhìn chăm chăm vào tường, hẳn cậu đang suy nghĩ mông lung lắm. Tôi ngồi xuống bên cạnh và nói:

- Mình xin lỗi chuột Chũi, mình cứ tưởng là bạn thân thì có thể chia sẻ với nhau mọi thứ nên mới làm như vậy. Nếu bạn không muốn mình đụng vô đồ của bạn thì mình sẽ không làm vậy nữa.

Chuột Chũi nhìn tôi với đôi mắt ân hận:

- Chuột Nhắt à, thực sự mình không muốn làm cho chuột Nhắt khổ đâu. Nhưng vì hồi nhỏ mẹ con mình yếu đuối nên thường bị ăn hiếp và coi thường. Họ giật thức ăn trên tay của mình và đôi khi giành luôn cả cái hang mẹ con mình đang sống nữa. Hồi nãy mình bị cảm giác hồi nhỏ trỗi lên nên tức quá, mình đã đánh bạn. Mình xin lỗi!

- Chuột Chũi phải hứa với mình là sau này sẽ không làm như vậy nữa. Lúc nãy bạn làm mình khóc đến... lụt nhà luôn. Bởi vì chuột Chũi là bạn thân của mình nên mình mới đau nhiều như vậy. Nếu như ai đó đánh thì mình sẽ không buồn lắm đâu.

- Mình hứa chuột Nhắt à! Mình sẽ cố gắng hành xử tốt với bạn hơn. Chuột Nhắt đừng buồn nữa nhé!

- Mình không buồn nữa, mình chỉ nói vậy thôi. Cũng nhờ chuyện đó mà mình hiểu Chuột Chũi hơn. Mình sẽ luôn bênh vực bạn.

- Vậy mình vẫn là bạn của nhau nha!

Tôi toét miệng cười trong khi mắt vẫn còn ươn ướt. Chúng tôi không còn giận nhau nữa.

Ở Sơn Cốc có cây táo, cây lê, cây hồ đào và khi trái rụng xuống, chúng tôi có thể tha hồ ăn mà không sợ đói. Hơn nữa ngày nào Sư Ông cũng đem bánh mì qua rải bên nhà kho cho chúng tôi ăn. Nhưng tôi vẫn háu ăn, thấy cái gì cũng cắn. Đôi khi cắn rồi, ăn không được tôi lại nhả ra, tôi cắn còn để cho răng mòn bớt nữa. Thỉnh thoảng gặp món khoái khẩu tôi chén đến no căng. Có một sư cô thấy chúng tôi tung hoành quá thì muốn đem con mèo qua để chúng tôi sợ mà trốn bớt. Quả thật chúng tôi mới nghe nói đã rợn cả lông gáy rồi. Nhưng Sư Ông nói: "Đừng có đem bọn khủng bố đó qua đây". Thế là chúng tôi mừng rơi nước mắt, chúng tôi được tiếp tục chơi đùa.

Có lần ai đó gởi từ Việt Nam qua một túi xoài khô, Sư Ông để trên bàn làm việc. Tôi phát hiện ra và lập tức bò lên cắn rách cái túi, tôi ngồi ăn ngon lành. Hôm đó Sư Ông đi dự ngày quán niệm ở xóm Thượng về, thấy túi xoài đã bị cắn rách nhưng Sư Ông vẫn để yên. Hôm sau tôi mon men bò lên ăn ngay khi Sư Ông đang làm việc. Thỉnh thoảng tôi nhìn lên để dò xét, thấy Sư Ông nhìn tôi rồi lại tiếp tục công việc, tôi yên tâm chén tiếp. Hôm sau nữa tôi lại bò lên nhưng thấy túi xoài không còn, tôi đưa mắt dáo dác tìm quanh rồi bò xuống. Sư Ông đã để túi xoài vô lồng bàn đậy lại. Sư Ông nói với sư cô thị giả:

- Đây là bàn làm việc của mình mà, đâu có để cho anh chàng lên ăn được, nhưng cất đi như vậy là mình đã lấy đi thiên đàng của con chuột rồi. Đối với con chuột túi xoài khô là thiên đàng của nó đó con.

Sư cô thị giả đem chỗ xoài còn lại qua để ở bên kho, chỗ Sư Ông thường cho chúng tôi ăn. Sư cô đã trả lại thiên đàng cho tôi. Chiều, Sư Ông kể lại chuyện này cho sư cô Định Nghiêm và sư cô TN nghe. Sư cô Định Nghiêm nói:

- Vậy thì mình phải làm một tờ giấy vẽ mũi tên chỉ đường cho nó nữa.

Thật ra thì sư cô Định Nghiêm đâu cần phải làm một cái bảng chỉ đường như thế. Bởi vì bất cứ cái gì ăn được xuất hiện nơi nhà kho này, chúng tôi đều phát hiện ngay lập tức Sư cô TN nói:

- Con ước gì mình được làm con chuột ở trong nhà Sư Ông một lần.

Còn tôi, tôi cũng ước gì mình được làm sư cô hay sư chú một lần, được ngồi uống trà với Sư Ông và hỏi Sư Ông những gì chuột Nhắt tôi từng thắc mắc. Tôi cũng muốn được cùng quý thầy, quý sư cô quây quần bên Sư Ông nghe pháp thoại hay nghe Sư Ông kể chuyện, dạy làm thơ trong ngày xuất sĩ. Tôi muốn

kể chuyện và hát cho Sư Ông nghe nhiều bài mà không phải lúc nào cũng chỉ bò lên bàn ăn kêu chít chít. Nhưng cả tôi và sư cô TN đều hiểu rằng hạnh phúc nhất của chúng tôi là sống trọn vẹn trong thiên đàng của chính mình. Và dù có khổ đau nhưng nếu biết cách khổ đau thì khổ đau sẽ ít lại. Lòng tôi ngập tràn hạnh phúc mỗi khi ý thức rằng tôi là chú Chuột Nhắt ở Phương Khê.

Đánh thức những ước mơ

Chân Trời Bảo Tích

Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh

Vào tháng Tư năm 2014, thầy Pháp Khôi và con (Trời Bảo Tích) có cơ hội đi tổ chức khóa tu tại hai nước Botswana và Nam Phi. Đây là lần thứ ba các thầy, các sư cô Làng Mai đi Botswana. Những chuyến đi này do bác sĩ Ava Avalos và tăng thân địa phương ở Botswana tổ chức. Bác sĩ Avalos chuyên trị HIV/AIDS, đồng thời cũng là thành viên của dòng tu Tiếp Hiện. Đất nước Botswana thuộc miền nam châu Phi, cùng biên giới với Nam Phi. Botswana có khoảng 2 triệu dân, đã từng bị Anh quốc đô hộ và đã giành được độc lập năm 1966. Nền kinh tế của đất nước này phần lớn phụ thuộc vào khai thác mỏ, đặc biệt là kim cương. Tôn giáo chính của họ là Thiên chúa giáo, tiếng nói địa phương là Setswana và tiếng Anh. *Dumela rra (hay Dumela mma)* theo tiếng địa phương có nghĩa là xin chào.

Sự gặp gỡ giữa văn hóa địa phương và văn hóa Làng Mai

Sau vài tháng họp viễn liên, chúng con đã đến Gaborone, thủ đô của Botswana. Con rất ấn tượng trước vẻ đẹp và màu xanh của thủ đô. Ở đây đang là mùa thu với thời tiết nắng ấm, riêng buổi sáng và chiều thì mát rượi. Trong một buổi tiệc chào mừng, chúng con được gặp các thành viên của tăng thân, bạn bè của họ và được xem các tiết mục trình diễn thơ và nhạc. Tiếng Setswana nghe rất hay và đậm chất thi ca. Âm nhạc, thi ca và vũ điệu là những nét nghệ thuật có tầm vóc quan trọng trong văn hóa xứ này. Người ở đây rất cởi mở và thân thiện, thường bắt chuyện với chúng con mỗi khi gặp chúng con trên đường. Họ rất hiếu kỳ, muốn tìm hiểu về những chiếc áo nâu xuất sĩ của chúng con.

Các em trẻ trong khóa tu tại Nam Phi

Chúng con phát hiện ra một số điểm tương đồng giữa văn hóa địa phương và văn hóa Làng Mai. Người dân Botswana yêu chuộng thiên nhiên, họ thường về nông trại của mình ở miền quê mỗi cuối tuần. Họ cũng có truyền thống thờ ông bà tổ tiên. Xã hội của họ theo truyền thống bộ lạc, có các tù trưởng, bô lão và mọi việc được quyết định theo tinh thần đồng thuận (consensus).

Có rất nhiều điểm đáng chú ý về đất nước Botswana: đây là một quốc gia hòa bình, ổn định và trung lập, được điều hành bởi một chính phủ dân chủ; nền kinh tế tương đối ổn định; chương trình chăm sóc sức khỏe và giáo dục miễn phí; hệ thống cơ sở hạ tầng tương đối tốt. Người dân có sự thảnh thơi, có niềm vui sống và tinh thần cộng đồng vững mạnh. Tuy nhiên, một số thử thách mà đất nước này đang gặp phải là: gần mười chín phần trăm dân số bị nhiễm HIV; sự giàu có đang đưa xã hội đi về hướng tiêu thụ và chủ nghĩa vật chất. Vì là xã hội đa hôn theo truyền thống nên có rất nhiều đau khổ xảy ra trong hôn nhân, vấn đề chung thủy và lòng tin. Nhiều người, đặc biệt là giới trẻ, đang hướng ngoại theo Tây phương, vì vậy họ đánh mất không ít kinh nghiệm, tuệ giác và tinh hoa của nền văn hóa dân tộc.

Niềm vui và tiếng cười tại Gaborone

Tăng thân ở đây khá vững chãi và đa dạng, thường sinh hoạt chung với nhau mỗi tuần một lần trong suốt những năm qua. Trong thời gian ở Gaborone, hầu hết mỗi buổi chiều, chúng con thường tổ chức ngồi thiền và đi thiền cho tăng thân địa phương

cũng như cho những thiền sinh mới tại khuôn viên trường trung học Maru-a-pula, một nơi khá khang trang. Ngoài ra còn có một buổi chia sẻ tại trường đại học Botswana (University of Botswana) và một buổi sinh hoạt Wake Up cho người trẻ. Một bạn trẻ đã chia sẻ: *"Không phải là giới trẻ ở đây không đói khát* về *tâm linh, vấn đề là họ không biết làm thế nào để có được* nó*"*. Có rất nhiều niềm vui và nhiều tiếng cười khi chúng con thực tập và sinh hoạt chung với nhau. Người dân ở đây dễ biểu lộ tình cảm, rất vui tươi và hài hước. Chúng con cũng chia sẻ với nhau ước mơ xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn bằng cách cho các bạn trẻ xem những hình ảnh và phim về những điều gây cảm hứng mà các bạn trẻ Wake Up trên thế giới đang làm.

Một bạn trẻ khác chia sẻ: "Tăng thân Wake Up! Kỳ diệu quá, con không thể nào nói hết được những tác động tích cực mà tăng thân đã đem lại cho cuộc đời của con. Mặc dù là tín đồ Thiên chúa giáo nhưng nghệ thuật chánh niệm, thiền tập và sự thực tập chắp tay búp sen xá chào đã làm giàu thêm cho cách sống của con. Con đang hướng về một nếp sống cao thượng và cảm thấy mình đang ngày càng có thêm bình an, kiên nhẫn và định tĩnh hơn bao giờ hết". Một bạn khác nói rằng: "Đối với con, thiền là một sự thực tập và tăng thân là gia đình của con. Con rất yêu thích sự chia sẻ, nâng đỡ nhau qua những giai đoạn thăng trầm và sự yểm trợ vô giá của tăng thân. Cuộc đời con chưa bao giờ tốt đẹp như bây giờ và con biết chắc rằng đây chỉ mới là sự khởi đầu. Con tin là phong trào Wake Up ở Botswana sẽ cất cánh. Cất cánh để tác động tích cực vào cuộc đời bằng cách gieo những hạt giống thương yêu trên khắp đất nước, đó chính là những điều mà tất cả chúng con đều mong muốn. Với tăng thân Wake Up, không còn ai phải đơn độc trong hải đảo của mình nữa".

Chúng con còn tổ chức một buổi nói chuyện công cộng và một ngày quán niệm tại một ngôi chùa Phật giáo. Ngôi chùa này rất đẹp, được chăm sóc bởi Hội Phật tử Botswana với rất nhiều Phật tử Tích Lan thường xuyên đến chùa tu tập. Mỗi tháng một lần, tăng thân cư sĩ tổ chức ngày quán niệm tại đây. Trong ngày quán niệm, chúng con thực tập ngồi thiền và đi thiền, rồi chia sẻ pháp môn Làm Mới. Sau đó mọi người dùng bữa trưa, thực tập thiền buông thư và pháp đàm. Chúng con được nuôi dưỡng nhiều khi nghe các thành viên trong tăng thân thực tập phương pháp tưới hoa cho nhau. Một vị bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với người chị đã nuôi nấng mình như một người mẹ. Một vị khác đã hòa giải được với người chồng cũ. Các thành viên trong tăng thân cũng chia sẻ với nhau niềm biết ơn đối với mọi người trong tăng thân vì đã có mặt và nâng đỡ nhau trong giai đoạn hạnh phúc cũng như khó khăn. Nhiều giọt nước mắt đã rơi trong buổi Làm Mới hôm ấy, cùng với tiếng cười, tình thương và niềm cảm thông trong tăng thân. Sự thực tập tuy đơn giản, nhưng thật đẹp và vô cùng hiệu quả! Con thấy xúc động và biết ơn sự thực tập của mọi người.

Khóa tu tại Nam Phi

Tại trung tâm Tara Rokpa - một trung tâm tu học Phật giáo ở Nam Phi, chúng con tổ chức khóa tu bốn ngày cho thiền sinh. Có nhiều người đến từ rất xa, như từ Mozambique. Sư cô Châu Nghiêm cũng đến để yểm trợ cho khóa tu. Trung tâm này rất đẹp, gần với thác nước và một dòng sông. Vì vậy chúng con cũng như các bạn thiền sinh có cơ hội thưởng thức hết lòng vẻ đẹp nơi đây, nhất là những đêm trời trong và đầy sao. Khóa tu có khoảng bốn mươi người tham dự, mọi người thực tập chung với nhau như một gia đình. Thật tuyệt vời khi thấy một nhóm người với thành phần đa dạng lại có thể tu tập chung với nhau tại một nơi đã từng có quá khứ xung đột sắc tộc, và đến bây giờ vấn đề sắc tộc vẫn còn là vấn đề nhạy cảm ở nơi đây. Một điều đặc biệt của khóa tu là sự có mặt của các em thiếu nhi. Các em đã hiến tặng cho mọi người rất nhiều niềm vui và sự tươi mát.

Chính các em cũng có nhiều khổ đau. Ngoài xã hội, những em lai hai chủng tộc đôi lúc bị trêu chọc hoặc bị loại trừ. Một số em đã chia sẻ lòng biết ơn của mình khi cảm nhận được năng lượng của tình thương và sự chấp nhận không điều kiện trong khóa tu. Tất cả mọi người trong khóa tu đều thực tập cho chính mình và đồng thời để chuyển hóa chất bùn của sự kỳ thị thành đóa sen của tình thương và sự hiểu biết. Trong khóa tu cũng có một vài vị bác sĩ y khoa đang phục vụ tận tình trong những công tác đầy thử thách. Con rất vui khi thấy mình có thể cống hiến cho họ những phương pháp thực tập để nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính họ. Nhảy múa đóng một vai trò quan trọng trong văn hóa xứ này. Bác sĩ Avalos cũng đã học qua phương pháp trị liệu bằng hình thức nhảy múa. Cô đã hướng dẫn mọi người một pháp môn mới, đó là thiền nhảy. Khóa tu khép lại bằng buổi lễ truyền Hai lời hứa cho trẻ em và truyền Năm giới

rất vui và cảm động. Chỉ trong bốn ngày thôi nhưng khóa tu đã mang lại rất nhiều chuyển hóa và trị liệu.

Trước khi rời Botswana, chúng con có cơ hội được tham quan các khu bảo tồn thiên nhiên và tận mắt ngắm nhìn cuộc sống của vô số loài *động vật hoang dã* đang được bảo vệ ở đây như: đà điểu, linh dương, lợn rừng... Hạnh phúc nhất là được ngắm những chú hươu cao cổ giữa môi trường thiên nhiên, chúng thật điềm tĩnh và bình an. Con có cảm giác như mình đã bước vào một không gian và thời gian khác của hơn một ngàn năm trước. Chúng con cũng được tham quan và học hỏi thêm về những ngôi làng truyền thống với những chiếc chòi được làm bằng đất lợp lá. Đối với con, đây là lần đầu tiên con được đi hướng dẫn khóa tu mà chỉ có hai người trong đoàn, con thấy mình trưởng thành rất nhiều. Con được học hỏi và nương tựa vào sư anh của con. Chuyến đi giúp cho tình huynh đệ giữa hai anh em chúng con thêm sâu sắc.

Nhìn chung, chuyến đi này là một kinh nghiệm rất giàu có đối với chúng con. Chúng con học hỏi được rất nhiều từ văn hóa địa phương, ngay cả khi chúng con chia sẻ sự thực tập của mình. Chuyến đi chấm dứt với một buổi họp mặt rất dễ thương của tăng thân. Chúng con cảm nhận như chúng con và những người bạn ở đây đã từng là bạn đạo với nhau từ lâu và chúng con chúc nhau nhiều hạnh phúc và an vui. Một bạn chia sẻ: "Chúng con không biết cuộc hành trình sẽ đưa chúng con đến đâu, nhưng với những tấm lòng cởi mở và những nụ cười, chúng con sẽ đi từng bước chánh niệm".

Chúng con vừa biết tin là kể từ chuyến đi ấy, tăng thân Botswana tiếp tục sinh hoạt thường xuyên và đã có một tăng thân mới tại thành phố Johannesburg, Nam Phi. Gần đây họ đã tự tổ chức một khóa tu chung cho hai tăng thân và hy vọng rằng quý thầy, quý sư cô sẽ về thăm họ trong năm 2015.

Hạt lành đã đơm hoa

Chân Hài Nghiêm

Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh

Con rất hạnh phúc khi có cơ hội được chia sẻ một chút về cuộc "phiêu lưu" tuyệt vời mà con đã tham dự vào mùa thu vừa qua khi chúng con gồm bốn thầy (Pháp Liệu, Pháp Lưu, Pháp Khải, Pháp Thệ), ba sư cô (Bội Nghiêm, Sứ Nghiêm và con là Hài Nghiêm) cùng ba cư sĩ có một chuyến hoằng pháp tại năm nước Mỹ La-tinh (Chile, Ecuador, Colombia, Nicaragua và Mexico). Chúng con đã có các hoạt động như: pháp thoại công cộng, hướng dẫn các ngày quán niệm và tổ chức các khóa tu. Chuyến đi này cũng giống như một hạt giống đã được gieo trồng từ mười năm qua, và giờ đây khi các nhân duyên hội tụ đầy đủ thì nảy mầm, đơm hoa.

Chúng con, bảy vị xuất sĩ và ba cư sĩ cùng tạo thành một tăng đoàn tứ chúng thu nhỏ. Dù chưa có dịp biết nhau nhiều nhưng chúng con tin rằng tổ tiên đất đai Mỹ La-tinh đã chọn chúng con và mong muốn chúng con đi với nhau như một dòng sông trong chuyến đi sáu tuần ấy để cùng nhau thực tập và hiến tặng các pháp môn tu tập của Làng Mai đến hàng ngàn người dân trên mảnh đất này.

Đồng hành cùng các vị Bồ tát

Con muốn giới thiệu về ba người bạn cư sĩ, những vị Bồ tát cùng đi trong nhóm. Người đầu tiên là anh Wouter Verhoeven, một nhà làm phim đến từ Hà Lan, thực tập chánh niệm rất giỏi trong khi làm công việc quay phim. Anh làm việc rất chăm chỉ, từ sáng sớm cho đến tối mịt. Anh quay hết các buổi pháp thoại của quý thầy và quý sư cô bằng tiếng Tây Ban Nha, rồi quay cả những hình ảnh thực tập của các thiền sinh ở năm nước mà chúng con đã đi qua. Anh ấy có thể thu vào máy sự tĩnh lặng của các thời thiền tọa mà không làm phiền đến một ai. Anh làm việc yên đến nỗi chúng con thường không biết là anh đang đứng đâu đó trong thiền đường với máy quay phim… Giờ đây Wouter đang sử dụng những tư liệu mà anh đã quay được trong suốt chuyến đi để làm thành một phim tài liệu, chia sẻ pháp môn thực tập Làng Mai đến mấy chục hay thậm chí mấy trăm ngàn người nói tiếng Tây Ban Nha trên thế giới.

Bên cạnh đó, chúng con cảm thấy rất may mắn với

sự có mặt của Aurora Conde và Joaquin Carral, một đôi bạn trẻ người Mexico. Họ đã tham gia tăng thân Wake Up ở New York từ rất nhiều năm. Họ cũng là những người tiên phong xây dựng tăng thân Latino tại New York. Cả hai người đều rất tốt, vui nhộn, rất thuần thành với pháp môn và nhất là rất thương quý các thầy, các sư cô. Cả hai là những bác sĩ có tâm muốn quảng bá lợi ích về sức khỏe của việc ăn chay (mà không dùng các sản phẩm từ sữa – Veganism) đến cho cộng đồng nói tiếng Tây Ban Nha. Cũng giống các thầy và các sư cô, hai bạn trẻ này rất thích các món ăn ngon lành làm từ rau củ quả ở Nam Mỹ nên trong chuyến đi, các bạn luôn được mời chia sẻ về pháp môn thiền ăn và giới thứ năm về sự thực tập tiêu thụ có chánh niệm. Ngoài ra hai bạn còn thông dịch không mệt mỏi từ tiếng Anh ra tiếng Tây Ban Nha (hay ngược lại) và hướng dẫn thiền buông thư.

Giờ thì con sẽ kể một vài chuyện đã xảy ra trong suốt chuyến đi từ Chile, Ecuador sang Colombia, Nicaragua đến Mexico. Nhưng trước tiên nếu ai có một tấm bản đồ gần đó thì xin hãy nhìn qua để biết các nước đó nằm ở đâu trên quả địa cầu.

Thiền quýt tại Santiago, Chile

Tại Santiago - thủ đô của Chile, chúng con đã chia sẻ về thiền quýt ít nhất là ba lần, mỗi lần đều do một thầy hoặc một sư cô khác nhau đảm trách. Chia sẻ vui nhất là của thầy Pháp Khải. Mới đầu thầy mời mọi người nhận diện hình dáng, màu sắc và kết cấu của trái quýt, quán chiếu thật sâu để thấy được các nhân duyên đã tạo nên trái quýt như là cây quýt, mưa, mặt trời, người nông dân…, cũng như thấy được những tiềm năng có trong trái quýt. Thầy nói: "Bạn biết không, trái quýt này có thể trở thành…

một bài hát, bởi vì khi ăn trái quýt này ta thấy hạnh phúc, và khi hạnh phúc thì ta có thể muốn sáng tác một bài ca! Bây giờ thì ta hãy từ từ lột vỏ quýt. Cố gắng đừng phạm vào múi quýt nhé! Ngửi, mỉm cười, thấy nước bọt đang ứa ra, lấy một múi quýt đặt trên lưỡi… Đừng vội cắn! Từ từ nhai, để ý tới từng cử động của lưỡi và hàm trước khi nuốt nhé!".

Thiền điện thoại tại Ecuador

Sau chín ngày ở Chile, chúng con đến Ecuador vào ngày 01/10. Buổi tối đầu tiên tại Ecuador, chúng con có một buổi sinh hoạt tại trường Đại học Simon Bolivar. Con sẽ nhớ hoài bài thực tập do sư cô Bội Nghiêm hướng dẫn: bạn hãy đưa điện thoại di động đã tắt ra trước mặt và dùng nó như một tấm gương. Hãy mỉm cười với bóng mình trong điện thoại, sau đó tạo vẻ mặt giận dữ, rồi lại mỉm cười. Bạn cảm thấy như thế nào? Bạn có thể nói với chính mình "Tôi thương bạn lắm" trước khi gọi điện cho một người nào đó. Làm thế nào ta có thể thay đổi thế giới nếu như ta không thương được chính bản thân mình? Nếu muốn tâm được tự do, muốn thương và được thương thì chúng ta cần có một chiều hướng tâm linh cho tất cả những hoạt động trong đời sống hàng ngày, bắt đầu từ những việc bình thường nhất như nói chuyện trên điện thoại.

Khi chia sẻ về thiền ăn, chúng con phát hiện ra là ở Ecuador, phần đông mọi người rất may mắn, vì ở đây bữa cơm gia đình hàng ngày vẫn còn được duy trì. Đây là một bài học rất lớn mà con đã học được từ người dân Ecuador. Khi chúng con cho vấn đáp, có một vị đại diện cho Bộ chăm lo Hạnh phúc của toàn dân (đúng vậy, ở Ecuador có một bộ như thế đó, tên tiếng Tây Ban Nha là "Ministerio del Buen-Vivir") đã lưu ý chúng con về tình trạng bạo động ngày càng phổ biến trong các em trai tuổi thanh thiếu niên. Dựa vào những tuệ giác mà Thầy đã trao truyền về vấn đề này trước đây, chúng con đã gợi ý rằng: điều mà ta có thể làm để cải thiện tình trạng này là cố gắng tìm hiểu những hoàn cảnh khó khăn nào đã dẫn các em đến những hành vi bạo động đó, và chúng ta làm tất cả những gì có thể để biểu lộ sự quan tâm và thương yêu đối với các em, hơn là sự trừng phạt. Ngoài ra chúng con còn khuyến khích người lớn dạy chánh niệm và từ bi cho con em của mình từ khi các em còn rất nhỏ; xây dựng môi trường sống an toàn, có thương yêu để cho các hạt giống bạo động không có cơ hội được tưới tẩm.

Một hướng đi tâm linh cho người trẻ Colombia

Sau bảy ngày ở Ecuador, chúng con đến với đất nước Colombia. Có thể nói đây là một đất nước nổi tiếng nhất Nam Mỹ về tình trạng bạo động. Tin tức về bạo động xảy ra ở đất nước này luôn chiếm phần lớn trên các phương tiện truyền thông quốc tế. Tuy nhiên, chuyến viếng thăm của chúng con ở đây rất tuyệt vời. Chúng con rất xúc động và có nhiều hứng khởi khi được chứng kiến hàng trăm người đang hướng về một đời sống tâm linh, đặc biệt là các bạn trẻ và các gia đình có con nhỏ. Chúng con đã có một khóa tu ba ngày trên một ngọn núi cao 3000 mét so với mặt nước biển. Từ trong nhà nhìn ra ngoài cửa sổ, ta dễ dàng bắt gặp những chú chim hummingbird đang chao liệng trong không gian. Trong khóa tu, có một buổi vấn đáp thật sống động và sâu sắc, kéo dài hơn hai tiếng đồng hồ với rất nhiều câu hỏi dành cho quý thầy, quý sư cô. Có một số câu hỏi đã được trả lời rất chính xác và ngắn gọn: "Làm sao để buông bỏ được quá khứ? – Hãy thở". "Làm thế nào khi tiếp xúc với những người có cách nhìn tiêu cực? – Hãy giữ thái độ tích cực".

Nhưng điều đáng nhớ nhất chính là tinh thần gắn kết, cởi mở và đầy nhân bản tràn ngập thiền đường trong buổi sáng hôm ấy, ngày kết thúc khóa tu. Sau buổi thiền hành cuối cùng, Camilo - một thiền sinh trong tăng thân, cũng là một diễn viên và là người đang tham gia một dự án thúc đẩy hòa giải của Liên hiệp quốc - đã cống hiến một vở kịch câm có tên "Mindfoolness" (một cách chơi chữ với từ "mindfulness" - chánh niệm, còn fool trong mindfoolnesss có nghĩa là khờ, là ngốc nghếch). Đó là một vở kịch châm biếm về sự điên rồ của lối sống hiện nay và về sự thực tập của một người đang tu thiền.

Nét đẹp nơi mảnh đất và con người Nicaragua

Nước thứ tư trong hành trình tại Nam Mỹ là Nicaragua. Đây là đất nước để lại dấu ấn trong con nhất, có lẽ vì sự nghèo đói và một lịch sử chông gai qua nhiều thế kỷ mà hậu quả của nó vẫn còn ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của mỗi người dân. Mặc dù như thế, con vẫn thấy có rất nhiều cái đẹp nơi mảnh đất và con người nơi đây. Thầy Pháp Liệu nói là trong năm nước mà chúng con đi qua, đây là đất nước có nhiều điểm tương đồng với Việt Nam nhất, có lẽ một phần là vì ở đây có rất nhiều loại cây trái giống ở Việt Nam như ổi, xoài…

Con rất vui vì phần lớn những người tham dự khóa tu cuối tuần ở Managua - thủ đô của Nicaragua là các tác viên xã hội, các nhà hoạt động xã hội, và cả những người trẻ đang làm công tác bảo vệ phụ nữ khỏi nạn bạo hành trong gia đình hoặc giúp cho trẻ em có hoàn cảnh sống nghèo khổ, đầy hiểm nguy, những trẻ em đường phố, nạn nhân của lạm dụng tình dục, nghiện ngập... Ngoài ra, tham dự khóa tu còn có một số thanh thiếu niên đã thoát ra từ các hoàn cảnh khó khăn như thế và những phụ nữ đã thành lập các hợp tác xã nông nghiệp… Giờ đây, rất nhiều vị Bồ tát như thế đã biết cách thở và đi trong chánh niệm để tiếp tục giúp cho chính mình và cho quê hương.

Vào ngày cuối của khóa tu, chúng con cùng nhau trồng một cây ổi để làm kỷ niệm. Cây ổi này sẽ cùng lớn lên với 500 cây ăn trái khác do tăng thân Làng Mai cúng dường cho hợp tác xã của phụ nữ ở Rio Blanco như là một biểu tượng của tình thương đối với các thế hệ tương lai. Đây cũng là một hành động có ý nghĩa góp phần giảm thiểu khí carbon do những chuyến bay xuyên lục địa thải ra.

Chuyển hóa bạo động và sợ hãi ở Mexico

Sau Nicaragua là Mexico, chặng cuối cùng của chuyến "phiêu lưu" Nam Mỹ. Một sự kiện bất ngờ và nặng nề chào đón chúng con ngay khi máy bay vừa đáp xuống: cả đất nước Mexico đang vô cùng bức xúc trước sự mất tích của bốn mươi ba người trẻ. Sự kiện này giống như giọt nước cuối cùng làm tràn ly, bởi vì đã có hơn chục ngàn người đã bị mất

Tu viện Công giáo dòng Benedictine, nơi diễn ra khóa tu

tích hoặc bị giết hại trong mấy năm qua, nghe đâu do những người buôn lậu ma túy gây ra. Vì thế, trong một cuộc họp báo, chúng con đã giới thiệu phương pháp chăm sóc các cảm xúc mạnh như giận dữ, sợ hãi, tuyệt vọng dựa trên hơi thở ý thức và phương pháp lắng nghe với tâm từ bi. Thầy Pháp Lưu đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng các cộng đồng có thương yêu để ngăn ngừa và làm chấm dứt tình trạng bạo động đang lan tràn. Thầy đã dùng bộ phim "Mateo" của đạo diễn Maria Gamboa để làm một thí dụ gây rất nhiều cảm hứng. Phim được sản xuất ở Colombia năm 2014 và đã được đề cử cho giải Oscars.

Trong suốt thời gian diễn ra khóa tu tại Mexico, lúc nào con cũng có cảm giác như mình đang sống cùng gia đình huyết thống. Đêm 31/10, chúng con tổ chức một buổi lễ tưởng niệm những người đã khuất, nhân dịp đất nước này đang nhộn nhịp với lễ hội "Dia de los Muertos" – một lễ hội của những người chết, khá nổi tiếng ở Mexico. Trên bàn thờ được trang trí theo kiểu truyền thống có để di ảnh của những người thân đã mất do các thiền sinh mang tới. Buổi lễ bắt đầu bằng những phút mặc niệm, sau đó mọi người niệm tên của người thân trong gia đình, của các vị thầy tâm linh và tổ tiên đất đai, những người đã hiến tặng rất nhiều tình thương và công sức để cho chúng ta được bình an và hạnh phúc như ngày hôm nay.

Thầy Pháp Liệu đã hướng dẫn mọi người cách tiếp xúc với tổ tiên để có thêm sức mạnh giúp ta đi qua những giai đoạn khó khăn. Thời nay, các bạn trẻ hiếm có cơ hội được tiếp xúc với chính mình, với những cảm xúc trong con người mình, nói chi đến việc tiếp xúc với tổ tiên. Đó là lý do tại sao thắp một nén hương lên bàn thờ tổ tiên và theo dõi hơi thở vào ra là một cách để đưa thân tâm trở về một mối, để tiếp xúc với tình thương, với sức mạnh của dòng chảy tâm linh cũng như huyết thống trong ta, từ quá khứ cho đến hiện tại và tương lai.

Chúng con cùng tất cả các thiền sinh đã đứng rất lâu xung quanh một đống lửa. Mỗi người bỏ vào lửa một mảnh giấy, trong đó có ghi lại lời phát nguyện chuyển hóa những tập khí tiêu cực của mình và hiến tặng bình an cho thế giới. Hành động này là biểu tượng cho niềm tin vào tăng thân, niềm tin vào mọi người, mọi loài đang giúp chúng ta thực hiện ước mơ có ý nghĩa nhất của mình.

Có một cái gì đó thật sự đã đánh động tâm tư con trong những ngày cuối cùng ở Mexico, đến lúc này đây, khi nhìn vào những tấm hình chụp con mới nhận ra, đó là sự kết hợp hài hòa và tuyệt đẹp giữa các thầy, các sư cô Tây phương với các thầy, các sư cô người Việt. Dĩ nhiên một tăng đoàn quốc tế thu nhỏ, gồm những người tu cùng một màu áo nhưng có gốc gác khác nhau như Việt Nam, Pháp, Mỹ, Lebanon, Đức, Đông Âu và Madagascar, tự nó đã là một cái gì quá đặc biệt rồi. Ngoài ra địa điểm tổ chức khóa tu lại là một tu viện Công giáo dòng Benedictine ở Nuestra Senora de los Angeles. Đây là một nơi đầy năng lượng an lành nhờ sự thực tập và cầu nguyện tinh chuyên, sự phụng sự hết lòng và thái độ vô cùng cởi mở của mười bốn tu sĩ dòng Benedictine sống ở đây. Quý cha đã cho phép tổ chức một khóa tu đạo Bụt ở tại tu viện cho khoảng 150 người.

Thực tế thì trong những chuyến đi hoằng pháp trước đây, mỗi khi thấy tăng đoàn được đón tiếp niềm nở bởi các tu sĩ Công giáo, con luôn cảm thấy vô cùng may mắn và biết ơn vì con có khả năng kết hợp cả hai truyền thống trong sự thực tập của chính mình. Có lần ở một cửa hàng lưu niệm ở Columbia, có người hỏi quý thầy, quý sư cô có phải là những tu sĩ dòng Francis hay không. Nhìn lại, con thấy cũng hơi giống thật! Dù sao đi nữa thì con cũng thấy rất được khích lệ trước viễn cảnh Thiền Phật giáo có thể đi vào châu Mỹ La-tinh một cách rất tự nhiên (bởi vì đây chính là lục địa mà phần lớn người dân đều theo đạo Công giáo trong một vài thế kỷ gần đây). Điều này cũng sẽ góp phần vào nền hòa bình trên thế giới.

Ngoài hai dòng tâm linh đạo Bụt và đạo Thiên Chúa, dòng tâm linh thứ ba đã nuôi dưỡng từng hơi thở và bước chân của con trong cuộc hành trình này là tuệ giác của những người dân bản địa Mỹ La-tinh. Con luôn luôn cảm thấy rúng động trước sức mạnh của các giá trị tâm linh trên mảnh đất này, thí dụ như sự tôn trọng và kính ngưỡng đối với đất Mẹ, với mọi người và mọi loài; thái độ cởi mở để tiếp nhận những hiểu biết mới mẻ; sự phóng khoáng và lòng tri ân… Qua sự tiếp xúc với người dân nơi đây, mặc dù không nói ra bằng lời nhưng con cảm nhận được ý nghĩa thật sự của tình huynh đệ mà Thầy luôn muốn chúng con chế tác.

Đối với con, chuyến đi này quả là một món quà, vì qua chuyến đi con có cơ hội làm lớn lên tình thương trong con. Con thực sự biết ơn Thầy, biết ơn Tăng

thân cũng như tất cả mọi người mà con có cơ duyên gặp gỡ trong cuộc hành trình, những người đã chỉ cho con biết làm thế nào để có thể trở thành một pháp khí tốt hơn. Trước khi lên máy bay về lại Pháp, Wouter đặt cho chúng con câu hỏi: "trong trái tim bạn, chánh niệm có nghĩa là gì?" *(what mindfulness means in our heart?)* và đề nghị mỗi người chúng con trả lời bằng một từ thôi, tiếng Tây Ban Nha. Và câu trả lời của con là: Esperanza – Hy vọng!

Cùng tu – cùng học – cùng chơi

Chân Tài nghiêm

Về Làng An cư

Sáng nay thức dậy tự nhiên con thấy yêu cuộc đời lắm, giống như lâu rồi chưa được yêu vậy. Nghĩ lại mấy ngày trước, con như những người bận rộn, bận buồn, bận khổ, bận nghĩ ngợi, bận... tít mắt, không có chút không gian và thời gian để nghỉ ngơi. Lạ quá, chẳng lớn bằng ai mà cứ học đòi bận rộn.

Nhưng buổi công phu sáng nay đem lại cho con thật nhiều niềm vui và sự nhẹ nhàng. Đi tới thiền đường thôi là con bỗng thấy vui rồi, con ngồi xuống, nhắm mắt lại và hít một hơi thật sâu, làm buồng phổi căng đầy khí ban mai, vừa trong lành vừa tinh khôi, mà trong đó chứa đựng một sức mạnh tâm linh rất vững vàng, sâu đậm ở đây, xóm Mới - Làng Mai.

Con biết ơn quý sư cô ở Học viện đã cho con có cơ hội về Làng an cư năm nay. Mặc dù chúng Học viện rất ít người và các khóa học liên tục. Nhưng vì thương con, muốn cho con có cơ hội để về Làng tu tập, tiếp xúc với gốc rễ của Làng Mai, gần Thầy, gần chúng lớn nên cũng ráng "bấm bụng" cho con về Làng. Con biết ơn quý sư cô, quý sư chị, sư em đã làm giúp luôn phần việc của con. Về đây, ngày nào con cũng tự nhắc nhở mình rằng phải sống sao cho thật hết lòng, làm cái gì cũng hết lòng: tu, học, làm việc và chơi gì cũng hết lòng cả, như vậy mới xứng đáng với tình thương của đại chúng ở Học viện chứ.

Càng sống lâu với tăng thân con mới thấy rõ tình huynh đệ, tình chị em thật là quan trọng và vô cùng quý giá đối với con. Dù công việc có khó khăn cách mấy mà các chị em cùng chung tay đồng lòng thì việc gì cũng xong, vừa làm vừa chơi, vừa xây dựng tình chị em, học hiểu nhau hơn.

Về đây con như "chuột sa hủ nếp" vậy, có quá chừng bạn bè xung quanh, tha hồ mà chơi. Các chị em mỗi người một vẻ đẹp riêng, rất hiền lành trong sáng và tươi vui, mỗi vị đóng góp cho chúng một khía cạnh, một cách rất riêng, ai cũng muốn làm tốt phần của mình và luôn sẵn sàng giúp đỡ, yểm trợ các chị em xung quanh, hay quá, con rất được nuôi dưỡng.Con thật may mắn khi được sống chung và thực tập cùng với các chị em của con, nhờ đi tu con mới có cơ hội quý báu này. Con được sống bình an, luôn được an toàn, được bảo hộ che chở, được nuôi dưỡng trong vòng tay tăng thân. Ngày ngày con có cơ hội được trở về với nội tâm, học cách chăm sóc và làm lắng dịu thân và tâm trong từng giây phút. Theo thời gian, con thấy sự hiểu biết của con về chính bản thân và gia đình mình có sự tăng trưởng rõ rệt.

