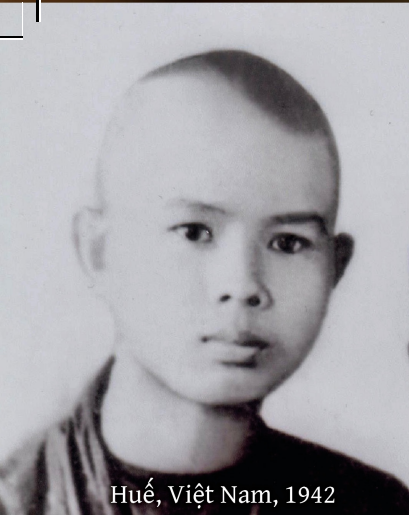


Lá thư Làng Mai

SỐ 45
NĂM 2022

Tưởng nhớ Sư Ông
&
Mừng Làng Mai 40 tuổi



Huế, Việt Nam, 1942



Việt Nam, 1951



Phật học đường Nam Việt,
chùa Ấn Quang, những năm 1950



Việt Nam, những năm 1960



Việt Nam, 1966



Chicago, 31.05.1966



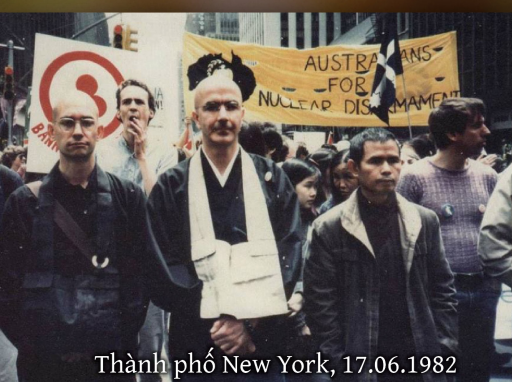
Cứu trợ thuyền nhân trên biển, 1976



Phương Vân Am, những năm 1970



Làng Mai, 1980



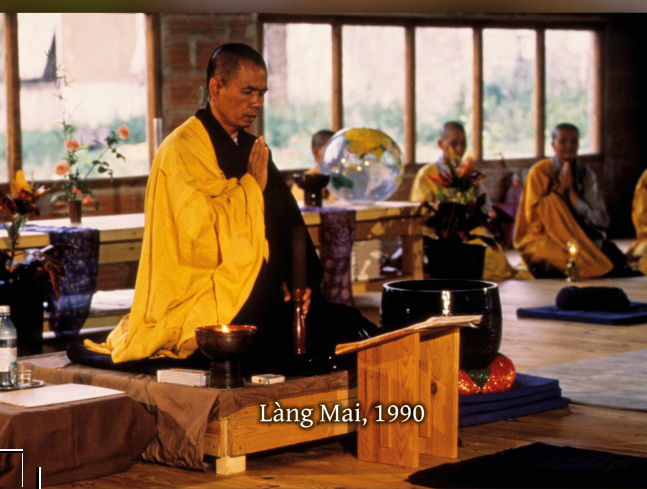
Thành phố New York, 17.06.1982



Làng Mai, 1990



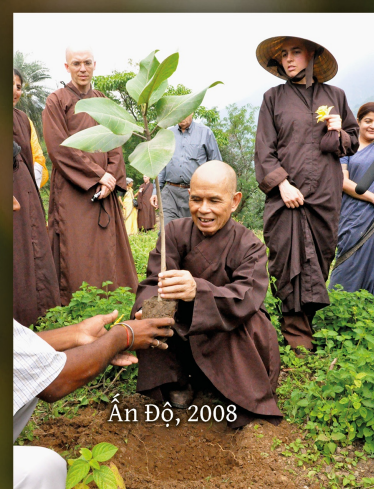
Làng Mai những năm 1990



Làng Mai, 1990



Tổ đình Từ Hiếu, Huế, Việt Nam, 2005



Ấn Độ, 2008



Viện Phật học Ứng dụng (EIAB), Đức, 2008



Malaysia, 09.2010



Indonesia, 2010



Quảng trường Trafalgar, Luân Đôn, 2012



Hồng Kông Coliseum, 2013



Hồng Kông, 2013



New York, 2013



Ngân hàng Thế giới, 2013



Khóa tu mùa Hè năm 2014



Làng Mai, 2014



Thái Lan, 10.2018



Tổ đình Từ Hiếu, Huế, Việt Nam, 2018

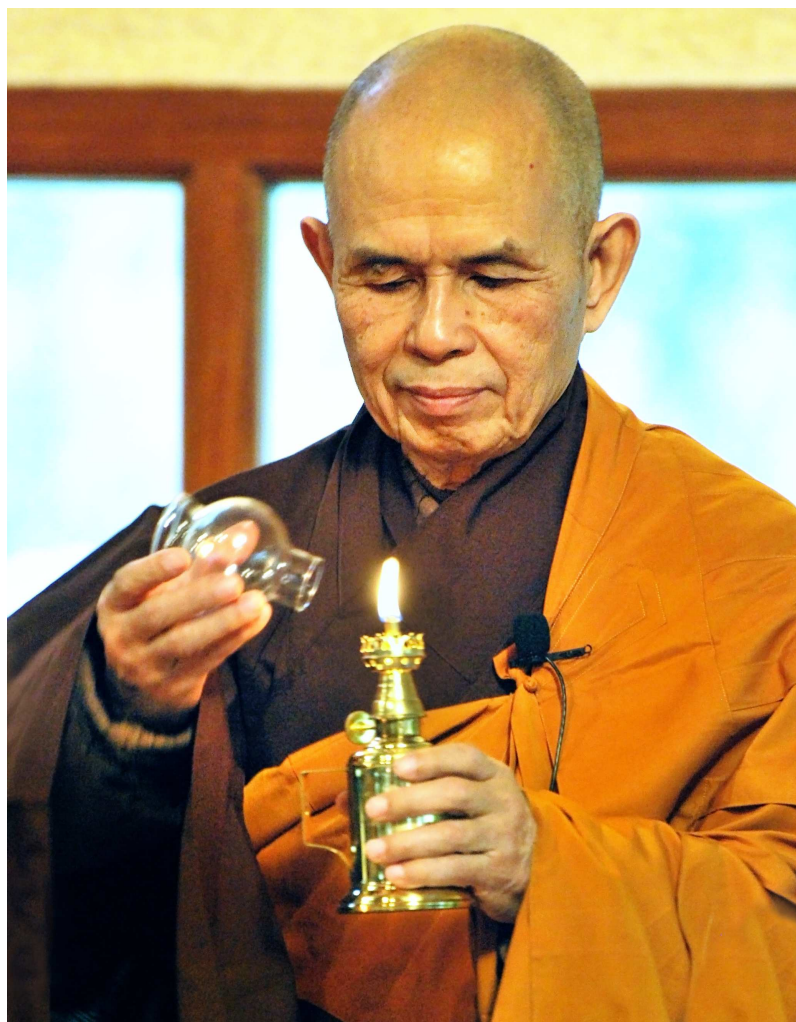
Đã có trường đi rồi
con không còn lo sợ

Tưởng nhớ Sư Ông



Mừng Làng Mai 40 tuổi





THIÊN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH

(1926-2022)

Thế hệ thứ 42 của tông Lâm Tế và
thế hệ thứ 8 của phái Liễu Quán
Niên trưởng, Trụ trì Tổ đình Từ Hiếu
Khai sơn Đạo tràng Mai Thôn quốc tế

Mục lục

ĐẾN ĐI THÔNG DONG

Thanh thần Người về chơi biển lớn	11
Ban biên tập	
Tri ân Thầy	19
Cung Tán Nhất Hạnh Thiền Sư Niết Bàn Nhập Diệu	21
Hòa thượng Lệ Trang	
Giây phút của sự tiếp nối	22
Thiên thu trong khoảnh khắc	25
Các sư út Diệu Trăm	

NHỚ ON THẦY

Đây là giây phút huyền thoại	29
Thầy Chân Pháp Hữu	
Con hát cho Thầy thờ	31
Sư cô Chân Không	
Thầy mỉm cười thích thú	33
Sư cô Chân Định Nghiêm	
Ngày tuyết nhớ Thầy	36
Sư cô Chân Duyệt Nghiêm	
Tình Thầy là ánh trăng đầy	38
Sư cô Chân Hội Nghiêm	
Đâu đâu cũng dấu hài	41
Thầy Chân Trời Nội Tâm	
Dưới chân ngọn hùng phong	43
Sư Cô Chân Thuần Khánh	
Nhớ mãi ơn Thầy	46
Ni trưởng Thích Nữ Như Minh	
Người thầy, người đồng hành thông thái	47
Shantum Seth (Chân Thật Đạo)	
Mai rụng làng xưa	50
Thầy Thích Trí Chơn	
Cuộc đời Thầy rất đẹp	51
Sư cô Chân Học Nghiêm	
Thầy đi hái thuốc phương xa	53
Sư cô Chân Tạng Nghiêm	

Hãy để nỗi buồn trở thành bùn cho hoa sen vườn dậy	56
Ocean Vương (Đức Hải)	
Thầy	58
HT Thích Minh Nghĩa	

LÀNG MAI: HÀNH TRÌNH 40 NĂM

Tặng thân đích thực	60
Sư Ông Làng Mai	
Sự tiếp nối đẹp đẽ	64
Sư cô Chân Quy Nghiêm	
Ngôi làng của chúng tôi	65
Sư cô Diệu Nghiêm (Jina) & Sư cô Từ Nghiêm (Eleni)	
Thắp lên ngọn nến	69
Thầy Chân Pháp Ấn	
Thấy Thầy trong tặng thân	73
Sư cô Chân Đức	
Thương như Thầy thương	77
Sư cô Đoan Nghiêm	
Về trong tặng thân	82
Thầy Chân Pháp Hải	
Nếp xưa	87
Sư cô Chân Hoa Nghiêm	
Chăm sóc tặng thân	90
Thầy Chân Pháp Khâm	
Linh đan đổi cốt mới ra về	93
Sư cô Chân Bảo Nghiêm	
Quê mẹ vẫn tỏa ngát hương thơm	96
Thầy Chân Pháp Nguyên	
Chương trình Hiếu và Thương	101
Sư cô Chân Không	
Thầy là Tình thương	108
Sư cô Chân Giác Nghiêm	
Theo Thầy làm báo	110
Thầy Chân Pháp Hội	
Một dòng xanh biếc	113
Sư cô Chân Thoại Nghiêm	
Nơi hẹn về là chốn an vui	117
Sư cô Chân Tuệ Nghiêm	

Rong chơi ngày nắng đầy	120	Thầy ôm các con vào lòng	174
Sư cô Chân Thao Nghiêm		Sư cô Chân Sùng Nghiêm	
Thương yêu muôn đời vẫn hạt	124	Ngàn xưa hẹn trở về	176
sương trong		Thầy Thích Nguyên Tịnh	
Sư cô Chân Chuẩn Nghiêm		Thiền Ca	180
Tiếng cười trẻ đã vang	128	Sư cô Chân Quy Nghiêm	
Thầy Chân Pháp Niệm		Trong nắng tôi cười	181
		Sư cô Chân Huệ Tri	
ĐẠO BỤT ĐI VÀO CUỘC ĐỜI		Trong cuộc tương phùng	182
Tiếng chuông chánh niệm	134	Sư cô Chân Trắng Tịnh Thường	
Thầy Chân Pháp Dung		Học tiếng Việt	185
Hai chiếc lá đầu cành	137	Sư cô Chân Trắng Hiền Nhân	
Thầy Chân Pháp Linh		Kinh sơ tâm	187
Cuộc cách mạng vẫn đang tiếp diễn	141	Thầy Chân Trời Lĩnh Nam	
Thầy Chân Trời Đại Đạo		Niềm thương bình an	189
Công trình nổi đuốc	144	Sư cô Chân Tuyết Nghiêm	
Tiến sĩ Elli Weisbaum (Chân Thanh		Advent - Một truyền thống đẹp cần	192
Tuyền)		gìn giữ	
Những ngôi trường tỉnh thức	148	Sư cô Chân Trắng Bồ Đề	
Thầy Chân Pháp Lưu và Orlaith		Cảm đi	195
O'Sullivan		Sư Cô Chân Bội Nghiêm	
Đem chánh niệm vào trường học	153	Nhập Lưu, ngày bình thường	198
Phỏng vấn thầy giáo Richard Brady		Sư cô Chân Trắng Mai Thôn	
Thời gian là sự sống	157	Nó đây rồi!	202
Sư cô Chân Hội Nghiêm		Sư chú Chân Trời Ruộng Đức	
Giấc mơ đại đồng	158	Gương kia ngự ở trên tường...	205
Phạm Minh Hương (Chân Thu Lâm)		Thầy Chân Trời Thiện Chí	
Con đường tình thương	161	Vị thầy thuyết pháp bằng sự tĩnh	206
Thầy Chân Trời Đạo Bi		lặng	
Hành trình đến với Làng Mai qua	165	Tâm Tuệ Viên	
những cuốn sách		Thong dong mây trắng trời xanh	208
Hisae Matsuda & Terry Barber		Đại chúng Tu viện Bích Nham	
Quan tâm	168	Làng Mai năm qua	210
Thầy Chân Pháp Khả		Lịch sinh hoạt năm 2022 của tăng	224
		thân Làng Mai	
HOA TRÁI THỰC TẬP		Địa chỉ liên lạc của Làng Mai và các	225
Con gà và quả trứng	170	trung tâm	
Thầy Chân Pháp Ứng			
Bữa tiệc của người tu	172		
Thầy Chân Minh Hy			

ĐẾN ĐI THÔNG DONG



Thanh Thân Người về chơi biển lớn

BAN BIÊN TẬP

BBT tường thuật lại một vài nét chính về lễ Tâm tang của Sư Ông Làng Mai, từ ngày 22 – 30.1.2022

Thời tiết tháng Giêng năm nay ấm hơn mọi năm nên đại chúng Tổ đình Từ Hiếu và Ni xá Diệu Trạm chấp tác ngoài trời rất hạnh phúc. Mọi ngõ ngách quanh chùa được quét dọn sạch sẽ. Những bông hoa nức nở tím nhạt nở khắp nơi làm cho quý thầy phải lúng túng khi nâng máy cất cở. Đại chúng đang chuẩn bị cho kỳ Tổ đệ tam, nhưng ai nấy đều có cảm giác như mình cũng đang chuẩn bị đón Tết.

Các thị giả làm tổng vệ sinh thất của Sư Ông, rồi vẽ một bức tranh thật to để trang hoàng cho Tết ngay trong phòng ngủ. Sư Ông không còn dạo chơi quanh thất nhiều như trước, nên tất cả mọi trang trí đều dồn vào bức tường chính trong phòng Sư Ông và hai cánh cửa sổ gần đó. Phía trên bức tranh có vẽ một cảnh hoa đào điểm những bông hoa bằng giấy đỏ thắm. Dưới nhánh hoa đào là hình vẽ Áo vách núi - hình ảnh trong một giấc mơ mà Sư Ông đã từng có.

Sư Ông nằm chơi hiền hoà và bình an. Sư Ông ngắm bức tranh. Ngoài cửa sổ nắng đang tưới lên hai

chậu cúc đại đoá vàng ánh, loại hoa mà Sư Ông thích nhất. Có vẻ như Sư Ông ăn Tết sớm năm nay.

Đến rồi, vào khoảng nửa đêm ngày 22 tháng Giêng năm 2022 (nhằm ngày 20 tháng Chạp năm Tân Sửu), tại thất Lăng Nghe nơi Tổ đình, Sư Ông bắt đầu hành trình chuyển hóa của mình. Sư cô Chân Không, thầy Pháp Ứng, sư cô Định Nghiêm, thầy Pháp Niệm, sư cô Linh Nghiêm, sư cô Thao Nghiêm cùng quý thầy thị giả đã có mặt bên Người trong những giây phút linh thiêng và an bình này. Quý thầy, quý sư cô chấp tay búp sen và nhẹ nhàng hát bài thiền ca *Đế Bụt thở* do Sư Ông sáng tác, khi hơi thở của Người bắt đầu chậm lại.

*Đế Bụt thở, đế Bụt đi, mình khỏi thở, mình khỏi đi.
Bụt đang thở, Bụt đang đi, mình được thở, mình được đi.
Bụt là thở, Bụt là đi, mình là thở, mình là đi.
Chỉ có thở, chỉ có đi, không người thở, không người đi.
An khi thở, lạc khi đi, an là thở, lạc là đi.*

Vị thầy kính yêu của chúng con ra đi bình an vào lúc 1 giờ 30, trụ thế 97 tuổi và 72 hạ lạp, sau ba năm và ba tháng an dưỡng tại đây, nơi Người đã xuất gia tám mươi năm về trước.





Ngay sau khi nhận được tin, chuông đại hồng được thỉnh lên tại các trung tâm Làng Mai khắp nơi trên thế giới, đại chúng xuất sĩ đắp y trang nghiêm vân tập về thiền đường lớn của trung tâm mình: từ xóm Thượng, xóm Hạ, xóm Mối tại Làng Mai Pháp; Thiền đường Hơi Thở Nhẹ, tu viện Suối Tuệ - ngoại ô Paris; Viện Phật học Ứng dụng châu Âu - Đức; tới các tu viện Làng Mai tại Mỹ: Lộc Uyển (California), Bích Nham (New York), Mộc Lan (Mississippi); chùa Liên Trì - Hồng Kông; các tu viện Nhập Lưu và Sơn Tuyền tại Úc; tu viện Vườn Ươm tại Thái Lan. Tăng thân xuất sĩ khắp chốn đã tọa thiền, theo dõi hơi thở, gửi năng lượng bình an và thương yêu đến Sư Ông cũng như đến các huynh đệ của mình ở Huế.

Kể từ khi bị tai biến vào tháng 11 năm 2014, Sư Ông vẫn không ngừng hiến tặng sự có mặt và dịu dặt tăng thân bằng đạo đức vô hành của mình. Đó là những tháng năm của hành động: nhẹ nhàng, quyết đoán và đầy yêu thương. Nghị lực cùng ý chí vượt lên trên nghịch cảnh mà Sư Ông thể hiện trong khoảng thời gian này là bài học sâu sắc cho chúng con về lòng từ bi trong hành động. Vượt qua một cách mâu nhiệm lần tai biến đầu tiên và ở lại với chúng con thêm bảy năm, đó đích thực là một hành động thương yêu.

Đồng ý tới San Francisco để thử nghiệm những phương pháp điều trị đặc biệt, Sư Ông đã dạy chúng con bài học không bao giờ bỏ cuộc trước những

nhệm màu của sự sống. Bằng sự có mặt đầy bình an tại Làng Mai Pháp trong năm 2016, Sư Ông trao truyền cho chúng con tình thương và niềm tin, giúp chúng con lớn lên một cách vững chãi. Tháng 12 năm 2016, quyết định về Làng Mai Thái Lan, Sư Ông muốn dành tình thương và sự quan tâm của mình cho các đệ tử mới xuất gia cũng như yểm trợ nền tảng tu học của tu viện. Khi quyết định trở về Tổ đình Từ Hiếu, nơi Người bắt đầu con đường xuất gia tu học 80 năm về trước, Sư Ông đã “khép lại vòng tròn”. Sư Ông muốn hiến tặng năng lượng bình an, từ bi và tình huynh đệ cho quê hương yêu dấu, đồng thời đem tặng thân quốc tế của Người trở về với gốc rễ tâm linh Việt Nam. Đối với nhiều người trong tăng thân, Sư Ông như một người mẹ đầy tình thương. Ngay cả cách Người ra đi cũng chứa đầy thương yêu, tin tưởng và bình an.



Khi tăng thân đưa ra thông cáo chính thức về sự viên tịch của Sư Ông, ngay lập tức thông tin được truyền đi nhanh chóng trên các kênh truyền thông quốc tế lớn như BBC, CNN, Sky News, Al Jazeera, và báo chí của khắp các quốc gia trên thế giới. Chúng con thật xúc động khi nhận được hàng ngàn lời chia sẻ bày tỏ sự cảm kích và lòng biết ơn đối với Sư Ông trên trang nhà Làng Mai cũng như các trang mạng xã hội khác. Nhiều người chia sẻ những lời dạy của Sư Ông đã “cứu sống” hoặc giúp hàn gắn các mối quan hệ của họ như thế nào, hay đã mang lại cho họ ý nghĩa, mục đích và hy vọng ra sao khi họ cảm thấy đã

mất tất cả. Chúng con thật không thể tưởng tượng có biết bao nhiêu người trên khắp thế giới yêu quý Sư Ông đến vậy.

Khi lễ Tâm tang đang được chuẩn bị tiến hành ở Việt Nam, tu viện Lộc Uyển (California) là trung tâm đầu tiên trong số các trung tâm của Làng Mai đã tổ chức một buổi lễ Tưởng niệm lớn, truyền trực tuyến từ thiền đường Thái Bình Dương. Hơn 10 ngàn người đã có mặt để chia sẻ giây phút ấy với tăng thân. Tiếp theo đó, buổi tọa thiền và tụng kinh cầu nguyện tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai Pháp cũng được truyền trực tuyến.

Tại Việt Nam, vào lúc 7 giờ sáng Chủ nhật, ngày 23 tháng 1, chư Tôn đức tăng ni cùng Phật tử cư sĩ từ khắp mọi miền đất nước đều quy tụ về Tổ đình Từ Hiếu trong buổi lễ Nhập Kim Quan, dù trong bối cảnh đại dịch vẫn còn đang diễn biến phức tạp. Mười ngàn người đã tham dự buổi lễ truyền trực tuyến qua kênh Youtube Làng Mai. Những cảm xúc được lắng dịu khi trên màn hình, tăng thân khắp chốn được thấy Sư Ông, với tấm y vàng đắp trên chiếc áo Tiếp hiện và áo tràng nâu, đầu trần, nằm thư thái như đang ngủ một giấc ngủ dài, bình an vô sự. Tại chùa Tổ, xung quanh Sư Ông, mọi hình thức nghi lễ, bài trí đều rất đơn sơ, trong khung cảnh trầm lắng, thanh tịnh, trang nghiêm của núi đồi Dương Xuân. Tăng thân được chứng kiến giây phút rước Sư Ông từ thất Lăng Nghe tới thiền đường Trăng Rằm trong tiếng niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm, với âm điệu dân tộc mà trước kia Sư Ông đã sáng tác và tập cho các đệ tử. Các sư cô ở ni xá Diệu Trạng trang trí kim quan bằng những tràng hoa cúc đại đoá màu hồng hoàng - loài hoa mà Sư Ông ưa thích.

Các nghi lễ được làm ngắn gọn đơn giản nhất để phù hợp với tâm nguyện làm mới đạo Bụt của Sư Ông. Đây có lẽ là lần đầu tiên tại cố đô Huế, ban kinh sư xướng tụng phần lớn bằng tiếng quốc ngữ trong một tang lễ. Ai nghe cũng hiểu được từng chữ, từng lời, và thấy chấn động cả tâm can. Nội dung buổi lễ được quý thầy, quý sư cô tường thuật và chuyển ngữ song song sang tiếng Anh đã giúp cho các thân hữu ở khắp nơi trên thế giới có thể hiểu và tiếp xúc được vẻ đẹp cũng như sự sâu sắc của các nghi lễ Phật giáo Việt Nam.

Ngày hôm đó cũng là ngày đầu tiên của khóa tu Tâm tang với chủ đề “Quay về nương tựa hải đảo tự thân”. Tuần lễ Tâm tang, từ ngày 23 đến 30 tháng 1, được tổ chức dưới hình thức một khóa tu im lặng nhằm chế tác năng lượng chánh niệm, bình an, từ bi để tưởng nhớ và tôn vinh gia tài mà Sư Ông đã trao

truyền qua tăng thân, qua những lời dạy và những phương pháp thực tập. Nhờ vậy, năng lượng ở chùa Tổ trong những ngày này rất tĩnh lặng. Nhiều người nói rằng khi bước vào chùa không nghĩ là có tang lễ vì không khí rất yên tĩnh.

Hàng ngàn người không quản đường xa đã tới Tổ đình dự lễ Tâm tang, để được học thở, học đi, học cách tọa thiền, kinh hành, để được đánh lễ trong chánh niệm trước bàn thờ Sư Ông cũng như bày tỏ lòng thương kính và biết ơn đối với Người. Số người thọ tang Sư Ông nhiều hơn dự tính nên, chỉ sau một ngày, băng tang đã gần hết, phải đặt gấp thêm. Nhiều sư thầy, sư cô tháo tang mình đang đeo để nhường cho các vị cư sĩ.



Đại chúng tại các trung tâm tu học của Làng Mai trên thế giới đều tham gia vào tuần lễ Tâm tang. Trên bàn thờ Sư Ông ở khắp các tu viện, trên khắp các châu lục, luôn sáng ánh nến. Mỗi ngày, trà cùng các món ăn Sư Ông ưa thích được các đệ tử chuẩn bị và dâng lên Người bằng tất cả niềm thương kính.

Tại Làng Mai Pháp, hàng ngày các buổi lễ đều được truyền trực tuyến. Hơn mười ngàn thiền sinh khắp nơi trên thế giới cùng nhau thực tập thiền hướng dẫn, nghe kinh, thưởng thức các bản nhạc kinh mới được xướng lên hòa trong tiếng vĩ cầm, tiếng trung hồ cầm hay ghi-ta vừa trang nghiêm vừa tha thiết.



Biển Hiếu, Chân Trắng Tâm Từ, Chân Trắng Tâm Như, Chân Trắng Tâm Hỷ, Chân Trắng Tâm Nhiên, Chân Trời Biển Tâm, Chân Trắng Tâm Xả, Chân Trời Lắng Nghe, Chân Trắng Tâm Tuệ, Chân Trắng Tâm Bình, Chân Trắng Tâm Hòa, Chân Trắng Tâm Định, Chân Trắng Tâm Hiếu, Chân Trắng Tâm Thuận, Chân Trắng Tâm Hiền, Chân Trắng Tâm Nguyên, Chân Trời Bát Nhã.

Tại tu viện Lộc Uyển (Mỹ): Chân Trắng Thanh Hòa.

Tại tu viện Bích Nham (Mỹ): Chân Trời Định Tâm.

Tại Làng Mai Thái Lan: Chân Trắng Tâm Phúc.



Nhớ đến Sư Cổ đã được sư huynh mình làm lễ thể độ trước kim quan của Bốn sư, các sư anh sư chị lớn đã sắp xếp nhanh chóng cho lễ xuất gia của gia đình cây Mimosa (gồm 35 thành viên) được diễn ra tại nhiều tu viện Làng Mai, vào ngày 25 tháng 1: Làng Mai Pháp, Làng Mai Thái Lan, Diệu Trạm (Huế), tu viện Lộc Uyển và tu viện Bích Nham (Mỹ). Các sư em được tặng thân trao cho những cái tên thật đẹp:

Tại Làng Mai Pháp: Chân Trời Định Thành, Chân Trắng Lâm Hỷ, Chân Trời Định Túc, Chân Trời Định Thường, Chân Trời Định Tín.

Tại Diệu Trạm (Huế): Chân Trời Tương Túc, Chân Trắng Tâm Tường, Chân Trắng Tâm Đức, Chân Trắng Tâm Minh, Chân Trời An Dưỡng, Chân Trắng Tâm Bi, Chân Trắng Tâm An, Chân Trắng Tâm Kính, Chân Trắng Tâm Anh, Chân Trắng Tâm Thường, Chân Trời



Buổi lễ truyền giới sadi, sadi nữ diễn ra tại xóm Thượng đã được truyền trực tuyến, hàng ngàn thiền sinh trên thế giới đã có mặt hộ niệm và chứng kiến “sự tiếp nối” của Sư Ông. Vậy là trong vòng 34 năm, Sư Ông đã nhận tổng cộng 1214 đệ tử xuất gia và khoảng 100 đệ tử y chỉ. Sư Ông đã truyền đăng cho 759 đệ tử xuất gia và đệ tử cư sĩ để trở thành giáo thọ.

Trong những tuần lễ đầu, sau khi Sư Ông viên tịch, các video bài giảng của Sư Ông và các buổi lễ tưởng niệm Sư Ông trên kênh Youtube Làng Mai đã thu hút hơn tám triệu lượt người theo dõi. Nhìn trên màn hình, tăng thân khắp chốn được chứng kiến hình ảnh tăng đoàn với dáng dấp vững chãi, trong y

áo vàng rực chiếu sáng khắp khung trời Á, Âu, Mỹ cùng với các vị cư sĩ yên lặng và trang nghiêm. Trong lòng người chỉ còn một cảm giác bình yên khó tả. Từng khuôn mặt trầm tĩnh không giấu được nỗi buồn. Nhưng những giọt nước mắt âm thầm chảy của quý thầy, quý sư cô đã không kéo ai chìm xuống với khổ lụy, mà trái lại đã làm tâm thức mọi người thăng hoa trong một không gian chung, lắng yên và hùng tráng. Một vùng năng lượng ấm áp của tình thương, của sự chia sẻ đã nổi kết, bao bọc và lan tỏa khắp thế giới. Chúng con biết ơn vô hạn những lời dạy sâu sắc về vô sinh, về sự tiếp nối mà Sư Ông đã trao truyền cho chúng con trong nhiều thập kỷ qua.

Hàng ngàn người trên khắp thế giới đã viết thư gửi về trang nhà Làng Mai, chia sẻ những câu chuyện về sự chuyển hóa, trị liệu mà Sư Ông đã đem lại cho cuộc đời họ. Những bức điện chia buồn từ các nhà lãnh đạo trên thế giới cũng được gửi đến cho tăng thân, trong đó ghi nhận những đóng góp của Sư Ông cho sự nghiệp hòa bình, xây dựng cộng đồng và góp phần vào năng lượng tinh thức trên thế giới.

Chúng con rất xúc động khi nhận được những lời chia buồn đầy tình thương từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, thầy Matthieu Ricard – một vị thầy theo truyền thống Tây Tạng và Cha David Steindl-Rast dòng Biển Đức, cũng như từ Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc Antonio Guterres, cựu Chủ tịch Ngân hàng Thế giới Jim Yong Kim, Tổng thống Hàn Quốc Moon Jae In và nhiều nhà lãnh đạo khác trong cộng đồng quốc tế.

Ngày 26 tháng 1, thay mặt Chủ tịch nước Nguyễn Xuân Phúc và Thủ tướng Chính phủ Phạm Minh Chính, Thứ trưởng Bộ Nội vụ Vũ Chiến Thắng đã dẫn đầu đoàn đến viếng Sư Ông. Cùng đi có ông Vũ Hoài Bắc, Trưởng ban Ban Tôn giáo Chính phủ; ông Đào Huy Cường, Phó Vụ trưởng vụ Phật giáo, Ban Tôn giáo Chính phủ; ông Nguyễn Văn Lập, Trưởng ban Ban Tôn giáo tỉnh Thừa Thiên Huế. Tại lễ viếng, đoàn đã thắp nén tâm hương và trao bức trướng “Đạo quả viên thành” tri ân những đóng góp của Sư Ông trong việc giới thiệu và phát triển Phật giáo, văn hóa Việt Nam trên thế giới.

Các tờ báo nổi tiếng như *The New York Times*, *The Economist* và *The Washington Post* cũng đã có những bài viết rất sâu sắc về cuộc đời và di sản của Sư Ông. Triết gia đương đại Rebecca Solnit, trong bài viết trên tờ *The Guardian*, đã nói lên những ảnh hưởng lớn lao của Sư Ông khi lan tỏa pháp môn chánh niệm trong xã hội Tây phương.

Ngày 27 tháng 1, tại Làng Mai Pháp đã có một



ngày Quán niệm trực tuyến. Hôm ấy, đất trời phủ sương trắng khắp xóm Thượng, như cũng muốn tham dự Tâm tang với tăng thân.

Tại châu Âu, Mỹ và châu Á, các giáo thọ cư sĩ đã tổ chức các buổi tọa thiền, pháp đàm trực tuyến để giúp ôm ấp nỗi đau mất mát và nuôi dưỡng tuệ giác tập thể. Hàng nghìn người đã tham gia tổ chức các buổi lễ tri ân, tưởng niệm Sư Ông tại các tăng thân địa phương của mình.

Chiều ngày 28 tháng 1, tại Tổ đình Từ Hiếu, chư Tôn đức đã có mặt, chứng minh và hộ niệm cho buổi lễ cung thỉnh Giác linh Sư Ông tham yết Bụt Tổ tại ngôi bảo điện. Rất nhiều Phật tử cư sĩ cùng có mặt trong buổi lễ. Đây là một nghi lễ rất đẹp. Chúng con cảm nhận rằng Sư Ông đang nắm tay chúng con đi thiền hành quanh chùa Tổ trước khi dắt chúng con lên chánh điện để thầy trò cùng đánh lễ tri ân Tam Bảo. Ngôi Đại hùng bảo điện của Tổ đình Từ Hiếu vừa được trùng tu và khánh thành trong thời gian Sư Ông về an dưỡng tại đây. Chính lời kinh tiếng kệ, chính tiếng chuông đại hồng mỗi sáng tối là một trong những nhân duyên nuôi lớn chí nguyện xuất trần của sư chú Phùng Xuân ngày nào.

Sư Ông cùng đại chúng thiền hành ra Tổ đường, nơi tôn trí Long vị Lịch đại Tổ sư qua các thế hệ của Tổ đình Từ Hiếu. Chúng con được cùng Sư Ông lạy xuống trước chư Tổ, và dâng lên lời tri ân liệt vị Tổ sư đã tiếp nối mạng mạch chánh pháp, xây dựng nơi đây thành một đạo tràng thanh tịnh cho tứ chúng cùng trở về nương tựa. Thế hệ con cháu chúng con cảm nhận ân đức thâm sâu ấy luôn được tiếp nối tại thánh địa Từ Hiếu.

Trong buổi chiều cùng ngày, chư Tôn Thiền đức cũng đã quang lâm cử hành nghi lễ sái tịnh đài trà tỷ tại công viên Vườn Địa Đàng, tọa lạc ở phường Thủy Bằng, thành phố Huế.



Tối ngày 28 tháng 1, tại thiền đường Trăng Rằm, chúng con lại được ngồi bên Sư Ông và chư Tôn đức trong buổi lễ Tưởng niệm Ân Sư. Chư Tôn đức với lòng thương kính Sư Ông và lòng bi mẫn hàng cháu con, đã có mặt bằng năng lượng vững chãi, bằng đức độ vô hành của quý Ngài. Sự có mặt của chư vị trong suốt khóa tu Tâm tạng là nguồn an ủi cho chúng con trong sự mất mát lớn lao này. Quý Phật tử cư sĩ cũng trở về Tổ đình Từ Hiếu rất đông để có mặt cùng chúng con trong khóa tu. Chúng con cùng nhau đánh lễ chư Tôn Thiền đức hiện tiền và chư Tôn Thiền đức khắp mười phương, dâng lên quý Ngài lòng biết ơn sâu sắc của chúng con. Chúng con tri ân các Tổ chức ban ngành trong nước và quốc tế đã gửi điện thư chia buồn đến Tâm tạng. Đại diện Phái đoàn Hoa Kỳ tại Việt Nam cũng đã có mặt trong buổi lễ và có lời cảm niệm ghi nhận những đóng góp của Sư Ông đối với nhân dân Hoa Kỳ và cộng đồng quốc tế.

Thầy Pháp Ấn đã thay mặt tặng thân đọc lá thư “Thầy trò ta cùng nhau leo đồi thế kỷ”. Chúng con không thể giấu được niềm xúc động. Chúng con biết ơn Sư Ông đã thương mà ở lại với chúng con trong nhiều năm qua, cho dù có khi thân thể Sư Ông rất mệt. Sư Ông đã từ bi, kiên nhẫn có mặt đó để trao truyền cho chúng con những bài học sâu sắc từ thân giáo của Người, để chờ chúng con lớn thêm lên. Sư cô Định Nghiêm đại diện tặng thân dâng lên Sư Ông lá thư Cảm niệm Ân đức Thầy. Chúng con cảm nghe trong lá thư ấy có cùng một tâm nguyện, cùng một hơi thở chung của tất cả các thành viên trong tăng thân. Ba tiếng chuông kết thúc buổi lễ là lúc chúng con được trở về nuôi lớn tình thầy trò, tình huynh đệ và nghĩa đồng môn trong mỗi chúng con. Sư Ông đang nắm tay chúng con đi về tương lai.

Cùng ngày, tại Làng Mai Pháp, đại chúng cũng tổ chức lễ tưởng niệm Ân Sư với thơ, nhạc cùng những câu chuyện, những lời chia sẻ về tình thầy trò rất

cảm động. Bài thơ “Nhất Như” của Sư Ông đã được thầy Pháp Linh phổ nhạc và cúng dường lên Sư Ông trong buổi lễ. Tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ, đại chúng được nghe thầy Pháp Dung chia sẻ về ước mơ xây dựng tăng thân của Sư Ông và làm thế nào chúng ta có thể tiếp nối hạnh nguyện của Người.

Sáng ngày 29 tháng 1, tại thiền đường Trăng Rằm, Tổ đình Từ Hiếu, chư Tôn Thiền đức đã quang lâm chứng minh, hộ niệm cho lễ Thiên Quan Giác linh Sư Ông. Hàng ngàn Phật tử cư sĩ và khách mời các giới cũng đã có mặt từ rất sớm trong khuôn viên chùa để đánh lễ, ngồi thiền, kinh hành, cùng thở những hơi thở chánh niệm với Sư Ông.

Con đường từ Tổ đình Từ Hiếu lên đài Trà tỳ sáng hôm ấy thật yên bình. Sư Ông có mặt cùng chúng con, đi qua những lối mòn có hàng tùng uy nghi; có những gốc sứ già trăm tuổi và tán bàng đã trút lá khăng khiu; có bậc cấp nơi sư chú Phùng Xuân ngồi gọt mít non cho dì Tư nấu canh với lá lốt, lá sắn. Những thân dừa vươn cao, ẩn hiện mái tam quan nơi hơn ba năm trước khi về lại chùa Tổ, Sư Ông đã đặt bàn tay đầy tình thương chạm vào bức tường cổ. Dòng sông Hương thấp thoáng, hàng chuối xanh, rặng tre nghiêng nghiêng, những tán thông xanh mướt... Không gian thật yên tĩnh. Đoàn người đặt từng bước chân chánh niệm đi bên cạnh Sư Ông. Nếu không có Linh Quan, có lẽ không ai nghĩ đó là một tang lễ. Ngang qua con đường nhỏ dẫn vào Ni xá Diệu Trạm, bỗng nhiên Kim quan dừng lại một lúc. Quý sư cô đang trực xóm rất xúc động, cảm như Sư Ông đang có mặt và vào thăm các sư con ở Diệu Trạm. Các sư cô chấp tay khóc, nhưng trong lòng nở nụ cười chào Sư Ông.

Đi thiền hành theo Sư Ông từ Huế hay từ khắp nơi trên thế giới có những vị xuất gia, những người cư sĩ từ mọi truyền thống Phật giáo như Nam tông, Tịnh độ tông, Tây tạng, thiền Nhật Bản, và từ mọi tôn giáo như Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Ấn Độ giáo, Hồi giáo, Tin Lành. Dự tính khoảng 100 chiếc xe đưa Sư Ông nhưng thực tế, con số lên đến hơn 300. Nhiều người đặt bàn thờ trước nhà đợi Sư Ông, nhiều vị xuất sĩ trẻ đứng đợi Sư Ông trước Phật học viện để đánh lễ khi Sư Ông đi qua. Cây cối còn mờ trong sương mù khi Sư Ông ra đến vùng quê. Buổi thiền hành kéo dài để Sư Ông cùng đại chúng có thì giờ thưởng thức không khí trong lành, như mỗi khi Sư Ông được đi chơi trong thiên nhiên.



Tại Vườn Địa Đàng, đài trà tỳ được làm bằng đất sét, do các nghệ nhân của phường đúc đồng thành phố Huế dựng lên. Đài Địa dư (bên ngoài) cũng được chế tác thủ công với các hoa văn Phật giáo. Hàng trăm bông sen trắng – loại sen bách diệp cũng được trang trí bên cạnh những hoa văn ấy. Chư Tôn Thiền đức và đệ tử Sư Ông cùng chú nguyện, rước ngọn lửa tam muội đến đài trà tỳ. Thầy Pháp Ấn đã hướng dẫn đại chúng theo dõi hơi thở. Năng lượng đại chúng yên xuống. Ai cũng thực tập hết lòng khiến định lực và năng lượng bình an tập thể trở nên rất hùng hậu. Ngọn lửa bốc cháy từ giây phút ấy.

Trong suốt thời gian trà tỳ (khoảng 17 giờ đồng hồ), đại chúng cùng thực tập ngồi thiền, thiền hành, tụng kinh, niệm Phật, hay ngồi bên nhau nghe đọc thơ Sư Ông, hát thiền ca, cùng chia sẻ những kỷ niệm

đẹp với Sư Ông, cũng như thắp nến cầu nguyện bình an cho thế giới. Sư Ông đang được tiếp nối trong mỗi thành phần của tăng thân. Chúng con biết, ai trong đại chúng cũng đang xây cho mình một cái tháp đẹp nhất bằng bước chân và hơi thở chánh niệm để dâng lên cúng dường Sư Ông.



Đại chúng vô cùng xúc động khi nghe Sư cô Chân Không hát bài “The smile”. Lời bài hát giúp đại chúng tiếp xúc với Sư Ông nơi ánh mặt trời, nơi những cơn mưa, nụ hoa, nơi ánh mắt em thơ... Thường sau mỗi buổi pháp thoại công cộng, Sư Ông hay mời Sư cô lên hát bài này và trong khi Sư cô hát, Sư Ông nhẹ nhàng rời khỏi pháp tòa. Sư cô Định Nghiêm cũng cúng dường Sư Ông bài hát tiếng Pháp “Le bonheur” mà Sư Ông yêu thích.



