

Làng Xuân



LÁ THƯ THỨ MƯỜI BA

01.6.1990

HỘI THỦY TIÊN

Năm nay hoa thủy tiên nở rất sớm. Trời ấm nên mới cuối tháng hai mà Pháp Thân Tạng đã nở rục hoa vàng. Một vài thiên sinh Xóm Thượng nghĩ rằng vào ngày khai hội thủy tiên (03.03.1990), hoa sẽ tàn hết. Nhưng không, những ngày cuối tháng hai, trời trở lạnh và giữ cho hoa tươi mãi đến ngày khai hội. Năm nay các bạn từ Toulouse và Bordeaux về dự Hội Hoa thật đông, nhất là Toulouse. Anh chị Thế ở Toulouse đã khéo tổ chức thuê xe ca để chở các bạn về Làng. Đã có trên sáu mươi người từ Toulouse về bằng xe ca. Đó là chưa kể những gia đình tự đi bằng xe nhà từ Montauban, Agen, Albi và Bordeaux. Hai cháu Trâm Anh và Ngọc Thủy đã khai Hội Thủy Tiên tại Thiên Đường Nén Hồng Xóm Hạ.

Mỗi người chung quanh là một đóa hoa. Buổi sáng, mọi người đi thiên hành, ngắm hoa, hái hoa và ăn sáng ở Pháp Thân Tạng trên Xóm Thượng. Trời thật đẹp. Trong diễn văn khai hội, các cháu Ngọc Thủy và Trâm Anh đã nói tới cái đẹp mỏng manh của những bông hoa. Thầy đã nói pháp thoại bắt đầu từ ý niệm ấy. Cha mẹ của chúng ta là những bông hoa; các con, các cháu và những người chung quanh ta là những bông hoa. Có chăm sóc, có vun bón thì hoa mới tươi, mới nở. Không chăm sóc, không vun bón thì hoa mau tàn tạ.

Tươi tắn những hạt giống lành trong các con. Thầy nói về việc nuôi con và dạy con như là công trình chăm bón một bông hoa. Từ khi em bé tượng hình trong bụng

me, cha mẹ của em đã phải bắt đầu có ý thức và phải bắt đầu thực tập việc chăm bón nụ hoa. Món ăn hay thức uống nào đi vào người mẹ cũng đều đi vào trong đứa con. Bởi vậy mẹ của em bé phải rất cẩn thận và ba của em bé cũng phải chăm sóc người mẹ của con mình một cách thận trọng. Nói một lời cay chua với mẹ của cháu cũng là chém một lát khổ đau vào cháu và gây thương tích nơi cháu. Bé đã sinh ra rồi cũng phải được chăm sóc y như vậy, bởi vì những khổ đau dằn vặt trong gia đình đều có thể gây thương tích trong tâm hồn của bé ngay từ khi bé chưa biết nói.

Chăm dứt luân hồi của những hạt giống đau khổ nơi con. Mẹ và con tuy ngó như là một nhưng kỳ thực là hai. Tình mẹ thương con là tình không phân biệt, bởi vì mẹ nhìn con như là một phần của chính bản thân mình. Tình cha có thể có điều kiện nhưng tình mẹ không có điều kiện. Con cần mẹ. Mẹ thỏa mãn những nhu yếu của con mà không đòi điều kiện. Tuy nhiên mẹ phải biết rằng nuôi con là cho con có đủ lông đủ cánh để một ngày kia con tự cất cánh bay lên. Nhờ thấy được điều đó mà mẹ học được bài học biết tôn trọng con như một nhân cách riêng biệt, và dần dần trao truyền quyền tự quyết lại cho con. Có những bà mẹ không học được bài học đó cho nên tuy con đã lớn rồi mà vẫn cứ xem con là chính mình, bắt con phải suy nghĩ bằng óc mình, cảm nhận bằng tim của mình, thở bằng mũi của mình, đi bằng chân của mình. Tình ấy trở nên tình độc đoán và con sẽ đau khổ. Sống như vậy, con cũng không có khả năng phát triển được nên người có suy xét độc lập; và khi ra đời cuối

vợ hay lấy chồng vẫn âm thầm đi tìm một người có thể chăm sóc mình như một người mẹ hay một người cha mà không thực sự là một người bạn đời. Con sẽ một mặt lệ thuộc vào người ấy, một mặt vẫn âm thầm tiếp tục khổ đau với người ấy như ngày xưa đã từng đau khổ vì tình thương chiếm hữu của cha và của mẹ. Và tình thương của con đối với người vợ hay người chồng hiện tại cũng vẫn mang tính cách chiếm hữu như tình thương của cha mẹ đối với mình ngày xưa. Và khổ đau cứ thế mà luân hồi tới những thế hệ kế tiếp.

Đặt vấn đề xong, thầy đưa ra những phương pháp thực tập cụ thể để dự phòng và để chuyển hóa những khổ đau ấy. Sống chánh niệm, biết ý thức được tất cả những buồn giận, những nội kết đang và đã xảy ra, để có thể chuyển hóa chúng; tổ chức nếp sống tĩnh thức hàng ngày để cùng nhau chuyển hóa khổ đau và gieo hạt giống an lạc và hạnh phúc, đó là con đường Bụt dạy. Đây không phải là bài giảng đầu thầy nói về vấn đề chuyển hóa nội kết. Nếu các bạn thích thì xin biên thư về Quán Hoa Ở Mõi tại Làng để thỉnh những cuốn băng cùng thuộc một đề tài.

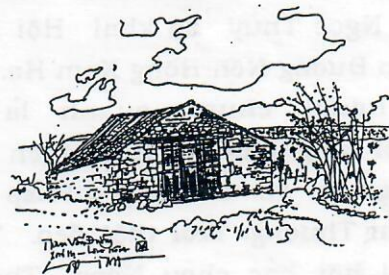
KHÓA TU HỌC MÙA ĐÔNG VỀ TỔNG QUAN KINH ĐẠI TẠNG

Ngày 03.3.1990 cũng là ngày làm lễ mãn khóa Khóa Tu Học Mùa Đông. Khóa Tu Học Mùa Đông năm nay được khai giảng vào ngày chủ nhật 19.11.1989 và kéo dài đến ba tháng rưỡi. Trong khóa tu này có nhiều vị xuất gia và cư sĩ từ các nước tới tham dự, hầu hết là người trẻ. Đề tài của Khóa Tu Học là Tổng Quan Kinh Đại Tạng. Trong khóa này thầy giảng năm bộ Nikaya của Nam Tạng đối chiếu với bốn bộ A Hàm của Bắc Tạng. Khóa Mùa Đông 1990-1991 thầy mới giảng tới các kinh Đại Thừa trong Bắc Tạng. Các học viên cũng đồng thời được theo học Khóa Phật Học Căn Bản và Khóa Phạm Ngũ Sơ Cấp.

Toàn thể Khóa Học Tổng Quan Đại Tạng được thu thanh làm thành 31 băng 90 phút và 25 băng 60 phút. Tất cả có 30 bài giảng, mỗi bài trung bình một giờ bốn mươi lăm phút và phần trả lời câu hỏi có khi lên đến hai mươi phút. Khóa giảng cũng được anh Hoàng thu hình (hệ thống PAL) từ đầu đến cuối. Thầy

bảo những vị nào muốn ghi tên theo học Khóa Tổng Quan Đại Tạng II giảng về Kinh Đại Thừa thì phải học qua khóa Tổng Quan Đại Tạng I mới có căn bản và mới hiểu được khóa kế tiếp. Nếu thỉnh bộ băng tự học một mình, và học mỗi tuần hai bài thì phải cần ba tháng rưỡi.

Những đề tài thiền quán thực tiễn. Từ trong Tạng thầy rút ra những đề tài thực tập thiền quán thật sâu sắc và cho học viên thực tập mỗi sáng và chiều trong giờ thiền tọa và suốt ngày khi đi đứng ngồi nằm. Bài kiến giải phải nộp cho thầy sau mười hay mười lăm ngày thực tập, nhờ vậy không có thiền sinh nào là không được chuyển hóa dù ít dù nhiều. Thầy không khuyến khích phổ biến 56 cuốn băng Tổng Quan Đại Tạng I này vì những lời Bụt dạy chỉ có giá trị khi ta thực sự hành trì với tăng thân. Đóng cửa phòng hai mươi lăm ngày để nghe băng từ sáng đến chiều cho xong 56 cuộn băng cũng có kết quả nhưng chỉ độ một vài phần trăm lợi lạc so với kết quả khi vừa học vừa thực tập trực tiếp với thầy và tăng thân. Tuy nhiên thầy có khuyến khích người hữu tâm tổ chức thành những nhóm tu học, gặp nhau mỗi tuần một lần, lắng nghe chung một bài rồi về thực tập suốt tuần trong trung tâm tu học của mình hoặc ngay trong sở làm; và tuần sau khi gặp lại nhau, sẽ chia sẻ cho nhau những bài kiến giải hay chính



bằng sự tươi mát của mình. Những bạn bận rộn với việc làm và đời sống gia đình thì chỉ nên biên thư về Quán Hoa Ở Mõi xin thỉnh những băng có đề tài tu học thực tiễn (cũng rút từ Tổng Quan Đại Tạng I) như Từ Bi Quán I với bài thực tập (1 băng 90 phút), Từ Bi Quán II : *Cơ Đơn, Thương Yêu và Hạnh Phúc* (1 băng 90 phút) và Từ Bi Quán III : *Nhìn kỹ để thật thương* (hai băng 90 phút). Ngoài ra, còn có những đề tài thiền quán như *Vô Thường, Đi Trên Sóng Sinh Tử, Vô Ngã, Giới Định Tuệ, Sát Hối* v.v... Trong buổi lễ mãn khóa một số

khóa sinh đã phát biểu thật cảm động; nhưng cảm động và hùng biện nhất là nét mặt rạng rỡ tươi mát của từng người trong cách đi, đứng, nằm, ngồi và cách cư xử với nhau đầy hiểu biết.