Con biết trong con có những nỗi khổ niềm đau mà trước kia con luôn tìm cách để trốn chạy hoặc khỏa lấp bằng cách này hay cách khác mà con thực sự không hề biết là con đang chạy trốn. Nhờ tu tập, con mới thấy được và có đủ can đảm hơn để nhìn thẳng vào những hạt giống trong con và tìm cách thực tập để chuyển hóa những khổ đau bất an đó. Con biết ơn Thầy và tăng thân đã dạy con biết thở, biết trở về chăm sóc đền thờ tâm linh này.

Ở trong chúng có rất nhiều điều nuôi dưỡng con. Những khóa học cho mọi người đủ màu da, tôn giáo cùng tới tu tập chung với nhau rất vui, nhiều người được chuyển hóa và trị liệu. Mỗi khi thấy ai được chuyển hóa nhờ pháp môn thực tập, bồ đề tâm của con được nuôi dưỡng thêm, niềm tin của con vào pháp môn Thầy trao và sự chuyển hóa của con càng vững chắc và bền bỉ.

Cùng học cùng chơi

Khóa tu do Sư Ông hướng dẫn năm nay tại Học viện được tổ chức vào tháng tám. Con cùng hai huynh đệ nữa nhận chăm sóc nhóm thanh thiếu niên (teens). Đây là lần đầu tiên con nhận chăm sóc nhóm teens trong khóa tu lớn như vậy. Khóa tu cho người Đức có cả ngàn vị thiền sinh về đây tu học một tuần và trong đó nhóm teens của con có khoảng 30 bạn rất dễ thương, trẻ trung và năng động, có đủ mọi thành phần, đủ màu da. Ban đầu nhận sinh hoạt với nhóm này, con thực sự hồi hộp và hơi căng thẳng vì con cũng chẳng có kinh nghiệm gì nhiều, về ngôn ngữ thì chỉ tàm tạm thôi. Phải làm sao đây, liều một phen, như vậy mới học được cái mới và tích lũy thêm kinh nghiệm từ từ chứ, con luôn nhắc nhở mình như vậy. Nhưng thật may mắn cho con, trong nhóm ba người của chúng con thì hai huynh đệ, hai cộng sự của con là thầy Pháp Triển và sư cô Trăng Hải Ấn quá sức giỏi, có cả 'tỉ' kinh nghiệm trong chuyện chơi với các bạn teens, và cùng với hai vị staff nữa. Được sự yểm trợ của hai huynh đệ xuất sĩ giỏi, con thấy bớt lo hơn và bắt đầu thưởng thức (enjoy) hơn. Trước khóa tu, nhóm ba người chúng con ngồi lại để làm ra thời khóa, có sự giúp sức của sư chị Hài Nghiêm, sư chị cũng là người có đầy kinh nghiệm với teens. Thời khóa cho nhóm teens khi nào cũng thật vui tươi, buông thư nhưng rất phong phú và thú vị. Từ lúc bắt đầu có buổi họp thời khóa cho tới khi vào khóa tu, con mới biết là nhóm ba người chúng con chơi và làm việc với nhau quá sức ăn ý, hợp nhau quá chừng, làm gì, tổ chức gì cũng suôn sẻ và có truyền thông tốt. Như vậy là hết sẩy rồi, không có gì vui và quý bằng.

Về các bạn teens thì có rất nhiều bạn đến với pháp môn lần đầu, nhưng cũng có rất nhiều bạn biết đến pháp môn và đã có chút kinh nghiệm trong sự thực tập. Vậy là quá hay, các bạn cũ không cần phải làm gì nhưng đã yểm trợ được cho các bạn mới và cho chúng con. Ban đầu thì khi nào mà chẳng bỡ ngỡ, rụt rè, chính con cũng vậy mặc dù con đang đứng vào vai trò chăm sóc các bạn teens, con cũng có chút mắc cỡ và thiếu tự tin. Nhưng không sao, cứ từ từ, con đang có hai cộng sự giỏi nên không có gì phải lo. Lúc mới gặp nhau, chưa quen nhau nên ai cũng còn bỡ ngỡ, chưa mở lòng, đó là tâm trạng của tất cả mọi người trong nhóm. Nhưng chỉ cần một vài sinh hoạt chung như tập Taichi buổi sáng, ngồi thiền chung và chơi một vài trò chơi là bao phép lạ hiển bày, tất cả thành viên trong nhóm đều hòa chung bằng năng lượng vui tươi. Các bạn bắt đầu có cảm hứng để tới với các sinh hoạt của nhóm và kết bạn với nhau một cách rất nhanh, con mừng lắm. Mỗi ngày đều có những sinh hoạt thật vui và nuôi dưỡng sự trong sáng của nội tâm. Chúng con muốn tạo ra một khung cảnh thật hài hòa, cởi mở và lành mạnh cho các bạn, vừa chơi vừa thực tập. Mỗi buổi sáng sớm đều có tập Taichi và ngồi thiền có hướng dẫn, có rất nhiều bạn có cảm hứng với Taichi và ngồi thiền, dù phải dậy sớm hơn một chút so với ngày thường ở nhà, nhưng vì có niềm vui nên các bạn tình nguyện hy sinh giờ ngủ và thức dậy sớm hơn để tới thực tập chung với chúng con.

Vào mỗi buổi sáng, chúng con, những người chăm sóc teens ăn sáng chung và thảo luận một chút về những thời khóa sinh hoạt trong ngày. Còn buổi ăn trưa thì cả nhóm cùng ăn chung với nhau trong im lặng và đọc Năm quán để sự thực tập ăn cơm được sâu sắc hơn. Nhưng có một điều hơi lạ là sáng nào các bạn teens cũng vào ăn sáng với chúng con rất đông, ăn trong im lặng và thảnh thơi. Con hơi ngạc nhiên và thắc mắc tại sao các bạn có cơ hội ăn sáng chung cùng ba mẹ và các anh chị em trong nhà, sao các bạn không lấy cơ hội ăn sáng để có mặt cho gia đình, vì trong khóa tu các sinh hoạt liên tục, gia đình ít có cơ hội gặp nhau. Con thử tới hỏi một vài bạn thì các bạn trả lời rất dễ thương, các bạn rất thích ăn cơm chung với chúng con ở đây, trong phòng này vừa ấm áp, vừa thoải mái và cũng thích có thì giờ ăn chung và chơi chung với nhau. Nghe các bạn nói vậy con được nuôi dưỡng và thấy các anh chị em trong nhóm chăm sóc teens làm ăn tới bây giờ đang rất khấm khá. Nhóm đã tạo ra được khung cảnh, không gian thật cởi mở thoải mái, ấm áp cho các bạn để các bạn cảm thấy có niềm vui, có sự kết nối với chúng con, với quý thầy, quý sư cô trẻ và các thành viên trong nhóm. Tuy nói chúng con chăm sóc các bạn nhưng các bạn đã chăm sóc nuôi dưỡng chúng con rất nhiều. Có những bạn lúc mới tới, khuôn mặt cứ rầu rầu, chưa mở lòng được, chưa thấy đây là nơi an toàn cho mình sống và bộc lộ thật con người của mình. Nhưng sinh hoạt một vài lần với nhóm, tự nhiên các bạn ấy cười được, tươi tỉnh, cởi mở hơn và có đủ tự tin để thể hiện được con người thật của mình một cách tích cực mà không sợ bị chê bai, không sợ bị trêu chọc vì ở đây ai cũng biết học cách lắng nghe bằng tình thương. Chính những hình ảnh đó đã nuôi dưỡng chúng con, cho chúng con thêm

sức mạnh và sự dẻo dai để tiếp tục chăm sóc các bạn đến hết khóa tu.

Con thấy bạn nào cũng có đủ những tiện nghi vật chất, không thiếu thốn gì cả: có áo đẹp, giày đẹp, có điện thoại riêng v.v. nhưng có nhiều bạn vẫn đau khổ như thường, vẫn thấy thiếu thốn và muốn tìm cầu một cái gì đó. Về vật chất thì các bạn không thiếu gì cả nhưng về mặt tinh thần, nhiều bạn có những lỗ hổng rất lớn vì thiếu tình thương trong gia đình, ba mẹ sống không hòa hợp với nhau rồi ly dị, mỗi người đi xây dựng một tổ ấm khác, các bạn ấy phải đi ở nhà cô chú và thấy bơ vơ trong lòng. Còn nhiều trường hợp khác nữa và con thấy rất đáng thương. Con biết cái mà các bạn ấy đang thiếu đó là môi trường lành mạnh, trong sáng và có tình thương. Môi trường mà nơi ấy mọi người biết lắng nghe và nói những lời tích cực, biết giúp đỡ nhau, sống vì nhau hơn là lợi ích riêng tư của mình. Một điều vô cùng quan trọng, quý giá nữa mà tất cả những người trẻ đều cần và ngay chính con cũng vậy, đó là những người bạn trong sáng, những người bạn cho mình sự bình an và sự tin tưởng. Về đây các bạn tìm thấy được món quà quý báu đó, các bạn học được cách không những trở thành người bạn tốt cho mọi người xung quanh mà trước nhất phải học cách làm bạn với chính bản thân mình, tập hiểu mình hơn, thương mình hơn chút nữa, tập sống chung hài hòa với các bạn teens khác.

Anh chị em xuất sĩ chúng con tuy đứng vào vai trò chăm sóc các bạn nhưng tuổi của chúng con thì không lớn hơn các bạn bao nhiêu nên chúng con rất dễ dàng làm bạn với nhau. Là một người tu còn trẻ, trong con có đầy đủ mọi thứ của một người trẻ bình thường, có những bức xúc, những lên xuống, vui buồn vu vơ, sự bồng bột, thỉnh thoảng cũng thích làm theo ý mình. Nhưng nhờ biết thực tập và sống trong tăng thân nên con có thể chăm sóc được những hạt giống đó trong lòng, biết sử dụng năng lượng của mình đúng cách và cân bằng chúng trong cuộc sống. Khi con được nghe những nỗi khổ niềm đau của những bạn trẻ này, trong con có một niềm thương, chấp nhận và đồng cảm sâu sắc với những khó khăn mà các bạn đang phải đi qua. Con muốn giúp các bạn thật nhiều, con tự nói với chính con là làm được gì cho các bạn thì phải làm cho thật hết lòng. Cũng là người trẻ như các bạn ấy nên chúng con thực tập, áp dụng được cái gì thành công, có lợi lạc, có chuyển hóa cho chính bản thân chúng con thì chúng con sẵn sàng, hết lòng lấy những kinh nghiệm thật đó để chia sẻ cho các bạn, để các bạn thấy gần gũi và dễ thực tập hơn. Cũng nhờ hiểu nhau, hiểu những khó khăn, vui buồn của nhau nên các anh chị em xuất sĩ chúng con có truyền thông rất tốt với các bạn teens. Và gia đình teenager chúng con đã có một khóa tu vô cùng ấm áp, cởi mở, vui tươi, có những giây phút thật hạnh phúc bên nhau, nó sẽ là những kỷ niệm thật đẹp để mình nhớ hoài, và ai cũng có nhiều lợi lạc đem về nhà và sống tốt hơn.

Việt Wake Up 2015 - Đón mừng sự sống

Chân Đẳng Nghiêm

Sư Ông Làng Mai đã khởi xướng phong trào Thức Dậy "Wake Up" hơn 5 năm nay, khắp nơi trên thế giới người trẻ Âu châu, Mỹ châu và Á châu hưởng ứng nồng hậu. Chúng con, các anh chị em xuất sĩ thấy rằng thanh niên người Việt ở hải ngoại phần đông chưa biết về phong trào này! Vì thế nên nhóm Việt Wake Up đầu tiên đã khởi hành vào tháng 3, năm 2014. Nhóm chúng con gồm có bảy thầy và sư cô từ các tu viện Làng Mai tại Pháp và Mỹ. Chủ đề của chuyến hoằng pháp này là "Trở Về Gốc Rễ." Chúng con mong được đem Phật pháp đến với các em thanh niên từ 17-38 tuổi, sinh ra hoặc lớn lên tại Bắc Mỹ, ít có cơ hội tiếp xúc với Phật pháp hoặc thuộc về truyền thống Cơ đốc giáo. Chúng con cũng muốn gieo duyên cho các sư em tương lai, như Thầy đã từng tìm chúng con, để chúng con có được đời sống tu học tươi sáng như ngày hôm nay. Chúng con đã đến Toronto (Canada), Houston, Seattle, San Francisco, tại mỗi nơi, chúng con đã tổ chức một buổi thuyết trình công cộng cho mọi người và một khóa tu ba ngày dành riêng cho người trẻ có gốc Việt. Chúng con đã đến nói chuyện tại trung tâm của Facebook và một ngày quán niệm tại Orange County.

Chuyến đi năm tuần đã thành công hơn sự tưởng tượng của chúng con. Chúng con đã tiếp xúc với hơn 400 em thanh niên, cả các vị lão niên, thiếu niên (biệt danh là "chả giò lớn" trong nhóm pháp đàm), thiếu nhi ("chả giò nhỏ"). Cây đàn guitar là pháp khí và bài hát "Living in the Moment" (sống trong hiện tại) của Jason Mraz, bài hát chính mà chúng con đã cùng các em thực tập sống trong những ngày bên nhau. Các em khám phá một đạo Bụt thuần túy và giản dị, ngồi cũng là đạo Bụt, đi cũng là đạo Bụt,

nằm cũng là đạo Bụt v.v. Mỗi ngày các em được ăn ba bữa trong im lặng, tận hưởng mỗi muỗng thức ăn do quý cô bác nấu với rất nhiều tình thương và niềm vui. Các em có cơ hội chia sẻ những ưu tư, khó khăn của mình trong các nhóm pháp đàm. Thay vì chúng con thuyết trình Năm giới cho các em nghe, chúng con chia các em ra thành năm nhóm tự pháp đàm từ một đến hai giới. Sau đó các nhóm nhập chung với nhau, mỗi nhóm lên chia sẻ về những gì các em học hỏi được lẫn nhau. Các em thường làm một kịch bản, phản ánh được nội dung của giới đó. Cách chia sẻ này rất sáng tạo, vui nhộn, cho các em có cơ hội nói lên cái hiểu của các em và cách áp dụng của các em về sự thực tập Giới.

Chúng con thường tổ chức một buổi thiền trà trong các khóa tu, các em rất thích được giúp dâng hương và làm trà giả. Sư cô Bách Nghiêm rất khéo tay, có thể lấy những gì sư cô tìm được trong rừng đem về và trang trí thành một vòng tròn ấm áp bằng cách đặt những khúc gỗ, những cành dây leo bên cạnh những hòn cuội và những ngọn nến lung linh. Sau khi được uống trà, ăn bánh trong không khí trang nghiêm và lắng đọng, các em lên chia sẻ những bài hát và những kịch bản các em sáng tạo chỉ trong vòng một buổi chiều, làm chúng con cũng có thêm cảm hứng để chia sẻ kịch bản về "Mindful Nails." Thầy luôn muốn đem hình ảnh của Bụt vào đời như một con người, và trong chuyến đi này các em đã cảm nhận được điều đó. Chúng con chia sẻ những gì rất thật, rất con người về cuộc đời và về sự tu học hàng ngày của mình. Chúng con cùng chơi đá banh, bóng rổ, bóng chuyền và những trò chơi vòng tròn (non-electronic games) với các em. Nhờ vậy, các em không thấy quý thầy, quý sư cô là những hình ảnh xa lạ như trước nữa mà thấy chúng con là bạn của các em. Tuy chỉ trong mấy ngày của khóa tu, các em tiếp xúc được với tình bạn, tình đồng hương, với

Các trẻ em trong khóa tu Việt Wake-Up

bình an và hạnh phúc chân thực, trái tim của các em đã mở ra. Lúc chia tay, chúng con và các em thiền ôm với nhau như một khối. Có vài em phát nguyện sẽ cố gắng học tiếng Việt nhiều hơn để truyền thông với cha mẹ, tìm hiểu thêm về tổ tiên và văn hóa của mình. Chúng con không kêu gọi các em làm những điều đó, nhưng khi các em có sự tu học và có hạnh phúc trong lòng, tự nhiên các em muốn trở về với gốc rễ tâm linh và huyết thống của chính mình.

Không chỉ có các em, mà chính chúng con cũng đã chuyển hóa và lợi lạc rất nhiều trong chuyến đi. Năng lượng của khóa tu đã cho chúng con thêm niềm vui để đi tới trên con đường tu học và phụng sự. Chúng con trân quý tình huynh đệ, luôn lắng nghe, chấp nhận nhau và lấy sự hòa hợp làm đầu. Trong chuyến đi, chúng con thường nghĩ tới tăng thân, tới anh chị em xuất sĩ của mình, nếu được đi trong môi trường như thế này, chắc chắn cũng sẽ được nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm. Chuyến đi lợi lạc và không bị tốn sức. Khi về lại trú xứ, chúng con còn có thêm cảm hứng để thấy cần phải làm gì để trao dồi thêm trong công phu của mình để có thể hiến tặng thêm trong những chuyến đi kế tiếp. Chúng con cùng tu, học, làm việc và chơi như một nhóm lành mạnh "Dream team", trong đó mọi người có sự thông cảm, hiểu biết và chịu chuyền banh cho nhau nhẹ nhàng. Cuối mỗi trận chơi, mọi người đều hạnh phúc và tươi cười. Không ai cảm thấy cần phải chứng tỏ này nọ, chỉ cần trao cho nhau những trái banh, những đường chuyền và đá vô gôn... Trong những buổi hướng dẫn tổng quát và pháp thoại, chúng con đều lên ngồi chung với nhau. Mỗi buổi chia sẻ có ba vị. Vị lớn nhất sẽ mở đề, bằng những chia sẻ căn bản như: Ba loại quyền lực, Bốn loại thực phẩm, hoặc Bảy yếu tố giác ngộ... Sau đó, hai sư em sẽ triển khai thêm bằng kinh nghiệm sống và tu học của bản thân. Cách chia sẻ này tạo thêm niềm tự tin trong các sư em vì cảm thấy được nâng đỡ và yểm trợ bởi tất cả các anh chị em của mình. Sau mỗi khóa tu chúng con đều ngồi lại với nhau để uống trà và "Ôn cố tri tân," nhìn lại những kinh nghiệm vừa đi qua để học hỏi và áp dụng tốt hơn. Nhờ vậy chúng con đã hiểu thêm về cuộc đời của nhau, chúng con cũng học từ cách chia sẻ của mỗi người, để ngay trong khóa tu kế tiếp, chúng con có thể tiến bộ hơn trong cách chia sẻ của chính mình.

Điều đặc biệt là mỗi nơi chúng con tới, chúng con có cơ hội ở nhà của các cô chú thuộc tăng thân địa

phương. Không khí gia đình giúp chúng con mở lòng ra để được nuôi dưỡng và cũng giúp nuôi dưỡng các thành viên trong gia đình bởi sự có mặt của chúng con. Dù đã từng tháp tùng theo nhiều khóa tu trước kia, chúng con tất cả đều công nhận rằng chưa có khóa tu nào chúng con tạm trú tại nhà của cư sĩ nhiều như vậy, vui và thoải mái như vậy, và được ăn toàn thức ăn Việt Nam ngon tuyệt vời như trong chuyến Việt Wake Up 2014 này!

Được tiếp xúc nhiều với ba mẹ, cô chú, thế hệ lớn của các em, chúng con cảm được tấm lòng của các cô chú có tình thương và sự đầu tư vào giới trẻ cho con em của mình. Quý cô chú có niềm tin tuyệt đối vào quý thầy, quý sư cô nên đã đóng góp, nâng đỡ hết lòng để có thể làm cho những khóa tu trở thành hiện thực. Chúng con mong được làm nhịp cầu nối giữa hai thế hệ, thế hệ của cha mẹ từ Việt Nam qua rất khác với thế hệ sinh ra và lớn lên ở nước ngoài, vì vậy trong sinh hoạt gia đình thường tạo nên một khoảng cách giữa cha mẹ và con em. Ai cũng có tình thương, nhưng đôi khi thiếu sự truyền thông, các khóa tu Việt Wake Up là cơ hội giúp cho các em và mọi người hàn gắn và hiểu nhau thêm.

Từ sau chuyến Việt Wake Up 2014, rất nhiều em đã đến tu học thêm tại các tu viện của Làng tại Pháp và Mỹ. Các em đã tạo nên những nhóm Việt Wake Up tại địa phương để tiếp tục tu học mỗi tháng. Có hai em gái đã xin về tu học và làm việc với quý thầy, quý sư cô tại tu viện Bích Nham trong suốt một năm. Những hạt giống vừa gieo trồng trong những khóa tu đã đâm chồi nẩy lộc và vẫn đang tiếp tục lan rộng và cho hoa trái.

Để tiếp tục nuôi dưỡng các em, năm nay một nhóm xuất sĩ chúng con cũng sẽ lên đường hướng dẫn các khóa tu tại Bắc Cali, Florida, Houston và Toronto. Đề tài của chuyến hoằng pháp năm nay là "Đón Mừng Sự Sống - Celebrating life." Các em Việt Wake Up từ năm ngoái đang giúp chúng con chuẩn bị những buổi thuyết trình công cộng sắp đến trong các khóa tu. Chúng con rất mong quý cô chú, anh chị giúp chúng con đem thông tin về chuyến Việt Wake Up 2015 đến các em thanh niên hiện đang ở Mỹ và Canada để các em có cơ hội tham dự các sinh hoạt trong suốt tháng 3, năm 2015 sắp tới.

Những thông tin về khóa tu đã được đăng trên trang nhà Làng Mai và Website: www.vietwakeup.org

Thầy gọi con về

Trăng Chiếu Diệu

Thầy gọi con về trong từng hơi thở
Thầy gọi con về trong mỗi bước chân.
Hòn sỏi nào
Hạt cát nào
Con đường nào
Không từng lưu dấu chân xưa...
Dẫu thầy trò ta
Chưa một lần gặp mặt
Nhưng tình Thầy có bao giờ ngăn cách
Mãi dạt dào sưởi ấm trái tim con.
Để sáng nay con bước đi giữa lòng đất Tổ
Ấm áp tình người, nghĩa đệ tình huynh.
Giờ phút này trời đất lặng thinh
Để hồn người rơi vào tĩnh mặc
Rảo bước rong chơi lối cũ con về...

Con đã thấy hoa thông vàng rụng đầy trước ngõ,
Những cây Mưng đang mùa thay lá,
Một nụ hồng đào còn sót lại giữa ngày xuân.
Con đã nghe tiếng chim ríu rít gọi bầy,
Và ngửi thấy hoa mộc hương thơm ngát.

Sáng nay đất trời dịu mát
Thầy gọi con về vững một niềm tin.
Nhà mình đây rồi, con còn đi đâu nữa!
Bụt Tổ trong con
Ba Mẹ trong con
Thầy trong con
Huynh đệ trong con.
Vũ trụ cũng cùng góp mặt
Con là biểu hiện của sự sống nhiệm mầu,
Của mạch nguồn tiếp nối.
Trở về thôi!
Con trở về thôi.

Bình yên chốn này

Chân Trời Bắc Sơn

Bình minh lên. Sài Gòn, nơi trước đây tôi sống, ồn ào và hối hả. Từ các ngã đường, dòng xe bắt đầu ào ạt đổ về. Tiếng còi xe inh ỏi, tiếng rao hàng, tiếng chuyện trò rôm rả ở các quán cóc vỉa hè. Nắng sớm xuyên qua những khóm cây thưa thớt trong các công viên, đánh thức những chú chim non đón chào ngày mới. Những âm thanh kia át hẳn tiếng chim và ít ai nhận ra được những mầu nhiệm của đất trời đang hiện hữu xung quanh.

Chốn này! Nơi chúng tôi đang sống, sương lam giăng phủ mái nhà. Trời se lạnh. Thi thoảng có tiếng xe máy, xe công nông chuẩn bị ra đồng, nhưng không đủ lớn để át đi tiếng gà rừng, tiếng muôn chim vũ khúc nhạc đón chào bình minh.

Ông mặt trời ở đây to lắm! Ông nhè nhẹ chuyển mình đánh thức mọi người. Xa xa ở chái bếp sau nhà đã lên khói, bát cơm nóng và thức ăn thơm đã sẵn sàng dọn ra, nhưng không phải để ăn mà để cúng dường, những con người đang thực tập vun bồi thêm ruộng phước.

Sài Gòn! Anh kỹ sư xây dựng, cô thư ký văn phòng, anh hướng dẫn viên du lịch, đến em sinh viên .v.v. đang bận rộn chuẩn bị cho công việc đầu ngày: nào là dự án, hồ sơ, giáo trình, tiền lương cho đến chuyện kẹt xe… tất cả đã đẩy họ theo nhịp sống của Sài thành mà không có khả năng dừng lại dù chỉ một hơi thở vào ra.

Chốn này! Những vị khất sĩ an nhiên với mỗi bước chân tĩnh mặc, thiền hành quanh các thôn xóm, thực tập hạnh an bần nhưng thanh cao, đó là hạnh xin ăn (khất thực) theo truyền thống vào thời Bụt. Dân làng ở đây mộc mạc với đôi chân đất, quỳ xuống cúng dường với sự thành tâm, các vị khất sĩ cúi đầu khiêm cung thọ nhận, sau đó hồi hướng niềm biết ơn đến mọi người. Những việc làm đó đã giúp nuôi dưỡng sự tu tập và vun bồi thêm đạo tâm trước những cử chỉ cao đẹp của người cúng dường và người thọ nhận.

Mặt trời lên cao, rặng núi Khaoyai đã dần hiện rõ tô đẹp thêm cho khung cảnh sống động đầu ngày. Tiếng tụng kinh trầm hùng:

"Cúng dường pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền.

Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên".

Các vị khất sĩ trẻ đã chấn động cõi lòng và nhận ra rằng hạnh phúc thật sự là đây với vô vàn niềm biết ơn về một vùng quê nghèo nhưng lại đậm đà một nếp sống tâm linh.

Thương lắm chốn này Pakchong

Vun bồi sự sống

Tâm Nguyên Chính

Lâu lâu chúng ta có một chuyến đi xa, khi trở về thế nào cũng có nhiều người hỏi: "Sao, chuyến đi có vui không?". Dĩ nhiên là phải vui chứ! Nếu buồn ai mà dám đi, phải vậy không? Được có dịp đi đây, đi đó mà không cần phải bận tâm về công ăn việc làm, được thay đổi không khí và không cần lo lắng gì hết thì thật không có niềm vui nào bằng. Tất cả chúng ta

nếu có dịp cũng nên đi, dù là vài ngày, một tuần, hay dài hơn càng quý. Nhất là trong lúc này vì ai cũng muốn biết tình hình ở Làng thế nào? Sức khỏe của Sư Ông ra sao?

Gia đình chúng con rất may mắn có đầy đủ thuận duyên được qua Làng thăm quý thầy, quý sư cô, luôn tiện thăm thầy Pháp Triển thân thương của chúng con, được đón Christmas và New Year. Lần nào đến Làng con cũng được đón nhận nhiều sự ân cần thăm hỏi. Khi gặp quý thầy, quý sư cô, ai cũng tươi cười hỏi thăm: "Ba má có khỏe không? Cám ơn ba má đã hiến tặng thầy Pháp Triển cho tăng thân, chúng con rất được nuôi dưỡng với sự có mặt của ba má và gia đình v.v". Cứ thế, ngày nào con cũng được nuôi dưỡng bởi những nụ cười tươi như hoa hướng dương, những ánh mắt hồn nhiên vui tươi, rứa mà không vui là chuyện lạ.

Qua Làng có hai tuần mà con lên cân thấy rõ, vì sáng nào cũng được ăn bánh mì bagguette của Pháp. Mommy ăn mà cứ tấm tắc khen "mì dòn" (bánh mì bagguette Pháp nổi tiếng, sao mà không ngon được). Thế là Mommy có ý định sẽ đóng một thùng về làm quà cho quý thầy, quý sư cô ở Mộc Lan ăn cho biết nó khác với mì ở WallMart ra sao, nhưng vì thiếu trợ duyên nên rốt cuộc không mang được ổ nào cả. Về tới Mỹ rồi mà Mommy vẫn còn tiếc hụt: "biết rứa khi đó mình liều đóng đại một thùng là được rồi. Lần sau không những chỉ đóng một thùng mà có lẽ phải đóng bù nhiều hơn!".

Tuy nhiên, ai cũng muốn biết về tình trạng sức khỏe của Sư Ông. Thật ra trong chuyến đi, chúng con nghĩ rằng có nhiều Tôn Túc tăng, ni và nhiều đệ tử lớn của Sư Ông từ khắp nơi về, ai cũng muốn viếng thăm và đảnh lễ Sư Ông, làm gì tới phiên mình được đến thăm? Vả lại Sư Ông cũng cần có không gian yên tĩnh để trị liệu. Được qua Làng thăm quý thầy, quý sư cô thì coi như cũng đã được thăm Sư Ông rồi. Nhưng may mắn quá! Vì con đi cùng nhóm trẻ lên chơi với quý thầy, quý sư cô thị giả nên con cũng được hưởng ké. Vừa đến nơi, quý thầy, quý sư cô thị giả cho biết liền: "quý vị rất may mắn, hôm nay Sư Ông khỏe và đang mở mắt to và sáng lắm!". Vậy là chúng con hân hạnh được diện kiến Sư Ông. Nhìn hình hài Sư Ông, chúng con không khỏi bồi hồi xúc động, chúng con đứng lặng yên trong giây lát để nhận diện và ôm ấp cảm xúc dâng trào. Trong lúc ngắm nhìn, thăm hỏi, Sư Ông gật đầu như nói với chúng con là Sư Ông vẫn khỏe, không sao đâu. Sư Ông đưa tay trái lên "phẩy phẩy" để chúng con lại gần, khi đó chúng con chỉ biết gục đầu kính lễ và nâng nhẹ bàn tay "ốm gầy" của Sư Ông, lòng ngậm ngùi thương kính mà không biết nói gì thêm.

Biết nói gì đây? Sư Ông đang từ từ phục hồi từng ngày, bấy nhiêu đó cũng đủ cho chúng ta vui rồi. Sư cô Chân Không nói: "Sao cũng được, miễn là Sư Ông còn sống là một diễm phúc lớn rồi!". Chúng con chỉ biết tâm niệm mong sao Sư Ông sớm bình phục và kéo dài tuổi thọ để làm nơi nương tựa cho chúng con và nhiều người trên thế giới.

Có những cái ta không tính toán gì hết, nhưng đủ duyên thì nó tự đến. Chẳng hạn như mục đích con qua Làng là để thăm và chơi. Ấy vậy mà con được mời lên chia sẻ về Năm Giới, trong lúc tâm hồn của con đang rong chơi ngoài những cánh đồng hoang đầy sương mù bủa vây, hay đang đứng trên đồi ngắm nhìn thung lũng cỏ vàng úa của mùa đông bao quanh hồ nước lắng trong, soi bóng những cảnh chim trời uốn lượn. Lúc đầu con cũng hơi bỡ ngỡ, có ý từ chối. Nhưng làm như vậy coi sao được với tiếng tăm xuất thân sinh hoạt từ chúng Mộc Lan? Thế là con xin chia sẻ giới thứ Năm "Nuôi dưỡng và trị liệu". Thật ra, sự chia sẻ của con cũng chẳng có gì sâu sắc, ngoài những chuyện đi chơi với mấy cháu trẻ trong ngày làm biếng, cùng chụp hình "selfie" với cái cần "selfie stick"; cùng ra thăm vườn Bụt, và cứ tưởng như là những vị Bụt thật đang ngồi yên đó cho mình mà sung sướng ôm choàng, rồi hôn lên đầu, lên trán… với lòng cung kính, thú vị làm sao ấy. Ờ mà đúng vậy, được đi chơi, được ngắm nhìn thiên nhiên là một sự nuôi dưỡng cho tâm hồn và thể chất, chính đó là "xúc thực" và "thức thực" đúng không? Vậy nếu mình có những khó khăn hay có con trẻ thì cũng nên tìm đến những chốn này, để được thiên nhiên nuôi dưỡng và trị liệu. Còn nếu để chúng ở nhà thì chúng chỉ biết vào internet, chơi games, hay xem TV với đầy dẫy những hình ảnh lôi cuốn, bạo động… không lành mạnh. Chúng ta nên biết những games điện tử rất quyến rũ và đam mê, vì họ chế ra để người chơi có thể đạt được nhiều điểm, hay đạt đến những tầng cấp cao hơn và sau đó được thưởng theo điểm (reward points) hay tầng cấp (level), cứ như vậy nên mình mãi say sưa với chúng mà quên ăn bỏ ngủ. Đam mê như vậy thì gọi là "tiêu thụ không có chánh niệm". Cho nên thực tập chánh niệm giúp chúng ta chọn lựa đúng đắn cho việc tiêu thụ, có bổ ích lành

mạnh cho thân và tâm. Bấy nhiêu đó, cũng tạm đủ liên quan đến giới thứ Năm. Ôi! May quá, con muốn nói thêm nữa nhưng hết giờ.

Hai tuần tưởng chừng như dài lắm, nhưng không đủ để tham quan qua con đường "Huyền Thoại" nối dài từ xóm Thượng đến Sơn Hạ, hay lên đồi mận xóm Mới, hoặc men theo rừng sồi của xóm Hạ…, và càng không đủ để thưởng thức thêm bánh mì baguette "giòn khấm". Thời gian trôi, trôi theo dòng đời, trôi theo những cảm xúc dấu yêu, niềm vui và hạnh phúc cũng xin gởi theo thời gian hòa tan vào hư không, để hẹn một ngày đẹp trời sẽ trùng phùng tao ngộ. Sự sống luôn hiện hữu có đó, chúng ta chỉ cần biết dang rộng vòng tay để đón nhận, hay mở rộng tầm nhìn để thưởng thức vẻ đẹp của đất trời. Tất cả cũng cần chăm sóc, vun bồi thì mới có ngày đơm hoa kết trái. Vun bồi sự sống là vậy.

Con đường vui

Chân Văn Nghiêm

Say thời gian

Những ngày cuối năm 2014 đang qua, tôi luôn thấy thời gian trôi nhanh vào những ngày này. Tôi có cảm tưởng chóng mặt, say xe khi tôi cùng mọi người chuẩn bị tiễn đưa năm cũ và đón chào một năm mới. Tôi tự hỏi: "Có cái gì mất đi và có cái gì sinh ra? Phải chăng đó là thời gian? Ồ không? Thời gian là một dòng chảy mà! Tôi biết chắc như vậy".

"Thế cái cảm giác say từ đâu đến?". Qua bao năm thực tập nhìn rõ mặt thời gian, tôi phát hiện ra "tôi say thời gian". Người ta thường nói say rượu, say tình… hay nặng hơn 'say' là 'nghiện': nghiện rượu, nghiện cà phê, thuốc lá, hay si tình, thất tình... một cảm giác không mấy dễ chịu. Còn tôi là người tu. Tôi quyết tâm thanh lọc rượu, bia, thuốc lá và cả tình cảm. Vậy mà tôi vẫn say. Tôi thấy mình dễ nổi cáu và mất tự chủ. Tôi quyết tâm rình bắt cho được anh chàng thời gian để xem mặt mũi, hình dáng anh như thế nào mà dám vào quấy phá sự tu học của tôi.

May nhờ có Thầy trao cho tôi "chiếc nhẫn thần", nhờ thực tập dừng lại mà tôi khám phá ra căn bệnh say thời gian của mình. Thường thì tôi có khuynh hướng tìm ra nguyên nhân và gán tội cho thủ phạm. Bây giờ tìm ra thủ phạm là anh bạn thời gian rồi nhưng tôi không biết làm sao mà giận anh đây. Tôi bực mình nên giận những người xung quanh. Thật là dại dột.

Tôi ngồi yên và tự ngẫm rằng: "Không thể giận thời gian được". Thế thì giận ai bây giờ? Loay hoay hoài mà không biết làm sao tiêu hóa cái giận, dù tôi đã học "Năm phương pháp diệt trừ phiền giận" hẳn hoi. Nhưng ứng với đối tượng thời gian thì khá mới mẻ. Nhất là ở trong một môi trường cởi mở nhận thức thì thời gian hình như đi nhanh quá? Cho đến một ngày giáp Tết, tôi nhận ra sự yên bình trở về trong bước chân tuổi thơ. Tôi đứng yên thưởng thức tiếng chuông cùng tiếng chim ríu rít trong bụi tre. Tôi như thấy thời gian dừng lại và cùng thở với tôi. Tôi cười. Nụ cười hạnh phúc đón chào năm mới vọng về trong những vần thơ:

"Lòng quê dù vẫn khát khao
Hoa mai vẫn nở đồi cao gọi mời
Tháng Tư lá lục hoa cười
Cho trăng thêm tuổi, cho đời thêm xuân
Vườn xanh cây mướp trổ bông
Trẻ thơ đùa giỡn trước sân nắng đào
Chợ Văn bán sách lầu cao
Muối dưa đắp đổi hôm nào cũng vui".

(Thơ Thầy)

Trong hai câu thơ cuối tôi gặp lại Thầy, gặp lại ánh mắt và nụ cười của Thầy trong ngày đầu tiên tôi bước vào Nội viện Phương Khê, Thầy đã đọc cho tôi nghe hai câu thơ: "Chợ Văn bán sách lầu cao. Muối dưa đắp đổi hôm nào cũng vui". Hôm nay tôi thấy tiếng cười nguyên sơ của tôi, trong nụ cười đó thấp thoáng niềm vui tu học của Thầy. Tôi vùng dậy lần theo tiếng cười...

Vì sao tôi đi tu?

Câu hỏi này nhiều người hỏi tôi, nhất là ba mẹ và bạn bè thân thuộc của tôi. Ai cũng thấy nửa thương tôi và nửa giận tôi. Tôi có rất nhiều lý do nhưng tôi vẫn không thấy thỏa đáng mỗi khi tôi trả lời câu hỏi này. Cho đến khi tôi được học Duy Biểu, tôi mới khám phá ra hạt giống đi tu đã có trong tôi từ khi tôi còn rất nhỏ. Bây giờ tôi thấy câu trả lời thỏa đáng nhất là "tôi thích đời sống xuất gia".

Tôi thích khám phá sự sống trong mình. Tôi thích tiếp xúc thực tại bằng cả con người của mình, thích chạm được vào những buồn vui sâu kín trong tôi. Tôi thích rong chơi cùng sự sống với những thay đổi của bốn mùa, của chồi non và hoa lá. Tôi thích nhìn đàn cá bơi tung tăng trong nước, những cánh chim bay lượn tầng không và con người sống hòa ái bên nhau.

Từ nhỏ tôi thường quanh quẩn trong nhà, ở trường và chùa. Tôi cảm thấy có một cái gì thân quen khi đến chùa, khi sinh hoạt Gia Đình Phật Tử. Nhưng tình bạn và học đường có sức lôi cuốn tôi hơn. Được đi học là một niềm vui lớn. Tôi thật sự mất định hướng khi rời giảng đường, mọi cái dường như quá xa lạ với tôi. Thế giới người lớn đòi hỏi tôi phải thay đổi, tôi thấy mình ngơ ngác và tội nghiệp. Mười năm, hai mươi năm, ba mươi năm trôi qua, tôi cảm thấy có một cái gì thiếu thốn mà tôi không thể tìm thấy trong sách vở, trong công danh sự nghiệp. Tôi say sưa trong công việc, cũng có nhiều niềm vui nho nhỏ, nhưng tôi thấy mình đang đi theo mọi người để sống mà không hiểu vì sao mình cứ phải sống như vậy?

Ngày bạn tôi mất, tôi nhận ra ánh mắt sợ hãi của bạn khi đối diện với tử thần, và tôi thấy đôi mắt đó thi thoảng xuất hiện trong tôi, trong những người xung quanh. Thì ra đã có những lúc mình đánh mất sự sống mà mình không biết? Tôi nhận ra sách vở, kiến thức học đường và công nghệ máy móc không đáp ứng cho tôi tìm lại sự sống. Có lần tôi thấy mình lạc vào nghĩa địa, những nấm mồ là hàng chục chiếc máy vi tính tối tân câm lặng. Một không gian chết.

Lúc đó tôi thật sự cầu nguyện cho tôi gặp Thầy, gặp bạn. Tôi sẽ làm lại từ đầu. Thầy đã từ bài giảng bước ra như một phép lạ. Thầy dạy: "Người ta thường mất nhiều thời gian để chuẩn bị sống nhưng chưa thật sự được sống…". Câu nói ấy đi vào tâm thức tôi, xuyên qua bao tường thành kiên cố và cuối cùng ở lại trong tôi. Tôi tìm đọc sách của Thầy, nghe pháp thoại của Thầy, tôi như sống lại và trở thành một con người mới. Tôi thường tự gọi đùa với mình rằng: "Công chúa ngủ trong rừng ơi, tỉnh dậy đi nào!".