Suốt đêm đó, chư Tôn Thiền đức đã có mặt cùng chúng con tại đài trà tỳ. Nhìn thấy chư Tôn đức thiền hành, ngồi thiền, tụng kinh, nâng nền cầu nguyện, chỉ dạy chúng con từng chi tiết nhỏ nhất, chúng con thấy lòng rất ấm áp và biết ơn. Tình thầy trò, tình huynh đệ và nghĩa đồng môn là những gì suốt cuộc đời Sư Ông chúng con đã xây dựng, chia sẻ và trao truyền. Quý Phật tử cư sĩ cũng đã ở lại rất đông để cùng chúng con thực tập có mặt với Sư Ông trong giờ phút huyền thoại ấy.

Tại Làng Mai Pháp, đại chúng vân tập về thiền đường Nước Tĩnh vào lúc một giờ sáng để có mặt với Sư Ông và tăng thân trong lễ Thiên Quan và Trà Tỳ (được truyền trực tuyến từ Huế). Sư cô Hiến Nghiêm cùng một số quý thầy, quý sư cô đã hướng dẫn sự thực tập cũng như giải thích những nét đẹp trong văn hóa và nghi lễ truyền thống của Phật giáo ở Huế cho cộng đồng quốc tế đang tham dự các buổi lễ trực tuyến này trên kênh Youtube tiếng Anh của Làng Mai. Lần đầu tiên trên toàn cầu, hơn 100.000 người đã tham dự trực tuyến một sự kiện trong suốt một ngày. Nhiều người đã viết thư về trang nhà Làng Mai nói rằng họ không bỏ lỡ một giây phút nào trong suốt các buổi lễ Tâm tang trực tuyến của Sư Ông, rằng sau khi theo dõi lễ Tâm tang, họ không còn sợ chết nữa vì đã hiểu thêm nhiều về giáo lý vô sinh bất diệt.

Sáng ngày 30 tháng 1, sau lễ Cung thỉnh Xá lợi và Long vị Sư Ông trở về an vị tại Tổ đình Từ Hiếu, trời nổi gió, một cơn mưa lạnh đã ghé ngang qua chùa Tổ. Suốt thời gian tổ chức Tâm tang, thời tiết rất đẹp. Xứ Huế trong những ngày cuối năm mà trời không mưa và lạnh suốt một tuần cũng là một điều lạ.

Bảy ngày Tâm tang tại Tổ đình Từ Hiếu đã diễn ra ấm cúng và viên mãn. Những ngày cuối năm chùa nào cũng có nhiều việc để sửa soạn đón năm mới nhưng chư Tôn đức khắp nơi đã về trực tiếp chứng minh, hộ niệm hoặc tổ chức lễ tưởng niệm từ xa. Nhiều tổ chức, đoàn thể và cá nhân đã đến dâng hương, đánh lễ thọ tâm tang hoặc gửi điện thư và tâm niệm thọ tâm tang từ xa. Chúng con thành kính tri ân tình thương của chư Tôn đức cùng đại chúng khắp nơi đã dành cho Sư Ông và tăng thân chúng con.

Chúng con nguyện thực tập tinh chuyên để tiếp nối sự nghiệp tuệ giác của Sư Ông, mong phần nào báo đáp được ân đức của Bụt, Tổ và chư Tôn Thiền đức tăng ni cũng như sự trợ duyên kiên định từ quý vị Phật tử cư sĩ.

Một mùa xuân mới đang về, chúng con nguyện cầu chư Bụt và chư liệt vị Tổ sư luôn hộ trì cho chư Tôn Thiền đức tăng ni cùng quý thân hữu một Năm Mới Nhâm Dần 2022 được nhiều sức khỏe, an vui và thành tựu được chí nguyện độ tha của chư vị. ॐ

Tựa đề được lấy từ câu đối do Sư Ông Làng Mai viết, treo trong thiền đường Chuyển Hóa, xóm Thượng:
Giọt nước thành dòng sông, thanh thân Người về chơi biển lớn
Bước chân nên cõi Tịnh, thánh thơ ta lên đạo đồi cao.



Tri ân Thầy

Trong những ngày qua, những lời tri ân từ các cá nhân, các nhà lãnh đạo trong và ngoài nước, cũng như các tổ chức tôn giáo trên khắp thế giới được gửi về Đạo tràng Mai Thôn. BBT xin trích đăng dưới đây.

“Thiền sư đã sống một cuộc đời thực sự ý nghĩa. Ngài đã phản đối cuộc chiến tranh Việt Nam bằng những phương tiện ôn hòa, ủng hộ nhà hoạt động dân quyền người Mỹ gốc Phi Martin Luther King, cũng như nỗ lực hết sức để giúp cho mọi người thấy nếp sống chánh niệm và từ bi không những góp phần đem lại sự bình an nội tại cho từng cá nhân, mà còn đóng góp vào nền hòa bình cho thế giới.”

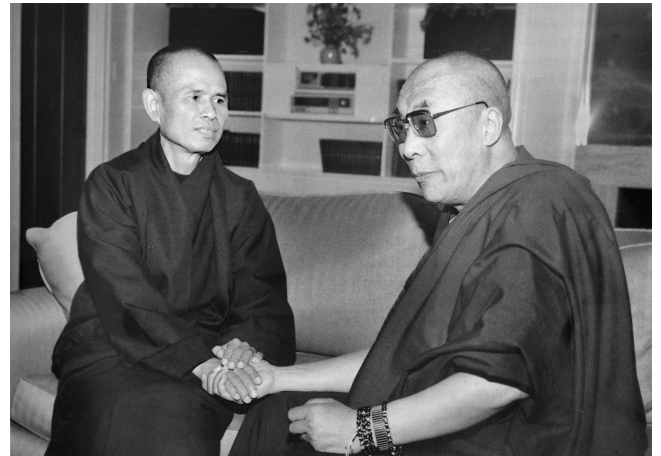
—**Đức Đạt Lai Lạt Ma**

“Chủ tịch nước, Thủ tướng Chính phủ chia buồn, phân ưu đến Tăng thân Làng Mai. Nhà nước mong Phật giáo Làng Mai tiếp tục đường hướng, tinh thần của Thiền sư trên tinh thần nhập thế Phật giáo vì đất nước, xã hội; là tác nhân cùng với Phật giáo nước nhà, Phật giáo thế giới kiến dựng giá trị hòa bình theo tinh thần của Sư Ông.”

—**Chủ tịch nước Nguyễn Xuân Phúc và Thủ tướng Phạm Minh Chính** (được đại diện bởi Thứ trưởng Bộ Nội vụ Vũ Chiến Thắng)

“Thiền sư là một trong những người đầu tiên đem pháp môn chánh niệm hiến tặng cho người dân Hoa Kỳ. Giờ đây, sự thực tập chánh niệm đã trở nên phổ cập trong các lĩnh vực y tế, tâm lý học, giáo dục, và trong cuộc sống hàng ngày của hàng nghìn người dân trên đất nước chúng tôi. Mặc dù tầm ảnh hưởng của Người không chỉ giới hạn trong lĩnh vực tôn giáo, Thiền sư đã để lại một di sản với tư cách một trong những nhà lãnh đạo tôn giáo có ảnh hưởng nhất trong lịch sử hiện đại.”

—**Phái đoàn Hoa Kỳ tại Việt Nam**



“Là một nhà hoạt động, Thiền sư luôn thể hiện tình thương yêu đối với nhân loại qua hành động của mình. Những lời dạy về nghệ thuật sống hạnh phúc của Ngài đã chạm đến trái tim và trở thành ánh sáng soi đường cho rất nhiều người. Bước chân chánh niệm và lời dạy của Thiền sư sẽ luôn được tiếp nối.”

—**Tổng thống Hàn Quốc Moon Jae In**

“Di sản của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là tuệ giác, lòng từ bi và sự tôn trọng đối với hành tinh của chúng ta và sự tôn trọng lẫn nhau. Những lời dạy của Người sẽ tiếp tục truyền cảm hứng cho các nhà hoạt động xã hội và môi trường trong cuộc đấu tranh bền bỉ để bảo vệ Trái đất và nhân loại.”

—**Cựu Phó Tổng thống Hoa Kỳ Al Gore**

“Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã ảnh hưởng đến cá nhân tôi cũng như rất nhiều người khác thông qua cách tiếp cận độc đáo đối với chánh niệm, hòa quyện với cam kết mạnh mẽ vì công bằng xã hội của Người. Khi tôi mời Thiền sư đến thăm Ngân hàng Thế giới, Người đã chạm đến trái tim của hàng trăm nhân viên nơi đây, thậm chí còn hướng dẫn mọi người thiền hành qua những con phố đông đúc của Washington DC. Sự ra đi của Thiền sư để lại một nỗi nhớ thương sâu sắc trong lòng mọi người, nhưng tôi tin di sản của Thiền sư sẽ được tiếp nối bởi các đệ tử của Người trên khắp thế giới.”

—**Jim Yong Kim**, Cựu Chủ tịch Ngân hàng Thế giới (World Bank)

“Thiền sư Thích Nhất Hạnh dành cả cuộc đời để nói lên tiếng nói cho hòa bình. Người dạy chúng ta vượt lên trên sự chia rẽ bằng cách nuôi dưỡng lòng cảm thông, bao dung và cái thấy về sự gắn kết sâu sắc giữa con người với nhau.”

—**Antonio Guterres**, Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc

“Thầy đã dạy tôi: là một nhà hoạt động xã hội không tách rời với việc là một người tu. Chính Thầy đã mở lối cho rất nhiều người trong chúng tôi đến với con đường của đạo Bụt dẫn thân.”

—**Joan Halifax**, Viện trưởng của trung tâm thiền tập Upaya

“Có một huynh đệ, một bậc thiện tri thức như Thầy Nhất Hạnh là một trong những món quà lớn nhất trong cuộc đời tôi. Vào thời điểm buồn thương này, tôi muốn dang cánh tay mình tới vô số những người bạn đang cảm thấy mất mát trước sự ra đi của Người và nói với họ rằng: Chúng ta, từ khắp nơi trên thế giới, hãy cùng nhau tôn vinh di sản của Thầy - những lời Thầy trao truyền về Tương tức - bằng cách chung tay, sẵn sàng tiếp tục cống hiến cho sự nghiệp xây dựng hòa bình của Thầy.”

—**David Steindl-Rast**, thầy tu Công giáo dòng Biển Đức, học giả và giảng viên

“Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã và sẽ tiếp tục là bậc thầy có tầm nhìn xa trông rộng và là người góp phần kiến tạo một nền đạo đức toàn cầu dựa trên sự tôn trọng và thấu hiểu lẫn nhau.”

—**Ban Ki Moon**, cựu Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc (2007-2016)

“Tôi đã học được rất nhiều điều từ Thầy nhưng có lẽ quan trọng nhất là khả năng lắng nghe sâu trong việc giải quyết xung đột, giúp tháo gỡ vô số rào cản chính trị trong các cuộc đàm phán. Những tuệ giác và phương pháp thực tập của Người đã giúp mở ra một không gian hợp tác giàu có mới mẻ, mà qua đó các chính phủ có thể đi đến những thỏa thuận về môi trường mang tính lịch sử này. Những phương pháp thực tập chánh niệm đầy thực tiễn của Thầy sẽ là một kho tàng quý báu cho các thế hệ tương lai - những người muốn tạo nên những thay đổi cho xã hội trong tương lai.”

—**Christiana Figueres**, cựu Thư ký Điều hành Công ước Liên hợp quốc về Biến đổi Khí hậu và là đệ tử của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, ghi nhận những lời dạy của Thiền sư đã giúp cho bà có thể dẫn dắt vòng đàm phán Paris và đem lại bản thỏa thuận lịch sử về biến đổi khí hậu năm 2016.

“Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một trong những nhân vật được kính ngưỡng nhất của thời đại chúng ta cả về mặt tâm linh và đạo hạnh. Thiền sư không chỉ trao truyền những giáo lý và phương pháp thực tập của đạo Bụt một cách rõ ràng và đầy cảm hứng mà còn là ngọn hải đăng soi chiếu chân lý trong cuộc tranh đấu bất bạo động vì nhân quyền.”

—**Matthieu Ricard**, vị tu sĩ Phật giáo Tây Tạng được mệnh danh là ‘Người hạnh phúc nhất thế giới’

“Thầy Nhất Hạnh có ảnh hưởng sâu sắc tới tôi. Thầy từng hỏi tôi: Điều gì quan trọng hơn với anh, thành công hay hạnh phúc? Tôi đã trả lời: Cả hai, thưa Thầy. Nhưng Thầy nói: Anh phải lựa chọn - anh có thể là nạn nhân của thành công của chính mình nhưng sẽ không bao giờ có thể là nạn nhân của hạnh phúc.”

—**Marc Benioff**, Giám đốc điều hành của tập đoàn Salesforce

“Những lời chỉ dạy và phương pháp thực hành của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Tuệ giác của Người đã đánh thức trái tim của hàng triệu người. Đối với tôi, năng lượng chánh niệm có công năng còn mạnh hơn năng lượng hạt nhân.”

—**Alejandro González Iñárritu**, đạo diễn đã từng đoạt giải Oscar

“Thích Nhất Hạnh là vị thầy Phật giáo có ảnh hưởng nhất trong năm mươi năm qua. Ngoài việc thúc đẩy thực tập chánh niệm, khả năng trình bày những tuệ giác và thực tập đạo Bụt bằng ngôn ngữ rõ ràng, dễ tiếp cận và chân thành của Thiền sư đã làm tăng đáng kể số lượng người tìm đến với đạo Bụt. Di sản của Thiền sư Thích Nhất Hạnh sẽ tiếp tục tạo ảnh hưởng lớn cho nền Phật giáo hiện tại và tương lai.”

—**Jeff Wilson**, Giáo sư về Tôn giáo và Đông Á tại Đại học Renison (Ontario, Canada), tác giả của ‘Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Zen and American Culture’ (tạm dịch: Nước Mỹ và pháp môn chánh niệm: Sự biến chuyển tương hỗ giữa Thiền Phật giáo và văn hóa Mỹ)

Cung Tán Nhất Hạnh Thiền Sư Niết Bàn Nhập Diệu

HÒA THƯỢNG LỆ TRANG



NHẤT HẠNH THIỀN SƯ NIẾT BÀN NHẬP DIỆU

NHẤT NIỆM OAI HÙNG TRANG SỬ VIỆT
HẠNH TÂM SÁNG TỎA ĐẸP NGÀN PHƯƠNG
THIỀN HÒA NAM BẮC TỪNG HƠI THỞ
SƯ TƯỢNG ĐÔNG TÂY NGÁT TUỆ HƯƠNG
NIẾT THỦ VÀO RA TRONG CHÁNH NIỆM
BÀN ĐÀM TUÔN CHẢY SÚI CHƠN THƯỜNG
NHẬP TAM MA ĐỊA VÔ SANH KHÚC
DIỆU SẮC DIỆU QUAN DIỆU PHÁP VƯƠNG

HÒA THƯỢNG LỆ TRANG KIỆT THỦ

Nhất niệm oai hùng trang sử Việt
Hạnh tâm sáng tỏa đẹp ngàn phương
Thiền hòa Nam Bắc từng hơi thở
Sư tượng Đông Tây ngát tuệ hương
Niết thủ vào ra trong chánh niệm
Bàn đàm tuôn chảy suối chơn thường
Nhập tam ma địa vô sanh khúc
Diệu sắc diệu quan diệu pháp vương.

Giây phút của sự tiếp nối

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Thầy kính thương,

Chúng con không biết nhờ phước duyên nào mà chúng con đã được may mắn làm đệ tử của Thầy, được Thầy chỉ dạy và được làm một thành phần của tăng thân.

Thầy là người Thầy tâm linh của chúng con. Thầy đã hướng dẫn, nuôi dưỡng chúng con với tất cả sự kiên nhẫn và tình thương vô biên của Người. Những giọt nước cam lộ từ bi của Thầy đã tưới mát và làm hồi sinh những tâm hồn khô héo của chúng con. Thầy là ngọn đuốc soi đường, chỉ lối cho chúng con qua những khu rừng đầy mê mờ, giông bão; là bàn tay nâng chúng con dậy sau mỗi lần vấp ngã; là chiếc thang dài nhẹ nhàng bắc xuống để leo lên vùng chan hòa ánh sáng, mỗi khi chúng con chìm trong vực sâu tăm tối. Thầy đã mở cho chúng con một con đường để đi tới, chúng con không còn điều gì phải lo sợ nữa.

Thầy đã truyền đạt lại cho chúng con những giáo lý cốt tủy của đạo Phật một cách rõ ràng và sâu sắc. Hơn thế, Thầy còn cho chúng con phương pháp để có thể thực tập và chứng nghiệm những giáo pháp ấy ngay trong đời sống hàng ngày. Thầy cũng tận tu giới luật, cho giới luật thêm sinh khí mới phù hợp với thời đại và trao truyền cho chúng con.

Thầy đã dạy cho chúng con một đạo Phật mới để phụng sự xã hội cũng như tháo gỡ, hóa giải những tình trạng khổ đau và khó khăn của thời đại ngày nay. Thầy đã xây dựng nên một tăng thân lành mạnh, hạnh phúc để làm nơi nương tựa cho tất cả chúng con; một nền văn hóa xuất sĩ sinh động, giàu có để nuôi dưỡng và yểm trợ chúng con trên con đường thực tập.



Kính bạch Thầy,

Khởi nguồn từ ngọn lửa trong trái tim của một cậu bé sinh ra nơi miền Trung Việt Nam, tâm bồ đề dũng liệt của Người đã phát triển và trở thành nguồn sức mạnh phi thường cho sự nghiệp hoằng pháp độ sinh trải khắp Đông Tây. Thầy đã gặp được ông Đạo nơi giếng nước thơm trong, Thầy đã thấy được vị thiên sư mà mình muốn trở thành. Thầy có một giấc mơ và Thầy đã thành tựu được giấc mơ ấy. Tại mỗi ngã rẽ, Thầy luôn chọn cho mình con đường gặp ghềnh nhiều khó khăn, trở ngại mà ít người chọn.

Trong suốt cuộc đời mình, Thầy đã trải qua không biết bao nhiêu đau thương mất mát cũng như tình trạng áp bức, bất công. Đó là khi Thầy bị lưu vong, hay lúc nhận tin học trò của mình bị bắn bên bờ sông, khi hộ chiếu của Thầy bị vô hiệu hóa, hay khi chương trình “Máu chảy ruột mềm” cứu vớt hàng ngàn thuyền nhân trên biển bị buộc phải dừng lại. Thầy đã trải qua những giây phút ấy bằng sức mạnh của sự thực tập chánh niệm, của nếp sống can đảm, từ bi và cái nhìn sáng tỏ.

Thầy kính thương,

Dù khó khăn đến mấy, Thầy cũng không bao giờ bỏ cuộc, không bao giờ đánh mất niềm tin vào con đường, vào những pháp môn thực tập có thể thực sự giúp ích cho thế giới. Từ những yếu tố không-phải-là-tăng-thân, Thầy đã tìm ra phương cách để xây dựng nên tăng thân. Vượt qua những ngại ngùng và e dè của mình, Thầy đã mở rộng trái tim để đón nhận những con người, những nền văn hóa và những quan điểm mới.

Nằm giữa rừng sồi và những cánh đồng trải dài, tăng thân yêu quý đã nảy mầm và bén rễ ở Làng Mai, phát triển lớn mạnh và vươn dài những cành lá xum xuê đi khắp muôn nơi. Thầy đã tiếp xúc được với “hồn châu Âu cổ xưa”, để hôm nay, tiếng chuông đại hồng gióng lên vang vọng khắp đồi núi của chính miền đất này. Nơi đây, Thầy đã thiết lập ra cõi tịnh độ, một môi trường thực tập thiện lành, để mọi người thuộc mọi hoàn cảnh, mọi tín ngưỡng và mọi quốc gia trở về nương tựa. Truyền thống Làng Mai mà Thầy dày công tạo dựng nay đã trở thành ngọn hải đăng về thực tập chánh niệm ở phương Tây. Thầy đã dạy chúng con biết thở, biết đi trong an lạc,

biết chế tác hạnh phúc và xử lý khổ đau, biết hòa giải và tái lập truyền thông với những người thương. Nhờ tầm nhìn sâu rộng, sự sáng tạo, nếp sống giản dị và can đảm của Thầy mà mọi người trên thế giới có thể dễ dàng tiếp cận với phương pháp thực tập chánh niệm như hiện nay.

Kính bạch Thầy, làm sao chúng con có thể bày tỏ được hết lòng biết ơn của chúng con đối với Thầy, với trái tim từ bi, can đảm và nhẫn nại của Thầy, với những gì mà Thầy đã mang đến cho thế giới. Ôm lấy niềm đau bị lưu vong, không những Thầy đã chữa lành những thương tích ấy, mà Thầy còn tìm ra được quê hương đích thực ngay chính trong giây phút hiện tại.

Thầy đã chuyển hóa khổ đau của mình và chỉ bày cho chúng con những phương pháp thực tập để chuyển hóa khổ đau trong chúng con. Thầy đã truyền trao cho chúng con - các đệ tử của Thầy từ khắp nơi trên thế giới - gia tài tâm linh giàu có của quê hương Việt Nam. Thầy đã cho chúng con được làm con của Thầy mà không đòi hỏi chúng con phải từ bỏ gốc rễ tâm linh hay văn hóa của mình.

Dù trải qua bất công và chứng kiến muôn vàn khổ đau, Thầy luôn luôn tìm thấy những cách thức đáp lại bất công bằng những gì có khả năng chữa lành từ trái tim từ bi và tinh thần bất bạo động. Thầy đã tìm cách để ôm ấp tất cả, kể cả những ai đã làm hại hay có ác ý với Thầy.

Thầy kính thương, chúng con kính ngưỡng đức độ cũng như sự chính trực của Người. Thầy đã đào sâu vào kinh nghiệm của chính mình và sự giàu có của di sản đạo Bụt để hiến tặng cho chúng con những nguyên tắc vững vàng của nền đạo đức toàn cầu, chỉ lối cho chúng con đi tới, vượt qua mọi thử thách, kể cả những cơn bão khốc nghiệt nhất có thể còn đang ở phía trước. Thầy đã chỉ cho chúng con cách chia sẻ và làm lan tỏa “đạo đức ứng dụng” trong gia đình, trường học, nơi làm việc, nhà tù, Quốc hội và các tòa thị chính trên khắp thế giới. Thầy đã dạy chúng con làm thế nào để đánh thức tình yêu với đất Mẹ, thương yêu đất Mẹ, và để chúng con có thể bảo hộ và chữa lành đất Mẹ từ chính trái tim mình.

Thầy kính thương, chúng con có thể phải dành hết cả cuộc đời mình để theo kịp Thầy, để bắt kịp tầm nhìn của Thầy về một tương lai mà nền tảng đã được Thầy dựng xây qua từng bước chân, từng hơi thở, từng chặng đường. Và tương lai ấy là điều có thể thực hiện được.

Kính bạch Thầy, chúng con thấy được bóng dáng của một nhà cách mạng mềm mỏng và vô cùng khéo léo trong Thầy - vị thiền sư sẵn sàng làm mới lại Giới bản khất sĩ (Pratimoksha), đưa Bụt ra khỏi bàn thờ, tạo lập sự bình đẳng cho ni chúng, và xây dựng một tăng đoàn tứ chúng có thực chất tu học.

Chúng con thấy Thầy tọa thiền trên pháp tòa, bình an lắng sâu, tự nhiên và thư thái, tĩnh lặng và bất động. Chúng con thấy Thầy đang dâng hương và



chúng con cảm nhận được sự nhất tâm của Thầy. Chúng con thấy Thầy đang địa xúc và chúng con tiếp chạm được với định lực của Thầy. Chúng con thấy Thầy tĩnh tọa trên đỉnh Linh Thứu, ngắm hoàng hôn như một người tri kỷ đích thực của đức Phật. Chúng con cũng thấy Thầy đang ngồi yên nơi tu viện Lộc Uyển, cùng tăng thân ngắm bình minh lên trên đỉnh núi xa.

Chúng con thấy Thầy đang thiền hành. Thầy đã về trên mỗi bước chân, thông dong, tự tại. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở... Chúng con thấy Thầy bước từng bước thành thơi như một vị Phật. Thầy đã chỉ cho chúng con khả năng chữa trị nhiệm màu của năng lượng chánh niệm tập thể. Thầy đã cho chúng con thấy rằng với tăng thân, bình an là điều hoàn toàn có thể có được.

Chúng con thấy Thầy đang cho pháp thoại trong thiền đường. Chúng con nghe những giọt nước mắt có công năng chữa lành đang thâm lặng tuôn rơi và chúng con cũng nghe tiếng cười rộn vang thiền đường sau câu chuyện về cái búa và hai bàn tay. Thầy đã cho mỗi anh chị em chúng con biết bao kiên nhẫn và tình thương, ôm ấp và chấp nhận chúng con như chúng con đang là. Thầy luôn biết khi nào nên dịu dàng, khi nào nên đùa vui và khi nào cần thách thức chúng con.

Kính bạch Thầy, bài thơ nào, câu thơ pháp nào của Thầy cũng thuyết Pháp. Chân lý diễn bày trong đó chạm đến trái tim chúng con, làm tâm hồn chúng con thăng hoa. Mỗi ngày Thầy đều sống trong cái đẹp, bất kể Thầy phải đối mặt với nghịch cảnh nào. Thầy luôn biết về nương tựa nơi đất Mẹ. Ngay cả khi đối diện với cơn đột quỵ, Thầy cũng về nương tựa vào thiên nhiên và vào tăng thân mà Thầy yêu quý. Với tình thương bao la, Thầy đã ở lại với chúng con, không bao giờ bỏ cuộc. Thầy đã dạy cho chúng con rằng, ngay cả trong những tình huống thử thách nhất, chúng ta luôn có thể trân quý vẻ đẹp của sự sống và sự nhiệm màu của việc chúng ta còn đang có mặt đây.

Thầy thương kính, cách đây hai năm, khi về lại chùa tổ Từ Hiếu, Thầy đã đem tất cả chúng con cùng về với Thầy. Chúng con - học trò của Thầy - thật vô



cùng hạnh phúc biết rằng Thầy có thể sống yên bình những ngày cuối đời tại chùa Tổ linh thiêng, chiếc nôi của tổ tiên tâm linh của chúng con.

Kính bạch Thầy, chúng con biết Thầy không chỉ là hình hài này. Thầy là những lời thầy dạy. Thầy có trong tăng thân, trong những hành động tràn đầy tình thương Thầy gieo rắc khắp nơi trên thế giới. Nơi nào có một học trò của Thầy đang thở trong chánh niệm hay bước đi trong chánh niệm là nơi ấy có Thầy. Thầy cũng hiện diện trong pháp giới thân của Thầy, cũng như cả pháp giới đang có mặt trong Thầy. Vì vậy cho nên, mỗi khi chúng con ngắm hoa vàng trúc tím, chiêm ngưỡng những đỉnh núi xa hay lặng ngắm những dòng suối nhỏ uốn mình chảy về biển cả, chúng con sẽ hết lòng thương thức những nhiệm vụ ấy bằng đôi mắt và nụ cười của Thầy.

Thầy kính thương, Thầy đã nói: “Nơi tình thương và người được thương là một, mỗi khoảnh khắc sẽ mãi là thiên thu”. Thầy đang hiện diện trong chúng con ngay lúc này đây, khi thầy trò chúng ta đang cùng leo đồi thế kỷ 21. Những gì Thầy chưa làm xong, chúng con xin hứa sẽ hoàn thành cho Thầy. Xin được kính dâng lên Thầy niềm kính thương và lòng biết ơn vô hạn của chúng con. Chúng con nguyện sẽ tiếp tục mang những lời Thầy dạy, lòng từ bi và tuệ giác của Thầy đi về tương lai.

Kính bạch Thầy,
Đây là giây phút huyền thoại!
Đây là giây phút của sự tiếp nối!

Các sư con của Thầy. ☸

Thiền Tâm Trong Khoảng Khắc

CÁC SƯ ỨT DIỆU TRẠM

Sư Ông kính thương của chúng con!

Sáng nay trời đẹp và mát lắm, nắng rất trong và không khí rất ngọt. Những bông hoa nở tím nhạt nở kín cả thảm cỏ trên mé đồi từ ni xá Diệu Trạm dẫn qua chùa Tổ. Cứ mỗi lần bước chân trên con đường đất này, chúng con cảm thấy rất hạnh phúc, hạnh phúc trong từng hơi thở và trong từng bước chân. Đi mà không cần tới, biết rằng Sư Ông đang có đó và mình sắp được gặp Sư Ông rồi. Chúng con đi thật chậm, thật bình an và đang thực tập những gì Sư Ông đã từng dạy. Chúng con có cảm giác Sư Ông đang nắm tay chúng con cùng đi, mặc dù chúng con chưa bao giờ có được niềm phúc này như các sư anh, sư chị chúng con.

Chúng con là những sư bé của Sư Ông. Trước kia chúng con chỉ được biết Sư Ông qua sách vở, băng giảng. Chúng con biết Sư Ông ở xa lắm và chúng con chưa bao giờ dám mơ ước được gặp Sư Ông bằng xương bằng thịt. Nhưng chúng con vẫn phát nguyện đi theo Sư Ông trên con đường sáng đẹp này. Thế rồi ngoài sự tưởng tượng của mình, chị em chúng con

lại có phước duyên được sống gần Sư Ông và phụ thị giả Sư Ông suốt hơn ba năm trời. Nhớ ngày nghe tin Sư Ông sắp về chùa Tổ, chúng con cứ hồi hộp, vừa vui mừng vừa thấp thỏm. Sung sướng biết bao khi được qua chùa Tổ chấp tác dọn dẹp để chuẩn bị mọi thứ đón Sư Ông.

Chúng con nhớ hoài không khí chùa chưa bao giờ đông vui như những ngày Sư Ông trở về. Đến lúc ấy chúng con mới biết rằng mình có nhiều sư anh, sư chị lớn như thế. Các sư anh, sư chị lớn về thăm Sư Ông từ khắp nơi. Có những ngày chúng con cứ nấu cơm miệt mài mà cũng không đủ vì số lượng những người thân quen đến thăm Sư Ông đông quá. Bận nhưng vui lắm, bạch Sư Ông.

Từ khi Sư Ông có mặt nơi đây, không khí ở Diệu Trạm trở nên ấm áp hơn. Sáng tối, chúng con được nghe tiếng hô canh, tụng kinh, niệm Bụt từ thiền đường Trăng Rằm. Có lần chúng con đang đi thiền hành, gần đến thất Lăng Nghe thì thấy Sư Ông xuất hiện. Chúng con đi theo Sư Ông với từng bước chân cẩn trọng, ý thức rằng mình đang đặt từng bàn chân



trên đất thiêng, đi theo những dấu chân của chư Tổ, của Sư Cổ và của Sư Ông. Nơi đâu mà lại không in dấu chân của quý Ngài và của Sư Ông, phải không thưa Sư Ông. Sư Ông dẫn chúng con đi thăm hồ bán nguyệt, nơi điệu Sung ngày xưa hay ngồi gọt mít cho dì Tư, hay là nơi điệu ngồi lắng nghe tiếng tụng kinh trầm hùng vang vọng từ chánh điện. Sư Ông đã từng viết trong *Con ghé nhỏ đuổi chạy mặt trời* rằng chừng nào chúng con về, Sư Ông sẽ dẫn chúng con đi thăm khắp những ngõ ngách, nơi Sư Ông đã từng sống khi còn là một chú điệu, và Sư Ông đã không quên lời hứa. Chúng con đi bên cạnh Sư Ông, và chúng con tin chắc rằng, dù hai mươi năm, ba mươi năm, một trăm năm, và hẳn là nhiều hơn thế nữa, Sư Ông cũng giữ lời hứa đưa các sư em của chúng con dạo chơi khắp mọi góc ngách chùa Tổ.

Lại có những ngày đẹp trời, chúng con được dạo chơi với Sư Ông quanh cốc, được đẩy xe cho Sư Ông, được hát cho Sư Ông nghe và ngồi quây quần quanh Sư Ông. Mỗi khi khỏe, Sư Ông đều đi thăm liêu Sư Cổ, chúng con lại được tháp tùng theo Sư Ông. Trăm lần như một, với ánh mắt rất sáng và nét mặt rất tươi, Sư Ông luôn chấp tay đánh lễ Sư Cổ với tất cả sự cung kính. Trong thất Sư Cổ, chúng con có cảm giác như Sư Ông nhỏ lại thành sư chú Phùng Xuân thuở nào. Sư Ông trở thành sư chú Phùng Xuân hầu cơm Sư Cổ, hái những cụm hoa mộc pha trà dâng lên Sư Cổ, thổi lửa nơi cái bếp nhỏ nấu nước cho Sư Cổ, hay ra cây khế trăm tuổi hái một trái cho Sư Cổ tặng thầy Trọng Ân mỗi khi thầy lên chùa hầu chuyện Sư Cổ. Sư Ông thích thú ngắm nhìn bức chân dung đắp bằng lụa nổi mà Sư Ông đã đặt ở Sài Gòn năm xưa để cúng dường Sư Cổ. Có phải hôm ấy cả chùa đã rất vui khi thấy món quà lạ này? Rồi Sư Ông quán sát từng đồ vật trong liêu với tất cả sự chăm chú và kính cẩn, không khác gì lần đầu tiên Sư Ông mới được trở về. Chúng con biết ơn Sư Ông về đây trao truyền trực tiếp đến chúng con, một cách lặng lẽ và tự nhiên, lòng thương kính của Sư Ông đối với Sư Cổ và chư Tổ.

Thỉnh thoảng Sư Ông còn ghé thăm ni xá Diệu Trạm nữa. Sự có mặt của Sư Ông làm cho Diệu Trạm vui như hội. Các chị em con thay nhau đẩy xe Sư Ông, thay nhau đi gần để nắm tay Sư Ông, trải chiếu ngồi ăn gần Sư Ông. Sư Ông đi một vòng thăm chỗ ăn, chỗ ngủ của các sư con. Sự quan tâm của Sư Ông làm cho chúng con cảm thấy ấm áp và được nuôi dưỡng hoài mỗi khi nghĩ đến. Chúng con biết ơn Sư Ông về đây để cho chúng con được nếm sự ngọt ngào của tình thầy trò.

Có những vị xuất sĩ hay Phật tử cư sĩ, lặn lội bay từ trong nước hay từ nước ngoài về thăm Sư Ông. Là

người trẻ cũng như người lớn tuổi, họ về với mong ước được gặp Sư Ông dù chỉ một lần trong đời, dù chỉ đứng ngắm từ xa. Họ đi thiền hành chậm rãi quanh chùa và kính cẩn hướng về cốc Sư Ông mà lạy từ xa. Nhằm lúc Sư Ông đi chơi quanh chùa, họ may mắn một cách bất ngờ được gặp Sư Ông và thế là nước mắt cứ chảy hoài vì vui sướng. Trẻ em được Sư Ông nắm tay, xoa đầu, làm cho ba mẹ các em sung sướng và khóc suốt thôi. Sư Ông tiếp xử tất cả mọi người với tình thương và tâm không phân biệt.

Có lần chúng con được chứng kiến Sư Ông nắm tay một người học trò đến thăm Sư Ông. Người học trò 14 tuổi năm nào nay tóc đã bạc trắng. Có những người học trò từ Phật học đường Ấn Quang, từ trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, hay những người bạn học từ Phật học đường Báo Quốc năm xưa. Chúng con biết ơn Sư Ông đã về đây dạy chúng con biết trân quý và học cách bồi đắp tình huynh đệ, nghĩa thầy trò một cách bền bỉ.

Có Sư Ông ở đây, mỗi ngày chúng con trông đến lượt mình để được qua thất hầu Sư Ông làm những việc nhỏ nhất như quét tước, dọn dẹp. Chúng con không thể nào diễn tả hết niềm hạnh phúc khi được gọi vào ngồi ăn cơm cùng Sư Ông. Sư Ông ngồi trên ghế, trước bàn ăn, còn chúng con thì được ngồi dưới đất phía trước Sư Ông. Sư Ông luôn nhìn vào bát cơm chúng con để biết chắc rằng chúng con đã có thức ăn, rồi Sư Ông mới chấp tay quán niệm. Nếu chúng con chưa có gì trong tay, với ánh mắt và cử chỉ, Sư Ông sẽ hỏi: “Cơm tụi con đâu?” Thế là tụi con lại như cuống cuồng lên, kiếm đại một trái chuối hay một hộp sữa để vào ăn với Sư Ông kéo Sư Ông đợi. Sư Ông không bao giờ chịu thời cơm trong khi các sư con không có gì ăn. Tay Sư Ông cầm muống rất chắc và gọn, từ tốn múc một muống cơm, đưa lên nhìn kỹ hai giây rồi đưa qua hướng chúng con như để nói: “Mời các sư con, bon appétit các con!” Rồi Sư Ông đưa muống thức ăn vào miệng nhai từ tốn trong chánh niệm, nhai thật lâu và thật đẹp. Mỗi động tác, mỗi muống cơm đều tràn đầy ý thức. Thỉnh thoảng Sư Ông nhìn ra cửa sổ ngắm lá xanh hay nhìn chúng con mỉm cười. Nhai và nuốt xong, Sư Ông nhìn xuống mâm cơm, nhìn từng đĩa thức ăn để chọn món rồi múc tiếp. Qua ánh mắt, chúng con có cảm giác rất rõ là Sư Ông đang nói chuyện với chúng con thật nhiều. Dùng cơm xong, Sư Ông uống sữa hạt macca. Thấy Sư Ông nhai sữa mười tám lần một hớp, con nhớ đến một pháp thoại mà con đã được nghe trước kia. Sư Ông có kể rằng Sư Ông thực tập nhai nước và nhai sữa mà chúng con không hiểu sao lại có thể làm được như vậy. Bây giờ chúng con hạnh phúc quá khi tận mắt được thấy Sư Ông nhai sữa một cách hết sức khoan thai và tự nhiên. Có lúc chúng con ăn hết cơm

trước Sư Ông. Thế là Sư Ông sốt từng muỗng thức ăn qua bát chúng con. Sư chị thị giả nấu ăn cho Sư Ông ngồi đó, sốt ruột lên tiếng: “Bạch Thầy, các em con ăn nhiều lắm rồi, no rồi Thầy ạ. Chúng con thỉnh Thầy thời thêm.” Nhưng Sư Ông vẫn tiếp tục sốt thức ăn qua cho chúng con. Chúng con chưa bao giờ từng mơ ước được ngồi gần Sư Ông như thế, được ngắm nhìn Sư Ông gần và kỹ như thế, và lại còn được Sư Ông sốt cho thức ăn nữa. Thức ăn từ Sư Ông món nào cũng ngon và bổ dưỡng. Được ngồi bên Sư Ông, tất cả mọi phiền muộn đều tan theo mây khói khi nào không hay. Những gì còn lại chỉ là sự bình an và niềm vui thôi. Về lại ni xá, chúng con vừa no cơm, vừa no tình thương. Chúng con biết ơn Sư Ông đã về đây, dạy trực tiếp cho chúng con thế nào là thực tập thiền ăn.

Có những ngày Sư Ông mất khẩu vị, Sư Ông nhìn mâm cơm một hồi rồi đưa tay mời chị em chúng con ăn và chuyển hết mâm cơm cho chúng con. Hay có khi nhìn ra cửa sổ, thấy đông các sư con đang cổ vũ: “Sư Ông ơi, Sư Ông ráng lên Sư Ông!” Thế là Sư Ông lại ráng dùng một muỗng cơm hay một hớp sữa. Chúng con biết ơn Sư Ông đã ráng thời cơm và ráng uống sữa vì thương chúng con.

Có lúc chúng con rất cảm động khi nhìn qua cửa sổ, thấy một thầy thị giả ngồi bên trong tâm sự thật lâu với Sư Ông trong khi Sư Ông lắng nghe rất chăm chú với ánh mắt tràn đầy từ bi. Sau này, chúng con được nghe thầy ấy thổ lộ rằng Sư Ông đã đưa tay chỉ vào bụng thầy ấy nhiều lần. Thầy thị giả đã hiểu rằng Sư Ông nhắc thầy thực tập thở sâu xuống đến bụng, phải thực tập thở bụng để không bị tư duy kéo đi. Thầy đã làm theo và đã vượt qua được một giai đoạn khó khăn trong đời tu. Chúng con biết ơn Sư Ông về đây cho chúng con thấy thế nào là lắng nghe sâu.

Sư Ông kính thương của chúng con, từ khi đại dịch bùng phát, chúng con không còn được vào liêu hầu Sư Ông nữa. Nhưng chúng con vẫn còn được lên lau dọn bên ngoài thất Sư Ông, được ngắm nhìn Sư Ông qua cửa sổ. Sư Ông nằm nghỉ ngơi thật bình an, thật đẹp. Chúng con vẫn đứng ngoài cửa sổ hát cho Sư Ông nghe. Chúng con vẫn được ngồi ngoài cửa sổ ăn cơm với Sư Ông. Nhiều lần trong bữa ăn, bỗng nhiên Sư Ông ngưng nhai và nhìn thẳng từng đứa,

rồi gật đầu với từng đứa một. Chúng con biết ơn Sư Ông về đây dạy trực tiếp chúng con thế nào là có mặt trọn vẹn 100% với người mình thương.