THẬP SÁNG MÙA XUÂN

Ngày Giáng Sinh và Tết Dương lịch được tổ chức thật vui. Phát quà và trình diễn văn nghệ dưới chân cây giáng sinh ở thiền đường Nền Hồng Xóm Hạ và ăn bữa cơm giáng sinh tại Xóm Thượng do thiền sinh Tây Phương thường trú thiết đãi. Một thiền trà được tổ chức tại Xóm Hạ để đón mừng Tết Dương lịch. Mọi người được nhắc nhở về sự sụp đổ của bức tường Bá Linh và những chuyển động ở Đông Âu và ai cũng nghe mùa xuân hy vọng đang tràn đầy.

Tết âm lịch được tổ chức chu đáo và ấm cúng ở Xóm Hạ. Các sư cô đã làm đủ thứ bánh cổ truyền : bánh chưng, bánh ích, bánh tét, bánh da lợn, su sê v. v... trong chánh niệm. Không khí thật vui và ấm áp. Lúc 5 giờ chiều ngày 30 Tết tại Làng là đúng giờ Giao Thừa tại Việt Nam. Để thật sự gần gũi và chia xẻ giờ cuối năm với những người thân tại quê nhà, thầy đã hướng dẫn dân Làng làm lễ Giao Thừa



tại thiền đường Nền Hồng. Thầy nói một pháp thoại ngắn về nghệ thuật lắng nghe và nhìn kỹ để hiểu và thương. Văn Nghệ Mừng Xuân năm nay cũng thật xuất sắc. Tân nhạc và cổ nhạc có hương vị thực tập chánh niệm, toàn là cây nhà lá vườn, sáng tác tại Làng. Sư Cô Như Phước từ Hoa Kỳ qua đã đóng vai Táo Quân thật tài tình. Năm nay, nhờ có sự có mặt của Sư Cô Huệ Hảo, gốc tu viện Viên Chiếu, nên những bài hát sáng tác ở các tu viện Viên Chiếu và Thường Chiếu cũng được trình diễn khá nhiều. Ngày mồng một Tết, nhiều bạn ở Bordeaux và Toulouse đã về Làng lấy Bụt. Có người từ Paris về từ hôm 30 để dự Tết với dân Làng.

Sáng mồng một, đại chúng vân tập ở thiền đường Nền Hồng để lấy Báo Ôn, tụng Nghi thức Công Phu và nghe thuyết pháp. Đề tài bài pháp là Thập Sáng Mùa Xuân. Trong bài này thầy nói về cách sống hằng ngày để có thể làm mới lại thân tâm và hoàn cảnh. " Mỗi lần cầm đến lại thành mới tinh" là một câu thơ của thiền sư Trúc Lâm (pháp danh của vua Trần Nhân Tông sau khi xuất gia). Nếu sống trong chánh niệm thì tự thân mình luôn luôn đổi mới, và với phép lạ ấy, tất cả những gì chung quanh mà mình trông thấy và đụng tới đều biến thành mới mẻ, trong đó có những người đã cùng sống với mình hàng chục năm. Đó là cách thức xây dựng một mùa xuân không có thời gian. Băng giảng này cũng đã được phát hành tại Quán Hoa Ô Môi.

NHỮNG XÂY CÁT MỚI

Nhờ bản quyền của mấy cuốn sách bằng tiếng Anh và sự đóng góp của thiền sinh các khóa tu và các thân hữu khắp nơi mà Thiền Đường Cam Lộ - Dharma Nectar Meditation Hall - nằm sau cư xá Tùng Bút - được xây cất trong mùa Đông vừa qua. Thiền đường này tuy đơn giản nhưng rất rộng và đẹp, có thể chứa mấy trăm người ngồi thiền. Ngồi nghe giảng có thể tới hơn bốn trăm chỗ ngồi. Đặc điểm của thiền đường này là không có bàn thờ Bụt bên trong mà chỉ có Vườn Bụt lộ thiên mà thôi. Bụt ngồi chung với đá, với cây, với chim chóc, côn trùng và hồ nước. Tại Xóm Thượng, chiếc chường bò mà mấy năm trước các thiền sinh đến đột xuất phải tới ngủ nhờ trên ổ rơm nay đang được sửa nóc, rửa sạch, đóng trần và sàn gỗ, làm cửa kính to và biến thành Pháp Đường Chuyển Hóa. Khi hoàn tất, Pháp Đường sẽ chứa ít nhất là một trăm người. Sở dĩ năm nay phải xây luôn vừa Pháp Đường ở Xóm Thượng vừa Thiền Đường mới ở Xóm Hạ rộng rãi như vậy là vì số người ghi tên tu học mỗi ngày một đông và Xóm Thượng cũng như Xóm Hạ, không Xóm nào có một nơi khá to đủ chứa tất cả thiền sinh ngồi nghe pháp. Những bài giảng của thầy ở Xóm Thượng bằng Anh và Pháp ngữ Hè 1989 phẩm chất rất xấu vì phải ngồi nghe giảng và thu thanh ngoài trời có gió thổi vào micro rất ồn. Xóm Thượng cũng rất cần nhà vệ sinh và nhà tắm thêm vì mùa Hè 89

thiền sinh Xóm này phải nối đuôi chờ nhà vệ sinh ban sáng khá đông. Thầy bảo gắng lo thêm bốn cầu tiêu và bốn nhà tắm ở đây. Hai Sư Cô Chân Không và Chân Đức đang tìm cách để trả nợ từ từ cho các ông thợ.

THIÊN ĐƯỜNG HOA QUỲNH

Vào cuối tháng ba 90, thầy và đại chúng Xóm Hạ có dịp lên thiên đường Hoa Quỳnh (Fleurs de Cactus, 7 Allée des Belles Vues, 93160 Noisy le Grand) ở vùng phụ cận Paris và tiện dịp thầy đã thuyết pháp tại thiên đường ngày 25.3.90. Biết thiên đường nhỏ (cho đến nay Thị Xã Noisy vẫn đã từ chối đến lần thứ ba đơn xin phép xây rộng thiên đường) nên quý cô chú chỉ gửi đi vài chục bức thư thông báo. Vậy mà số người đến tham dự quá đông thành ra thiên đường thiếu chỗ, nhiều bạn phải bỏ ra về khiến dân Làng rất lấy làm ân hận. Vì vậy trong chuyến đi Paris vào tháng 5 này để hướng dẫn một khóa tu cho người Pháp, thầy đã ở lại cho tới chủ nhật 20.5.90 để lại thuyết pháp cho đồng bào nghe trong một thánh đường rộng rãi hơn tại Salle de Conférence, 30 rue Cabanis, Paris 14. Một số các bạn trẻ con em Làng Hồng, sinh hoạt ở Paris, đã đứng ra chủ động việc tổ chức kỳ này. Đề tài là Văn Hóa và Hạnh Phúc, một đề tài rất thiết yếu cho giới trẻ lẫn phụ huynh. Hôm ấy, quan khách đã đến chật ních cả thánh đường. Bài giảng nhấn mạnh đến trách vụ tạo dựng hạnh phúc của cha mẹ và công trình trao truyền văn hóa dân tộc cho giới trẻ. Sau buổi giảng, giới trẻ được mời lên phát biểu trước rồi mới đến giới phụ huynh. Các sư cô Chân Không, Huệ Hảo và các cô Hà Thanh, Bích Thuận đã lên trình diễn những bản nhạc đạo vị. Buổi diễn thuyết chấm dứt vào lúc 7g30 tối.

HỘI HOA MAI

Mùa Xuân năm nay hoa mạn nở đẹp lắm. Mạn đã bước vào năm thứ bảy. Vì thiếu ngân sách chăm sóc mạn đúng mức nên mạn còn ốm, tuy thế hơn một ngàn cây mạn vẫn trắng xóa những hoa, thiền sinh về Làng tháng tám năm nay thế nào cũng được dịp nếm mùi vị mạn Làng Mai nếu Làng không bị thiên tai như năm rồi (một cơn trốt lớn xảy ra vào tháng bảy 89 đã làm trốc 11 gốc mạn và làm rụng tất cả

trái xanh). Một vài năm nữa Làng sẽ mở Hội Hoa Mai mỗi năm. Chúng ta sẽ có dịp uống trà và thực tập chánh niệm dưới rừng mạn nở hoa trắng xóa như triệu triệu vì sao, sáng lấp lánh trên một nền trời xanh màu bích ngọc. Vườn mạn nở hoa năm nay có được thu hình. Với các bạn chưa về Làng Hồng lần nào, xin nhắc là Làng có tới 1 250 cây mạn trong số đó có 500 cây trồng từ tiền túi của thiếu nhi sống tại Âu và Mỹ Châu. Lợi tức của 500 cây này là để nuôi thiếu nhi đói ở quê nhà.