Tôi được thức tỉnh nhờ những bước chân bình an của Thầy đi qua đồi thông chùa Từ Hiếu, hình ảnh ấy rất quen thuộc. Tôi không hiểu vì sao tôi kết duyên cùng bước chân Thầy. Và tôi quyết lần theo những bước chân huyền thoại… Trong niềm vui đó có những vần thơ ra đời:

Khai tâm bừng tỉnh ngộ
Giữa rộn ràng quanh ta
Lời Thầy vang vọng mãi
Hoa lá vẫy tay chào.

Tâm ai như bay bổng
Không một chút bủa vây
Cuộc đời như cánh hạc
Vút giữa bầu trời trong.

Những lo âu thế cuộc
Phút chốc bỗng nhẹ nhàng
Những khổ đau buồn bực
Nhẹ rủ chẳng buộc ràng.

Thênh thang chân ta bước
Giữa đất trời bao la
Không lo sợ ta bà
Sẽ làm tâm mệt nữa.

Dừng, chân tâm bên Bụt
Thấy an lòng vui thay
Hé mở cửa giải thoát
Ngại gì, chẳng bước ngay.

Thế là tôi đi tu. Mới đó mà gần mười năm rồi, nhanh thiệt là nhanh. Năm nay tôi về lại xóm Mới an cư để được sống gần Thầy như lời Thầy nhắn nhủ:

"Con trân quý những tháng năm còn lại
Hạnh phúc cười trên nẻo đường con đi".

Vậy mà Thầy bệnh nặng. Những ngày bắt đầu An cư với tôi thật khó! Tôi thương tôi bao nhiêu thì tôi lại nhớ Thầy nhiều bấy nhiêu. Lạ thật! Tôi nghe tiếng Thầy vọng về qua hơi thở yếu ớt của tôi như một lời dặn dò, gửi gắm tâm sự. Tôi thở cho Thầy là tôi thở cho tôi. Và lời Thầy trong câu chuyện hai cha con làm xiếc: "con giữ gìn thân mạng cho con và ta giữ gìn thân mạng cho ta, tức là chúng ta đang giữ gìn thân mạng cho nhau". Đó là câu nói đánh động

tôi, giúp tôi cùng tăng thân đi qua bao buồn vui, khó khăn, nhất là trong sự kiện Bát Nhã. Trong thời gian đó tôi được làm thị giả cho Thầy và tôi thường quên thở. Thầy đã khéo léo nhắc: "Thở đi con". Nhờ lời nhắc nhở đầy tình thương và gần gũi trong khi nghe pháp thoại hay những dịp ở cạnh Thầy giúp tôi nhận ra tôi có thói quen quên thở, nhất là những lúc khó khăn, căng thẳng, buồn lo…

Thở cho vui, Đi cho vui

Tôi thật buồn vì nhận ra tập khí quên thở của mình trong khi gia tài của pháp môn Làng Mai là "THỞ", là "ĐI". Tôi tập đi chậm rãi, nhưng tôi thấy tôi chưa thật sự hạnh phúc khi đi. Đôi lúc nhìn dáng vẻ bên ngoài có vẻ như đang thiền hành nhưng tôi vẫn quên thở. Nhất là những lúc nấu ăn. Tôi loay hoay với chính mình rất lâu, và tôi nhận ra đi thiền kết hợp được với hơi thở và bước chân không dễ như Thầy dạy mà tôi đã được học. Cho đến một ngày Thầy bật mí cho tôi một sự thật là đi không cần tới, mình cứ đi như người mù, mình biết hết tất cả mọi nơi trong nhà rồi, nên đến ngang đâu là mình cảm được ngay, dù mình nhắm mắt đi nữa…

Làm thị giả cho Thầy, tôi thật sự ấn tượng bởi sự di chuyển của Thầy, nhất là những chỗ Thầy đã ở, đã làm việc. Những hôm Thầy bệnh, Thầy chóng mặt, bước chân Thầy không vững, nhưng Thầy có khả năng định vị rất tốt. Đôi lúc Thầy lim dim nghỉ mà vẫn biết xung quanh đang xảy ra chuyện gì. Thầy đi thiền như một cuộc dạo chơi thú vị, mỗi cảnh mỗi vật đều trở nên thân quen gần gũi. Chính niềm vui này đã giúp tôi gặp lại tôi ngày bé.

Mẹ tôi đi dạy xa, tôi và chị tôi còn quá nhỏ nên phải có hai người chăm hai chị em tôi. Chị Nở, người chăm sóc tôi bị tật ở chân, một chân của chị không gập lại được, chị đi đứng rất khó khăn. Tôi thường nhoài người ra để trụt xuống đất trước khi chị có thể đặt chân tôi chạm đất. Nhưng tôi thường thấy chị nhìn cây cối và bầu trời rất trìu mến. Rồi chị xin mẹ tôi về lại với ruộng đồng. Mỗi lúc nhớ chị, tôi lại thấy hình ảnh chị ngồi duỗi chân bên cây đa, một tay chị cầm nón lá quạt thong thả, mắt ngước nhìn trời xanh. Đôi mắt Thầy đã nhiều lần nhìn mọi vật như thế. Cái nhìn đó chạm vào ký ức tôi và tôi đã gặp lại đôi mắt của người chị nuôi tôi ngày bé. Tôi nhớ những ngày tôi chạy theo bên chị, tôi thấy mình gần với trời xanh và đất mẹ. Chị sống hiền lành, đơn giản, không đua đòi theo đám đông nên những lúc được ở gần chị, tôi luôn cảm thấy bình an lạ. Chị đã ở lại với ruộng đồng, còn tôi học hành và mưu cầu cuộc sống tiến bộ. Tôi quên bẵng chị. Vậy mà Thầy đã đem chị về cho tôi. Ký ức tôi theo bước chân thiền hành đã tiếp xúc được với ân tình của chị. Tôi thật sự giật mình, bởi tôi đâu có ngờ chị đã gieo duyên cho tôi được gặp Thầy. Người chị bị khuyết tật, không học hành nhưng chị giữ được một tâm hồn thật đẹp. Chị cho tôi lấy lại niềm tin một cách dễ dàng. Tôi biết rõ chị, tôi đã được sống và cảm được sự nhẹ nhàng của một người chị nghèo. Và tôi thật vui khi ngày bé tôi đã có được giấc ngủ ngon lành cùng chị trên đống rơm khô. Tôi nhận ra Thầy giúp tôi tiếp xúc với chính tôi, với hiện tại và quá khứ, với những người thương.

Gặp lại chị tại Làng trong mỗi bước chân, sự thật tôi quá bất ngờ. Cái tâm bình an trong cái nghèo những năm sau 1975 tại quê tôi luôn làm tôi mặc cảm. Nhưng từ khi gặp lại chị, tôi thấy chị nghèo thật nhưng chị không mặc cảm. Chị không đi bình thường, nhưng tôi thấy chị chấp nhận cái không bình thường của mình, và đặc biệt là chị có niềm vui không ai lấy đi được. Niềm vui ấy không cần giàu sang, bằng cấp, địa vị mới có được. Niềm vui của sự bình an chị đã tặng tôi mà tôi không hay biết. Gặp được Thầy, tôi đã gặp lại chị, gặp lại tuổi thơ của mình. Lạ thật, mỗi lúc Thầy đưa mắt nhìn trời, nhìn cây cỏ là tôi lại thấy hổ thẹn vì tôi đã bỏ rơi tôi mấy chục năm trời. Thời gian Thầy bệnh, thức dậy, tôi mở cửa bước ra ngoài, trời lạnh nhưng có nắng, ngước mắt nhìn bầu trời ban mai, lòng tôi vui khôn tả. Tôi thấy niềm vui của Thầy trong bài trường ca Avril và niềm vui của tôi ngoi lên thành hai câu thơ:

Sáng nay trời vẽ mây hồng
Thênh thang cõi Bụt trong lòng chúng sinh.

Học để mà học

Tôi bắt đầu học *Đi để mà đi* trong nhà mỗi sáng thức dậy, rồi khi thấy vui vui với cách đi này, tôi áp dụng *Đi để mà đi cho thời khóa*. Có những sinh hoạt không di chuyển như ngồi thiền, ăn cơm, nghe pháp thoại, họp, pháp đàm v.v. tôi thấy rõ là mình đi, đi nhiều hướng là đằng khác.

Thầy vẫn ân cần chỉ dạy chúng tôi nhớ thở khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi ăn, khi hát, khi tụng kinh hay cả khi đọc sách, viết văn, làm vi tính và cả khi đóng sách nữa… Với tôi đây là một công án.

Tôi nghĩ, tôi phải chọn một cái để thực tập cho ra hồn. Thử qua một loạt tôi vẫn thấy khó quá! Tôi lại thích thực tập hòa đồng với mọi người để không ai phát hiện ra là mình đang thực tập. Tôi chọn một thực tập chưa được phổ biến rộng rãi, đó là thực tập viết. Lúc đầu tôi viết tất cả những vui buồn trong ngày. Và tôi nhận ra những vui buồn ấy làm ảnh hưởng sự thực tập *Đi để mà đi* của tôi. Tôi ngừng viết, ngừng đọc và chuyển sang "tập chép" theo nhu cầu học ngôn ngữ.

Từ ngày xuất gia, tôi tạm ngưng đọc sách các tác giả khác. Tôi chuyên chú vào sách Thầy. Tôi đọc một cuốn như thưởng thức một món ăn rỉ rả, đọc một ngày một vài trang thôi để trị cái tập khí đọc sách ngấu nghiến của tôi xưa nay. Lúc đầu thật khó chịu, nhưng nhờ biết thiểu dục tri túc nên tôi nghĩ ra cách tập chép để trị cái bệnh lười học ngoại ngữ của tôi luôn thể.

Thầy đã chỉ tôi cách học Anh văn sau bao ngày tôi không có hứng thú. Thầy đã dạy sư cô Chân Không học Anh văn bằng cách chép lại và tự đối chiếu lỗi của mình chép lại theo sách mẫu. Rồi tự mình so sánh và tự sửa lấy. Tôi bắt chước, thấy hay hay khi nhận ra chỉ đọc qua mà viết lại còn không đúng nữa là. Thật là tam sao thất bổn! Nhờ đó tôi học luôn đức khiêm cung với lỗi của mình và của người khác. Bởi chỉ cần lơ đễnh là tôi thêm cái biết của tôi vào liền.

Tôi phát hiện ra, *đi để mà đi* dễ hơn *học để mà học*. Bởi vì khi đi mình có thể không cần suy nghĩ, nhưng khi học thì phải suy tư chứ! May mà hình ảnh Thầy bình an ngồi viết thư pháp đã khích lệ tôi khám phá cái nghịch ngợm *học để mà học* của tôi. Tôi có thói quen quậy phá để tạo cảm hứng cho mình học cũng như tu. Tôi không bằng lòng với hạnh phúc của người khác. Tôi đi tu là muốn nếm cho được cái vị hạnh phúc của mình. Và đó cũng là cách duy nhất tôi tạo niềm tin cho mình.

Đang loay hoay với việc tạo cảm hứng thực tập cho mình. Tôi lại thấy có nhiều niềm vui khi thấy Thầy ngồi bình an bên bàn viết, vẽ vô số vòng tròn. Tôi nhớ hồi nhỏ tôi muốn sau này sẽ trở thành giáo viên dạy Toán. Mẹ tôi đã ra cho tôi một bài tập: chừng nào con vẽ được vòng tròn thật là tròn mà không cần compa, con có thể nghĩ tới việc làm giáo viên môn toán. Vậy là mẹ tôi cho tôi một cây bút và một cuốn tập, tôi cũng vẽ vòng tròn như Thầy với rất nhiều niềm vui. Chắc lúc đó tôi quậy dữ quá nên mẹ tôi phải tìm cách cho tôi chơi, khỏi quấy rầy mẹ.

Tôi nhìn Thầy vẽ với rất nhiều hạnh phúc, Thầy ngước mắt lên hỏi. "Con thấy thầy vẽ vòng này có tròn không?".

Thay vì trả lời: "Thưa Thầy có" hay "Thưa Thầy không", tôi lại thưa: "Thưa Thầy, có phải Thầy vẽ theo cái vòng tròn của tấm Thầy kê phía dưới?". Thầy cười thật hiền rồi nói: "Không, thầy chỉ kê cho giấy khỏi chạy thôi. Còn mỗi vòng nó đi theo hơi thở khác nhau". Lúc này thì tôi giật mình vì câu hỏi trẻ con của mình.

Thế là về nhà tôi bắt chước Thầy tìm cho ra cái hơi thở trong vòng tròn. Và tôi lại phát hiện ra lâu nay tôi vẽ cái vòng tròn thật khổ sở. Tôi dùng hết sức bình sinh của tuổi thơ để vẽ cho thật là tròn. Tôi đã quên thở, lại còn nghiêng người bên phải, bên trái như đang làm một việc gì nặng nhọc lắm. Tôi nhăn mày, nhíu trán, méo miệng theo cái vòng tròn. Thật là khổ sở. Sau đó tôi khám phá ra không những đó là thói quen tôi vô tình hình thành trong tôi mà tôi còn đem theo cái thói quen ấy khi viết, khi đọc và làm vi tính…

Đề tài thở vẫn còn canh cánh trong lòng tôi. Tôi mới gặp lại em bé trong tôi thật vui nên tôi chọn cuốn "Sen búp từng cánh hé" để tập chép ba ngôn ngữ Anh, Pháp, Việt. Nhất là sau khi thực tập *Đi để mà đi* giúp tôi có thêm bình an, tôi có tham vọng *Học để mà học* cũng vui như vậy. Và tôi phát hiện ra tập khí tham lam kiến thức của mình khi học, mình bị dính chặt vào cái mình gọi là không biết, mà chất keo đó là sự sống còn, sự hơn thua, mặc cảm… Tôi đã từng

khóc vì tội nghiệp cho tôi. Tôi đã không biết cách học. Tôi đã tạo ra khổ đau mà tôi lỡ cất giữ sau bao nhiêu năm vùi đầu vào sách vở.

Bây giờ, mỗi khi cầm cuốn sách của Thầy là tôi thấy cả cuộc đời Thầy. Mười năm nay tôi chỉ đọc sách và nghe pháp thoại của Thầy như một nguồn thực phẩm lành mạnh, trong đó gói bao ân tình của Thầy để cuốn sách ra đời. Thầy dạy: "Viết văn làm thơ như một bà mẹ mang thai vậy đó!". Phải chuẩn bị từ từ, phải có bình an và niềm vui thì khi mình đọc lên hay người khác đọc cũng cảm nhận được niềm vui đó. Thầy rất có niềm vui khi làm lại các bài Sám trong Nhật Tụng Thiền Môn. Khi mình tụng, đọc mà không thấy vui là mình phải xem lại sự thực tập của mình.

Tình huynh đệ

Mùa Đông này dù Thầy bệnh nặng, nhưng vẫn có Lễ xuất gia cho các sư em cây Sồi Đỏ. Các sư em đã cho tôi thêm niềm tin về con đường tâm linh. Tôi nhớ những đợt xuất gia trước, Thầy vui vẻ đặt tên cho các em và nói: "các con có biết bây giờ Thầy đang mang thai các sư em tương lai, sắp tới ngày sinh rồi nên thầy vui lắm!".

Chúng tôi vui cùng niềm vui của Thầy khi nhìn các sư em hòa vào đời sống tăng thân. Mỗi tối, các sư em cùng theo đại chúng xóm Mới đắp y cầu an cho Thầy được phục hồi sức khỏe. Khi tụng những bài Sám và Tâm Kinh, ai cũng mang theo niềm vui và lòng biết ơn Thầy. Thầy đã dành cả cuộc đời để hiến tặng kinh nghiệm thực tập và tuệ giác của Thầy đến cho tất cả mọi người. Trong giờ phút ấy, tôi thấy hình ảnh Thầy trong mỗi câu kinh. Dù không hoàn toàn 100%, nhưng các sư cha, sư mẹ, sư chị, sư em chúng tôi đều đang gìn giữ và tiếp nối Thầy. Những lúc thấy nhớ Thầy, các sư chị, sư em chúng tôi ngồi lại kể cho nhau nghe những kỷ niệm đẹp cùng Thầy và nhắc nhau mỗi ngày nhớ nghe thêm pháp thoại của Thầy.

Khi mô Thầy về!

Thầy kính thương, trong dịp mừng Giáng Sinh, chúng con đã tổ chức một buổi ngồi chơi tại Sơn Cốc, như Thầy vẫn còn ở nhà. Chúng con làm quà tặng nhau và kèm theo tình thương, sự tha thứ cho nhau. Sư em con đi quanh xóm ghi âm những tâm sự, những kỷ niệm đẹp, những bài hát để gửi lên bệnh viện, mong rằng Thầy sẽ phục hồi nhanh khi nghe giọng các sư con của Thầy. Con nằm nghỉ trưa nghe các sư chị sư em hát:

"Con không thèm ăn kem
Con không thèm ăn bánh
Con chỉ cần Thầy khỏe bên con Thầy ơi!
Con đang thèm chơi tuyết
Nhưng tuyết giờ chưa rơi
Tuyết nói rằng sẽ có khi mô Thầy về?".

Mấy ngày cuối đông khí trời khá lạnh, đại chúng bệnh nhiều quá. Hôm nay sư em mang cho con tô cháo cảm, con như thấy sư mẹ Định Nghiêm chở nồi cháo bằng xe rùa đang đi quanh xóm Mới. Mỗi lần con vui với công việc hằng ngày, con lại thấy sư chị Thao Nghiêm cười khúc khích chia sẻ: "Con thích vui những cái bình thường trong ngày..." Khi Ôn Phước Huệ dặn dò: "Các con nên tiếp nối cái thư viện", tức phòng triển lãm cần được giữ gìn trong sự thực tập của mỗi sư con thì ngay phút giây ấy, con bắt gặp nụ cười của sư mẹ Thoại Nghiêm trong công trình sưu tập v.v. Và con nghe rõ lời Thầy: "Các con là tay của thầy, là mắt của thầy, là chân của thầy đó…" Con an lòng nhận ra Thầy đã và đang có mặt trong lòng tăng thân. Và con thầm đọc cho Thầy nghe mấy vần thơ nhỏ:

Gió thì thầm hoa như khẽ gọi
Suối róc rách cung đón mây tầng xuân
Con gối đầu bên chân của Bụt
Thanh thản cõi lòng, vững chãi mỗi bước chân.

Giếng thơm về Kinh Bắc

Chân Trời Nội Tâm

Hình ảnh mái chùa, cây đa, giếng nước, sân đình, từ lâu đã đi vào nếp sống của người dân làng quê Việt Nam, mỗi khi nhắc tới, trong lòng mình lại trào dâng một niềm thương nhớ. Mình thương, mình nhớ vì đó là một phần máu thịt, một phần của tuổi thơ. Làm sao quên được hình ảnh tết Trung thu được chơi đèn kéo quân, được chạy quanh sân đình gọi nhau í ới, được chơi trò ô ăn quan hay bịt mắt bắt dê. Vào những dịp nghỉ hè, mấy đứa con trai chúng tôi hay trèo lên cây đa tìm bắt tổ chim hay hái những quả đa rồi chia nhau ăn, sau đó lại ùa ra giếng làng tắm gội. Người dân quê những hôm đi làm đồng về được ngồi ở gốc đa đầu làng, uống bát nước chè xanh, nói dăm ba câu chuyện, hỏi nhau về chuyện làng, chuyện xóm.

Chẳng thế mà ca dao tục ngữ có câu:

"Hôm qua tát nước đầu đình
Để quên chiếc áo trên cành hoa sen".

Hay vào những đêm trăng sáng, các nam thanh nữ tú rủ nhau đi cấy, rồi cùng nhau hát các bài dân ca, hát giao duyên, hát đối đáp:

"Lên chùa bẻ một cành sen,
Ăn cơm bằng đèn đi cấy sáng trăng
Ba bốn cô có hẹn cùng trăng, có bạn cùng trăng…"

Ngày xưa người ta có thời gian đi cấy chung, hát chung với nhau một câu dân ca hay rủ nhau đi chùa vào những ngày Rằm, mồng Một. Hồi bé mỗi lần thấy bà nấu nước bồ kết, tôi biết ngày mai bà sẽ đi lễ chùa. Tôi cũng chẳng hiểu tại sao bà không dùng dầu gội đầu cho tiện mà bà lại nấu nước bồ kết. Bây giờ tôi mới thấy, người xưa trước khi đi lễ chùa họ thường sửa soạn thân tâm cho thật chay tịnh từ những ngày trước đó. Có thể đó là một phong tục tập quán đẹp mà bà tôi còn giữ lại, chứng tỏ những con người ấy đã có một đời sống tâm linh sâu sắc. Sống mà không có gốc rễ tâm linh và huyết thống, không biết tới cội nguồn thì khổ lắm. Tôi được trao truyền một đời sống tâm linh như hôm nay là nhờ sự tưới tẩm từ bà và mẹ. Cứ đến ngày lễ Tết hay ngày Rằm, mồng Một, bà chuẩn bị hương hoa ra chùa cúng Bụt. Khi nhà có hoa quả hay gạo mới đầu mùa thơm ngon, bà chọn một ít mang ra chùa, trước là cúng Bụt, sau đó thừa lộc cúng Sư Cụ. Bàn thờ tổ tiên lúc nào bà cũng chăm sóc thật chu đáo, mỗi khi con cái đi đâu về hay đi làm ăn xa, bà đều thắp hương khấn nguyện với tổ tiên, mong cho con cháu được chân cứng đá mềm.

Mẹ tôi cũng thế, một lòng một dạ với Bụt Tổ. Những khi ở chùa có công việc nhiều, mẹ đều sắp xếp việc nhà để ra giúp chùa. Khi chị em tôi còn nhỏ, mẹ không có thời gian ra chùa nhiều, nhưng vài ngày mẹ lại đáo qua xem Sư Cụ có khỏe không, mẹ tranh thủ quét dọn sân chùa hoặc gánh nước đổ vào lu giúp Sư Cụ. Bố tôi cứ cười đùa gọi mẹ là bà vãi:

"Con vua rồi lại làm vua
Bà vãi ở chùa lại quét lá đa".

Quét lá đa mà có niềm vui, có chánh niệm thì mình đang thực tập thiền quán. Có thể hồi đó mẹ tôi chưa biết về hơi thở chánh niệm, nhưng sau mỗi lần ở chùa về mẹ rất hạnh phúc, mẹ cười tươi hơn và mỗi lần như vậy, chị em tôi lại được Sư Cụ cho khi thì quả chuối, quả mít hay quả chay được lấy từ vườn chùa.

Hình ảnh mái chùa từ lâu là một phần của tuổi thơ chị em tôi. Hồi bé, mỗi lần được theo bà ra chùa tôi vui lắm, vui chẳng khác gì người ta cho mình gói bỏng ngô hay vài cái kẹo. Trước khi đi, bà dặn tôi: "Cháu ăn mặc cho gọn gàng sạch sẽ, không được mặc quần đùi. Ra tới chùa cháu phải ngoan, không được nói bậy đấy. Ra gặp Sư Thầy thì chắp tay chào nghe chưa". Tôi vâng vâng dạ dạ làm theo lời bà một cách cẩn thận.

Lần đầu tiên ra chùa tôi

thấy cái gì cũng mới cả, mọi thứ thu hút tôi một cách kỳ lạ. Hàng ngày thứ làm tôi thích nhất là quà vặt và đồ chơi, nhưng khi ra chùa, tôi cứ chăm chú quan sát từ cái cổng tam quan cổ kính, cây đa cổ thụ và nhất là tôi cứ chăm chú ngắm nhìn từng ông Bụt Ốc. Tôi cứ thắc mắc sao gọi là ông Bụt Ốc, bà biết ý liền giải thích rằng vì trên đầu mỗi ông Bụt đều có những lọn tóc được tạc như hình con ốc. À thì ra là thế, mỗi ông Bụt lại có một vẻ đẹp thật kỳ lạ, khuôn mặt phúc hậu tròn đầy, trên môi luôn nở nụ cười hàm tiếu. Các nghệ nhân điêu khắc xưa như đang thổi hồn vào từng pho tượng, họ tạc không chỉ bằng đôi bàn tay tài hoa mà còn mang cả tâm tư tình cảm, cái hồn của người xưa vào trong đó.

Trong chùa có hai tượng Hộ Pháp to lắm, to bằng mấy người thường, một ông mặt dữ tợn gọi là ông Ác, còn một ông hiền lành gọi là ông Thiện. Ban đầu tôi nhìn thấy ông Ác thì sợ lắm, khuôn mặt đỏ lòm, mặt đầy râu ria cưỡi trên mình con Sấu (gần giống con sư tử), trên tay cầm một thanh kiếm. Tôi quay sang hỏi bà, bà bảo: "Hai ông Hộ Pháp đại diện cho tính cách của một con người, trong mình luôn có thiện và ác, ông Ác thì trừng trị cái ác, còn ông Thiện thì bảo vệ những gì thiện lành". Hồi đó tôi thích tới vái và ngắm ông Thiện hơn, còn ông Ác thì thỉnh thoảng tôi mới tới len lén liếc một cái rồi chạy theo bà xuống vườn chùa. Có thể đó là tuệ giác trong cách bố trí thờ tượng của người xưa, không thiện không ác, thiện ác nương nhau mà biểu hiện, mình không thể loại bỏ cái ác đi mà chỉ tôn thờ cái thiện. Con người mình cũng thế, không bùn thì không sen, vấn đề là lấy bùn nuôi sen, lấy từ bi để chuyển hóa cái ác.

Bà đang thắp hương ở những ngôi tháp, mắt bà nhắm, miệng lâm râm khấn vái có vẻ thành tâm lắm. Nghe bà kể đây là tháp Sư Cụ trụ trì. Vào những năm 70 - 80, chiến tranh loạn lạc, rồi trải qua thời kỳ bao cấp, chùa chiền bị bỏ ngỏ hoặc bị phá hủy làm trường học hay trở thành nhà hợp tác xã, người dân cũng ít lai vãng tới chùa. Nhưng Sư Cụ vẫn với chiếc áo nâu sòng sờn bạc, sáng tối hai bữa dưa cà, ngày đêm lời kinh tiếng kệ nguyện cầu cho dân làng khỏe mạnh, quốc thái dân an. Sư Cụ thương trẻ con lắm, nhà nào con cái khó nuôi cũng bế ra chùa làm con của Bụt, dân làng tôi gọi là "lễ bán khoán". Sau ngày lễ bán khoán, các cháu có vẻ ngoan hơn, ít quấy khóc hơn, tôi cũng được bà cho đi bán khoán, làm con của Bụt từ hồi còn ẵm ngửa. Sư Cụ mất hồi tôi còn bé tí nên tôi chỉ thấy ảnh Sư Cụ trên nhà thờ tổ. Một bà cụ với khuôn mặt hiền từ, đôi mắt sáng, răng nhuộm đen, mặc áo tràng nâu, đầu chít khăn nâu, một tay cầm chiếc gậy trúc, tay kia lần tràng hạt. Hình ảnh chiếc áo nâu và chiếc khăn nâu đã quen với tôi từ tấm bé, rất gần gũi và thiêng liêng, chẳng thế mà khi chị gái tôi xuất gia, tôi cứ luôn nhắc chị: "Chị nhớ chít khăn vào cho đẹp". Vì tôi thấy Sư Cụ ngày nào đang biểu hiện trong chị gái tôi một cách thật mầu nhiệm. Tôi cũng mong một ngày hai chị em tôi cùng được ngồi chung một chuyến tàu về thăm quê, chị em tôi sẽ ra ngoài tháp thắp một nén hương cúng dường Sư Cụ và cùng nhau lên chính điện lạy Bụt rồi nói: "Bạch Bụt, chúng con đã về".

Đi xuất gia tôi thấy yêu văn hóa, yêu quê hương, dân tộc mình hơn bao giờ hết. Mỗi lần được tiếp xúc với văn hóa quê hương, tôi thấy mình đang được Về Nguồn, đang được tắm gội lại giếng nước thơm trong ngày nào. Tôi sẽ vốc làn nước mát nâng lên trong hai tay, mỉm cười và nói rằng: con đã tới! Tôi đâu chỉ được quay về với tuổi thơ, được bơi lội trong hồ nước mát, mà tôi còn đang được đắm mình trong dòng nước tâm linh, đang lưu nhuận từ ngàn xưa.

Nếu cho tôi được đặt tên một tăng thân ở quê tôi, tôi sẽ đặt tên là: "tăng thân Giếng Thơm hoặc tăng thân Kinh Bắc". Giếng Thơm và Kinh Bắc, nó xuất phát từ cuốn sách của Thầy là "Giếng nước thơm trong" và một cuốn của Sư cô Chân Không là "Cần Thơ về Kinh Bắc". Tôi không chỉ thấy thương từ Giếng Thơm mà tôi còn thương cả từ Kinh Bắc. Kinh Bắc là cái nôi của Phật giáo Việt Nam, là nơi mà Sư tổ Khương Tăng Hội từng hành đạo và sinh sống, là nơi mà chú tiểu Kính Tâm tu tập rồi trở thành Phật Bà Quan Âm. Nếu có duyên lành tôi sẽ về thăm, tôi sẽ đi thiền hành quanh tháp Tổ, tôi sẽ hái một cành hoa bưởi về cho mẹ gội đầu. Tháp tổ vẫn sừng sững chờ đón những người con xa xứ, những người con lưu lạc trong thất niệm, một ngày nào đó trở về:

"Dù ai buôn đâu bán đâu
Hễ trông thấy tháp chùa Dâu thì về".

Tôi sẽ thở cho bà cụ trước khi hấp hối đã gọi con lại dặn mang bát gạo bà còn để ở đầu giường ra cúng Bụt. Tôi sẽ đi cho Sư Cụ chùa tôi vì tuổi già sức yếu không đi lại được, nhưng sáng tối vẫn lần từng bậc thềm trong ánh đèn dầu leo lét, từng bước một chậm rãi từ liêu của mình lên chính điện để tụng kinh lạy Bụt. Tôi sẽ tu cho những bà lão răng đen, mặc áo tràng nâu, đầu chít khăn mỏ quạ, cổ đeo tràng hạt rủ

nhau đi lễ chùa, mỗi độ ngày Bụt Đản sinh, Bụt nhập diệt hay mỗi độ Vu Lan về. Và tôi sẽ cười cho các em thơ chạy lon ton theo bà ra chùa, vui mừng được Sư Cụ chia cho nửa quả chuối hay một phần tư chiếc oản xôi dù Sư Cụ biết rằng trưa nay mình sẽ ăn ngô thay oản.

Sư Cụ, ông Bụt Ốc, bà lão răng đen, những lời kinh tiếng kệ vang vọng mỗi khi chiều về... là những dòng nước mát đang lưu nhuận trong từng tế bào của tôi. Dòng nước tâm linh, lâu nay vì chiến tranh bom đạn, vì thời thế mà bị rong rêu, bị thân bèo bao phủ. Tôi, các sư anh, sư chị và sư em của tôi cần phải vớt bèo, cần những cánh tay để kéo những đám rong kia ra khỏi mặt nước giếng, trả lại dòng nước mát ngày nào. Để tôi và anh cùng về thăm mẹ, tôi sẽ gánh một gánh nước quê hương gội đầu cho mẹ. Tôi cần cánh tay của các anh, tôi cần bàn tay của các chị. Muốn làm được như thế, tôi mời anh chị hãy cùng tôi "Thở cho đều".

Nắng ấm ngày đông

Chân Tánh nghiêm

Mộc Lan đi dễ khó về

Mộc Lan giờ đây là nơi có nhiều thân thương trong lòng con. Nơi đây đã cho con học hỏi nhiều cái hay, cái đẹp đầy mới lạ. Tại đây con cùng các sư anh, sư chị, sư em đã bước những bước chân an trú, cùng thở những hơi thở nhẹ nhàng, nơi đã mở ra những nụ cười, nơi chúng con được lớn lên với những vui buồn hờn giận và đã thật sự được sống. Con mang ơn Mộc Lan bởi nơi đây đã cho con cơ hội chứng kiến sự tạo dựng, hình thành và lớn lên của Mộc Lan qua từng năm tháng. Con mang ơn những ánh mắt, nụ cười, những niềm vui, những trắc trở mà huynh đệ đã gắn bó đi qua. Nhờ sự nâng đỡ, ôm ấp và chấp nhận, con đã lớn lên và tồn tại trong Tăng thân tại Mộc Lan này. Các sư anh, sư chị, sư em ở Mộc Lan đã từng là chiếc cầu tình thương để dìu dắt và yểm trợ con. Mộc Lan bây giờ là những ngày tháng hạnh phúc và huy hoàng nhất. Mộc Lan là một trong những trung tâm của Làng có nhiều nét đẹp đặc trưng, nhiều cái hay, cái đẹp mà con người học hoài, thương hoài không hết. Đôi lúc con mỉm cười hạnh phúc khi nhìn Mộc Lan với sự sạch sẽ, ngăn nắp trong ngoài. Mộc Lan với những dãy cốc xinh xinh ẩn dưới những hàng cây, khu rừng mộc mạc đơn sơ, nhẹ nhàng. Mộc Lan với thiền đường mái đỏ, tháp chuông to lớn hùng vĩ bên khu nhà sum họp của xóm Mai, xóm Trúc. Hai xóm hầu như sinh hoạt chung, gặp nhau vẫn nở được nụ cười trong sáng và thân thiện. Mộc Lan thật sống động với tinh thần tu học tinh chuyên, cùng chơi, cùng tu học, cùng làm việc và có nhiều sự đồng lòng, vui vẻ hài hòa giữa bốn chúng như một đại gia đình. Đúng vậy, "Mộc Lan đi dễ khó về" là châm ngôn của nhiều người đã đến để thừa hưởng năng lượng bình an và thực tập chuyển hóa, đến lần đầu rồi sẽ đến lần sau và lần sau nữa. Điều đó đã nói lên tấm lòng của những con người có mặt ở Mộc Lan. Còn nhiều và nhiều nữa mà con sẽ mang theo để nuôi dưỡng mình.

Vào những ngày làm biếng thích thật. Sáng thức dậy với cảm giác nhẹ nhàng, bình an và tươi mát, được ngồi yên, được thở. Mộc Lan có nhiều cảnh thiên nhiên đẹp. Con đang ngồi bên cạnh Bụt trong thiền đường xóm Mai, nhìn thẳng ra khu rừng mùa đông, con nhìn rất sâu vào giữa cánh rừng và bắt gặp từng lớp, từng lớp lá khô trải mình trên đất mẹ. Những ngày trời đông, cây cối đã dọn mình sạch sẽ để đón xuân về. Mấy hôm nay trời nắng ấm, chim rừng bắt đầu đua nhau ríu rít, con cũng không còn co ro như những ngày lạnh buốt, lạnh đến nỗi hồ sen đã đóng băng rất dày nên anh chị em chúng con rủ nhau ra mặt hồ để chơi. Ai cũng có cơ hội thử nghiệm đi trên mặt nước đá khác với đi trên mặt đất mầu nhiệm như thế nào.

Tình mẫu tử, nghĩa ân sư

Mấy hôm nay con nhớ Thầy nên con đọc lại những trang thư Thầy viết cho chúng con vào những năm trước đây. Đọc tới đâu con thấy nuôi dưỡng và hạnh phúc tới đó. Chúng con được Thầy dạy dỗ thật cặn kẽ và rõ ràng, Thầy động viên, sách tấn chúng con qua từng chặng đường, dõi theo mỗi bước chúng con đi. Hôm qua là ngày quán niệm, bốn chúng cùng tu học với nhau đông vui hơn những tuần trước. Đặc biệt có nhiều người trẻ Mỹ và người trẻ Việt lớn lên ở Mỹ cũng như những thiền sinh khác đến ngày càng đông và tu tập đều đặn hơn. Chiều làm biếng, sư cô Nhẫn Nghiêm đãi đại chúng món bánh xèo rất ngon. Một số anh chị em chơi đá banh trước sân với nhiều tiếng cười rộn rã. Anh chị em chơi để được nuôi dưỡng, chơi bằng tình huynh đệ mà không phải bằng sự thắng thua, con thấy đi tu rồi chơi đá banh vui hơn nhiều. Một số anh chị em khác đi bộ, chạy bộ. Sau ngày quán niệm, Mộc Lan vui như ngày hội và đặc biệt hôm nay trời nắng ấm đẹp quá! Chúng con cũng đã trồng xuống những củ hoa thủy tiên để chào mừng mùa xuân tới. Suốt một ngày quán niệm cùng tu tập, cùng chơi với nhau thật vui và tròn đầy.

Về lại phòng nghỉ ngơi, con nằm xuống buông thư, thở và thấy đời người tu thật diễm phúc biết bao khi mình biết cách thưởng thức sự sống, biết sống với những vui buồn, khổ đau hay hạnh phúc ở trong mình cũng như xung quanh. Để cho cơ thể được buông thư sau vài hơi thở, con lại nhớ đến những lá thư của Thầy nên ngồi dậy tiếp tục mở thư ra đọc. Con có một ý tưởng thú vị khi vừa buông thư vừa đọc thêm những điều nuôi dưỡng thì thế nào sự trị liệu cũng được nhân đôi. Con đọc từng câu, từng chữ mà Thầy đã dùng tình thương của người Cha để nuôi các con, nhất là những lá thư Thầy viết khi chúng con còn ở Bát Nhã và Phước Huệ như đang thấm vào cơ thể con. Con cảm được niềm vui, tình thương của Thầy qua sự có mặt, ra đời và lớn lên của các sư con ngày một đông. Thầy cũng vậy, tình của Thầy càng ngày càng bao la khi đón nhận những người trẻ xuất gia có đầy nhiệt huyết, đầy tài năng, đầy năng lượng tươi trẻ với tâm bồ đề sáng trong. Con nhớ trong giai đoạn biến cố Bát Nhã và những ngày chúng con ở Phước Huệ, Thầy thường động viên chúng con qua những bức thư. Mỗi khi nhận tình thương từ những bức thư Thầy gởi, từng lời chỉ dạy của Thầy giúp chúng con thấy rõ con đường, làm động lực thôi thúc chúng con vững mạnh lên, Thầy dạy chúng con tay nắm tay trong tình huynh đệ để cùng đi qua sóng gió mà không bị bão tố dập vùi hay rụng rơi. Đúng là: "Không có gì thiêng liêng bằng tình mẫu tử, cũng không có gì cao cả và lớn lao bằng nghĩa ân sư".

Thầy đang biểu hiện trong mỗi chúng con

Giờ đây, trong khi Thầy đang thị hiện bệnh, nếu chúng con biết tiếp xúc với Thầy trong tình huynh đệ, biết chấp nhận, tha thứ và thương yêu nhau, biết nương tựa vào nhau, nương tựa vào những sư anh, sư chị đang thay Thầy dẫn dắt thì chúng con thật sự được lớn lên trong Thầy và Thầy cũng đang biểu hiện trong mỗi chúng con. Con nhớ lại trong chặng đường biến cố Bát Nhã, mặc dù chúng con đang tạm trú tại Chùa Phước Huệ nhưng theo dòng chảy của Bụt Tổ, các sư em gia đình xuất gia Cây Sen Hồng vẫn ra đời. Lúc đó, có nhiều sư anh, sư chị, sư em rất lo lắng cho hoàn cảnh mà tăng thân đang gặp phải, ngại rằng các sư em rồi sẽ nương náu nơi đâu? Nhưng nhờ Bụt Tổ đưa đường dẫn lối nên các sư em đi cùng tăng thân cho đến hôm nay. Bây giờ trong thời gian Thầy đang bệnh, đang nghỉ ngơi thì lại một lần nữa cũng có các sư em gia đình xuất gia cây Sồi Đỏ tiếp tục được sinh ra. Một số anh chị em chúng con thấy thương cho các sư em sẽ bơ vơ khi thiếu vắng Thầy. Rồi sự bình an trở lại đã cho con cái thấy mới, cho dù hình tướng Bụt không còn nhưng Tăng đoàn, giáo pháp của Bụt vẫn luôn lớn mạnh, vẫn chảy mãi cho đến hôm nay. Con đang thực tập ôm ấp với những gì đến và đi. Người ta nói: "Mẹ già như chuối chín cây, gió lay mẹ rụng con phải mồ côi." Còn chúng con thì: "Thầy già như lá mùa thu, gió lay lá rụng thì lá xanh đang tiếp bước Thầy".