Sư Ông kính thương, có lần một cô bác sĩ bay từ xa về tập cho Sư Ông. Sư Ông đã nói được những chữ rất rõ ràng làm cho cô bác sĩ vô cùng phấn khởi. Nhưng sau đó Sư Ông mỉm cười với cô, vuốt đầu cảm ơn cô rồi từ chối tập tiếp. Cô bác sĩ và chúng con đã hiểu ngay là Sư Ông biết rõ sức của mình. Sư Ông biết rõ mình muốn đặt điều gì là ưu tiên. Sư Ông muốn bảo tồn năng lượng, muốn dành năng lượng để có mặt thêm với chúng con - các sư bé của Sư Ông, những đứa chưa có nhiều thời gian được gặp và tiếp nhận gia tài trực tiếp từ Sư Ông - cho đến khi chúng con sẵn sàng. Đôi khi chúng con không muốn lớn để Sư Ông dừng đi. Nhưng chúng con biết ba năm và ba tháng là nhiều lắm. Tất cả các bác sĩ của Sư Ông đều ngạc nhiên và vô cùng thán phục Sư Ông. Ba năm và ba tháng vừa qua là những tháng ngày huyền thoại, không những cho chị em chúng con mà còn cho không biết bao nhiêu người gần xa. Sư Ông đã dạy chúng con thế nào là thiên thu trong khoảnh khắc. Chúng con nguyện nuôi ánh nhìn, cái nắm tay, giây phút ngồi hầu Sư Ông, giây phút cùng Sư Ông thiền hành quanh chùa Tổ, hay giây phút được ngắm nhìn Sư Ông từ đằng xa, và bao nhiêu cơ hội khác chúng con đã tiếp nhận được từ Sư Ông, để những khoảnh khắc ấy trở thành thiên thu trong chúng con.

Chúng con biết chúng con sẽ nhớ Sư Ông lắm. Mỗi khi nhớ Sư Ông, chúng con hứa với Sư Ông sẽ theo dõi hơi thở và bước những bước chân chánh niệm để tức khắc Sư Ông có mặt ngay trong chúng con. Theo dõi hơi thở và đi trong chánh niệm, tức khắc chúng con cũng sẽ nhận ra được Sư Ông trong mỗi sư anh, sư chị, sư em và mỗi người bạn tu cư sĩ của chúng con. Chúng con xin hứa với Sư Ông rằng chúng con sẽ bồi đắp tình huynh đệ để không phụ lòng Sư Ông. Chúng con biết Sư Ông có niềm tin nơi các đệ tử của mình. Chúng con sẽ đưa Sư Ông đi về tương lai mãi mãi cùng với tất cả chúng con.

Chúng con xin dành lễ Sư Ông giữa lòng đất Tổ đình Từ Hiếu, với tất cả niềm biết ơn sâu xa của chúng con.

Các sư con bé nhỏ của Sư Ông

NHỚ ƠN THẦY



Đây là giây phút huyền thoại

THẦY CHÂN PHÁP HỮU

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Thầy kính thương,

Xin cho con được bày tỏ lòng tri ân sâu sắc nhất đến Người - người thầy, người đưa đường chỉ lối, và là một huyền thoại của chúng con.

Thầy đã dạy cho chúng con cách làm người, cách gắn kết và thương yêu nhau, cách nhìn nhận nhau như những đóa hoa trong vườn hoa nhân loại. Trong tuần lễ Tâm tạng vừa qua, chúng con đã và đang tiếp tục ôm ấp, yểm trợ nhau trong tình huynh đệ, để cho những giọt nước mắt buồn thương được tuôn rơi. Ngay cả khi đang khóc, chúng con cũng chạm đến niềm hạnh phúc chân thực khi được ngồi cùng nhau và chia sẻ kỷ niệm về Thầy, dù ở Làng Mai Pháp hay qua các buổi sinh hoạt trực tuyến với hàng ngàn thân hữu ở khắp nơi trên thế giới.

Thầy thương kính, qua sự thực tập trong đời sống hàng ngày, Thầy đã thấy được sự tiếp nối của

chính mình. Thầy dạy chúng con rằng khi thấy một người bước những bước chân chánh niệm và từ bi thì người đó chính là sự tiếp nối của chư Phật, chư Tổ, và của Thầy.

Thầy còn nhớ câu chuyện mà thầy trò mình đã nói với nhau lúc ở Hồng Kông không, thưa Thầy? Thầy nói rằng Thầy muốn chúng con tiếp tục sự nghiệp làm mới đạo Phật. Thầy đã làm được 60% công việc rồi, nhưng vẫn còn rất nhiều thứ cần làm. Và Thầy đã nhẹ nhàng căn dặn: việc giữ cho bánh xe Pháp tiếp tục xoay chuyển, làm cho giáo pháp thích ứng với thời đại, dễ dàng tiếp cận và ứng dụng được trong xã hội ngày nay là tùy thuộc vào chúng con - những đệ tử xuất gia cũng như tại gia của Người khắp nơi trên thế giới. Cảm ơn Thầy đã luôn đặt trọn niềm tin nơi chúng con. Chúng con ý thức rằng mỗi khi chúng con biết nương tựa lẫn nhau là chúng con đang tiếp nối Thầy.

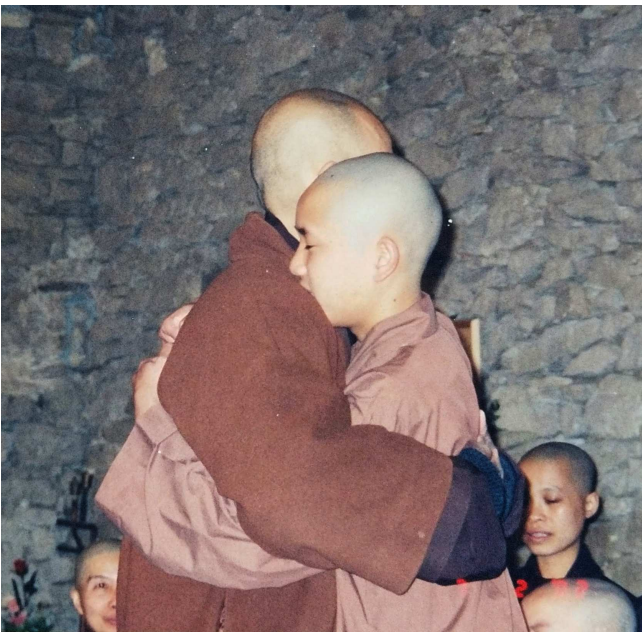
Vì còn trẻ và còn ít kinh nghiệm trên con đường thực tập, có những giây phút, con cảm thấy bị đè



nặng bởi áp lực công việc và trách nhiệm tiếp nối Thầy. Nhưng rồi, con nhớ lại rằng con không cần phải làm một mình. Đã có sự yểm trợ của tăng thân, con không bao giờ phải làm một mình! Mỗi người trong tăng thân, bằng hành động của mình dưới nhiều hình thức khác nhau, đều đang chung tay tiếp nối Thầy.

Mỗi người trong chúng con chỉ cần nuôi dưỡng chánh niệm trong phạm vi đời sống của mình dù là với các thành viên trong gia đình, với bạn học hay các đồng nghiệp... Bất kể chúng con là ai và đang làm công việc gì, chúng con đều có cơ hội xây dựng một tăng thân dễ thương. Nơi đó, chúng con có thể cùng nhau chế tác năng lượng chánh niệm để nuôi dưỡng và trị liệu cho chính mình. Thưa Thầy, mỗi khi thấy có quá nhiều việc để làm, hay nhiệm vụ quá lớn, con biết là con có thể nương tựa nơi tăng thân. Như lời Thầy dạy, mỗi người chúng con là một giọt nước đang hòa vào dòng sông tăng thân để chảy ra biển lớn.

Thưa Thầy, trong hai tuần qua con thường được hỏi: “Chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo?” Mỗi khi có ai đó hỏi con như vậy, con đều thấy hình ảnh Thầy đang cầm ly trà trong hai tay với nụ cười hiền ấm áp. Con biết rằng thay vì hỏi “Chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo?”, Thầy sẽ xoay ngược câu hỏi thành “Chuyện gì đang xảy ra ngay bây giờ?” Bây giờ chứa đựng cả quá khứ và tương lai, bây giờ là lúc chúng ta có cơ hội được đi cùng Thầy, được ngồi, được nói chuyện, xây dựng tăng thân, uống trà, cười và khóc cùng Thầy. Bây giờ là khi tăng thân khắp chốn đang cùng hội tụ, cùng chăm sóc, ôm ấp, nâng đỡ nhau, và sống chậm lại để cùng nhận diện, chuyển hoá những khổ đau đang có mặt trên thế giới với tuệ giác và tình thương vô biên.



Đúng thật là như vậy, phải không Thầy? Bây giờ là một giây phút huyền thoại!

Chúng con đang có một tăng thân tuyệt vời, đầy tài năng và sức sống. Chúng con cũng đang mang ngọn đuốc trí tuệ mà Thầy đã trao truyền để sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại - bây giờ, ở đây - cũng như truyền đạt tới những thế hệ tương lai.

Con ôm Thầy thật chặt, con chia tay Thầy trong thanh thoi.

Bởi vì trong Thầy luôn có con, và trong con luôn có Thầy.

Con của Thầy,
Pháp Hữu
Làng Mai, ngày 30.1.2022 ॐ



Con hát cho Thầy thờ

SƯ CÔ CHÂN KHÔNG

Chia sẻ của sư cô Chân Không nhân ngày cúng thất thứ 2 của Sư Ông, tại chùa Tổ Từ Hiếu.

Thầy là cọp chúa, con là cọp con

Con mang tuổi cọp. Hồi nhỏ, con là một đứa cứng đầu lắm, ai nói gì cũng không nghe. Con thường nói: “Em là con cọp đó, đừng ép...” Vậy mà khi vào tăng thân, Thầy bảo gì con đều làm hết và con không cãi gì! Con vâng lời và làm hết sức mình, sống chết với những điều Thầy căn dặn. Con nhỏ hơn Thầy đúng 12 tuổi. Con thấy mình đúng là một con cọp con, bổ túc cho phần nào còn thiếu, dù rất nhỏ, của con cọp chúa là Thầy. Cọp chúa thiếu móng chân, con sẽ làm móng chân của cọp chúa. Thầy căn con làm chuyện gì thì con làm. Chuyện gì Thầy không làm được, con đều cố gắng giúp Thầy thực hiện.

Con hát cho Thầy thờ

Có lần, một nhóm thượng nghị sĩ Pháp mời Thầy chia sẻ pháp thoại. Hôm ấy con lái xe đưa Thầy đi cùng một vài vị khác. Mới về ngày hôm trước, sau chuyến đi Thụy Sĩ, nên Thầy còn rất mệt, không nói được nhiều. Chia sẻ được khoảng một phần tư câu chuyện thì tự nhiên Thầy nói bằng tiếng Pháp: “Sư cô Chân Không sẽ lên hát cho quý vị nghe một bản nhạc”. Con hết sức ngạc nhiên vì Thầy chưa diễn thuyết gì hết mà lại dạy con lên hát. Con liền đi tới gần Thầy. Thầy nói với giọng rất nhỏ: “Này con, con hát giùm Thầy ba, bốn hay năm bản cũng được vì Thầy mệt quá, thở không ra hơi. Tự nhiên, Thầy mệt quá đó con”. Thế là con hát hết bài này tới bài khác, nhưng thỉnh thoảng con lại nhìn Thầy để xem đã đủ chưa. Thầy bảo con hát thêm nữa. Sau đó, Thầy cười và nhìn khỏe khoắn hơn hẳn. Bài pháp thoại hôm đó Thầy đã giảng rất hay! Những lúc Thầy mệt, Thầy giảng không được thì Thầy dạy con hát chen vào chỗ trống để có thời gian cho Thầy thở. Con thấy con không làm được gì nhiều đâu nhưng mà Thầy cũng mệt lắm nếu không có người hát cho Thầy thở!

Thầy cho con xuất gia đi Thầy

Vừa qua tới Pháp con xin Thầy: “Thầy cho con xuất gia đi Thầy”. Nhưng Thầy nhất định không chịu. Lí do là vì ở Pháp sau đệ nhị thế chiến, rất nhiều cô gái Pháp đã từng có liên hệ thân mật với lính Đức đều bị cạo đầu. Họ bị coi là những cô gái ăn sương, là



người phản quốc. Thầy nói: “Nếu con cạo đầu thì người ta có thể hiểu nhầm. Con biết tại sao Thầy để tóc dài không? Tại vì trong thời gian này, ở Âu châu xuất hiện một nhóm gọi là *Skin head*. Họ cạo sạch tóc, chỉ còn thấy da đầu và họ đã làm nhiều chuyện xấu. Nếu Thầy cạo đầu, họ tưởng Thầy thuộc nhóm *Skin head* nên Thầy phải để tóc giống các ông Cha”. Thành ra Thầy để tóc dài. Thầy cũng nói con để tóc dài và con vẫn được mặc áo dài như thường.

Sau này, khi chiến tranh Việt Nam chấm dứt, công việc cứu thuyền nhân cũng kết thúc. Với tư cách cư sĩ, con làm gì cũng không được nữa, con lại năn nỉ Thầy cho con xuất gia. Khi đó Thầy nói: “Thầy cần những vị tam sư thất chứng giỏi nhưng ở Pháp thì chỉ có một mình Thầy (lúc đó, mình chưa mời được quý Hòa thượng và quý Ni sư bên Việt Nam qua). Con chờ năm tới, Thầy sẽ tổ chức đi hành hương Ấn Độ và sẽ cho con xuất gia ở núi Linh Thứu. Thầy sẽ đánh lễ và xin đức Bốn Sư làm thầy truyền giới cho con, Thầy chỉ là Giáo thọ A Xà Lê, chỉ thuyết giới giùm cho đức Bốn Sư thôi. Thầy biết con là một người con gái rất giỏi của Bụt. Con ráng chờ”. Quả đúng năm sau, con được đi Ấn Độ với một nhóm cư sĩ, trong đó có ca sĩ Hà Thanh. Lúc đó, không ai biết sau khi lên núi Linh Thứu, Thầy sẽ truyền giới cho con và Tam sư thất chứng là Bụt và các Ngài Ma Ha Ca Diếp, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ưu Bà Ly, A Nan Đà, La Hầu La, Gotami... Lần đó, trên núi Linh Thứu, cùng với con, sư cô Chân Đức cũng được thọ giới Tỳ kheo ni, sư cô Chân Vị thọ giới Sa di ni.

Con nhớ đã từng chia sẻ với Thầy: “Con rất thương và rất kính phục đức Thế Tôn, con muốn đi theo con đường của đức Thế Tôn nhưng con có cảm tưởng con sẽ không hạnh phúc khi xuất gia ở một ngôi chùa Ni tại Việt Nam. Con có duyên được gần gũi một Ni sư ở Bến Tre. Ni sư cứng con lắm. Ni sư nói: con thế nào cũng sẽ thành Phật, nhưng trước hết con phải tu giỏi thì kiếp sau con sẽ sanh thành người nam, rồi người nam tu giỏi nữa thì kiếp sau con sẽ thành Phật. Nghe như vậy, con nói: “Con muốn lập chùa ni riêng, nếu chùa ni giống truyền thống thì con không thích lắm. Con đã bỏ mấy anh chàng để đi tu rồi, giờ lại trở thành người nam nữa thì chán lắm”. Khi nghe con chia sẻ như vậy, Thầy cười không nói gì. Con hỏi tiếp: “Dạ, trong tương lai con sẽ lập một chùa ni, không theo truyền thống, Thầy sẽ vẫn làm thầy cho chúng con phải không ạ?”

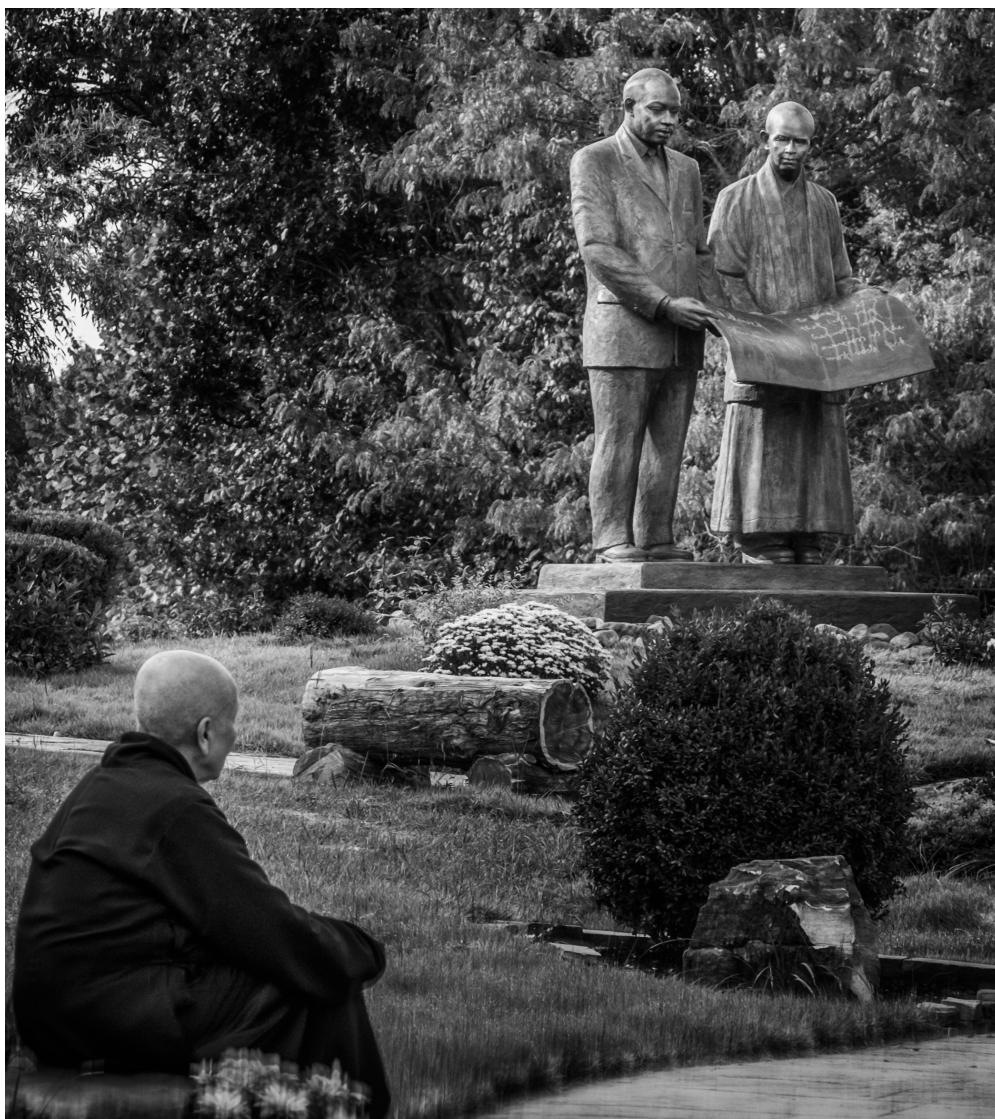
Từ đó, Thầy biểu gì con cũng làm theo ý của Thầy. Con hạnh phúc được làm phần bổ túc rất nhỏ

của Thầy, góp phần vào sự nghiệp hoàng pháp của Thầy.

Con cũng trở về với gốc rễ như Thầy

Con từng nghĩ Thầy sẽ không về lại Việt Nam. Nhưng ở Thái Lan hôm đó, quý thầy Pháp Ấn, Pháp Niệm và Trung Hải đã lên gặp Thầy, vì Thầy đang muốn diễn tả một việc gì đó mà chúng con cảm được là quan trọng lắm. Khi các thầy tới, Thầy chụm một bàn tay trên ngực, tay kia vẽ một vòng tròn và dừng lại ở điểm bắt đầu của hình tròn ấy. Chúng con đã hiểu ý Thầy: dù đi Đông hay Tây, cuối cùng Thầy vẫn muốn trở về với gốc rễ của Thầy. Ngày hôm nay, con xin phát nguyện là con sẽ không quên gốc rễ của Thầy. Gốc rễ của Thầy cũng là gốc rễ của con. Giống như Thầy, con cũng sẽ quay về với gốc rễ của mình.

❧



SC. Chân Không tại tượng đài Mục sư Luther King và Thầy ở tu viện Mộc Lan năm 2015

Thầy mỉm cười thích thú

SƯ CÔ CHÂN ĐỊNH NGHIÊM

Đi xem tuồng Tề thiên đại thánh

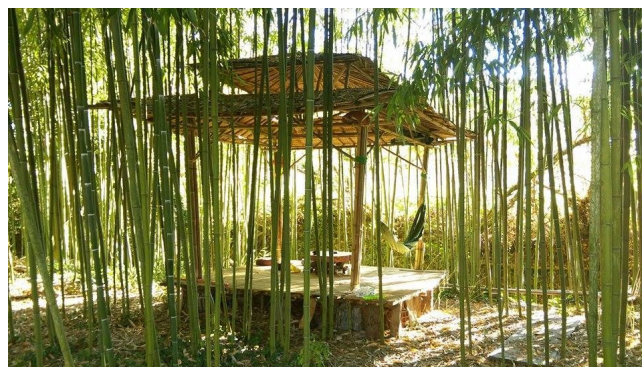
Bạch Thầy,

Con nhớ những chuyến đi hoằng pháp ở Trung Quốc vào những năm 1995, 1999, 2000 và 2002 đã mang đến cho Thầy thật nhiều niềm vui và hạnh phúc. Thầy từng nói với chúng con rằng xưa kia, các Tổ đã từ Trung Hoa đi sang Việt Nam hoằng hóa rất nhiều, kinh điển, sách Phật hầu hết bằng tiếng Hán. Hôm nay, Thầy trở lại Trung Quốc giảng dạy là để đền ơn chư Tổ. Phẩm vật cúng dường mà Thầy dâng lên chư Tổ là nhiều bộ sách của Thầy đã được dịch ra tiếng Hoa.

Chuyến đi nào chương trình cũng dày đặc, nào là những khóa tu, nào là những ngày quán niệm dành cho xuất sĩ cũng như cư sĩ. Trong chuyến đi 2002, có một lần sau ngày sinh hoạt, thầy trò mình lên xe đi về. Con và sư em Pháp Niệm làm thị giả nên sư em con ngồi cạnh Thầy, còn con thì ngồi sau lưng Thầy. Phía sau con là sư em Pháp Hải. Sư em con thông thạo tiếng Hoa nên lúc nào cũng có bao nhiêu là chuyện để kể cho các chị em, chuyện chốn chùa chiền cũng như chuyện thế giới bên ngoài. Chiều hôm đó, sư em rủ mấy chị em con đi xem tuồng hát Tề thiên đại thánh đang được diễn tại nhà hát lớn của Bắc Kinh. Các chị em đang thăm thì bàn tán sôi nổi thì bỗng nhiên Thầy xoay qua phía con và lên tiếng thật to: “Định Nghiêm, sao con không mời Thầy đi xem hát với tụi con?” Con sửng sốt và nghĩ trong lòng: “Ừa, Thầy mà cũng đi xem hát sao?” Con còn đang ngạc nhiên và chưa kịp phản ứng thì Thầy lặp lại câu hỏi thêm một lần nữa. Con bèn nhanh nhẩu chấp tay thưa: “Bạch Thầy, tụi con thỉnh Thầy đi xem Tề thiên đại thánh với tụi con.”

Thầy mỉm cười thích thú.

Trong lòng con và sư em Pháp Hải trào dâng một niềm vui khó tả. Không những đã không bị la vì đã dám bàn tính đến chuyện đi xem hát mà lại còn được Thầy hưởng ứng và cùng đi chung nữa chứ. Còn gì vui bằng khi có Thầy cùng tham dự cuộc vui với mình? Nhưng cuối cùng thì thầy trò đều đi về nghỉ ngơi để chuẩn bị cho một ngày dài kế tiếp chứ đâu có đi xem hát gì đâu! Ấy vậy mà cả thầy lẫn trò tràn đầy hạnh phúc, thỏa mãn không khác gì như vừa mới đi xem hát về.



Mở vườn ươm cây

Bạch Thầy, hiếm lắm Thầy mới có mặt ở Làng vào mùa thu, vì đó là mùa của những chuyến đi dài qua Bắc Mỹ hoặc các nước Đông Nam Á. Nhưng mùa thu năm ấy Thầy lại ở nhà với chúng con và đó là một mùa thu đặc biệt nhất, thú vị nhất cho tất cả chúng con.

Thầy có thật nhiều thì giờ để dẫn chúng con đi thiền hành dưới những hàng bạch dương lá vàng óng ánh ở xóm Hạ. Thầy thường ghé chơi ở xóm Mới và dẫn chúng con leo đồi mận, khi cả đồi thơm sức nức mùi mận chín. Thường thì mình không hái mận mà để cho mận chín tới rồi tự rụng xuống đất. Lúc bấy giờ trái mận mới thật ngọt và mọng nước. Nhưng trong số chúng con có những chị em lại thích ăn mận giòn. Thế là Thầy tự cắt một chai nhựa, cột vào một khúc tre khô. Đây là dụng cụ vô cùng tiện lợi và hữu hiệu Thầy sáng chế ra để khoèo những trái mận giòn.

Tại xóm Thượng, Thầy thích nhất đi thiền hành giữa những hàng sồi lá đỏ rực mà nhìn xa con cứ ngỡ là rừng hoa. Ở Sơn Cốc, từng chậu hoa, từng cụm cây đều hạnh phúc vì được Thầy chăm chút mỗi ngày. Cuối thu ở Pháp là mùa cúc, Thầy đang đợi những chậu cúc đại đóa thật to, thật tròn màu hỏa hoàng, hoặc những bông cúc thanh cảnh với những cánh hoa thon thả, cong vào cong ra như những bàn tay Bồ tát đang bắt ấn.

Sáng hôm đó ngoài vườn Sơn Cốc, Thầy đi gom hết lại những bụi cúc tàn của năm ngoái, còn con thì đi thu thập lại hết những cái chậu cây cũ bằng nhựa. Dưới sự hướng dẫn của Thầy, con bỏ đất vào chậu, chuẩn bị sẵn sàng cho Thầy chiết cúc vào đó. Ngồi trên chiếc ghế trắng bằng sắt dưới cây lindén, Thầy thông thả làm công việc với tất cả sự bình an và

thích thú. Chậu nào làm xong, Thầy chuyển qua con, để con lại rải thêm một lớp mỏng phân bón. Cuối cùng, hai thầy trò sẽ mở ống nước để tưới hết tất cả các chậu một lần.



Không khác gì lúc còn bé trong vườn nhà, con chỉ chú ý đến hai bàn tay mình đang vọc đất với tất cả sự thích thú. Thình thoảng con ngước lên nhìn xem tay Thầy đang làm gì. Thì ra những tia nắng yếu ớt còn sót lại trong năm đang tìm cách len lỏi qua tán lá để chạm nhẹ vào hai bàn tay Thầy, chúng cũng muốn được phụ Thầy một tay! Thình thoảng, vài chiếc lá chín rơi nhẹ lên đôi vai Thầy như muốn gây sự chú ý:

“Thưa Thầy, có con đây, Thầy cho con chơi với!” Những chiếc lá chậm rãi nhảy xuống chân Thầy rồi đáp xuống nền đất để tạo thành một lớp thảm mỏng màu vàng nhạt. Trong vài ngày hay một tuần nữa, tấm thảm vàng sẽ dày hơn và êm hơn cho bước chân thiền hành của Thầy. Ngoài kia, những cây thông Thầy trồng năm xưa nay đã thật cao, thật mạnh mẽ, vẫn giữ chiếc áo xanh tươi của chúng. Sơn Cốc vào mùa thu đủ màu đủ sắc, và năm nay - Thầy ở nhà - đất, trời, cây cỏ, tất cả đều hơn hớn, đua nhau khoe những vẻ đẹp đặc sắc nhất của mình để Thầy mặc tình thưởng thức.

Không đủ chậu để Thầy chiết tiếp, con phải về lại xóm Mới gom thêm chậu cho Thầy. Cuối cùng, chiều hôm đó, xung quanh hai thầy trò chỉ toàn là chậu với chậu, hơn cả trăm chậu. Bỗng nhiên con hình dung những nhánh cúc con này trong khoảng hai tháng nữa sẽ cứng cáp và mạnh khỏe để cho ra đời bao nhiêu là bông hoa thật to, thật tròn. Cao hứng, con thưa Thầy: “Bạch Thầy, nếu thầy trò mình thành công với những chậu hoa này, mình có thể mở được một tiệm bán cây con!”

Thầy mỉm cười thích thú.

Ngay trong khoảnh khắc ấy, con cảm thấy vui quá, giống y như thầy trò mình vừa mới khai trương được một tiệm bán cây con!

Con hướng dẫn khóa tu, Thầy đi theo chơi

Đó là vào năm 2006. Sau khóa tu mùa Hè, các chị em xóm Hạ và xóm Mới chúng con tổ chức đi chơi núi Pyrénées chung với nhau. Ban ngày, chúng con leo núi và rong chơi với thiên nhiên. Về đêm, con ngủ chung lều với sư em Anh Nghiêm ngay kế con suối bắt nguồn từ một thác nước. Đến ngày về, chúng con vẫn còn quyến luyến cảnh núi rừng nên trên đường, xe van chúng con đã dừng lại tại một ngôi làng nhỏ tên là Gavarny. Chị em chúng con đi thiền hành vào hướng núi khoảng một hay hai cây số chi đó. Ban đầu, chúng con chỉ nghe tiếng gió và tiếng chim hót, nhưng càng đi, chúng con nghe từ xa vọng lại tiếng nước càng lúc càng rõ hơn.



Rồi bất chợt, chúng con dừng lại sững sốt trước một dãy núi thẳng đứng hình vòng cung bao quanh chúng con. Cả nhóm chúng con không ai nói gì với ai, chỉ đứng lặng người thật lâu để chiêm ngưỡng cảnh tượng trước mắt. Từ những sườn núi, có cả mấy trăm con thác đang đổ xuống ào ạt. Có những dòng thác to và dày, bắn nước tung tóe; nhưng cũng có những dòng rất mỏng và thanh tao như những chùm tơ thật dài, lơ lửng giữa không gian, nửa chừng bị gió thổi cong nhẹ sang một bên. Ô hay, lại có những con thác đang đổ xuống từ mây! Thì ra là phía trên, ngọn núi cao quá, đã bị che khuất bởi sương và mây. Nếu

ai đó muốn đếm xem tổng cộng có bao nhiêu con thác trước mặt thì cũng không tài nào mà đếm được. Mấy trăm thác nước, mỗi thác mỗi vẻ, không thác nào giống thác nào. Tuy vậy, tất cả đều liên tục đổ về một hướng, hòa vào nhau để tạo nên một bản hòa tấu vang rền không bao giờ gián đoạn. Sau khi đứng yên lặng ngắm một hồi lâu, chúng con lên tiếng gọi nhau ra về. Nhưng dù đứng cách nhau một sải tay, và có lấy hết sức bình sinh để hét thật to thì cũng không ai nghe thấy, ngay cả mình cũng không nghe được tiếng hét của chính mình. Ôi, chưa bao giờ chúng con thấy mình nhỏ bé đến thế, trong không gian và trong thế giới của âm thanh.

Về đến Làng, vừa gặp lại Thầy, con kể liền cho Thầy nghe về cảnh đẹp hùng vĩ chưa từng thấy trên đời. Thầy phải thấy cảnh đẹp này! Con muốn đưa Thầy đến đó. Con suy nghĩ cách nào để có thể đưa Thầy đi. Chắc chắn Thầy sẽ không bao giờ muốn đi du lịch. Tính độ của Thầy là Sơn Cốc, là thất Ngồi Yên, là xóm Hạ, xóm Mới... Nếu có đi thì Thầy chỉ đi khóa tu mà thôi. Thầy thường nói Thầy không còn nhiều thì giờ nữa, vì thế Thầy chỉ nhận lời đi dạy những khóa tu lớn cho ngàn người. Tổ chức một khóa tu tại Gavarny, một ngôi làng nhỏ như vậy trong nước Pháp thì chỉ có đủ chỗ cho 100 người là cùng. Con chợt nảy ra một cao kiến: “Bạch Thầy, con sẽ đi hướng dẫn một khóa tu tại Gavarny. Con mời Thầy đi theo con. Thầy chỉ đi theo chơi thôi mà không cần phải làm gì hết, con sẽ làm hết cho Thầy, Thầy chỉ cần ghé xem những thác nước tuyệt vời đó thôi”.

Thầy mỉm cười thích thú.

Còn con thì cảm thấy mãn nguyện khi đã tìm ra phương cách để đưa Thầy đi xem cảnh đẹp. ☺

Ngày tuyết nhớ Thầy

SƯ CÔ CHÂN DUYỆT NGHIÊM

“Dù trần gian có xót xa, cũng đành về với quê nhà...”¹

Thầy đã về yên nghỉ dưới cội cây
Sau bao tháng năm miệt mài “mòn chân du thuyết”
Thầy đã nghỉ ngơi rồi, thanh thoi và bình an như chiếc lá
Sau đời kia mộng huyễn với phong ba...

Thầy trở về đây cho đất Mẹ tươi hoa
Lại góp cho đất đai quê hương một mảnh vườn, một khung trời xanh mát
Thầy nhắc: năm xưa, “gậy trúc chống xuống, đạo Tổ hưng sùng”
Để chúng con mãi nhớ, “cháu con bảo hộ, sáng chói tông phong”²
Suối nguồn tâm linh bất tuyệt, Thầy chảy mãi giữa non sông
Chảy khắp trần gian mà Thầy vẫn thương yêu gọi là: “Hành tinh xanh xinh đẹp”
Quê hương gấm vóc mượt mà,
hay quê hương bình dị như rau tía tô, cơm gạo Tám
Thầy giữ mãi trong trái tim,
để trên bước đường ngược xuôi khắp nẻo địa cầu
Thầy vẫn luôn hướng về,
mà ngậm ngùi, mà thương, mà xót...
mà tìm mọi cách dựng xây, gieo trồng, chăm bón
Vững tin, ngày mai muôn triệu hạt mầm sẽ nên cây...

Chí nguyện năm xưa, Thầy khắc vào cây chốn Tổ
“Thệ nguyện độ chúng sanh”
Giờ đã viên thành
Để hôm nay lớp lớp người hướng về,
Cúi đầu thành tâm đảnh lễ
Muôn vạn cuộc đời đã đổi thay
từ lời dạy:
Mỗi lần ngã là một lần đứng dậy.
Để trưởng thành
Để cuộc đời nhường một bước đi lên³
Đừng tìm kiếm hạnh phúc xa vời giữa cuộc sống vô thường...
Hãy sống trọn vẹn từng phút, từng giây
của ngày hôm nay, ở đây,
cho chính mình, cho tất cả...

Giờ đây, quê hương trọn vẹn có Thầy
Chúng con vẫn trọn vẹn có Thầy
Trong từng bước chân, nụ cười, hơi thở
Trong niềm thương yêu, bình an của lượng cả bao dung
Trong những “thiên đường” Thầy đã dựng xây và chúng con vẫn chung lòng
“Nếu gọi tên Thầy, con sẽ tự khắc thấy Thầy ngay”⁴

1. Đóa hoa vô thường - tác phẩm của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn
2. Hai câu đối ở bàn thờ Tổ trong thiên đường Nền Hồng, xóm Hạ
3. Dựng tượng tuổi thơ - Thơ Thầy
4. Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai - Thơ thầy

Thầy... Thầy ơi!...

Những ngày này, mùa đông, tuyết cứ mãi miết rơi

Có phải Thầy hóa thân làm tuyết?

Cho con nhớ, con vui, như năm nào Thầy vẫn ưa vui đùa trên tuyết

Hay Thầy muốn viết cho con một bài thơ màu trắng

Rồi kể câu chuyện của cội mai già, can trường đứng giữa mùa đông

Và cái đẹp của trần gian là vô tận, vô cùng

Bởi Thầy đã cho con một đôi mắt để ngắm nhìn, biết ơn, trân quý

Tạ ơn Thầy đã sinh ra con thêm một lần trong đời sống này

Cho con một con đường, để con đi theo Bụt, theo Thầy vào phương trời cao rộng

Cho con một niềm tin vào tình huynh đệ bao la

và tình thương không đòi điều kiện

Để con nguyện thương yêu từng cuộc đời, như chính cuộc đời con

Bao hoa ngọt, trái lành..., tấm lòng Thầy mãi sắt son... ❧



Tình Thầy là ánh trăng đây

SƯ CÔ CHÂN HỘI NGHIÊM

Thầy kính thương,

Con đang ngồi một mình ngoài hiên nhà, thường thức không khí yên tĩnh của trời đêm và cảm nhận những làn gió mát mẻ đang thổi vào da mặt. Tự nhiên, con nhớ đến Thầy. Mấy hôm nay con cũng thường hay nhớ về Thầy với niềm thương kính biết ơn vô hạn.

Con đang được phép về thăm nhà, có mặt cho ba mẹ và gia đình. Nhân dịp này, con thuyết phục mẹ con sửa chữa lại nhà cửa cho ổn định, tiện việc sinh hoạt cho ba con. Nhà con sống ở miền quê với nếp sống rất đơn giản. Cái chất đơn giản ấy đã thấm vào dòng máu của ba mẹ con, cho nên lúc nào ba mẹ cũng cảm thấy đầy đủ. Ba mẹ sống thiếu dục tri túc hơn cả con nữa Thầy ạ. Chính vì vậy mà không bao giờ ba mẹ thấy cần thêm một thứ gì cả. Con phải thuyết phục lắm mẹ con mới đồng ý xây thêm phòng. Mẹ con cứ nghĩ là nhà đâu có ai ở mà xây chi cho nhiều. Ba con năm nay cũng đã 88 tuổi rồi, đi lại rất khó khăn, dường như chỉ đi vào nhà vệ sinh, còn lại đều đi bằng xe lăn hoặc ngồi một chỗ. Ba con thường đùa là hồi trước tu tại gia bây giờ tu tại giường.

Con phụ dọn dẹp, đi vào đi ra, làm cái này cái nọ, phụ xúc vại thau đất, đẩy vại xe gạch, đập vại viên đá, có mặt cho mẹ và chị. Ba con thì tạm thời qua “tị nạn” bên nhà chị đầu của con. Hình như với sự có mặt của con thì mọi thứ trở nên yên ổn hơn. Con thấy vui và thầm cảm ơn Thầy đã cho con có mặt với gia đình, dạy cho con biết trân quý mẹ cha, biết thương thức chuỗi ba hương và xôi nếp một. Nhờ Thầy mà con đã học được phương pháp thở để thư giãn, để buông bỏ, để có mặt, để mỉm cười, để bình an, để trân quý người thương và để sống trọn vẹn giây phút hiện tại.

Con thấy may mắn là mình ở miền quê nên cũng có nhiều không gian, cây cối xanh tươi và không khí trong lành. Những đêm trời trong gió mát, trăng sáng vàng vạc, con thường hay đi dạo. Bước những bước chân an lành, con lại nhớ đến Thầy với niềm biết ơn. Thầy đã dạy cho con biết thương thức thiên nhiên, biết yêu cái đẹp và biết nuôi dưỡng mình bằng sự yên lặng. Mỗi lần ngắm trăng là con thấy lòng mình thật bình an và thanh thản.

Một mùa trăng đi qua và một mùa trăng khác nữa lại đến. Mới đây mà đã là thất thứ năm của Thầy rồi. Nhanh quá phải không Thầy? Con nhớ sáng hôm ấy, thức dậy, ánh trăng đã thu hút con, nên thay vì ngồi thiền con bước ra đi thiền hành mấy vòng quanh vườn. Không gian rất thanh bình và yên tĩnh. Yên đến nỗi con phải ngạc nhiên sao hôm nay đất trời yên bình đến lạ, và lòng con cũng yên. Không nghĩ ngợi điều gì, con chỉ thương thức cái yên tĩnh mà trời đất đã ban tặng. Sau đó con vào ngồi thiền, tiếp tục để cho cái yên tĩnh ấy thấm vào từng tế bào trong cơ thể của con. Con lại biết ơn Thầy đã dạy cho con biết ngồi yên.



Con vừa mới xả thiền thì chị con qua báo tin: “Cô Hội ơi, Sư Ông mất rồi!” Tự dưng lòng con chùng xuống rồi bàng hoàng, thương mến. Con mở điện thoại lên, không biết là bao nhiêu cuộc gọi nhỡ, bao nhiêu tin nhắn báo tin Thầy mất. Con có thói quen đi ngủ là tắt điện thoại nên không nhận được tin sớm. Con gọi cho sư em Khải Nghiêm, sư em đang sắp xếp cho các sư em gái ở Từ Đức đi Huế. Hôm đó không có máy bay nên sư em thuê xe cho mọi người cùng đi. Con chuẩn bị hành lý, thay quần áo, đi lạy Bụt, lạy Thầy rồi chào ba mẹ lên Từ Đức để tháp tùng đoàn ra Huế. Một cảm giác thật khó tả. Vừa an, vừa sâu, vừa thương, vừa nhớ và vừa chạnh lòng. Con ý thức là giờ này con phải thở những hơi thở thật bình an, phải đi những bước chân thật thanh thản, phải nói những lời hòa ái và phải nở những nụ cười thật tươi. Làm gì con cũng phải làm cho Thầy, vì con đang mang theo Thầy trong lòng.

Sư em Khải Nghiêm chu đáo lắm. Sắp xếp xe cho tất cả mọi người. Chuẩn bị hết mọi thứ. Con chỉ việc leo lên xe là đi thôi. Đúng là mình có phước lắm mới

có sư em giỏi như vậy phải không Thầy? Trên đường đi xe bị nổ lốp, phải mất mấy tiếng đồng hồ mới thay được lốp xe mới. Thế nhưng con vẫn thấy lòng mình bình an, không hề nôn nao, bức bối hay khó chịu, chỉ ngồi đó thưởng thức từng hơi thở vào ra của mình. Con ý thức là mình phải thờ cho Thầy, phải bước đi cho Thầy và phải thật bình an cho Thầy. Bởi vì Thầy đã trao truyền cho mình hết rồi mà mình không chịu làm thì thật không xứng đáng là con của Thầy. Con biết ơn Thầy đã là Thầy của chúng con, đã thấp sáng ngọn lửa trong tim chúng con.