CÁC KHÓA TU TẠI ANH QUỐC

Ngày 13.4.1990 thầy đi Anh Quốc để hướng dẫn hai khóa tu, một khóa cho người Việt và một cho người Anh.

Khóa cho người Việt được tổ chức tại Hampstead London trong một trung tâm Công Giáo. Phần lớn khóa sinh là người trẻ, vì vậy chủ đề của khóa tu đặt trọng tâm ở Văn Hóa và sự hiểu biết cùng sự cộng tác giữa hai thế hệ. Sự chuyển hóa của những người trẻ được trông thấy rất rõ ràng. Ngoài những pháp thoại và pháp đàm bằng tiếng Việt, các cháu còn được Sư Cô Chân Đức dạy dỗ bằng tiếng Anh nữa. Các cháu đã thích thú nghe Sư Ông giảng về văn hóa như thế nào thì cũng sáng mắt nghe Sư Cô Chân Đức giảng Phật pháp như thế đó. Các cháu đã đồng loạt dơ cao tay thỉnh Sư Cô trở lại Anh Quốc, dù phải đi một mình, để hướng dẫn cho các cháu nếu Sư Ông không trở qua được sang năm.

Trước khóa tu này, thầy có nói chuyện với đồng bào tại Luân Đôn vào chủ nhật 15.4.90, các bậc cha mẹ và những người trẻ tới tham dự rất đông. Sau buổi giảng rất nhiều gia đình muốn ghi tên tham dự khóa tu học do thầy hướng dẫn. Ban tổ chức đã rất lấy làm ái ngại vì đã không muốn được chỗ tu học lớn hơn để có thể chứa cả trăm người đến tu như nhu cầu đòi hỏi.

Tối thứ hai thầy thuyết pháp tại nhà thờ Saint James London, thánh đường đầy người dù muốn vào cửa phải trả ba Anh kim. Thầy giảng đơn giản, ngắn gọn mà sâu. Sau buổi nói chuyện, quần chúng Anh (vốn nổi tiếng là có đặc tính "phớt tỉnh Æng lê") đã ùn ùn nhào vào bàn bán sách và băng giảng của thầy mua sách bách vừa sách vừa băng và đòi mua luôn cả

những tờ bướm của Làng Hồng ! Những thanh thiếu niên Việt Nam có mặt tại đây hôm đó, đã có thêm niềm tin nơi văn hóa và đạo đức của dân tộc .

Khóa tu cho người Anh được tổ chức tại lâu đài Gaunt. Vì chi phí muốn chỗ ăn ở đắt quá nên chỉ có 90 thiền sinh dự khóa tu. Hầu hết đều là độc giả vốn từ lâu hâm mộ thầy và lần đầu tiên được dịp thụ huấn trực tiếp. Khoảng một phần ba là Phật tử vốn đã thực tập đạo Phật, có khi hằng chục năm theo các trường phái Phật giáo khác có mặt tại Anh Quốc. Cuối khóa tu có mười hai người xin quy y và thọ năm giới với thầy. Nhiều thiền sinh đã lên cảm ơn thầy và thưa rằng họ không ngờ sự tu tập hòa hoãn nhẹ nhàng như thầy dạy lại có thể có tác dụng mạnh mẽ như vậy. Sau buổi truyền giới, có người đã tự trách là trước đó đã không đủ can đảm để xin thọ giới, họ không dè buổi truyền giới đẹp và có tác dụng mạnh mẽ nơi mọi người như vậy. Thấy thiền sinh đạt được nhiều lợi lạc và hăm hở chờ dịp trở lại khóa tu tới với thầy, Ban Tổ Chức đã năn nỉ thầy trở lại mùa thu năm nay ! Sau khi xem lịch trình làm việc năm 1990 , " năm làm biếng " của thầy và thấy không còn chỗ nào trống thì họ mới năn nỉ thầy trở qua mùa thu 1991.



KHÓA TU CHO NGƯỜI PHÁP

Khóa tu cho người Pháp ngày 14-15/5/1990 đã được Université de Psychosynthèse, Centre Source tổ chức tại Paris, 19 rue Frederic Lemaître, 75020 Paris. Hầu hết những người tham dự khóa tu thuộc giới tâm lý trị liệu mà không phải là Phật tử. Chủ đề của khóa tu là *l'Amour et la Mort, pour une guérison et une transformation*. Trước khóa tu có một khóa hội thảo hai ngày về đề tài *Savoir Vivre, Savoir Mourir* cũng do Centre Source tổ chức. Có nhiều giới Khoa

Học, Luật gia, nhà văn và y sĩ tham dự. Thầy đã diễn thuyết cho đại chúng sáng chủ nhật lúc 9g45 tại La Bellevilloise số 25 đường Frédéric Lemaître Paris 20 bằng Pháp ngữ.

Khóa tu có 70 người tham dự. Tuy ngắn ngủi, khóa này đã gây ảnh hưởng thật tốt trên tâm hồn của người tham dự. Những bài giảng của thầy có phẩm chất rất cao. Các bạn có thể thỉnh các băng sau đây tại quán Hoa Ô Môi : *La reconquête de la liberté và Amour et Mort : pour une guérison et une transformation*.

KHÓA TU CHO GIỚI TRỊ LIỆU

Ngày 06.6.1990 tại Làng Hồng là ngày khai mạc khóa tu đặc biệt cho giới trị liệu và cho những người đang và sẽ đi giảng dạy thiền tập. Khóa này sẽ chấm dứt vào ngày 29.6.1990, đúng ba tuần lễ. Thiền sinh tới từ nhiều nước, đại đa số là người ngoại quốc nên khóa này sẽ được giảng bằng Anh ngữ. Chủ đề khóa tu là : " Phương pháp áp dụng Kinh Niệm Xứ và Duy Thúc Học vào đời sống mới " (*The Satipattana Sutta, Buddhist Psychology and their applications to Modern Life*). Khóa này sẽ có trên một trăm thiền sinh tham dự, ai cũng phải theo dõi từ đầu tới cuối khóa.

CÁC KHÓA TU TẠI TÂY ĐỨC, TÂY BAN NHA VÀ BỈ

Tháng chín và tháng mười năm nay thầy sẽ đi hướng dẫn những khóa tu cho người Bỉ, Tây Đức và Tây Ban Nha. Tại Tây Đức sẽ có năm khóa cho người Đức và một ngày chánh niệm cho đồng bào tại Hamburg do Ni Sư Diệu Tâm tổ chức. Sẽ có những buổi nói chuyện bằng tiếng Việt với đồng bào tại Stuttgart, Berlin và hai ngày tại Liège, Vương Quốc Bỉ.

KHÓA TU MÙA HÈ 1990

Khóa tu Mùa Hè năm nay cho các bạn làng cũng sẽ bắt đầu từ 15.7.90 và chấm dứt hôm 15.8.90 như mọi năm. Xin các bạn nhớ ghi tên cho sớm. Làm như vậy là giúp cho ban tổ chức rất nhiều. Thầy dặn vị nào có vấn đề cần tham khảo hoặc cho bản thân, hoặc cho thân nhân mình thì nên viết thư trước cho thầy chừng một tháng trước khi về Làng. Như vậy, thầy và ban tu học mới có thể sắp đặt chu đáo

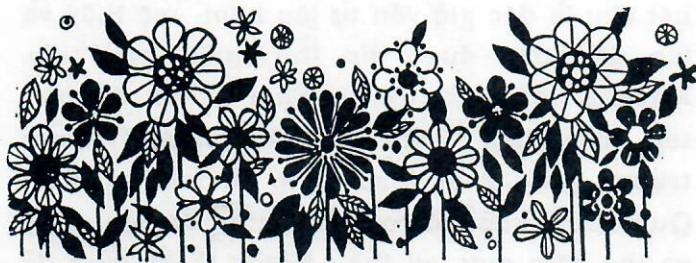
và hữu hiệu sự tu học của từng đương sự. Đợi đến khi về Làng mới trình bày thì trễ quá, vì lúc ấy chương trình sinh hoạt đã rất sôi sục. Nếu biết trước được tâm tính và hoàn cảnh của mỗi cháu thì thầy và ban tu học mới có thể lo hữu hiệu được. Điều này rất quan trọng. Xin đừng quên cho biết ngày tới và ngày rời Làng.