Dẫu ý thức rõ tuổi Thầy đã cao, mỗi chúng con đều đang thực tập để thấy được vô thường và chúng con đều đang là sự tiếp nối của Thầy, không có gì phải lo sợ. Khi nghe tin Thầy bệnh, có thể không có mặt với chúng con, mỗi chúng con ai cũng đều chấn động. Ngày đêm chúng con đã cầu nguyện năng lượng Bụt Tổ gia hộ cho Thầy nhưng thực ra cũng chính là gia hộ cho chúng con được bình an hơn, biết trở về với hơi thở, bước chân, biết thực tập buông bỏ những buồn giận, vướng mắc để có mặt cho huynh đệ và an trú trong hiện tại sâu sắc hơn. Những ngày Thầy bệnh cũng là những ngày huynh đệ chúng con an cư đầm ấm, khắn khít bên nhau, vui tươi, dễ dàng bỏ qua và tha thứ cho những vụng về của nhau hơn. Đặc biệt là ở Mộc Lan, chúng con có nhiều buổi ngồi lại chia sẻ cho nhau những vụng về, những chân tình sâu kín. Những thực tập bền vững và sâu sắc của mỗi sư anh, sư chị, sư em là thức ăn chúng con hiến tặng, nuôi dưỡng nhau. Con được nuôi dưỡng, được đánh động rất lớn khi lắng nghe những gì chân thật của huynh đệ mình chia sẻ qua những buổi sinh hoạt đó.

Dòng chảy tăng thân

Noel năm nay tất cả anh chị em chúng con được ngồi uống trà, tâm tình chia sẻ với nhau, món quà đặc biệt mà quý sư cô xóm Mai tự tay làm để tặng cho mỗi thầy xóm Trúc là những tấm thiệp rất đẹp. Trong đó quý sư cô đã viết vào những điểm đẹp mà mỗi thầy đã biểu hiện trong những năm qua. Vào buổi thiền trà đó, mỗi sư cô cầm trên tay tấm thiệp có tên một thầy và khi được gọi tên thầy nào thì sư cô đang cầm tấm thiệp đó đọc lên với giọng đọc rõ ràng, mạnh mẽ và vui tươi. Buổi ngồi chơi kéo dài gần ba giờ đồng hồ nhưng ai cũng cảm thấy vui và hớn hở.

Vào những ngày cuối năm có khóa tu Holiday Retreat, số lượng thiền sinh tăng lên gấp đôi, đông hơn so với dự tính của chúng con. Chủ đề khóa tu là: "Trong ấm, ngoài êm". Khóa tu đã thật sự ấm êm và có nhiều hoa trái cho tất cả những người tham dự đón một năm mới. Bây giờ Thầy đang ngày một khỏe hơn, chúng con hạnh phúc và biết ơn sự cố gắng của Thầy, của cả tăng thân, cùng những bác sĩ, y tá đã và đang tận tình chữa trị cho Thầy. Trong tích môn con vẫn luôn mong ước Thầy còn đó hoài với chúng con, dù cho ai có bảo con nghèo mà ham cũng được. Con nhớ những ngày mới xuất gia, con có nhiều hạnh phúc khi nhìn về tăng thân của mình, con quán tưởng về những người con của Thầy qua hình ảnh mẹ Âu Cơ: *"Xưa mẹ Âu Cơ sinh được trăm con, năm mươi xuống biển, năm mươi lên non. Nay triệu cháu con chung tình nước non, là hoa một gốc là con một nhà"*. Con không biết lúc đó mẹ Âu Cơ và các con của Mẹ có buồn không vì phải chia đôi mà chưa có pháp môn để thực tập. Còn Thầy bây giờ thì sao, vì chúng con là những đứa con mới được Thầy sinh ra và ở lại chùa Diệu Nghiêm nên con đã làm lại bài hát rằng: *"Nay thì Sư Ông sinh được trăm con, năm mươi ở Làng, năm mươi ở quê"* (bởi vì chúng con đang ở Việt Nam, quê nhà). Xa nhau thì cảm thấy hơi buồn nhưng chúng con ý thức rõ: *"Nay triệu cháu con như một dòng sông, là con nhiều nước là cha một nhà",* và Thầy hay chúng con đều không buồn khi ở cách xa nhau. Thầy đã dạy cho chúng con cách an trú, chế tác niềm vui, an lạc để ở đâu chúng con cũng có quê hương thân yêu. Thầy tuy xa nhưng lại thật gần, Thầy luôn có mặt cùng khắp. Chúng con có chung một người Cha và chung một ngôi nhà lớn là: "Hành Tinh Xanh".

Đã mười năm con được sống trong dòng chảy của tăng thân, mặc dầu con còn mang theo những vụng về, những nỗi khổ niềm đau chưa chuyển hóa hết, nhưng con đã hưởng được rất nhiều bình an, nhiều hạnh phúc và con đang lớn lên trong lòng Tăng thân. Con thấy đường tu ngày càng đẹp và thú vị lắm. Con sẽ không như thi sĩ Nguyễn Công Trứ: "Kiếp sau xin chớ làm người, làm cây thông đứng giữa trời mà reo", con sẽ nguyện: "Kiếp sau xin được làm người, cùng chung dòng chảy sống hoài với Tăng thân".

Đem chánh niệm vào trường học

Thầy Pháp Lưu

Với mong muốn đem chương trình đạo đức ứng dụng vào trường học (Wake Up Schools), trong năm 2014, các thầy, các sư cô Làng Mai đã có hai chuyến thăm và chia sẻ sự thực tập với thầy cô giáo, học sinh và các bậc phụ huynh của trường Tiểu học Phật pháp (Dharma Primary School) ở Brighton, nước Anh. Đây là trường tiểu học duy nhất ở Anh cung cấp một nền giáo dục dựa trên những giá trị tâm linh của đạo Bụt. Dưới đây là bài chia sẻ của thầy Pháp Lưu về những điều mầu nhiệm đã xảy ra trong hai chuyến đi này. Bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh

Tháng 3/2014, theo lời mời của trường và được sự cho phép của Tăng thân, chúng con (thầy Pháp Lai, thầy Pháp Lý và con) đã có ba ngày sinh hoạt trọn vẹn với 70 học sinh của trường Tiểu học Phật pháp (Dharma Primary School) ở Brighton. Ngôi trường tư thục này mở cửa cho trẻ em từ 3-11 tuổi thuộc tất cả các tín ngưỡng tôn giáo và các nền văn hóa.

Trong ngày đầu tiên, chúng con đến từng lớp học của trường để giới thiệu về các pháp môn căn bản như theo dõi hơi thở, sự thực tập dừng lại khi nghe chuông, cũng như dạy cho các em những bài hát như "Thở vào, Thở ra" (Breathing In, Breathing Out) và "Tôi yêu thiên nhiên" (The Nature Song). Qua những câu hỏi của các em, chúng con rất đỗi ngạc nhiên khi thấy các em có ý thức rất rõ về những cảm xúc của mình. Nhiều em đã có kinh nghiệm thực tập với các cảm xúc như giận dữ, sợ hãi… và biết nương vào hơi thở để làm lắng dịu thân tâm. Trong buổi chiều cùng ngày, chúng con đã trả lời những câu hỏi của thầy cô giáo và cán bộ của trường. Chúng con cũng đề nghị mọi người cùng thực tập pháp môn thiền đi khi lên xuống cầu thang chính của trường. Ai cũng chấp nhận và thực tập liền trong những ngày sau đó.

Sáng hôm sau, chúng con có một buổi gặp gỡ chung với các bậc phụ huynh, học sinh và thầy cô giáo. Hôm đó, hội trường chính của trường chật kín người, vì rất nhiều bậc phụ huynh muốn đến gặp các thầy, các sư cô Làng Mai. Buổi gặp gỡ được bắt đầu bằng sự thực tập nghe chuông, dừng lại và trở về với hơi thở. Sau đó chúng con chia sẻ về sự thực tập Bốn Ơn và bài hát Hai lời hứa (Two Promises Song). Ngoài ra chúng con còn hướng dẫn thiền sỏi, chúng con đã nhặt những viên sỏi này trên bãi biển từ tối hôm trước và phương pháp điều phục cảm xúc mạnh. Sau đó, thầy Pháp Lai hướng dẫn các em học sinh đi thiền vòng quanh sân trường. Các em giữ yên lặng thật giỏi trong khi đi, vừa theo dõi hơi thở, vừa tiếp xúc với cây cối và chim chóc xung quanh. Buổi chiều, chúng con có cơ hội gặp gỡ các thành viên Hội đồng Quản trị của trường (trustees). Ông Phó Chủ tịch Hội đồng Quản trị nói với chúng con rằng chuyến thăm lần này của tăng đoàn Làng Mai là "điều tuyệt vời nhất từng xảy ra tại đây". Ông cũng mong muốn Làng Mai coi trường Tiểu học Phật pháp ở Brighton là "nơi thử nghiệm của chương trình Wake Up Schools".

Ngày kế tiếp, chúng con chia nhau đến các lớp lớn của trường để thực tập thiền sỏi với các em và chỉ cho các em cách làm các túi đựng sỏi. Có một số lớp, chúng con hướng dẫn thiền buông thư cho các em. Sau đó, cả trường lại một lần nữa tập trung trong hội trường lớn để cùng thực tập pháp môn thiền quýt. Từ thầy cô giáo đến học sinh, ai cũng đặc biệt thích pháp môn này! Buổi chiều, sau khi ăn trưa chung với các thầy cô giáo, chúng con có một buổi chia sẻ sâu hơn không chỉ với thầy cô giáo mà còn với các cán bộ và thành viên Hội đồng Quản trị của trường. Một lần nữa, các vị bày tỏ mong muốn Tăng thân Làng Mai đem chương trình Wake Up Schools vào áp dụng tại trường.

Trong buổi gặp gỡ này, chúng con cũng đưa ra một vài gợi ý như việc thiết lập một phòng sinh hoạt riêng dành cho giáo viên và cán bộ của trường, nơi mà họ có thể pháp đàm chung với nhau mỗi tuần một lần; cũng như thiết lập phòng thở, một không gian mà bất kỳ ai, từ học sinh, giáo viên hay cán bộ của trường đều có thể đến vào bất kỳ lúc nào trong ngày. Một thành viên Hội đồng Quản trị của trường tâm sự với chúng con rằng trường đang tìm một Hiệu trưởng mới và mong muốn tìm một người có kinh nghiệm thực tập theo pháp môn Làng Mai, bởi vì họ muốn xây dựng trường Tiểu học Phật pháp theo mô hình Wake Up School. Ông Peter Murdoch, vị Hiệu

Sinh hoạt cùng các em học sinh trường tiểu học Phật Pháp ở Brighton

trưởng có công xây dựng đường hướng của trường như ngày hôm nay vừa mới từ chức năm ngoái sau mười một năm gắn bó. Đến bây giờ trường vẫn chưa tìm được một Hiệu trưởng mới để thay thế vị trí của ông.

Kết thúc chuyến thăm, chúng con hứa sẽ trở lại thăm trường để tổ chức một khóa tu cho các giáo viên của trường trước thềm năm học mới và giúp các giáo viên chào đón học sinh trong ngày khai giảng. Ngoài ra chúng con còn dự định tổ chức khóa tu hoặc ít nhất là một ngày tu học cho các bậc phụ huynh vào cuối tuần. Vì vậy, tháng 9/2014, một đoàn gồm bốn thầy (thầy Pháp Lai, thầy Pháp Linh, thầy Pháp Triển và con) cùng ba sư cô (sư cô An Nghiêm, sư cô Trì Nghiêm và sư cô Tảo Nghiêm) đã đến thăm trường Tiểu học Phật pháp lần thứ hai, từ ngày 1 – 09/09/2014.

So với lần thứ nhất, chuyến thăm lần thứ hai này đã tạo được một ảnh hưởng sâu sắc hơn. Thông thường, trước thềm năm học mới, trường Tiểu học Phật pháp tổ chức một khóa tập huấn, bồi dưỡng trong hai ngày dành cho các giáo viên và cán bộ của trường. Nhưng năm nay, trường đã đồng ý cho chúng con sử dụng hai ngày này để tổ chức một khóa tu ngắn, thay vì khóa tập huấn như mọi năm. Chúng con đã cùng các thầy cô giáo và cán bộ của trường thực tập thiền hành, thiền tọa có hướng dẫn, thiền ăn, pháp đàm và cả thiền ca nữa. Trong một buổi pháp đàm, chúng con đã mời các thầy cô giáo thực tập nhìn sâu vào những điều kiện hạnh phúc đang có ở trường và trong cuộc đời dạy học của mình, cũng như những lời ước nguyện cho một năm học mới đang đến.

Ngoài ra, chúng con còn tổ chức những buổi Làm Mới, đặc biệt là hướng dẫn phương pháp tưới hoa. Một giáo viên chia sẻ: "Phương pháp tưới hoa có tác dụng đặc biệt đối với tôi, bởi vì thực sự tôi thấy rất khó khăn khi khen ngợi người khác, nhất là sau một ngày dạy học bận rộn. Nhiều lúc tôi không có thời gian để dừng lại và nghĩ đến những gì mà các đồng nghiệp của mình đã hiến tặng. Đôi khi chỉ vì một lỗi nhỏ mà tôi quên hết tất cả những điều dễ thương mà họ đã làm cho tôi. Tôi nhận thấy ngay cả khi có những bất đồng, nếu tôi có thể nói một điều gì tích cực với đồng nghiệp của mình thì đó luôn là một khởi đầu tốt, và từ đó có thể làm cho mối liên hệ trở nên tốt đẹp hơn. Bởi vì cái nhìn lạc quan, tích cực về người khác bao giờ cũng giúp cho mình dễ dàng hòa giải hơn, phải vậy không?".

Trong những nhóm pháp đàm, các thầy cô giáo được hướng dẫn thực tập pháp môn ái ngữ và lắng nghe để có thể áp dụng cho chính mình và giúp cho các em học sinh. Sau giờ pháp đàm, một giáo viên chia sẻ: "Tôi nghĩ có lẽ điều hữu ích nhất đối với các giáo viên và cán bộ của trường trong những ngày qua là được học cách nói chuyện với nhau và lắng nghe nhau. Từ trước đến nay, các cuộc họp thường khá ồn ào, ai cũng tranh nhau nói lên ý kiến của mình, vì vậy mà không khí khá căng thẳng. Tôi thấy sự thực tập trong những buổi pháp đàm mà các thầy, các sư cô hướng dẫn, cách chắp tay xá khi muốn nói và cho mọi người không gian để chia sẻ thật là hay. Ai cũng có cơ hội nói ra những điều mình muốn nói mà không sợ bị phán xét. Mọi người xây dựng được niềm tin với nhau trong buổi pháp đàm. Tất cả mọi người đều có thể chia sẻ những cảm xúc thật của mình. Ai cũng có tinh thần nâng đỡ, yểm trợ nhau trong buổi pháp đàm, đó là điều rất quý, rất cần".

Trong ngày thứ hai của khóa tu, cô Katherine Weare, một Giáo sư về Giáo dục của trường đại học Southampton, Anh quốc và cũng là người đã từng làm việc với các thầy, các sư cô trong chương trình Wake Up Schools để xây dựng một cuốn cẩm nang cho giáo viên về sự thực tập và giảng dạy chánh niệm trong trường học – đã trình bày một vài "hướng dẫn thực tập" (recipe) trong cuốn cẩm nang để các thầy, các sư cô cùng các giáo viên thử nghiệm. Ai cũng phải dành 15 phút để đọc các hướng dẫn về thực tập thỉnh chuông, thiền hành, hay theo dõi hơi thở, sau đó có thêm 15 phút để tập cách trình bày, rồi chia ra thành từng cặp: người này giảng cho người kia nghe trong 15 phút, sau đó đến lượt người kia giảng cho người này nghe, cũng trong 15 phút. Cuối buổi, các thầy cô giáo chia sẻ, đóng góp để cho phần hướng dẫn thực tập được nêu trong cuốn cẩm nang được rõ ràng, chính xác và mang lại nhiều lợi lạc cho các thầy cô giáo ở khắp nơi.

Sau hai ngày sinh hoạt với các thầy cô giáo là đến ngày khai giảng năm học mới. Các em học sinh trở lại trường sau kỳ nghỉ hè. Chúng con chia ra, hai người vào một lớp để xem cách các thầy cô giáo chào đón học sinh trong ngày đầu tiên của năm học và để chơi với các em. Thật là vui khi được có mặt trong ngày tựu trường và được chơi với các em nhỏ. Một giáo viên nhận xét: "Tôi thấy các em rất thích sự

có mặt bình an và vui tươi của các thầy, các sư cô". Em nào cũng hăng hái tham gia các hoạt động như: tập thở, hát, chơi trò chơi… Có em hỏi: "con có thể đến và ngồi gần các thầy, các sư cô trong giờ ăn trưa không?". Các em rất thích gần gũi các thầy, các sư cô và thích năng lượng tỏa ra từ người tu. Chúng con cũng rất hạnh phúc khi được chơi với các em, được ngồi ăn trong im lặng với các em ngay ở sân chơi của trường. Thật là nuôi dưỡng khi thấy các em có khả năng thưởng thức miếng bánh mì sandwich một cách sâu sắc và ăn im lặng trong suốt mười lăm phút!

Trong buổi họp toàn trường ngày kế tiếp với sự tham dự của các bậc phụ huynh, thầy Pháp Lai đã chia sẻ về những hoạt động trong thời gian qua của chương trình Wake Up Schools, cũng như về ước nguyện sâu sắc của Thầy là đem chánh niệm và đạo đức ứng dụng vào lĩnh vực giáo dục. Chúng con đã hát những bài thiền ca và chia sẻ niềm vui của mình với mọi người có mặt hôm đó, đồng thời đề nghị trường xây dựng một tăng thân để các bậc phụ huynh có cơ hội yểm trợ cho con em của mình cũng như yểm trợ các thầy cô giáo trong sự thực tập.

Chúng con cũng tổ chức một ngày Quán niệm dành cho các bậc phụ huynh, nhưng cũng có sự tham gia của nhiều giáo viên trong trường. Ngày hôm đó, chúng con chia sẻ về ý nghĩa của pháp môn thiền sỏi, về tầm quan trọng của bốn yếu tố: tươi mát, vững chãi, tĩnh lặng và tự do đối với hạnh phúc của mỗi người. Sư cô Lực Nghiêm đang về thăm mẹ ở Brighton cũng có mặt trong buổi sáng hôm ấy.

Khi nhìn lại một tuần thực tập chung với nhau để bắt đầu năm học mới, một giáo viên chia sẻ: "Cách đây một vài năm, chúng tôi nghĩ là chúng tôi biết mình cần phải làm gì để xây dựng và phát triển trường Tiểu học Phật pháp. Không hiểu sao sau một thời gian, hình như chí nguyện ban đầu của chúng tôi bị hao mòn ít nhiều. Tuy nhiên, trong những ngày qua, tôi thấy tất cả những mơ ước ngày xưa đều trở về và dường như còn mạnh mẽ hơn trước. Đối với cá nhân tôi thì những trải nghiệm trong một tuần qua đã làm cho tôi thay đổi trong mối liên hệ giữa mình với mọi người. Còn đối với trường, tôi có rất nhiều hy vọng là trường sẽ thay đổi theo một chiều hướng tốt đẹp hơn, mọi người sẽ quan tâm tới nhau nhiều hơn. Trước đây trong trường có nhiều khó khăn nhưng bây giờ tôi thấy có một sự thay đổi lớn nơi nhiều người và điều đó cho tôi một niềm vui lớn. Tôi cảm thấy thật khó khi phải chia tay với các thầy, các sư cô".

Qua hai chuyến thăm, chúng con nhận thấy có rất nhiều khả năng xây dựng một trường thí điểm theo mô hình Wake Up Schools ngay tại nước Anh. Ban Quản trị của trường mong muốn một ngày nào đó sẽ tiếp tục xây dựng một trường trung học theo mô hình này. Chúng con cũng đề cập đến khả năng xây dựng một trụ sở chính của chương trình Wake Up Schools tại trường Tiểu học Phật pháp, nơi mà các giáo viên ở khắp nơi có thể đến và được tập huấn bằng cách tham gia làm trợ lý giảng dạy cho các giáo viên của trường.

Thầy ơi!...

Chân Hoạt Nghiêm

"Hươu nai ưa đồng quê,
Chim chóc ưa trời mây…"

Con rất thích được Thầy gọi chúng con là những con hươu con về cánh đồng quê nội. Được Thầy đặt cho biệt danh "Hươu Con" con rất được nuôi dưỡng. Con thấy con là chú hươu con hạnh phúc được nằm trong vòng tay yêu thương của nội. Mỗi ngày chúng con luân phiên nhau đem cơm lên nhà nội và được dùng cơm chung với nội. Đó cũng là thời gian con được làm thị giả cho Thầy, được mang cơm cho Thầy, những ngày ấy đã để lại cho con nhiều kỷ niệm đẹp.

Thầy ơi! viết xuống những dòng này, bao nhiêu kỷ niệm về Thầy sống lại trong con. Thầy đã từng dạy chúng con rằng: "có những giây phút nếu như mình biết sống cho trọn vẹn và trân quý thì giây phút đó sẽ trở thành bất diệt". Con nuôi dưỡng những giây phút được sống gần Thầy. Và mỗi lần gọi hai tiếng "Thầy ơi!", con lại thấy Thầy đang có mặt cho con ngay trong giây phút ấy. Tiếng gọi ấy cũng là bài học Thầy đã dạy con trong thời gian con làm thị giả.

Mỗi lần được ngồi bên Thầy con thật hạnh phúc, đôi khi Thầy trò không cần nói gì cả. Có khi Thầy kể chuyện cho chúng con nghe. Có một buổi chiều hai chị em con vào thư viện của Thầy để thỉnh Thầy ra dùng cơm. Thầy đang ngồi trên võng đọc sách, Thầy dạy hai chị em con ngồi xuống chơi với Thầy. Thầy dạy hai chị em con cách gọi "Thầy ơi!". Con được bắt đầu trước. Thầy dạy con gọi theo Thầy:

- "Thầy ơi...iii!"

Con chưa gọi theo được. Con thưa:

- Thưa Thầy, khó quá con không gọi được.
- Không khó mô, con cứ gọi theo thầy đi! Con nói được. Con gọi theo thầy này: "Thầy ơi!...iii!"
- Lần này con gọi theo:
- Thầy ơi!
- Không, chưa hay, chưa giống thầy, dài hơn, nhẹ nhàng hơn nữa, con gọi lại đi! Phải gọi cho diễn đạt, cho hay như thầy vậy đó.
- Thầy ơi...iii!

Con tập gọi theo Thầy nhiều lần. Con thầm nghĩ, con phải nói cho được để Thầy vui và đỡ mất sức phải chỉ cho mình nên con tiếp tục gọi:

- Thầy ơi...iii!
- Ơi … iii! - Thầy đáp lại.

Con cảm nhận như có nguồn yên vui, hạnh phúc, trân quý, thương kính trào dâng, không thể nào nói được thành lời. Con thấy mình may mắn được làm đệ tử của Thầy và được Thầy chỉ dạy.

Đến phiên sư em con, sư em ngại ngùng không chịu gọi, sư em thưa:

- Bạch Thầy, con không gọi được.

Thầy dạy: - Con gọi được, con cứ xem thầy như ba của con đi! Ở nhà con có nói như vậy với ba con không?

- Dạ không, bạch Thầy!
- Vậy thì bây giờ con tập gọi đi. Thầy ơi...iii!
- Bạch Thầy, con không gọi được đâu.
- Bây giờ con không chịu nói, đợi đến khi thầy thành nắm tro rồi mới chịu gọi cho thầy nghe thì muộn rồi!

Sư em đã cố gắng, nhưng hơi khó cho sư em. Sư em chưa làm được. Cuối cùng Thầy không ép sư em con nữa. Thầy cho sư em con mắc nợ, lần sau sẽ gọi.

Rồi Thầy dạy: "Khi nào các con có khó khăn, chỉ cần các con gọi thầy ơi thôi, là khó khăn đã nhẹ đi nhiều lắm rồi. Các con sẽ có thầy bên cạnh, yểm trợ và giúp mình vượt qua khó khăn. Và cứ mỗi khi các con gọi thầy như vậy thì thầy sẽ âm thầm đáp lại "ơi!" liền cho các con".

Ba Thầy trò ra phòng ăn. Trong bữa ăn, có thêm hai sư em con cùng ăn cơm nữa nên Thầy lại dạy chúng con tập gọi Thầy như lúc nãy. Sư chị, sư em nào gọi xong đều được Thầy thưởng cho một miếng đậu hủ, sư em chưa gọi được nhưng Thầy cũng thưởng cho sư em một miếng.

Thầy kính thương! Chị em con mỗi người lớn lên với nhiều hoàn cảnh khác nhau! Chúng con thương Thầy, thương Tăng thân và có chung lý tưởng. Có những sư chị, sư em con đến với Thầy rất dễ dàng, nhưng cũng có những sư con của Thầy chỉ thích đứng từ xa nhìn Thầy, nghe Thầy nói pháp thoại mà không dám lại gần. Thầy đã giúp chúng con phá đi cái hàng rào ấy để chúng con có được tình thầy trò rất đẹp. Sư em con vẫn đang tập gọi "Thầy ơi" mỗi ngày, chúng con thường kể lại chuyện này cho nhau nghe và chúng con nói với nhau rằng "Sư Phụ" của chúng mình dễ thương quá!

Thăm phòng ngày Tết

Mùa đông này con tu tập có hạnh phúc hơn rất nhiều. Con không biết tình thương của Mẹ là gì nhưng tình thương của Thầy đối với con ngọt ngào quá! Con thương Thầy nên cố gắng tu cho thật tốt. Khi con làm điều gì đó sai, con thật sự thấy có lỗi với Thầy. Con đã cố gắng làm bất cứ cái gì con có thể để giúp tăng thân và giúp các sư chị sư em khi các chị em cần đến con. Và mỗi lần gọi "Thầy ơi", con biết Thầy đang âm thầm đáp lại "Ơi!" cho con và Thầy đang mỉm cười.

Mừng đại sảnh lên ngôi

Chân Hằng Nghiêm

Sáng hôm nay,
Đại-sảnh lên ngôi
đất trời mở hội.
Chúa giáng trần chúc phúc,
Thiên đường bỏ ngỏ.
Niết-bàn Cổ-lộ
Mây trắng về thong dong,
Bụt mỉm cười đại hỷ, nhìn cháu con.
Nhân loại đồng thanh cất tiếng Đại đồng,
Cùng nhau đứng lên, xây ngôi nhà Nhập thế.
Sông núi thổn thức,
Suối, đồi chầu chực.
Khắp đền đài, phố thị đều góp sức,
Mừng Đại sảnh ngày Nhập thế lên ngôi.

Này anh này chị này em,
Ta cùng nhau:
gom ánh nến, gọi sao trời,
về đây trẩy hội.
Gọi bác, gọi dì
tới chung sức.
nhặt tiếng suối, lượm bình minh,
Đến dự tiệc tao phùng.
và cháu, và cô.
Hãy nắm tay nhau,
ta vui nhịp dung hòa.
Đồng áng, khoai ngô
Cờ-lau, khe suối.
Khí thiêng sông núi.
Xin hãy về chứng kiến giờ: Đại sảnh lên ngôi.

Đất Mẹ ơi,
Chúng con vượt hàng triệu năm văn hiến,
Hôm nay đây mới được một lần chứng kiến cảnh,
Huynh đệ năm châu nhìn ra nhau.
Thương biết mấy.

Ôi anh linh tiên tổ, tiền nhân,
Hỡi các bậc dày công vun xới
Vườn tâm con cháu,
Cây đạo đức
đang nẩy lộc đơm bông.

Nói được không?
Ai biết được khứ lai ta?
không từng là mẹ là cha
là anh em máu mủ chung cùng!

Trở về
nhìn nhau,
Cuộc hành trình ngàn năm kỳ lạ đang kết thúc,
Đao binh xếp lại
huynh đệ tương phùng.

Sư cha đã mở Con Đường Vui,
Sư con đang vươn lên Vườn Bụt,
Đất Lâm tuyền sư mẹ lập nguyện Đại bi,
Tiếp nối Sư Ông
Bền vững niềm thương
mẫu mực.

Chuông Đại hùng đà gióng tiếng uy linh.
Trần lao vỡ rụng,
Cát bụi sầu bi phủi sạch một lần,
khép lại ngàn triệu kiếp lao lung.
Nhật Nguyệt chiếu soi,
đỉnh Bao dung rạng ngời
Bảy bước Giác chi
Tỏa sáng nét Vô ưu.

Cung kính lễ Thế Tôn Điều Ngự,
Thảy thảy đã đồng tâm quy hội,
Sẵn sàng mừng Đại sảnh
Nhập Thế lên ngôi.

Quý tặng Phật Học Viện Châu Âu EIAB. 29.12.2014

Nối lại tình thâm

Chân Sinh Nghiêm

Tình thương bắt đầu từ gia đình

Trước khi về thăm gia đình, con muốn cùng bố mẹ qua thăm bà nội, có lẽ đây là cơ hội cuối trước khi bà lìa trần. Con nghĩ thăm bà lúc bà còn sống tốt hơn là sau khi bà mất mới về tụng niệm, cầu siêu cho bà. Bây giờ bà còn minh mẫn, tỉnh táo, bà có thể tiếp nhận sự có mặt của con, và hy vọng những lời chia sẻ chân thành của con sẽ giúp bà chuẩn bị hành trang cho chuyến đi kế tiếp.

Ông bà của con ly dị và sống xa nhau hơn hai mươi năm nay rồi. Thường, khi mình bước vào một cuộc hôn nhân, mình mong sẽ cùng sống bên nhau tới khi đầu bạc răng long, nhất là đến tuổi già vẫn còn người bạn tri kỷ cho đỡ cô đơn trong khi đàn con cháu bận rộn công việc cả ngày đêm. Nhưng tới tuổi già thì ông bà ly dị vì không biết cách chuyển hóa những nội kết, lại sống theo tập khí của mỗi người và ông lấy vợ sau. Bà rất đau khổ, sống với nỗi cô đơn và hờn giận. Sự ly cách của ông bà cũng là nỗi đau buồn cho đại gia đình, những xung đột và tình thương trong gia đình bị rạn nứt.

Con là một người trẻ xa quê hương và lớn lên ở Tây phương, con nghe rất nhiều về "chữ tình, chữ nghĩa", nhưng chưa thật sự hiểu. Trong tiếng Anh, chữ tình là "love", nhưng chữ "nghĩa" con chỉ nghe mà chưa cảm nhận được. Nhờ chuyến thăm gia đình lần này đã giúp con hiểu được chữ "nghĩa" khi ông nội con đồng ý qua thăm bà nội.

Con cảm thấy quá may mắn vì chuyến thăm gia đình như là một khóa tu gia đình được tổ chức ngay tại nhà bác gái của con, gia đình bác gái con theo đạo Công giáo. Con tôn trọng nếp sống của gia đình bác, nhưng những thực tập chánh niệm chính là sự biểu hiện của hiểu và thương, phát xuất từ ước muốn cho mọi người được an vui và khỏe mạnh. Nhờ ý thức đó, những thực tập căn bản được lồng vào đời sống hàng ngày một cách trôi chảy và tự nhiên. Thật là một cơ hội thực tập đạo Bụt đi vào cuộc đời, đạo Bụt ứng dụng rất mầu nhiệm.

Qua đến nhà bà, con được biết ông bà của con quen thân với bố mẹ của sư cô Thoại Nghiêm khi ở Đà Lạt. Bác gái con liền gọi điện cho ông con đang ở Pháp, mời ông qua chơi nhân dịp có con, sư cô Thoại Nghiêm và bố mẹ của con về thăm. Ông đồng ý một cách bất ngờ, nhưng các cô chú con còn e ngại rằng: nếu ông không ân cần với bà, bà sẽ bị trầm cảm lại lần nữa và bác gái sẽ phải chăm sóc cho bà với những đổ vỡ sau chuyến viếng thăm. Đêm đó trong khi con băn khoăn không biết phải làm thế nào để mọi người được an vui thì bà cũng trằn trọc cả đêm không ngủ được vì phải nghĩ cách tiếp đón ông sau bao năm xa mặt cách lòng, bây giờ cuối cuộc đời mới được gặp lại nhau.

Sáng hôm sau bà tươi cười rạng rỡ. Bà kéo con vào phòng và nói: "cho dù ông có cái tánh đi chơi làm bà khổ nhưng ông vẫn là một cột trụ cho gia đình được có ngày hôm nay với bảy người con nề nếp và một đàn cháu rất dễ thương. Nếu không có ông thì có lẽ gia đình đã tan nát rồi. Vì vậy bà quyết định sẽ đối xử với ông một cách tử tế". Bà nghĩ đến cách chăm sóc cho ông từng ly từng tí, mỗi buổi sáng, bà thường nhắc con cháu làm nước cam cho ông vì bà biết ông thích uống nước cam. Bà cảm thấy thông cảm cho ông vì bà sau đã qua đời, chắc ông cũng cô đơn!

Ngày ông tới, sau khi chào mọi người ông liền lên tiếng gọi: "Bà ơi! Bà đâu rồi?". Giây phút ngậm ngùi khi ông lên lầu chào đón bà, hai người ôm nhau, ai cũng cười tươi như mùa xuân đang trở lại. Những giọt mưa xuân cũng rơm rớm ứa ra trong mắt những người xunh quanh, cảm động bởi tình nghĩa chưa phai. Bà chiêm ngưỡng dung nhan của ông thật kỹ rồi nói: "Ông sao nay già và xấu đi rồi!" Con pha trò: "Bà còn một cái răng mà còn đẹp lắm chứ!" Ai cũng cười vui vẻ.

Sáng hôm đó, sư cô Thoại Nghiêm và con giúp bà chuẩn bị tinh thần bằng phương pháp tưới tẩm hạt giống tốt. Con xin bà kể lại chuyện tình ngày xửa ngày xưa khi ông mới thương bà.

Ngày sau, ông có dịp đi chợ trời cùng con, ông mua một bó hoa hồng xinh xinh, và nhất định cầm nó suốt cả buổi để tận tay mang về tặng bà chứ không muốn bỏ vào túi nilon, ông sợ làm dập cánh hoa. Trong những buổi ăn, bà gắp thức ăn cho ông và chăm sóc cho ông tận tình. Có những buổi mọi người ngồi ăn cơm trưa, nói chuyện với nhau hoặc bận làm việc

khác, ông bà ngồi trước sân nhà, tâm sự cùng nhau… Những hình ảnh này mang lại cho con nhiều hạnh phúc. Ông bà đã và đang hồi phục lại những nét tình người nho nhỏ như Mẹ Theresa có nói: "Tình thương bắt đầu từ gia đình, vấn đề không phải là mình làm bao nhiêu mà là bao nhiêu tình thương chúng ta đã để vào việc làm đó" (*Love begins at home, and it is not how much we do ... but how much love we put in that action).*

Có một hôm ông bà ngồi chơi, con hỏi về sở thích vẽ tranh sơn dầu của ông. Ông kể: ông có vẽ tặng cho bà một bức tranh cảnh phố cổ Hà Nội. Bà liền lục trong kệ ra bức tranh đó, mặt sau bức tranh ông viết: "Phố cũ Hà Nội, nơi mình mới gặp nhau và xây dựng cả một gia đình. Tặng Cúc với niềm thương mến". Điều này giúp con nhận ra ly dị là trên giấy tờ thôi, là những ước lệ mình đặt ra cho nhau, còn tình nghĩa là những gì có thật trong lòng người, khó mà phai nhạt.

Ta hạnh phúc liền giây phút này

Mẹ của con rất vui tính, mỗi khi có dịp ngồi ăn chung cả nhà, hoặc lúc bố chơi đàn guitar là mẹ hát hết lòng, mẹ còn có năng khiếu tạo niềm vui cho mọi người hát theo những bài hát thực tập Làng Mai như *Le bonheur c'est maintenant.* Mẹ viết xuống những lời bài hát trên bề trái cuốn lịch cũ, và tập cho mọi người cùng hát, tạo không khí nhẹ nhàng, vui vẻ trong nhà. Sau hai tuần thăm nhà, mọi người thuộc lòng bài *Le bonheur* và có lúc con bắt gặp bác trai nhẩm hát một mình theo nhạc không lời. Bác trai là người địa phương và là một con chiên ngoan đạo, nhưng bác ăn rất ngon miệng những bữa cơm chay do sư cô Thoại Nghiêm nấu với rất nhiều niềm vui. Một hôm, sau khi nghe kể gia đình thích ăn món 'há cảo' (yum cha), sư cô sáng kiến ra cách làm với nhân liệu chay. Tối hôm đó cả nhà vừa ăn vừa gật gù khen ngon, ai cũng vô cùng hoan hỷ ăn chay hoàn toàn trong những bữa ăn cùng gia đình. Đây là một hạnh phúc lớn vì trong tuần đó đã có khoảng vài con gà và một ít con heo, con bò được tha mạng sống. Cậu con trai trên hai mươi tuổi của hai bác vẫn còn sống ở nhà với ba mẹ, vốn là người ít nói nhất, nhưng trước mỗi bữa ăn đều chắp tay cúng xá một cách tự nhiên và vô ngại. Có khi ăn sáng một mình, anh cũng nhớ thực tập chấp tay mà không cần ai nhắc nhở.

Bác gái của con thường ngày rất lu bu với công việc trong nhà, công sở…, có khi đầu tắt mày tối với những lo âu và buồn lòng vì thiếu sự truyền thông trong gia đình. Sự có mặt vui vẻ và nhẹ nhàng của sư cô Thoại Nghiêm trong mỗi bữa nấu ăn là tấm gương giúp cho bác gái cách sống an hòa mà bác có thể tạo dựng được trong cuộc sống hàng ngày. Với sự nâng đỡ tinh thần hàng ngày, dần dần bác mở lòng và có thể tâm sự những khó khăn và bức xúc đã làm nụ cười của bác phai nhạt và sinh hoạt ngày cành trở nên nặng nề.

Có hôm mệt nhoài, con mở CD thiền buông thư của sư cô Chân Không cho cả nhà thực tập. Con rất biết ơn sư cô Thoại Nghiêm đã dùng mọi phương tiện để tưới tẩm những hạt giống tốt lành và an vui trong mọi người một cách tự nhiên, cũng như tạo không khí vui vẻ và đầm ấm trong nhà mỗi ngày cùng những bữa cơm thú vị. Những ngày có cơm nguội là chúng con bắc chảo lên làm món cơm rang áp chảo mà Sư Ông đã từng làm với đầy tình thương cho các chị em chúng con ăn. Món cơm rất mộc mạc này con cũng trao truyền lại cho gia đình và mọi người đều ăn rất hết lòng! Nó trở thành món ăn *"plat du jour"* (ưa chuộng) của nhiều ngày, và bà của con chỉ còn một cái răng cửa cũng muốn ăn luôn! Bà nhai nhóm nhém bằng lợi mà cũng khen ngon lắm vì bà đang được ăn tình thương và niềm vui an lành trong sự có mặt thật sự của gia đình. Con nhận ra không phải chỉ những món ăn sang trọng ở khách sạn Năm sao mới ngon mà những gì đơn giản nhất từ lòng lân mẫn và sự có mặt của người thương mới là thức ăn nuôi dưỡng và có công năng trị liệu nhất cho gia đình. Bữa cơm gia đình là cơ hội mà mọi người gặp nhau đầy đủ nên chúng con không ăn cơm trong im lặng hoàn toàn như ở Làng mà có thể trao đổi thân tình những thắc mắc về cách tu tập hoặc con đường xuất gia mà chúng con đã chọn.

Làm Mới

Khóa tu gia đình nào theo truyền thống Làng Mai luôn luôn phải có sự thực tập Làm Mới giữa những người thân trong gia đình. Và khóa tu tại nhà của con cũng đã có yếu tố này mới có thể được đóng dấu ấn hàng thiệt của Làng Mai.

Bác gái của con là người rất thương bà nội, trong suốt ba mươi năm qua, bác đã cố gắng hết mình làm tròn chữ hiếu với mẹ, làm tròn bổn phận của một người vợ và mẹ cho hai đứa con của mình.

Bà nội rất thương con, thương cháu nên không muốn làm phiền con cháu của mình. Thấy con cháu quay cuồng với công việc và học hành suốt ngày đêm, bà nội không muốn trở thành gánh nặng cho gia đình với những khổ đau trong lòng nên càng ngày sự truyền thông giữa bà và gia đình, nhất là với bác gái càng thưa dần. Bà rất đau buồn khi chia tay với ông nhưng vì đã ôm ấp quá nhiều cay đắng mà không biết cách chuyển hóa tình trạng nên phải rời gia đình để sống còn, và tự chăm sóc cho chính mình.