Xe đến Diệu Trạm lúc hơn 12 giờ khuya. Mấy chị em đem hành lý vào phòng, tắm rửa, rồi qua Từ Hiếu đánh lễ Thầy. Bước vào cốc Thầy, con cảm nhận một nguồn năng lượng bình an và thương kính tràn ngập nơi đây. Sau khi đánh lễ Thầy, mấy chị em con ngồi yên. Sư cô Định Nghiêm đến gần và hỏi: “Em có muốn đến ngồi dưới chân Thầy không?” Chỉ cần một câu hỏi nhẹ như thế mà sống mũi con đã thấy cay cay, mắt con đã ươn ướt và cổ họng con đã nghẹn ngào rồi. Con hỏi lại: “Được hả sư cô?” Vì thực sự là con rất muốn được ngồi bên cạnh Thầy nhưng không biết có được phép hay không. Sư cô trả lời: “Được chứ”. Thế là con đứng dậy, đến ngồi dưới chân Thầy, thấy lòng bình an và ấm áp như thể Thầy vẫn đang còn sống, như những lúc con ngồi dưới chân Thầy đưa vòng hầu Thầy, kể chuyện cho Thầy nghe hay nghe Thầy kể chuyện.

Sư cô Chân Không cũng ưu ái nhích qua một chút để cho con có được một chỗ ngồi thích hợp. Sư cô còn dạy con nhích qua để nhìn mặt Thầy cho rõ. Sư cô thật dễ thương. Lúc chúng con mới tới, đến chào sư cô, sư cô bảo: “Vào thăm Thầy, chơi với Thầy đi con, kéo mai là hết được gặp Thầy rồi” (vì ngày hôm sau là lễ Nhập Kim Quan). Con thấy chung quanh con tràn ngập niềm thương mến. Thầy Trung Hải từ đằng sau đi đến mở chiếc y Thầy đang đắp ra. Con đến gần Thầy hơn, quỳ bên Thầy, kính cẩn đặt tay mình lên tay Thầy và cảm nghe một nguồn năng lượng bình an lan tỏa tràn ngập căn phòng như thể là Thầy vẫn đang còn thở với chúng con. Con thở với Thầy rất lâu rồi phát nguyện sẽ làm một tiếp nối đẹp của Thầy. Cảm ơn Thầy đã truyền cho con nguồn năng lượng bình an, đầy tình thương yêu ấy.

Con biết những ngày tiếp theo mình sẽ rất bận rộn và có muốn ngồi yên bên cạnh Thầy cũng không thể được, nên tối hôm đó con đã ngồi suốt đêm trong cốc Thầy với ý thức là Thầy vẫn đang còn đó, đang có mặt trong các sư anh, sư chị, sư em, trong cỏ cây, hoa lá, trong trời đất, trăng sao, trong mây mưa nắng tuyết... và Thầy vẫn luôn còn đó trong con.

Sáng hôm sau là lễ Nhập Kim Quan. Cốc Thầy hơi nhỏ không đủ chỗ cho tất cả mọi người, đặc biệt là khi ban kinh sư vào làm lễ thỉnh Thầy ra thiền đường Trắng Rằm. Ai cũng muốn có mặt để chứng kiến giây phút linh thiêng đầy niềm thương kính ấy, nên dù thầy Mãn Phước đã mời mọi người ra ngoài cho có không gian bên trong nhưng ai cũng nấn ná, chần chừ không chịu ra. Con xúc động chứng kiến cảnh quý thầy đội Thầy trên đầu mà đi, từ cốc Thầy ra thiền đường Trắng Rằm, như một biểu tượng bày tỏ niềm cung kính của người học trò đối với Thầy. Và, cho dù chúng con có đội Thầy trên đầu mà đi suốt cả cuộc đời cũng không đủ để trả ơn Thầy, để bày tỏ niềm cung kính và biết ơn của chúng con. Cảm ơn Thầy đã là một người Thầy tuyệt vời của chúng con.

Sau lễ Nhập Kim Quan, có một buổi họp giáo thọ để phân công trách nhiệm. Sau buổi họp đó ai nấy đều bắt tay vào công việc, mỗi người một tay, mỗi người nhiều việc. Con thấy thương và phục các sư anh, sư chị, sư em của mình quá!

Các anh chị em từ khắp nơi cũng lần lượt bay về. Quý thầy quý sư cô lớn từ các trung tâm, có những vị đã rời chúng, có những vị đã ra đời, tất cả đều quy tụ đầy đủ. Tuy gặp nhau cũng chỉ chào hỏi được đôi ba câu nhưng sao thấy vui và ấm áp, đầy tình huynh đệ. Ấu đó cũng là ước muốn của Thầy. Thầy luôn mong muốn các anh chị em có mặt cho nhau, chơi với nhau cho vui, cùng nhau xây dựng tình huynh đệ. Con thấy dường như Thầy đã gọi các anh chị em con về để có mặt cho nhau, có mặt bên Thầy, hưởng năng lượng từ Thầy, giống như trong những khóa tu lớn Thầy đã sắp xếp cho các anh chị em chúng con đi cùng Thầy vậy. Cho nên lễ tang của Thầy vừa thương mà lại vừa vui. Giây phút nào cảm động thì cứ khóc, giây phút nào thương thì cứ thương, giây phút nào vui thì cứ vui. Thật khó có một tang lễ nào mà tràn đầy nguồn năng lượng thương yêu như thế. Cảm ơn Thầy đã dạy cho chúng con biết thương yêu và trân quý nhau.

Con thấy mình thật may mắn có mặt trong dịp này để chứng kiến, để tham dự những buổi lễ của Thầy. Biết bao lần chúng con sắp xếp cho hậu sự của Thầy ở Làng, ấy vậy mà giờ này, con lại diễm phúc có mặt bên Thầy. Có ai sắp xếp được đâu phải không Thầy? Nếu có thì e là Thầy đã sắp xếp hết mọi thứ. Hay là nhân duyên, đất trời, vũ trụ đã thay Thầy sắp xếp tất cả.

Con được phép về thăm nhà, vừa mới cách ly tại nhà xong mấy ngày thì hay tin Thầy viên tịch. Rất nhiều anh chị em khác cũng về thăm nhà trong đợt này, có những người thì đúng hạn về thăm nhà,

nhưng cũng có nhiều vị vì những lý do này hay lý do khác. Chúng con có cảm tưởng như Thầy gọi chúng con về.

Trong tình hình covid đang tăng cao, nhà nước mới ra thông báo bãi bỏ chỉ thị 16, bỏ chuyện cách ly thì Thầy đi, nên anh chị em khắp nơi tập trung về mà không hề bị cản trở. Khí trời cũng rất đẹp. Suốt hơn cả tuần, trời mát mẻ, không mưa một tí nào, cho dù đang trong mùa mưa lạnh. Hoa tím tím quanh chùa Tổ cũng nở rộ khắp vườn đồi. Con nghĩ là Thầy yêu cái đẹp nên Thầy chọn thời điểm đi cũng rất đẹp.

Qua lễ tang của Thầy, con thấy sự thật là mình chẳng sắp xếp được gì cả. Tất cả đều do nhân duyên sắp đặt. Mình cũng chỉ là một trong những nhân duyên đó thôi. Cho nên mình thực tập thuận theo nhân duyên thì mọi thứ mới hài hòa. Con thấy mình may mắn và biết ơn vô cùng đã được Thầy dạy bài học: “Tương lai mình đã có rồi, chỉ vì mình chưa thấy đó thôi”. Cảm ơn Thầy đã cho con có mặt bên Thầy, cho chúng con cơ hội được hội ngộ.

Lúc Thầy còn sống, con rất thích được ngồi yên bên Thầy nên mỗi khi có những giây phút rảnh con thường vào cốc Thầy, đánh lễ Thầy rồi ngồi yên và đi kinh hành. Đứng nhìn ra khung cửa sổ, con ý thức Thầy cũng đã từng đứng đó ngắm mây, ngắm nắng, ngắm mưa, ngắm nhìn đời thông, hoa cỏ. Con cảm nhận nguồn năng lượng bình yên sâu thẳm của Thầy vẫn còn đó. Cảm ơn Thầy đã để lại cho chúng con nguồn năng lượng quý giá ấy. Dường như Thầy ra đi mà không mang theo một thứ gì cả. Thầy đã để lại tất cả cho chúng con như một gia tài vô giá. Nơi nào Thầy đi qua chúng con cũng cảm nhận được nguồn năng lượng bình an ấy. Cái giây phút linh thiêng khi sáu ngọn lửa châm vào nhục thân của Thầy trong buổi lễ Trà tỳ đã làm con vỡ oà. Vỡ oà để được bình an trở lại. Vỡ oà để thấy Thầy mới mẻ, dưới muôn vàn hình thức khác.

Thầy kính thương, Thầy thường ca ngợi:

*Bụt là vàng trắng mát
Đi ngang trời thái không
Hồ tâm chúng sanh lặng
Trắng hiện bóng trong ngần.*

Con thấy Thầy cũng là một vàng trắng mát. Mỗi lần gần ánh trăng ấy là con thấy mát mẻ thanh lương, bình an tĩnh tại, tự do và thanh thoát. Trăng trên trời còn có lúc tròn lúc khuyết, còn vàng trắng



của Thầy thì không bao giờ với, khuyết. Quả thật tình Thầy là ánh trăng đầy.

*Thở cười con bước theo thầy
Hiếu thương con thấy tràn đầy niềm vui
Hạt bồ đề, quyết đem vùi
Mai thành cổ thụ chở che cho đời
Bao dung tha thứ vun bồi
Thân tâm chuyển hóa luân hồi còn đâu
Thầy ơi, con nguyện khắc sâu
Anh em bốn biển năm châu là nhà
Cùng nhau chung sống thuận hòa
Uy nghi giới luật nở hoa nơi này
Tình Thầy là ánh trăng đầy
Tình huynh đệ, áng mây bay giữa trời
Ta có nhau tự muôn đời
Bây giờ tiếp nối rặng ngời tương lai.*

Con sẽ tiếp nối Thầy điều gì nhỉ? Con nhớ ngày Thầy dạy con làm trụ trì, lúc đó hai thầy trò đang ngồi trong thư viện ở Sơn Cốc. Bối Kiều cho con xong Thầy bảo: “Làm trụ trì hay không không quan trọng. Cái quan trọng là con phải có tự do”. Con thấy con thực tập điều này chưa giỏi, nên con phát nguyện sẽ tiếp nối Thầy đức tính tự do, tự tại. Vì không có tự do thì con cũng sẽ không có bình an và hạnh phúc được, phải không Thầy! Cảm ơn Thầy đã là Thầy của chúng con, đã dạy cho chúng con biết thở, biết cười, biết bước những bước chân an lạc thanh thoi, biết sống một nếp sống tĩnh lặng, thiếu dục tri túc, biết thương yêu trân quý, biết nhẫn nại bao dung, biết sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Con sẽ luôn mang Thầy trong lòng, Thầy kính thương của tất cả chúng con.

Thương kính Thầy thật nhiều!
Con của Thầy,
Chân Hội Nghiêm ๐๓

Đầu đầu cũng dấu hải

THẦY CHÂN TRỜI NỘI TÂM

Xuân Phong ơi, chuyển về Làng lần này, em có cảm giác như một đứa con cần tìm về hơi ấm của gia đình. Nó đến một cách tự nhiên, nhưng dứt khoát. Phải về Làng. Có lẽ Xuân Phong cũng thế, Xuân Phong được may mắn hơn em là được về bên Thầy, được hầu Thầy trong những ngày Thầy còn đang biểu hiện. Pháp thân Thầy thì bất diệt bất sinh, nhưng em có cảm tưởng mình vẫn muốn được gần Thầy bằng xương bằng thịt.

Em về Làng, Xuân Phong về chùa Tổ. Cả hai chúng ta đều được trở về, thế mà có lúc em cảm thấy tủi thân vì thấy mình phước mỏng, không được như Xuân Phong, được về bên Thầy trong thế giới của tích môn hiện tượng.

Ngày xưa em thấy một chút ngại ngùng khi gọi Sư Ông là Thầy, em vẫn ưa hai chữ Sư Ông hơn vì thấy nó gần gũi với mình. Nhưng không hiểu sao, mấy hôm nay chữ Thầy lại làm em có nhiều cảm xúc đến thế. Giống như người con muốn được gọi tên cha.

Giọt nước cành dương

Sự trở về nhà lần này của chúng ta như một lời mời gọi, từ Bụt, từ Thầy. Mình trở về để thấy rõ mình hơn. Xuân Phong chắc vẫn nhớ buổi sáng tinh khôi hôm ấy. Lễ xuất gia, Thầy đặt tay lên đầu từng người một. Bàn tay Thầy nhẹ nhàng, từ ái. Những giọt nước cam lộ từ trong bình tịnh thủy rưới lên như dập tắt phiền não, cõi trói những hỷ nộ ái ố của cuộc đời. Nước mắt chúng ta đã lăn dài, hòa vào dòng nước mát thanh lương, hòa vào âm thanh trầm hùng của tiếng niệm Bồ tát Quan Âm. Núi rừng Pakchong như chở che, bao bọc những đứa con từ bên kia biên giới muốn có một nơi để trở về. Nhìn lại, chúng mình quả có phước đức vì được Thầy trực tiếp làm lễ xuất gia. Em vẫn tự nhủ lòng, cơ hội chỉ xảy ra một lần duy nhất. Và giờ đây, khi Thầy ngưng biểu hiện, em lại càng trân quý giờ phút thiêng liêng đó.

Tan sương đầu ngõ, vén mây giữa trời

Xóm Thượng mùa này đẹp lắm, Xuân Phong ơi. Sáng thức dậy là thấy khung cảnh mây mù giăng khắp lối. Cỏ cây đất đá đều đóng một lớp băng mỏng. Đi ngồi thiền, em ưa đi trên mặt cỏ. Khi đó băng giá còn chưa tan, tiếng giày giẫm lên cỏ kêu lắc rắc. Cái giây phút bàn chân tiếp xúc đó làm cho em có cảm tưởng mình đã về, đã tới. Về tới đầu hả Xuân Phong?

Có lẽ em đã về đã tới trong phút giây hiện tại. Vì chỉ có giây phút đó là giây phút chân thật nhất. Mỗi bước chân trôi qua đã là một niệm trong quá khứ, tiến thêm một bước là một niệm ở tương lai. Cái giây phút ngắn ngủi, khi mặt giày chạm vào cỏ đó, là phút giây thực sự trọn vẹn nhất, em không cần nắm bắt hay tìm cầu gì nữa trong cả quá khứ lẫn tương lai. Sự thật là hiện tại mà trọn vẹn thì quá khứ và tương lai cũng trọn vẹn.



Mặt hồ trước thiền đường Nước Tĩnh đóng một lớp băng mỏng, thò tay xuống ấn nhẹ một cái là băng tan. Băng chìm lại vào làn nước mát, băng lại về với nước. Sự ẩn tàng của Thầy cũng giống như mọi hiện tượng cỏ cây hoa lá có tướng trạng tại xóm Thượng. Nhưng quán chiếu cho sâu thì tất cả đều đồng một thể tánh.

Vào những ngày có nắng, khoảng chừng 12 giờ trưa, khi mặt trời lên cao, chỗ nào có ánh nắng mặt trời chiếu vào thì chỗ đó sẽ tan băng trước. Cả mặt băng ở hồ sen cũng thế, mà cỏ cây đất đá cũng vậy. Băng lại tạm ẩn tàng, hòa vào đất, bay lên nghi ngút thành khói, thành sương.

Phiền não tức Bồ đề

Hình ảnh băng tan trên cỏ làm cho em ấn tượng lắm. Cùng xảy ra trên mặt đất thế mà lại có chỗ tan trước tan sau, tùy thuộc vào sức nóng của mặt trời rọi vào đó. Người tu tập cũng vậy, cũng cùng tiếp nhận mưa pháp mà lại có người được hưởng nhiều, người hưởng ít, cũng là khổ đau phiền não mà lại có người chứng quả Bồ đề. Cuộc đời của Thầy phải đối diện với muôn ngàn chông gai, thử thách của thời cuộc, đau thương của đất nước và với chí nguyện, hoài bão làm mới đạo Bụt để đưa lời Bụt dạy đi vào

cuộc đời. Chính những hy vọng ái ố của cuộc đời đã làm tăng thượng duyên cho Thầy. Thầy có mặt trong cuộc đời này, tại quê hương của chúng ta, có lẽ là do Thầy đã phát nguyện lớn. Chính cuộc đời của Thầy đã làm vững mạnh bồ đề tâm trong em, cho em sức mạnh để đối diện với những chông gai phía trước.

Pháp giới thực ẩn

Xuân Phong đang được hầu kim quan Thầy những ngày cuối cùng. Em tin là những đêm được ngồi bên Thầy, được thở cùng Thầy, được đi kinh hành cùng Thầy sẽ đi vào huyền thoại với Xuân Phong, và cả em nữa. Em ở đây cũng thế, em tập quán chiếu những gì mình đang thấy ở xóm Thượng, từ cỏ cây đất đá tới anh chị em xuất sĩ và các vị thiện sinh đang nhiếp tâm hộ niệm cho Thầy. Đó chính là những pháp thân của Thầy, em cũng là một phần nhỏ bé trong đó.

Mấy ngày nay khi tụng kinh ở thiền đường Chuyển Hóa, em quán chiếu thấy Thầy hồi còn 60 tuổi. Thầy đang đi, ra vào tự tại. Khi đó Làng còn giản dị, đơn sơ. Thầy còn trẻ, mắt Thầy sáng trưng, và miệng nở nụ cười tươi ời là tươi. Em tụng kinh có nhiều hạnh phúc, cái giọng tụng kinh xưa nay dõ dặt, bỗng hôm nay thấy hay hơn bao giờ hết.

Em đi dạo một vòng quanh Làng, đi từ đồi cao xóm Thượng, men theo rừng hoa mai, đi xuống rừng thông, ngang qua vườn Bụt, ghé xuống thiền đường Thánh mẫu Maya. Ở đâu em cũng thấy pháp thân Thầy. Quả thực em chưa bao giờ thấy pháp thân Thầy rõ ràng đến thế!

Đường xưa mây trắng

Giây phút Xuân Phong và đại chúng khắp chốn được ngồi quanh kim quan Thầy trong lễ trà tỳ sẽ là một giây phút thiêng liêng và đẹp hơn bao giờ hết. Chỉ nghĩ tới đó thôi, em đã muốn trào nước mắt. Hình ảnh đó làm em liên tưởng đến lúc đức Thế Tôn nhập Niết Bàn. Khắp các cõi trời, người rung động. Từ Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Sa di, Sa di ni, Ưu bà tắc, Ưu bà di, cho đến vua quan đại thần, từ giai cấp Bà la môn tới những người dân nghèo của Ấn độ, cỏ cây đất đá, cầm thú chim muông đều dốc lòng cung kính niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng.

Em cũng sẽ tập quán chiếu như thế, để đi vào thế giới bản môn - vô sinh bất diệt, để thấy em và Xuân Phong cùng khắp pháp giới đồng chấp tay, hướng về kính lạy Thầy. Sau giờ ngồi thiền tối, ngược nhìn lên bầu trời với muôn vàn tinh tú sáng lấp lánh, ba ngôi sao thẳng hàng vẫn còn đó, bất chợt lời Thầy dạy đi lên “Trăng sao là tâm thức, ta là trăng sao.” Bước chân em dường như nhẹ nhàng, hòa vào trong sương đêm tinh khiết.

Thầy kính thương, con xin được kính dâng lên Giác linh Thầy bài thơ con làm, trong khi bàn tay đặt lên đầu, trước khi ngủ.

*Trên đầu không lộn tóc
Dưới chân đạp cỏ gai
Trong ba ngàn thế giới
Đâu đâu cũng dấu hài*

Con của Thầy,
Chân Trời Nội Tâm.

Xóm Thượng, Làng Mai, 27.01.2022 ☸



dưới chân ngọn hương phong

SƯ CÔ CHÂN THUẦN KHÁNH

Tôi đến xóm Hạ vào một ngày cuối thu năm 2000. Xe dừng trước một căn nhà đá thấp mà sau này tôi biết đó là cư xá Mây Tím. Một sư cô đáng người nhỏ nhắn mặc đồ nâu, đeo tạp dề nâu và chít khăn nâu, ra đón hai chị em tôi trước cửa. Thầy Pháp Độ, giúp lái xe, nói: “Sư chị, sư em mới của sư chị nè”.

Đó là sư cô Bảo Nghiêm. Sư cô mỉm cười, mắt nheo nheo rồi nói với thầy Pháp Độ một cách vui vẻ: “Cám ơn sư em nhé”.

Thế là tôi đi vào nhà với sư cô, em tôi thì lên xóm Thượng với thầy. Tôi ở lại xóm Hạ từ đó. Xóm Hạ trở thành một nơi quay về, là quê hương thứ hai của tôi.



Về tới rồi hả con!

Một tuần sau, chị tôi, sư cô Tuệ Nghiêm, từ tu viện Thanh Sơn ở Mỹ về tới, và đưa tôi lên chào Sư Ông trong ngày quán niệm ở xóm Mới. Sư Ông ngồi trên một phiến đá cạnh khóm tre ngay trước Phật đường. Một vị Hòa thượng sao lại có thể ngồi bệt trên đá, sát nền đất vậy nhỉ? Ý nghĩ kia chỉ thoáng qua trong đầu tôi, rồi thay vào đó là một cảm giác quen thuộc và an tâm lạ lùng. Sư chị Tuệ Nghiêm chưa kịp thưa gì thì Sư Ông đã lên tiếng: “Về tới rồi hả con!”

Trong giây phút đầu tiên, tôi tưởng Sư Ông hỏi sư chị, nhưng đầu đó trong tâm thức đang bị khuấy động, tôi biết rằng câu hỏi đó dành cho tôi, dành cho một người mà Sư Ông chưa biết là ai: “Về tới rồi hả con!” Thực sự đó không phải là câu hỏi. Đó là lời chào đón ấm áp, đơn giản, thường nhật và rất gia đình của ôn nội, của ba, của mẹ, lúc tôi đi học hay đi

chơi đâu đó về. Tôi chấp tay đứng đó, nhìn Sư Ông chăm chú, không trả lời, cũng không kịp nhớ thưa thỉnh Sư Ông bất cứ điều gì. Mọi ý niệm trong đầu rụng rơi đầu mất, y như những tán cây cao lớn chẳng còn một chiếc lá nào xung quanh. Bỗng nhiên, tôi sụp lạy xuống chân Sư Ông, đầu chạm xuống nền cỏ xanh và còn kịp nhìn thấy tia mắt lấp lánh cười. Năng lượng bình an như bao trùm lấy khoảng không gian có tôi trong đó. Tay trái vẫn đặt nhẹ trên đầu gối, Sư Ông đưa tay phải nâng tôi dậy, xoa đầu tôi. Bỗng dưng tôi muốn khóc quá chừng, tâm tưởng dạt dào một niềm xúc động khó tả. Tôi không hề biết đó là cái gì và tại sao tôi lại bị chấn động sâu xa như thế. Sư Ông hỏi han, tôi trả lời, sư chị Tuệ Nghiêm cũng ngồi xuống bên cạnh và góp vào câu chuyện. Vậy nhưng tôi vẫn thấy thật mơ hồ, như bơi trong một giấc mơ đẹp đẽ và không thật nào đó mà tôi cảm thấy thích thú, vui tươi, an lành. Giấc mơ đó dường như đã lặp đi lặp lại nhiều lần với sự bí ẩn của những hàng cây cao lớn rụng hết lá một cách kỳ lạ, với những ngôi nhà đá thấp như ẩn chứa bí mật dưới lòng đất, với những tháp canh tròn mái nhọn có thể xuất hiện một bà phù thủy hay một cô tiên bất cứ lúc nào.

Người làm sách

Buổi chiều sau ngày quán niệm, tôi và em tôi - thầy Trung Hải, được Sư Ông dẫn đi tham quan Sơn Cốc. “Thầy làm hướng dẫn viên du lịch cho con”, Sư Ông nói với chúng tôi như vậy. Những hành lang hẹp dài, những căn phòng cũ kỹ với dáng vẻ rất xưa, những kệ sách cao lên tận trần nhà, bàn ghế và tủ giường y như là được mang ra từ một câu chuyện cổ tích nào đó. Tất cả những thứ ấy làm cho tôi thích thú lắm, giống như tôi đang đứng tại một thời điểm nào đó và chạm tay vào những khoảnh khắc của quá khứ. Sư Ông dẫn hai chị em tôi đến một căn phòng nhỏ, xung quanh còn nhiều trang sách, và vài cuốn sách để mở, nhiều quyển chưa đóng bìa và gáy. Trên bàn có một cái máy đóng sách, Sư Ông nói vậy. Rồi Sư Ông giới thiệu cách thức Sư Ông tự đóng sách, gáy và bìa sách như thế nào. Tôi yêu sách và thích ngửi mùi giấy. Vậy nên đứng trong căn phòng nhỏ hẹp chứa đầy sách và giấy, với sự có mặt thâm sâu, khoáng đạt và thú vị của người làm sách, tôi cảm thấy như có cái gì đó vượt lên trên những điều tầm thường nhỏ nhất.

Tôi không thể giải thích được cảm giác đó là gì, chỉ cảm thấy như cuộc sống xung quanh đẹp đẽ, ý nghĩa hơn lên. Mọi thứ sáng lên, sự vật như lên tiếng nói riêng của chúng và mỉm cười với tôi. Giới thiệu xong, Sư Ông lấy cuốn *Nẻo vào thiền học* và *Tuyển tập thơ* đưa cho chúng tôi và nói: “Đây là quà cho các con, tự tay thầy đóng cuốn sách này đó con”. Mắt mở lớn và lòng tràn đầy niềm vui, hai tay tôi nhận lấy sách mà mắt vẫn như dán chặt vào Sư Ông. Sư Ông mỉm cười nhìn tôi trong dáng vẻ đó, và quay lưng ra cửa, tiếp tục dẫn chúng tôi khám phá những ngõ ngách khác của tòa nhà cũ kỹ mà lạ lùng, trước khi đưa chúng tôi ra thăm rừng trúc và con suối có tên Phương Khê.



Đón về những đứa con

Phương Khê là suối thơm. Có một con suối đơn giản hiền hòa chảy ngang Sơn Cốc. Bên bờ suối Sư Ông đã trồng trúc từ bao giờ tôi không rõ, chỉ biết Sư Ông gọi đó là *rừng trúc*. Tôi nhớ đến một đoạn thư ngày xưa Sư Ông đã viết cho các học trò đang làm việc tại Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Tôi cảm thấy đó như là những gì thâm sâu nhất mà Sư Ông muốn xây dựng cho cộng đồng:

“Các em tìm cho ra một nơi có đất tốt, cây xanh, có đá, có nước. Tôi mê những thứ đó. Cây, đá và nước là những thứ đẹp nhất: những thứ đó chữa lành thương tích của chúng ta. Và các em hãy cho tôi một lô đất trong làng ấy nhé. Tôi sẽ làm nhà, và xung quanh tôi sẽ trồng rau và rất nhiều rau thơm: ngò, tía tô, kinh giới, bạc hà, tần ô, lá lốt, thì là, vân vân. Khi em đến chơi thế nào tôi cũng đãi em một bát canh có rau thơm rắc lên trên mặt bát. Mỗi năm, ta có ít nhất một tháng tĩnh tu tại làng, không hoạt động gì hết. Cả ngày ta đối diện với đá, với nước, với cây; cả ngày ta đối diện với chính ta. Trồng rau, tía đậu, chơi với các cháu nhà bên, ta tìm lại ta, chữa lành thương tích, trang bị thương yêu để sẵn

sàng trở lại môi trường phụng sự... Chúng ta hãy nhìn lại nhau để biết thương nhau hơn.”

—Trở về cho non sông, thư viết ngày 18.07.1974

Đối với tôi, Sơn Cốc, Phương Khê trở nên thánh địa từ đó. Sau này trở về lại Làng, thân tâm mang đầy thương tích sau thời gian ở Bát Nhã, tôi đã lạy xuống nền cỏ xanh giữa lòng Phương Khê, dập đầu xuống đất để biết chắc là mình đã được an lành trong sự bình an, thánh thiện của thánh địa, để được ôm ấp và chữa lành.

Hôm đó là buổi sáng. Thầy dẫn tôi và sư chị Tịnh Hằng thiền hành quanh Sơn Cốc, rồi thầy trò cùng ngồi trên những mô đá thấp trong rừng trúc cạnh bờ suối. Đó là thời gian tôi bắt đầu gọi được tiếng Thầy, sau rất nhiều lần Sư Ông dạy tôi rằng Người muốn tôi gọi Người là Thầy. Thầy trò không nói gì nhiều, tiếng suối đổ như reo vui, như an lành, như đón về những đứa con lang thang mệt mỏi. Ngồi như thế dưới chân Thầy bên bờ suối, trong rừng trúc, tôi thấy mình ngồi dưới chân ngọn hùng phong cổ xưa hùng vĩ. Thầy chính là ngọn hùng phong đó, gọi về trong tôi sự khoáng khoáng bao la của chính mình.

Hãy đến cùng tôi dưới chân hùng phong không tên gọi
Ngồi trên những tảng đá xanh không tuổi
Lặng nhìn thời gian se từng sợi tơ óng ánh
Đệt thành bức lụa không gian
—Nguyên nguyên, thơ Thầy

Sau này mỗi lần về Sơn Cốc, tôi vẫn nghe tiếng gọi của con suối thân thương ngọt ngào mà hùng tráng trong tâm can. Có vài sư em hỏi tôi rằng sao con suối nhỏ xíu và có gì đặc biệt đâu mà có tên là Phương Khê? Tôi mỉm cười không biết trả lời ra sao. Sư em nói chính xác về mặt hiện tượng. Những lúc đó, thể nào trong tâm thức tôi cũng hiện lên ngọn hùng phong đỉnh vượn cao vút giữa trời mây, và hiện lên hình ảnh Thầy, ngọn hùng phong của cuộc đời tôi, với nụ cười bình thản và bước chân an nhiên bên bờ suối, trong rừng trúc. Phương Khê là con suối thơm lành đẹp đẽ, cái thơm lành đẹp đẽ của tâm thức được trở về, được chở che. Con suối chảy quanh co dưới chân ngọn hùng phong đó, sư em có thấy không? Con suối này cũng đẹp đẽ không thua gì những con suối rộng lớn chảy dưới chân dãy núi Alps hùng vĩ.

Có những ngày xuất sĩ ở Sơn Cốc, các sư em thường muốn tổ chức sao cho năng động, có sinh khí mới hạnh phúc, mới vui. Tôi thì chỉ cần bước chân vào Sơn Cốc, chạm bước chân đầu tiên vào thánh địa, chấp tay xá Thầy, ngay từ khi đứng ở cổng vào, như ngày xưa tôi dập đầu lạy xuống thánh địa, là đã

thấy hạnh phúc rồi. Tôi ưa đi thăm mọi ngõ ngách của Sơn Cốc, đi ngang con đường nhỏ quanh co trong rừng trúc mà Thầy thiền hành mỗi ngày, ngang qua những mô đá nhỏ bên bờ suối, chỗ treo võng Thầy thường dừng lại nằm chơi, cây hoa đào mà Thầy đã dẫn tôi ra thăm dạo nọ,... Đất Sơn Cốc không rộng như đất các xóm, nhưng hễ bước chân vào Sơn Cốc, lọt thỏm giữa lòng Phương Khê, là y như rằng tôi thấy nó thật rộng lớn và an toàn. Tôi thấy như bốn phía của Sơn Cốc được bảo vệ bởi một thứ quyền năng nào đó mà tôi hay bất kì vị xuất sĩ nào khi tiếp xúc được sẽ được bảo hộ trên con đường tâm linh của mình. Tôi vẫn thường tự chế giễu mình vì có vẻ đó là những ý tưởng “trên mây”. Nhưng chưa bao giờ bước vào Sơn Cốc mà tôi không cảm thấy và tiếp nhận được nguồn năng lượng bảo hộ đó, chưa bao giờ ngồi nơi một góc nào bên bờ suối mà không cảm thấy mình được trở về ngôi dưới chân ngọn hùng phong kia và bỗng nhiên bao nhiêu nỗi phiền đều tan biến hết. Ngôi giữa lòng Phương Khê rồi thì tôi được trở về giản đơn với cái tôi nguyên sơ, lành lặn. Có một năm tôi bị bệnh và đang ở Huế, sư em Pháp Nguyên đi Việt Nam nên Thầy đã gửi về cho tôi một tấm thư pháp có chữ Phương Khê.

Trên tảng đá xanh không tuổi

Sáng hôm đó, ngồi trong rừng trúc, Thầy dang hai cánh tay ra hai bên ôm lấy chúng tôi như an ủi vỗ về. Tiếng suối vẫn róc rách, bình thản. Chợt Thầy nhìn xuống tà áo nhật bình của tôi và hỏi: “Con có cái áo nào mới và đẹp hơn cái áo này không con?” Tôi giật mình, không hiểu Thầy muốn nói gì. Hôm đó, tôi mặc chiếc áo nhật bình cũ mà tôi thích, nơi vạt áo chỗ đầu gối, không biết vì một “tai nạn” vấp ngã nào đó

mà bị rách và được vá lại với hình mấy ngôi sao. Tôi chưa kịp trả lời thì Thầy đã dạy: “Thầy muốn con của Thầy ăn mặc thật đẹp. Thầy đủ sức nuôi con và cho con chiếc áo đẹp mà, phải không con?” Tôi cúi đầu dạ nhỏ và không dám nói gì thêm, nhưng tâm can xúc động mãnh liệt trước tình thương của Thầy. Thầy ơi, Thầy cho con cả cuộc đời tâm linh, Thầy đã sinh con ra thêm một lần trong cuộc sống xuất gia sáng đẹp này, Thầy cho con nhiều hơn như vậy nhiều lắm! Kể từ đó, không bao giờ lên Sơn Cốc gặp Thầy mà tôi còn mặc áo cũ nữa. Tôi cũng để ý để ăn mặc đàng hoàng tươm tất cả trong những ngày quán niệm. Vì nếu có gặp, Thầy sẽ vui khi thấy con của Thầy được mặc áo mới.

Thầy, trong tôi, mãi mãi vẫn là ngọn hùng phong không tuổi cho tôi nương tựa, hướng về. Hễ lắng lòng thì sư em sẽ nghe thấy tiếng hải triều vẫn trầm hùng vang vọng. Ngọn hùng phong vẫn muôn đời còn đó, uy nghiêm, che chở, hùng anh.

*Một buổi mai
Thức dậy
Dưới chân ngọn hùng phong
Đầu ngẩng lên đỉnh non cao vút
Mây trắng từng cụm thông dong
Nụ cười nở trên tảng rêu ngàn năm tuổi
Ấm áp
Đến vô cùng
Thơm một cội Phương Khê.*

Có mặt với Phương Khê, tôi sẽ chẳng bao giờ cần phải lớn lên. Ở Phương Khê có nắng, có mưa, có cây, có suối, có đá, có Thầy và có cả rừng áo nâu. Phương Khê đang cất giữ bao nhiêu là kỷ niệm tình thầy trò, bao nhiêu là niềm thương, tiếng cười, tâm nguyện.



Phương Khê còn cất giữ những bước chân tự do và hơi thở an lành của Thầy để trao tặng và gửi gắm gia tài cho các con. Tôi biết Thầy ở đâu thì Phương Khê ở đó, tôi ở đâu thì Phương Khê ở đó, sư em ở đâu thì

Phương Khê ở đó. Những lúc ở xa Phương Khê về mặt địa lý, tôi cũng đã nuôi Phương Khê như vậy trong lòng.

Nhớ mãi ơn Thầy

NI TRƯỞNG THÍCH NỮ NHƯ MINH

Con quỳ lạy giác linh Thầy,
Cúi xin bậc bạch, giải bày lòng con.
Ơn giáo dưỡng tựa núi non,
Nguyện xin ghi tạc sắt son lời Thầy.
Thiện duyên con được gần Thầy,
Tăng thân tu tập những ngày tháng qua.
Lòng từ sông núi chan hòa,
Tình thương rộng lớn, bao la biển trời.
Thiết tha hạnh nguyện cứu đời,
Tăng thân gầy dựng khắp nơi hướng về.
Đạo tâm kiên cố Bồ đề,
Từ bi ươm hạt, sum suê cây cành.
Vào đời hoá độ chúng sanh,
Giúp người thoát khỏi bao vòng khổ đau.
Nguyện lòng nhớ mãi ơn sâu,
Tâm thành ghi lại mấy câu dâng Thầy!



NT. Chân Không, NT. Như Minh, HT. Minh Cảnh, Sư Ông, HT. Như Huệ, HT. Minh Nghĩa (từ trái sang phải) trong Đại Giới Đàn Cam Lộ Vị năm 2014

Người thầy, người đồng hành thông thái

SHANTUM SETH (CHÂN THẬT ĐẠO)

Shantum Seth, một đệ tử cư sĩ người Ấn Độ được Thầy truyền đăng năm 2001 trong Đại giới đàn Kỷ Nguyên Mới, người đã giúp tổ chức rất nhiều chuyến hành hương, nhiều khóa tu tại Ấn Độ cho Thầy và tăng thân. Bài viết dưới đây chia sẻ những kỷ niệm của chú từ những ngày đầu tiên gặp Thầy và được học hỏi giáo pháp.

BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Tôi gặp Thầy lần đầu vào năm 1987, Thầy 61 tuổi, trẻ hơn tôi hiện tại. Vậy mà ngay từ lúc ấy cho đến bây giờ, tôi luôn cảm thấy Thầy đã đến được nơi cần đến, dù là trên con đường đạo Bụt dẫn thân hay trên con đường giác ngộ của mình. Tôi có thể hình dung Thầy đang mỉm cười khi đọc những dòng này và nhẹ nhàng nói: “Shantum, chuyện thực tập, nói cho cùng, chẳng phải là để đi đến đâu hay để trở thành cái gì, mà chỉ là để có mặt bây giờ và ở đây”.



Cuộc gặp gỡ đầu tiên đó xảy ra tại trụ sở của tổ chức Ojai Foundation – một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động trong lĩnh vực giáo dục tại tiểu bang California. Khi ấy, Thầy đang hướng dẫn khóa tu một tuần cho các nghệ sĩ. Hơn cả trăm người ngồi dưới một gốc sồi lớn. Hiếm ai được nghe đến tên Thầy trước đó.

Khóa tu ấy tôi phụ trách phần ghi âm. Trong lúc đang loay hoay cài đặt thiết bị, vừa ngẩng đầu lên tôi trông thấy một thầy tu áo nâu đơn sơ đang bước nhẹ về phía một cái cây mà chúng tôi thường gọi là Cây giáo pháp (*Teaching Tree*). Thầy bước nhẹ mà rất chú tâm. Chẳng hề cố ý, chúng tôi ai nấy đều lập tức ngưng hết mọi việc đang làm, đứng dậy khỏi ghế và

xá chào Thầy. Sự có mặt của Thầy mang theo một cái gì đó thật vô cùng đặc biệt.

Thầy nói hay làm gì cũng đều rất đơn giản. Thầy ngồi yên, mời đại chúng cùng nghe một tiếng chuông, rồi Thầy giảng, rồi Thầy bước đi. Bao nhiêu năm tôi đã rong ruổi tìm kiếm một con đường để có an lạc. Và trong giờ phút ấy, tôi cảm thấy đang nắm được sự an lạc mà tôi tìm kiếm bấy lâu, ngay trong từng bước chân và từng hơi thở mà chúng tôi có cùng với Thầy.

Suốt khóa tu tôi chẳng hề nghĩ rằng Thầy để ý đến tôi, vậy mà trong giờ phút tôi đang cùng mọi người tiễn Thầy, Thầy chấp tay xá chào, rồi Thầy nhìn thẳng vào mắt tôi và nói: “Con hãy mang giáo pháp của Bụt về lại quê hương Ấn Độ”.

Cuộc gặp gỡ ấy còn đọng lại rất sâu trong tôi. Về lại Ấn Độ vài tháng sau đó, tôi thao thức muốn gặp lại Thầy. Trong một phút hơi bùng bột, tôi đã mạo muội viết thư cho Thầy. Tôi mời Thầy đến thăm Ấn Độ và hứa sẽ tiếp đón bất cứ khi nào Thầy đến. Vậy mà lá thư nằm hoài trên bàn giấy của tôi suốt ba tháng, chờ tới lúc tôi gom đủ can đảm để gửi đi.

Thật bất ngờ, và cũng thật hạnh phúc, Thầy đã hồi âm! Thầy hỏi liệu tôi có thể tổ chức một chuyến hành hương Ấn Độ cho Thầy và 30 vị đệ tử của Người không? Tôi nháy mắt lên vui sướng vì có cơ hội được gặp lại Thầy lần nữa.

Chúng tôi bắt đầu chuyến hành hương từ Delhi, từ nhà tôi tại số 8 Rajaji Marg. Cả gia đình tôi sống ở đó, ai nấy đều có chút hoài nghi nhưng cũng rất tò mò. Thầy ngồi giữa chúng tôi trong vườn, bên cạnh một hồ súng. Ở đó, với năng lượng chánh niệm rất hùng hậu, Thầy đã dạy cho chúng tôi phương pháp thiền hành. Thầy bước đi, ba mẹ và anh chị tôi đều im lặng bước theo. Tôi nghĩ là cả nhà tôi không ai có thể cưỡng lại được sức mạnh của lực hút đó.