Các bạn ghi tên về Làng nên nhớ là về Làng như về lại quê hương, một quê hương nhỏ tươi vui và đầm ấm. Mọi người đều tham dự vào những công tác giáo dục, tu học, trật tự, ẩm thực như trong một đại gia đình. Người mới định cư, đang còn eo hẹp tài chính hay người đã lập nghiệp ở hải ngoại lâu năm thì cũng đều được mời chia sẻ trách nhiệm và công tác như nhau. Xin các bạn ghi nhận rằng mỗi chúng ta phải là một THAM DỰ VIÊN, không ai nên đứng ngoài làm QUAN SÁT VIÊN cả. Ai cũng nên làm chủ, không ai nên làm khách. Chính trong không khí đầm ấm cởi mở đó mà sự chuyển hóa nội tâm mới được thực hiện dễ dàng. Các bậc phụ huynh đã liên tiếp cho chúng tôi biết là mỗi lần từ Làng về, các cháu luôn luôn được chuyển hóa, dễ thương hơn, hiểu thuận hơn, tươi mát hơn, siêng năng hơn. Đó một phần cũng là nhờ sự đóng góp của tất cả các bạn. Xin mời các bạn về để giúp chúng tôi trợ giúp chúng tôi một tay. Làng Hồng là chiếc nôi tâm linh của tất cả chúng ta. Xin hẹn gặp lại sớm. Phiếu ghi tên được kèm trong lá thư này. Xin điền và gửi ngay về cho Làng.

NÓC CÁC CƯ XÁ CỦA LÀNG

Những hôm mùa thu mưa nhiều, tất cả dân Làng của hai Xóm đều phải ôm mền chạy "tị nạn" khi có mưa đêm vì nóc các cư xá đều hư cả sau trận bão tháng 7.89 (Xem Lá Thư 12). Dân Làng xin tri ân các bạn khắp nơi đã đóng góp tích cực: Làng Sen Búp, Chùa Pháp Bảo ở Úc với rất nhiều cách gây quỹ khéo léo đã đóng cho Làng xây được ba phần tư nóc Cư Xá Tùng Bút vốn là cư xá lớn nhất Xóm Hạ (Pháp Bảo góp 38 439 Francs, Sen Búp 7 850 Francs). Thiên sinh Toronto và Montréal và một Phật tử Đức đã đóng góp cũng được hai phần ba cư xá Hồng Dòn. Đây là hai nóc sắp sụp, phải lo trước. Gia Đình Phật Tử Berlin và dân Làng rải rác khắp nơi Bordeaux, Toulouse, Suisse, Paris, Anh Quốc, Bỉ... đã từ từ gửi về

phần đóng góp của mình, chúng thường trú Làng xin thành thật tri ơn. Công tác sửa chữa sẽ được bắt đầu từ đầu mùa thu năm nay. Xin các bạn tiếp tục hỗ trợ.



KHI CÓ HẠNH PHÚC MỌI VIỆC ĐỀU ĐẸP

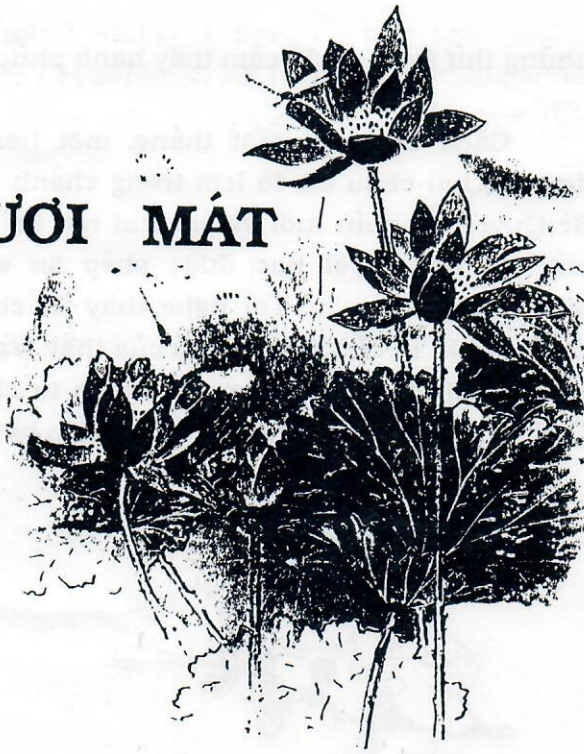
Hoàng

Chị Đồng An được Thầy cho phép xuống tóc ngày Phật Đản năm nay. Vài ngày trước khi chị xuất gia, chị có nhờ đại chúng ở Làng góp ý, phê bình, "sửa sai", để giúp chị xứng đáng hơn khi chị khoác áo nâu sồng.

Mọi người đều bị chinh phục bởi nhiệt tâm tu học và thái độ khiêm cung của chị nên chẳng ai tìm thấy điều chi để phàn nàn. Ngược lại, mọi người đều thấy chị tỏa rạng niềm vui và đẹp hoàn toàn. Bởi vì những giờ phút thiêng liêng, trọng đại, quyết định cho cả một đời người, đi đôi với một hành động cao thượng siêu việt, làm mọi việc ở chung quanh sáng đẹp hẳn ra. Đó là vì chúng tôi ý thức được hạnh phúc của chị và chúng tôi đều được chung hưởng niềm vui này. Chính khi chúng ta có hạnh phúc, mọi việc đều trở nên dễ dàng và mọi người quanh ta đều dễ mến. Ta quý trọng từng người, từng sự vật... Ngược lại, khi ta thấy toàn những khó khăn và bực dọc ở những người ta thân cận, ta phải đề cao cảnh giác và tự biết là ta không có hạnh phúc, an lạc, và những người quanh ta cũng vì vậy mà thiếu niềm vui.

Biết được điều này, và biết thay đổi tâm ý, ngôn ngữ, hành động, ta sẽ làm mọi sự mới lại, khác đi. Điều này có lẽ phải được thực hiện mỗi ngày, trong từng giờ từng phút, vì nghĩ cho kỹ thì giờ phút nào cũng là giờ phút quan trọng, quyết định được sự an lạc hay khổ đau của ta và của những người thân quanh ta.

TUỔI MÁT



Trần Thu Nga

Bây giờ là mười giờ tối. Các cháu đã đi ngủ. Tôi vừa mới dọn dẹp lại phòng khách cho có ngăn nắp. Nhà tôi đi họp với các bạn, có lẽ đến nửa đêm mới về. Tôi không thấy mỗi mệt. Tôi sẽ ngồi chơi một mình dưới ánh sáng êm dịu của chiếc đèn có chụp đặt ở góc phòng. Tôi đang thực tập phép " làm biếng ". Tôi chỉ ngồi chơi mà không làm việc gì hết, kể cả những công việc rất nhẹ nhàng như đan len, mạng áo hay ủi đồ. Tôi muốn thực sự " làm biếng ". " Làm biếng " cho đến khi anh ấy về.

Buổi tối thật thanh tịnh và tôi muốn tận hưởng sự thanh tịnh này. Trước kia tôi không có khả năng làm biếng. Tôi làm việc không hờ tay. Xong việc này tôi làm việc khác. Làm hoài mà công việc không hết. Việc ở đâu mà nhiều đến thế không biết. Tôi quen bận rộn cho đến nỗi ở không thì tôi chịu không được. Tôi tin rằng đầu tắt mặt tối như vậy là thương chồng, thương con. Nhưng từ khi được dự khóa tu ở núi Redlands về, tôi tỉnh ngộ. Thầy dạy muốn tạo an lạc, hạnh phúc cho người khác thì chính mình phải có an lạc và hạnh phúc. Trong những pháp môn thầy dạy, tôi nhớ được ba điều : thở, cười và làm biếng.

Thầy dạy rằng " làm biếng " là một pháp môn lớn của thầy. Thầy bảo có khi thầy thích được gọi là " ông đạo làm biếng " (the lazy