Cả bà nội và bác gái đều thương nhau, đều không muốn làm phiền nhau nhưng rốt cuộc lại không nhìn nhau được. Mỗi người một cõi dù sống chung một nhà. Hai bên không có mặt cho nhau được vì chưa từng thực tập pháp môn Làm Mới, lại không biết cách lắng nghe và nói lời ái ngữ để giải tỏa những uất ức và bức xúc trong lòng. Trong thời gian thăm viếng, mỗi tối sư chị sư em trở về phòng, đóng cửa lại để chia sẻ với nhau những cảm nghĩ trong ngày, và bàn "chiến lược" kế tiếp để dần dần chuyển hóa tình trạng bế tắt trong gia đình.

Để chuẩn bị cho buổi Làm Mới, chúng con thực tập tưới tẩm những hạt giống tốt cho bà nội. Để hiểu thêm tình trạng, chúng con khéo léo chia nhau thăm hỏi bà, cũng như bác gái, và đã quyết định phải có một buổi Làm Mới trước khi về mới có thể an tâm được. Ngày này người này mệt, ngày kia người kia bận. Gần tới ngày đi về rồi mà vẫn chưa có dịp thuận tiện! Mãi đến ngày ra về, còn phải chuẩn bị hành lý nữa, nhưng vẫn chưa có dịp. Cho đến hai giờ đồng hồ trước khi phải lên xe ra phi trường, chúng con mới ngồi lại với bà và bác gái để thực tập Làm Mới.

Do tập khí và tri giác sai lầm về nhau đã ăn sâu vào tâm thức của hai người nên sư cô và con phải hướng dẫn kỹ càng để hai bên có thể lắng nghe mà không phản ứng, và có thể nói rõ những gì trong lòng mà không dùng từ ngữ chỉ trích và phán xét nhau. Khi đã nói ra được và lắng nghe được, bà con và bác gái đều khóc, những giọt nước mắt của hiểu biết và thương yêu. Suối tình thương lại róc rách tuôn chảy, mang đến cho mọi người cảm giác mát nhẹ và an lạc. Bữa cơm trưa hôm đó, tất cả mọi người ăn thật ngon và đó là giây phút hạnh phúc! Ông sẽ ở chơi với bà ít nhất là một tháng hoặc hơn, bà và con gái đã có một chút trị liệu của hiểu và thương.

Sự tu tập cũng dẫn đến sự chuyển hóa giữa ông nội và bố của con. Ông nội và bố con cũng đánh mất truyền thông từ lâu vì ôm ấp những khổ đau trong gia đình. Những ngày cuối của hai tuần thăm viếng, con hạnh phúc khi nghe bố hỏi ông nội về gia đình tổ tiên. Đây là việc phi thường đối với bố vì nhiều khi con hỏi thăm bố về gia đình bên nội thì bố không nhớ hay không biết gì hết! Bố dắt ông tập đi thiền với những bước chân chánh niệm mà không lết dép xẹt xẹt trên sàn nhà như những ngày đầu ông mới đến.

Ăn xong, chúng con cùng nhau hát bài hát *Le Bonheure* lần chót trước khi lên xe và chụp tấm hình lưu niệm cuộc đoàn tụ gia đình đầy tình thương.

Trước khi đi thăm gia đình, con nghĩ đây có thể là lần chót con được chơi với bà, bà nói nếu bà mất thì con tụng kinh và làm lễ tang cho bà luôn cho tiện. Ngày lên máy bay trở về Làng, con nghĩ nếu tử thần có đến gõ cửa mời bà đi thì con cũng mãn nguyện lắm rồi! Những chuyển hóa trong gia đình đều vượt hẳn ra ngoài sự mong đợi và tưởng tượng của con. Ai cũng nở nụ cười tươi rói khi vẫy tay nhau hẹn lại duyên sau.

Con rất biết ơn sư cô Thoại Nghiêm đã làm đệ nhị thân thật tuyệt vời cho con trong chuyến đi lần này, là một duyên lành lớn dẫn đến cuộc đoàn tụ gia đình thật bất ngờ. Mối duyên này đã bắt đầu từ hồi ông con còn ở Việt Nam, khi bố của sư cô và ông nội của con quen nhau và đã hợp tác xây dựng một trung tâm y tế - Hồng Thập Tự để chữa bệnh miễn phí cho những người nghèo sống trên vùng Tây Nguyên. Và con được hưởng phước đức mà con chưa từng biết đến nếu như không có chuyến viếng thăm gia đình lần này thì những hạt giống lành này chắc sẽ bị chôn vùi dưới những đau buồn chồng chất của quá khứ. Nhờ đi tu, con có thể học làm người chăm vườn tốt, làm sạch cỏ gai và xới đất lên để cho những hạt giống đẹp có thể mọc lại tốt tươi. Con thấy thật vui

Đoàn tụ gia đình

khi con vừa hiểu thêm chính mình, vừa thông cảm và biết ơn ông bà hơn. Nhờ vậy, con mới khám phá ra con được trao truyền từ ông bà những khả năng tiềm ẩn, cũng như những tập khí xấu (đa tình) và đau khổ (ghen) của ông bà. Con cũng đang thực tập nhận diện rõ ràng hơn trong con, và đang trên đường chuyển hóa nó cho chính mình và cho ông bà.

Giờ đã đến

Ngày 19 tháng 01 năm 2015 sáng hôm đó con nghe điện thoại reo nhiều lần và trong lòng có gì đó thúc đẩy con phải trả lời nhưng con làm biếng chạy ra. Giờ ăn sáng con đi ngang qua phòng điện thoại và điện thoại lại reo, nhưng không còn ai khác trong phòng nên con cầm máy trả lời. Con được tin bà nội của sư cô Thao Nghiêm mới qua đời vài tiếng đồng hồ. Sau giờ ăn sáng, con thông báo cho đại chúng xin đội trực điện thoại nên cho người trực điện thoại trong những giờ ăn để không mất những cuộc điện thoại quan trọng như con đã được nhận sáng nay. Cả ngày hôm đó con phải đi Bordeaux để lấy carte de sejour. Và buổi ăn chiều con được tin, trưa nay bố mẹ con điện thoại qua báo tin là bà nội của con mới qua đời.

Vài ngày trước đó tự nhiên con lại có cảm hứng chia sẻ với đại chúng xuất sĩ về quá trình tu tập và chuyển hóa của gia đình con. Cho dù gia đình con không hoàn hảo và con cũng hơi e ngại không biết mình nên chia sẻ không, nhưng con thực tập coi gia đình tâm linh và gia đình huyết thống của con là một.

Bà ơi, khi con nghe tin bà đã đi, trong lòng con không thấy buồn nhưng lại có một chút nhẹ nhàng, con cảm thấy việc mình cần làm đã làm được, và con không còn hối tiếc gì cả. Con nghĩ chắc bà đã đủ an tâm vì ước nguyện lớn nhất trong bà đã được hoàn thành. Khi mình có cùng tâm hướng thiện với nhau thì mình sẽ tạo đủ điều kiện cho sự việc tốt lành được tiến triển. Ông bà đã hòa giải, và ông đã về với bà, được đoàn tụ cuối cuộc đời. Ông cũng đã về với gia đình để một mai có lìa trần đi nữa thì ít nhất cũng có con cháu xum vầy. Bà đã thể hiện được tình thương, lòng chung thủy, hạnh kiên nhẫn và tha thứ đối với ông. Ông cũng ơn nghĩa sâu sắc với bà cho dù ông bà đã làm nhau khổ vì không biết cách thương nhau, không biết cách chăm sóc và giữ gìn cho nhau. Trong những hơi thở cuối, bà đã kêu cho con về làm lễ tang cho bà. Và bà biết không, tăng thân đã cho phép và yểm trợ cho con hết lòng. Lần này con được sư cô giáo thọ khác, là sư cô Tùng Nghiêm tình nguyện đi để yểm trợ cho con, sư cô là một "đệ nhị thân" tuyệt vời của con trong chuyến đi tiếp theo này!

Chuyến đi làm lễ tang cho bà là lần đầu tiên trong đời cho cả con và sư cô. Hai chị em con ngồi lại với nhau để chuẩn bị cho buổi lễ được thích hợp với người quá cố và người còn sống cũng được lợi lạc. Cả gia đình và các bạn thân đều là những người nói tiếng Pháp và hầu hết là đạo Công giáo. Dựa trên cuốn Nghi Thức Đại Toàn tiếng Việt và tiếng Pháp, sư cô và con đã chọn từng phần thích hợp cho buổi lễ. Mong rằng buổi lễ được trôi chảy và người nghe hiểu được, cảm nhận được để có thể chế tác thêm năng lượng chánh niệm và thương yêu cho buổi lễ.

Buổi lễ kết thúc, những người tham dự ai cũng xin bản copy của bài Kinh Thương Yêu và bài Sám Nguyện mà chúng con phát ra để đọc chung trong buổi lễ. Chúng con còn có cơ hội tập đi thiền đến nơi hỏa táng. Sau đó rất nhiều người chia sẻ rằng năng lượng buổi lễ rất bình an và cảm động. Vài người sau khi dự buổi lễ có cảm hứng muốn biết thêm về Làng Mai và hỏi thăm về khóa tu. Có một cô sau buổi lễ đã khóc đầm đìa vì nhận thấy mối quan hệ của mình với mẹ có nhiều đau buồn. Cô đến tham vấn sư cô Tùng Nghiêm, và tâm sự rằng: cô khao khát một con đường tâm linh từ lâu và sau khi dự buổi lễ hôm nay, cô cảm thấy đây là con đường tâm linh có thể hợp với mình. May mắn thay là bên đảo nơi bà con ở có một tăng thân để giới thiệu cho bác gái và cô này đến thực tập để yểm trợ cho nhau. Con thật không ngờ sự mầu nhiệm của pháp môn, con đã gởi con và gia đình con cho Bụt, Pháp và Tăng thân lo.

Cả hai chuyến đi thăm gia đình năm ngoái và năm nay đều là do Bụt Tổ sắp xếp mới có thể hoàn thành một cách tốt đẹp như vậy. Con thấy mình chỉ là một điều kiện ước muốn cho gia đình được hòa giải, tha thứ và biết trân quý nhau, nhưng kết quả thì con không dám mong đợi gì cả. Bố mẹ và ông bà tổ tiên thật sự ở trong con. Khi con tu thì cả nhà được tu mà không cần con cố gắng làm gì đặc biệt ngoài ước muốn sâu sắc trong lòng với sự tu tập hết lòng hàng ngày của mình. Con quá may mắn và rất biết ơn Sư Ông và tăng thân đã cho con duyên lành này để chuyển hóa chính mình và cho gia đình.

Ân nghĩa bên trời

Chân Sắc Nghiêm

"Mỗi độ Xuân về mang áo mới
Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi
Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm
Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi
Rừng Thu rực rỡ bày muôn sắc
Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời".

Những ngày này đi thiền hành trên mảnh đất Lâm Tuyền, những câu văn lung linh trong bài *"Bài kinh Ca tụng đất mẹ"* cứ nhịp nhàng theo từng bước chân con. Cảnh Tịnh Độ là đây, nhiệm mầu, xinh đẹp và tráng lệ, vốn từ ít ỏi của con không cách chi diễn tả hết được. Con mở to mắt ngắm nhìn và thưởng thức. Ý thức từng bước chân trên tuyết trắng xóa, con biết con cũng đang bước cho Thầy, cho cha mẹ con ở quê nhà, cho các anh chị em của con đang ở khắp nơi.

"Tu Viện – Học Viện: Nơi nào qua, lòng lại chẳng yêu thương"

Bốn năm ở Học viện, bây giờ mới nghe năm chữ: "Phật Học Viện Ứng Dụng" mỗi ngày mỗi quen thuộc và thực hơn trong con. Khi con đi tu, con thích mình được ở trong một nơi gọi là "chùa" hay "Tu viện" hơn là Viện Cao Đẳng Phật Học Làng Mai, Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu hay bất cứ một Viện nào khác… Đồng thời nghe trong mình thích chữ "Tu" hơn chữ "Học". Mỗi khi nghe có ai hỏi con đang ở đâu? Con thích trả lời mình đang ở Tu viện hơn là trả lời con đang ở Học viện, nghe có cái gì tự thấy hợp lý hơn vì mình là thầy tu mà! ☺ Cái từ ngữ vậy chứ cũng kẹt lắm, kẹt vào là khó lấy ra. Thực ra thì Học và Tu rõ ràng là song hành, không thể vắng một trong hai cái, người hành giả muốn đi xa hơn trên con đường tu tập cũng cần đến hai yếu tố này: Học và Tu. Vậy mà có lúc con vẫn kẹt như thường. Nhiều lúc cái ý thức lạ vậy đó!

Những ngày tháng đầu ở Học viện không phải dễ dàng để con có thể quen thuộc và hòa nhập được. Lại thêm nhà nước Đức rất ưu ái và có chế độ đặc biệt cho những người nhập cư nên tất cả anh chị em chúng con được ra trường học tiếng Đức. Những ngày học hành, thi cử vất vả, con như sống lại cái không khí căng thẳng của mùa thi trước đây. Đại chúng yểm trợ hết lòng để chúng con có thời gian cho việc học hành, ôn luyện đàng hoàng để có thể vượt "vũ môn" vào kỳ thi cuối khóa. Ui chao, nhớ lại những ngày đó mà vui, ngày đi thi còn được đội nấu ăn đãi cho món "chè đậu", được nhắc là không được ăn chuối, kẻo trượt vỏ chuối, thiệt là dễ thương!

Nơi này, một mô thức sinh hoạt mới khác với các trung tâm khác của Làng Mai. Có tuần bảng thời khóa được chia ra làm ba cột. Ba cột cho mỗi thời khóa của mỗi khóa học. Thời khóa của đại chúng xuất sĩ song song với các thời khóa khác, duy chỉ có giờ ngồi thiền, thiền hành, ăn cơm là chung với nhau. Lúc đầu chưa quen, con còn cấn cái và có rất nhiều câu hỏi: thời khóa như vậy thì năng lượng tu tập chung có loãng quá hay không? Lỡ một khóa học nào ra trễ hơn thì làm sao buổi thiền hành bắt đầu được đúng giờ? Chúng xuất sĩ cũng muốn vào tham dự các khóa học có được không? Có ai giúp quý thầy, quý sư cô giáo thọ trong các khóa học không? Sau này mình ở đây, mình có phải mở khóa học hay không? Rất nhiều câu hỏi miên man hoài mà nói thật là cho đến thời gian này con vẫn chưa có câu trả lời cho tất cả những câu hỏi mà con đã tự đặt ra cho mình. Nhưng con thấy con cũng không vội vàng, có những câu hỏi, những quan tâm mà con biết là câu trả lời sẽ không đến dễ dàng. Nhiều câu trả lời cần rất nhiều công phu, cần sự thực tập nhìn sâu và cần sống với nó! Có một điều con tin tưởng và luôn là nguồn sức mạnh cho con, đó là "tình huynh đệ". Con biết xung quanh con luôn có Tăng thân: anh chị em xuất sĩ đang nỗ lực từng ngày để chuyển hóa tự thân, hòa vào công trình xây dựng đại chúng. Dù có khi lên xuống, dù có khi đi qua những khó khăn nơi tự thân mỗi người nhưng những lời dạy của Thầy, sự nâng đỡ, cưu mang của đại chúng cùng với chí

nguyện ban đầu luôn là ánh sáng cho tự thân mỗi người và cho ánh sáng chung.

Thầy thương kính,

Con biết Thầy luôn có mặt đó cho Học viện. Học viện là một đứa con của Thầy. Vì tình thương lớn, Thầy đã cưu mang và sinh ra trung tâm này, làm đạo tràng tu học cho người dân Việt cũng như Tây phương trong cộng đồng châu Âu này. Thầy đã gieo trồng hạt giống Hiểu và Thương và truyền trao cho những người con của Thầy. Con biết rằng Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu này không phải của những thầy, những sư cô đang có mặt ở đây mà Học viện là công trình chung của Tăng thân khắp chốn, cư sĩ cũng như xuất sĩ. Mỗi ngày sống nơi này, con luôn trân quý và giữ gìn! Con biết sự đóng góp hay nhất của con là sống hạnh phúc, là sự thực tập bước chân, hơi thở, nuôi dưỡng tình thương và sự hiểu biết lớn lên mỗi ngày.

Con nhớ hoài ngày con được truyền đăng hai năm về trước, khi con trình lên Thầy bài kệ của con, một bài kệ như con nít lớp ba làm thơ. Con nhớ khi con đọc ra cho các sư chị của con nghe, ai cũng cười và làm cho con mất hết tự tin để đọc lên trong ngày Lễ truyền đăng. Nhưng khi con quỳ trước Thầy, trong không khí trang nghiêm và xúc động đó, con thấy bài kệ của con rõ ràng hơn. Đó là bài kệ đẹp nhất trong giây phút đó. Bài kệ đó đã đến với con rất tự nhiên, con rất hài lòng vì nó chân thật với ước mong và sự thực tập của con. Con nhớ hai câu đầu tiên được làm ra vào một buổi khuya khi con về phòng ngủ, cơ thể mệt mỏi vì công việc và những lo lắng. Con ngồi yên trên giường, thở và tập buông xuống những suy nghĩ miên man để có thể đi vào giấc ngủ và tự nhiên có hai câu thơ đi lên:

"Có mặt nơi hơi thở
Về nhà trong phút giây"

… rồi không ra thêm một câu gì nữa hết. Trong đêm tối, con tìm cây bút để ghi lại. Hai câu sau thì gần đến ngày truyền đăng con mới viết tiếp khi con có cảm hứng nghe Thầy dạy về năm nguồn năng lượng "tín – tấn – niệm – định – tuệ".

Thầy nghe và Thầy khuyến khích, khen hay lắm, làm con "ốt dột" quá chừng. Con mỉm cười thấy Thầy lúc nào cũng nhiều phương tiện quyền xảo để làm người kia trở nên tự tin và lớn mạnh hơn lên!

Mùa An cư kết đông, con xin phép đại chúng ở Học viện cho con được về Làng an cư ba tháng mùa đông. Con ước mong được nghe pháp thoại trực tiếp từ Thầy và được nghe pháp thoại cho chúng xuất sĩ tại Sơn Cốc. Về Làng, Thầy không khỏe! Con nghe trong mình những cảm xúc đầu tiên là "tủi thân". Rồi con tập tiếp xúc với Thầy nơi mỗi thầy, mỗi sư cô lớn, nơi mỗi sư chị, sư em trong đại chúng. Sự sống Thầy đã hòa vào nơi từng lá cây, ngọn cỏ Phương Khê, nơi mỗi bình minh xóm Thượng, nơi đồi mận xóm Mới, rừng bạch dương xóm Hạ.

Con biết ơn Thầy đã trao truyền cho con pháp môn "hơi thở", giúp con biết nương vào hơi thở trong những lúc bình an để nuôi dưỡng niềm hạnh phúc; trong những lúc khó khăn để trầm tĩnh, lắng yên đối diện. Con kính lạy Thầy với tất cả niềm tri ân và kính thương của con.

"Ân nghĩa bên trời mãi dựng xây".

Tràng hoa mộc lan

Trong chúng ta ai mà không mong muốn đời sống của mình có nhiều niềm vui và hạnh phúc. Là người xuất gia, chúng tôi chế tác hỷ, lạc trong từng giây phút để tự nuôi dưỡng chính mình và mọi người xung quanh. Những niềm vui ấy tuy bé nhỏ, đơn sơ nhưng là tư lương rất cần thiết giúp chúng tôi tiếp tục bước tới trên con đường giải thoát. Đây là những bông hoa khác nhau được kết thành một tràng hoa xinh đẹp. Chúng tôi xin kính tặng đến tất cả, mong rằng các bạn sẽ cùng chúng tôi tiếp xúc và thưởng thức trọn vẹn những chất liệu thật đẹp, thật lành từ tràng hoa ấy.

Giọt sương trong

Cái đẹp bao giờ cũng làm cho một ai đó phải dừng lại để ngắm nhìn và kính ngưỡng. Sau giờ thiền tọa mở cửa ra, đứng lặng yên trong chốc lát để cảm nhận buổi mai thật hùng tráng và đầy nắng trong lòng,

nhìn mọi người chung quanh đang thả từng "giọt sương trong" xuống đất Mẹ một cách nhẹ nhàng và cẩn trọng. Đó là lúc bạn đang biết bạn là ai? Đôi lúc ta phải cho mình cơ hội để hiểu "mình là ai" để rồi được cảm thông, được nâng niu, ôm ấp những gì "rất người" trong mỗi chúng ta.

Năm nay con có cơ hội được chơi với trẻ em trong khóa tu gia đình. Ai cũng nghĩ là quý thầy, quý sư cô chăm sóc và nuôi dưỡng các em rất nhiều, nhưng thật sự anh chị em chúng con cũng được hưởng nhiều năng lượng vui tươi, hồn nhiên khi chơi với các em. Với tâm hồn trong sáng, đất tâm của các em rất dễ tiếp nhận các hạt giống tốt. Bé trai Sita người Ấn Độ luôn luôn gương mẫu trong việc thực tập xếp giày dép. Con không nghĩ là em thuộc bài kệ xếp giày dép nhưng mỗi lần em vào phòng sinh hoạt dành cho trẻ em là những đôi dép trước cửa được đặt ngay ngắn. Có lần Sita đứng trước cửa phòng, nhìn những đôi dép còn lộn xộn, em lúc lắc cái đầu thì thầm: "no good" (không tốt!), rồi khum chiếc lưng nhỏ bé xuống và dùng đôi bàn tay xinh xắn sửa lại cho hàng dép ngay ngắn trở lại. Hình ảnh đó luôn nhắc nhở con ý thức hơn mỗi lần xếp dép lên kệ.

Ba mẹ của các em cũng ngạc nhiên khi nhận được tấm thiệp nhỏ xinh xắn, với những nét bút nguệch ngoạc của con mình trong dịp đầu năm. Trong tấm thiệp đó, các em viết lời cảm ơn ba mẹ về một vài điều mà ba mẹ đã làm cho các em, đặc biệt các em hứa sẽ làm tốt hơn trước về một điều gì đó. Các em chỉ từ 4 tới 10 tuổi thôi nhưng bé nào cũng rất hớn hở khi quý thầy, quý sư cô nói: "Hôm nay mình sẽ học làm thiệp cho ba mẹ nhé!". Những câu "đắt hàng" nhất là: *"Mommy! thank you for cooking"* (cảm ơn mẹ đã nấu ăn cho con), *"Dady! thank you for making money"* (cảm ơn ba đã kiếm tiền nuôi gia đình), *"Thank you for buying my clothes"* (cảm ơn ba/mẹ đã mua quần áo cho con), *"I promise not to be bad any more"* (con hứa sẽ không hư nữa). Có những câu rất nuôi dưỡng mà mình không hề nghĩ tới như: *"Thank you for changing diaper when I was little"* (cảm ơn mẹ đã thay tã cho con khi con còn là em bé), *"Thank you for giving me baths"* (cảm ơn ba đã tắm cho con), *"I promise to obey to you"* (con hứa sẽ nghe lời ba mẹ), v.v. Sita thì chưa biết viết, nhưng không hiểu sao em cũng viết được chữ SITA ngoằn ngoèo lên tấm thiệp ngộ nghĩnh. Không ngờ những tấm thiệp nhỏ bé lại có công năng nhắc nhở các em rất nhiều.

Thật hạnh phúc khi mình chăm sóc các em và được nghe ba mẹ các em kể về sự chuyển hóa của các em. Sau khi tặng thiệp cho ba mẹ, chỉ ngay sáng ngày hôm sau, vừa thức dậy là bé Triny (người Việt) la khóc và lấy cuộn giấy vệ sinh xé nát như mọi ngày. Nhưng khi được mẹ bé nhắc: "Ngày hôm qua con viết trong tấm thiệp tặng mẹ là con hứa sẽ ngoan, không hư như trước nữa, vậy mà bây giờ con lại như vậy? Con không giữ lời hứa rồi!". Ngay lập tức bé lắng lại, ngừng la khóc và làm theo những gì mẹ nói.

Được chơi với những thiên thần vui tươi, trong sáng, sao mà không được nuôi dưỡng chứ? Nhưng cũng phải có rất nhiều kiên nhẫn, nhất là những khóa tu có nhiều em với độ tuổi quá chênh lệch. Được chơi với các em, con thấy mình được trở về với những năm tháng tuổi thơ, thấy mình và các em là một, không khác.

Chân Xứ Nghiêm

Ai là tri kỷ

Tôi muốn nói lên lòng biết ơn sâu sắc nhất của tôi đối với bạn, người đã cho tôi biết cảm giác thương yêu chân thật là gì. Bạn đã cho tôi động lực, niềm tin để sống như bao nhiêu người khác trên cuộc đời này và cũng chính bạn đưa tôi xuống hang cùng tăm tối nhất mà tôi cứ ngỡ rằng mình không thể nào thấy ánh bình minh phía trước. Tôi không thể lấy bạn ra khỏi tôi hoặc chọn lọc vẻ đẹp trinh nguyên của hạt nắng mai long lanh mà quên đi cảnh chiều tà ảm đạm được. Không! Bạn là tất cả sự sống của tôi. Bạn không chỉ là bông hoa còn ngậm giọt sương sớm, là cơn mưa chiều mang theo nỗi nhớ quê hương, bạn còn là lá vàng nằm rải rác khắp khu rừng già, chỉ cần một làn gió nhẹ đi qua là tất cả cùng tấu lên khúc nhạc không tên, mang âm hưởng của sự tự do, nhẹ nhàng và thảnh thơi đến cho mọi người.

Những giây phút bình lặng, yên lắng nhất trong tâm hồn là lúc bạn biểu hiện một cách rõ nét. Bạn là người tri kỷ hiểu tôi nhất từ trước tới giờ. Tôi không ngờ bạn để ý đến những người thương chung quanh mình như vậy. Chỉ cần một cái nháy mắt của tôi thôi, bạn đã biết tôi muốn gì. Có thể đi hết cuộc đời này tôi chẳng bao giờ tìm được một người như bạn. Trong quá khứ, tôi đã làm bạn điêu đứng vì mình, nghĩ lại thật xấu hổ. Có thể tôi không cố ý mà chỉ do sự vụng dại, thiếu chánh niệm và chưa khéo léo

Đại chúng hai Xóm tại tu viện Mộc Lan

đủ mà thôi. Nhưng bạn không bao giờ đòi hỏi, trách móc, la mắng hay nói cái này "đúng" hoặc "sai" gì cả. Bạn im lặng để những thị phi trong đời từ từ lắng xuống và biến mất. Tôi cúi đầu cảm ơn cách hành xử của bạn, thật đẹp và cao thượng biết chừng nào. Bạn muốn bảo vệ người mình thương nên bạn chịu thiệt thòi về phần mình để sóng yên biển lặng. Bạn là người cùng tôi đi xuyên suốt qua mọi chặng đường, vẫn còn mang theo những gì tinh anh nhất như thủy tinh óng ánh.

Tôi biết bạn đang dõi bước trên đường tôi đi. Dù ở đâu hay làm gì, bạn vẫn dõi mắt trông ngóng mà chưa hề mệt mỏi, chán nản, bởi vì bạn đã là tôi rồi. Những nhiệm mầu trong cuộc đời vẫn chào đón bạn. Chúng ta hãy thả mình ra để cùng gió trăng đưa mình đi khắp những khung trời mới lạ, tự do kia. Chúng ta là ai mà cứ ôm nỗi buồn tủi, giận hờn một mình? Hãy đứng dậy mở cửa ra và thấy những cành cây trụi lá đang đứng vững giữa mùa đông bão tuyết nhưng vẫn hiên ngang, ưỡn ngực, vươn vai để chào đón một mùa xuân rực rỡ. Có thể những mầm non đang ẩn nấp đâu đó trong cành cây khô cằn đó chăng? Bạn hãy nhìn kỹ, nhìn sâu để thấy, tôi không nói dối bạn đâu.

Tôi thấy được bản chất của bạn và tôi là không hai. Nhìn có vẻ khác lạ nhưng kỳ thật bạn và tôi đã đi vào nhau và không còn ngăn mé hay khoảng cách nữa. Tôi đã đi vào da thịt để thật sự là bạn, để "thương" bạn đúng cách hơn. Bạn cũng đã đi vào trong những nỗi khổ, niềm đau của tôi để "hiểu" và chấp nhận thật sự mà không có cái nằm ngoài nhau nữa. Cảm ơn bạn đã làm người tri kỷ đồng cam cộng khổ với tôi đi qua những ganh tỵ, hiểu lầm trong đời để mỗi ngày chúng ta đến gần nhau hơn trong hình thức lẫn nội dung.

Bạn có những ước mơ thật kiêu hãnh, đẹp đẽ và cao cả làm sao, tôi cũng vậy. Chúng ta hãy nắm tay kề vai cùng đi và hướng về phía chân trời tự tại mà ngay trong tự thân nó "đã có" mà không còn phải bôn ba kiếm tìm.

Nói đến bạn như nói đến những tâm hành ganh tỵ, hơn thua, đúng sai, thiện ác có mặt trong mỗi chúng ta. Nói đến "bạn" cũng là nói đến sự gần gũi, ân cần thương yêu không đàn áp, kỳ thị. Nếu chúng ta hiểu được những người "bạn" ở trong mình, tức là chúng ta đang chấp nhận nâng niu những hạnh phúc trong ta không khác. Ai là tri kỷ của bạn? Người đó sẽ nói được tiếng nói trung thực, vô úy từ những khổ đau, hạnh phúc trong tự thân mỗi người.

Chúc các bạn thở được những hơi thở trong lành, cười với những điều nhỏ bé bình dị nhất, để mỗi ngày đến với người bạn trong mình thật lành và đẹp hơn.

Chân Thuần Minh

Thương như Thầy thương

Ngày 13/01/2015

Thầy thương kính,

Khóa tu Holidays mừng năm mới 2015, có hơn 100 người đến tham dự tại Tu viện Mộc Lan. Các sư em nói thầm với nhau: "Năm nay thiền sinh tham dự khóa tu Holidays đông hơn nhiều so với tất cả những năm trước, chắc tại nhờ năng lượng của Sư Ông". Từ lúc Thầy bị bệnh phải nhập viện, chúng con càng cảm nhận sự có mặt và sự yểm trợ của Thầy một cách sâu sắc hơn. Đi đâu chúng con cũng thấy hình dáng của Thầy đang dẫn đại chúng đi thiền hành trong khu rừng, đang vẫy tay chào đại chúng, đang quẹo vào con đường mòn đi về cốc Chịu Chơi... Anh chị em chúng con đi những bước chân chậm rãi để đi cho Thầy và đi như Thầy. Khi ngồi, chúng con ngồi với cái lưng thẳng hơn, để ngồi cho Thầy và ngồi như Thầy. Mỗi ngày hai buổi, hai xóm cùng tập họp, đắp y cầu an cho Thầy, và cũng để nuôi dưỡng niềm an vui, sự vững chãi của Thầy trong chúng con. Trong các buổi họp, chúng con nói những lời hòa ái, thương yêu. Ai cũng chịu khó phân trần, giải thích ý riêng của mình, đồng thời cũng hết lòng lắng nghe và sẵn sàng tùy thuận theo ý chung, để thương Thầy và thương như Thầy. Vì thế nên sự gắn kết, hòa hợp, an vui trong tăng thân càng tăng trưởng.

Khi thiền sinh đến tham dự khóa tu Holidays, nhiều người nói rằng họ có thể cảm nhận được những năng lượng tốt lành này. Họ nói khi nghe tin Thầy bệnh nặng, họ lo rằng quý thầy, quý sư cô sẽ đau buồn và sự thực tập sẽ xuống dốc. Nhưng khi về tu viện, thấy quý thầy, quý sư cô vui cười, chăm sóc họ, các em thiếu nhi và thanh thiếu niên chu đáo hết lòng, họ rất vui và rất ấn tượng. Có vị nói: "Con nghe Thầy bệnh nên mỗi ngày ráng sắp xếp đi làm về sớm hơn để ngồi thiền, tụng kinh gởi năng lượng cho Thầy". Có vị kể: "Tăng thân địa phương của chúng con ngồi thiền với nhau thường xuyên hơn trước để cùng gởi năng lượng cho Thầy". Có vài vị chia sẻ: "Nghe tin Thầy bệnh, con càng muốn về tu viện để được cùng thở với Thầy và với quý thầy, quý sư cô" v.v. Những lời chia sẻ chân tình này làm chúng con an tâm rằng chuyến hoằng pháp tại Mỹ năm 2015 này, nếu Thầy vẫn còn chưa khỏe để trực tiếp đi hướng dẫn thì thiền sinh cũng sẽ đến đông đủ. Vì họ thấy được Thầy là Tăng thân, Thầy là sự tu học, và ở đâu có Tăng thân, ở đâu có năng lượng chánh niệm là ở đó có Thầy. Xin Thầy an tâm để chóng lành bệnh. Chúng con ý thức rằng Thầy đang cố gắng hết sức để trị liệu và hồi phục. Chúng con rất biết ơn Thầy đã và đang cho chúng con rất nhiều thời gian để luyện tập, học hỏi và lớn lên.

Khóa tu Holidays vừa qua có chủ đề: "Trong ấm ngoài êm". Tuy không hẹn trước, nhưng trong các bài pháp thoại và các buổi thuyết trình, anh chị em chúng con đều nói về sự thực tập của tình thương đích thực. Ai ai cũng cảm động, hạnh phúc với những buổi chia sẻ này. Các em thanh thiếu niên cảm thấy gần gũi và mở lòng hơn, bằng chứng là có hai em thiếu niên chỉ mới 14 tuổi nhưng tự động điền giấy xin phép được tham vấn về những khổ đau của mình. Thường thì các em thanh thiếu niên rất ngại nói về khó khăn của mình. Quý thầy, quý sư cô chăm sóc chương trình thanh thiếu niên phải lân mẫn, hỏi han thì các em mới chia sẻ, hoặc cha mẹ phải đốc thúc các em đến nhờ quý thầy quý sư cô giúp giùm, nhưng rất hiếm khi nào các em tự động xin tham vấn.

Có một em trai chia sẻ đã bị cha lạm dụng tình dục từ lúc 5 tuổi. Nhiều năm em tránh không chơi với con trai, và khóa tu này là lần đầu tiên em chơi được. Đối với em, không có người đàn ông nào trong đời để em có thể tin tưởng, kính ngưỡng và học hỏi. Trong khóa tu, em cảm thấy các bạn rất tử tế, thân mật và chấp nhận em. Có quý thầy đến nói chuyện và lắng nghe em. Em tâm sự: những hình ảnh không lành mạnh thường đi lên trong em, và thúc đẩy em lên mạng để xem thêm những hình ảnh đó. Mỗi lần như vậy, em vừa cảm thấy bị kích thích, nhưng lại có một cái gì như là một cái gút ngay giữa vùng bụng thắt lại, làm cho em đau quằn quại. Tuy em chỉ mới 14 tuổi, mặt mũi rất đẹp, nhưng em lại có cái nhìn bạc nhược của một người trẻ từng chơi bời trác táng, dáng người ốm yếu, co lại, lom khom, và đôi mắt đờ đẫn khi nhìn những đối tượng trước mình. Em quên trước quên sau rất nhanh và không có khả năng tập trung, em rất khó để sống trong giây phút hiện tại. Trong khóa tu, em học thở với tiếng chuông. Em học đi thiền hành bên cạnh các bạn. Em học có mặt cho dĩa thức ăn trước mặt mình. Em không lên mạng để tưới tẩm những hình ảnh tình dục mà tập đặt tay lên cái gút thắt trên vùng bụng, thở và nói với chính mình: "Tôi đang có mặt cho tôi đây. Tôi thương tôi thật nhiều". Em tập kịch với các bạn thiếu niên khác trong nhóm. Mẹ của em ý thức rằng em có vết

thương hằn sâu trong tâm thức, và chỉ có môi trường của tu viện mới mong chữa lành cho em. Mẹ em sẽ cố gắng tạo điều kiện cho em về tu viện thường xuyên hơn. Mẹ của em thực sự cũng chỉ mới có ba mươi mấy tuổi thôi! Trong buổi truyền giới, em đã tiếp nhận Năm giới cùng với các bạn. Các em thiền ôm với nhau sau đó, và mẹ của em sà vào ôm theo. Quý thầy cũng dừng lại thiền ôm với em. Đây là lần đầu tiên em được nhiều người ôm như vậy, em cảm thấy rất an toàn và hạnh phúc. Các em thiếu niên thường đến tu viện nói: đây là khóa tu tuyệt vời nhất đối với các em.

Cứ mỗi lần thấy các em được tung tăng vui chơi, chúng con hạnh phúc lắm. Cảm tạ Thầy cho chúng con được làm người tu, được sống một cuộc đời thật đẹp và có nhiều ý nghĩa. Thầy là tri kỷ của chúng con. Thầy là mỗi giây phút yên bình và ngọt ngào mà chúng con nếm được trong sự tu học và phụng sự hàng ngày. Chúng con nguyện nuôi Thầy với tất cả niềm vui, tình thương và lòng biết ơn của chúng con.

Chân Đẳng Nghiêm

"Đại Sứ" búp bê

Ai cũng có những tuổi thơ hồn nhiên trong sáng với những tháng ngày "thần tiên" đã và đang đi vào trong từng thớ thịt của mỗi người. Những lá thư, những món quà mà chúng ta nhận được từ ba mẹ không thể nói hết bằng lời mà chỉ có thể cảm nhận. Sau đây là tấm lòng những người con mặc áo nâu kính dâng lên ba mẹ một cách thành kính và trân trọng. Nếu ai đó muốn hiểu ba mẹ mình thì hãy đến để rồi tự thấy.

Các bạn trẻ thương mến! Khi tôi nghĩ về bài viết này, tôi hạnh phúc. Khi tôi đang viết bài này, tôi hạnh phúc. Và khi tôi gởi bài này đến báo Làng Mai tôi cũng rất hạnh phúc. Còn các bạn thì sao? Uhm! tôi không thể nào biết rõ, nhưng tôi biết một điều là cả mẹ tôi và tôi đã và đang có nhiều hạnh phúc khi nghĩ về điều này. Hôm nay tôi (một sư cô tuổi đời chưa cao và tuổi đạo còn khá nhỏ) xin mạn phép chia sẻ niềm vui đó cùng các bạn. Mong rằng những ai đang còn có mẹ sẽ thêm trân quý và ý thức được rằng ta đang có nhiều may mắn. Hãy đến bên mẹ, hãy nói chuyện cùng mẹ, hãy ôm mẹ, hãy cho mẹ biết là ta đang có mặt thật sự cho mẹ và cho ta. Nếu không, một ngày nào đó tôi và bạn sẽ cảm thấy hối tiếc thật sự. Phải chi ngày ấy...!

Mộc Lan, ngày 01/01/2015

Mẹ! Ngôn từ con không thể nào tả nổi
Chỉ mỉm cười nhưng ấm cả con tim
Là món quà cho đi nhưng không bao giờ đòi đáp trả
Mẹ! Là ánh lửa của đêm đông
Là dòng sông nâng tàu thuyền vượt sóng.
...

Mộc Lan đang bắt đầu vào đông, tiết trời đang dần thấm lạnh nhưng trong tôi thấy ấm áp lạ thường. Tôi chợt mỉm cười và khẽ cảm nhận niềm hạnh phúc đang lâng lâng trong lồng ngực. Tôi thầm cám ơn cô giáo đã khơi gợi và làm thêm chất xúc tác cho mẹ con tôi được kết tủa thành chất sữa thương yêu.

Các bạn biết tại sao không? Trong giờ pháp đàm lớp tiếng Anh, cô giáo Cheryl hỏi tôi: "Khi còn nhỏ bạn có kỷ niệm hạnh phúc nào không?". Tôi trả lời: "Dạ! có rất nhiều. Nhưng kỷ niệm hiện giờ đang lên trong con là hình ảnh con búp bê với ánh mắt tròn xoe và có le que vài cọng tóc mà mẹ đã làm tặng khi con còn nhỏ ".