Trong ba mươi lăm ngày sau đó, tôi đã đi theo Thầy xuyên qua các vùng Uttar Pradesh và Bihar. Lớn lên ở Patna nên tôi từng có dịp đặt chân đến vài nơi trong những vùng này. Nhưng cuộc viếng thăm lần này cùng với Thầy lại là một trải nghiệm rất khác. Khi đó Thầy vừa viết xong tác phẩm *Đường xưa mây trắng*. Ở mỗi địa danh mà chúng tôi viếng thăm,

Thầy đã mang đức Bụt trở về có mặt rất gần gũi với chúng tôi.

Thật tuyệt vời khi được nghe những tình tiết ly kỳ trong cuộc đời của Bụt qua con mắt của Thầy. Với Thầy, đức Bụt không phải là Thượng đế hay một vị thần linh xa xôi. Bụt là một con người bằng xương bằng thịt, thoải mái có mặt cùng với bất cứ ai đến từ bất cứ nơi đâu, hòa mình dễ dàng với người ăn xin, bác nông dân, giàu hay nghèo, trẻ hay già, bác sĩ, thầy giáo, một người thuộc tầng lớp cùng đinh hay một vị Bà la môn, vương thần, vua chúa hay những cô gái điếm, và với tất cả các loài động vật, sâu bọ, cây cối, hoa màu.

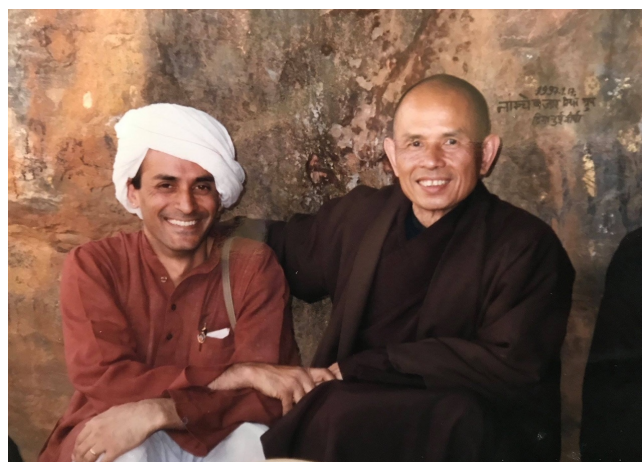
Ở mỗi nơi đặt chân đến, Thầy đều hết sức vui sướng và tò mò, giống hệt một đứa trẻ được tận mắt gặp gỡ vị thầy thương kính của mình. Ngồi thiền trong những hang động, ở trên những tảng đá nơi năm xưa Bụt có lẽ từng ngồi. Vượt những dòng sông Bụt từng vượt qua. Ăn những thức ăn Bụt từng ăn. Chào hỏi những em bé là con cháu của những em bé mà Bụt từng gặp gỡ.

Thầy thích nhất là đỉnh Linh Thứu, vùng Rajgir. Nơi đây, Thầy đã ngắm mặt trời lặn cũng như mọi cảnh vật xung quanh với cặp mắt của Bụt. Chính trên đỉnh Linh Thứu, Thầy đã làm lễ xuất gia cho ba vị đệ tử đầu tiên của Người. Và cũng ở nơi đây, Thầy đã trao truyền Mười Bốn Giới và Năm Giới cho các đệ tử tại gia. Các giới này là những chỉ dẫn rất rõ ràng về nghệ thuật sống đơn giản, bình an và hạnh phúc ngay trong thời đại hỗn loạn hiện nay.

Chúng tôi ngồi dưới những gốc cây và lắng nghe Thầy giảng về con đường của Bụt. Thầy đã nắm lấy tay tôi trong im lặng. Trong giây phút đó tôi cảm thấy mình đang được nhìn bằng mắt của Thầy và thấy được tất cả mọi thứ đều tương tức. Tôi chưa từng suy tư về những điều này, nhưng trong giây phút ấy tôi hiểu được những điều Thầy dạy, rằng không có gì sinh ra và không có gì chết đi. Thầy quay lại nhìn tôi, tay chỉ lên cái khăn quấn trên đầu tôi và nói: “Shantum, chuyện sinh tử là chuyện khẩn cấp như thể cái khăn quấn trên đầu con đang bốc cháy vậy đó”.

Một đêm trăng tròn ở Kushinagar, nơi Bụt nhập diệt, Thầy và sư cô Chân Không đã cạo tóc cho tôi. Thầy và sư cô rất mong tôi xuất gia, tôi cũng muốn vậy nhưng vẫn còn chưa chắc chắn. Vài ngày sau ở Lumbini, Thầy đưa cho tôi một chiếc áo tu. Tôi không mặc chiếc áo đó nhưng đã giữ nó lại suốt vài năm sau đó.

Lúc ấy, tôi cảm thấy đời sống xuất sĩ không hợp



với mình. Tôi muốn được sống giữa cuộc đời, trong sự hỗn độn của các mối liên hệ hay trong những vất vả của thường nhật, chứ không thể chỉ sống ẩn dật trong một tu viện. Khi tôi nói với Thầy những điều này, Thầy đã cảnh báo tôi rằng thực tập ở ngoài đời khó hơn nhiều so với thực tập ở trong chùa.

Có lần tôi đề cập với Thầy là tôi thấy rất khó để đưa ra quyết định, đặc biệt khi mà sự lựa chọn nào cũng tốt. Câu trả lời của Thầy, đơn giản mà sâu sắc, đã ở lại và đi theo tôi suốt đời: “Vấn đề không phải là con làm gì, mà là ở cách con làm”.

Khi quyết định lập gia đình, tôi đã dẫn vợ chưa cưới của tôi, Gitu, đến chào Thầy. Thầy nói cô ấy làm Thầy nhớ tới công nương Yasodhara. Gitu đã cười rất láu lỉnh đáp lại rằng cô chỉ thích làm cô bé Sujata, người đã cúng dường Bụt bát sữa trước khi Bụt thành đạo, hơn là làm công nương Yasodhara, người vợ mà thái tử Gotama rời bỏ để đi tìm con đường giác ngộ. Thầy chỉ cười.

Chúng tôi đến thăm chỉ mong được Thầy ban cho một lời chúc phúc, nhưng cuối cùng Thầy nhất quyết tổ chức lễ hỷ thuận cho chúng tôi trước toàn bộ đại chúng ở Làng Mai.

Thầy dặn rằng vào mỗi đêm trăng tròn chúng tôi phải nhắc lại lời phát nguyện thương yêu mà Thầy đã trao. Trong suốt hai mươi lăm năm qua, đêm rằm nào chúng tôi cũng làm theo lời Thầy. Nhờ vậy mỗi ngày chúng tôi bồi đắp thêm niềm tin và niềm cảm thông đối với nhau. Đó cũng là một dịp thật tuyệt vời để chúng tôi cùng nhau thưởng trăng và ý thức về chu kỳ đến-đi của chị Hằng.

Lần kế tiếp Thầy quay lại Ấn Độ thì Gitu và tôi đã cưới nhau được gần một năm. Đi cùng Thầy là mười hai vị xuất sĩ. Khi đến làng của Sujata, gần Bodhgaya, chúng tôi đã ghé thăm một ngôi trường. Rất đông dân làng đã tụ họp tại đó và Thầy đã giảng dạy cho mọi người về cách truyền thông với nhau.



Gitu và tôi ngồi cạnh Thầy. Người quay sang Gиту và hỏi: “Điều gì ở Shantum làm con khó chịu, bức bối?” Thầy đề nghị Gиту thử đóng kịch một chút, cứ mạnh dạn nói thẳng ra trước mặt hơn cả trăm dân làng đang ngồi dưới. Gиту bối rối quá, không nói gì được ngay. Thầy đã động viên cô ấy và nói đây là một cách để dạy và giúp người trong việc truyền thông sao cho khéo léo. Thầy gợi ý cho Gиту sử dụng ngôn ngữ từ ái. Vậy là lúc đó chúng tôi đã đóng một “vở kịch Phật pháp” (Dharma Drama)! Bằng một giọng rất ngọt ngào, Gиту đã nói ra với tôi cảm giác bức bối của cô mỗi khi tôi về nhà trễ sau giờ ăn và làm cho thức ăn nguội lạnh hết cả. Lúc đó, cô ấy chỉ nghĩ chọn chuyện này để những phụ nữ có mặt ở đó liên hệ được với đời sống của mình. Rồi Thầy đề nghị tôi không được phản ứng lại hay đáp trả ngay lập tức những lời chia sẻ của Gиту, mà ngược lại, thực tập lắng nghe sâu. Điều quan trọng lúc đó là Gиту có thể nói ra được nỗi khó chịu, bức bối trong lòng và tôi có thể lắng nghe được với toàn bộ sự chú tâm mà không phán xét.

Tôi rất xúc động. Không hiểu người khác rút ra được điều gì nhưng với tôi, bài học thực sự không những ở chuyện tôi không nên trễ giờ ăn và để cho người khác phải đợi mình, mà còn ở việc lắng nghe sâu và nói lên sự trân quý của tôi dành cho Gиту. Lớn lên trong nền văn hóa Ấn Độ, với tôi việc đó không hề dễ dàng gì.

Sau đó khi được ngồi với Thầy, cùng thưởng thức một ly trà ô long, loại trà Thầy rất ưa thích, tôi đã nhắc lại chuyện này với hy vọng là Thầy có thể giúp tôi chữa trị cái tật đó. Tôi hỏi Thầy một cách ngây thơ: “Thưa Thầy, con có thói quen hay tới trễ, con phải làm sao bây giờ?” Thầy trả lời gọn ơ: “Thì xuất phát sớm hơn thôi!”

Gitu và tôi đi theo Thầy trong chuyến US tour năm 1999. Một ngày nọ Thầy tới gặp tôi và bảo là tôi được đề cử nhận truyền đăng làm giáo thọ cư sĩ. Tôi liền hỏi Thầy ai đã đề cử tên tôi, Thầy đáp: “Thầy”.

Vui mừng xen lẫn ngạc nhiên, nhưng lúc ấy tôi cảm thấy mình chưa đủ sẵn sàng. Khi tôi nói cho Thầy những điều còn nghi ngại trong lòng, Thầy đã nói rằng Thầy có niềm tin nơi tôi. Sau đó Gиту và tôi đã quyết định đến sống ở Làng một thời gian để tôi có thể tự tin hơn mà nhận lãnh vai trò mới là một vị giáo thọ cư sĩ.

Thầy luôn tiếp xử với Gиту và tôi với tấm lòng thương quý. Khi Gиту mang thai, Thầy không chỉ hỏi thăm Gиту mà còn hỏi thăm em bé đang hình thành trong bụng mẹ. Thầy cũng hay hỏi tôi có thường xuyên nói chuyện với em bé trong bụng Gиту không. Một lần nọ, chúng tôi đang ngồi chơi trên bãi cỏ, Thầy đề nghị tôi nói chuyện với Gиту như thể tôi chính là thai nhi trong bụng cô ấy. Thầy giải thích là theo tiếng Việt, bụng mẹ được gọi là tử cung, cung điện của em bé, một nơi mà em bé an trú trong cảm giác rất an toàn. Lúc đó tôi lúng túng quá, chẳng biết phải làm gì vì đang có nhiều người khác ngồi cùng với chúng tôi. Nhưng rồi đâu có cách nào lý luận với Thầy được, tôi đành cúi xuống và nói chuyện với Gиту như thể tôi đang là em bé trong bụng cô ấy.

Và đó đã là một cuộc tâm tình tha thiết nhất. Tôi nói: “Cảm ơn mẹ đã mang con trong bụng và chăm sóc con. Cảm ơn mẹ đã nuôi dưỡng con, cho con ăn, và đã thở cho con. Cảm ơn mẹ đã mang theo con đi thiền hành đến nơi ngắm mặt trời lặn vào mỗi buổi chiều và đã tả cho con nghe khung cảnh ấy đẹp đến nhường nào. Cảm ơn mẹ đã nói chuyện với con và thương con. Cảm ơn mẹ đã vì con mà cẩn thận chọn lựa cách ăn uống và tiêu thụ. Con mỉm cười mỗi khi mẹ mỉm cười. Con có thể cảm nhận mỗi khi cảm xúc của mẹ thay đổi, mỗi khi mẹ hạnh phúc hay buồn phiền. Còn bây giờ thì sao hả mẹ, mẹ đang cảm thấy thế nào? Mẹ ơi, mẹ có đang vui không? Có điều gì làm mẹ mệt không? Mỗi khi con đập trong bụng mẹ, mẹ cảm thấy thế nào?” Tôi đã hỏi, đã nói chuyện như thể tôi chính là em bé đang nằm trong bụng Gиту. Trong phút chốc, tôi đã có thể cảm nhận được rằng Thầy, và ngay cả đức Bụt nữa, ai cũng từng là một em bé nằm trong bụng mẹ, giống như tôi thôi.

Cũng nhờ ơn Thầy mà tôi có được một nghề nghiệp sinh sống như hiện giờ. Thời đó tôi đang làm việc cho Liên Hiệp Quốc và đã chọn chỉ nhận thu nhập một đô-la Mỹ mỗi năm, vì vậy tôi cần một công việc khác để có thu nhập sinh sống.

Sau chuyến hành hương đầu tiên với Thầy, Người đã đề nghị tôi tổ chức các chuyến hành hương hàng năm với chủ đề “Theo dấu chân Bụt”. Tôi rất vui vẻ nhận thử thách này. Lúc đầu, tôi chỉ làm mỗi năm một lần, nhưng rồi cuối cùng công việc này đã trở

thành nghề nghiệp chính của tôi trong hơn ba mươi năm qua.

Từ chuyến hành hương đó với Thầy, tôi đã quyết trong lòng là hàng năm sẽ đến và sống với Thầy một tháng, ở bất cứ nơi nào Thầy đang có mặt, dù là ở Làng Mai Pháp hay ở một đất nước nào nơi Thầy

đang hoằng pháp. Những năm sau đó, đã có biết bao nhiều kỷ niệm đẹp khi tôi được tiếp xúc với Thầy, đặc biệt là trong chuyến đi lịch sử năm 2008 khi Người ghé thăm Ấn Độ trở lại... Biết nói sao cho đủ về Thầy, người dẫn đường, người thầy và người đồng hành thông thái của tôi. ☸

Mai rặng làng xưa

THẦY THÍCH TRÍ CHƠN

Người về thấp một bình minh
Khơi nguồn tuệ giác kết tình năm châu
Dấu chân trải khắp Á Âu
Vẫn sau trước chiếc áo nâu quê nhà
Giữa khuya gió thoảng hương xa
Làng xưa rặng cánh mai hoa trước thềm
Dưới trăng vắng tiếng chuông huyền
Thiền sư đời gót qua miền vô sinh.

Kính lạy Thầy
Ngày 16 tháng Giêng năm Nhâm Dần



Cuộc đời Thầy rất đẹp

SƯ CÔ CHÂN HỌC NGHIỆM

Trích từ sổ công phu

Thầy kính thương,

Thời gian này, mỗi khi mở quyển sổ nhật ký ra, con chỉ muốn viết thư cho Thầy. Điều này cũng không lạ. Vì người mà con thường nghĩ tới, hướng về chính là Thầy.

Sống xa Thầy, con không biết cụ thể về tình hình sức khỏe của Thầy. Qua huynh đệ, con nghe rằng Thầy yếu đi nhiều. Nhưng điều màu nhiệm là Thầy vẫn tỉnh táo đủ để nghe đệ tử kể chuyện và biết điều gì đang xảy ra. Mỗi giây phút đi qua, dù cơ thể đã mệt và đau nhức nhiều nhưng Thầy vẫn trân quý đời sống. Con biết rằng Thầy yêu thích hơi thở chánh niệm, nhưng bây giờ phổi của Thầy đang không khỏe, Thầy thở khó hơn. Nhớ tới điều này, con mời Thầy thở với buồng phổi của con. Con thở cho Thầy và cùng lúc con được nuôi dưỡng. Thầy rất hạnh phúc mỗi khi đi thiền hành trên những con đường đất hiền lành, có bờ cỏ xanh, có hàng cây, khóm trúc, có tiếng gió, tiếng chim... Con đi cho Thầy và con cũng được nuôi dưỡng.

Thầy ơi! Ở đây chúng con có đầy đủ những điều Thầy yêu thích. Những gì Thầy yêu thích chính bản thân con cũng yêu thích không kém. Vì vậy, con thường thức cho Thầy và đồng thời cho con. Ngày nào con cũng được tiếp xúc với pháp thân màu nhiệm: bầu trời xanh, đám mây trắng, cảnh bình minh, cảnh hoàng hôn, ánh nắng, làn gió nhẹ, những chiếc lá mùa thu... Mỗi khi con tham dự vào thời khóa sinh hoạt của đại chúng, con cũng ý thức rằng đó là điều Thầy yêu thích được làm. Và con đang thực hiện cho Thầy. Thầy đã gửi Thầy cho con và con đang chăm sóc Thầy một cách tốt lành nhất. Thầy đang sống trong con và con rất hạnh phúc với sự kiện này.

Thầy vẫn còn hiện hữu bên chúng con, đó quả là một điều màu nhiệm. Dĩ nhiên, chúng con cần tiếp xúc với Thầy trong nhiều hình tướng khác nữa. Nhưng còn cơ hội thấy hình bóng thân quen đó, chúng con được an ủi và vui mừng nhiều. Tuy sống xa Thầy, con vẫn cảm thấy rất gần và có sự kết nối sâu sắc với Thầy.

Con đang hình dung cuộc đời của Thầy. Thầy đã



sống và trải nghiệm những gì xảy ra giữa thế gian trong khoảng thời gian khá dài, gần một thế kỷ. Những gì con biết về cuộc đời của Thầy là do Thầy kể lại. Thầy kể trực tiếp cho chúng con nghe trong lúc thầy trò ngồi chơi. Thầy kể trong những bài pháp thoại. Thầy kể qua tập hồi ký, những quyển sách, những tờ báo, v.v. Bên cạnh đó, con được trực tiếp chứng kiến cuộc sống của Thầy trong hơn hai mươi năm qua. Để diễn tả ngắn gọn về cuộc đời của Thầy, con muốn nói rằng: Rất đẹp! Cuộc đời của Thầy đẹp không phải vì chỉ có niềm vui và hạnh phúc. Nó đẹp vì Thầy đã tiếp xúc, trải nghiệm và đi qua tất cả: sự hồn nhiên, vô tư của tuổi thơ; những trần trở, ước mơ của tuổi mới lớn; những hoài bão, thao thức của một người xuất gia trẻ; những khổ đau trong thời chiến tranh; những khó khăn, thử thách khi bị lưu đày; và những niềm vui, hạnh phúc, thương yêu của tình huynh đệ, nghĩa thầy trò. Hơn thế nữa, tuy bị tai biến khá nặng, nhiều bác sĩ nghĩ rằng thầy không qua khỏi, nhưng thầy đã gây sự ngạc nhiên lớn cho mọi người. Thầy vẫn sống, tiếp tục thương thức hơi thở chánh niệm, thương thức những màu nhiệm của sự sống, và đặc biệt là thương thức sự có mặt của những người đệ tử.

Thầy không ngừng công trình hóa độ và xây dựng tăng thân. Thầy để hết năng lượng và thì giờ vào việc xây dựng tăng thân tứ chúng. Thầy thương đệ tử hết mực. Và những người đệ tử, xuất gia cũng như cư sĩ, đều rất thương kính Thầy. Thầy chỉ bày cho chúng con tổ chức đời sống sinh hoạt hàng ngày như thế nào để đạt phẩm chất cao, có niềm vui và tình huynh đệ. Thầy trao truyền cho hàng đệ tử nguồn tuệ giác quý báu mà đức Thế Tôn đã tìm ra gần hai ngàn sáu

trăm năm về trước. Thầy tạo rất nhiều cơ hội và thường xuyên khuyến khích chúng con tu học thực sự, có an lạc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày. Thầy rất muốn chúng con kinh nghiệm được hạnh phúc, làm cho hạnh phúc thấm vào thân tâm một cách tròn đầy. Thầy tạo đầy đủ mọi điều kiện để chúng con có thể tu tập thật an lành. Nhờ ơn đức của Thầy, chúng con được giới cư sĩ thương yêu, tin tưởng và hết lòng yểm trợ. Không chỉ để lại gia tài giáo pháp vi diệu cho chúng con tu tập, Thầy còn tạo ra những trung tâm, tu viện thật đẹp để huynh đệ

chúng con sống chung và tiếp nối sự nghiệp của Thầy.

Những đóng góp của Thầy cho cuộc đời thật lớn lao và mẫu nhiệm. Ngôn từ của con quá ư giới hạn, không thể diễn bày hết những công hạnh cao cả ấy của Người. Cảm ơn Thầy đã và đang làm vị thầy tâm linh tuyệt hảo. Chúng con phải có phước đức lớn lắm mới được làm đệ tử của Thầy.

Con thương Thầy nhiều!

Con của Thầy ॐ



Thầy đi hái thuốc phương xa

SƯ CÔ CHÂN TẠNG NGHIÊM

Thầy kính thương,

Con nhớ hồi ở Làng, con hay viết thư gửi Thầy. Mỗi lần gặp con, Thầy thường chỉ tay vào túi áo làm dấu hiệu cho con như muốn nói: “Túi áo Thầy đây”, để con đặt lá thư be bé của mình vào chiếc áo Tiếp hiện thật to và dày của Thầy. Nhận được thư rồi, Thầy sẽ im lặng, cười hiền và vỗ nhẹ tay vào túi áo. Con cũng nhớ mãi ngày con sắp rời Làng, phải xa Thầy để về nhập chúng ở Thái Lan, Thầy dặn dò: “Này con, về đó nhớ viết thư cho Thầy. Con đừng hỏi Thầy có khỏe không hay dặn Thầy nhớ giữ gìn sức khỏe, mà con hãy nói cho Thầy nghe con đang làm gì, ở đâu, và cảm thấy như thế nào.” Chắp tay con y giáo phụng hành. Hôm nay đọc bài thơ *Tâm ẩn giả bất ngộ* của thi sĩ Giả Đảo làm con nhớ về Thầy và đặt bút viết thư gửi Thầy.

*Tùng hạ vấn đồng tử
Ngôn sư thái được khứ
Chỉ tại thử sơn trung
Vân thâm bất tri xứ.*

Thầy đã dịch bài thơ và viết thư pháp thật đẹp:

*Dưới cội tùng chú bảo
Thầy vừa đi hái thuốc
Chỉ tại núi này thôi
Mây mù không thấy được.*

Bài thơ gợi ý cho con liên tưởng đến hình ảnh Thầy đang hái thuốc trên núi. Mây mù che phủ và dù có tìm mãi cũng không thấy Thầy đâu!

“Tùng hạ vấn đồng tử”, khi đọc câu đầu tiên, con nhớ tới câu “Tùng lẫm đông tuyết ngọc thiên chi”(cây tùng vượt lên giá rét của mùa đông, vươn ra ngàn cánh ngọc). Cây tùng, loài cây có sức sống thật dẻo dai, chịu đựng giá rét, khô hạn. Cây tùng cũng được dùng để ca ngợi những ai có khí chất của người quân tử với sức sống mãnh liệt, ý chí phi thường, cao thượng kiên trung.

Bài thơ tả cảnh thật thi vị. Sư phụ ở trên núi, nơi có những cây tùng cao. Một ngày, có vị khách phương xa tới tham thiền, chú tiểu thưa rằng thầy mình đã đi hái thuốc (*Ngôn sư thái được khứ*).

Làng mình cũng đẹp như bức tranh phác họa trong bài thơ này, có khi còn đẹp hơn thế, phải không

thưa Thầy? Con nhớ ở Làng, xóm nào cũng có những cây tùng, to lớn và vững chãi. Mỗi ngày chúng con được nhìn thấy Thầy đi thiền hành, lúc thì đi với thị giả, lúc thì đi một mình. Đôi khi Thầy thiền hành lặng lẽ ẩn giữa rừng tùng, chúng con không thấy Thầy đâu cả. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở, Thầy chế tác định và tuệ, an trú nơi hiện pháp nhiệm mầu.



Đi hái thuốc là trở về

Cũng với chừng đó dược liệu, chừng đó công thức, tức là những phương pháp thực tập Bụt, Tổ trao truyền, Thầy đã không ngừng điều chế ra bao nhiêu dược phẩm để giúp chúng con trị bệnh; đưa ra một hướng đi hữu hiệu nhất để tự thân mỗi người trẻ chúng con tự lực hái thuốc; tự mình điều chế dược phẩm cho riêng mình và cho mọi người. Mỗi lần nhớ đến lời Thầy dặn: “Không có bùn thì làm sao có sen, không có bệnh thì làm sao có thuốc trị bệnh”, tự nhiên con thấy mình thật may mắn. Câu nói đó giúp con biết ơn khổ đau, thấy được giá trị của khổ đau để thấp sáng lòng kiên nhẫn và vị tha. Con tập dừng lại và khám phá sự tĩnh lặng của tâm thức, rồi khi một làn gió thoảng qua, con cảm nhận sâu sắc sự mát mẻ dễ chịu; từ đó mở nhẹ cánh cửa trái tim mình để chấp nhận, ôm ấp và bao dung.

Đi hái thuốc có nghĩa là trở về. Trở về để lắng nghe mình đang bệnh gì, trong lòng có rối ren chăng, có đang mệt mỏi, bức dọc và trách móc chăng? Hối, nhưng con vẫn sẽ để chúng ở đó, và tiếp tục hái thuốc. Hái thuốc bằng cách trở về ý thức và buông thư, làm lắng dịu toàn thân trong mỗi nụ cười.

*Chỉ tại thử sơn trung
Vân thâm bất tri xứ*

Mây mù dày quá, không biết thầy mình đang ở nơi nào. Thầy thường nói mây mù cũng là hình ảnh để nói đến phiền não và vô minh. Chúng con vì từng bị mây mù của phiền não và vô minh che khuất nên chưa thấy được Bụt, chưa thấy được Thầy, quanh quẩn trong khổ đau quá khứ, than trách con người và cuộc đời. Nhưng nếu không có mây mù, thì làm sao chúng con thấy được sự nhiệm mầu và những tuyệt tác của vũ trụ; của ánh mặt trời đang dần hé và tỏa chiếu lấp lánh, hay vầng trăng đêm qua vén mây ngồi ngời chiếu sáng đêm sâu.

Bây giờ hoặc không bao giờ

Chỉ tại thử sơn trung – chỉ ở giữa núi này thôi. Câu này khi thực tập như lý tác ý, có thể thấy mọi thứ đều ở tại tâm mình. Chính nơi này có mây mù, cũng chính nơi này có cả thuốc, chứ không phải ở chỗ khác, một địa điểm nào đó trong không gian. Chính ở đây, trong tự tâm. Khổ đau, hạnh phúc, giác ngộ, vô minh, tha thứ, bao dung, dục phẩm, linh đơn,... tất cả đều có trong tâm hết.

Kính bạch Thầy! Thầy đã cho chúng con một gia tài rất lớn. Là đệ tử của Thầy, chúng con thường nghe Thầy giảng về Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Tam Pháp ấn, Duyên khởi,... cũng như cách áp dụng những giáo lý này vào đời sống hằng ngày để trị liệu những bế tắc, hiểu lầm. Nhờ đó, chúng con tháo gỡ được rất nhiều khúc mắc và hiểu thêm ý nghĩa của các pháp môn, cũng như giáo pháp Bụt trao truyền.

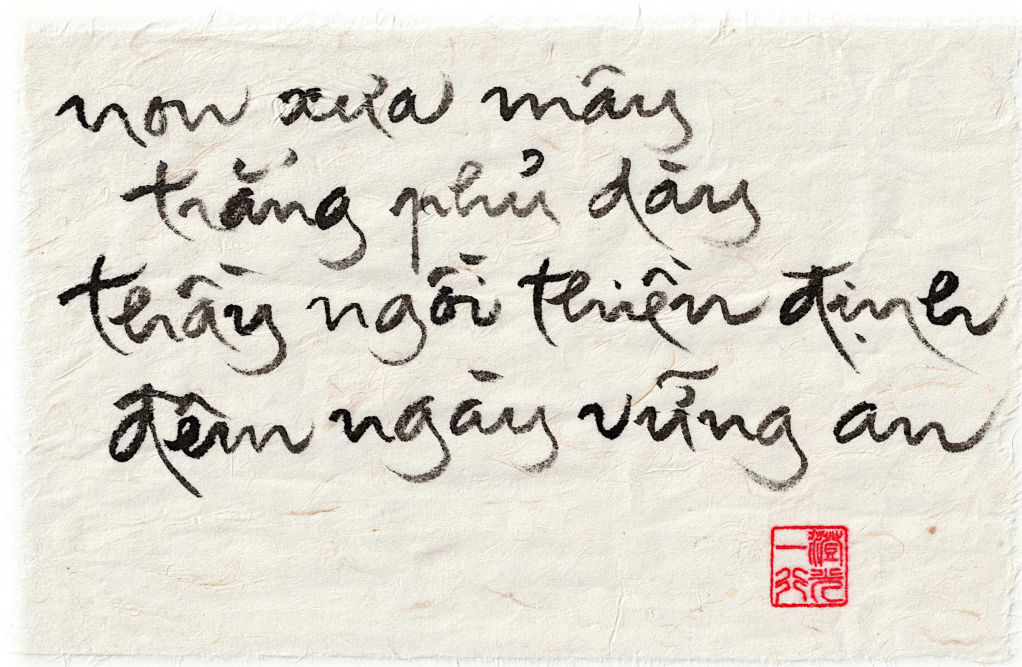
Nếu không phải là người xuất gia, là một học trò của Thầy, chắc con sẽ khó vượt qua những biến cố tai ương giữa cuộc sống này, khó có thể nhìn mọi

chuyện mình trải qua bằng con mắt biết ơn, hạnh phúc và cảm thông. Con thấy mình quá may mắn vì được làm con của Bụt, của Thầy. Mỗi ngày con được thực tập chánh niệm, được có thời gian và không gian nhìn lại tự thân, trau dồi kiến thức, được có trái tim ướp đầy nhiệt huyết giúp người, con mắt biết cười khi nhìn thấy bông hoa ven đường. Thấy mình có trong tất cả và tất cả có trong mình...

Thời gian đi nhanh hơn hay con đi nhanh hơn?

Hôm ấy là một ngày mùa đông năm 2010. Con được làm thị giả, được mang túi xách và bước từng bước chân vui với nụ cười tươi đi sau Thầy. Bất chợt, Thầy quay lại hỏi con: “*Này Tạng Nghiêm, thời gian đi nhanh hơn hay con đi nhanh hơn?*” Con vui quá, không suy nghĩ gì hết, liền theo phản xạ trả lời: “*Dạ bạch Thầy, thời gian đi nhanh hơn*”. Thầy lặng lẽ nhìn con vài giây rồi nói: “*Are you sure? (Con có chắc không?)*” Thế là con biết mình đã đáp sai rồi! Câu hỏi đó tự khi nào đã trở thành một công án trong con.

Giờ đây, mỗi lần nhớ Thầy, nhớ lại công án ngày xưa Thầy trao, bỗng nhiên con nhận ra rằng: nếu biết nhìn bằng con mắt tương tức và vô tướng, đúng là con có thể đi nhanh hơn tàu siêu tốc, máy bay, trực thăng... đi nhanh hơn thời gian. Con vẫn đang gần Thầy dù khoảng cách địa lý giữa hai thầy trò mình xa hàng vạn cây số. Con thấy mình cũng đang ngồi thiền bên Thầy, đi thiền hành sau lưng Thầy, làm bất cứ điều gì con cũng thấy Thầy đang làm với con. Từ từ con mới hiểu, công án Thầy trao là thần dược không phải chữa bệnh liền tức thì, mà cần sự có mặt của thời gian và trải nghiệm. Sau khi hiểu



được, thì chính công án đó đã giúp con tự tin, vững
chãi đi tới trong sự thực tập, với trái tim chấp nhận
vẹn tròn quy luật tự nhiên.

Thuốc Vườn Ươm⁵ thơm ngát trời đông

Ở Thái Lan, mùa này là mùa đẹp nhất trong năm,
thưa Thầy! Mùa vàng rực của lá tre, lá bàng. Đã cuối
đông, thời tiết chuyển, trời dần ấm hơn như để đón
mùa xuân về. Chúng con mở các khóa tu trực tuyến
cho thiền sinh có nơi trở về; cùng nhau học kinh
Quán niệm hơi thở, Công phu nở đóa sen ngàn cánh,
Duy biểu học,... Chúng con trồng thêm rau sạch để
cung cấp cho đại chúng trong mùa đại dịch covid.
Quan trọng nhất là chúng con nhắc nhau thực tập
giữ hòa khí để con thuyền tăng thân vận hành trôi
chảy. Đó là những phương thuốc mà nơi đây chúng
con đang chế tác. Mỗi chúng con đều ý thức được
rằng muốn hiến tặng hạnh phúc cho mọi người trên
thế giới thì bản thân chúng con phải có hạnh phúc
trước.

Thơ cũng là một phương thuốc đưa con trở về
nếp trái hương vị nhiệm màu của phút giây hiện tại.
Thơ giúp con biết quẳng gánh lo đi mà nở nụ cười
cùng hoa, lá, mây trời. Mỗi khi chạm mặt với cái đẹp
thực tại, con xúc động lắm. Con cảm thấy ẩn tàng
phía sau mỗi sự việc hay mỗi con người là những đáp
án và những sự thật rất đỗi bất ngờ, nếu con biết
hiếu và thương. Lòng từ bi là liều thuốc mở cửa trái
tim để con người bình thường trở nên vĩ đại... Dài

dòng thêm đôi chữ, con kính dâng Thầy cũng như
quý y chỉ sư và tăng thân một bài thơ, được con góp
nhặt từ những chiếc lá tre vàng ở Vườn Ươm:

DUYÊN

Chim hót
Ve gọi hè
Giọt nắng rơi
Hiên An Ban mùa hợp tấu
Về!

Sư em cười
tâm thanh thang
núi mây một màu
lãng vắng
múa ca vui đùa

Chặng đường
người chiến sĩ
đầu tròn áo vuông
Buông kiếm
phiên nào tan
tức gặp
nguyên hình...

Chân không
chạm mặt đất
Tâm không
cười sự đời
Ồ! Muôn màu
Đi qua. ☸



5. Tên gọi của Trung tâm thiền tập quốc tế Làng Mai Thái Lan

Hãy để nỗi buồn trở thành bùn cho hoa sen vươn dậy

OCEAN VƯƠNG (ĐỨC HẢI)

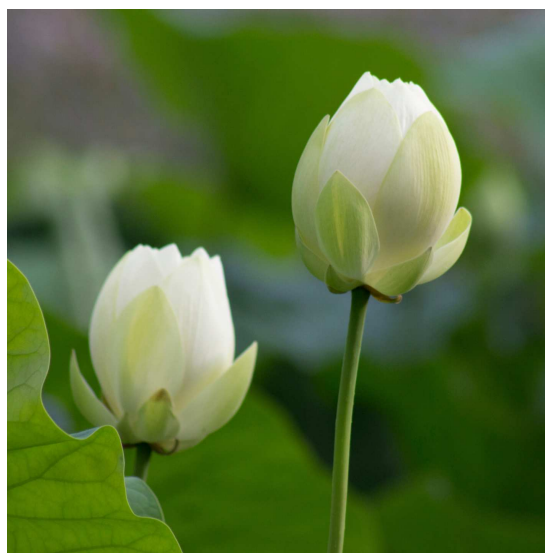
Bài viết được Tâm Tuệ Viên chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Kính thưa quý vị trong cộng đồng tăng thân rộng lớn, gần xa,

Trong những ngày sau khi Thầy đi xa, nhiều cơ quan truyền thông đề nghị con, với tư cách là một tác giả đồng thời là một Phật tử, phát biểu về sự kiện mang tính lịch sử này trong cộng đồng của chúng ta. Nhưng con đã từ chối – bởi lẽ con cần nói gì đây, rằng những lời dạy của Thầy vẫn còn chưa đủ rõ ràng, trong khi tự thân chúng đã đủ rõ ràng mà chẳng phải giải thích gì thêm? Cuộc đời thực tập và hoằng pháp của Thầy đã chuẩn bị cho chúng ta đối diện với phút giây này. Thầy đã chuẩn bị cho chúng ta, vì chúng ta. Vì chính những nỗi đau buồn của chúng ta trong cõi Ta bà này. Con luôn cảm thấy rằng chẳng làm gì cả sẽ khôn ngoan hơn là làm gì đó mà không có một chủ đích rõ ràng hay không hội tụ đủ những điều kiện thích hợp. Nhưng khi Denise Nguyễn – Giám đốc điều hành của Quỹ Thích Nhất Hạnh (*Thích Nhất Hạnh Foundation*) – hỏi con rằng liệu con có thể chia sẻ trực tiếp với tăng thân chúng ta không, thì đề xuất ấy đã gợi cảm hứng cho con được giải bày với quý vị như một thành viên của tăng thân.

Như chúng ta đã biết, ngôn ngữ và âm thanh là một trong những phương tiện trao truyền cổ xưa nhất. Gốc của từ “tự sự” (narrative) là “gnarus”, tiếng Latinh có nghĩa là “cái biết” (kiến thức). Theo nghĩa này, mọi câu chuyện đều bắt đầu, và đa phần, là sự chuyển thể của kiến thức. Nhưng không chỉ thế, chúng còn là sự truyền tải năng lượng. Và, như Thầy đã dạy chúng ta: năng lượng không mất đi. Là một thi sĩ, con đã thực chứng lời dạy của Thầy hằng ngày. Bởi vì đọc những dòng chữ của các sử thi *Gilgamesh* hay *Iliad*, hay *Truyện Kiều*, là tiếp nhận năng lượng ngôn ngữ của những khối óc đã sáng tạo từ hơn 4000 năm về trước. Theo cách này, “nói” là để tồn tại, còn “dạy” là dẫn dắt những ý tưởng của ta vào tương lai, tới các thế hệ mai sau thông qua chiếc bè là những con chữ. Chúng ta hiểu rõ điều này bởi tất cả chúng ta đều đã và đang nương vào chiếc-bè-

giáo-pháp của chư Bụt và Thầy. Thật may mắn biết bao là chúng người chúng ta lại sở hữu một phương tiện chuyên chở tuyệt diệu như vậy. Con tin rằng nếu so sánh với nhiều phát kiến lớn trong y học và khoa học thì ngôn ngữ vẫn là phát minh vĩ đại nhất của nhân loại. Để báo đáp những điều tuyệt diệu này, xin chúng ta hãy cam kết đóng những chiếc-bè-mới cho tất cả chúng sinh hữu tình. Sứ mệnh của chúng ta, tiếp bước Thầy, là tiếp nối truyền thống giải thoát lâu đời đã trải dài qua nhiều thời đại và có mặt ở khắp mọi lĩnh vực.



Thưa vâng, năng lượng, và thậm chí cả con người, không thực sự mất đi. Dẫu biết vậy nhưng với tư cách là một cư sĩ, một người chưa đủ phước đức để bước đi trên con đường của những vị xuất sĩ, con phải thừa nhận rằng trái tim con tan nát khi chứng kiến nhục thân của Thầy chuẩn bị được đưa vào đài hỏa thiêu; rằng hành trình vượt thoát sinh tử của Người, như chư Bụt đã dạy chúng ta, là một trong những đoạn trường mà tất cả chúng sinh đều phải đi qua. Và bởi vì con chưa thực tập giỏi nên nước mắt vẫn rơi khi chứng kiến lễ Tâm tang của Thầy. Con khóc trước vẻ đẹp của cộng đồng tăng thân khắp chốn mà Thầy đã gây dựng, con cũng khóc bởi nỗi buồn vô hạn trong con. Con khóc cho chính mình, cho cả những người chưa có đủ trí tuệ và công phu hành trì để vượt qua nỗi đau này một cách nhẹ nhàng.

Khi mẹ con qua đời vì căn bệnh ung thư vào tháng 11 năm 2019, nằm trên giường bệnh, với giọng nói yếu ớt và thân nhiệt tắt dần, mẹ đã nói với con: “Con ơi, giờ con đã biết nỗi đau này, con phải đi giúp người ta nghe”. Mẹ con, dù không biết chữ, vẫn thuộc lòng những lời kinh câu kệ bằng tiếng Việt và thường xuyên nghe Thầy giảng pháp qua điện thoại. Con đã trả lời mẹ: “Vâng, thưa mẹ, con hứa sẽ không để cho nỗi đau này trở thành vô ích”. Vì vậy, khi chứng kiến nhiều người đau buồn về sự chuyển hóa của Thầy, con nghĩ sẽ hữu ích nếu xem nỗi buồn cũng như một nguồn năng lượng. Hãy mở lòng đón nhận nỗi buồn và để nó dạy ta phải sống ra sao. Hãy để nỗi buồn trở thành bùn cho hoa sen vươn dậy, như Thầy đã từng dạy chúng ta. Chúng ta hãy ngồi chơi cùng nỗi buồn, để nỗi buồn đi qua chúng ta và chuyển hóa thành một thứ gì đó như là tình yêu. Mẹ con, nhờ học hỏi từ Thầy, đã hiểu rằng nỗi đau có thể chuyển hóa thành hiểu biết. Đó chẳng phải là ngôn ngữ hay sao?

Và bây giờ, xin cho phép con thỉnh cầu, đặc biệt với các vị xuất sĩ những người đã “xuất gia”, những người tiên phong thực sự trong loài người chúng ta: Xin quý vị tìm kiếm từ quá trình công phu của mình (con chắc chắn là quý vị đều đã dày công thực hành) tất cả các cách thức chuyển hóa nỗi buồn và chỉ dạy cho chúng con - những cư sĩ, vẫn đang “tại gia” - cách thức hành trì.