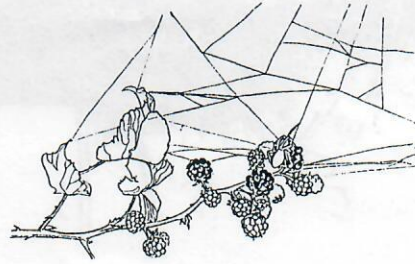
monk). Ở Làng Hồng nơi thầy cư trú, mỗi tuần có một ngày làm biếng. Dân thường trú Làng Hồng không gọi ngày đó là ngày nghỉ ngơi, tại vì làm biếng có nghĩa khác hơn nghỉ ngơi. Trước hết " làm biếng " có nghĩa là chống lại thói quen bận rộn. Có những người ghiền làm việc, rảnh tay chịu không nổi. Ngày xưa và cả ngày nay nữa, cái ghiền làm việc vẫn được nhiều người cho là tánh tốt. Tại khóa tu, tôi học được rằng, nó có thể là không tốt. Ở xứ Mỹ này người ta cũng mới sản xuất danh từ " workaholic " để chỉ cho những người ghiền làm việc, không biết nghỉ ngơi để tiếp xúc với những gì tươi mát và lành mạnh trong tự thân và ngoài hoàn cảnh. Ngày làm biếng ở Làng Hồng bắt đầu từ 9 giờ tối thứ hai. Tôi đã từng qua Làng Hồng, đã từng thực tập ngày làm biếng. Thường ngày vào chín giờ tối thì có chuông báo giờ thiền tọa. Tối thứ hai vào lúc 9 giờ, tự nhiên mình không nghe chuông. Vậy là mình im lặng đi vào ngày làm biếng. Đi ngang qua thiền đường Nền Hồng, tôi thấy có ánh sáng. Nhìn vào, tôi thấy vẫn có người đi ngồi thiền. Tôi tự hỏi tại sao các sư cô sư chú lại không thực tập làm biếng ? Sau đó tôi biết là họ làm biếng bằng cách ngồi thiền. Ngồi thiền vì thích thú ngồi thiền chứ không phải vì đại chúng đi ngồi thiền thì mình phải đi. Đó là một trong những ý nghĩa của danh từ làm biếng. Tùy theo nhu yếu mình mà đêm ấy mình thức khuya hơn để đọc kinh, ngồi thiền hay đi thiền hành dưới trăng hoặc đi ngủ sớm. Mình muốn thức dậy lúc mấy giờ cũng được và mình sử dụng ngày làm biếng hoàn toàn theo nhu yếu của mình. Miễn là mình thực sự làm biếng, cảm thấy hoàn toàn tự do sử dụng hai mươi bốn giờ của mình, không mấy may nào bị ảnh hưởng của sự thúc bách : phải làm cái này, phải làm cái kia, cái này chưa làm, cái kia còn dang dở. Ngày làm biếng ở Làng Hồng không có ai nấu nướng cả. Đói thì đi tìm cái gì để tự ăn, khát thì đi tìm cái gì để tự uống. Cũng có thể rủ một bạn tu đi cắm trại ở Xóm Thượng hoặc trong rừng. Có thể mang võng theo. Tôi thấy ngày làm biếng ở Làng Hồng thật thanh tịnh, ai cũng vui tươi và thanh thoát nhưng ai cũng lặng lẽ và tôn trọng không gian và thời gian thoải mái của kẻ khác. Tôi đang ngồi chơi uống trà bên khóm tre, một sư cô đi ngang, dừng lại, mỉm cười và

hỏi : " Chi có làm biếng giỏi không ? " Tôi chấp tay đáp lễ nhưng không dám trả lời là mình đang làm biếng giỏi thực sự. *Làm biếng giỏi* ở đây có nghĩa là hoàn toàn buông bỏ hết ưu tư, thật sự thảnh thơi để tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống bên trong và bên ngoài. Tôi thấy quý vị ở Làng Hồng tôn trọng ngày làm biếng của họ lắm và trân quý từng giây phút của họ. Nhớ tới những ngày nghỉ phép trên núi và dưới bãi biển của chúng tôi, tôi thấy được giá trị thật sự của ngày làm biếng. Ngày làm biếng làm cho thân tâm và hệ thần kinh của ta thoải mái và an lạc ra. Ngày nghỉ trên núi hoặc dưới biển có thể làm ta mệt thêm nếu ta không học được cách thức làm biếng tại Làng. Trong khóa tu tại Redlands, tôi học được cách thưởng thức chầm chậm những giây phút an tĩnh trong đời sống hàng ngày. Tôi học *chấm dứt được sự bận rộn* bằng cách *chấm dứt tâm trạng bận rộn*. Tôi biết nếu tôi không khoẻ thì tôi không tạo hạnh phúc được cho chồng và cho con, vì vậy tôi đã quyết học cho được nghệ thuật làm biếng. Từ giờ cho đến khi nhà tôi về, tôi có tới hai giờ đồng hồ quý báu. Tôi biết ở Mỹ, ít có gia đình nào có được những buổi tối im lặng như hôm nay. Tôi ngồi chơi, tập thở, tập mỉm cười, tập tiếp xúc với những điều kiện hạnh phúc mà tôi đang có và tôi nuôi dưỡng tôi bằng sự tiếp xúc đó.

Cố nhiên là tôi cũng có những bất hạnh, những niềm đau nhức, những thiếu thốn, những ước mơ khó đạt như nhiều người Việt tị nạn. Tôi biết nếu tôi chỉ gặm nhấm đêm ngày những niềm đau và những bất hạnh đó thì tôi sẽ già đi rất mau, trở nên cáu kỉnh, bi quan và chồng con tôi sẽ lãnh đủ những cái ấy. Vì vậy, tôi biết tiếp xúc với những yếu tố may mắn, tích cực và lành mạnh hiện có : Sống trong một nước tự do, muốn làm gì tùy thích, không bị ai dòm ngó kìm kẹp, các cháu mạnh khỏe, nhà tôi có công ăn việc làm và ít cáu kỉnh hơn trước, chúng nhưc đầu của tôi có thuyên giảm, tôi vừa mới gửi được thùng quà về cho bà ngoại các cháu, mỗi khi trong nhà có người bệnh là có bác sĩ cho toa và có thể có thuốc ngay chứ không phải chạy khắp Sài Gòn tìm mua từng viên thuốc quá hạn như xưa... Những cái đó là những điều kiện của hạnh phúc. Mà tôi có rất nhiều điều kiện như vậy. Chỉ cần tiếp xúc với

những thứ ấy là tôi đã cảm thấy hạnh phúc rồi.

Cách đây hơn một tháng, một hôm tôi dạy cho hai cháu ăn cà lem trong chánh niệm. Bé Quyên đã chín tuổi và em trai nó bé Triều mới lên sáu. Tôi học được phép ăn chánh niệm trong khóa tu. Tôi nghe thầy kể chuyện chiếc bánh in của thời thơ ấu của thầy. Và thầy dạy chúng tôi phải ăn cơm tại khóa tu cho có hạnh phúc như hồi nhỏ thầy ăn chiếc bánh in

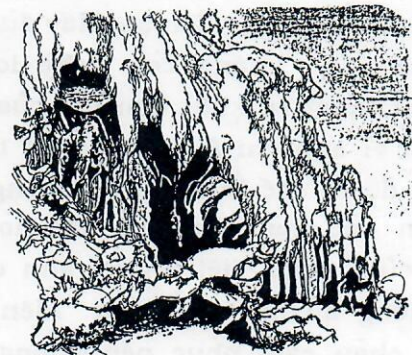


của thầy. Trước hết, tôi báo cho các cháu biết là trong tủ có cà lem thật ngon và ba mẹ con sẽ được ngồi ăn chung. Tôi dạy các cháu nên ăn thật thông thả để thưởng thức cho sâu đậm hương vị của cà lem. Ăn mau thì cà lem mau hết ! Và trong khi ăn nên im lặng để tiếp xúc với cà lem, với mẹ và với em. Không ngờ hôm ấy tôi thành công quá. Ba mẹ con ngồi ăn cà lem rất có hạnh phúc. Tôi vừa ăn vừa chú ý tới chúng, chỉ dạy cho chúng. Các cháu không biết là tôi đang chỉ dạy các cháu thực tập chánh niệm trong khi ăn. Tôi dạy các cháu múc từng muỗng cà lem nhỏ, ăn như là chưa bao giờ được ăn cà lem, như đây là lần đầu được nếm hương vị của cà lem làm bằng kem béo. Ăn một muỗng nhỏ xong, lại ngừng lên nhìn mẹ và nhìn chị mà cười. Và tôi dạy cháu nói : Ăn cà lem ngon quá, được ngồi ăn với mẹ và chị sướng quá. Ngày hôm sau, nhân dịp nhà tôi không có mặt trong buổi ăn tối, tôi dạy các cháu ăn cơm chiều theo cách thức đó. Tôi để ra thật nhiều công phu và tìm cách chỉ dẫn cho các cháu bằng những ngôn ngữ thật tự nhiên và hấp dẫn các cháu. Tôi không muốn các cháu có cảm tưởng bị ép buộc không được nói chuyện trong khi ăn." Đậu que sao mà xanh quá, cà rốt sao mà đỏ đẹp quá, canh chua đá cà có nêm rau thơm không con ? Gạo dẻo và thơm không con ? ". Ba mẹ con lại được hưởng một buổi ăn chiều rất êm ả. Tối hôm ấy tôi thấy rất rõ bữa cơm chiều thật quan trọng cho hạnh phúc gia

đình. Mình phải tạo được hạnh phúc trong bữa cơm chiều. La mắng con, đem chuyện bực tức của mình và chuyện xấu của người ra nói trong bữa ăn là phá hoại hạnh phúc. Tối hôm ấy tôi đem ý nghĩ đó ra và chia xê cho các cháu nghe. Tuy là còn nhỏ các cháu cũng hiểu được tất cả những điều tôi nói. Tôi dặn các cháu là vào tối hôm sau, các cháu hãy ăn cơm cho thật ngoan và thật im lặng với ba các cháu và tôi hứa với các cháu sẽ tìm cách để ba các cháu tham dự được vào bữa cơm trong tinh thần này. Quả nhiên những cố gắng của ba mẹ con đã được đền bù. Trong những ngày kế tiếp, ba của các cháu cảm nhận được sự thanh tịnh trong các bữa cơm chiều. Thấy ba mẹ con chúng tôi ngồi ăn thong thả, im lặng nhưng thỉnh thoảng lại nhìn nhau mỉm cười và nhìn anh ấy mỉm cười triu mến, nhà tôi dịu hẳn lại, bớt nói lạch đẽ ra khỏi bữa ăn. Chúng tôi đã thực tập để nói những câu dễ thương với anh ấy. Cháu Quyên nói : " Ba ơi, con được ngồi ăn cơm chung với ba, con sung sướng lắm ". Tôi hỏi bé Triều : "Còn con, con được ăn cơm với ba, với mẹ và với chị hai, con có vui không ?". Bé Triều ngược lên trả lời tôi : " Dạ vui". Tôi nói với anh ấy : "Em biết anh ưa ăn món canh măng chua, hôm nay em đã để tâm nấu cho anh một tô canh măng chua thật ngon. Anh ăn vừa miệng không ?" Nhà tôi gạt đầu. Từ trước đến giờ anh ấy ít khi khen lắm. Ở trên núi Redlands, anh đã được thầy dạy, vậy mà anh vẫn không làm việc đó được. Tôi biết anh ấy muốn khen nhưng anh còn mắc cỡ. Tôi thì tôi rất mong được anh ấy khen nhưng tôi nghĩ : Mình phải đi từ từ, từng bước thật vững chắc, tuy chậm chạp.