Bạn ạ! Không hiểu sao hình ảnh con búp bê đó luôn ở mãi trong tôi, nó vừa tỏ vừa mờ. Tôi chỉ thoạt nhớ được một phần của bức hình và nửa phần còn lại dường như bị sương mù bao phủ nên tôi không tài nào nhớ được. Tàng thức của mình thật lạ phải không các bạn? Dầu chỉ nhớ được khuôn mặt của búp bê thôi nhưng tôi chắc rằng nó đã từng thực có. Giờ đây, búp bê đã không còn tồn tại bằng thân ảnh nữa nhưng về tâm ảnh thì mãi còn đọng lại trong sâu thẳm tâm thức tôi. Và tôi chợt nảy ra một ý định ngộ nghĩnh "Hay mình nhờ mẹ làm lại con búp bê đó nhỉ!".

Thế là tôi hớn hở gọi điện về Việt Nam thăm mẹ. Sau khi kể chuyện về lớp học cho mẹ nghe, tôi nói: "Mẹ ơi! Mẹ có thể làm lại cho con con búp bê ngày xưa không mẹ? Nó là con búp bê đẹp nhất mà con đã từng thấy. Bởi vì nó được làm ra từ bàn tay của mẹ".

Mẹ tôi trả lời "Uhm, ngày xưa nhà mình nghèo nên không có tiền mua đồ chơi cho các con, thấy thương quá nên mẹ mới làm con búp bê đó. Nhưng bây giờ mẹ già rồi, chắc mẹ không làm được nữa đâu con".

Tôi hơi xúc động một chút khi mẹ nói rằng mẹ ngày

càng lớn tuổi, cho nên thời gian này tôi khá ý thức hơn về sự vô thường. Tôi cố giữ sự bình tĩnh và thủ thỉ: "Mẹ biết là con không phải là người thích chơi búp bê lắm đâu, nhưng vì con muốn giữ một kỷ vật nào đó của mẹ mà thôi. Con tin rằng mẹ sẽ làm được mà!".

Cuộc đối thoại tạm dừng lại trong hơi thở nhẹ và tôi tin rằng mẹ sẽ làm cho tôi. Một tuần trôi qua… Tôi lại gọi điện về Việt Nam và mẹ đã mỉm cười rất tươi khi nói chuyện với tôi: "Mẹ mới mua vải và chuẩn bị làm hai con búp bê cho con". Hết sức ngạc nhiên, tôi hỏi lại: "Ủa, sao lại hai con búp bê vậy mẹ?" Mẹ trả lời: "Có con thì phải có mẹ chứ. Mẹ và con luôn đi đôi với nhau mà!"

Tôi đứng lặng và lòng ngập nắng xuân. Tôi không ngờ mẹ đã nghĩ sâu hơn tôi nghĩ. Mẹ của tôi thật là… Và tối đó tôi đã có một giấc ngủ thật ngon và ngọt lịm.

Sáng hôm sau trong khi ngồi thiền, tôi chợt nhận ra một điều: "Nếu em gái mình cũng có một con búp bê giống vậy thì em sẽ vui biết mấy nhỉ!". Thế là tôi lại gọi điện về: "Mẹ ơi! Mẹ có biết là tối hôm qua con hạnh phúc lắm không? Dầu chưa nhận được con búp bê, nhưng sao con thấy vui quá! Con nghĩ rằng nếu mẹ làm thêm cho Út một con búp bê nữa thì Út cũng sẽ cảm được niềm hạnh phúc đó giống con". "Vậy à! Mẹ sẽ làm cho em". Dù xa nửa vòng trái đất nhưng tôi có thể cảm được niềm vui của mẹ qua giọng nói.

Mẹ vui, tôi vui và em cũng sẽ vui. Niềm vui thật bình dị nhưng thắm đượm tình mẫu tử: *Có phải con đường hạnh phúc thật sự có mặt là khi ta vừa bắt đầu cất bước.*

Một tháng sau, tôi nhận được món quà từ Việt Nam gởi qua từ một chú cư sĩ sau khi về Việt Nam thăm quê nhà. Và tôi biết rằng đó chỉ có thể là quà của mẹ mà thôi. Phải nói rằng tôi vui biết dường nào. Tôi cùng các sư chị ngồi mở gói quà đó và đặc biệt hơn là có thư của mẹ. Tôi đã đọc cho tôi và các sư chị cùng nghe. Niềm vui lại được nhân lên gấp đôi bạn ạ. Bởi vì mẹ tôi cũng là mẹ của các sư chị vậy. Qua lá thư đó chúng tôi mới hiểu như thế nào là tình thương của một người mẹ. Thế là mấy chị em chúng tôi cùng chụp hình chung với hai con búp bê đó để gởi về cho mẹ.

Con búp bê mẹ do mẹ tôi làm thì mặc đồ màu nâu và đính thêm chiếc khăn quàng màu cổ đồng. Còn búp bê Mẹ chỉ có phần đầu thôi. Ngắm nhìn chúng hồi lâu tôi thấy thương mẹ quá. Bởi vì bên đây đang là mùa đông, tôi thì có đồ mặc còn mẹ thì không, tôi chợt thấy chạnh lòng. Tôi thầm thì "Há chăng đây là cái duyên để mẹ con tôi cùng làm chung với nhau nhỉ!". Thế là tôi quyết định may tặng mẹ một chiếc áo mới. Hiện nay Mộc Lan đang vào khóa tu "Holiday retreat" nhưng tôi cũng tranh thủ những khoảng thời gian rảnh rỗi để may cho mẹ một chiếc áo bà ba màu tím (vì mẹ tôi hay mặc chiếc áo này nhất) và thế nào sau này tôi cũng sẽ may thêm một chiếc áo bà ba màu nâu nữa chứ. Tôi đã thật sự hạnh phúc suốt cả khóa tu này. Bởi vì ngoài tình thương của mẹ tôi còn đón nhận thêm những tình thương từ các sư anh, sư chị của tôi và ngay cả các bạn thiền sinh. Gần cuối khóa tu, tôi thấy các bạn thiền sinh có nhiều nụ cười và hạnh phúc hơn bởi vì họ đã biết trở về để làm bạn và chơi với chính mình.

Cám ơn mẹ đã giúp con cảm nhận và hiểu thêm như thế nào gọi là "Tình yêu đích thực".

Mùa đông là mùa trở về. Cây trở về. Và con cũng trở về

Và đây là lá thư mẹ đã viết lại cho tôi. Tôi xin chia sẻ cùng các bạn trẻ gần xa:

Con thương nhớ!

Mẹ gởi tặng con hai con búp bê do chính tay mẹ làm. Hai búp bê một mẹ, một con sẽ đồng hành cùng con trong suốt cuộc đời.

Mẹ muốn gởi "Đại Sứ" của mẹ đến con, để lúc nào mẹ con ta cũng được gần nhau. Hy vọng là Đại Sứ của mẹ sẽ giúp con vơi bớt nỗi nhớ nhà, nhớ mẹ và cho con thêm sức mạnh trên con đường tu học.

Mẹ cảm ơn con đã không quên búp bê mẹ làm ngày trước. Ngày đó không có tiền mua đồ chơi nên mẹ phải sáng tạo đồ chơi cho các con. Búp bê làm từ áo cũ nên "da" màu trắng đục chứ có được trắng nõn đâu. Vậy mà con vẫn nhớ tới bây giờ. Mẹ cảm động lắm con à.

Lần này mẹ làm cho con hai con búp bê tượng trưng hai mẹ con mình. Tuy không đẹp như ngoài bán nhưng búp bê đó đã gói trọn tình cảm yêu thương mẹ dành cho con. Mẹ tin rằng hai mẹ con mình – từ người làm đến người nhận quà đều rất vui và hạnh

phúc, có đúng không con?

Mẹ chúc con luôn vui, khỏe và luôn xứng đáng với mọi việc được giao. Mẹ rất hạnh phúc về con đó, con yêu.

Cho mẹ gởi lời thăm quý Thầy và quý Sư cô bên đó nhé.

Mẹ của con.
Chân Hiệp Nghiêm

Ba mặc áo mới

Hai tháng rồi, ba ở với đại chúng Mộc Lan. Đến bây giờ con vẫn chưa hết bồi hồi và vui mừng ngày con đón ba về Mộc Lan. Cảm ơn ba đã nghĩ đến con, nghĩ đến Mộc Lan khi thân và tâm ba cần được chăm sóc. Ba ơi! Con ao ước ngày này từ khi con mới bắt đầu biết thở, biết cười. Con ấp ủ giấc mơ ba con mình cùng ngồi thiền, tụng kinh, đi thiền, ăn cơm chánh niệm, nghe pháp, làm việc v.v. mỗi ngày. Và bây giờ ba đang có mặt ở đây. Đó là một nhiệm mầu phải không ba! Sự có mặt của ba giúp con luôn nhìn lại công phu thực tập nhiều hơn.

Đây là một dịp may hiếm có cho con được gần, được chơi, được hiểu rõ ba hơn. Con có cái tên rất ngộ ngộ, ba thường gọi con là "sư cô con". Ba con dân dã, mộc mạc, chân quê như những lá thư ba viết cho con, cho đại chúng Mộc Lan. Đọc thư ba, con thấy ba trong con được hiểu, được thương. Ba thương kính, con rất mến sự chân thành trong mỗi lá thư của ba, đây là chiếc áo đẹp đầu tiên ba được mặc ở đất thiêng này. Khi con thực tập gởi cho ba lá thư đại chúng khen ba, ba đã hồi âm lại:

Ngày 11 tháng 12 năm 2014

Con chúc quý sư cô dồi dào sức khỏe, tu được nhiều thành quả. Đối với ba lời khen chê không có gì là quan trọng. Chỉ có lương tâm của mình hiểu thấu hay không thôi. Sư cô con đừng lo lắng suy nghĩ nhiều cho ba mà sinh bệnh để làm ba không vui. Bữa này không nên viết thư từ gì nữa, để cho tâm ba được an tịnh một thời gian (và có sư cô nào viết thư cho ba thì cứ viết nhé!). Thôi ba nói ít sư cô hiểu nhiều.

Ba của sư cô con

Ba ơi, con đọc thư ba viết mà như uống được ly nước mát ngày hè. Quý sư chị cứ nghĩ là con sẽ buồn khi ba không cho con viết thư cho ba nữa. Nhưng ba ơi! Con hạnh phúc lắm khi ba thích quý sư cô viết thư thăm hỏi ba.

Và đây là lá thư thứ hai của ba:

Ngày 20 tháng 12 năm 2014

Kính thưa sư cô con!

Trong quá khứ ba có vụng về, ba nói với sư cô con nhiều điều không phải với sư cô con, xin sư cô con bỏ qua cho ba. Ba xin lỗi sư cô con và ba xin chúc sư cô con tu tập được thành quả, sớm được giác ngộ để giúp cho gia quyến mình và giúp cho tình nhân loại được giải thoát luân hồi, được Phật pháp gia hộ độ trì, thôi ba nói ít sư cô con hiểu nhiều và ba xin chúc sư cô con đón một mùa Noel được dồi dào sức khỏe. Sống như thế nào cho quý thầy và quý sư cô thương yêu nâng đỡ chỉ dạy như anh em một nhà là ba mừng hơn cả. Sư cô con đừng nên khắc khoải bồn chồn, thao thức, phải giữ gìn thân tâm được an tịnh, thanh cao và khi nào suy nghĩ nhớ đem lá thư này ra xem là sẽ quên ngay liền và cảm thấy hạnh phúc an lạc rất nhiều, rất nhiều.

Ghi nhớ: nên giữ lá thư nầy, đừng nên hủy bỏ sư cô con nhé!

Ba xin tạm biệt sư cô con nhé!

Ba về đây cùng tu với con, cho con cơ hội thương ba thật sự hơn và đây là chiếc áo ấm thứ hai mà đến bây giờ con mới khám phá ra. Ba thương con nhưng giấu trong lòng, nay nhờ ba về tu học với tăng thân, tình thương ba dành cho con được lộ ra. Con nhớ tối hôm đó con làm ba giận vì chuyện ba còn hút thuốc lá. Nhưng may quá, ba đã không giận con. Thời gian đó lớp Anh văn của con đang thực hành đặt câu hỏi và trả lời. Con nghĩ đây là cơ hội cho con hiểu ba hơn, nên con đã nhờ ba giúp con trả lời ba câu hỏi: *Ba thích điều gì nhất ở tu viện Mộc Lan? Ba thương ba như thế nào để người thân ít lo lắng cho ba? Và ba chuẩn bị hành trang gì cho nửa đời còn lại?*

Ba đã đồng ý ngay. Sáng mai ba đưa cho con tờ giấy với những câu trả lời rất dễ thương. Qua đó, con tin là ba đang và sẽ có những ngày tháng đẹp.

Ba thương! Trưa nay được ngồi bên cạnh cùng ăn cơm với ba và đại chúng, con thấy giấc mơ gia đình mình cùng ngồi ăn cơm trong im lặng nhưng ấm áp tình thương đang biểu hiện. Nhìn ba ăn cơm, con biết ơn ba nhiều. Khi ba ở đây có đủ sức khỏe để đi thời khóa cùng đại chúng, ba sống tự nhiên và thật thà nên con cũng hưởng cái đẹp ấy từ ba. Càng ngày bước chân ba càng vững vàng, thong dong hơn. Con kính tri ân Thầy, tăng thân và tất cả nhân duyên đã vun đắp cho tình cha con mình đẹp và dày sâu hơn mỗi ngày.

Con của tăng thân
Chân Trăng Ngàn Dặm

Chú Bê con quy y "Nhị Bảo"

Câu chuyện này hoàn toàn có thật. Chuyện kể như vầy:

Có một ngày cũng không hẳn là xưa, khi tôi đang ở nhà chơi cùng mẹ. Tôi đang ở nhà trong thì nghe tiếng mẹ tôi gọi: "Mèo ơi, con ra quy y cho con Bê đi, nó đang ở ngay hàng rào nhà mình nè!". Nghe xong tôi liền chạy ra và thấy con bê đang gặm cỏ sát hàng rào, trông thật dễ thương! Tôi đi tới chỗ nó thật nhẹ nhàng và nhìn vào mắt nó một cách hiền từ thương mến. Tôi khẽ gật đầu chào nó, và lạ thay, con Bê nhìn tôi bằng cặp mắt trìu mến và cũng khẽ "gật đầu" chào lại. Ôi! đôi mắt nó đúng là cặp mắt bò hiền lành và thật trong sáng. Sau khi "thăm hỏi" qua lại, tôi mới nói với con Bê rằng: "Chị quy y cho em nhé!". Lạ thay, con Bê lại khẽ "gật đầu". Vậy là tôi tiến hành lễ Quy y cho con Bê.

Tôi nói: "Bê về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho Bê trong cuộc đời".

Con Bê nhìn tôi "gật đầu".

Tôi tiếp tục: "Bê về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết".

Con Bê vẫn nhìn tôi và lại "gật đầu".

Tôi hăng hái đọc tiếp: "Bê về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức".

Con Bê vẫn nhìn tôi, nhưng bất ngờ Bê "lắc đầu" và chạy mất...

Thế là kết thúc câu chuyện giữa tôi và Bê con đáng yêu.

Tôi vào trong nhà và kể lại câu chuyện cho mẹ tôi nghe, mẹ cười đau cả ruột. Còn tôi thì ngồi yên và tự hỏi: "Tại sao nghe đến nương tựa Tăng thì chú Bê liền chạy mất vậy nhỉ!". Hay là Bê con thấy rằng chúng tôi đang trong thời kỳ pháp nạn (Bát Nhã) nên Bê con cũng mất lòng tin nơi Tăng bảo chăng? Mình phải làm gì để khôi phục lại niềm tin đó?"

Bây giờ đây khi nghĩ lại chuyện con Bê tôi vẫn mắc cười, nhưng sau một thời gian tu tập trong Tăng thân, tôi thấy thật sự mình phải làm gì đó để Tam Bảo vẫn là niềm tin lớn trong mỗi người chúng ta cũng như cho người đang thật sự cần đến chúng ta. Vì nếu có Bụt bảo, Pháp bảo nhưng lại không có Tăng bảo thì Phật pháp cũng khó trường tồn. Vậy thì trước hết Tăng Bảo phải thật sự hòa điệu cùng nhau, không hơn thua, tị hiềm v.v. Và cốt tủy nhất là phải thương yêu nhau thật sự như một gia đình bằng chính hành động của mình chứ không phải chỉ trên bề mặt của ngôn từ.

Cuộc sống đi qua thật mau, tôi nghĩ mình cũng không còn nhiều thời gian trong việc nhai đi nhai lại những sầu đau chán chường không cần thiết. Việc chính tôi cần phải làm là cố gắng thực tập để có nhiều bình an, niềm vui, lợi lạc, chuyển hóa, để xây dựng được bản thân cũng như góp phần cho tăng thân càng ngày càng vững mạnh. Rồi một ngày nào đó khi tôi gặp lại Bê, hy vọng rằng khi tôi nói "Bê về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức" thì Bê vẫn nhìn tôi bằng cặp mắt bò trìu mến và khẽ gật đầu.

Chân Hải Nghiêm

Bốn mùa hoa nở

Sáng nay thức dậy mình nhìn qua khung cửa, vẫn là những cành cây khô hùng vĩ trong màn đêm đang vươn mình hòa với bầu trời đầy sao, vẫn là tiếng gió khua nhè nhẹ ngoài sân, mình thức giấc.

Không khí tinh khiết và trong lành lan tỏa khắp nơi như một món quà khởi đầu một ngày mới đem đến cho muôn loài. Mình mỉm cười và xua đi những đám bèo của thói quen suy tư đang lan đến trong tâm thức, tập trở về với hơi thở và giây phút hiện tại để cảm nhận tấm lòng của sự sống chung quanh.

Mộc Lan ơi! Bạn luôn luôn là thế, vững chãi và an bình của năng lượng tâm linh. Từ những cây sồi, cây thông hùng vĩ hàng trăm tuổi, đến những đóa hoa vàng tím lẫn trong đám cỏ ven đường hay nơi những con đường mòn quanh xóm, ven rừng, nơi nào cũng thấm nhuần năng lượng của ân tình và trân trọng sự sống.

Mình đã nhận ra dầu trong năm, bạn mang những màu áo khác nhau. Màu trắng của hoa Mộc mùa xuân; màu xanh, màu vàng của mùa thu, hay chiếc áo của mùa đông lạnh giá... thì nơi đây vẫn là mảnh đất nồng ấm tình người và chứa đầy năng lượng tâm linh của sự chuyển hóa và chữa lành.

Sự sống được ươm mầm và lớn lên trong tình thương đã có biết bao nhiêu người chung tay xây đắp giữ gìn để làm lớn lên tình thương đó. Bạn cho bao nhiêu không gian để ôm lấy những khó khăn của đời sống bằng tiếng nói, tiếng cười, lẫn giọt nước mắt, mồ hôi... Bạn đã cho bao nhiêu, để có bếp lửa hồng tỏa không khí đầm ấp gia đình dành tặng những mảnh đất tâm hoang dại đang đi tìm ý nghĩa của cuộc sống. Một con người mang ước muốn chuyển hóa tự thân và làm đẹp cuộc đời. Mộc Lan ơi! Bạn là chiếc rễ tâm linh trong mình từ bao đời bao kiếp hay chỉ mới bắt đầu từ đời sống này? Bằng cách này hay cách khác, bạn đã luôn mở cửa cho mình, dầu hành trang mình đến đây chứa đầy những hành lý cồng kềnh của thế gian. Những cánh cửa của chấp nhận, kiên nhẫn v.v. đã giúp mình dần dần tập trở về với hơi thở, tập mỉm cười, tập làm quen với cuộc sống cộng đồng. Để một ngày mình nhận ra mình có mặt với mình, có cha mẹ, anh chị em tâm linh, huyết thống và bao người nữa đang sống trên mảnh đất hiền hòa này từng giây, từng phút. Được cùng nếm hương vị tương chao mà cuộc đời đã tặng cho mỗi người nơi đây như một món quà. Và hơn hết là món quà yêu thương nơi tâm người, nơi thiên nhiên.

Mộc Lan ơi! Mùa đông năm nay mưa nhiều hơn mọi năm. Buổi sáng trời lạnh và sương giá vào ban đêm. Có loài cây nào có thể ra hoa vào tiết trời như vậy không? Góc vườn có cây hải đường mỗi ngày vẫn nở những đóa hoa hồng trắng, Noel này chị em mình đã làm cho nhà bếp những bông tuyết thanh tao để mừng Giáng sinh và còn nữa: những đóa hoa của nụ cười, của sự thực tập nuôi lớn chất Bụt trong tự thân âm thầm mỗi ngày ươm mầm và lớn dậy. Dù có đi đến nơi đâu, hai tiếng Mộc Lan vẫn luôn ấm áp trong tâm khi nhớ về.

Chân Trợ Nghiêm

Kính thưa các bạn!

Một tràng hoa được gom góp lại bởi những đóa hoa bé nhỏ nhưng rất đậm màu sắc của tình anh chị em, tình người, tình tự do bao la và tình thương chân thật… Tất cả được thể hiện qua cách sống hằng ngày của các anh chị em nhà "Mộc". Chỉ có những giây phút bình an, những buổi thiền tọa, thiền hành thì những lời thật sẽ được nảy mầm qua lời văn, lời thơ. Mời các bạn đến ngôi nhà Mộc Lan để thấy, để tận hưởng và để hòa mình vào dòng chảy của Tăng thân. Và Tăng thân mình cũng là một tràng hoa tuyệt vời phải không, thưa các bạn.

Bước ngoặt cuộc đời

Chân Chuẩn Nghiêm

Thử thách

Con sinh ra trong một gia đình có truyền thống đạo Bụt nhưng nhà con chỉ thờ ông bà tổ tiên. Cả nhà hiểu rất ít về đạo Bụt. Bố con là một cựu chiến binh. Ngày trước ông nội con thường hay lên chùa cầu nguyện, mong cho bố con được sống sót trở về. Nhờ vậy mà bố con chỉ bị thương nặng chứ không hy sinh nơi chiến trường. Mẹ con mất khi con mới lên ba. Con lên năm thì bố con cưới mẹ con bây giờ. Dù là mẹ Hai nhưng con chưa một lần gọi mẹ là dì, con chỉ gọi mẹ thôi. Mẹ con là giáo viên nên không đi chùa. Chữ chùa trong đầu con khi còn nhỏ chỉ là xôi với chuối. Bà nội con thi thoảng có đi chùa ở gần nhà vào ngày Rằm hay mồng Một. Những ngày bà nội đi chùa, khi về bà thường ghé qua nhà cho con trái chuối hay cái oản. Con ăn chuối, ăn oản như một món quà tình thương bà nội dành cho.

Tuổi thơ của con cũng bình thường như bao đứa trẻ khác, con vẫn chơi đùa, la hét cùng bè bạn. Con không hề biết là mình bị nói đớt. Cho đến khi học chừng lớp ba, lớp bốn con mới nhận ra rằng mình nói điều gì ra cũng bị bạn bè nhại lại. Kiểu nhại của mấy đứa con trai nghịch nhất lớp mới đáng sợ làm sao! Con đã biết mắc cỡ nên từ đó trở đi con bắt đầu ít nói. Thậm chí lên bảng trả lời miệng con cũng không chịu lên, con chỉ đòi viết bảng. Thật may cho con là thầy cô giáo luôn luôn giúp đỡ, không bắt con trả lời. Khi cần có điểm kiểm tra miệng thì thầy cô giáo thường cho con lên bảng làm bài tập, đôi khi chấm bài thực hành.

Ông trời luôn công bằng với tất cả mọi người. Có lẽ thấy con ít nói nên ông trời ban cho con đức tính cần cù làm việc. Con luôn làm tốt những bài thực hành về nhà. Ngày ấy con làm bài tập với một niềm vui chứ không hề nghĩ rằng làm bài để lấy điểm. Con cứ thế lớn lên trong sự thầm lặng của nội tâm mà chính bản thân con cũng không biết.

Thời Trung học phổ thông, có lúc con thấy chán học vì thấy chán chính bản thân mình. Sau khi học xong Trung học phổ thông, con muốn chọn việc làm nào đó mà chỉ có làm việc, không cần phải nói. Con không thể chọn ngành giáo viên dù cho anh trai, chị gái đã tiếp nối nghề của mẹ.

Con đã coi rất nhiều ngành học, cuối cùng con chọn học ngành tin học văn phòng với suy nghĩ là con chỉ có làm việc với máy tính mà không cần nói chuyện với ai. Cũng tương tự như khi còn học phổ thông, con vẫn còn rất mắc cỡ khi nói. Con đã viết thư chia sẻ mặc cảm của con với cô giáo chủ nhiệm nên cô giáo đã hết sức yểm trợ. Thêm một lần nữa, con đi học mà rất ít nói. Ở ký túc xá với con có hai người bạn gái rất thương con, con đã nhận được rất nhiều sự yểm trợ của hai bạn đó. Nhờ hai bạn mà con thấy cuộc đời còn có nhiều ý nghĩa.

Con học ngành tin học văn phòng hai năm. Khi học xong cũng khó xin việc làm vì bằng đó là một điều kiện cần nhưng không đủ. Nếu muốn xin được việc làm đúng với ngành mình học thì phải có thêm bằng kế toán. Người ta cần bằng kế toán hơn là bằng tin học văn phòng. Lại một thử thách nữa với con. Nếu muốn có việc làm đúng như theo nhu cầu của xã hội thì phải học lên nữa mà con thì ngán đi học lắm rồi! Con muốn đi làm một việc gì đó để có tiền phụ giúp bố mẹ trả bớt nợ nần. Nhà con khi đó đang nợ nần

rất nhiều vì bố mẹ con phải nuôi bốn anh em ăn học, anh lớn chưa học xong thì đã đến chị gái, rồi đến con, lại thêm em trai con nữa. Nhìn bố mẹ vất vả mà con không cam lòng.

Bố con muốn con lập gia đình như bao người con gái khác. Hình như con gái lớn lên là phải lấy chồng, nó giống như một điều bất di bất dịch. Bố con cũng lo cho con nhưng đâu thể lo hết cho con cả cuộc đời. Nhiều lần bố nói con đừng lo, bố mẹ có thể lo cho con được mảnh ruộng, mảnh vườn, vợ chồng cứ thế mà làm ăn. Bố con không thể không lo cho con, hối thúc con lấy chồng khi trong làng, ngoài xóm, mọi người cứ nói theo kiểu thọc gậy bánh xe. Con không biết làm gì hơn ngoài việc hằng ngày phụ bố mẹ con làm ruộng, làm vườn. Con tìm niềm vui trong công việc.

Con phải quyết định lấy cuộc đời của con

Một ngày nọ, con gặp sư cô Hỷ Nghiêm tại nhà anh trai con, sư cô mặc áo tràng lam và mang kính. Nhìn sư cô thật đẹp, vẻ đẹp của người xuất gia mà lần đầu tiên con được thấy. Như có một tia sáng lóe lên trong con khi con nhìn thấy sư cô. Con tự hỏi: con có thể đi xuất gia như sư cô? Thực ra thì trước đây con cũng có ý định đi tu, nhưng khi đó con muốn đi tu với một quan điểm chán đời như Lan (trong câu chuyện Lan và Điệp) dù con chưa bị rơi vào tình trạng thất tình. Rồi con nghĩ: ở chùa chỉ có quét sân rồi tụng kinh, ăn cơm tương rau, khuôn mặt lúc nào cũng rầu rầu… Nhưng khi con nhìn thấy sư cô Hỷ Nghiêm, tự nhiên trong con có một cái gì đó thay đổi mà chính con cũng không nhận ra.

Con cũng đã từng tâm sự với anh chị con là con muốn đi tu nhưng chưa biết nên tu ở chùa nào? Gia đình con không đi chùa nên con không biết chùa nào cả. Chùa bà nội con thường đi không có người tu. Chùa chỉ mở cửa vào ngày Rằm, mồng Một để chào đón các già trong xã. Khi còn nhỏ con có đến chùa một lần, lúc bà nội mất. Con vẫn còn nhớ cảm giác sợ, chùa cứ tối tối mà lại có mấy ông tượng nên con rất sợ, con chỉ đứng ngoài sân. Ở gần nhà anh chị con có một ngôi chùa nhưng chùa này là chùa của một thầy, và có nuôi trẻ mồ côi. Ban đầu con cũng có ý định là đến tu ở chùa này để rồi giữ con nít.

Anh chị con thấy con có ý định đi tu nên bảo con đọc cuốn sách Hiệu Lực Cầu Nguyện do sư cô Hỷ Nghiêm gửi về. Thực ra khi đọc con chẳng hiểu gì nhưng vì con muốn đi tu nên cố gắng đọc cho hết, xem thử cuốn sách nói tu như thế nào? Đọc hết rồi mà con vẫn chẳng hiểu tu là sao, nhưng cuối cuốn sách có địa chỉ: *www.langmai.org* nên con lên mạng, thử vào địa chỉ xem sao? Thật thú vị! Vậy là từ đó con có một cái mới để xem mỗi ngày. Thực ra con chưa hiểu gì nhưng hình ảnh những người tu trẻ khiến con rất ấn tượng. Ngày ấy trang nhà Làng Mai còn nghèo lắm, rất đơn giản, có khi rất lâu cũng chẳng có bài mới để đọc nhưng con vẫn thích lên để được xem hình. Con rất thắc mắc trong lòng: Vì sao những chàng trai, cô gái đẹp thế kia lại đi tu thế nhỉ? Có lẽ là phải có một cái gì đó thật bí mật.

Khi sư cô Hỷ Nghiêm về thăm nhà anh chị con lần thứ hai, con xin địa chỉ email của sư cô và con hay gửi email cho sư cô dù chỉ một dòng. Cho đến một hôm, sư cô viết cho con một lá thư dài một trang. Cảm giác trong con lúc đó thật hồi hộp khi nhận được một email dài như vậy. Con chợt nghĩ: Trời ơi, sư cô viết gì mà dài thế! Những lời sư cô viết con chưa một lần được nghe, được biết. Những lời trong lá thư ấy như một dòng nước mát chảy vào trong con. Tâm con như một mảnh đất khô cằn nay được gặp cam lồ của Bồ tát. Sư cô cho con biết là tại Bát Nhã sẽ có lễ xuất gia, nếu con muốn biết là mình có quyết định chọn con đường này hay không thì hãy xin anh chị đi lên đó chừng mười ngày. Anh chị cũng lo khi con đi vì sợ con đi tu luôn, nhưng con đòi quá nên anh chị phải cho đi, con phải quyết định lấy cuộc đời của con.

Sao các bạn trẻ đi tu nhỉ?

Lên Bát Nhã, một thế giới hoàn toàn khác đối với con. Con không hiểu tại sao lại có nhiều người trẻ đi tu như thế. Nhưng điều mà con thích nhất là ai cũng cười. Không khí chuẩn bị cho khóa tu Về Giữa Gió Xuân thật vui. Con cứ nhìn lén và thầm thốt lên: Ôi chao ôi! Toàn người trẻ. Gương mặt ai cũng tươi mát, xinh đẹp.

Từ ngày con nuôi ý định đi tu, con nghĩ tu thì phải chịu đựng giỏi. Đầu con bắt đầu vẽ ra đủ thứ. Con nghĩ rằng để được nhận vô tu thì phải trải qua một cuộc thi, đó là thi ngồi trên đá giữa trời nắng, nếu ai chịu đựng nổi thì sẽ được nhận vô tu… Nhưng sau khi lên Bát Nhã, tất cả những gì con nghĩ, tưởng tượng như được tháo tung. Con đón nhận tất cả với tâm thật thoải mái và hạnh phúc.

Buổi sáng đầu tiên thức dậy sớm để đi ngồi thiền, đúng ra thì con không quen dậy sớm, nhưng tiếng chuông sao hay quá nên con ngồi dậy để nghe chuông. Thấy mọi người mặc áo dài đi con cũng đi dù con còn mặc đồ đời. Cảnh núi đồi của Bát Nhã sao đẹp và hùng vĩ quá. Con cứ tha hồ mà thưởng thức. Cảnh đẹp, lại được nghe những lời nói rất nhẹ nhàng nên con cứ đi từ hết ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác.

Khi khóa tu bắt đầu thì con lại càng bất ngờ hơn nữa. Sao nhiều người trẻ đến tham dự quá vậy, ai cũng cười thật tươi. Trong khóa tu có lễ xuất gia, con đã khóc từ đầu cho đến cuối buổi lễ. Những người con trai, con gái còn rất trẻ kia đã can đảm bỏ đi mái tóc xanh của mình để hòa mình vào dòng áo nâu. Hẳn là cuộc sống này rất đẹp. Hết khóa tu, con quyết định ở lại. Con gửi bé Thân mang về nhà với một ba lô trong đó có điện thoại di động và áo quần của con.

Quý sư cô, sư chị thương con lắm. Con được quý sư cô, sư chị và các cô bác lo cho con từng chiếc áo tràng, áo ấm và cả đồ vạt hò nữa. Con thật hạnh phúc khi được mặc áo màu giống nhau. Nhìn một đại chúng lớn mang màu áo giống nhau đã đánh động con rất nhiều. Đó là một sự hòa điệu thật giản dị mà thật hùng.

Bước ngoặt mới

Con được xuất gia trong gia đình Sen Trắng, có 32 thành viên và con cũng nhận được rất nhiều tình thương từ các sư anh, sư chị trong cây cũng như tình thương của đại chúng. Con thấy cuộc đời con thực sự đã bước sang một bước ngoặt mới. Nơi đây con chỉ nhận được tình thương mà không có ai chọc con như ngày xưa nữa. Quý sư cô còn giúp con đọc và nói được rõ hơn. Con nhớ hồi đó, con được ở cư xá Liễu Xanh, xóm Bếp Lửa Hồng, tầng hai. Sư cô Phúc Nghiêm là y chỉ sư của con, sư cô đã chỉ cho con cách thực tập là mỗi chiều mang sách ra tập đọc, chữ nào khó đọc thì phải đọc nhiều lần. Quý sư chị trong phòng còn động viên, an ủi con rất nhiều. Cứ như thế con thực tập mỗi ngày. Có lẽ nhờ phước đức của gia đình để lại nên con được xuất gia, vì sau này con thấy xét xuất gia rất kỹ. Vậy thì con cần phải tu để xứng đáng với những gì mà con đã được thừa hưởng.

Bây giờ con xuất gia được hơn sáu năm, con số sáu năm chưa phải là nhiều nhưng tình thương mà Sư Ông và đại chúng dành cho con thật lớn. Bố mẹ con cũng đang dần hiểu về tăng thân, điều này là nhờ đại chúng giúp đỡ. Con luôn nhận được sự yểm trợ cùng tình thương của đại chúng. Cứ mỗi lần ra Hà Nội, con lại được đại chúng cho về thăm nhà. Có khi con về một mình, khi thì cùng với sư chị, sư em. Nay bố mẹ con đã sửa nhà rộng rãi hơn để đón chào đại chúng.

Đã đôi lần con nghe giọng nói của chính mình qua máy ghi âm và con cũng không ngờ rằng giọng nói của con thay đổi nhiều đến như vậy. Nhiều lúc con chia sẻ với các chị em là đôi lúc mặc cảm của con ngày xưa vẫn cứ trở về. Con lại nhận được nguồn động viên lớn từ các sư chị, sư em. Con đang dần bỏ được mặc cảm.

Con kính cảm ơn cuộc đời đã có Sư Ông và tăng thân để con nương tựa. Tăng thân đã cứu đời con.

Mùa đông đang đi qua

Chân Thoại Nghiêm

Bạn hiền ơi, tôi viết những dòng chữ này cho bạn hiền từ trong nhà thương. Ngoài trời lạnh lắm dù nắng vàng tươi. Tôi biết mình viết không có gì đặc biệt, lại cũng không thích kể những gì nghiêm trang ai cũng biết mà chỉ thích viết chuyện bên lề, chuyện cá nhân, chuyện "nhí nhố" nên năm nào tôi cũng khất nợ với Lá Thư Làng Mai tới giờ chót mới cầm bút. Và nghĩ rằng hễ viết không kịp... thì thôi.

Nhưng năm nay, giữa những bận rộn không tránh được, tôi lại muốn viết ít hàng cho bạn hiền, cho Lá Thư Làng Mai, có lẽ như một thói quen, hay là

những chuyện đang xảy ra rồi sẽ thành quá khứ mà không ghi lại thì cũng thấy thiếu.

Trước Tết

Pháp thoại của Thầy vui quá sức. Có một đoạn Thầy giảng về Bụt và Ma Vương đối thoại với nhau bằng *ngôn ngữ hiện đại* làm tôi cười quá chừng. Bạn hiền nghĩ coi, thầy A Nan bảo Bụt không tiếp Ma Vương được (có thể vì mắc đi họp hội nghị), còn Ma Vương thì than phiền là đệ tử Ma Vương lúc này bày đặt đòi ngồi thiền, đòi bảo vệ môi trường, v.v. Bụt than thở là Bụt nào có sướng gì, người ta lên chùa cúng bái, nhét tiền vào tay Bụt, làm như Bụt tham nhũng, rồi để Bụt lên xe hoa khiêng đi gật gù, đặt vào miệng Bụt những điều Bụt không hề nói... Sau bài giảng đó ai cũng xếp tập lại vì tưởng Tết thì học ít thôi, ai ngờ Thầy giảng tiếp Duy Biểu. Xong pháp thoại là lễ dựng nêu, rồi hội chợ hoa. Năm nay tôi mua được nhiều hoa đẹp mà rẻ nên gian hàng hoa xôm tụ lắm. Thầy dẫn mọi người đi thăm chợ hoa, ngắm từng cây lan, chậu cúc, Thầy chọn một cây... xương rồng. Tôi nghĩ thầm chắc Thầy đổi gu rồi. "Bé cái lầm" nhé, khi tôi hỏi Thầy lý do thì Thầy nói hóm hỉnh: "mình không có tiền, thấy cái chậu đó có 4 euro nên chỉ đại cho rồi". Thầy trò cùng cười.

Tháng Hai

Ngày 06/02/2014 thầy Pháp Ý mất sau một cơn suyễn đột ngột. Buổi chiều đại chúng vân tập lên thiền đường Tăng xá để làm lễ. Thầy viết hai tấm thư pháp tiễn đưa: "*your cloud never dies*" và "*smile thầy Pháp Ý*" với một biểu tượng *mặt cười*. Thầy chịu chơi quá.

Tháng hai, do ảnh hưởng mưa bão từ đâu đó nên trời chợt tạnh chợt mưa. Mấy cây hoa tính trồng hoài mà không xong. Ngày làm lễ Tự tứ có cơn mưa thật lớn với gió rất mạnh. Hình như ít khi tôi nhìn qua kính mà thấy từng mảng mưa bị thổi dạt từng lúc như vậy. Ai cũng phải nhìn. Tự dưng sau đó trời nắng lên đẹp. Cái nắng hiếm hoi của mùa đông, mùa… mưa. Cái nắng bừng lên làm trời đẹp đến ngẩn ngơ. Thầy kêu chụp hình kỷ niệm toàn chúng đắp y. Tôi vô tình được đứng gần Thầy, lần đầu tiên, nghĩ bụng mình hên quá xá.

Ngày 20/02/2014, chúng xóm Mới, xóm Hạ dọn lên xóm Thượng ở để dự khóa tu xuất sĩ một tuần. Ban tổ chức thông báo có 245 xuất sĩ tham dự khóa tu chung nên năng lượng rất hùng tráng. Tôi được ở cốc Linh Quy với hai sư em. Công nhận ở xóm Thượng chỗ nào cũng đẹp, cửa sổ phòng tôi nhìn ra rừng rất nên thơ. Ăn cơm ngon, nghe pháp thoại hay (Thầy dạy chúng mạnh lắm), ngày văn nghệ xuất sắc, và ngày chơi trò chơi Đường Về Làng II thì vui quá đỗi là vui. Các sư chị, sư em trả lời rất khá. May tôi được ở trong ban giám khảo chứ nếu tôi chơi chắc đội của tôi *sẽ thua bí bét*.

Cuối khóa tu, nghe tin ba sư cô Hương Nghiêm vừa qua đời.

Tháng Ba

Năm nay nghĩ mình sẽ không đi đâu, nhưng rốt cuộc tôi cũng đồng ý làm đệ nhị thân đi với sư em Sinh Nghiêm về thăm bà nội em ở đảo Réunion. Gia đình ông bà nội em quen với gia đình tôi từ những ngày xa xưa ở Đà Lạt. Ông của em là bác sĩ và tôi dám chắc đã có lần tôi mếu máo khóc vì sợ bị chích ở phòng mạch của ông. Mẹ tôi và bà nội sư em thì cùng trong nhóm các bà hay đi thăm cô nhi viện và làm các việc của hội Hồng Thập Tự. Chút duyên xưa khiến tôi hăng hái đi với sư em dù không biết mình có giúp được gì. Trong thời gian đó ở Làng có sự kiện viện Đại học Hồng Kông trao bằng Tiến sĩ danh dự cho Thầy. Tôi phải vắng mặt, tiếc quá chừng nhưng không hối hận, vì có thêm chút háo hức mơ hồ được biết đảo Réunion, nơi đã nhắc đến trong lịch sử là chốn lưu đày vua Duy Tân, vua Thành Thái năm xưa.