Đối với con, các vị xuất sĩ luôn là hiện thân của lòng dũng cảm, là những chiến binh đầy bản lĩnh và quyết tâm hơn bất cứ ai đã từng giương cao gươm giáo. Quý vị đã chọn cạo sạch mái tóc, hành quân vào miền vô định khôn cùng, bên ngoài giới hạn hiểu biết

của con người, nhưng luôn sẵn sàng bước về phía trước. Trong khi chúng con vẫn ở đây, trong sự an toàn và thoải mái tương đối, chờ đợi những khám phá của quý vị.

Có câu nói rằng khổ đau thực ra là thương yêu - nhưng là tình thương bơ vơ, không đích đến. Trong hành trình kiếm tìm mà có lẽ con sẽ dành trọn cuộc đời trong hình hài này để thực hiện, con tự hỏi mình và cũng hỏi quý vị - tăng thân yêu mến: “Chúng ta sẽ đi về đâu, cả bên trong và bên ngoài chúng ta?” Bây giờ đây, chúng ta đã có một chiếc bè với sức chứa khổng lồ, có thể chở rất nhiều người, được củng cố vững chắc từ những lời dạy của Thầy, vậy nên, có thể nỗi buồn vẫn còn đó, như lẽ thường, nhưng sẽ không còn sợ hãi nữa.

Biết rằng quý vị vẫn đang ở đó, tìm kiếm những câu trả lời trong khi tọa thiền, khi theo dõi hơi thở, khi thực tập cúng dường, biết rằng quý vị đang ở ngay trước mặt chúng con, và rằng con vẫn thấy bóng y vàng của quý vị bừng sáng trên những nẻo đường, như những tia nắng mặt trời giữa những vụn vỡ hoang tàn màu xám, làm sao con có thể còn sợ hãi? Và hơn nữa, làm sao con có thể lạc lối được đây?

Vâng. Con buồn, và sẽ còn buồn như vậy một thời gian nữa. Trái tim con đau nhói, nhưng bất chấp điều đó, hoặc có thể là chính nhờ điều đó, con đã tìm thấy quý vị. Và trong quý vị, con tìm thấy chính con.

Đó là tự sự, đó là cái biết.

Xin gửi tới quý vị niềm thương kính và tin cậy. ॐ



Thầy

HT THÍCH MINH NGHĨA

Phổ nhạc: Tuệ Mỹ

Người ngồi đó đã bao lâu. Nghe như bóng đã in sâu vào hồn. Người
ngồi viết lại từng chương. Sáng soi hậu thế tỏ đường đông tây. Hàng
vạn, hàng triệu người hôm nay. Nhờ nương giáo pháp biết xoay vào
mình. Biết làm sao khỏi điều linh. Biết làm sao khỏi ngục hình trần gian.
Ngay đây hơi thở nhẹ nhàng. Cùng tâm tĩnh lặng rõ ràng bước đi. Đất
sinh thành đất lưu ly. Cỏ cây thành ngọc Ma Ni sáng ngời. Sống
trong đời sáng soi đời. Hồng trần không nhiễm cả đời quang minh. Phán
quang tự tánh là mình. Không còn ngày tháng linh đình nổi chìm.

LÀNG MAI: HÀNH TRÌNH 40 NĂM





Tăng thân tích thực

SƯ ÔNG LÀNG MAI

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 14 tháng 10 năm 2010, chúng ta đang ở thiền đường Trời Phương Ngoại, Pak Chong, Thái Lan, trong khóa tu xuất sĩ với chủ đề Vườn Ươm.

Trí tuệ không biên giới

Trời Phương Ngoại tiếng Hán là *Phương ngoại phương* (方外方). Phương ngoại là không gian. Người tu rất cần không gian. Không gian này là chất liệu tự do, giải thoát. Mục đích của sự tu tập là đem thêm không gian vào trong trái tim, là cung cấp cho mình cũng như những người xung quanh thật nhiều không gian. Không gian này chúng ta đạt được bằng sự tu tập, bằng trí tuệ và từ bi.

Trí tuệ và Từ bi luôn đi đôi với nhau. Người nào có trí và bi thì người đó có nhiều hạnh phúc và không khổ nữa. Nhưng bi và trí không phải là hai cái riêng biệt, nó có liên hệ với nhau. Trí làm bằng bi và bi được làm từ trí, không có cái này thì cũng không có cái kia. Về tình thương, đạo Phật thường nói tới *Tứ vô lượng tâm* (Brahmavihāra) gồm Từ (Maitrī), Bi (Karunā), Hỷ (Muditā) và Xả (Upekṣā). Bốn tâm này không có giới hạn nên gọi là *Tứ vô lượng tâm*, là tâm không có biên giới. Tình thương trong đạo Phật là tình

thương không có biên giới. Trong tất cả các tông phái Phật giáo, tông phái nào cũng dạy về *Tứ vô lượng tâm* và tông phái nào cũng công nhận sự thật là tình thương không bao giờ có biên giới, hễ còn có biên giới thì chưa phải tình thương đích thực của Phật. Vô lượng tâm là trái tim không có biên giới.

Điều này quan trọng lắm vì chất liệu làm ra tình thương là trí tuệ. Không hiểu thì không thể thương. Đây là điều chúng ta có thể kinh nghiệm được. Nếu người cha không hiểu được những khó khăn, buồn khổ của con thì người cha càng thương càng làm con khổ. Giữa thầy trò cũng vậy. Nếu thầy không hiểu những khó khăn, khổ đau của đệ tử thì thầy chưa biết thương đệ tử, chưa giúp được đệ tử. Thành ra người thầy phải có bốn phận hiểu được đệ tử của mình. Khi vị thầy đã hiểu thấu được những khó khăn, khổ đau, dẫn dắt của đệ tử thì lúc đó thầy mới thật sự có tình thương. Và những điều thầy nói, thầy dạy, thầy làm mới có thể giúp được cho đệ tử. Trước đó đâu có muốn thương bao nhiêu đi nữa cũng chưa phải là tình thương đích thực. Đệ tử đối với thầy cũng vậy.

Bây giờ chúng ta đi tới một kết luận rất quan trọng: Nếu cái bi không có biên giới thì cái trí cũng

không có biên giới. Nếu cái thương không có biên giới thì cái hiểu cũng không có biên giới. Cho nên phải xét lại những danh từ như là *nhất thiết trí* hay *tòan giác*. Cái trí được gọi là nhất thiết trí phải là cái trí không có biên giới. Nếu ai đó nói tôi đã có đầy đủ trí tuệ rồi, không thể có trí tuệ cao hơn nữa thì trí tuệ đó chưa phải là trí tuệ của Bụt. Là đệ tử Bụt, chúng ta hay xưng tụng Ngài là bậc có trí tuệ cao tột, không có trí tuệ của ai cao hơn được là bởi vì ta thương kính Ngài. Nhưng chưa chắc Ngài đã công nhận điều đó. Điều này có thể có nhiều người không chấp nhận được vì đã mấy ngàn năm nay ta đã quen với điều đó rồi. Xưng tụng Ngài là bậc *Vô thượng chánh đẳng chánh giác* nghĩa là cho rằng trí tuệ của Ngài đã tới mức cùng tột, cao nhất; nghĩa là nó có biên giới, có giới hạn. Điều này chưa chắc đúng vì nếu tình thương không có biên giới thì trí tuệ làm ra tình thương cũng không có biên giới. Nó luôn có thể lớn hơn. Đây là một công án, một chủ đề cho chúng ta quán chiếu. Nếu chúng ta bị kẹt vào thái độ giáo điều thì chúng ta không thể hiểu được.

Bụt có cần thực tập không?

Trong kinh ghi rõ là sau khi thành đạo, Bụt vẫn thiền hành, thực tập an ban thủ ý, ăn cơm im lặng và tham dự các buổi pháp đàm với các thầy. Chúng ta hỏi: Người chưa thành Bụt mới cần thực tập, tại sao thành Bụt rồi mà vẫn phải làm những chuyện đó? Nếu dành thời giờ để quán chiếu, ta sẽ tìm ra câu trả lời. Bởi vì thực tập không phải chỉ để thành Bụt. Thành Bụt thôi chưa đủ.

Những thực tập đó có mục đích gì ngoài mục đích thành Bụt? Câu trả lời rất rõ. Vì những thực tập đó nuôi dưỡng mình. Bụt cũng có một cơ thể, một đời sống hàng ngày và Ngài cũng có nhu yếu được nuôi dưỡng, được trị liệu bằng các phương pháp thực tập.

Dựng tăng - sự nghiệp của các vị Bụt

Mà thành Bụt để làm cái gì mới được chứ? Thành Bụt là để cứu độ chúng sanh. Thành Bụt mới là sự khởi đầu. Mỗi vị Bụt đều có một sự nghiệp cần phải hoàn tất. Vì vậy sau khi thành đạo, ngồi dưới gốc cây bồ đề để dưỡng sức bằng năng lượng tỉnh giác, đức Thế Tôn bắt đầu nghĩ đến sự nghiệp của mình. Sự nghiệp đó là xây dựng tăng thân. Nếu không có tăng thân thì một đức Thế Tôn cũng không làm được gì nhiều. Nhờ có tăng thân mà Bụt hoàn tất được sự nghiệp hóa độ của Ngài. Tăng thân của Bụt có khả năng đem giáo pháp đi vào cuộc đời. Bụt có rất nhiều chuyện để làm, chứ không phải thành Bụt rồi là xong.

Tu với tăng thân

Có một điều chúng ta phải thấy rõ là giáo pháp của Bụt trao truyền không phải để ta thực tập một mình. Từ Kinh cho đến Luận hay Luật, tất cả đều nói rằng giáo pháp của đức Thế Tôn là để thực tập với tăng thân chứ không phải để thực tập một mình. Khi ta thọ giới, dù là giới sadi, giới khất sĩ, hay giới ưu bà tắc, ưu bà di thì ta cũng phải tụng giới. Không tụng giới là phạm giới. Mà tụng giới với ai? Tụng giới với những người cùng tu. Nếu là sadi thì tụng giới với những vị sadi. Nếu là khất sĩ nam thì tụng giới với các vị khất sĩ. Nếu là khất sĩ nữ thì tụng giới với các vị khất sĩ nữ. Nếu an cư thì ta cũng phải tìm đến an cư chung với các bạn đồng tu. Tu là phải có một tăng thân. Tam quy là chuyện căn bản. Khi nói *Sangham saranam gacchami* - con về nương tựa Tăng, nghĩa là con nguyện không bao giờ ly khai tăng thân. Không nương vào tăng thân là không phải Phật tử. Điều này rất rõ ràng.

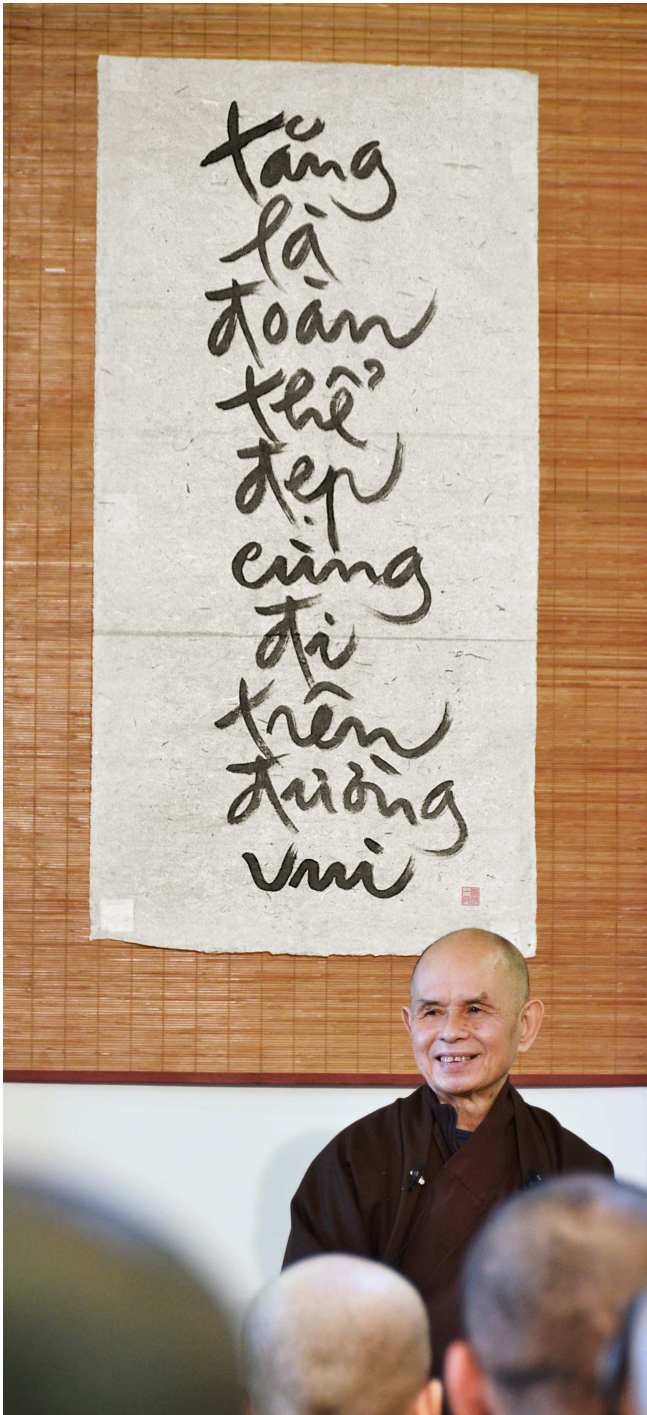
Cho nên nghĩ rằng đi vào núi tu cho thành Bụt rồi làm gì thì làm, chứ ở với loài người quá rắc rối phiền nhiễu là một ý tưởng rất sai. Nếu có vị nào ôm ấp ý tưởng muốn đi vào núi tu một mình cho khỏe thì nên buông bỏ ngay lập tức. Theo đạo Bụt, đó là tà tư duy. Tu là luôn luôn phải tu với một tăng thân. Và nếu chúng ta đang sống với một tăng thân còn có những yếu kém, thiếu sót thì ta phải làm thế nào để giúp cho tăng thân đó có phẩm chất hơn.

Giáo lý của đạo Bụt cố gắng hiển cho chúng ta không phải để cho chúng ta tu một mình. Khi tu một mình, năng lượng niệm và định ta chế tác ra có thể còn yếu, không đủ sức giúp cho ta chuyển hóa và đem lại nhiều không gian trong trái tim. Khi tới với một tăng thân có nhiều người biết tu tập, biết chế tác năng lượng chánh niệm, chúng ta sẽ thấy có một nguồn năng lượng tập thể của niệm và định rất hùng hậu. Ta có thể mượn nguồn năng lượng đó để làm công việc mà ta không đủ khả năng làm được khi ở riêng. Cũng như một giọt nước muốn đi ra biển, giọt nước đó phải biết rằng một mình đi ra biển rất khó thành công, nửa đường có thể bị bốc hơi và trở thành một phần của đám mây, rồi sẽ đi loanh quanh hoài không bao giờ ra đến biển cả. Nhưng nếu giọt nước đó đi vào dòng sông, để cho dòng sông ôm ấp và chuyển hóa thì chắc chắn nó sẽ đi ra tới biển. Người tu phải để cho tăng thân dẫn dắt, để cho tăng thân ôm ấp, chuyên chở thì mới thành công.

Chân tăng

Tăng là một đoàn thể những người cùng tu tập với nhau, có khả năng chế tác được năng lượng niệm (*Smṛti*) và định (*Samādhi*). Khi thở hay đi, chúng ta

thở và đi như thế nào để có khả năng chế tác niệm và định. Nếu một tăng thân, một đoàn thể thực tập như vậy thì khi tiếp xúc chúng ta sẽ nhận ra ngay. Đó là một tăng thân đích thực. Khi tới với một nhóm người mà chúng ta không thấy năng lượng hùng hậu của niệm và định thì dầu nhóm người đó có mặc áo nâu, khoác y vàng thì đó cũng không phải là tăng thân đích thực. Có thể đoàn thể đó có hình thức của một tăng thân nhưng nội dung không phải là một tăng thân. Tăng ở đây không phải là một người xuất gia mà là một đoàn thể của những người xuất gia.



Chân tăng (True Sangha) là một đoàn thể có tu tập, một đoàn thể chế tác được chánh pháp. Khi thở, khi đi thì chế tác được chánh niệm và chánh định về hơi thở, bước chân. Khi ăn cơm, uống nước, rửa bát,

hay chải răng... đều có khả năng chế tác năng lượng niệm và định. Năng lượng tập thể của niệm và định hùng hậu thì chúng ta biết tăng thân này là một chân tăng và ta phải nương tựa vào đoàn thể đó. Chúng ta là một người may mắn nếu gặp được một tăng thân như vậy. Tăng thân đó chứa đựng chánh pháp (gọi là chân pháp). Pháp ở đây không phải là pháp nói ra thành lời, cũng không phải là pháp viết thành sách. Pháp nói ra thành lời hay viết thành sách cũng là pháp, nhưng chưa quý bằng pháp linh động (living dharma). Pháp linh động là khi ta thở hay bước đi trong chánh niệm, chánh định. Bằng hơi thở, bước chân, mỉm cười, chải răng, giặt áo, chúng ta chế tác được pháp linh động đó, và pháp đích thực đang có mặt. Pháp có mặt thì Bụt cũng đang có mặt. Đây là Bụt thật (chân Bụt), được làm bởi năng lượng của niệm, định và tuệ chứ không phải làm bằng đá, xi măng, tạc bằng đồng hay được vẽ bằng sơn dầu. Đức Thích Ca được gọi là Bụt vì Ngài có năng lượng của niệm, định và tuệ. Nếu một thầy hay sư cô có năng lượng đó, vị ấy cũng là Bụt. Bụt lớn hay Bụt nhỏ là tùy theo năng lượng đó hùng hậu nhiều hay ít.

Có người hỏi: bây giờ tìm Bụt ở đâu? Rất dễ trả lời. Khi ta tìm được một tăng thân có tu học, có chế tác được niệm, định và tuệ, tức là ta tìm được pháp, và tìm được pháp rồi thì Bụt ở trong đó. Bụt đang có mặt đích thực trong pháp và trong tăng.

Nương tựa tăng thân để tu học và độ đời

Sáng nay chúng ta tụng kinh *Người biết sống một mình* sau giờ ngồi thiền. Chúng ta hiểu rằng người biết sống một mình không phải là người tách rời tăng thân, đi lên núi ở một mình. Trong Trung bộ (Majjhima Nikāya) có nhiều kinh nói về đề tài sống một mình, trong đó có kinh Bhaddekaratta. Có người dịch là kinh *Nhất dạ hiền giả*. Trong kinh nói rằng không nên để cho quá khứ hay tương lai lôi kéo, chúng ta phải an trú và quán chiếu những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nhờ sự quán chiếu đó mà ta được gỡ rối và chuyển hóa, từ đó đem lại nhiều không gian trong trái tim để ta có hạnh phúc. Vì vậy, người biết sống một mình ở đây là người biết sống trong giây phút hiện tại, và người đó có thể sống một mình với tăng thân mà không đánh mất mình trong đám đông. Thực tập thiền hành, ngồi thiền hay ăn cơm với tăng thân hai ngàn người nhưng mình vẫn là mình. Chúng ta không tự đánh mất mình, trái lại còn thừa hưởng được năng lượng tập thể của tăng thân. *Con về nương tựa tăng hay như vậy đó!*

Ngày xưa đức Thế Tôn đã để ra rất nhiều tâm huyết và thời gian xây dựng tăng thân. Sau khi thành đạo rồi, việc đầu tiên Ngài làm là đi tìm những người cùng chí hướng để xây dựng một tăng thân. Nhóm

đồng nhất mà Ngài thâm nhiếp làm đệ tử xuất gia là 500 học trò của ông Uruvelā Kassapa và đoàn thể của hai người em, vốn theo đạo thờ thần Lửa. Chỉ trong vòng mười ngày mà đức Thế Tôn có trên một ngàn đệ tử xuất gia. Các vị này còn chưa giỏi, vẫn còn ô hợp, chưa biết tu tập. Bụt đã đem tất cả lên núi Tượng Đầu (Gayasisa) để dạy cho họ từng hơi thở, từng bước chân, cách ôm bát, cách đi, đứng, nằm, ngồi. Sau khi tập luyện vài tuần lễ, Ngài mới cho họ về thành Vương Xá (Rājagaha) để đi khất thực lần đầu tiên. Lúc đó Bụt chưa có các ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên hay các vị đệ tử giỏi làm phụ tá. Một mình Ngài phải huấn luyện tới cả ngàn vị tân tỳ kheo. Đây là chuyện không dễ, vậy mà Ngài đã làm rất hay. Chưa đầy một năm mà Bụt đã xây dựng được một tăng thân với một ngàn hai trăm năm mươi vị. Đức Thế Tôn là một người dựng tăng xuất sắc.

Tăng thân rất cần thiết cho sự hoàn thành sự nghiệp của một vị Bụt. Cho dù thành Bụt rồi vẫn cần đến tăng thân, huống hồ là mình chưa thành Bụt. Cho nên câu *Con về nương tựa tăng* không phải là một lời tuyên bố suông. Phải bám lấy tăng thân, phải xây dựng tăng thân, đừng ly khai tăng thân. Nếu chưa có tăng thân thì phải đêm ngày tâm tâm nguyện nguyện làm thế nào để xây dựng một tăng thân. Chưa có tăng thân thì chưa có nơi nương tựa, thành ra xin quý vị đừng nghĩ rằng *Sangham saranam gacchami - con về nương tựa Tăng* là một lời tuyên bố về đức tin. Đó là công việc xây dựng tăng thân.

Khi thực tập nghe chuông hay thực tập thiền hành, chúng ta ngưng nói và suy nghĩ (suy nghĩ tuy không có tiếng nhưng đó là sự nói năng bên trong) bằng cách để hết tâm ý vào hơi thở và vào tiếng chuông hay bước chân, như vậy ta chế tác được niệm và định. Có niệm và định là ta đang được Tam bảo che chở. Cái đó đích thực là quy y. Không phải khi ta đọc *con về nương tựa Bụt, con về nương tựa Pháp, con về nương tựa Tăng* mà chắc chắn ta được che chở. Khi thở vào có chánh niệm và lắng nghe tiếng chuông thì tuy ta không nói *con về nương tựa Bụt, con về nương tựa Pháp, con về nương tựa Tăng* nhưng thực sự ta đang quy y, đang đặt mình dưới sự che chở của Tam bảo. Tam bảo ở đây là năng lượng của niệm và định. Mỗi tiếng chuông, mỗi bước chân như vậy có giá trị trị liệu, nuôi dưỡng, giải phóng. Nếu hành trì cho hay thì mỗi tiếng chuông, mỗi bước chân có thể giúp ta tiếp xúc được với tịnh độ, với vô sinh. Không khó đâu! Chúng ta có thể làm được. Đây không phải là một ước mơ xa vời. Chúng ta có thể chứng đạo bằng cách đi thiền hành, bằng nghe chuông trong chánh niệm. Chúng ta có thể làm cho Tịnh độ có mặt hiện tiền bằng những bước chân, bằng việc đặt hết tâm ý vào tiếng chuông chánh niệm cùng tăng thân.

Nếu chúng ta muốn là đệ tử của Bụt thì phải học cách xây dựng tăng thân. Nếu Thầy muốn là một học trò giỏi của Bụt thì Thầy cũng phải học cách xây dựng tăng thân. Thầy xây dựng một tăng thân thật dễ thương, có nhiều người có ý chí muốn tu. Và kết quả sẽ là một phần thưởng rất lớn.

Tình huynh đệ - thức ăn quan trọng của người tu

Hồi còn là một ông thầy tu trẻ, một vị tân tỳ kheo mới ngoài hai mươi tuổi thì ước muốn sâu sắc nhất của Thầy là xây dựng một tăng thân dễ thương. Thầy đã dùng cụm từ *tăng thân dễ thương*, nơi đó anh em sống với nhau trong tình huynh đệ, thương nhau như anh em ruột thịt và cùng nhau đi tới như một đoàn thể. Thầy đã không có ý thích làm sư trưởng hay trụ trì. Những điều đó không có gì hấp dẫn Thầy. Và giấc mơ ấy sau này đã thực hiện được. Năm 1954-1955, Thầy có cơ hội thực hiện giấc mơ đó lần đầu tiên. Hồi đó, đất nước Việt Nam bị chia đôi, Phật học đường Ấn Quang đang bị khủng hoảng, tinh thần học tăng rất hoang mang và xáo động, không biết con đường đi tới như thế nào. Các vị thượng tọa trong Ban giáo thọ không trấn an được học tăng. Các thầy đã cầu cứu Thầy, nhờ Thầy trấn an tinh thần học tăng, tổ chức lại nếp sống của Phật học đường Ấn Quang. Thầy đã gần gũi với các thầy, các sư cô trẻ và chỉ cho họ đường đi nước bước để đi qua giai đoạn khó khăn đó. Hòa thượng Thích Tịnh Khiết tại chùa Ấn Quang đã yểm trợ rất nhiều cho Thầy bằng tình thương và sự tin tưởng.

Cách đây mấy tháng, tại Làng Mai, Thầy có một giấc mơ đơn sơ nhưng làm cho Thầy rất hạnh phúc. Thầy mơ thấy Thầy thức dậy ở một ngôi chùa hay một trung tâm thực tập nào đó mà Thầy cảm thấy không khí thực tập rất vui. Còn nằm trên giường, Thầy hỏi một vị đang có mặt gần đây: cái gì mà vui vậy hả con? Vị ấy trả lời: bạch Thầy, có mấy huynh đệ vừa về tới. Chúng con đang nấu một nồi cơm để ăn chung cho vui. Vẫn trong giấc mơ, Thầy ngồi dậy, bước ra sân chùa, đi thiền hành, nhận diện từng chậu lan, khóm trúc, gốc cây, chồi hoa mà lòng vui như mở hội, vì cảm thấy mình đang được sống trong lòng tăng thân. Có gì đâu, chỉ có vài huynh đệ vừa về tới, chỉ có một nồi cơm sắp chín để huynh đệ có dịp ngồi ăn với nhau. Chỉ có những chậu lan, khóm trúc ngoài sân chùa. Nhưng tại sao mà vui đến thế? Tại vì chúng ta đang còn có nhau, chúng ta có tình huynh đệ. Một giấc mơ nhỏ, đơn sơ nhưng làm Thầy hạnh phúc trong bao nhiêu ngày. Chính tình huynh đệ, chính cái hạnh phúc đơn giản ấy làm cho ta tu được suốt đời. Người tu cũng cần thức ăn, và thức ăn quan trọng có thể giúp cho người tu thành công

được suốt đời chính là tình huynh đệ. Chúng ta cần nhớ rằng, ngoài tăng thân ta không thể có tình huynh đệ.

Thầy muốn trao truyền hạnh phúc và kinh nghiệm của Thầy cho các con. Nếu các con muốn làm người xuất gia có hạnh phúc, nếu các con muốn tu trọn đời, hoàn thành được sự nghiệp của người xuất gia thì các con phải tâm niệm xây dựng được một tăng thân hòa hợp, có tình huynh đệ. Có một

tăng thân như vậy thì không những chúng ta được nuôi dưỡng mà còn có thể giúp đời nhiều hơn. Nếu Bụt không có tăng thân thì Ngài đã không thể hoàn thành được sự nghiệp vĩ đại và trao truyền nó cho chúng ta. Bây giờ cũng vậy, là con cháu của Bụt, chúng ta phải phát lời nguyện đó: con nguyện theo đức Thế Tôn, nguyện xây dựng một tăng thân có tình huynh đệ, có hạnh phúc để con được nuôi dưỡng và có cơ hội độ đời. ❧

Sự tiếp nối đẹp đẽ

SƯ CÔ CHÂN QUY NGHIÊM

*Chúng ta về đây như muôn ngàn viên ngọc
Kết thành tràng phản chiếu sáng long lanh
Chúng ta hợp thành bờ tát ngàn mắt ngàn tay
Dem hiểu biết, tình thương hiến dâng cho thế giới*

*Từ muôn lối như muôn ngàn con suối
Ta trở về lòng biển hạnh mênh mông
Nước từ bi ngọt thấm mấy tầng không
Không là gì cả mà là tất cả ❧*



Ngôi làng của chúng tôi

SƯ CÔ DIỆU NGHIÊM (JINA) & SƯ CÔ TỪ NGHIÊM (ELENI)

Sư cô Diệu Nghiêm (thường được biết đến là sư cô Jina), người Ireland, quốc tịch Hà Lan, xuất gia trong truyền thống thiền Tào Động ở Nhật Bản. Sư cô đến Làng Mai vào năm 1990 và từng là trụ trì xóm Hạ từ năm 1998 tới năm 2014. Sư cô Từ Nghiêm (còn được gọi là sư cô Eleni), người Mỹ, tới Làng vào năm 1990, xuất gia vào năm 1991.

BBT đã có cơ hội ngồi chơi, lắng nghe quý sư cô chia sẻ kỷ niệm về những ngày đầu của Làng Mai và về cuộc sống của quý sư cô trong tăng thân non trẻ khi ấy.

Nếp sống tăng thân

Sư cô Từ Nghiêm: Tôi tới từ Manhattan, một thành phố với những tòa chung cư bê tông đồ sộ. Tôi lớn lên trong một căn hộ chung cư như vậy. Về Làng, sống trong cộng đồng phần lớn là người Việt, tại một vùng nông thôn nước Pháp là một trải nghiệm hoàn toàn khác biệt đối với tôi. Tôi rất khâm phục cách những gia đình người Việt có thể chung sống hạnh phúc và hòa hợp với nhau.

Cả ba và mẹ tôi đều từng là những người nhập cư trên đất Mỹ. Lúc đầu, họ dùng tiếng mẹ đẻ và sau đó học sử dụng tiếng Anh. Có lẽ vì vậy mà ba mẹ đã trao

truyền cho tôi cảm giác thoải mái khi sống với những nền văn hóa khác. Tôi đã quen sống trong cả hai nền văn hóa nên những thay đổi ban đầu không khó khăn lắm. Hơn nữa, tôi thấy người Việt có văn hóa ứng xử rất hòa nhã và lễ độ. Tôi còn nhớ khi ba của thầy Pháp Ứng đến Làng, cách Thầy chào đón ba của thầy Pháp Ứng khiến tôi rất cảm động. Khi ba thầy Pháp Ứng bước vào phòng, Thầy đứng dậy khỏi bàn, tiến về phía ông và chào đón ông rất nồng hậu.

Thầy rất thích nghe những bài thiền ca bằng tiếng Việt. Sau pháp thoại hoặc trước khi thiền hành, Thầy thường mời một ai đó trong đại chúng lên hát. Sau bữa ăn, mọi người cũng thường ngồi lại và hát với nhau. Khi đó, Làng còn rất ít người. Cả đại chúng ngồi vừa đủ hai bàn dài trong nhà ăn. Sau giờ ăn im lặng, mọi người đều để tô chén đó, không vội rửa liền mà cùng hát với nhau. Rất thanh thoi!

Đúng với tên “Làng Mai”, tôi thấy đây đúng nghĩa là một ngôi làng. Tôi từng có cơ hội đi thăm Việt Nam, vì vậy tôi nhận ra một ngôi làng phải là như vậy. Thầy đã mang tinh thần đó để xây dựng Làng Mai, nơi đúng như một gia đình: có Sư Ông, sư cha, sư mẹ, sư anh, sư chị, sư em.





Sư cô Diệu Nghiêm: Lúc tôi mới tới Làng, mọi thứ tương đối nề nếp. Khi có giờ chấp tác, đại chúng sẽ tập hợp và có người nói: “Cần phải dọn nhà vệ sinh, ai muốn nhận dọn nhà vệ sinh? Vâng, con sẽ dọn nhà vệ sinh! Cần sắp xếp thiền đường... Vâng!...” Mọi người đơn giản là tự nguyện làm việc. Tôi chẳng để ý xem mọi chi tiết có được quy củ không. Tôi chỉ nghĩ rằng được có cảm giác gắn kết hài hòa như thế này thật là tuyệt vời!

Một trong những điều ở Làng mà tôi rất thích là bất cứ khi nào có dịp để ăn mừng là mình ăn mừng. Kể cả khi mình chưa bao giờ nghe về sự kiện hay lễ hội đó, nhưng có người kể về nó và nói cách làm, vậy là chúng ta làm. Cho nên tôi hy vọng rằng chúng ta sẽ giữ truyền thống này của Làng Mai. Thầy rất khuyến khích mình làm như vậy. Ăn mừng sự sống! Bởi thế mà mình có lễ hội hoa thủy tiên, lễ hội hoa mai, lễ mừng trăng lên...

Sư cô Từ Nghiêm: Vào những năm 1990-1991, mỗi chiều Chủ nhật hàng tuần, chúng tôi đều có một buổi thiền trà tại Thiền đường Nền Hồng của xóm Hạ. Thỉnh thoảng Thầy cũng tham dự. Những năm thầy Giác Thanh còn ở xóm Thượng thì thầy sẽ tới làm trà chủ cho những buổi thiền trà này. Đây là một kinh nghiệm rất thiền vị. Thầy Giác Thanh sẽ đọc và bình những bài thơ của các thi sĩ Việt Nam. Đó là những

giờ phút mà mọi người đều cảm thấy hứng thú và thư giãn.

Tình thầy trò

Sư cô Từ Nghiêm: Trong những năm đầu tiên ấy, chúng tôi đều là những người mới làm quen với sự thực tập, hoàn toàn non nớt, chỉ là những đứa trẻ một hoặc hai tuổi trong sự thực tập thôi. Lúc ấy, chúng tôi chưa có y chỉ sư.

Tại xóm Hạ có một căn phòng dành cho Thầy. Hồi đó, Thầy bắt đầu huấn luyện các vị trụ trì. Mỗi khi có việc gì, Thầy cho gọi các vị đó vào phòng để dạy, còn chúng tôi thì được tự do. Có những vị được huấn luyện làm thị giả thì Thầy dạy cách pha trà... Khi nào Thầy muốn dạy ai thì vị thị giả sẽ tới nói “Thầy muốn gặp sư cô/ sư chú”. Tôi vô cùng khâm phục cách Thầy bắt đầu xây dựng một tăng thân xuất sĩ với những người mới bắt đầu thực tập như vậy. Thầy dạy chúng tôi làm thị giả thì phải làm sao, làm trụ trì thì như thế nào. Khi nghe có những khó khăn trong tăng thân thì trong bài pháp thoại kế tiếp, Thầy sẽ dạy dựa trên những vấn đề khó khăn đó.

Năm 2001, tôi được làm thị giả một ngày cho Thầy tại tu viện Lộc Uyển bên Mỹ. Một kỷ niệm rất vui! Tôi làm chưa quen nên các sư cô chỉ cho tôi cách mang túi, đặt giày của Thầy ở chỗ nào nơi thiền đường... Khi làm thị giả Thầy trong buổi pháp thoại hôm đó, tôi để đôi giày của tôi ở chái ngoài của thiền đường. Nhưng sau buổi pháp thoại, Thầy đã rời thiền đường bằng cửa đối diện! Thầy vẫn đi đôi dép lê, còn tôi phải theo Thầy bằng chân trần! (Cười) Sau đó thì quý thầy, quý sư cô phải tới “cứu” tôi.

Sư cô Diệu Nghiêm: Tôi rất ấn tượng với sự bình an tỏa ra từ Thầy. Dường như Thầy không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì xảy ra xung quanh. Hồi đó, không khí của khóa tu 21 ngày và khóa tu mùa Hè rất khác nhau. Khóa tu 21 ngày thường được tổ chức chu đáo và năng lượng khá yên, còn khóa tu mùa Hè là khóa tu gia đình nên không khí rất rộn ràng. Tôi thấy rất thú vị khi quan sát Thầy đi qua hai khóa tu một cách thật thoải mái, nhẹ nhàng. Thầy đi lại, tiếp xử hoàn toàn tự nhiên, vui vẻ (dù trong cảnh yên hay cảnh động). Tôi rất ấn tượng với sự sáng tỏ và vững chãi nơi Thầy.

Sư cô Từ Nghiêm: Mỗi dịp Giáng sinh chúng tôi lại đến Sơn Cốc và tập trung trong thư viện của Thầy. Trên bàn làm việc của Thầy có một cây thông Noel nhỏ và ở dưới gốc có vài món quà. Thầy mở những gói quà hết sức chánh niệm. Nếu đó là một hộp bánh hoặc một gói trái cây khô, Thầy luôn chia cho các con. Đó là sự thực tập chia sẻ với tăng thân. Thực

tập đó làm tôi rất cảm động. Thầy luôn muốn tất cả các con của Thầy được thưởng thức quà cùng Thầy.

Thỉnh thoảng chúng tôi được phép mang đồ ăn sang cho Thầy. Tôi còn nhớ, có một lần Thầy đã nấu món “scrambled eggs” từ đậu hũ và sữa đậu nành. Thật may mắn và cảm động khi được thấy Thầy nấu ăn. Thầy mặc một cái áo len mùa đông rất dày và đứng bên bếp để nấu cho tất cả chúng tôi. Thật là tuyệt vời. Thầy dành rất nhiều tình thương cho các đệ tử. Tại bàn ăn, Thầy chia sốt thức ăn cho mọi người vào những cái đĩa nhỏ. Thức ăn không có nhiều, Thầy chỉ lấy một miếng, còn lại chia hết cho mọi người.

Nghe Pháp

Sư cô Từ Nghiêm: Nhà ăn của xóm Hạ bây giờ, trước kia là một căn phòng nhỏ. Thầy thường cho pháp thoại ở đó. Cuối căn phòng có một bức tường ngăn bằng gạch men, không cao hẳn tới trần mà lưng lửng, như một bức vách thấp. Đằng sau đó có mấy cái bếp nấu ăn. Tới cuối buổi pháp thoại, chúng tôi bỗng ngửi thấy mùi thức ăn tỏa ra từ đó, do các sư cô bắt đầu nấu ăn (Cười). Cuộc sống giản đơn của chúng tôi khi đó thật đẹp, thật tự nhiên. Trong phòng ăn có một cái đồng hồ, mỗi mười lăm phút, chuông đồng hồ vang lên. Thầy ngừng giảng và thầy trò cùng thở, những giây phút đó thật bình an. Hồi đó, thầy Nguyễn Hải là người ghi hình. Thật tuyệt vời khi chúng ta còn giữ lại được những bài giảng từ hồi ấy. Thầy đã sử dụng một cái máy ghi âm cassette và

mỗi lần hết băng thì phải dừng lại, cho băng mới vào và lại tiếp tục.

Sư cô Diệu Nghiêm: Những lời dạy của Thầy rất rõ ràng. Chúng tôi lắng nghe và cố gắng để hiểu. Những điều chúng tôi chưa hiểu thì cũng không sao. Đối với tôi, được hưởng sự có mặt của Thầy đã là đủ. Tôi đã được nuôi dưỡng rất nhiều trong khóa tu 21 ngày khi tôi vừa tới Làng. Sau khóa tu đó, tôi nghĩ tôi có đủ vốn liếng để thực tập ít nhất là trong ba năm.

Nếu pháp thoại Thầy cho bằng tiếng Việt thì sư cô Chân Không sẽ phiên dịch. Tôi rất thích nghe sư cô, bởi vì tôi sẽ được biết thêm những thông tin bên lề và tôi sẽ hiểu ngữ cảnh hơn! (Cười) Rất sống động!

Trong khóa tu 21 ngày và khóa tu mùa Hè, Thầy dạy cách thực tập với rất nhiều vấn đề xảy ra trong tăng thân cư sĩ, các vấn đề gia đình, cũng như trả lời các câu hỏi từ thiền sinh. Cho đến khóa tu An cư kiết Đông đầu tiên của tôi, tôi mới thấy “Ồ, giờ thì chúng ta thực sự được nghe những giáo lý thâm sâu và được thấy khía cạnh *học giả* của Thầy. Đúng là cái mà tôi đang kiếm tìm”. Thời gian an cư thực sự là thời gian học hỏi của tôi.

Những gói quà tình thương gửi về Việt Nam

Sư cô Từ Nghiêm: Chúng tôi làm những gói quà để gửi về Việt Nam trong thời kỳ đầu của chương trình giúp trẻ em đói ở Việt Nam, vào những năm đầu thập kỷ 90. Chúng tôi đi đến các tiệm dược phẩm và mua các loại thuốc phổ thông không cần bác sĩ kê



đơn như Paracetamol hay Tylenol. Chúng tôi bỏ chúng vào những cái hộp nhỏ kèm theo một lá thư. Lá thư đó được viết dưới dạng thư của một người nào đó ở Làng Mai gửi về thăm hỏi bạn bè ở Việt Nam. Hồi bấy giờ mình không thể nói qua đó từ Thầy hay Làng Mai được. Theo cách này, những gói nhỏ mang theo một lá thư rất dễ thương, viết đại ý “tôi mong gia đình anh, chị được khỏe mạnh”, động viên họ sống tích cực và mong họ nhận món quà mà chúng tôi, những người bạn, gửi đến cho họ. Tôi được biết rằng họ sẽ bán lại những thuốc đó để lấy tiền mua gạo. Những gói nhỏ tình thương thường xuyên được gửi đi, có lẽ là mỗi tuần. Đó là một công tác quan trọng trong những ngày đầu Làng Mai thực tập đạo Bụt dẫn thân.

Tiếp nối Thầy và làm mới lại sự thực tập

Sư cô Diệu Nghiêm: Thầy luôn luôn sáng tạo, luôn luôn làm mới. Chúng ta có đang làm mới không? Có sự thực tập nào mà chúng ta nghĩ nên được làm mới không? Có thể theo thời gian, có những thực tập đã mất đi chút ít ánh sáng của nó...