Từ ngày đi Làng Hồng về, tôi nhất quyết thực tập các phép thư giãn, làm biếng, thờ, cười và thương xuyên biến tất cả những bước đi thành thiền hành (từ nhà ra xe, từ phòng ngủ trên lầu đi xuống bếp, từ chỗ xe đậu vào sở làm...). Tôi tìm thấy một sự thật: mình không cần phải có thì giờ riêng mới có thể thực tập. Khi rửa chén, khi lau nhà, tôi đều có thể thực tập hơi thở và nụ cười. Tuy nói là có thực tập làm biếng nhưng không phải là vì thế mà công việc trong nhà đình đốn lại. Tôi vẫn làm đủ từ ng ấy việc mà lại làm trong thoải mái, và làm xong không thấy mệt. Khi làm việc nào, tôi để

tâm vào việc đó, khám phá niềm vui trong việc làm đó và quyết định buông bỏ những suy nghĩ lạch đẽ kéo tôi đi xa việc làm đó. Nhớ tới chén bát nồi soon còn ngổn ngang sau bữa tiệc sinh nhật bé Triều, tôi vừa hơi chán thì chợt nhớ tới phương pháp chấm dứt sự mệt nhọc bằng cách quyết định lấy giờ rửa chén làm giờ hành thiền, nghĩa là vừa rửa vừa theo dõi hơi thở và mỉm cười để tiếp xúc với sự sống màu nhiệm theo phép thầy đã dạy cho trong cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Nước ấm trong vòi nê, xà bông rửa chén thơm mùi chanh nê, xơ chùi nồi tốt nê, sướng quá, tôi vừa thở, vừa cười, vừa rửa từng chiếc chén, cái soon, từng cái ly... trong chánh niệm. Làm như vậy lại nhanh hơn xưa vì rửa chén xong tôi trở nên tươi mát ra và có thêm thích thú chăm sóc những luống hoa và vườn rau thơm sau nhà. Tôi lại có thì giờ để thực tập cắm hoa. Làm việc nào tôi cũng để tâm, cũng tự tìm ra nguồn ưa thích trong công việc đó. Vì vậy tôi trở nên rất tươi mát, dễ chịu hơn với nhà tôi và các con tôi. Nhớ lại lúc trước mỗi lần nghĩ đến việc nấu nướng chăm sóc lo lắng cho cả nhà, tôi cứ thấy mệt, thấy ngán và vì vậy chỉ muốn làm cho mau xong, định xong rồi sẽ được nghỉ ngơi, nhưng cứ hết việc này lại đến việc khác khiến cho rất nhiều lần tôi cúi kính, la mắng các cháu khi có chút gì không



vừa ý. Lúc sau này, nhờ Sư Cô căn dặn theo dõi hơi thở, nắm vững hơi thở, không nói và không làm khi đang bút rút cau có nên tôi tránh được không nói những câu nói xóc óc với các bạn cùng sở và nhất là với nhà tôi. Hơn mười năm nay, anh đã bỏ rất nhiều thì giờ vào việc hội họp, và cùng với các bạn anh đã nói những câu rất đại ngôn về đất nước và dân tộc. Tôi chẳng thấy anh làm được gì. Các bạn của anh cũng chỉ họp hành, ăn uống, bàn luận và nhiều khi đâm ra cãi vã giận hờn và lên án nhau. Tôi thấy

người đàn bà Việt nào mà không cảm thấy hãnh diện khi biết chồng mình có tâm lo cho đất nước, cho quê hương. Nhưng yêu nước bằng khói thuốc, bằng ly rượu và những đàm luận loanh quanh rồi đưa đến chống báng, nghi ngờ, lên án nhau và cú kéo dài như thế hàng mười mấy năm thì có hơi quá. Tôi đã lỡ lời mỉa mai anh ấy khá nhiều lần. Nhờ tu tập, tôi biết tôi có lỗi. Nhà tôi là người có bản chất tốt. Nếu anh ấy gặp được một thiện tri thức, một người có bản lĩnh và đạo đức thì anh ấy có thể trở nên một người phụ tá trung kiên và hết lòng. Tôi không nên dội những gáo nước lạnh vào anh ấy. Từ khi giác ngộ, tôi hết sức giữ gìn. Tôi biết là có một đạo tôi đã bắt đầu trở nên dễ ghét đối với anh ấy. Và như vậy là hỏng bét. May thay, nhờ thầy, nhờ bạn, tôi giác ngộ kịp thời. Bây giờ thì anh ấy hết ghét tôi rồi. Tôi đã nói những câu hiểu biết, tôi đã hành xử để chứng tỏ rằng tôi hiểu được anh và vì vậy anh đã bắt đầu trở lại tâm sự với tôi. Gần đây, chúng tôi đã có những giờ phút tâm đầu ý hợp. Tôi biết đó là nhờ tôi tươi mát hơn, dịu dàng hơn và hiểu biết hơn cho nên anh ấy đã thay đổi. Tuy anh còn ham đi họp, thỉnh thoảng cũng còn về khuya, nhưng đã đỡ ra khá nhiều thì giờ cho vợ con và gia đình rồi. Mới tuần trước đây, chúng tôi ngồi bàn về tương lai các cháu. Tôi nói với anh là vì các cháu còn bé nên chúng tôi chưa có vấn đề với các cháu như anh chị Thuận. Mấy đứa con anh chị Thuận đã không còn nghe lời bố mẹ. Chúng đã thoát ra khỏi tầm tay của anh chị. Cũng chỉ vì anh chị ấy không biết thích ứng, thay đổi để có thể hướng dẫn chúng nó. Anh chị muốn các cháu học theo văn hóa và cách tiếp xử của người Việt nhưng anh chị cứng nhắc, không đủ ngọt ngào và kiên nhẫn để cho các cháu cảm phục nên không thể trao truyền cho các cháu những hạt ngọc của dân tộc. Các cháu cứ nghĩ: sân si, kiêu ngạo, kỳ thị, la mắng con cái quá đáng là văn hóa Việt Nam. Cái hố chia cách giữa anh chị và các cháu to lớn quá. Đó là cái hố văn hóa. Tôi nói với nhà tôi: Anh chị Thuận khổ, mà các cháu cũng khổ. Nhà tôi thấy được điều đó. Anh ấy đồng ý là nếu chúng tôi không cẩn thận, các cháu Quyên và Triều sau này cũng sẽ tuột ra khỏi tầm tay chúng tôi. Và tối ngày hôm sau, sau khi các cháu đi ngủ, tôi và nhà tôi đã cùng ngồi nghe

lại băng giảng "Cái nhìn thiên quán trong hạnh phúc sống chung". Đây là lần thứ hai tôi nghe băng này. Tôi thấy thấm thía quá. Nhà tôi cũng giật mình. Anh ấy đề nghị sao ra một bản để gửi tặng anh chị Thuận. Tôi nói có thể đã quá trễ. Nhà tôi nói: Trễ còn hơn không. Tôi nghĩ nhà tôi nói đúng. Và tôi đã đồng ý với anh ấy. Tôi sao một băng và đã gửi tặng anh chị Thuận. Tôi mong anh chị có thì giờ nghe được băng ấy.

Tôi còn nhiều chuyện muốn nói nữa, nhưng nhà tôi đã về tới. Xin hẹn sẽ viết tiếp một ngày gần đây.