Đảo Réunion nhỏ, nóng. Trên đường về nhà ở St. Pierre, đường chạy dọc biển thật mát, đầy hoa tigôn, hoa điệp, hoa phượng (lác đác vài cánh đỏ trên đọt) và cây dừa. Không phải hình ảnh của … châu Phi hay resort mà là hình ảnh của Indonesia, hay Vũng Tàu, Nha Trang. Biển xanh ngắt, nhưng mọi người khuyến cáo từ trên máy bay là không được tắm vì có

cá mập. Nhà bác của Sinh Nghiêm cũng giống nhà ở Sài Gòn, vườn có mấy cây xoài lủng lẳng trái nhìn rất thích. Hai chị em chia phiên nhau: Sinh Nghiêm lắng nghe bà nội, chỉ bà nội phương pháp thực tập để bà vui vẻ hơn, mở lòng hơn; tôi thì nấu ăn chung với cô của Sinh Nghiêm và nhẹ nhàng kể chuyện, chia sẻ. Dượng của sư em là người bản xứ, lại theo đạo Công giáo, nhưng qua phần giới thiệu về cách sống ở Làng của hai chị em, ông rất thích và cũng thích hát bài "Ta hạnh phúc liền giây phút này" (bằng tiếng Pháp, dĩ nhiên). Có hôm cả nhà ăn xong (tôi cho cả nhà ăn chay hết) ngồi hát chung rất vui và đầm ấm. Có một ngày dượng của sư em nghỉ làm, chở cả nhà đi hái ổi (là một đặc sản của vùng này) nhưng chưa tới mùa. Tuy nhiên con đường lên núi thật là tuyệt vời, hoa nở khắp nơi như hoa dại: cẩm tú cầu đủ màu, địa lan, hoa màu xanh tím như hoa mua, hoa sim, cây cối xanh ngắt. Đường quanh co gấp chục lần đèo Prenn và khí hậu mát lạnh thật giống cảnh Đà Lạt hay Bảo Lộc. Chỉ đi thôi là đủ vui rồi. Một buổi chiều khác từ cửa sổ phòng tôi nhìn ra biển, trời về chiều đầy những ráng mây hồng và hình ảnh những cây dừa in bóng tuyệt đẹp. Tôi không đem máy hình, mà cũng không cần chụp, chỉ sống trọn vẹn với cảm giác ngất ngây khi bắt gặp một cảm xúc chợt tới.

Mấy hôm sau ông nội của Sinh Nghiêm tới. Hai ông bà đã ly dị từ lâu nhưng nỗi đau vẫn còn âm ỉ trong lòng bà. Đó cũng là lý do sư em Sinh Nghiêm muốn về thăm để giúp bà giải tỏa những kết sử khổ đau trong lòng trước khi bà ra đi. Bà vui lắm. Hai ông bà chụp hình chung, bà ngoẹo đầu vào vai ông, ai cũng hạnh phúc. Bà chê ông già, nhưng bà còn già hơn. Tiếng cười rộn rã khắp nơi. Bà cứ thì thào là bà "thực tập" vậy được chưa, coi như bà "nice" (dễ thương) vì các sư cô biểu chứ bà không tự ý đâu nhá.

Chợ hoa ngày Tết

Gần tới ngày về, chúng tôi được đi chợ rau cải bán ngoài trời. Thấy rau trái bày thích mắt. Sa kê bán đầy. Lần đầu tiên tôi thấy đọt cây kè tươi, nghĩ tới củ hủ dừa nên mua về để thị giả nấu cho Thầy dùng thử. Có một gian hàng bán loại thơm màu đỏ nhìn như muốn ứa mật ra nên cũng không thể bỏ qua. Vui nhất là gặp hàng hoa. Tôi chỉ chăm chăm đi tìm lan nhiệt đới nên khi bắt gặp cây lan vàng như ở Thái Lan mà các thầy mua cho Sư Ông là tôi mừng quýnh. Tôi xin địa chỉ và tìm đến được một vườn lan đủ loại. Có một cây có hoa lan trắng nhụy vàng tuyệt vời luôn, nhưng vì lan đã cũ, nở lâu rồi nên tôi không dám mua. Ông hàng hoa kiếm được cho tôi một chậu lan vàng có tới năm nhánh đầy búp làm tôi mừng quá, đáng làm quà đem về cúng dường Thầy vì lần trước không thể đem ra khỏi từ Thái Lan được. Phải tính cách gói như thế nào để cầm về nữa. Và dĩ nhiên tôi không thể không mua những nhánh lan con đủ loại vừa được chiết ra với giá rất "mềm" để đem về Làng trồng thử.

Tới ngày chúng tôi đi, bà nội và bác gái sư em mới chịu làm mới với nhau. Lúc hai người làm thiền ôm và khóc được thì tôi cũng rưng rưng, thấy rõ là pháp môn nhiệm mầu và biết ơn Thầy quá.

Cũng trong tháng này, có tin mẹ của các sư cô Học Nghiêm và Bội Nghiêm ra đi sau cơn bịnh dai dẳng mấy năm.

Tháng Tư

Tháng của mùa xuân. Hoa bắt đầu nở khắp nơi. Năm nay tôi không phải đi đâu nên ngày nào cũng ra thăm vườn, thăm hoa. Có những chỗ hoa trồng từ hồi nào mà bây giờ đột ngột khoe sắc. Nhưng cũng có những chỗ tưởng là có hoa thì bây giờ thưa thớt vì củ bị con gì ăn mất. Tôi đem cây ngọc lan trắng duy nhất còn sống sót trong mười cây đem về từ Hàn Quốc ra cho xuống đất. Mong là cây mạnh đủ để cắm rễ nơi này.

Có một ngày, sư cô Bảo Nghiêm bị đột quỵ thật bất ngờ. Xe cứu thương đến. Vì sư cô bị yếu tim nữa nên bác sĩ tới khám và quyết định phải đưa đi bằng trực thăng. Họ chữa chạy thật giỏi, vài ngày sau sư cô được về. Tuy nhiên sư em Thi Nghiêm phải làm thị giả cho sư cô khá lâu sư cô mới trở lại bình thường được.

Cuối tháng có khóa tu ở Tây Ban Nha. Họ mời tới 50 xuất sĩ nên chúng tôi đi bằng xe buýt. Đi hơn 10

tiếng mới tới Madrid nhưng tôi thấy chuyến đi ngắn lắm, chắc có lẽ vì nghỉ nhiều. Tăng thân Tây Ban Nha rất cưng chúng tôi, ngoài khóa tu như thường lệ, họ tổ chức cho chúng tôi đi viếng thành phố Toledo và cúng dường tiền túi để ăn trưa hay mua quà.

Thành phố rất đẹp. Trên đường đi, sư chú Pháp Đan thuyết trình rất lưu loát về lịch sử của thành phố cũng như của Tây Ban Nha trên đường đi nên tôi học được nhiều. Chúng tôi đi thăm nhà thờ dát vàng lộng lẫy, đi bộ trên những con đường nhỏ lát gạch nên thơ, và cuối cùng thì đi thăm một tu viện kín của các ma-sơ để … mua kẹo. Kẹo ở đây được nhiều người mua để yểm trợ cho tu viện (chắc cũng giống mua nhang để yểm trợ chùa). Trên nguyên tắc, các ma-sơ dòng tu kín không được cho người khác thấy mặt nên mình chọn kẹo xong, để tiền vào cái hộp bằng gỗ xoay tròn (như cửa kiếng xoay tròn ngoài siêu thị) thì kẹo mình mua sẽ được đưa ra cũng bằng cái hộp đó. Trong khi chúng tôi đứng xếp hàng hăm hở chờ tới phiên mình thì có một ma-sơ, có lẽ nghe nói có người tu tôn giáo khác tới nên mở cửa mời chúng tôi vào nhà nguyện của họ. Giữa chỗ các ma-sơ ngồi và chúng tôi có một lớp hàng rào, có thể thấy nhau nhưng không vượt qua được. Không biết cái hàng rào đó để bảo vệ các sơ không bị người đời quấy phá hay để các sơ nhớ là họ đã khấn tu kín trọn đời, không thể ra ngoài. Mình cũng khấn tu trọn đời nhưng hàng rào giới của mình vô hình hơn, và dĩ nhiên mình thấy mình tự do hơn.

Tháng Năm

Xong Madrid thì tới Barcelona. Tôi và sư cô Định Nghiêm vào ban tiền trạm đi trước để xếp phòng cho phía nữ nên hụt đi vãng cảnh thành phố Madrid sau ngày khóa tu. Chỗ ở cho tăng đoàn tại Barcelona là một tu viện Công giáo đã có 150 năm, dành cho nữ tu, hiện giờ các bà sơ còn lại đều rất già. Trên tầng hai là chỗ ở của các ma-sơ, khách không được lên. Có khoảng tám vị già lắm, phải nhờ y tá tới chăm nom, tập cho đi. Còn lại bốn ma-sơ khoảng ngoài 60 thì làm văn phòng, tiếp khách và đi làm ở ngoài trường học. Họ có một trường mẫu giáo, tiểu và trung học Công giáo. Tại đấy các ma-sơ có dạy các cháu ngồi thiền mỗi ngày. Hai ngày tới sớm làm tiền trạm, mỗi sáng lúc 7 giờ chúng tôi xuống ngồi thiền chung. Họ có một thiền đường nhỏ chứa chừng 30 người, trên bàn thờ có hình Bụt Thích Ca ở giữa, hình Chúa Jesus một bên. Sơ Martha, đồng thời cũng là một Roshi của Rinzai (Thiền Lâm Tế) và Soto (Thiền Tào Động), thỉnh chuông cho ngồi thiền 30 phút rồi đọc kinh, toàn là kinh của Làng được dịch ra tiếng Tây Ban Nha. Nhiều con chiên ở ngoài cũng tới ngồi thiền buổi sáng rồi mới đi làm.

Kiến trúc ở Barcelona thật đặc biệt và chợ Ramdas ở khu Catalanian Plaza thì quá giống chợ châu Á, từ những ly sinh tố đủ màu đến hàng bán olive đủ loại (dĩ nhiên vùng nào thức ấy, chợ châu Á thì chắc là cửa hàng bán ô mai). Ngày làm biếng, chúng tôi lại được mấy vị trong tăng thân Barcelona dẫn đi thăm nhà thờ Famillia, nhà thờ thật vĩ đại và xây từ thế kỷ trước tới bây giờ vẫn chưa xong. Họ tổ chức chu đáo nên mọi người đều được nghe giải thích bởi hướng dẫn viên bằng tiếng Anh với cái máy nhỏ bỏ túi, muốn đi đâu cũng được. Có nghe giải thích mới thấy giá trị của sự xây cất và đầu óc vĩ đại của Gaudi, ông kiến trúc sư đã làm cho Barcelona nổi tiếng với những ngôi nhà đầy sáng tạo và mầu mè như trong truyện cổ tích. Một số sư em tới từ Việt Nam thì chỉ hào hứng đi thăm sân vận động Tây Ban Nha để chụp hình.

Sau đó là khóa tu dành cho ngành giáo dục ở trường đại học Barcelona. Thầy chỉ dạy có ba ngày đầu, những ngày kế các giáo thọ phụ trách khóa tu sẽ giảng tiếp. Cuối ngày thứ ba, các nhóm pháp đàm được mời ra Arc de Triump để ngồi thiền theo kiểu Flashmob, tới nơi mới thấy người ngồi đông nghẹt, có lẽ đến năm hay sáu ngàn (6000) người. Khi Thầy giảng xong, sư cô Chân Không vừa cất tiếng hát, thính chúng đột ngột đứng lên hết để chào Thầy ra về. Có một số người chạy theo xe Thầy trông rất quyến luyến đến thấy thương. Người Tây Ban Nha tình cảm quá chừng.

Đi Tây Ban Nha về thì vào Đại Giới đàn Cam Lộ Vị. Kỳ này làm với tính cách trong nhà nên ít chư tôn đức hơn các lần khác. Tôi *sống lâu lên lão làng* nên được đẩy lên hàng thập sư, thấy chỗ mình ngồi ngày càng gần với bàn thờ.

Tháng Sáu

Khóa tu hai mươi mốt ngày. Thầy vẫn giảng như bình thường. Sư em Chuẩn Nghiêm ở chung gia đình điều động thiền sinh giúp làm vườn rất giỏi dù sư em nhút nhát và chưa thạo tiếng Anh. Nhờ có sự phụ giúp của sư em, đêm nào cũng soi đèn đi bắt những con ốc sên tham ăn và cho phân đúng hạn nên những cây lan tươi tốt hẳn. Khoảng sân tí ti ở Sân Chim như một sân vườn nhỏ quê nhà với lan treo trên cao, lan bày dưới đất, hoa nở không nhiều nhưng hết cây này có nụ đến cây kia đơm bông. Những nhánh lan non nhiều loại tôi đem từ La Reunion về cũng bắt đầu ra rễ mới. Mỗi buổi sáng có chút giờ tưới lan, tôi thấy mình đang *vui thú điền viên* và hạnh phúc biết bao khi khám phá ra một chồi hoa núp dưới lá. Cây nào nở hoa, tôi lại đem vào phòng điện thoại cho mọi người ngắm. Hạnh phúc thật đơn giản bạn hiền ơi.

Tháng Bảy

Khóa tu mùa hè. Năm nay khách đông quá. Xóm Mới nhỏ xíu mà gần 300 người, đi đâu cũng gặp người. Nhưng nhờ vậy mà có thiền sinh giúp làm vườn Bụt khá đẹp, khi được trải cỏ vào, nhìn đâu cũng ngát một màu xanh nên dù diện tích xóm Mới nhỏ nhưng cũng có không gian cho mọi người.

Sư em lo về hợp đồng sách của Thầy báo cho tôi hay sách Thầy đã được dịch ra tiếng Mông Cổ và họ mời Thầy sang giảng. Ôi, nhu yếu thì nhiều mà sức người có hạn. Trong mùa hè tôi còn phải gặp tăng thân Nhật để bàn về việc tổ chức chuyến đi năm tới cho Sư Ông. Năm 2011 chuyến đi đã được chuẩn bị xong thì xảy ra vụ sóng thần nên phải hủy giờ chót. Thầy bảo tôi: "mình 'nợ' Nhật một chuyến đi" nên trì hoãn mãi tới bây giờ mới tổ chức lại được.

Tháng Tám

Mùa hè năm nay ngắn vì trời nóng có mấy ngày, còn lại thì mát và lạnh. Có một cây mận nở một chùm hoa trắng, có một cây táo đang ra lá non (như vào xuân vậy). Và có những cây phong bắt đầu đỏ lá. Ngộ quá, trong khi sen vẫn còn đang nở cuối mùa.

Hết khóa tu mùa hè thì tới khóa tu ở EIAB (Đức) rồi khóa tu tiếng Ý. Năm nay Làng quyết định để Thầy được một năm "nghỉ ngơi" nên yêu cầu thiền sinh Ý về Làng tu học như khóa tu tiếng Pháp vậy. Không ngờ sức khỏe Thầy lại bị suy giảm sau chuyến đi EIAB, nên dù ở Làng mà Thầy ráng ra dạy được ba buổi, mỗi buổi pháp thoại chỉ có 45 phút.

Có tin mẹ thầy Pháp Ấn vừa mất. Thầy về nhà trước đó cả tháng để lo cho gia đình, cho bác gái nên bác trai vui lắm. Tôi nghĩ tới ba mẹ mình nên quyết định về nhà ở với gia đình cả tháng là quá đúng.

Sức khỏe Thầy ngày càng yếu. Ban thị giả túc trực 24/24. Nhưng Thầy không nghỉ ngơi được bao nhiêu. Những khi không ngủ được, Thầy gọi thị giả tới để tiếp tục sửa bài, làm sách. Ôi, Thầy của chúng con!

Tháng Chín

Tôi xin phép về nhà một tháng, thật sự có mặt cho gia đình. Một tháng qua nhanh. Tôi chỉ ở nhà, không thăm viếng liên lạc ai, chỉ dành trọn vẹn thời gian cho ba mẹ tôi. Mới có một năm mà về nhà nhận ra ba mẹ tôi thật sự yếu đi nhiều. Biết làm sao hơn, chính tôi cũng thay đổi nhiều sau một năm kia mà.

Tháng Mười

Tôi trở về Làng được vài hôm thì Thầy vào bệnh viện. Ban thị giả đã năn nỉ quá chừng mà Thầy không chịu nên khi Thầy đồng ý vào bệnh viện là ai nấy… mừng quýnh. Tôi đi về mỗi ngày với sư cô Định Nghiêm và đem cơm cho ban thị giả. Có những ngày đẹp trời, ăn cơm trên những chiếc bàn dài ngoài sân cỏ như ăn picnic. Có những ngày mưa, mỗi người một tô cơm vào xe ngồi ăn. Tin tức về sức khỏe Thầy mỗi ngày lắm khi làm mọi người lên ruột. Thầy quyết định về nhà. Tin Thầy về làm ai cũng mừng. Các sư em xóm Mới cúng dường Thầy cả chục chậu hoa Cúc Đại Đóa, xếp dài dài ở cửa để Thầy ngắm. Thầy về, đi một vòng từ Phương Khê, mặt rất vui, còn dặn đem hoa vào cho mát.

Thầy thương mấy sư con, nên từ khi còn ở bệnh viện cứ nhắc hoài đến ngày Xuất sĩ. Thậm chí còn nói là thôi về một buổi cho ngày Xuất sĩ rồi lên bệnh viện lại. Không biết từ đâu mà Thầy có ý đãi bắp nổ (popcorn) cho vui. Nên ngày xuất sĩ kỳ này được gọi là Popcorn day. Cũng khá lâu rồi đại chúng không được gặp Thầy nên ai cũng nôn nao. Tập tụng kinh một lát thì thầy Pháp Áo đẩy xe lăn đưa Thầy ra.

Ai cũng xúc động. Thầy ốm yếu, xanh xao, tuy mệt nhưng vẫn tươi cười và có mặt cho các sư con một chút. Ban thị giả đã thực tập lâu nay cách nổ bắp nên những rổ bắp nổ dòn và ngon, so với những bao bắp rang mặn chát lúc đầu đem về xóm Mới nhờ *tiêu thụ dùm* thiệt khác rất xa.

Thầy dọn lên Cốc Ngồi Yên. Ban thị giả cũng dọn nhà lên theo. Các sư cô được chia cho cái cốc gần bên, còn các thầy thì về Tăng xá khi không đến phiên trực.

Có một ngày tôi nghe tin Thầy ngủ được tới ba tiếng, dậy làm việc với thầy Pháp Áo, xong 5 giờ sáng, Thầy rủ thị giả đẩy xe đi thăm từng phòng ở Tăng xá và ngồi chơi với quý thầy. Nghe kể thầy Pháp Hữu tưởng mình ngủ mơ khi nghe tiếng Thầy ở ngay kế bên giường, kêu *thị giả dậy pha trà* đãi khách. Hôm đó Thầy khỏe hơn, buổi trưa ăn được một muỗng cơm làm thị giả nấu ăn mừng quá sức vì lâu nay Thầy chỉ ăn cháo.

Tháng Mười Một

Đầu tháng, Thầy quyết định vào lại bệnh viện, nhưng lần này là bệnh viện lớn hơn. Nhờ bác sĩ Thái can thiệp nên được bệnh viện nhận vào và làm test liền. Mỗi ngày tôi và sư em Tùng Nghiêm lái xe từ Làng lên bệnh viện đem cơm cho ban thị giả. Ngày thứ hai đem cơm lên thì thị giả bảo Thầy kêu hai chị em vào gặp, vui ơi là vui. Cái phòng nhỏ xíu mà người thì đông, nào là thị giả, rồi Anh Hương và Đức mới từ Mỹ qua thăm, rồi thêm cả hai chị em không biết đứng đâu ngồi đâu, nhưng Thầy thì vui lắm, thần sắc rất tươi.

Ở bệnh viện này Thầy được chăm sóc kỹ lưỡng. Bác sĩ y tá đều dễ thương. Mỗi ngày Thầy ăn thêm được một chút, hy vọng với đà này thì có thể Thầy đi Vatican được. Ban thị giả không muốn ai vào thăm để Thầy được nghỉ ngơi và trị liệu. Nào ngờ ngày 11/11 Thầy bị xuất huyết não. Định Nghiêm gọi cho tôi khi Ban Giáo thọ xóm Mới đang họp. Tôi nghe tiếng Định Nghiêm nghẹn trong máy báo tin là bác sĩ nói Thầy có thể chỉ còn sống vài tiếng tới vài ngày, có thể sắp xếp cho đại chúng lên thăm lần cuối. Tim tôi thắt lại. Chuyện gì đã xảy ra khi mới hai hôm trước Thầy còn hào hứng bàn chuyện với hai thầy Pháp Ấn và Pháp Khâm? Tôi nhắn lại với các chị em giáo thọ lớn ở nhà, đi liền. Thầy nằm đó, thở đều, chìm sâu vào trạng thái vô thức. Ban thị giả, người đi thiền hành, người xoa bóp Thầy, ai nấy mắt đỏ hoe. Tôi cầm tay Thầy. Chỉ cần Thầy sống với chúng con thôi, còn sao cũng được. Lúc trước tôi hy vọng Thầy mau khỏi bệnh để đi thiền hành lại với chúng, bây giờ tôi tự *hạ giá* - nếu Thầy có phải ngồi xe lăn cũng không sao. Miễn là Thầy còn đó.

Lúc này bác sĩ Thái như một cứu tinh, bác sĩ nói là còn nhiều điều mình có thể làm được lắm chứ không phải là đã hết cách. Ban thị giả được khuyên tiếp tục bảo vệ cho Thầy, không cho thăm viếng. Tôi nhận lời làm thị giả cho sư cô Chân Không, ở chung với ban thị giả và bắt đầu cuộc sống ở bệnh viện.

Trong những ngày bệnh, Thầy duy trì hơi thở rất sâu, rất đầy. Có phải Thầy đã thực tập An Ban Thủ Ý đến mức độ dù đang mê man, tàng thức vẫn làm việc rất giỏi?

Ở nhà, đại chúng quyết định vẫn làm lễ Đối thú an cư đúng ngày và bắt đầu khóa An cư như thường lệ. Chúng con, tăng thân của Thầy, vẫn đi tới vì đó là mong ước của Thầy. Năng lượng tu tập rất dũng mãnh và hùng tráng vì ai cũng quay về với nội tâm, tu cho mình, tu cho Thầy, yểm trợ cho đại chúng. Các sư em khoe với tôi là sắp giận nhau thì chợt nhớ tới Thầy đang nằm bệnh viện là buông bỏ liền. Chư tôn đức các nơi xa xôi cũng bay về để giúp đỡ, huynh đệ xa chúng lâu nay cũng về để thăm Thầy, các xóm bận rộn tiếp đón, đến nỗi có em ví như là không khí Đại Giới Đàn.

Tháng Mười Hai

Những ngày đi Vatican tới rồi. Sư cô Chân Không không muốn đi, tôi cũng không muốn đi. Không ai muốn rời Thầy trong lúc này, nhưng Sư cô biết là phải thay Thầy để tiếp tục mọi chuyện vì đó mới là

điều Thầy mong muốn. Lúc nào Thầy lại chẳng nhắc nhở đến sự tiếp nối?

Sư cô Chân Không, thầy Pháp Ấn và tôi rời Pháp khi tăng thân đã bay qua Ý được hai hôm. Đến Rome, chúng tôi được ở chung với tăng thân trong khách sạn Trianon Borgo Pio S.r.l theo sự sắp xếp của ban tổ chức. Kỳ này đi theo Sư cô với vai trò thị giả, thời gian ở Ý lại ngắn, tôi không tháp tùng anh chị em đi sinh hoạt với tăng thân địa phương hay *thăm* các tiệm kem Ý nổi tiếng mà chỉ ở nhà giúp Sư cô chuẩn bị cho ngày gặp mặt Đức Giáo hoàng. Bù lại sáng đó, trong khi anh chị em đứng xếp hàng đưa hộ chiếu để lấy bảng tên ở trạm gác rồi mới được xe buýt chở vào địa phận Vatican thì tôi được ké Sư cô, ngồi trên chiếc xe của Vatican đón đi thẳng vào mà không phải trình hộ chiếu hay có ai hỏi han cả. Mỗi lần xe chạy ngang một trạm gác thì có một chú cận vệ giơ tay chào nữa mới oai chứ. Những chú cận vệ Thụy Sĩ canh gác Vatican rất trẻ, đồng phục truyền thống có màu sắc và kiểu dáng như trong truyện cổ tích. Nghe nói những người cận vệ này đều là người công giáo Thụy Sĩ và được huấn luyện để kiêm luôn làm cận vệ Đức Giáo hoàng. Tôi đi Rome đã mấy lần, nhưng toàn là tới Vương cung thánh đường và quảng trường St. Peter thì hết, có bao giờ được bước chân vào bên trong Thành quốc Vatican đâu. Xe chạy trên những con đường nhỏ lát gạch, bao quanh là công viên nên mình có cảm tưởng như đang đi trong một khu vườn lớn hơn là một thành phố. Ngày đầu là ngày tu tập nên Đức Giáo hoàng chưa có mặt, chỉ có Đức Giám mục Sanchez điều động. Xong phần vấn đáp thì đã trễ giờ nhưng Giám mục Sanchez vẫn muốn đi thiền hành nên tôi có cơ hội đặt chân trên những con đường của Vatican. Mỗi bước chân tôi đều nghĩ tới Thầy. Thầy đang đi với con, con đang đi cho Thầy. Thầy đang nằm trên giường bệnh nhưng Thầy cũng đang ở đây với chúng con. Đoàn người đi thảnh thơi và đầy chánh niệm. Vì toàn là đại diện các tôn giáo nên năng lượng chú tâm và có mặt rất lớn. Đang đi, tôi thấy có nhiều tòa nhà lân cận mở tung cửa sổ trên cao và lố nhố người nhìn xuống. Tôi mỉm cười. Chắc hẳn đây là lần đầu tiên họ thấy những tà áo nâu Phật giáo trong lãnh thổ Vatican.

Đại diện các tôn giáo đến dự hội nghị Xóa bỏ chế độ nô lệ tại Vatican

Ngày thứ nhì là ngày ký bản Tuyên ngôn. Xe Vatican lại đến khách sạn đón chúng tôi. Lần này, cũng là tới tòa nhà đó, nhưng không biết vì lý do gì mà họ đi ngã khác dài và vòng vèo hơn, có lúc tôi ngạc nhiên khi thấy đường xe chạy ở ngay dưới những vòm cong của hành lang một tòa nhà. Xe dừng lại trước cửa, có thảm đỏ đón tiếp hẳn hoi. Các đại diện tôn giáo được mời ngồi chờ ở một phòng bên Hội trường. Sư cô nhỏ bé nhất trong nhóm người đó. Amma, đại diện cho đạo Hindu cũng không cao lắm nhưng tròn trịa hơn. Đó là hai đại diện nữ duy nhất trong hội nghị và được xếp ngồi hai bên Đức Giáo hoàng. Tôi được ngồi ở cuối hội trường nhưng vẫn theo dõi được mọi chuyện nhờ hai màn hình lớn hai phía. Sau phần phát biểu của một số người thì tới lúc ký tên. Một cuốn sổ lớn có viết sẵn bản Tuyên ngôn và một cây bút đen được ban tổ chức đem tới trước mặt Đức Giáo hoàng. Ngài ký tên đầu tiên rồi cuốn sổ được đem qua cho người khác. Khi tới phiên Sư cô Chân Không, đã định trước nên thầy Pháp Ấn tiến lên với cái ấn có khắc pháp tự và chữ ký của Thầy; rồi hai đại diện của giáo đoàn Tỳ kheo, Tỳ kheo ni đã cùng chung tay đóng dấu ấn của Thầy vào cuốn sổ. Sau khi mọi người đã ký tên xong, ban tổ chức giơ cao cuốn sổ cho mọi người xem. Vô tình mà giữa những hàng chữ đen ký đầy trang, dấu ấn của Thầy nổi bật lên như một đóa hoa đỏ. Tôi nói thầm trong lòng: "Thầy ơi, Thầy đang có mặt tại đây với mọi người đó".

Sau bữa ăn trưa được khoản đãi khá long trọng với mười mấy món chay, Sư cô Chân Không, thầy Pháp Ấn và tôi lên xe về liền để kịp ra phi trường, còn các anh chị em khác thì vẫn còn ở lại để đi thăm Vatican. Nghe kể là có một nhóm vào chơi một siêu thị dành riêng cho người tu, thấy giá cả quá rẻ vì không thuế nên ai cũng ôm một đống đồ để về làm quà. Nhà mình mà, đông em nên mua bao nhiêu cũng chẳng đủ. Đến chừng ra tính tiền mới biết là phải có thẻ. Còn đang lúng túng thì may quá, một bà sơ xếp hàng ở phía sau chen lên, giơ thẻ cho ông bán hàng xem và nói một hồi (mình đoán) như nhóm này là khách của Đức Giáo hoàng đó. Ông bán hàng sau đó vui vẻ

làm nhiệm vụ, còn nhà mình thì bị một phen *hơi quê,* vui vẻ cám ơn rối rít. Một nhóm khác đi viếng viện bảo tàng, gặp phái đoàn của Amma, được Amma *hào phóng* ôm thân ái vì thấy nhà mình toàn người tu trẻ. Amma, tiếng Hindi có nghĩa là Mẹ, được coi như một bậc thầy lớn của Ấn Độ giáo, nổi tiếng vì khả năng đem bình an đến cho mọi người qua vòng tay ôm đầy thương yêu của một bà mẹ.

Từ Vatican về vài ngày, tôi nghe nói Thầy bắt đầu mở mắt lâu hơn hai tiếng. Bác sĩ khen là triệu chứng tốt. Mỗi ngày Thầy đem đến thêm một ngạc nhiên với những dấu hiệu hồi sinh nho nhỏ. Tôi có cảm tưởng Thầy đã đi qua giai đoạn hiểm nghèo, *giai đoạn đau tim* mà có đêm cả ban thị giả túc trực ở hành lang bệnh viện vì lo lắng, ngủ ngang ngủ dọc như ở nhà thương Việt Nam. Hôm Sư cô Chân Không vào khoe với Thầy là dù Thầy nằm trên giường bệnh nhưng Thầy vẫn sẽ sinh tới 42 đứa con như thường với sự giúp đỡ của *hai bà mụ* là sư thúc Chí Mãn và thầy Giác Viên, Thầy mỉm miệng cười. Nghe kể không ai tin, nhưng sau này Thầy cười nhiều hơn thì đúng vẫn nụ cười đó. Đầu tháng Một, Thầy sẽ được chuyển qua nhà thương khác để bắt đầu tập vật lý trị liệu. Đó là một tin vui và đó cũng là một bước tiến mới nữa trong giai đoạn hồi phục của Thầy.

Và bạn hiền ơi, trong khi tôi viết lại những dòng chữ này thì sức khỏe Thầy đang tiến triển từ từ, dù chậm. Thỉnh thoảng tôi bảo là tôi tin Thầy sẽ khỏi bệnh nhanh hơn mọi người đoán. Có người nhìn tôi nghi ngờ thì tôi chỉ cười toe toét: "Niềm tin không phải trả tiền, đã hy vọng thì tại sao lại không hy vọng cái tốt nhất!". Và phép lạ, ai biết đâu được, vẫn xảy ra đó thôi.

Mùa đông rồi sẽ đi qua, phải không bạn hiền?

Thân quý

Ước nguyện -Great inspiration

(Thơ sư cô Lực Nghiêm, nguyên bản tiếng Anh, Ban biên tập chuyển ngữ)

To have the capacity to live with oneself
Recognize, accept and embrace oneself,
Is a foundation for a monastic life.

To keep the fire of our beginner's mind alive
By not letting ourselves drown in the river of Skandhas
And by always maintaining the same direction:
The bliss of true freedom.

Turning towards the Buddha within myself
I make the great vow to always find the right path
So I can be truly liberated from the 3 poisons
And dwell in a land of love, peace and understanding.

Sống thật với chính mình
Có khả năng nhận diện
Chấp nhận và thương yêu
Những điều đẹp, chưa đẹp
Nơi chính bản thân mình
Là điều con nuôi dưỡng
Làm nền tảng đời tu.

Ngọn lửa Bồ Đề Tâm
Luôn giữ cho sống mãi
Tâm tư không bị cuốn
Theo dòng ngũ uẩn trôi
Lòng dặn lòng hướng về
Niềm tự do chân thật.

Trở về nương tựa Bụt
Trong chính tự thân con
Xin nguyện luôn tìm về
Những nẻo đường chân chánh
Để tự do có mặt
Thoát khỏi mọi tham cầu
Ghét ghen và hờn giận
Để tâm tư an trú
Vững chãi trên thật địa
Tỏa sáng hiểu và thương.

Tiếp xúc tiếp trợ

Thưa các bạn, năm 2014, các cô giáo mẫu giáo mà chúng ta từng hỗ trợ tác phí được giúp vô ngạch của nhà nước, vì vậy lương tháng của các cô giáo tương đối cao nên Làng Mai đỡ bớt gánh nặng rất lớn về phần lương của các cô giáo ở Thừa Thiên chưa vô ngạch. Ngược lại chúng ta để tâm giúp đồng bào dân tộc thiểu số ở Quảng Trị, các vùng núi như Da Krong, Tà Long và các bản vùng núi non tỉnh Điện Biên.

Chúng ta cũng bắt đầu giúp rất khiêm nhường những bản người dân tộc các miền núi ở xa, miền Bắc như Sơn La, Điện Biên.

Dưới đây chúng tôi xin tóm lược chuyến công tác tại Miền Bắc.

Thư của cô Nhung (chị sư cô Hoàn Nghiêm) ở Hà Nội:

Sơn La - Sông Đà.

Bà con ở đây hiện rất khó khăn. Vùng Sơn La có chương trình thủy điện lớn trên sông Đà nên nhà nước cho dời dân về khu tái định cư phía cao hơn trên núi. Khu này có xây thêm đường sá, có trường học, trụ sở và có hỗ trợ bà con dựng lại nhà dân, những gia đình bị bắt buộc đưa lên vùng cao hơn xung quanh trường học và trụ sở mới. Vì tất cả dân hai bên bờ sông Đà bị buộc phải bỏ luôn mảnh đất quen thuộc, nơi mà xưa nay họ từng canh tác để có gạo ăn, đã từng chăn nuôi gia súc cho nguồn sinh sống. Đất đai, hoa màu, ruộng nương... của người dân trước đây, bây giờ đều đã ngập trong nước sông Đà. Dân được đưa lên cao hơn, ở tại các khu tái định cư. Khi bị dời lên trên này thì hoàn cảnh thay đổi nhiều quá, tập quán canh tác cũng phải thay đổi theo, vì thế cảnh đói vẫn xảy ra dù có được trợ cấp gạo ăn mấy tháng đầu. Cả đoàn đã ở lại đây, đến thăm nhà và giúp thêm tiền. Những căn nhà trống trước trống sau, quần áo, vật dụng thiếu thốn... họ phải chống chọi với cái lạnh thấu xương. Đến ở vùng này, trâu bò thiếu cỏ, trời lạnh chống chọi không nổi, có con đã chết vì rét... Thế nhưng may mắn là các cháu rất ham đi học và học rất giỏi, các cháu rất hiếu học.

Căn nhà hôm đoàn chúng con đến trao quà có 5 con nhỏ nhưng cả 5 con đều giỏi nhất nhì lớp, chỉ thương là nhà không còn gạo ăn.

Các sư cô đã ghi lại địa chỉ các gia đình, tìm cách xem thử trong tương lai có thể giúp gì cho các cháu, nhưng gia đình đó chỉ là một trong rất nhiều gia đình của đồng bào người dân tộc thiểu số còn đang rất khó khăn.

Tóm lược những công tác tại vùng núi non Điện Biên Phủ:

Ngày đầu, cả đoàn vừa đi trọn chặng đường hơn 600km mới đến nơi, nghỉ và ăn trưa trong vòng hơn một tiếng đồng hồ là bắt đầu chương trình, vì vậy nên ai cũng mệt. Nhưng đến khi bắt tay vào công việc thì ai cũng phấn khích và tích cực. Chúng con mời được một số bác sĩ lên chữa bệnh. Thật ra dân bản cũng đã có một số đơn vị y tế được gửi từ tỉnh lên mỗi tháng một lần, nhưng có thể là họ làm chưa đúng ý của bà con nên khi đoàn mình đến, bà con còn ngần ngại, có khi lơ là. Đến khi thấy các bác sĩ khám bệnh rất tận tâm, tư vấn chu đáo, lại còn cho thuốc nên bà con từ các bản khác kéo đến rất đông. Đoàn dự định phát quà và khám bệnh tại bản Lay Nưa từ 13g30 đến 15 giờ sẽ chuyển đến Bản Đồi Cao, nhưng ở Lay Nưa dân kéo đến đông quá, phát quà xong, đoàn chia làm hai để đi xuống bản khác. Đoàn bác sĩ đành ở lại khám đến xế chiều xong mới rút được. Chị Lan, Phó Giám đốc bệnh viện bảo: "đang khám dở chẳng lẽ mình đứng lên không khám nữa". Có những cụ già được con cháu bỏ việc trên rừng, đi về bản, cấp tốc dẫn các cụ đến để được khám bệnh. Các bác sĩ y tá nói: "mình khám muộn một chút rồi về nghỉ cũng được". Ai cũng tích cực hết, thấy vui vì tuy bỏ công đi xa, rất vất vả nhưng đã làm được điều gì đó cho mọi người. Quà tặng gồm 10kg gạo, một thùng mì gói, một xuất bánh kẹo, một xuất thuốc bổ, trẻ em thì được tặng thêm áo. Dân đến khám có bệnh đều được kê đơn và phát thuốc miễn phí tại chỗ. Mỗi nơi đều phát sinh thêm vì trẻ em đến nhiều, rồi có những cháu mồ côi. Đoàn chuẩn bị ra về thì có thêm ba cháu mồ côi và bốn gia đình nữa đến nên chúng con cần có mặt cho họ.

Buổi cuối ở Mường Lay, chúng con dẫn đoàn đi đến cầu hang Tôm để chụp ảnh. Sáng hôm sau tại Bản Nam Đồi Cao, đoàn phát luôn cho các hộ và trẻ em bản Huổi Min vì Bản Huổi Min là bản người Mông ở xa, đi ô tô không đến nơi được, phải đi xe máy và sau đó phải đi bộ. Đoàn đến các bản như Bản Nậm Cản, Bản Mo 2. Lúc đầu tính là 50 hộ, chúng con thống nhất với địa phương mời dân xuống bản Nam Đồi Cao và nhận quà tại đó. Dự kiến có 50 hộ và 54 trẻ em, nhưng sau đó phát sinh thêm 13 hộ. Hầu hết bà con ở bản đều đã hết gạo ăn, mình mang gạo là đúng ý bà con lắm. Tại Chùa Linh Sơn, dự kiến là 75 cụ nhưng khi lập danh sách xã xin, số người phát sinh thêm là 79 cụ, nhưng cuối cùng thành 92 cụ. Tại Bản Hua Pe là bản người dân tộc Khơ mú, lúc đầu là 26 hộ, sau còn phát sinh thêm 8 hộ. Đó là bản nghèo nhất xã Thanh Luông, xã gần biên giới Lào. Cả bản có 26 hộ, dân bản đã tập trung đông đủ, kê bàn ghế chờ. Đoàn làm đến hơn12 giờ trưa, ông trưởng bản mời đoàn ở lại ăn cơm cùng dân bản (trước đó họ đã nói là bản nhiều hộ hết gạo ăn rồi). Đoàn nhã nhặn từ chối không ăn. Thế là trưởng bản nói bản sẽ mời đoàn đến xem múa vài vũ điệu. Các cô gái liền đi thay váy và đi ra múa luôn nhiều màn. Cả đoàn vui lắm, dân và khách đều chịu chơi tới chiều, bụng thì đói meo. Cả đoàn kết thúc tại đây, dân bản cũng rất vui. Trưởng bản bảo chưa bao giờ bản vui như hôm nay, cảm ơn các thầy. Còn con, con cảm ơn quý sư cô Làng Mai rất nhiều, quý sư cô đã gieo duyên cho chúng con để chúng con được góp công sức thiện nguyện, giúp nhân duyên cho chúng con cơ hội được tiếp nối các công tác của các sư cô ở xóm Mới, Làng Mai đã tự tay vẽ thiệp, viết thư pháp, những lời dạy của Sư Ông, dán hình Sư Ông cho thiền sinh thỉnh để bỏ tiền vào quỹ từ thiện hầu giúp chúng con có cơ hội đi giúp đồng bào.