Thầy luôn thực tập thiền hành, từ những ngày đầu, thậm chí trước cả khi có tăng thân. Tôi nhớ có một ngày tôi làm thị giả cho Thầy. Tôi đi sau Thầy từ thiền đường xóm Thượng về cốc của Thầy, quan sát xem Thầy có cần gì không. Thầy nói gì đó với tôi khi chúng tôi vẫn đang đi và tôi giữ im lặng. Đó không phải là một câu hỏi nhưng tôi cũng không đáp lại vì đang để tâm vào bước chân. Tôi nghĩ: mình đang đi mà, đâu cần phải nói. Và Thầy đã dừng lại. Thầy hỏi: “Con có muốn mình dừng lại khi nói chuyện không?”, “Vâng, thưa Thầy”. Sau đó, hai thầy trò tiếp tục đi. Thầy trò nói chuyện với nhau khi đã về đến cốc. Từ đó trở đi, Thầy dạy đại chúng: nếu đi thì mình chỉ đi thôi, nếu muốn nói chuyện thì mình dừng lại. Đó là một thực tập mới mà Thầy đưa ra lúc bấy giờ.

Sư cô Từ Nghiêm: Có những thực tập của Thầy mà tôi rất kính phục và muốn tiếp nối, đó là sự thực tập của Bồ tát Thường Bất Khinh. Vị Bồ tát luôn thấy được những điều tốt đẹp nơi mọi người và chia sẻ cho họ biết họ có những phẩm chất tốt đẹp như vậy. Thầy luôn luôn tin tưởng vào điều này. Có một lần Thầy đã đề cập đến một bài kinh, trong đó Bụt dạy rằng nếu một người nào đó chỉ còn một con mắt, ta phải nên tìm mọi cách bảo vệ con mắt đó. Có nghĩa

là, nếu một người thực tập rất yếu nhưng vẫn còn có tâm nguyện thì phải bảo vệ tâm nguyện đó, đừng quá nghiêm khắc với người đó. Cái hiểu của Thầy rất bao la và Thầy có rất nhiều lòng từ bi.

Có những người đến Làng trong tình trạng có vấn đề về thần kinh. Thầy luôn nói hãy để họ ở lại và thực tập. Không có một áp lực nào cho họ hết. Chúng tôi chỉ nói họ đi ngồi thiền nếu có thể, hoặc đi thiền hành và ăn cùng đại chúng. Họ ở đây trong vòng một tuần lễ. Tôi nhớ Thầy nói rằng năng lượng tập thể của chánh niệm, lòng từ bi, sự tử tế và không khí hòa nhã sẽ giúp được cho những người này. Đó là cách của Thầy trong những ngày đầu khi xây dựng tăng thân như một ngôi làng, nơi mọi người có thể đến sống và thực tập. Tôi còn nhớ khả năng nhìn nhận rất sâu sắc của Thầy, sự hiểu biết và lòng từ bi rất lớn, luôn tìm thấy những điều tốt đẹp nhất nơi mọi người và cho họ một cơ hội.



Giờ đây Làng đã trở thành một trung tâm thiền tập quốc tế, một Viện Cao đẳng Phật học. Chúng ta đang ở trong thời đại kỹ thuật số. Nhưng tôi nghĩ vẫn rất hay nếu ta có thể duy trì được những giá trị truyền thống của Việt Nam, những nét văn hóa, ẩm thực, thơ ca, Tết... Bên cạnh đó, ta vẫn có thể đi về hướng kết hợp tuệ giác đạo Bụt với những khám phá mới trong lĩnh vực khoa học não bộ, sinh thái, v.v. Đó là con đường đạo Bụt dẫn thân. Tôi nghĩ tất cả đều là một phần của Làng Mai.

Điều quan trọng là chúng ta luôn đi về hướng xây dựng một tăng thân tứ chúng, có tính quốc tế và không ngừng tìm tòi những phương pháp mới, giản đơn để đem giáo lý đạo Bụt đến với mọi người trên khắp thế giới, không phân biệt quốc gia, tôn giáo, văn hóa... ☸

Thập lên ngọn nến

THẦY CHÂN PHÁP ẤN

BBT phỏng vấn thầy Chân Pháp Ấn.

Đường về Làng

BBT: Thưa thầy, cảm nhận của thầy như thế nào khi thầy đến Làng lần đầu tiên?

Tháng 7 năm 1991, Pháp Ấn có viết một lá thư cho Sư Ông xin được xuất gia. Lúc đó, Pháp Ấn đang làm việc trong Viện nghiên cứu của hãng dầu lửa tên là ARCO Oil and Gas Company. Viết xong lá thư, Pháp Ấn mới báo cho những bạn bè thân thiết. Và hết người này đến người kia thay phiên gọi điện thoại để thuyết phục Pháp Ấn đừng đi xuất gia nữa. Họ nói học gần ba mươi năm trong trường ra, chưa phụng sự gì cho xã hội mà đi tu thì mất hết những kiến thức đó, rất uổng. Nếu môi trường làm việc hiện tại không nuôi dưỡng lắm thì về lại trường đại học để giảng dạy. Pháp Ấn thường nghe lời khuyên của bạn bè cho nên cũng suy nghĩ thêm cho thấu đáo và đã quyết định không gửi lá thư đó cho Sư Ông.

Sau đó, Pháp Ấn được giới thiệu qua trường MIT (Viện nghiên cứu công nghệ Massachusetts) để làm phụ tá giảng dạy, đồng thời tiếp tục công việc nghiên cứu. Làm việc ở đó một thời gian, Pháp Ấn vẫn không thấy có nhiều cảm hứng. Đến Tết ta năm 1992, Pháp Ấn thấy là mình phải đi xuất gia thôi. Lúc đó, Pháp Ấn mới gửi lá thư đã viết vào tháng 7 năm 1991 cho Sư Ông. Sau đó, Sư Ông dạy sư cô Chân Không gọi điện thoại cho Pháp Ấn. Sau khi hỏi han về gia đình và ước nguyện xuất gia của Pháp Ấn, sư cô nói: Làng ở một nơi khi ho cò gáy và bùn sinh lắm. Đời sống rất khổ cực, anh có chịu được không? Bây giờ anh đang có một sự nghiệp, nếu đi xuất gia thì anh phải từ bỏ hết sự nghiệp của mình. Anh có chấp nhận đi không? Pháp Ấn trả lời: con đi xuất gia là đi xuất gia thôi, dù điều kiện như thế nào con cũng sẽ không thay đổi. Sư cô nói: nếu vậy thì anh nên sắp xếp qua Làng. Tối ngày 26 tháng 3 năm đó, Pháp Ấn rời Mỹ để sang Làng.



Anh Hoàng (sau này là thầy Pháp Lữ) ra đón Pháp Ấn bằng chiếc xe van màu xanh. Làng khi ấy xe cộ không nhiều và rất cũ kỹ. Xe van màu xanh đó vẫn được xài đến cả chục năm sau. Chiều ngày 31 tháng 3, Pháp Ấn đặt chân tới xóm Hạ. Sư Ông đã đợi để thầy trò cùng ăn trưa và sau đó đưa Pháp Ấn lên xóm Thượng. Đó là một hình ảnh rất đẹp.

Khi lên xóm Thượng, Sư Ông hỏi quý thầy đã chuẩn bị phòng cho Pháp Ấn chưa? Quý thầy thưa là đã chuẩn bị rồi. Sư Ông dẫn Pháp Ấn vào tận phòng. Nói là chuẩn bị rồi nhưng thật ra chỉ là một cái giường được làm bằng một tấm ván ép kê trên bốn cục gạch, ngoài ra không có gì hết. Hồi đó, ai đến Làng cũng mang theo túi ngủ. Sư cô Chân Không cũng đã dặn Pháp Ấn mang theo túi ngủ của mình. Phòng mà Pháp Ấn ở là một trong hai phòng của dãy nhà Trúc Lâm, bây giờ là quán sách của xóm Thượng. Vách tường là những viên đá chồng lên nhau, ở giữa những viên đá được đắp bằng đất. Vì cũ quá rồi nên nó hở ra, đêm nằm ngủ thì gió thổi luôn qua mặt và có khi tóc của Pháp Ấn đóng băng luôn vì quá lạnh. Hồi đó Làng là như vậy, cơ sở vật chất còn rất đơn sơ, thiếu thốn.

Tuy hoàn cảnh của những ngày đầu khó khăn là vậy, nhưng Pháp Ấn vẫn giữ gìn tâm nguyện của mình. Pháp Ấn có một lời nguyện là dù hoàn cảnh có khó khăn, phải đi ăn xin, phải sống cù bơ cù bất thì Pháp Ấn vẫn đi và phải hiểu cho bằng được giác ngộ đích thực là gì, giải thoát là gì.

Duyên thầy trò

BBT: Vì sao thầy lại chọn Sư Ông là thầy của mình?

Pháp Ấn biết tới Sư Ông từ hồi còn nhỏ. Năm đó, sinh nhật chị của Pháp Ấn, khoảng 1967 hay 1968, ba của Pháp Ấn đã mua quyển *Bông hồng cài áo* để tặng chị. Nhưng lúc đó Pháp Ấn còn nhỏ quá, mới sáu, bảy tuổi, Pháp Ấn đọc mà không hiểu gì hết. Những năm đầu khi mới qua Mỹ, Pháp Ấn được tiếp xúc một lần nữa với tác phẩm *Bông hồng cài áo*. Năm 1983, khi ba Pháp Ấn qua Mỹ, những người bạn của ba gửi cho ba cuốn *Phép lạ của sự tỉnh thức*. Pháp Ấn được đọc tác phẩm này và bắt đầu thực tập theo. Pháp Ấn nhớ là mình đã thực tập đi từ tòa nhà này sang tòa nhà khác của trường đại học theo kiểu Sư Ông dạy trong sách là đếm bước chân. Pháp Ấn ráng làm theo công thức mẫu mực đã ghi trong sách và cổ ép hơi thở nên rất mệt, thở không nổi luôn. Sau này, mùa Thu năm 1985, trong thời gian Pháp Ấn học ở Cali, Sư Ông có về Austin để mở khóa tu. Cả gia đình Pháp Ấn đều tham dự khóa tu đó. Ba mẹ của Pháp Ấn rất thương và quý trọng Sư Ông. Năm 1988, Pháp Ấn lại tham dự một khóa tu tại miền Nam Cali. Lúc đó, sư cô Chân Không mới xuất gia tại núi Linh Thứu về.

Từ những năm trung học cho đến khi xuất gia, Pháp Ấn đã đọc khá nhiều sách và nghe các băng giảng của các vị thầy về thiền. Tại MIT, trước khi xuất gia, nhân đọc cuốn *Vấn đề nhận thức trong Duy thức học* của Sư Ông, Pháp Ấn có một trực giác: đây chính là vị thầy của mình! Càng tu thì càng thấy rằng được gặp Sư Ông là nhân duyên từ nhiều kiếp. Ngày xưa, mình nghĩ là mình chọn thầy này, thầy kia, mình thích chùa này, chùa kia. Nhưng thật ra, tất cả các pháp đều do duyên sanh. Khi về Làng, rất nhiều đêm, Pháp Ấn thường nằm mơ thấy hình ảnh Sư Ông ngồi thiền, rất thẳng và đẹp. Pháp Ấn cảm nhận giữa mình và Sư Ông có duyên thầy trò rất sâu đậm. Nhiều kỷ niệm giữa thầy trò với nhau rất nuôi dưỡng

Pháp Ấn. Nhớ những ngày mới về Làng, Pháp Ấn có nhiều câu hỏi lắm. Lúc đầu, Sư Ông rất vui khi nghe các câu hỏi, nhưng sau khi đã biết cái tật của Pháp Ấn thì Sư Ông không trả lời nữa và để cho Pháp Ấn thực tập. Pháp Ấn thấy điều đó rất hay. Mình đến với quá nhiều câu hỏi mà thật ra những câu hỏi đó không ai có thể trả lời cho mình một cách rõ ràng. Điều mình cần là thực tập, qua năm tháng câu trả lời sẽ tự đến.

Công trình xây dựng tăng thân

BBT: Có mặt từ những ngày đầu của Làng, chứng kiến sự thay đổi và lớn lên của tăng thân, có giây phút nào thầy cảm thấy con đường xây dựng tăng thân thật chông gai và thầy thấy mệt mỏi hay không? Điều gì đã giúp thầy bền bỉ tiếp tục công trình giữ gìn và nuôi lớn tăng thân?

Pháp Ấn nhớ trong một bài pháp thoại vào cuối Thu năm 1993 khi gia đình Con Cá mới được xuất gia, Sư Ông nói người tu như bông xoài trứng cá. Hoa xoài ra rất nhiều nhưng có rất ít hoa đậu thành trái. Trứng cá cũng thế, có trăm ngàn cái trứng mà còn lại có bao nhiêu con cá đâu. Đó là một sự thật, là định hướng nhắc cho Pháp Ấn nhớ rằng đời người tu không dễ. Và khi anh chị em mình đi qua những chông gai, trở ngại, những khúc quanh thì mình chỉ thương thôi, không nên trách. Dù người đó có ở trong chúng, hay rời chúng thì mình vẫn thương họ. Đời người tu rất khó, mình tu được là mình vẫn còn có phước. Cái phước này giống như mình đi làm, có tiền, bỏ vào nhà băng, giữ như tiền tiết kiệm. Nhờ tiền tiết kiệm này mà bây giờ khi không đi làm, mình vẫn có tiền đem ra xài. Phước báu đó giúp cho mình đi xa được trên con đường tu. *Phước huệ song tu* là vậy.

Những ngày đầu ở Viện Phật học ứng dụng Âu châu, Pháp Ấn đã áp dụng cách vận hành tương tự như hệ thống Honour System - Hệ thống tự tôn trọng



bản thân. Hệ thống này là những gì Pháp Ấn đã học và trải nghiệm khi còn đi học tại trường CalTech (CIT) tại thành phố Pasadena của tiểu bang California, Hoa Kỳ. Pháp Ấn hiểu được cách đào tạo này dựa trên chính sự yêu thích và tiến bộ của tự thân, học vì mình thích và muốn hiểu chứ không phải bởi một áp lực nào hết. Thành ra ở trường đó, học sinh rất giỏi và có nhiều thần đồng. Cách Pháp Ấn xây dựng tầng thân là đề cao tinh thần tự giác. Tự giác ở đây không có nghĩa là phóng túng, không theo nề nếp, mà tự giác ở đây là tự giác trong nề nếp, tự giác trong tinh thần của giới luật và theo thời khóa sinh hoạt của chúng. Anh chị em ai muốn làm gì thì Pháp Ấn để cho rất nhiều tự do. Giống như một cái cây muốn lớn lên thì xung quanh cần phải có không gian, để nó hấp thụ chất dinh dưỡng và không khí.

Dù mình đi tu, mình là con người của tập thể nhưng mình vẫn có phần riêng tư của mình và Pháp Ấn tôn trọng phần riêng tư đó. Nhưng cái gì chung thì mình phải cùng xây dựng, đóng góp, hoàn thiện để nó trở thành một không gian chung, thuận lợi cho tất cả mọi người sống và tu học. Không gian chung đó rất quan trọng. Xây dựng chúng là xây dựng không gian chung đó.

Mình không nên đặt ra một ý niệm về tầng thân toàn hảo. Từ thời của Bụt, tầng thân đã là như vậy, luôn có vấn đề này vấn đề kia và mãi mãi về sau sẽ là như vậy. Cái đó là chân như, là viên thành thật tánh. Nhìn vào đó mình thấy được khi nhân duyên đầy đủ thì nó biểu hiện, khi nhân duyên thiếu vắng thì các pháp ẩn tàng. Trong việc xây dựng tầng thân, Pháp Ấn cũng dựa trên nguyên tắc đó. Mình làm hết tất cả những gì mình có thể làm rồi sau đó những gì biểu hiện ra là hoa trái của nhiều thế hệ, nhiều nhân duyên hội tụ lại mà thành.

Thời huy hoàng, tầng thân lớn mạnh, Sư Ông tổ chức khóa tu, đi giảng chỗ này chỗ kia. Đó là bông hoa kết tụ từ nhiều đời nhiều kiếp, nhiều nhân duyên và đến lúc biểu hiện. Bao giờ cũng vậy, một bông hoa sau khi nở sẽ lại trở thành bùn. Tầng thân của mình một ngày kia cũng thành bùn, đó là sự thật của vô thường. Không trước thì sau, sẽ thành bùn một phần nào đó rồi ẩn tàng, rồi nhân duyên tiếp tục biến chuyển trong sự vận hành mầu nhiệm để đưa ra một bông hoa kế tiếp. Khi mình nhìn cuộc sống như vậy, mình mở lòng ra để chấp nhận, làm được cái gì thì làm hết lòng, tầng thân làm được gì tầng thân làm, vui được bao nhiêu thì vui, thành công được bao nhiêu thì thành công. Nhưng điều quan trọng là giáo pháp phải được lưu chuyển. Những giáo lý, những phương pháp hành trì phải được lưu chuyển liên tục vì cái đó là cái thay đổi tầng thân, thay đổi sự



sống. Chính bản thân mình cũng phải là một pháp sống, cũng cần phải thay đổi. Đi tu là đối diện với chính mình, đối diện với thói quen không lành, không đẹp nơi mình để chuyển hóa, chứ không phải để nhìn thói quen không lành, không đẹp của người khác. Và thấy rằng mình làm được thì mới mong người khác làm được. Ngày nào mình chưa làm được thì đừng mong thay đổi người khác. Đó là con đường dựng tầng hay nhất, theo Pháp Ấn nghĩ.

Phụng sự và tu học là một

BBT: Thưa thầy, xin thầy chia sẻ với chúng con cái nhìn của thầy về mối liên hệ giữa tu học và phụng sự?

Tu là phải mở được trái tim để có được lòng vị tha, bác ái, có một nhận thức sâu sắc hơn về đời sống. Chính cái đó làm nên chất liệu tâm linh của một người tu. Vậy nên tu khó lắm! Khó hơn ngồi đọc một bộ luận, ngồi viết một luận án tiến sĩ. Bởi vì thay đổi một hành động, một thói quen đòi hỏi một sự quyết tâm rất lớn. Thay đổi con người mình đâu phải là một chuyện dễ dàng.

Phụng sự như thế nào để nuôi dưỡng được tình thương, mở được trái tim ra thì đó mới đích thực là phụng sự. Làm việc chính là lúc tập khí của mình biểu hiện và mình có cơ hội tu với nó. Còn khi mình

ngồi trong phòng học, có ai động tới mình, làm cho mình giận, mình buồn đâu để mà tu; có ai đau khổ đâu để cho mình phát sinh tình thương. Những khi sinh hoạt thời khóa, tham gia pháp đàm, lắng nghe, tiếp xúc với khổ đau, mở trái tim ra để chia sẻ với những người xung quanh là những lúc tình thương trong mình được phát khởi và lớn lên. Đó là tu. Như vậy phụng sự cũng là tu.

Năm đầu tiên Pháp Ấn làm thị giả cho Sư Ông, không bao giờ Sư Ông để cho Pháp Ấn ngồi lại hầu cơm. Sư Ông nói: thôi con để cơm đó cho thầy rồi đi ra có mặt, chơi với thiền sinh. Thiền sinh rất cần sự có mặt của mình. Đôi khi Pháp Ấn ra trễ giờ ăn, cũng chỉ còn một vài người nhưng Pháp Ấn cũng ngồi ăn để có mặt với họ. Thời khóa pháp đàm Sư Ông cũng để cho Pháp Ấn đi tham dự. Khi hy sinh, tận tụy cho người khác thì tự nhiên mình hiểu về chính mình và giải thoát được cho chính mình, chứ không phải chăm chăm lo cho mình mà giải thoát được. Như khi nhìn cây đèn cây tỏa ánh sáng, ánh sáng cây đèn tỏa ra nhưng thật sự nơi nóng nhất là tim đèn. Và cái sức nóng ấy quay lại để làm chảy sáp nơi cây đèn cây, làm cho cây đèn cây tiếp tục cháy được. Cũng giống như vậy, chính khi mình phục vụ người khác, khi mình đem tất cả năng lực ánh sáng của mình để rọi đến nơi u tối, thì chính năng lực đó quay lại làm

chảy chất sáp trong con người của mình. Mình trở thành một con người giải thoát là nhờ phụng sự. Vì thế tu không phải chỉ lo cho chính mình, tu là vì người, là bác ái. Và khi đó chính mình là người được hưởng nhiều nhất.

Nếu cây đèn cây không được thắp lên thì sẽ không bao giờ thành một cây đèn cây mà chỉ là một cục sáp thôi. Một cây đèn cây phải thắp lên thì cái dụng đó mới làm nên cây đèn cây. Người tu cũng vậy, mình có cái thể, cái dụng và cái hạnh. Cái thể mình đã có rồi, đó là hình tướng của một người tu, nhưng nếu mình không tỏa chiếu được năng lượng bình an, hạnh phúc, năng lượng giúp cho người khác thay đổi cuộc đời thì mình chỉ có hình tướng của người tu, mới chỉ có chất sáp của cây đèn cây. Mình phải biến chất sáp đó thành ánh sáng. Chính con đường phụng sự mới làm nên chất liệu của người tu. Từ chất sáp mình biến thành ánh sáng chứ không còn là chất sáp nữa. Vì thế pháp môn của Làng Mai là phải tu trong khi làm việc. Nếu trong khi làm mà không tu thì không còn đúng là người tu. Tu hay không tu điều đó phụ thuộc vào mình!

BBT: Thưa thầy, chúng con cảm ơn thầy đã có mặt và chia sẻ với chúng con những kỷ niệm và những hoa trái thực tập quý báu này. ॐ



Thầy Thầy trong tăng thân

SƯ CÔ CHÂN ĐỨC

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Trở về xóm Hạ

Tôi tới Làng Mai vào ngày mùng 1 tháng 7 năm 1986. Một thiền sinh lái chiếc xe Quatrele cũ màu vàng ra đón tôi tại ga Sainte-Foy-La-Grande. Ba tháng trước, tôi và mấy bạn trong tổ chức Phật tử thân hữu tranh đấu cho hòa bình (Buddhist Peace Fellowship) thỉnh Thầy qua Anh hướng dẫn thực tập. Khi ấy Thầy đã gợi ý rằng tôi nên đến Làng thực tập một tháng.

Về tới xóm Thượng, tôi thấy Thầy đang ngồi trên võng, chiếc võng luôn được mắc giữa hai cái cây đối diện tòa nhà Thạch Lang (Stone building). Thầy mặc một bộ áo vạt hò màu lam, vì hôm đó rất nóng. Tôi chấp tay xá Thầy. Thầy nói: “Đây là Ấn Độ, Ấn Độ là đây”. Tôi đã không hiểu được ý Thầy và nghĩ Thầy muốn nói: “Thời tiết ở đây nóng như ở Ấn Độ vậy”. Sau này, khi nhìn lại, tôi vỡ lẽ ra Thầy ngụ ý: “Con à, đây là ngôi nhà tâm linh của con. Con không cần phải đi Ấn Độ để tìm về ngôi nhà của mình”. Có lần Thầy nói với tôi câu đó được lấy ý từ một bài thơ của thiền sư Việt Nam ở thế kỷ thứ 9, thiền sư Vô Ngôn Thông.

Ấn tượng đầu tiên của tôi là bầu không khí thư thái của xóm Thượng. Đó là khoảng thời gian hai tuần trước khóa tu mùa Hè hàng năm và công tác chuẩn bị đang được tiến hành nhưng theo cách rất vui tươi và nhẹ nhàng. Một cái giường dành cho tôi được chuẩn bị trong căn phòng có tên Trăng Non. Giường là một tấm ván mỏng đặt trên bốn viên gạch. Những ngày tiếp đó tôi cũng giúp để chuẩn bị những cái giường tương tự cho những vị khách tới sau.

Một ấn tượng khác nữa của tôi: Đây là “khách sạn năm sao”. Bởi vì tu viện mà tôi đã từng thực tập tại Ấn Độ là một tu viện rất nghèo. Ở đó không có nước máy, không có điện, và không có cả giường. Ở đây, tôi có những tiện nghi tối thiểu, có một gia đình tâm linh để cùng thực tập, có một vị thầy nói được tiếng Anh, tiếng Pháp và có thể hướng dẫn tôi trên con đường thực tập.

Sau một tháng, tôi được phép chuyển về xóm Hạ trong hai tuần cuối của khóa tu mùa Hè. Tôi ở tại cư xá Đồi Mận (Plum Hill), trong phòng có tám cái



giường, giống như giường ở xóm Thượng. Về đây, tôi có một cảm giác rất lạ, cảm giác được trở về nhà khi ngồi dưới những cây sồi trăm tuổi và nhìn về phương Bắc. Góc nhìn khi ấy rộng hơn bây giờ vì chưa có rừng bạch dương. Cảm giác này trở lại khi tôi thực tập kinh hành trong thiền đường Nền Hồng và nhìn vào bức tường làm bằng những phiến đá. Thời đó, giữa những phiến đá người ta không trát vữa.

Xung quanh xóm Hạ bây giờ có nhiều rừng, nhiều hơn bây giờ. Cả 21 héc-ta đất của xóm Hạ đều là những ruộng nho và rất nhiều cây ăn trái. Đó thật sự là một khu vườn bí mật để mình khám phá. Vào một ngày thu tháng Tám, Thầy hái những trái mâm xôi (blackberries) và đưa hết cho tôi, nói tôi làm mứt. Chắc Thầy biết rằng hàng năm mẹ tôi đều làm mứt mâm xôi nên tôi có thể dễ dàng tiếp nối mẹ.

Trong khóa tu mùa Hè, bên cạnh những gốc sồi xóm Hạ có Quán Cây Sồi. Quán bán các loại chè, bánh vào buổi chiều. Tiền bán được đều để dành cho trẻ em đói ở Việt Nam. Với số tiền này, sư cô Chân Không sẽ mua thuốc và chúng tôi đóng thuốc vào những hộp nhỏ để gửi về cho các tác viên xã hội tại Việt Nam. Họ có thể bán thuốc và dùng tiền đó để hỗ trợ cho những người đang thiếu thốn. Chúng tôi không chỉ gửi vật dụng mà thôi; trong mỗi hộp quà còn có những lời khuyến khích thực tập chánh niệm.

Sau khóa tu mùa Hè, thiền sinh rời Làng về nhà, còn tôi chuyển vào cư xá Tùng Bút (Cypress Building). Bây giờ khu nhà này đã trở thành nhà bếp, kho và phòng ăn của xóm Hạ. Hồi đó, dãy nhà Mây Tím còn

đầy rơm rạ và phân chuồng vì nơi đây vốn là chỗ nuôi gia súc. Căn phòng tôi ở khá rộng. Sàn nhà làm bằng gạch nung, có lò sưởi củi ốp sứ xanh, có một cái ghế tựa và một bàn viết. Tôi ở đó một mình cho tới khi sư cô Chân Vị tới vào tháng Năm năm 1987.

Nhà Tùng Bút có gác xép. Trên đó đặt rất nhiều xô chậu để hứng nước mưa dột qua mái. Khi trời mưa lớn, chẳng bao giờ có đủ xô chậu ở đúng chỗ dột và nước mưa cứ vậy lọt qua mái, thỉnh thoảng lại rơi xuống giường tôi. Làng Mai thời ấy chưa có tiền để sửa lại mái nhà.

Khi tôi tới xóm Hạ lần đầu, ở đó còn một cái lò làm bánh mì bằng gạch theo lối truyền thống, nằm trong một cái nhà nhỏ bằng đá phía sau cư xá Mây Tím. Nó đã được một vị Tiếp Hiện người Hà Lan là anh Chân Niệm (Robert Naeff) sửa lại vào năm 1985, anh có kinh nghiệm làm những lò bánh mì kiểu này. Vậy là chúng tôi có thể làm bánh mì. Cách làm là bạn đốt củi trong lò và khi củi trở thành than thì bạn lấy ra bỏ vào xô. Khi làm vậy bạn phải hết sức cẩn thận vì nếu than rơi xuống đám cỏ khô ở xung quanh sẽ gây hỏa hoạn. Sau đó, bạn đặt những chiếc bánh mì chưa nướng vào lò nóng. Chúng tôi phải thử vài lần để đừng làm cháy bánh. Cuối cùng thì chúng tôi đã thành công và làm ra bánh mì ăn cũng được.



Ông Mounet (thứ 4 từ bên phải) và ông Robert Naeff (thứ 3 từ bên phải) cùng những người bạn trước lò bánh mì cũ

Chúng tôi có một người hàng xóm tuyệt vời là ông Mounet. Ông sống trong ngôi nhà mà bây giờ đã trở thành cư xá Anh Đào (Cherry House). Ông Mounet làm bánh táo và mang ra chợ bán. Ông xây một cái lò chạy bằng gas. Khi bánh táo làm xong thì lò vẫn còn đủ nóng để nướng bánh mì nên ông nói tôi có thể mang bánh mì tới nướng trong lò của ông, như vậy sẽ đơn giản hơn nhiều.

Với Thầy, âm nhạc và thi ca là một phần quan trọng trong sự thực tập. Khi tôi mới tới, Làng vẫn chưa có bài hát tiếng Anh nào. Thầy khuyến khích tất cả học trò viết những bài thiền ca. Ban đầu chúng tôi nghĩ rằng mình không đời nào có thể viết nổi một

bài nhưng bằng cách nào đó Thầy đã tưới tắm hạt giống thi ca trong chúng tôi. Bài thiền ca đầu tiên tôi viết là trước khi tôi được xuống tóc trở thành một sư cô. Những lời ca tới khi tôi đang rửa bát trong một cái bồn nhỏ và thấp ở trong bếp của cư xá Tùng Bút. Đó là bài “*Breathe and you know that you are alive*” (tạm dịch: Hãy thở và ý thức là bạn đang sống). Trước đó, Thầy đã từng giảng cho chúng tôi kinh Quán niệm hơi thở (Anapanasati Sutta). Khi nhìn lại bài hát này, tôi thấy Thầy hẳn đã giảng kinh theo một cách thật thi ca và đầy màu sắc. Cũng như tôi đã đọc về Đại sĩ Trúc Lâm, một thiền sư ở thế kỷ thứ 13, với câu nói: *mỗi lần cầm đến lại thành mới tinh* (nhất hồi niệm xuất nhất hồi tân). Ý đó đã đi lên trong dòng cuối cùng của bài hát.

Năm 1990, sau lễ xuất gia của các sư chú Nguyễn Hải, Pháp Đăng và Vô Ngại, Thầy dạy tôi chuyển qua xóm Thượng để chăm sóc sự thực tập tại đó vì khi ấy trong tăng thân chưa có quý thầy lớn. Thực sự, việc chăm sóc các sư chú là điều quá mới mẻ đối với tôi, mặc dù trong gia đình huyết thống tôi cũng có hai người em trai. Tôi coi nhiệm vụ của mình là làm sao để các sư chú đi ngồi thiền đầy đủ. Hồi đó, ở xóm Thượng còn có vài sư chú khác từ một tu viện bên Mỹ tới thực tập chung. Tôi nhớ có tất cả năm vị. Trong số đó, hai sư chú tuân thủ đúng như những gì tôi mong muốn, ba người còn lại thì cho rằng: thật lạ lùng khi có một sư cô bảo họ phải làm gì. Một người còn nói ở đây giống như trong quân đội, còn tôi thì như một đại tướng vậy! Một ngày nọ, quá thất vọng vì thấy các sư chú không đi ngồi thiền buổi sáng, tôi đã vào tận phòng và kéo chân của một sư chú đang ngủ. Chắc đó là lý do mà cái danh hiệu “đại tướng” xuất hiện. Trong thời gian ấy, Thầy vừa mới giới thiệu phương pháp thực tập Lâm mới, nên chúng tôi “phải” thực tập với nhau. Trong buổi làm mới đó, một sư chú nói sở dĩ sư chú không đi ngồi thiền được là vì hôm ấy sư chú bị đau dạ dày.

Khi mới tới xóm Thượng, tôi không có kinh nghiệm gì về việc xây dựng tăng thân như một gia đình tâm linh. Có lẽ vì tôi đã được đào tạo như một giáo viên ở trường học nên đối với các sư chú, tôi chỉ thấy trách nhiệm của mình là phải nhắc nhở họ thực tập. Cùng thời gian đó, tôi đang dịch cuốn *Việt Nam Phật giáo sử luận* của Thầy sang tiếng Anh. Bất cứ khi nào rảnh rỗi, tôi lại lên lầu trên của tòa nhà Thạch Lang ngồi dịch sách mà không để tâm vào chuyện tạo dựng không khí gia đình. Tôi đã phải học hỏi nhiều để trở thành một sư chị lớn. Đây là một quá trình học hỏi trong suốt cuộc đời xuất gia của tôi. May mắn là thầy Giác Thanh tới Làng vào năm 1991 và tôi có thể từ biệt các nghĩa vụ của mình ở xóm Thượng.

Trong ba mươi ba năm xuất gia tu học, tôi đã đối mặt với khá nhiều thử thách. Điều giúp tôi nhiều nhất là niềm tin sâu sắc vào giáo pháp – những lời dạy giúp ta tiếp xúc được với sự thật đích thực, và Thầy là vị đạo sư có thể trao truyền giáo pháp cho tôi. Nhiều năm tháng trôi qua, niềm tin của tôi vào lòng từ bi, vào trí tuệ của tăng thân lớn lên và nơi nương tựa này đã luôn giúp đỡ tôi trong những giờ phút đầy khó khăn.



Sư cô Chân Không, sư chị của tôi, là người luôn chỉ dẫn cho tôi với rất nhiều tình thương và sự vững chãi. Khi mới tới Làng Mai, thực tập của tôi là nuôi lớn những hạt giống hạnh phúc. Sư cô Chân Không là một người thực tập rất giỏi, một người đã đi qua và chứng kiến quá nhiều khổ đau trong cuộc đời và cũng là người dễ dàng tìm thấy hạnh phúc ngay trong những điều nhỏ bé đang có mặt trong giây phút hiện tại. Sư cô chỉ dạy cho tôi qua cách sống nhiều hơn là qua những lời khuyên. Một sự thực tập rất có ích mà Sư cô thường nhắc tôi là mỉm cười mỗi nửa giờ. Tôi phải để mắt canh giờ, vì tôi thực sự muốn mình có thể thực tập được điều đó. Trong những thời điểm tôi gặp khó khăn, Sư cô đã dạy tôi thực tập nhận diện tất cả những gì mà tôi nên biết ơn, ngay bây giờ, ngay ở đây, và thực tập nhận diện đơn thuần như thế nào để chăm sóc những tâm hành bất thiện.

Giờ đây khi Thầy không còn ở Làng Mai - Pháp, niềm tin của tôi vào tăng thân càng sâu sắc hơn. Qua năm tháng, tôi nhận thấy tăng thân rất đối từ bi. Khi có một người trong tăng thân gặp khó khăn, thay vì trừng phạt, trách móc thì tăng thân cố gắng ôm ấp và nâng đỡ vị đó. Tình thương của tăng thân lớn mạnh được là nhờ sự dạy bảo và hướng dẫn của Thầy. Dĩ nhiên có những lúc tăng thân phải đưa ra những nguyên tắc cứng rắn, nhưng điều đó phát xuất từ tình thương. Tôi cũng nhận ra mọi người trong tăng thân có khả năng lắng nghe nhau sâu sắc như thế nào, điều mà ba mươi năm trước đây mình chưa làm được đến như vậy.

Chúng ta chắc chắn cũng có những lên xuống nhưng chúng ta có thể ngồi lại cùng nhau, làm mới, và tiến tới hiểu nhau được sâu sắc hơn. Chính những khó khăn thường giúp tôi lấy đi sự tự hào và tự tin nơi bản thân, đem lại cho tôi một niềm tin tràn đầy về sự vô ngã. Nhờ đó, tôi hiểu được thế nào là *phiền não tức Bồ đề*.

Có những khoảnh khắc khi đang ngồi trong vòng tròn với đại chúng, đột nhiên tôi nhận ra rằng tôi không có một cái ta riêng biệt và tôi chỉ có thể biểu hiện trong mối tương quan với những người khác mà thôi. Khi tham dự một sinh hoạt của đại chúng, tôi thường tới sớm và ngắm nhìn các sư cô đang đi vào. Khi mọi người đã ngồi yên, tôi thích nhìn xung quanh và cảm nhận sự thương mến của tôi đối với từng sư cô đang ngồi đó. Tôi theo dõi hơi thở khi tôi làm như vậy. Tôi biết rằng chúng ta có những xuất thân rất khác nhau, về bề ngoài và cách cư xử cũng rất khác nhau. Tuy nhiên, có một cái gì đó thật sâu sắc đang kết nối chúng ta lại với nhau. Giống như cây trong rừng, rễ của cây này luôn luôn liên kết với rễ của những cây khác. Sự thật đơn giản là chúng ta sống với nhau hai mươi tư giờ mỗi ngày, và tất cả chúng ta đều lập nguyện sống cuộc đời xuất sĩ. Đó là điều đã gắn kết chúng ta theo một cách đặc biệt như vậy.

Từ khi tới Làng Mai tôi đã được chuyển hóa nhưng tôi cũng nhận ra rằng tôi còn có rất nhiều yếu kém. Không ai muốn làm điều bất thiện cả. Nhưng tôi vẫn có thể vô tình nói những lời gây đổ vỡ. Tôi cần tha thứ cho bản thân, vì tôi đã không ý thức hết điều mà tôi gây nên. Tuy nhiên, cùng lúc đó tôi phải quyết tâm thật mạnh mẽ để làm tốt hơn trong tương lai. Khi mới tới Làng, tôi thấy thật khó khăn để lắng nghe ai đó chỉ ra những lỗi lầm của mình. Tôi nghĩ bây giờ tôi đã khá hơn. Ban đầu thì tôi tin tưởng nơi Thầy hơn là tin tưởng vào tăng thân. Giờ thì tôi có nhiều niềm tin hơn nơi tăng thân và tôi có thể nhìn thấy trên thực tế Thầy là tăng thân. Bởi vì tăng thân chính là kiệt tác của Thầy.

Nỗi sợ chết trong tôi đã giảm bớt nhờ những lời dạy của Thầy về sự không sinh diệt của đám mây. Tôi nhớ khi tôi sống ở tu viện Thanh Sơn (Green Mountain Dharma Center), ở đó có rất nhiều tuyết vào mùa đông. Một trong những điều mà chúng tôi rất thích là nằm dài trên tuyết, dang rộng đôi cánh tay, và rồi khoát tay lên xuống. Sau đó mình sẽ đứng dậy và nhìn lại “tấm hình” in trên tuyết – nó thật giống hình một thiên thần. Khi tôi nằm trên tuyết, tôi thấy nước trong cơ thể tôi và nước ở bên ngoài trong hình thái tuyết không phải là hai thứ riêng biệt. Thực tập quán chiếu về sáu yếu tố bên trong và bên

ngoài cơ thể giúp tôi thấy được rằng tôi không thể chết theo cách trở thành hư vô, không còn tồn tại. Trên thực tế, không có một cái “Tôi” nào để chết đi. Ở Làng, ít khi có tuyết nên tôi thường thấy mình trong những đám mây và thấy những đám mây trong mình.



Tính đến thời điểm này, tôi đã về lại xóm Hạ được khoảng mười hai tháng. Tôi rời xóm Hạ vào năm 1996 để đến xóm Mới và sau đó là đi tu viện Rừng Phong (Maple Forest). Vậy là tôi đã vắng mặt ở xóm Hạ suốt hai mươi bốn năm. Có những nơi không thay đổi gì nhiều, giống như con đường nhỏ dẫn xuống nơi từng là thất của tôi, rồi con đường ở đằng sau thiền đường Hội Ngàn Sao, thiền đường Nền Hồng và những cây sồi vĩ đại. Căn phòng của Thầy ở xóm Hạ, nơi Thầy có thể ngả lưng trên võng sau buổi pháp thoại và mời các con uống trà với Thầy, là nơi chúng ta có thể cảm nhận sự hiện diện của Thầy thật rõ ràng. Mỗi khi tôi thực tập thiền hành ở xóm Hạ, tôi lại cảm nhận được một cách thật rõ ràng hương vị của Làng Mai hơn ba mươi năm về trước. Tôi còn nhớ một lần ở xóm Hạ, khi còn là cư sĩ, chúng tôi chuẩn bị lên xe đi thăm Thiền đường Hoa Quỳnh (Fleurs de Cactus) ở Paris. Tôi có một ước mong sâu sắc là đi được như Thầy đi, nên tôi thực tập một mình trong lúc chờ những người khác tới. Nhưng có lẽ hồi đó sự thực tập của tôi còn nhiều hình thức hơn nội dung. Qua năm tháng, cảm giác bình an và hạnh phúc có được từ những bước thiền hành như vậy đã trở nên rất thật trong tôi. Những bước chân của Thầy ở Làng Mai là những gì khiến cho bầu không khí nơi Làng trở nên linh thiêng, và tất nhiên tất cả chúng ta đều muốn giữ gìn không khí linh thiêng này còn mãi bằng những bước chân chánh niệm của mình.

Thấy Thầy Trong Tăng Thân

Kính bạch Thầy,
Thầy còn đó tại chùa Tổ và con rất hạnh phúc.

Bạch Thầy, sáng nay khoảng bốn giờ, con nằm mơ thấy tăng thân Làng Mai khắp nơi đang tập hợp tại một nhà ga để lên đường chung. Sư chị Từ Nghiêm và con chưa có vé. Con cảm là hai chị em phải mua vé gấp nếu muốn đi chung với đại chúng. Ông bán vé thật dễ thương, cho hai chị em đi chung một vé rẻ. Ban đầu con sợ con không có tiền, nhưng rồi con tìm được tiền trong một túi nhỏ. Con đếm và thấy đủ để mua vé cho hai chị em. Sau đó, hai chị em chúng con đi ra ngoài và thấy một tăng thân lớn màu nâu. Con xúc động lắm, vì tăng thân quá đẹp. Đẹp hơn cả bầy chim bay về miền Nam vào mùa thu.