MỘT NGÀY HẠNH PHÚC



Đồng An

Sáng nay, Sư cô Huệ Hảo gõ cửa phòng tôi sớm hơn mọi hôm để đánh thức tôi dậy trước khi có chuông thức chúng. Có lẽ đêm qua sư cô nghe tôi trần trọc ở phòng bên cạnh và sợ rằng tới sáng tôi sẽ ngủ quên chăng? Nhưng tôi nghĩ mọi người trong Làng đều ngầm hiểu rằng không tài nào tôi có thể ngủ ngon đêm qua, cũng như không thể nào tôi ngủ quên sáng nay. Làm sao có thể ngủ quên một ngày quyết định cả số phận cuộc đời mình. Tôi dậy rửa mặt và choàng khăn đi thiền hành với sư cô. Không khí trong lành và cảnh vật tươi mát sáng nay giúp tôi lấy lại được bình tĩnh. Tôi nhớ rõ lắm trước đây ba năm cũng vào ngày Phật Đản như năm nay, tôi cùng mẹ đi chùa lễ Bụt, và khi tắm Bụt sơ sinh, tôi đã hết tâm cầu nguyện Bụt gia hộ cho tôi có ngày tìm được cho mình một lối đi an lạc. Hôm nay ngày Phật Đản lại sẽ là ngày xuất gia của tôi. Hai tiếng đồng hồ nữa, đúng bảy giờ sáng nay, thầy sẽ làm lễ thế phát cho

tôi, sẽ truyền cho tôi mười giới sa di ni, và tôi sẽ được khoác lên người một chiếc y vàng mà tôi hằng ao ước. Nếu cô dâu nào cũng hồi hộp chờ đợi giờ khoác lên chiếc áo cưới trắng tinh, thì tôi cũng nóng lòng đếm từng giờ để được đắp lên mình chiếc y vàng màu nhiệm như vậy.

Vừa nghĩ tới đây thì chuông tập chúng đã vang lên rộn rã. Đại chúng yên lặng theo Thầy vào thiền đường Cam Lộ, thiền đường vừa mới xây xong và được chọn để tổ chức lễ xuất gia của tôi. Thầy dâng hương lên Bụt và hướng dẫn đại chúng tụng một thời kinh. Sau đó tôi được gọi lên quý trước bàn thờ Bụt trang hoàng bông hoa rực rỡ, trước Thầy và đại chúng. Sau tiếng xướng của Thầy, tôi lạy xuống để tạ ơn mẹ cha, tạ ơn sư trưởng, tạ ơn bằng hữu và tạ ơn mọi loài chúng sanh. Rồi tôi được lệnh quý lên, lễ thể phát bắt đầu. Thầy đọc pháp ngữ và rưới nước cam lộ lên đầu tôi. Rồi Thầy dạy tôi đọc theo Thầy ba lần bài kệ :

Cạo sạch mái tóc
Nguyện cho mọi người
Dứt hết phiền não
Độ thoát cho đời.

Rồi Thầy lấy kéo cắt một mớ tóc trên đầu tôi và đặt lên khay, trong khi đại chúng trầm hùng niệm danh hiệu Bụt và Bồ Tát. Như vậy là lễ thể phát đã cử hành xong.

Sau đó Thầy trở về pháp tọa và bắt đầu truyền giới. Tôi tiếp nhận từng giới một với tất cả sự cung kính. Mười giới được tiếp nhận xong, Thầy mở lời khen ngợi và cho tôi biết từ nay tôi có pháp hiệu là Chân Tu. Trong tiếng niệm Bụt hộ niệm, Thầy đứng dậy và cầm chiếc y sa di ni trong tay. Thầy dạy tôi đọc ba lần bài kệ :

Đẹp thay áo giải thoát
Áo ruộng phước nhiệm màu
Con cúi đầu tiếp nhận
Đời đời nguyện mang theo.

Xong rồi Thầy trao y cho tôi và tôi đặt y ấy trên đầu, vẫn trong tư thế quý trước điện.

Từ trước đến giờ tôi phải hết sức cố gắng mới giữ cho nước mắt mình đừng trào ra, nhưng khi Thầy vừa đặt chiếc y lên đầu tôi thì tôi không cầm được nữa. Tôi bật khóc vì quá cảm động và sung sướng. Trước mặt tôi bàn thờ

Bụt như sáng hẳn lên, ánh nắng mặt trời chiếu lên tượng Bụt như một suối hào quang đang chào đón một tâm hồn đang nhập vào con đường giải thoát.

Sau buổi lễ, được nước tôi càng khóc nhiều hơn. Trước mặt tôi, từng người trong đại chúng tiến đến để cho quà và chúc mừng tôi. Tôi không ngờ khi mình từ già gia đình quyết định đi tu, mình cứ nghĩ từ giờ trở đi mình là người độc hành, mà giờ đây mình lại có một gia đình lớn hơn gấp bội, mình có cả đại chúng Làng Hồng, cả Xóm Thượng lẫn Xóm Hạ. Mọi sự xảy ra quá tốt đẹp ngoài ước đoán. Tôi chỉ còn biết sung sướng tiếp nhận tình thương, từ tình thương của Thầy cho đến tình thương của em bé nhỏ nhất là Bé Trúc.

Nhưng bao nhiêu cũng chưa hẳn là hết việc của một giới tử mới. Các sư cô sau khi ôm tôi xong thì bàn nhau nên cạo tóc tôi ở đâu và cạo bằng ' tông đơ ' hay lưỡi lam. Tôi ngán nhất là màn này, vì không tóc không biết trông tôi như thế nào. Sau khi bàn tính, thì cả kéo, tông đơ và lưỡi lam đều được đem ra thử trên đầu tôi. Trông tôi chắc buồn cười lắm, vì tôi phải nhúng nước cho đầu thật ướt, nhúng đi nhúng lại muốn phát run để sư cô Huệ Hảo cạo cho ngọt.

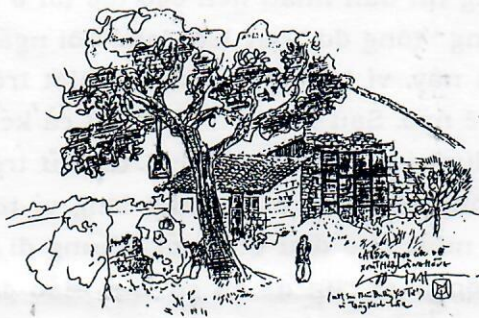
Sau đó, sư cô giúp tôi mặc y phục của người tu rồi ra chào Thầy và đại chúng. Thật là mặc cỡ vì đại chúng nhìn tôi như chưa bao giờ từng gặp, như tôi từ một hành tinh nào mới tới. Sau hai phút im lặng, đột nhiên không khí thay đổi hẳn. Thôi thì mỗi người một câu tha hồ mà chòng ghẹo, tôi vì vừa mới thọ giới, vừa mới ' đóng bộ ', luộm thuộm trong chiếc áo mới nên đành chịu thua, làm thỉnh mặc cho mọi người chòng ghẹo, khiến cho Sư cô Chân Vị phải cười nói : Chà, đúng là hiền như ni cô !

Trưa đến, sau buổi lễ Phật Đản được tổ chức thật trang nghiêm với sự chủ tọa của Thầy, tôi trở về phòng nghỉ trưa. Từ sáng đến giờ, tôi đã nhận thật nhiều quà quý báu, từ những chiếc áo may rất đẹp đến những bài hát, bài thơ và lời khuyên. Tôi ngồi yên lặng một mình và gỡ xem món quà cưới cùng mà Sư cô Chân Không tặng tôi. Trong chiếc khăn lụa gói một chiếc áo tràng thật đẹp có kèm theo bốn câu thơ :

Sáng nay cạo sạch mái tóc

Mở thêm rộng lớn con đường
Phiên nào vô biên nguyện đoạn
Một tâm mà động mười phương.

Ngày hôm nay bắt đầu thật đẹp và kết thúc cũng thật đẹp. Ngồi viết những dòng này, tôi còn cảm thấy được tất cả tình thương mà đại chúng dành cho tôi. Tôi bỗng hiểu được câu Thầy thường dạy : Cái này có vì cái kia có . Tôi xuất gia là một niềm vui cho đại chúng Làng Hồng và ngược lại, niềm vui và tình thương của đại chúng tạo một niềm vui lớn cho tôi và làm cho niềm tin trong tôi thêm vững mạnh. Tin rằng mình đã thật sự gắn thân vào Con Đường Sáng.



TIẾP XÚC

thơ của chú Lê Văn Thu

Triệu Hải (Quảng Trị) ngày 4/4 / 1990
Các cháu thân mến,

Sư Cô cho biết số quà chú nhận được là do tiền các cháu nhặn quà bánh mà gửi cho các cô chú để các cô chú đóng gạo mang đi cho bà con nghèo các nơi đói kém, chú cảm động vô cùng. Món quà tuy nhỏ so với thiên hạ nhưng đối với bà con nghèo đói ở miền núi xa xôi thì thật là lớn đó các cháu ạ. Riêng gia đình chú là có đủ gạo ăn trong ba tháng cho gia đình chú gồm hai vợ chồng và bốn em nhỏ và một bà cụ già bị mù ở cùng xóm mà không có thân nhân (chú thím vừa đưa cụ về ở chung). Sư cô dặn chia cho mười gia đình mỗi nhà năm chục ngàn thì chú không thể làm được vì thấy khó chia quá. Mỗi lần các cô chú đạp xe tới

một xã vùng núi đói kém thì bà con ra đông quá, người nào cũng đói cũng nghèo cũng xơ xác, chú không thể không chia mỗi người một ít, dù là rất ít. Nhu cầu quá nhiều những nơi nổi tiếng là "cần tay không có được giọt máu" Chú chỉ ưu tiên cho những gia đình neo đơn, thiếu cha hay thiếu mẹ . Chú chia khi thì ba ngàn, khi thì năm, mười ngàn. Những nơi thật xa xôi nghèo khó quá thì có khi đến hai chục hay ba chục ngàn.