Tại Hà Nội

Con đã hoàn thành chuyến đi về an toàn cho cả đoàn. Chuyến đi thực sự có ý nghĩa với con và với các con của con. Ngay sau hôm đó con trai con đi học,

cô giáo và các bạn đều hỏi về chuyến đi. Cô giáo tổ chức luôn một giờ sinh hoạt, cho các bạn tại Hà Nội cùng lớp với con của con, mỗi em kể hoàn cảnh khó khăn của mình với các bạn cùng lớp, từng em kể về mình, về gia đình, về ước mơ... Tối đó Long về kể cho mẹ nghe, Long nói cả lớp con bạn nào cũng khóc, cô giáo cũng khóc, thương cho các bạn ấy. Có bạn phải ở với bà, có bạn ở với mẹ đều là những lao động chính để kiếm sống. Hôm ấy Long đã xung phong giúp đỡ bạn bằng cách kèm cho bạn học, hàng ngày đưa đón một bạn đến lớp (bạn ấy bị tật nguyền, chỉ có một tay cử động được nhưng sáng nào cũng phải giúp mẹ bê đồ từ nhà ra vỉa hè bán bún kiếm sống). Mơ ước của bạn ấy là sau này trở thành thợ may...

Con rất vui và cảm ơn các cô chú Phật tử và quý sư cô làm thiệp, dán hình Sư Ông, viết những câu thần chú Sư Ông dạy, bán lấy tiền giúp những đoàn công tác như trên của con, cảm ơn đức Phật từ bi đã gieo cho con những suy nghĩ tốt, hành động tốt, không bài học giáo dục nào bằng bài học thực tế mà con đã cho các con của con thấy trong chuyến đi đó.

Tóm lược những công tác tại Quảng Trị:

Ngày 06/10/2014, chúng con, Tăng thân Quảng Trị có chuyển điện thư đến Sư cô, anh Nghiệm để báo cáo tổng hợp công tác các cô giáo và các cháu được chương trình hỗ trợ kinh phí của chương trình Hiếu và Thương, năm học 2014-2015. Hôm nay chúng con sẽ chuyển tiếp và ghi rõ hơn các điểm mà Tăng thân Quảng Trị nhận được từ các nơi: Đạo Tràng Mai Thôn, tăng thân Tây Ban Nha, Chị Chân Ý, Hội Từ Thị ở Đức, tăng thân Hòa Lan và Tăng thân Ý hỗ trợ trong năm 2015.

**** Hội Cứu Giúp trẻ mỗi tháng ở Quảng Trị :***

Chị Chân Ý (Anh Hương - Ban Cứu Giúp Trẻ Em ở Hoa Kỳ) gởi về cho Quảng Trị qua sư cô Đức Nguyên ở Diệu Trạm, Thành phố Huế là: 34.926.000đ cho 668 cháu mẫu giáo Quảng Trị mỗi tháng. Tính ra mỗi cháu mỗi ngày được hỗ trợ 2.377 đồng phụ vào tiền bữa cơm trưa và xế chiều ăn bữa lỡ. Chị Chân Ý giúp 30 lớp có 668 cháu/799 cháu.

** Hội Từ Thị Maitreya Fonds* được chia như sau:

Các điểm bán trú tại các bản người dân tộc thiểu số được hỗ trợ 100% mỗi cháu 120.000đ/tháng/cháu, được 239 cháu, còn lại 1100 cháu được hỗ trợ 80.000đ/tháng/cháu. Phụ huynh phải đóng thêm 4.760/ngày/cháu. Tổng cộng Hội Từ Thị giúp 66 lớp được 1339 cháu/1569.

** Cô giáo hội Từ Thị MF trợ giúp thêm lương 72 cô giáo mỗi tháng 380.000đ/cô.*

** Học bổng sinh viên MF giúp 109 cháu, mỗi quý hết 65.400đ x109.*

** Cứu tế người già không nơi nương tựa 348 suất mỗi quý hết 135.720.000đ.*

* Đạo Tràng Mai Thôn*:*

** Cô giáo: Giúp 58 cô mỗi tháng 380.000đ/cô.*

** Mẫu giáo có 42 lớp = 728/869 cháu, mỗi cháu chương trình hỗ trợ 2.500đ/ngày, phụ huynh phải đóng thêm 5.500đ/ngày/cháu.*

** Tây Ban Nha qua Đạo Tràng Mai Thôn giúp ăn b*án trú được 15 lớp có 275/307 *cháu, mỗi tháng giúp 80.000đ/cháu/tháng. Phụ huynh phải đóng thêm 4.760đ/ngày/cháu.*

Bình quân tại Quảng Trị, các cháu ăn 8.000đ/ngày/2 bữa (một bữa chính, một bữa phụ). Phần thiếu hụt thì cha mẹ các cháu phụ đóng.

Nhân dịp Tết Nguyên Đán Ất Mùi 2015, chúng con, Tăng thân Quảng Trị kính xin Sư cô hoan hỷ vận động quý nhà hảo tâm giúp cho các cháu mẫu giáo quà tết áo quần như sau:

A: Đạo Tràng Mai Thôn giúp đỡ áo quần Tết, cháu 5 tuổi: 395, cháu 4 tuổi: 417, cháu 3 tuổi: 264 = 51 lớp, có 883/1076 cháu.

B: Hội Từ Thị Đức Quốc: Cháu 5 tuổi: 391, cháu 4 tuổi: 556, cháu 3 tuổi: 415 = 57 lớp, có 1184/1362.

C: Chị Chân Ý hỗ trợ: Cháu 5 tuổi: 494, cháu 4 tuổi: 175, cháu 3 tuổi: 130 = 30 lớp, có 668/799.

D: Tây Ban Nha: Cháu 5 tuổi: 239, cháu 4 tuổi: 51, cháu 3 tuổi: 17 = 14 lớp, có 275/307.

Tổng cộng: *Cháu 5 tuổi 1519, cháu 4 tuổi 1199, cháu 3 tuổi 826 = 152 lớp,* có 3010/3544.

*Chúng con thành kính xin Sư c*ô hoan hỷ vận động quý vị hảo tâm giúp áo Tết cho 668 cháu. Chị Chân Ý cho ăn trưa. Chúng con cũng xin Làng Mai cho 668 cháu mà chị Chân Ý cho cơm được có áo quần Tết.

*Tăng thân Quảng Trị chúng con kính xin quý Sư cô hoan hỷ. Chúng con biết hiện nay Sư c*ô có những công việc cần phải làm hơn, nhưng chúng con không biết cầu xin nơi nào, *nên đành mạo muội làm phiền Sư cô. Chúng con thành khẩn xin Sư c*ô Đại từ Đại bi hoan hỷ.

Tăng thân Quảng Trị chúng con kính bái bạch.

Những yêu cầu trên đã được thực hiện nhờ những đóng góp của nhiều bạn, tiền bán thư pháp của Sư Ông... Chúng tôi đã nhờ may được 4250 bộ áo quần Tết cho các cháu vùng xa trên núi vì mùa đông ***quá lạnh*** để phát cho các cháu ở Quảng Trị và ở Điện Biên Phủ.

Xin ghi tượng trưng chi tiết một tỉnh như trên để quý bạn TIẾP XÚC, nhưng đồng thời Đạo Tràng Mai Thôn cũng giúp mẫu giáo ba tuổi, bốn tuổi, năm tuổi, cũng như giúp học sinh, sinh viên (các cháu đã được Làng Mai nâng đỡ từ mẫu giáo mà được tiếp tục lên lớp, đi lên tiểu học, trung học và đại học đến giờ. Làng Mai xin ghi ơn quý anh chị tác viên xã hội đã giúp các hội từ thiện đệ tử của Sư Ông như *Hội Từ Thị Maitreya Fonds, Hội Trẻ Em Thiếu Ăn* do chị Chân Ý làm ở Hoa Kỳ và *anh chị sư cô Hoàn Nghiêm ở Hà Nội* mới đem được tình thương của quý bạn đến tận cùng ngỏ ngách trên núi xa của các tỉnh Quảng Trị, Thừa Thiên, Quảng Nam, Quảng Ngãi, Bình Thuận, Khánh Hòa, Lâm Đồng, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bến Tre… Năm nay nhân Tết Ất Mùi, Làng Mai đã nhờ các anh chị tác viên đem phần quà Tết cho các bản xa nghèo đói của tỉnh Điện Biên 7600 Mỹ Kim chia cho 518 gia đình đói; Tỉnh Thừa Thiên (3000mk), Quảng Nam - Đà Nẵng (3000mk), Quảng Ngãi (3000mk), Bình Thuận (3000mk), Khánh Hòa (3000mk), Lâm Đồng (3000mk), Đồng Nai (3000mk), ĐồngTháp (3000mk), Bến Tre (3000mk).

Tết bên người nghèo

Chân Thiện Uyển

Những ngày cuối năm dường như ai cũng bận rộn hơn, tất bật hơn, vừa lo công việc cuối năm, vừa lo chuẩn bị để đón Tết, người ở xa thì vội vã về quê để ăn Tết bên người thân của mình… Song song với những điều kể trên, rất nhiều người nghèo cũng tất bật lo chạy ăn hằng ngày, mong sao có gạo cho con ăn ba ngày Tết, một mong ước rất đơn sơ và thiết thực như vậy nhưng cũng còn rất nhiều người không thể có được. Đứng trước tình trạng thực tế như thế, chương trình từ thiện xã hội Hiếu và Thương mỗi năm đều có tổ chức những chuyến đi phát quà Tết cho người nghèo ở vùng quê với mong muốn góp một phần nhỏ bé về tài vật và cả tinh thần để đem lại niềm vui ấm áp tình thương với nhiều người kém may mắn hơn mình.

Cũng như mọi năm, chương Trình Từ Thiện Xã Hội Hiếu và Thương (CTTTXH H&T) sẽ phát quà Tết tại tỉnh Đồng Tháp, Bến Tre, Đồng Nai và Bình Thuận. Từ tờ mờ sáng, anh chị em khởi hành từ chùa Pháp Vân về Đồng Tháp, địa điểm phát quà là chùa Thanh Lập, Xã Trường Xuân, huyện Tháp Mười, tại đây phát 100 phần quà trị giá mỗi phần là 300 ngàn đồng (gồm có gạo, mì, đường và phong bì 100 ngàn đồng).

Xe vừa đến chùa đã thấy bà con ngồi đợi sẵn rồi, ở đây đa số bà con bị mù, trông rất tội. Trong số đó có chị phụ nữ bồng một cháu bé hình dáng thì khoảng trên dưới 12 tuổi, nhưng thực tế cháu đã 20 tuổi rồi, thân thể cháu mềm oặt như không có xương vậy. Chị kể cháu sống đời sống thực vật đã 20 năm, mỗi ngày chỉ mở mắt hai lần, đó là lúc chị đút cho cháu ăn bằng thức ăn được xay nhuyễn, chị chỉ có một đứa con duy nhất mà bệnh tật như vậy nên chị đã khóc rất nhiều vì thương con, nhưng bây giờ thì chị đã chấp nhận được hoàn cảnh nên đã cười được rồi. Đặc biệt bây giờ đứa con ấy là niềm vui sống và là sự động viên duy nhất để chị có thêm tinh thần mà làm việc nuôi con và chồng (chồng chị cũng bị bệnh nằm một chỗ). Chị quả thật là người phụ nữ có một

sức mạnh phi thường, một tình thương vô bờ và rất thiêng liêng.

Bà con mình còn nghèo quá và có nhiều hoàn cảnh thương tâm khó tránh được. Thật xúc động, mang tiếng sống trên "vựa lúa" miền Tây mà phải lo chạy gạo từng bữa, bữa đói bữa no, cuộc sống bấp bênh… Nghe kể lại rằng bà con nông dân ở đây cũng được nhà nước cấp cho mỗi hộ hai mẫu ruộng để canh tác, tuy nhiên muốn làm ruộng được thì phải cải thiện đất, có nghĩa là phải cày xới, vô phân bón v.v. cho đất được tơi xốp thì khi đó mới có thể canh tác, mà công việc này cần phải cần đến hai năm mới có thể gieo mạ được. Thời gian hai năm để chờ đợi quả thật quá lâu so với người nghèo vì vừa không có đất để làm, vừa cần tiền để bỏ vốn vào đất, vừa cần tiền để lo cho cuộc sống trong hai năm, đây đúng là bài toán không có đáp án với các hộ nghèo tại đây.

Vì lý do đó nên bà con đành phải bán đất dần dần để sống, hết đất thì đi làm thuê làm mướn. Hiện nay nông dân làm ruộng đều có cơ giới nên công việc tay chân cũng ít có, riêng chuyện đi mót lúa cũng không còn như ngày xưa nữa bởi vì khi máy gặt chạy qua thì những cây lúa còn sót chưa cắt bị bánh xe của máy gặt đè bẹp dí xuống ruộng, do đó sẽ không còn lúa để mót. Bà con đói nghèo lại hoàn nghèo đói và biết bao hệ quả tiêu cực vây quanh họ, phải làm thế nào để giúp bà con thoát khỏi cảnh này đây, một thực tế xót xa đến vậy nên chúng ta vẫn còn cần đến nhiều cánh tay để giúp cho bà con mình bớt khổ.

Điểm thứ hai đoàn đến là Ủy Ban Nhân Dân (UBND) xã Mỹ Ngãi, 100 phần cho hai xã Mỹ Ngãi và Mỹ Tân, sau phần phát biểu cám ơn và trao giấy khen cho CTTTXH H&T của chính quyền địa phương và vài lời nhắn nhủ của thầy PL, đoàn có hát tặng bà con bài Hiếu và Thương, bà con rất vui, nụ cười đã nở trên môi tạm thời xua đi bao mệt nhọc lo âu đời thường.

Về Bến Tre

Về Bến Tre, đoàn phát quà cho ba huyện Ba Tri, Giồng Trôm và Mỏ Cày, mỗi nơi 100 phần, riêng Giồng Trôm có 50 phần cho người bị nhiễm chất độc màu da cam, chị Chủ tịch Hội Chữ thập đỏ có phát biểu là di chứng chất độc màu da cam đã hơn bốn mươi năm và qua hai thế hệ mà con cháu họ vẫn phải gánh chịu hậu quả nặng nề, ví dụ như sinh ra dị dạng, trẻ em chậm phát triển hoặc bị tâm thần…, đối tượng này cần rất nhiều trái tim nhân ái để giúp họ vững chải hơn trong cuộc sống hiện tại đầy đau khổ.

Những điểm đoàn đi phát quà, tuy một phần quà chỉ có 300 ngàn đồng nhưng có lẽ đối với người dân nơi đây cũng không phải là nhỏ vì họ thật sự vui mừng khi nhận quà, từng khuôn mặt vui và nụ cười hiền hòa đã nói lên được điều này.

Về Đồng Nai

Địa điểm thứ nhất đoàn phát quà là tại hội trường của Ủy Ban. Tại đây đã phát cho 5 xã: Lâm San, Xuân Tây, Xuân Đông, Sông Ray và Xuân Đường, tổng cộng là 280 phần quà. Trước khi phát quà, CTTTXH H&T đã tặng 5 chiếc xe đạp cho năm em học sinh nghèo hiếu học dùng làm phương tiện để đi học, phụ huynh thấy con mình nhận xe vui thì mừng khôn xiết, còn bà con ngồi chứng kiến cũng thấy vui lây và họ cảm nhận được tình thương từ nhiều người. Nhìn thấy bốn em nhận xe, đạp chạy vòng quanh sân ai cũng dõi mắt trông theo, miệng nở nụ cười hạnh phúc và đồng cảm. Tuy nhiên có một em không biết chạy xe đạp, em chỉ dắt bộ vòng quanh trong khi mẹ em mĩm cười hạnh phúc dõi theo bước chân của con mình. Gia cảnh em rất nghèo, cả nhà không có được chiếc xe đạp để em đi, còn riêng em thì luôn luôn đi học trễ, hy vọng rằng em sẽ sớm tập đi xe để đến trường đúng giờ như các bạn.

Điểm thứ hai phát quà là Niệm Phật Đường Thọ Khánh, tại đây đoàn phát cho ba xã: Xuân Hưng, Xuân Thọ và Xuân Trường, tổng số là 60 phần quà.

Về Hàm Tân

Điểm thứ nhất phát quà là tại trường Mẫu Giáo Hiếu và Thương. Gồm phường Bình Tân, phường Phước Hội, phường Phước Lộc, phường Tân An và xã Tân Bình, tổng số là 301 phần quà, trong đó có 10 phần cho người bị nhiễm chất độc màu da cam. Đây là điểm phát quà đông người nhất, từ tờ mờ sáng đã thấy rất nhiều cụ già khuôn mặt khắc khổ, tay chống gậy, có cả người ngồi xe lăn tới trước rồi, vì họ không được phát phiếu, sợ đến đúng giờ sẽ bị chặn lại không cho vào. Thật là quá xót xa khi biết được lý do này, nếu có chút ít tiền thì họ đâu cần phải lặn lội hơn mười cây số, từ trong quê ra đây để xin vài ký gạo mà cũng chưa chắc là sẽ có được nữa chứ?

Vì đông nên mọi người hay chen lấn, anh chị em trong đoàn cùng quý sư cô ổn định trật tự bằng cách tập cho bà con hát và luôn nhắc nhở họ đừng lo lắng vì sẽ không thiếu quà.

Tại đây phát sinh thêm 31 người không có phiếu, họ là những người nghèo, không thân thế, không quen biết … đi làm thuê làm mướn, cuộc sống vất vả khó khăn, vì đoán biết trước là sẽ có nhiều trường hợp như thế nên đoàn cũng đã chuẩn bị một số phần quà dành cho bà con nghèo.

Vì thời điểm phát quà là dịp cuối năm nên các trường mẫu giáo Hiếu và Thương có tổ chức văn nghệ cho các cháu mẫu giáo, đoàn phát quà cũng được tham dự xem các cháu biểu diễn. Sau phần phát biểu cảm ơn CTTTXH H&T đã hỗ trợ nhiều mặt cho dân tại đây của chính quyền địa phương thì tới phần văn nghệ, phụ huynh tới tham dự rất đông, các cháu mặc đồng phục rất dễ thương, phía sau áo có logo Làng Mai, phía trước có hình bông hồng cài áo và có câu "Mẹ có biết là con thương mẹ không", nhìn rất nuôi dưỡng. Các cháu hát bài "Hiếu và Thương", "Đi như một dòng sông" và có hoạt cảnh về những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống và được các mạnh thường quân giúp đỡ… Tiết mục này được thể hiện bởi các cháu lớp Lá rất nhập vai và đầy cảm xúc, phản ánh đúng với đời thường của đại đa số các cháu v.v. Phải chăng đây là sự tiếp nối những công việc thầm lặng mà các cô chú, các bác đang làm và cũng là sự tiếp nối từ Sư Ông, từ Sư Cô thương kính của chúng ta?

Điểm thứ hai đoàn phát quà là xã Tân Hải và Tân Thuận, tổng số là 45 phần quà.

Điểm thứ ba tại UBND xã Tân Phước: gồm hai xã Sơn Mỹ và Tân Phước, tổng số là 90 phần quà.

Điểm thứ tư là Tịnh xá Trúc Lâm, gồm 4 xã: Tân Hà, Tân Nghĩa, Tân Xuân, Sông Phan, tổng số 106 phần quà.

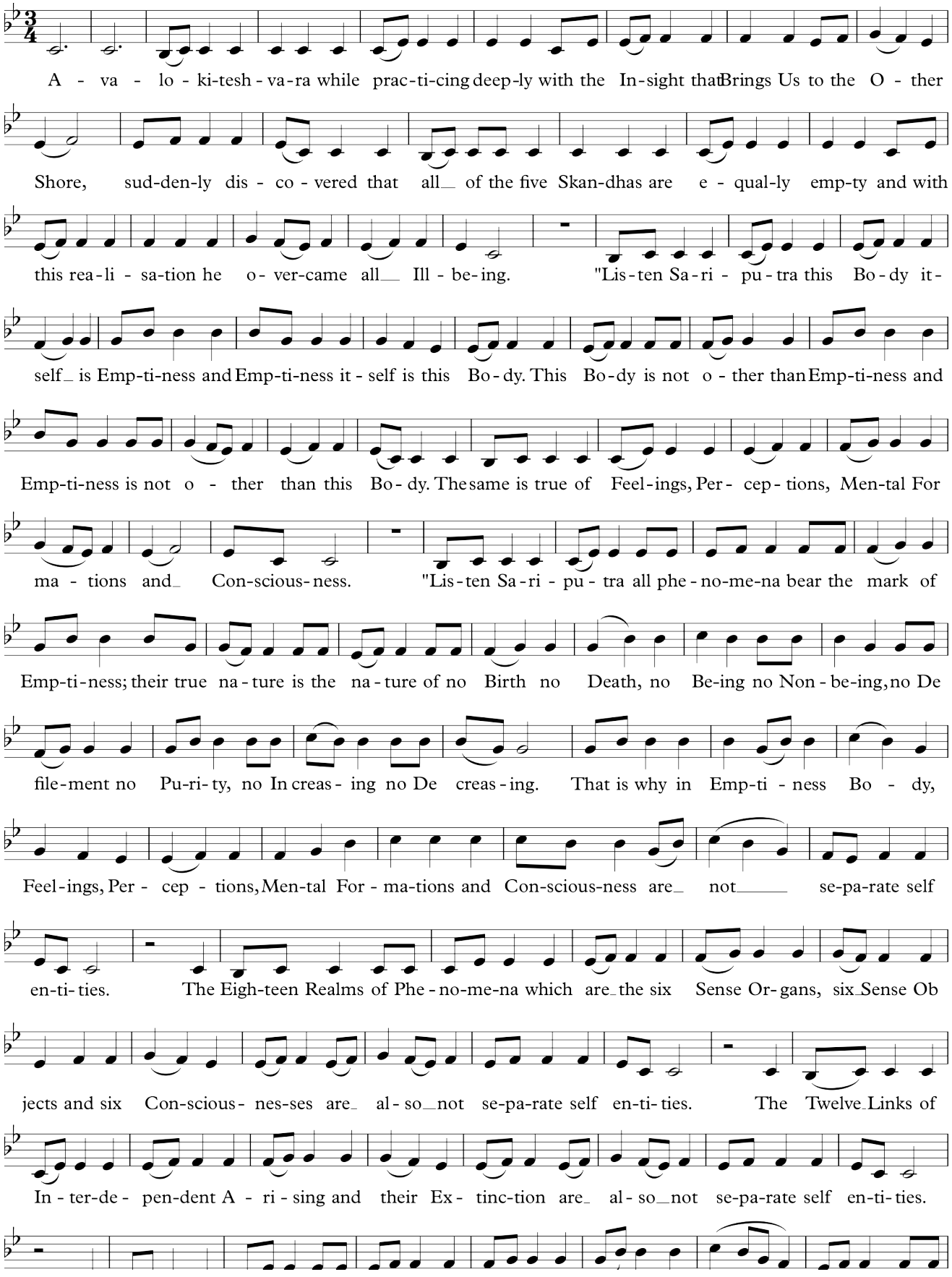
Sau khi phát xong 106 phần quà cho bà con, mọi người ngồi nghỉ ngơi và cảm thấy thật khỏe vì mình đã hoàn tất được một việc có ý nghĩa, tuy có hơi mệt một chút nhưng mọi người ai cũng vui, vui nhất là được ăn dưa hấu do bà con tặng, dưa này được bà con tưới nước từ giếng khoan do CTTTXH H&T tặng.

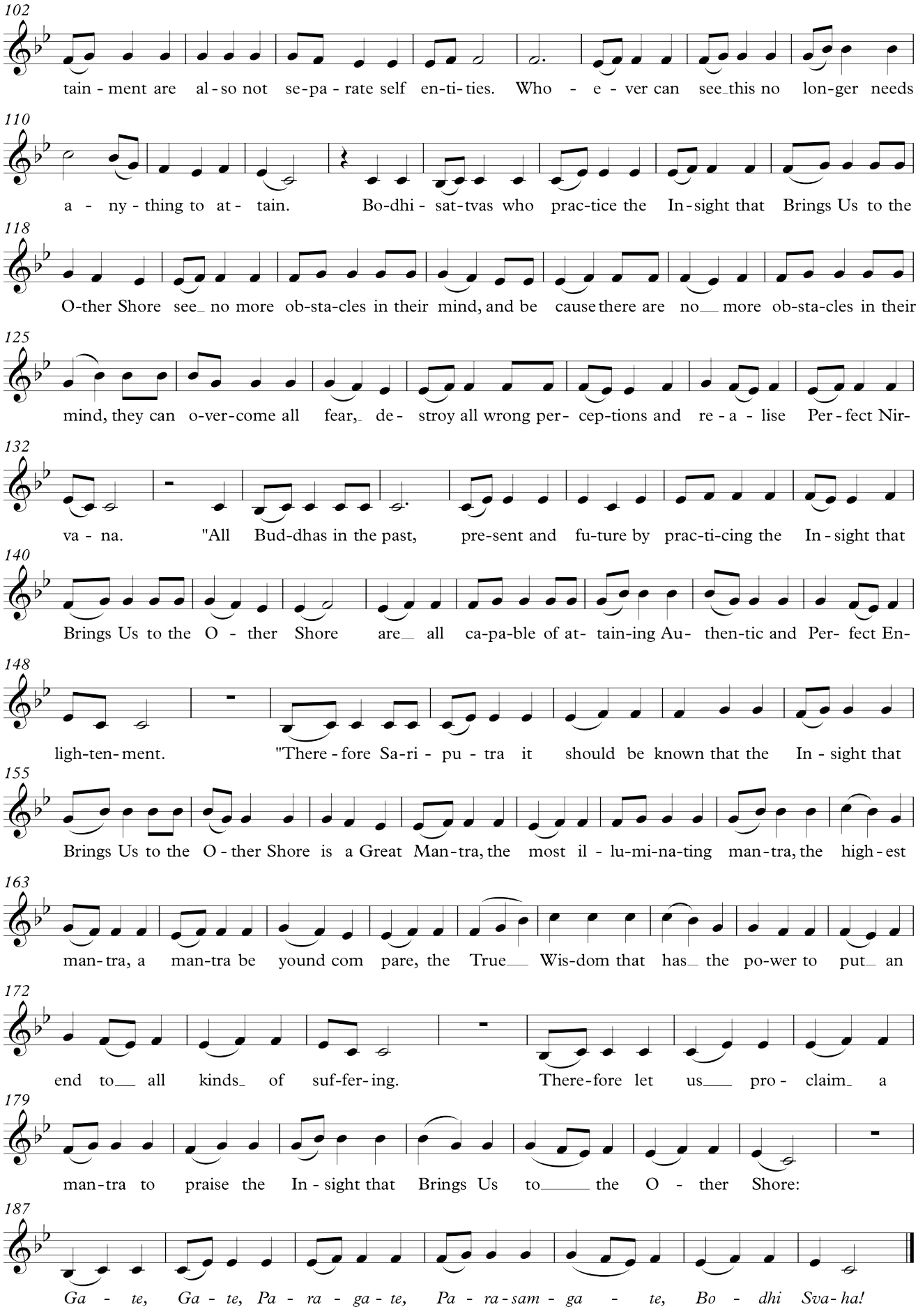
Bốn ngày rong ruổi từ Miền Tây sang Miền Trung, đoàn đến điểm nào cũng được chính quyền địa phương nơi đó hỗ trợ và tỏ lòng tri ân CTTTXH H&T vì đã giúp cho dân địa phương từ làm cầu, làm đường, tặng giếng nước để tưới tiêu, tặng nhà tình thương, giúp học bổng đến trường, trợ cấp cho người già neo đơn… những việc làm thầm lặng mà đầy ý nghĩa đó đã giúp cho bà con giảm bớt khó khăn, đồng thời chương trình làm việc này cũng giúp nuôi dưỡng và tưới tẩm hạt giống lành thiện cho thế hệ tiếp nối.

Một chuyến từ thiện cuối năm đã khép lại nhưng lòng người lại mở ra.

16 tháng 2 năm 2015

The Sutra of the Insight that Brings Us to the Other Shore




102
tain - ment are al - so not se - pa - rate self en - ti - ties. Who - e - ver can see this no lon - ger needs
110
a - ny - thing to at - tain. Bo - dhi - sat - tvas who prac - tice the In - sight that Brings Us to the
118
O - ther Shore see no more ob - sta - cles in their mind, and be cause there are no more ob - sta - cles in their
125
mind, they can o - ver - come all fear, de - stroy all wrong per - cep - tions and re - a - lise Per - fect Nir -
132
va - na. "All Bud - dhas in the past, pre - sent and fu - ture by prac - ti - cing the In - sight that
140
Brings Us to the O - ther Shore are all ca - pa - ble of at - tain - ing Au - then - tic and Per - fect En -
148
ligh - ten - ment. "There - fore Sa - ri - pu - tra it should be known that the In - sight that
155
Brings Us to the O - ther Shore is a Great Man - tra, the most il - lu - mi - na - ting man - tra, the high - est
163
man - tra, a man - tra be yound com pare, the True Wis - dom that has the po - wer to put an
172
end to all kinds of suf - fer - ing. There - fore let us pro - claim a
179
man - tra to praise the In - sight that Brings Us to the O - ther Shore:
187
Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi Sva - ha!

Lịch sinh hoạt năm 2015 của Tăng thân Làng Mai

Tại Làng Mai

12/02/2015:	Lễ Tự Tứ kết thúc An cư Kết đông 2014-2015
26/02 – 04/03:	Khóa tu xuất sĩ
20/3/2015:	Khóa tu mùa xuân bắt đầu
03/04 – 10/04:	Khóa tu tiếng Pháp
17/04 – 20/04:	Khóa tu cho tăng thân Wake Up của Anh và Ireland
01/05 – 08/05:	Khóa tu Wake Up cho người trẻ gốc Việt ở châu Âu
12/06 – 19/06:	Khóa tu chánh niệm và một nền sinh thái bền vững, với chủ đề: *"Người nông dân hạnh phúc sẽ làm thay đổi thế giới"*
03/07 – 31/07:	Khóa tu mùa hè

Châu Á

Nhật:

29/4:	Pháp thoại công cộng ở Tokyo
02/5 – 06/5:	Khóa tu tại chân núi Phú Sĩ
07/5:	Thăm núi Phú Sĩ
08/5:	Flash Mob ở Tokyo
09/5:	Ngày Quán niệm cho giới doanh nhân Ngày Quán niệm cho phong trào Wake-Up
10/5:	Ngày Quán niệm cho giới y sĩ
11/5:	Ngày Quán niệm chung với xuất sĩ Nhật
12/5:	Ngày Quán niệm cho người Việt

Indonesia:

14/5 – 18/5:	Khóa tu gia đình
21/5:	Lễ sái tịnh cho trung tâm thiền tập Làng Mai ở Kaloran
23/5:	Pháp thoại công cộng
24/5:	Ngày Quán niệm

Thái Lan:

31/5:	Ngày Quán Niệm ở MCU
03/5 – 07/5:	Khóa tu gia đình
10/5 – 14/5:	Khóa tu cho người Việt
14/5:	Lễ Cúng Dường
15/6 – 23/6:	Sinh hoạt dành riêng cho giới xuất sĩ

Xin xem thêm chi tiết tại: www.plumvillageasia.org

Tại châu Âu:

Đức:

24/04 – 28/04:	Khóa tu gia đình cho người nói tiếng Hà Lan tại EIAB
10/08 – 15/08:	Khóa tu dành cho người nói tiếng Hà Lan tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu
17/08 – 22/08:	Khóa tu dành cho người nói tiếng Đức tại EIAB
23/08:	Ngày Quán niệm tại EIAB

Các nước châu Âu khác:

13/03 – 30/03	Khóa tu ở Ý
14/03 – 22/03:	Sinh hoạt với trường Tiểu học Phật pháp châu Âu, Anh quốc
21/03 – 06/04:	Khóa tu ở Hà Lan
16/04 – 18/04:	Khóa tu cho giáo chức tại Barcelona, Tây Ban Nha
24/04 – 09/05:	Khóa tu tại Ireland
25/04 – 02/05:	Khóa tu tại Ardeche, Pháp
30/04 – 03/05:	Khóa tu tại Madrid, Tây Ban Nha
02/05 – 09/05:	Khóa tu cho người trẻ, Ardeche, Pháp
08/05 – 10/05:	Khóa tu gia đình tại Normandie, Pháp
11/05 – 17/05:	Khóa tu tại Brittany, Pháp
13/05 – 17/05:	Khóa tu cho giáo chức tại Hà Lan
21/08 – 25/08:	Khóa tu tại CH Séc
24/08 – 28/08:	Khóa tu gia đình tại Anh
11/09 – 16/09:	Khóa tu với nhóm Quaker tại Anh
21/09 – 13/10:	Khóa tu tại Ý

Mùa thu:	Khóa tu tại ba nước Nam Mỹ (Ecuador, Argentina và Colombia)
Mùa thu:	Khóa tu cho người Việt tại Ireland

Tại Bắc Mỹ (25/08 – 10/11/2015)
Xin xem thêm chi tiết tại: www.tnhtour.org
Lịch sinh hoạt của Thiền đường Hơi Thở Nhẹ tại Paris
Xin vào trang nhà của Thiền đường để xem chi tiết: www.maisondelinspir.over-blog.com

Lịch sinh hoạt của Tu viện Lộc Uyển
Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.deerparkmonastery.org

Lịch sinh hoạt của Tu viện Bích Nham
Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.bluecliffmonastery.org

Lịch sinh hoạt của Tu viện Mộc Lan
Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.magnoliagrovemonastery.org

Lịch sinh hoạt của Trung Tâm Làng Mai Thái Lan
Xin vào trang nhà của Trung Tâm để xem chi tiết: www.thaiplumvillage.org

Lịch sinh hoạt của Học Viện Ứng Dụng Châu Âu tại Đức
Xin vào trang nhà của Học Viện để xem chi tiết: www.eiab.eu
Lịch sinh hoạt của Học Viện Ứng Dụng Châu Á tại Hong Kong
Xin vào trang nhà của Học Viện để xem chi tiết: www.pvfhk.org

Lịch sinh hoạt của Tu viện Nhập Lưu tại Úc
Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.nhapluu.blogspot.fr

Liên lạc

Trang nhà và điện thư
Tiếng Anh: www.plumvillage.org
Tiếng Việt: www.langmai.org
Tiếng Pháp: www.villagedespruniers.org

Chùa Pháp Vân
Sơn Thượng
Le Pey 24240 Thénac, France
Tel: +(33) 5.53.58.48.58
Email: uh-office@plumvillage.org

Sơn Hạ
Fontagnane 24240 Puyguilhem, France
Tel: +(33) 5.53.22.88.89
Fax: +(33) 5.53.22.88.90
Email: sonha@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
Email: nh-office@plumvillage.org

Chùa Cam Lộ, Xóm Hạ
Meyrac 47120 Loubès-Bernac, France
Tel: +(33) 5.53.94.75.40
Tel: +(33) 5.53.94.75.90
Email: lh-office@plumvillage.org

Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu
Schaumburgweg 3, D-51545 Waldbröl, Germany
Tel: +49 (0) 2291 907 1373
Email: info@eiab.eu
registrar@eiab.eu
Trang nhà: www.eiab.eu

Tu viện Bích Nham
(Blue Cliff Monastery)
03 Mindfulness Road,
Pine Bush, NY 12566, USA
Tel: +(1) (845) 213-1785
Fax: +(1) (845) 733-6368
Email: office@bluecliffmonastery.org
Trang nhà: www.bluecliffmonastery.org

Tu viện Lộc Uyển (Deer Park Monastery)
2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026, USA
Tel: +(1) (760) 291-1003 ext 100
Fax:+(1) (760) 291-1010
Email: deerpark@dpmail.net
Trang nhà: www.deerparkmonastery.org

Tu viện Mộc Lan
(Magnolia Grove Meditation Practice Center)
123 Towles Road, Batesville, MS 38606, USA
Tel: +(1) (662) 563-0956
Email: office@magnoliagrovemonastery.org
http://magnoliagrovemonastery.org
www.tuvienmoclan.org

Liên lạc với Làng Mai ở Châu Á

Chùa Từ Hiếu
Tổ 10 khu vực II, Phường Thủy Xuân, TP. Huế
ĐT Từ Hiếu: 054 3 886 991
Email: tuhieu.dtc@plumvillageasia.org
Ni xá Diệu Trạm (Chùa Từ Hiếu)
ĐT Diệu Trạm: 054 3 931 556 – 054 3 931 558
Email: dtdieutram@plumvillage.org

Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Á
Chùa Trúc Lâm
(Chu Lam Ching Yun) (quý thầy)
House No 41, Ngnong Ping Village,
Lantau Island, Hong Kong
Tel: +(852) 2985-5033
Chùa Liên Trì
(Lotus Pond Temple) (quý sư cô)
Ngnong Ping Village, Lantau Island, Hong Kong
Tel: +(852) 2985-5281
Fax: +(852) 3012-9832
Email: aiab@pvfhk.org
Trang nhà: www.pvfhk.org

Làng Mai Quốc Tế Thailand
(Thai Plum Village International Practice Center)
174/176 Moo 7, Ban Sanamsai,
Tambon Phongtalong, PakChong,
Nakhonratchasima 30130, Thailand
Xóm Trời Quang (Clear Sky Hamlet)
Email: clearsky.office@plumvillageasia.org
Xóm Trăng Tỏ (Bright Moon Hamlet)
Email: brightmoon.office@plumvillageasia.org
Email văn phòng: visitus@thaiplumvillage.org
Tel: (+66) 943830443.

Mục Lục

Lá thư Làng Mai + Kệ Truyền Đăng 1
Ngỡ bây giờ là bao giờ 19
Chánh niệm là con đường 30
Trinh bạch một niềm thương 37
Câu hỏi của trẻ em và thanh thiếu niên 38
Tâm kinh Tuệ Giác Qua Bờ 43
Cắt đứt con đường ngôn ngữ 47
Tình thương lên tiếng gọi 49
Nụ cười trong tim 55
Bông hoa vẫn không ngưng lời hát ca 58
Dấu ấn Làng Mai 60
Sự tiếp nối 62
Chúng con đang uống thuốc 67
Làm biếng 70
Theo bước chân Bụt 71
Con gặp Thầy 74
Bụt hiện hoa hàm tiếu 75
Chọn một hướng đi 79
Có dễ hiểu không con 84
Mùa lá chín 86
Đến để mà thấy 89
Khoảnh khắc bên thầy 95
Thở cho Bụt về 96
Thư gởi Thầy 98
Cầu toàn … khổ 103
Chăm em – chăm tôi 105
Giây phút cùng Thầy 107
Giấc mơ trưa 110
Niềm vui chân thật 112
Tôi yêu 114
Cùng dòng sông mang theo thệ nguyện 115
Ngọt bùi nhớ lúc đắng cay 116
Về đây học tiếng nói yêu thương 118
Nuôi lớn tình thương 120
Bước chân Hơi-Thở-Nhẹ 122
Tôi là chú chuột nhắt ở Phương Khê 123
Đánh thức những ước mơ 127
Hạt lành đã đơm hoa 129
Cùng tu – cùng học – cùng chơi 133
Việt Wake Up 2015 - Đón mừng sự sống . . . 135
Thầy gọi con về 137
Bình yên chốn này 138
Vun bồi sự sống 138
Con đường vui 140
Giếng thơm về Kinh Bắc 145
Nắng ấm ngày đông 147
Đem chánh niệm vào trường học 149
Thầy ơi!... 152
Mừng đại sảnh lên ngôi 154
Nối lại tình thâm 155
Ân nghĩa bên trời 159
Tràng hoa mộc lan 160
Bước ngoặt cuộc đời 169
Mùa đông đang đi qua 171
Great inspiration - Ước nguyện 178
Tiếp xúc tiếp trợ 179
Tết bên người nghèo 182
Lịch sinh hoạt năm 2015
Tăng thân Làng Mai 187
Liên lạc 189
Mục Lục 190