Để xứng đáng với sự hy sinh của các cháu, mỗi lần quà về các cô chú đạp xe đi cả tháng. Đi từ Phá Tam Giang nghèo khổ rồi đến Quảng Phú, Quảng Vinh, Quảng Lợi, Quảng Thái rồi đến Phong Chương, Phong Bình lên đến vùng sỏi đá Phong Sơn. Chú lại đi Tú Vàng, Gio Linh, Dốc Miêu đến vùng Triệu Hải... Các cháu thương ơi, đối với thiên hạ thì năm mười ngàn có thấm chi mô, chỉ bằng tiền chi tiêu vào một cành mai trong ngày Tết hay một số pháo trong ngày đầu năm hay một bữa nhậu của kẻ giàu. Nhưng khi tình thương thể hiện thì nó bao rộng và sâu xa như vậy đó các cháu ơi. Ôi, nếu mọi người bớt xa hoa, bớt hút thuốc, bớt uống rượu bia, bớt sơn phấn thôi - như các cháu - thì thế nào quê hương mình cũng sẽ có ngày tươi sáng. Các cô chú chưa hề biết mặt các cháu nhưng hình ảnh của các cháu đã gắn liền với các đoạn đường mà cô chú đạp xe qua, như cùng hoà nhịp với niềm vui với các em bé trần truồng đói lạnh nhưng vẫn nở nụ cười tươi tắn khi mình đến.... Chú thân mến gửi đến cháu nụ cười thật sướng thật tươi của những em bé Gio Linh và vài giọt nước mắt cảm động của những cụ già neo đơn vùng sỏi đá của Phá Tam Giang. (chú Thu là một trong vài chục cô chú đang làm việc thật yên lặng giúp nhiều người đói khổ tại quê nhà, đó là những bàn tay của các cháu tại quê hương Việt Nam)

Tất cả những đóng góp gửi về Làng Hồng, xin vui lòng đề EGLISE BOUDDHIQUE UNIFIEE



CHƯƠNG TRÌNH CÁC KHÓA TU CỦA THẦY NHẤT HẠNH NĂM 1990

19.11.89 - 4.3.90 : Khóa học Mùa Đông về Tổng Quan Kinh Đại Tạng (Kinh Nam Truyền, Tạng Hán và Tạng Pali) tại Làng Hồng.
4.3.90 : Hội Hoa Thủy Tiên tại Làng Hồng.

14.4.90 : Diễn thuyết công cộng bằng Việt ngữ tại Luân Đôn, Anh Quốc.
15.4 - 18.4.90 : Khóa tu cho người Việt với chủ đề Thực tập Hiểu Biết và Thương Yêu trong Gia Đình. Ban Tổ chức : Buddhist Interhelp Network, đt: 01 692 1737; 22 324 2824; 021 785 2310.

16.4.90 : 7 giờ chiều, diễn thuyết công cộng bằng Anh ngữ tại St James' s, Piccadilly, London.

20.4 - 25.4.90 : Khóa tu năm ngày cho người Anh với chủ đề Chuyển hóa Khổ đau, liên hệ giữa Đạo Phật và Tâm Lý Trị Liệu Tây Phương. Ban Tổ chức : The Open Gate, 6, Goldney Road, Bristol BS8 4RB. Đt : 027 273 4952

12.5 - 13.5.90 : Nói chuyện với các nhà tâm lý trị liệu Pháp tại Université de Psychosynthèse, 19, rue F. Lemaître, Paris 20 (Ban tổ chức) đt (1) 43 49 18 90.

14.5 - 15.5.90 : Khóa tu cho các nhà tâm lý trị liệu Pháp, do Université de Psychosynthèse tổ chức, với chủ đề Tình Thương và Cái Chết, Chuyển hóa và Chữa Trị.

24.5 - 27.5.90 : Khóa tu bằng tiếng Pháp với chủ đề Hòa Giải và An Lạc. Ban Tổ chức : Dhagpo Kagyu Ling, B.P. 2, 24290 St-Léon-sur Vézère. Đt : 53 50 70 75

6.6 - 29.6.90 : Khóa tu bằng tiếng Anh tại Làng Hồng về Kinh Bốn Lính Vực Quán Niệm và Sự Áp Dụng của Tâm Lý Học Phật Giáo vào Đời Sống Hiện Đại. Thư về Sư Cô Chân Đức, Meyrac, 47 120 Loubès Bernac, France.

15.7 - 15.8.90 : Khóa tu Mùa Hè tại Làng Hồng (ban có thể ở trọn tháng hoặc ít nhất một tuần). Chủ đề : Thiền Tập trong Gia Đình. Thư về Sư Cô Chân Không, theo địa chỉ ở trên. Đt : 53 94 75 40.

14.9.90 : Diễn thuyết công cộng tại Liège, Bỉ.

15.9.90 : Ngày Quán Niệm cho Phật tử Việt Nam tại Liège.

16.9.90 : Diễn thuyết công cộng bằng Việt ngữ tại Stuttgart lúc 3 giờ chiều do Trung Tâm Độc Lập tổ chức.

17.9.90 : Diễn thuyết công cộng bằng tiếng Anh (có phiên dịch ra tiếng Đức) tại Linden Museum, Stuttgart, do Buddhische Kreis tổ chức.

18.9 - 20.9.90 : Khóa tu bằng tiếng Anh có phiên dịch tiếng Đức. Ban Tổ chức : Bà Rose Kasper, đt : 07071/ 63280

21.9.90 : Diễn thuyết công cộng tại Berlin (Tiếng Anh, phiên dịch tiếng Đức)

22.9 - 23.9.90 : Khóa tu bằng Anh ngữ, có phiên dịch tiếng Đức, tại Berlin. Ban tổ chức : Buddhistische Gesellschaft, Berlin. Đt : 030/792 85 50

24.9 - 25.9.90 : Diễn thuyết công cộng bằng Việt ngữ tại Berlin. Ban tổ chức : Ông Phạm Ngọc Đảnh.

26.9.90 : Diễn thuyết công cộng bằng Anh ngữ tại Hamburg.

27.9 - 29.9.90 : Khóa tu ba ngày bằng Anh ngữ có phiên dịch tiếng Đức tại Hamburg. Ban tổ chức : Axel Netzband, 2050 Hamburg 80, Curslackner Heerweg 50. Đt : (040) 723 21 16

30.9.90 : Ngày Quán Niệm cho người Việt tại Hamburg hoặc Hannover.

01.10.90 : Diễn thuyết công cộng bằng Anh ngữ tại The Geographical Institute of the Technical University, Munich.

02.10 - 04.10.90 : Khóa tu bằng Anh ngữ có phiên dịch tiếng Đức tại Starnberg " Haus Freudenberg ". Ban tổ chức : Bà Christa, đt : 0892/31886, Betenrieder, Sudetenstr. 122, 8018 Grafing.

05.10.90 : Diễn thuyết công cộng bằng tiếng Anh tại Frankfurt

06.10 - 07.10.90 : Khóa tu bằng tiếng Anh có phiên dịch tiếng Đức. Ban tổ chức : Frankfurterring, Britadlberg, Kobbachst 12, D 6 000 Frankfurt. Đt : 069/51 15 55



NÊN HÔM NAY

TA VẪN SỐNG NHẸ NHÀNG

Tịnh Thủy

Ta vẫn sống trong ta - từ lâu rồi - hẳn chứ !
 Có bao giờ ta mất hút ta đâu. Ta thấy
 nhau, ta thấy một trời cao, mây trắng vẫn thông
 dong từ bên này bên nớ. Ta vẫn thờ những
 gì ta vẫn thờ gió mang về mùi nước
 mặn miền xa, gió mang đi hương cả một vườn
 hoa, Ta vẫn sống trong ta - từ lâu rồi - hẳn
 chứ ! Ta vẫn có ngày mai, ta vẫn
 còn quá khứ, nên hôm nay ta vẫn
 sống nhẹ nhàng, nên hôm nay ta vẫn
 sống nhẹ nhàng.

11.10 - 15.10.90 : Khóa tu tại Tây Ban Nha. Ban tổ chức : Solaris Centre of Psychotherapy, Desarrollo Humano Juan Hartado de Mendoza 5, 9 E 23036 Madrid. Đt : 91/2592581

16.11 - 18.11.90 : Diễn thuyết tại Hội nghị The Spirituality and Psychotherapy Conference. Ban tổ chức : Common Boundary, 7005 Florida St., Chevy Chase, MD 20815 USA

01.11.90 - 01.3.91 : Khóa Học Mùa Đông về Tổng Quan Kinh Đại Tạng (Kinh Đại Thừa) tại Làng Hồng.