Thức dậy, con thấy đời sống là một giấc mơ. Và được gặp tăng thân cũng là giấc mơ, nhưng là giấc mơ đẹp nhất.

Con nhớ ngày xưa khi con đi theo Thầy về Hàn Quốc hay Trung Quốc, có khi Thầy trò có cơ hội thăm các bản kinh nơi các chùa cổ và hai lần Thầy đã chỉ cho con một bài kệ trong kinh Kim Cương được khắc trên bản gỗ:

*Nhược dĩ sắc kiến ngã
Dĩ âm thanh cầu ngã
Thị nhân hành tà đạo
Bất năng kiến Như Lai*

*(Tìm ta qua hình sắc
Cầu ta qua âm thanh
Là kẻ hành tà đạo
Không thể thấy Như Lai)*

Bạch Thầy, trước khi Thầy thị hiện bệnh và sau khi Thầy thị hiện bệnh, con đã không thực sự thấy Thầy, nhưng khi con thấy tăng thân đẹp như vậy thì con đã bắt đầu thấy Thầy.

Có khi với tư cách một sư chị, con cũng làm vai trò một vị thầy. Nếu con không có khả năng thấy các sư em một cách vô tướng, con cũng không thấy Thầy.

Con xin kính lạy Thầy để tỏ lòng biết ơn vô hạn của con.

Con của Thầy,
Chân Đức ॐ

Thường như Thầy thường

SƯ CÔ ĐOAN NGHIÊM



từ trái sang: Sc. Giải N., Sc. Đoàn Nghiêm, Sc. Tuệ N., Sc. Viên Quang và Sc. Thuần N.

BBT phỏng vấn sư cô Đoàn Nghiêm.

BBT: Thưa sư cô, hồi mới tới Làng, hình ảnh gì khiến sư cô ấn tượng nhất?

Sư cô Đoàn Nghiêm: Nghèo và hoang sơ. Gia đình chị quen biết Làng đã lâu và thường hay kể về Làng khiến chị cũng có những hình dung trong đầu. Mùa đông năm 1989, lần đầu tiên đến Làng, chị chỉ thấy nhà đá và gạch đơn sơ, có khung nhà xây cất còn bỏ dở. Xung quanh nhìn hoang sơ lắm, hoàn toàn không giống như những gì chị nghĩ trước khi tới Làng. Chị hơi bất ngờ khi thấy Làng nghèo đến vậy. Thiền đường Cam Lộ hồi đó chỉ có mái tôn và sườn sắt thôi. Dãy nhà ăn ở xóm Hạ, lúc ấy, chỉ là những mảnh tường đá, vừa làm phòng ăn, phòng Sư Ông cho pháp thoại và nơi chứa củi. Mỗi khi mưa xuống là dột nước, phải lấy nôi, thau ra hứng nước mưa.

BBT: Vậy điều gì đã giữ chân sư cô ở lại cho đến ngày hôm nay?

Sư cô Đoàn Nghiêm: Do tâm chị muốn tu. Ban đầu, chị về Làng vì tánh "tò mò" thôi. Các chị và các cháu chị nói nhiều về Làng nên làm cho chị muốn biết nơi này. Về Làng có những thời khoá sinh hoạt, thấy mọi

người đi thì mình đi theo, chứ cũng chưa muốn tu học gì. May mắn là năm đó Sư Ông đang viết cuốn *Đường xưa mây trắng* (ĐXMT), và đem ra giảng dạy luôn trong khoá học mùa Đông đó. Được nghe Sư Ông giảng như đang nghe kể chuyện về cuộc đời và lối sống của đức Phật cùng các vị đệ tử. Thích lắm! Chính những câu chuyện đó cho chị thấy có một lối sống khác với lối sống ngoài đời. Thật sự, lúc đó chị cũng không biết mình muốn gì. Không có gì ở bên ngoài làm cho chị có cảm xúc và ham muốn hết, lúc nào chị cũng trầm tư và không thấy có lối thoát.

Sau đó chị được nghe kinh *Con rùa mù*. Đây chính là điểm then chốt cho quyết định của chị. Trong kinh Bụt dạy, sinh ra được làm người đã khó, được gặp pháp càng khó hơn, có cơ hội được làm người tu khó hơn nữa và trở thành bậc giác ngộ càng hiếm hoi. Nghe tới đâu, trong đầu chị đánh dấu tới phần khó nào mình đã vượt qua. Rồi chị thấy chỉ có phần đi tu là chị chưa làm, do đó chị quyết định đi tu. Bởi vì chị không muốn làm con rùa mù mất cả trăm năm mới có may mắn chui được vào bọt của khúc gỗ trôi trên biển cả. Chị muốn thử. Vì xa lạ với lối sống của người xuất gia và cũng vì muốn khám phá đời sống tâm linh, nên Sư Ông dạy gì là chị làm y chang theo lời Thầy dạy. Ví dụ kê quét nhà, chị học thuộc lòng

và đọc thành tiếng trong khi quét nhà. Mỗi một câu, cầm chổi quét một lần. Chú tâm lắm! Hồi đó chị rất nghe lời vì chị thực sự muốn tìm hiểu con đường này, vì chị nghĩ mình là ‘tay mơ’ trong đời sống mới này.

BBT: Thưa sư cô, hồi đó sư cô làm thị giả cho Sư Ông có vui không? Sư cô có được Sư Ông dạy cách làm thị giả không?

Sư cô Đoàn Nghiêmm: Sư Ông không hề dạy chị làm thị giả. Năm 1990, khi chị vừa xuất gia xong thì Sư Ông đi khóa tu bên Mỹ. Trước khi đi, Sư Ông đưa cho chị cuốn *Sa di Luật giải* của cố Hòa thượng Thích Hành Trụ. Sư Ông rất quý cuốn sách cũ đã ố vàng này. Sư Ông nói đây là cuốn Sư Ông thực tập hồi mới vô tu. Nghe vậy chị cũng rất quý quyển sách, còn mua bọc nhựa loại có keo dính vào bìa sách đã sờn, muốn rách. Tuy vậy, chị đọc quyển luật đó nhưng không để tâm lắm. Cho đến cuối năm 1992, chị mới có dịp hầu Sư Ông lần đầu tiên. Hôm đó, tuyết rất dày, xe không đi được nên, sau khi ăn tất niên, Sư Ông phải ở lại phòng Hoa Cau, xóm Hạ. Quý sư cô dạy chị làm thị giả cho Sư Ông. Chị vội đi lo đốt lò củi sưởi ấm phòng trước. Còn lại, Sư Ông bảo gì thì làm đó. Xong xuôi chị về phòng mình và bắt đầu lật lại cuốn *Sa di Luật giải* ra coi. Lúc này ráng ngồi học thuộc chương hầu thầy như thế nào! (cười)

Chị đọc đi đọc lại chương đó gần như suốt đêm. Lúc đó, chị có nhiều ‘trăn trở’ lắm. Trong sách dạy ‘không được ngủ trước thầy, phải dậy sớm trước thầy’. Nội chuyện đó không thôi cũng khiến chị thấy hoảng rồi! Chị tự hỏi: “Mấy giờ Thầy ngủ?”, “Mấy giờ Thầy thức?” Đọc đến đoạn nào thì đặt câu hỏi đoạn đó. Cho nên, đêm đó đâu dám đi ngủ trước Thầy. Chị lại phải chạy qua phòng Thầy xem đã tắt đèn chưa mới dám đi ngủ. Tại vì trong luật dạy là không được ngủ trước Thầy! Chị thì ở đây nhà Nền Hồng, Sư Ông thì ở phòng Hoa Cau (dãy nhà Mây Tím). Hôm đó, tuyết lại phủ dày một lớp khá cao, vậy mà chị cứ chạy qua chạy lại coi phòng Sư Ông tắt đèn chưa chị mới dám đi ngủ. Nói chung là gần như cả đêm chị không ngủ. Nếu có ngủ cũng không yên. Cứ ngồi học thuộc trình tự chăm sóc thầy như thế nào, trong đó dạy cái gì thì mình sẽ làm giống cái đó.

Sáng hôm sau, không biết mấy giờ Sư Ông dậy. Chị nghĩ Sư Ông mình là thiền sư nên buổi sáng chắc cũng dậy sớm giống như mấy vị thiền sư trong các truyện thiền mà chị thường hay đọc, cho nên ba giờ sáng là chị chạy qua phòng Sư Ông rồi. Chị đi rón rén, rồi ‘khảy móng tay’ thay cho tiếng gõ cửa! Bởi vì trong luật nói là ‘khảy móng tay’, nên chị cũng làm theo là ‘khảy móng tay’! Nhưng làm sao mà Sư Ông



nghe được thứ âm thanh còn nhỏ hơn tiếng muỗi bay vo ve bên tai. Tiếng móng tay khảy làm sao mà xuyên qua bức tường đá dày và cánh cửa bằng gỗ chứ! Hồi đó sao ngây thơ quá! Không nghe tiếng Sư Ông trả lời nên chị đành bỏ về.

Thế là chị cứ chạy qua chạy lại giữa hai nhà cho đến tám giờ sáng! Từ 3 giờ sáng tới 8 giờ sáng! Lúc đó, chị hết kiên nhẫn! Chị không thèm dùng móng tay để khảy ra tiếng nữa, mà dùng đầu ngón tay gõ vào cửa. Ấy vậy mà chị vẫn không nghe tiếng Sư Ông trả lời. Chị bắt đầu gõ mạnh hơn. Không nghe Sư Ông trả lời gì hết. Chị nôn nóng quá, không biết có gì xảy ra cho Sư Ông không? Trong Luật có dạy, mình không được tự động đi vào nếu thầy không kêu vào. Quính quá, chị nhìn vào lỗ chìa khóa cánh cửa để coi phòng Sư Ông có bật đèn không. Bật đèn tức là Sư Ông đã dậy rồi. Chị nghĩ như vậy. Nhưng xuyên qua lỗ khoá, chị thấy phòng vẫn còn tối om. May là ngày xưa, học trò của Sư Ông ai cũng mang guốc. Ban đầu chị đi chân không vì sợ làm ồn Sư Ông, nhưng lúc đó chị lấy guốc mang vô, đi ‘cộp cộp’ cho đến trước cửa phòng, chị vừa gõ nhẹ một cái thì Sư Ông lên tiếng “Mời vô”. Trời! Chị mừng gì đâu!

Trong đầu chị đã có sẵn ‘một danh sách’ công việc cần làm mà cuốn *Sa di Luật giải* dạy. Vừa vô phòng Sư Ông, chị đóng cửa nhẹ nhẹ rồi quét con mắt khắp phòng. Lúc đó, Sư Ông còn đang trên giường nghe tin tức buổi sáng (Sư Ông nói chị mới biết), nên chị không dọn dẹp giường được. Chị đảo con mắt để coi phòng có ‘cái bô’ không. Đó là điều trong sách Luật dạy. Chị làm y chang theo sách chỉ dẫn mà quên mất là phòng Sư Ông có nhà vệ sinh kế bên rồi thì cần bô làm gì. Không thấy ‘cái bô’, chị quay qua lò củi, thêm củi vào lò, nấu nước sôi cho Thầy ngâm chân... Chị loay hoay làm theo ‘danh sách hầu thầy’ trong đầu của chị mà không để ý gì tới Sư Ông. Bỗng nhiên, chị nghe tiếng động sau lưng, quay qua thì thấy Sư Ông đã ngồi dậy. Sư Ông vừa đứng lên, chị nhảy sang giường để xếp mền liền. Sau đó,

chị giảng võng ra vì Sư Ông rất thích nằm võng trong phòng. Sư Ông vừa đánh răng xong thì đến nằm võng. Chị quay qua pha trà. Sau đó đem thau nước nóng cho Sư Ông vừa ngồi nhâm nhi trà vừa ngâm chân. Sau khi không còn chuyện gì làm nữa, chị tới ngồi xuống bên cạnh võng và đợi xem Sư Ông dạy mình làm gì. Câu đầu tiên Sư Ông nói với chị là: “Để khi nào thầy rảnh, thầy dạy con làm thị giả!”

Nhưng, cuối cùng Sư Ông cũng không dạy chị làm thị giả. Chị nghĩ lúc đó Sư Ông nói vậy là vì thấy chị lằng xằng quá!

Hồi đó, chị thật ngô nghê! Mỗi mùa đông, sau an cư, Sư Ông dẫn các sư con đi núi tuyết. Trong Luật Sa di dạy, theo hầu thầy, khi qua sông nước mình phải dò xem chỗ nào sâu chỗ nào cạn để biết chỗ đưa thầy qua cho an toàn. Mình sống ở đây làm gì có sông nước, chỉ có tuyết thôi. Lâu lâu mình đi trên tuyết có thể bị hụt chân. Chị nghĩ Sư Ông cũng có thể bị hụt chân, nên mỗi lần thấy có tuyết là chị đi băng qua trước mặt Sư Ông để dò đường. Chị cứ đi phía trước và cứ đạp chân xuống tuyết xem nông sâu thế nào. Sư Ông nói: “Đoan Nghiêm, thôi được rồi, không sao đâu con, thầy đi được”. Chắc Sư Ông thấy cái tướng chị lằng xằng quá. Chưa hết đâu, còn chuyện cầm dù cho Sư Ông nữa. Luật dạy khi đi mình không được đạp lên bóng của Thầy. Thành ra khi đi chị không nhìn Sư Ông mà chỉ nhìn bóng của Sư Ông để tránh đạp lên. Sư Ông đi chậm, cho nên nhiều lúc bận đi thì hướng mặt trời khiến bóng nằm bên này, lúc về thì hướng mặt trời và bóng của Sư Ông đều đổi sang bên kia, thế là chị cũng đổi vị trí đi sau lưng Sư Ông. Sư Ông thỉnh thoảng muốn dừng lại nói chuyện với đệ tử đi sau. Lúc trước, Sư Ông quay qua hướng này

thì chị còn đứng đó, nhưng lúc sau chị đã đổi hướng rồi, Sư Ông quay sang không thấy chị đâu nữa!

Nhìn lại những kỷ niệm ngày mới tu, làm thị giả, chị rất vui khi thấy tâm mình đơn thuần. Mình hoàn toàn buông hết những lối suy nghĩ ngoài đời, cứ được dạy sao là làm y vậy, không hề đặt câu hỏi với Thầy.

BBT: Thưa sư cô, hồi đó Làng mình còn ít người, chúng con nghe kể là sư cô làm hết tất cả mọi chuyện: bửa củi, lái máy cày, sửa điện... Xin sư cô kể cho chúng con nghe cách sinh hoạt của Làng hồi đó.

Sư cô Đoan Nghiêm: Thời chị đã có đội luân phiên rồi, nhưng mỗi đội chỉ có một người! Vui lắm! Năm đầu tiên chị mới xuất gia, cái khó khăn cho chị là nấu ăn trong khóa tu mùa Hè. Trong chúng có vài ba sư cô, ai cũng có việc nấy. Mỗi người mỗi việc. Vào mùa Hè năm 1990, Làng mời cô Tám - chị ruột của sư cô Chân Không - đến nấu giúp và chị là người chạy việc cho cô Tám. Chỉ có hai người (cô Tám và chị) nấu ăn trong suốt ba mươi ngày của khóa tu. Nhiệm vụ của chị là rửa nồi, dọn dẹp, cắt gọt cho cô Tám và còn dọn dẹp, rửa nồi sau buổi ăn của thiền sinh nữa. Lúc đó, chị chỉ biết nấu duy nhất nồi cơm. Xóm Hạ toàn người Việt, ăn một ngày ba bữa đều cơm hết. Nhờ mùa hè đó mà chị biết nấu ăn. Hết khóa tu thì về lại đội luân phiên, mỗi người nấu một ngày mà ngày nào cũng là tiệc cả. Ngày xưa, Làng không có nhiều khóa tu như bây giờ, chỉ có khóa tu mùa hè và mùa đông, tổ chức lúc Sư Ông ở nhà.





Trong thời gian Sư Ông đi khóa tu bên Mỹ và châu Âu, mọi người ở nhà nghe lại băng giảng mùa hè của Sư Ông. Trong khóa tu hè, mọi người đều chấp tác nên không đi tham dự pháp thoại của Sư Ông được. Lúc đó chưa có video, chỉ có băng cassette thôi. Sinh hoạt đơn giản lắm, cũng công phu sáng tối giống như bây giờ. Nhưng sẽ có hai thời ngồi thiền xen kẽ đi thiền hành ở giữa. Thời thiền thứ hai xong mới ngồi xuống tụng kinh. Ngày xưa, kinh nhật tụng của Làng không có nhiều bài kinh như bây giờ. Công việc chấp tác chỉ quanh quẩn ở vườn mận, mình làm từ A tới Z, từ tỉa cây đến bón phân, chăm sóc. Chỉ có mấy thầy cô làm mà không thuê thêm người làm. Hơn một ngàn cây nên mình cứ loay hoay làm vườn mận suốt năm. Nhưng mà vui, vì nhà có bao nhiêu người là ra vườn mận hết, vừa làm vừa nói chuyện rồi chơi với nhau. Ngày xưa chỉ ăn cơm quá đường vào mùa hè. Sinh hoạt hồi đó đơn giản, cũng ít được nghe pháp thoại, trừ ba tháng mùa Đông. Hầu như thấy mình chơi nhiều hơn.

Hồi đó để tiết kiệm chi phí cho Làng, Sư Ông dạy chị phụ giúp thợ hồ sửa nhà. Chị được học lát gạch hay đổ xi măng, lát các loại cách nhiệt lên trần nhà... Chị không biết tiếng Pháp nên họ chỉ đầu thì làm đó. Khi kéo dây điện vào thiền đường Cam Lộ hay cốc Ngồi Yên, chị cùng làm với thầy Pháp Lữ (hồi đó là anh Hoàng). Hầu như cái gì mình cũng tự làm. Mùa đông lạnh, tụi chị tự đi kiếm củi vụn thải ra từ các xưởng cưa và dùng trong phòng cá nhân, củi mua thì dành cho phòng Sư Ông, thiền đường và phòng học vào ngày có pháp thoại. Củi vụn đốt thì nhanh cháy và cháy mạnh nhưng không có than, nên nửa đêm là phòng lạnh ngắt, mền cũng lạnh, phải nói là mình sưởi mền, sáng dậy không nổi. Đó cũng là một trong những lý do khiến chị lười đi ngồi thiền! Không biết có ai đó báo cáo cho Sư Ông, Sư Ông xuống xóm Hạ nói nhỏ với chị: “Này con, con cầm túi ngủ mà đi ngồi thiền, nếu cần thì con có thể ngủ trong thiền đường cũng được”. Lúc đó có ai cầm túi ngủ đi ngồi thiền đâu, vậy mà Sư Ông cho chị cầm túi ngủ vô thiền đường đó.

BBT: Sư cô có thể chia sẻ với chúng con về liên hệ thầy trò và cách Sư Ông chăm sóc, dạy dỗ sư cô không ?

Sư cô Đoàn Nghiêm: Sư Ông chăm các con rất kỹ. Sư Ông thương chị còn nhỏ mà có một mình và sợ tâm chị không vững. Trước chị, có một sư chị tên là Chân Tu, sau khi xuất gia được mấy tháng đã bỏ đi, nên Sư Ông cũng sợ chị bỏ tu. Nếu không đi khóa tu, Sư Ông thường xuống xóm Hạ chơi và ăn cơm chung với các sư con. Lúc đó chỉ có năm người thôi: sư cô Chân Không, sư cô Chân Đức, sư cô Chân Vị, một sư cô từ trú xứ khác đến tên là Thanh Lương, và chị. Sư



Xóm Hạ năm 1987

Ông ngồi ăn chung với các con rất vui, có khi Sư Ông dạy hát.

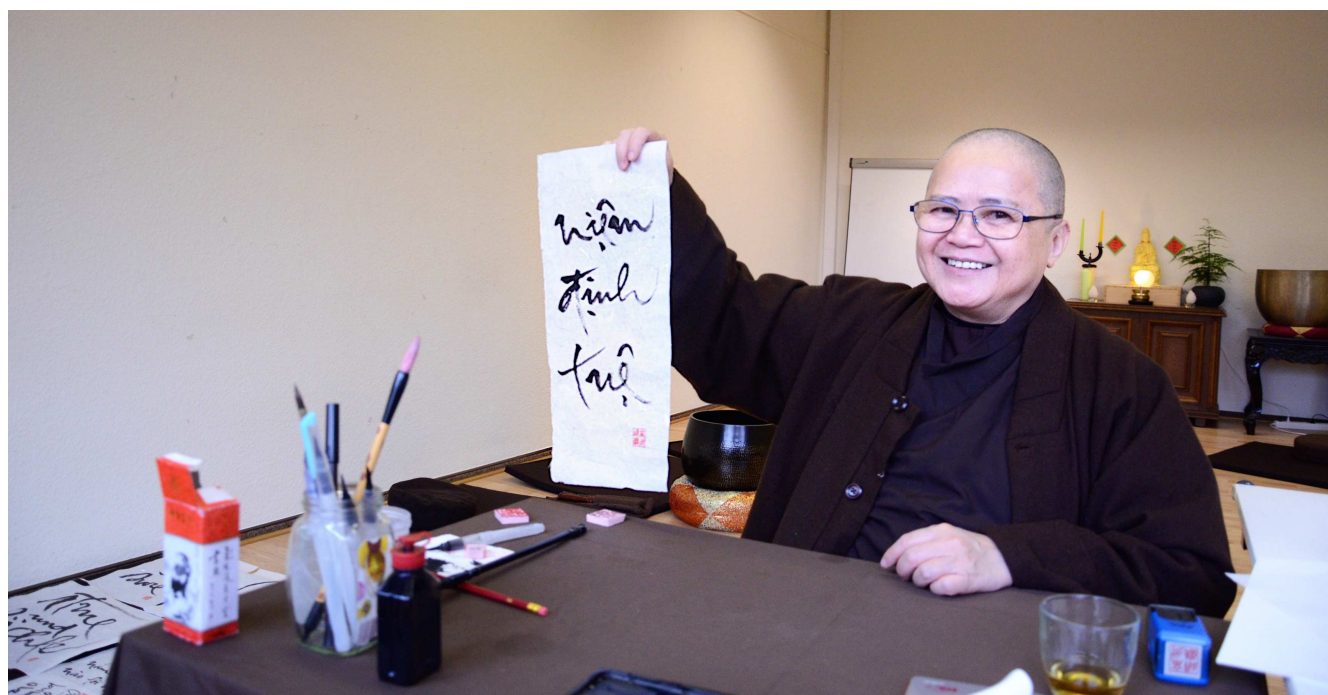
Chị biết hát là nhờ Sư Ông. Hồi đó chị hay nói: “Sư Ông nói con làm gì con cũng làm hết nhưng đừng nói con hát”. Chị không thích hát. Vậy là Sư Ông kêu chị hát riết. Mặc dù chị hát dở nhưng Sư Ông cứ kêu. Bởi vậy, đừng bao giờ nói trước mặt Sư Ông là mình không thích cái gì! Đến khi chị tự động hát và một lần bị Sư Ông bắt gặp. Sư Ông đi khoe khắp nơi. Sau đó, Sư Ông không kêu chị hát nữa, Sư Ông thấy mình đã thành công rồi.

Khi Làng có máy Macintosh đầu tiên, Sư Ông đã giao quyển vở viết tay về kinh Kim Cương để cho chị đánh vào máy. Chị còn nhớ lúc đó dùng font Bình Minh. Trước đó, Sư Ông toàn đánh máy chữ. Khi có máy tính thì Sư Ông mừng lắm và giao cho chị học sử dụng để đánh thành sách. Lúc mới vô tu chị rất ngại nói chuyện, chị ít mở miệng lắm, đến nỗi thầy Pháp Đăng nói: “Hình như sư chị Đoan Nghiêm một câu nói không quá mười chữ”. Khi mở miệng ra, chị nói ngắn ngủn, nên nghe hơi cọc. Cho nên khi đưa cho chị mấy bài viết tay, Sư Ông dạy: “Con học để ý cách thầy viết và cách thầy sửa bài. Con phải đọc luôn những phần thầy gạch và đặt câu hỏi tại sao”. Lúc đó

hỏi thì hỏi, chứ không biết tại sao Thầy mình xoá chữ này, lấy chữ kia. Hỏi mà không bao giờ có câu trả lời. Theo thời gian thì từ từ mình hiểu ra và phân biệt được. Chỉ có tự trải nghiệm sẽ hiểu. Cứ mỗi lần sửa là mỗi lần hoàn chỉnh hơn. Đó là điều chị học được và thấy quý nhất trong khi làm sách với Sư Ông.

Sư Ông chưa bao giờ rầy chị, dù chị biết có rất nhiều người phản ánh về chị lên Sư Ông. Những năm đầu không hiểu tại sao chị dễ khóc lắm. Khi có ai “méc” Sư Ông về chị, chị được Sư Ông gọi lên Sơn Cốc. Tới nơi, mở cửa ra đã thấy Sư Ông mặc áo tràng ngồi ngay giữa phòng nghiêm trang đợi chị vào. Vừa xá Sư Ông xong, ngồi xuống là chị khóc, khiến Sư Ông hết rầy chị được luôn! (cười). Chị cũng không hiểu tại sao mình khóc nữa. Chị nghĩ với tính nóng nảy không biết diễn bày nội tâm mình, lời nói lại cọc cằn, nếu nghe nhiều có thể sẽ dễ suy diễn lung tung, cho nên Sư Ông không nói gì chẳng? Chị nghĩ như vậy.

Theo thời gian tu học, chị cảm nhận được cái tình của Thầy đối với mình, nên chị cũng muốn tiếp nối Thầy mình điều này: thương và không rầy các sư em. Chị nghĩ ai cũng cần cơ hội để thay đổi. Chị đã thay đổi thì chị tin là các sư em của chị cũng sẽ thay đổi. ॐ



Về trong tăng thân

THẦY CHÂN PHÁP HẢI

Thầy Pháp Hải, người Úc, xuất gia năm 1997 tại Làng Mai trong gia đình Cây Tùng. Sau hai mươi ba năm tu học, tháng 2 năm 2020, thầy có cơ duyên trở về quê hương và góp sức thành lập tu viện Sơn Tuyền tại vùng ngoại ô Sydney. Nhân dịp kỷ niệm 40 năm Làng Mai, BBT đã có cơ hội phỏng vấn thầy về những kỷ niệm đáng quý nhất trong thời gian thầy tu học ở Làng cũng như những kinh nghiệm tu học mà thầy muốn trao truyền cho các sư em.

Bài phỏng vấn được chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Tinh thần thử nghiệm trong những ngày đầu của Làng

Lần đầu tiên đến Làng vào năm 1996, Pháp Hải rất xúc động trước niềm vui và sự nhiệt tình của tất cả mọi người, mặc dù điều kiện vật chất lúc đó ở Làng rất đơn sơ. Hồi đó Làng không có đủ phương tiện đi lại cho nên khi đi từ xóm Thượng đến xóm Mới, nhiều người thường vui vẻ ngồi bệt trên sàn của thùng xe dành cho tri khố đi chợ, với một tấm trải đơn sơ.



Khi Pháp Hải mới xuất gia, đại chúng còn ít, chỉ khoảng mười lăm quý thầy và sư chú. Phần nhiều các huynh đệ trạc tuổi nhau và có rất nhiều năng lượng. Pháp Hải nhớ lúc trồng cây và đào hồ sen ở xóm Thượng, thầy Pháp Ứng và thầy Pháp Hiền trong bộ đồ vật hồ chạy ào xuống hồ và chơi đùa trong bùn. Có rất nhiều niềm vui đơn giản như thế. Bây giờ xung quanh xóm Thượng có nhiều cây cho bóng mát là nhờ hồi đó đã được quý thầy trồng vào những dịp kỷ niệm gia đình xuất gia. Sống trong chúng ít người, chuyện gì cũng cùng nhau đi qua, nên tinh thần trong các anh em ngày càng gắn bó.

Hồi đó mình vẫn chưa có tăng xá (đến năm 2002, tăng xá mới được xây dựng). Quý thầy từng sống trong các cư xá Thạch Lang (Stone Building), Bamboo (nay là quán sách của xóm Thượng), Linh Quy và Thanh Phong, cũng như ở trong các phòng sau nhà bếp. Trong các khóa tu lớn như khóa tu mùa Hè, quý thầy, quý sư chú dọn ra ở lều, hoặc sẽ gom lại ở trong một vài phòng nhường chỗ cho một số quý sư cô và thiền sinh.

Lúc đại chúng ở Làng còn ít người và còn trẻ, việc tổ chức ít hơn bây giờ nhiều lắm, điều này đã tạo điều kiện cho đại chúng thử nghiệm nhiều pháp môn thực tập khác nhau. Ví dụ như pháp môn Soi sáng, những năm đầu tiên khi Pháp Hải đến Làng, đâu đã có pháp môn này. Trước đó, trong buổi lễ Tự tứ kết thúc khóa tu An cư kiết đông, đại chúng sẽ quỳ lên để thỉnh cầu sự soi sáng: “Nếu thầy có thấy, có nghe hoặc nghi ngờ điều gì về sự thực tập của chúng con, xin thầy từ bi soi sáng cho chúng con”. Sau đó, một vị lớn trong chúng, thường là thầy Giác Thanh, sẽ đáp: “Tất cả đại chúng đều thực tập tốt, nhưng quý vị có thể làm hay hơn nữa trong năm tới. Xin quý thầy, quý sư chú lạy xuống ba lạy”.

Vài năm sau, Thầy mới bắt đầu dạy đại chúng nên làm mới sự thực tập này, chứ đừng thực tập theo kiểu hình thức.

Những buổi thực tập Soi sáng đầu tiên có chút căng thẳng, bởi vì đại chúng chưa hiểu sâu phương pháp thực tập này. Tất nhiên, chúng ta vẫn đang học hỏi, thậm chí sau hai mươi năm rồi vẫn tiếp tục học. Vào thời đó, đương sự không cần phải có mặt và chỉ nhận được lá thư soi sáng sau đó. Nhưng rồi đại chúng nhanh chóng nhận ra rằng pháp môn Soi sáng sẽ hiệu quả hơn và giúp cho cá nhân cũng như cho tăng thân vững mạnh hơn nếu mọi người trong tăng thân, kể cả đương sự, được tham dự đầy đủ.

Có một số pháp môn đã không còn, như đi thiền nhanh (fast walking meditation). Một lần nọ, Thầy nói, “Nếu quý vị không đổ mồ hôi mỗi ngày một lần, quý vị không phải là đệ tử của Thầy”. Thầy muốn khuyến khích mọi người tập thể dục và chạy bộ mỗi ngày một lần. Sau một chuyến hoằng pháp tại Trung Quốc, Thầy đề nghị tăng thân đưa pháp môn đi thiền nhanh vào thời khóa. Vì vậy, thầy Pháp Niệm và thầy Pháp Độ đã rải sỏi trắng và làm thành một con đường

vòng quanh cây Linden ở xóm Thượng. Thầy đề nghị đại chúng nên đi bộ nhanh trước khi vào ngồi thiền sáng. Vào mùa đông, đại chúng bắt đầu thực tập đi thiền nhanh. Ai cũng biết là mùa đông ở Pháp thường ẩm ướt và lạnh lắm. Thành ra, đi thiền nhanh xong thì vạt sau áo tràng của mọi người vừa ướt, vừa dính bùn và bột trắng từ sỏi.

Có lúc, Thầy đề nghị mỗi xóm nên có một cái cân ở cuối bàn để cân thức ăn. Đại chúng tự khát thực, đặt bát của mình lên cân và ghi lại số lượng thức ăn mình đã lấy. Một lần nọ, Thầy để ý thấy Pháp Hải không làm việc đó. Thầy nói: “Thầy Pháp Hải, con nên thực tập làm dòng sông, mà đừng làm một giọt nước”. Pháp Hải thưa: “Bạch Thầy, con thấy một ký khoai tây khác rất nhiều so với một ký xà lách mà”. Thầy nói: “Thầy suy nghĩ nhiều quá, thầy Pháp Hải!”

Thấy mình chưa sẵn sàng lại là điều may mắn

Hồi đó đại chúng không có các lớp học và cơ cấu tổ chức cũng không được như mình đang có ngày hôm nay. Mọi người trong đại chúng học chủ yếu bằng cách quan sát và học trong khi làm. Có được lớp học đương nhiên là quan trọng, cần thiết và tuyệt vời rồi. Tuy nhiên sự học hỏi tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể có được là học từ cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta không khám phá được tinh yếu của giáo pháp qua sách vở hay lớp học. Đó là những lời dạy về Pháp, nhưng lại không phải là Pháp. Đây là sự khác biệt giữa Pháp như những danh sách, phương pháp, khái niệm với Pháp như một thực tại linh động.

Khi còn sadi, Pháp Hải may mắn được học lớp Uy nghi với thầy Giác Thanh. Những điều thầy dạy đối với Pháp Hải là những lời khuyên quan trọng nhất mà Pháp Hải từng nhận được trong cuộc đời xuất gia của mình, chẳng hạn như: “Điều mà sư anh muốn chia sẻ với các sư em trên hết đó là đừng che phủ đời tu của mình bằng chuông với nhang”. Một lời sách tấn thật tuyệt vời! Thầy khuyến khích chúng ta đừng núp đằng sau bất cứ điều gì, mà hãy dốc hết sức tu tập và hiến tặng những gì mình có, ngay cả khi mình nghĩ rằng bản thân mình không có gì nhiều để hiến tặng.

Trong những năm gần đây, Pháp Hải thường nghe một số sư em trẻ nói: “Con chưa sẵn sàng”. Thực tình mà nói, sau 25 năm, Pháp Hải thực sự vẫn chưa cảm thấy sẵn sàng. Ngay cả bây giờ, khi cho pháp thoại, Pháp Hải luôn cảm thấy mình chưa có nhiều kinh nghiệm quý giá để chia sẻ. Nhưng biết đâu được, cảm giác mình đã sẵn sàng mới là có vấn đề. Chưa cảm thấy sẵn sàng đôi khi lại là một điều may mắn. Mình chỉ cần sống theo cách hay nhất

mình có thể và cống hiến hết lòng những gì mình có. Đâu có ai mở lớp dạy cho Pháp Hải cách chia sẻ pháp thoại. Pháp Hải học từ kinh nghiệm của chính mình khi phải đứng ra cho pháp thoại đấy thôi.

Trong những năm Pháp Hải ở Làng, thi thoảng Thầy cũng đưa ra những điểm nhấn khác nhau cho đại chúng thực tập. Có lúc Thầy yêu cầu đại chúng chia sẻ một cách bất chợt, không có sự chuẩn bị. Có khi đang giữa buổi thiền hành hoặc một sinh hoạt nào đó, Thầy có thể hỏi: “Mời sư cô Kính Nghiêm tụng một bài kinh cho đại chúng”. Những lúc như vậy, người nào được Thầy gọi tên sẽ phải chia sẻ về sự thực tập, vậy mới sống động và tự nhiên. Không có thời gian để chuẩn bị, Thầy dạy sao thì đại chúng phải làm liền tại chỗ. Căng thẳng nhưng cũng thật là vui!

Thuốc đắng từ Thầy

Khi còn là sadi, Pháp Hải có nhiều khổ đau lắm. Có lần, Pháp Hải chia sẻ với Thầy một niềm đau rất sâu trong lòng mình. Thầy uống trà, nhìn ra cửa sổ rồi ho. Trong lúc Thầy đang ho, Pháp Hải thầm lo, “Ồ ồ”. Khi Thầy ho như vậy, mình biết chắc mình sắp bị “ăn gậy” của Thiền sư rồi. Thầy đặt ly trà xuống, quay sang Pháp Hải và nói: “Sư chú Pháp Hải, tại sao con lại đến gặp thầy và hỏi những câu hỏi mà con đã biết câu trả lời? Hãy đi mà hành động đi!” Đó là tất cả những lời dạy mà Pháp Hải nhận được! Và thế là Pháp Hải đứng dậy, xá Thầy và bước ra ngoài. Pháp Hải hơi giận Thầy, vì lúc đó Pháp Hải mong Thầy sẽ nói điều gì đó tương tự như “Ồ, ờ, thương chưa, tội nghiệp con” v.v. Khi bước ra khỏi phòng Thầy, Pháp Hải nhớ mình vừa đi vừa đá tung mấy hòn sỏi quanh con đường lái xe ở xóm Mới. Lúc đó Pháp Hải mới 22 tuổi.

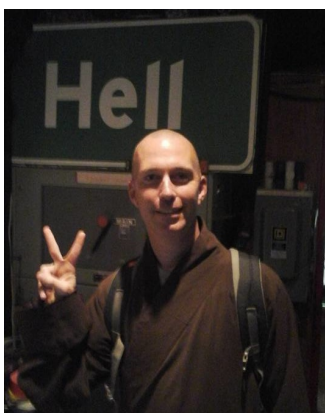
Sau chuyện đó, trong khoảng hai bài pháp thoại Thầy cho trước chúng, mỗi khi Thầy bắt gặp ánh mắt của Pháp Hải, Thầy đều khẽ mỉm cười. Pháp Hải lấy làm xấu hổ khi nói với các sư em rằng Pháp Hải thực sự mất mấy tuần để nhận ra điều Thầy muốn dạy cho mình. Thầy luôn chỉ ra năng lực trong mình và tưới tẩm cho mình niềm tin vào khả năng tự chuyển hóa của bản thân. Thực tế là Pháp Hải biết chính xác mình cần phải làm gì. Pháp Hải chỉ không muốn làm điều đó thôi. Thầy biết điều này và chỉ ra điều mà Pháp Hải cần nhất vào thời điểm đó cũng như trong suốt đời tu của mình, đó là niềm tin vào khả năng thấu hiểu và tự giải quyết vấn đề của chính bản thân. Đó là lời dạy mạnh mẽ và quý giá nhất mà Pháp Hải từng nhận được từ Thầy. Ngay cả khi Pháp Hải biết rõ rằng năng lực của mình còn kém, qua câu chuyện trên, Pháp Hải thấy gốc rễ thực tập của mình hãy còn cạn lắm. Pháp Hải vô cùng biết ơn Thầy. Lúc

đó là lúc Pháp Hải cảm nhận liên hệ thầy trò một cách sâu sắc nhất. Pháp Hải kết nối được với Thầy và cảm nhận sâu sắc đây là vị thầy tâm linh của mình, không phải chỉ là một vị thầy mà mình học pháp trong những giờ pháp thoại.

Trên con đường tu tập, mặc dù người khác có thể giúp đỡ và yểm trợ ta, nhưng suy cho cùng, với tư cách là những hành giả, chúng ta cần luyện khả năng nhìn sâu và hiểu rõ hoàn cảnh của mình để có thể thực sự chuyển hóa nỗi khổ niềm đau của chính mình. Thầy đã cho chúng ta những công cụ đó.

Những thử thách lớn nhất khi bước vào đời sống tăng thân

Một trong những thử thách mà Pháp Hải phải đối diện trong quá trình sống và lớn lên trong tăng thân đó là học nói lời xin giúp đỡ và tiếp nhận sự giúp đỡ. Pháp Hải xuất thân từ một môi trường gia đình mà mình phải gánh nhiều trách nhiệm mới có thể tồn tại.



tại. Thế nên Pháp Hải có xu hướng hơi trách nhiệm quá và không muốn nói ra những gì đang thực sự diễn ra trong lòng. Các sư anh, sư chị có mặt đó, nhưng Pháp Hải không biết làm thế nào để xin sự trợ giúp từ các vị. Pháp môn Soi sáng và sự hướng dẫn của tăng thân giúp Pháp Hải nhận ra rằng sự đóng góp thực sự và sự chuyển hóa thực sự của mình không phải ở chỗ mình tình nguyện làm nhiều thứ, mà ở một điều hoàn toàn khác. Mình phải học để trở thành một thành phần của tăng thân hơn là gánh hết trách nhiệm, ngay cả khi mình nghĩ rằng mình đang giúp đại chúng. Cũng giống như một nghệ sĩ hát solo rất khác so với một nghệ sĩ chơi trong ban nhạc. Tất nhiên, đây là hành trình cả đời và vẫn còn có nhiều điều Pháp Hải phải học hỏi trong lĩnh vực này.

Một thử thách nữa đó là phong cách giao tiếp thẳng thắn kiểu Úc rất rõ của Pháp Hải. Người Úc thể hiện sự tôn trọng và gần gũi với những người họ quan tâm bằng bản tính rất bộc trực và hài hước. Điều này xuất phát từ điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt ở Úc, với hạn hán, lũ lụt, hỏa hoạn thường xuyên xảy ra. Thành ra, người Úc thấy cần nhìn những khó khăn một cách nhẹ nhàng, và cần đến với nhau như một tập thể. Ví dụ, năm ngoái, một trận lụt đã cuốn trôi cả hai con đường ra vào ngọn núi này, khiến dân làng ở đây bị cắt nguồn cung cấp

trong cả mười ngày. Người dân địa phương bắt đầu bông đùa, nói giảm bớt, kiểu như, “Ồ, coi bộ trời ướt át chút chớ mấy, hen?!” (“Oh, it’s a bit bloody wet, hey mate?!”) (cười) Pháp Hải thấy mình có xu hướng này khi đến Làng Mai. Nếu có ai nghiêm túc quá hoặc có nhiều cảm xúc quá về điều gì đó, Pháp Hải sẽ có kiểu đối đáp theo cách như vậy. Đối với nhiều nền văn hóa khác, khi nghe ngôn ngữ tiếng Anh của người Úc nói như thế có thể họ cho đó là thô lỗ. Cho nên Pháp Hải thực tập “Làm mới” nhiều phen lắm. Thành ra Pháp Hải cần học hỏi và thay đổi để thích nghi. Nhưng khi về lại Úc, Pháp Hải phải đi qua kinh nghiệm về hội chứng “sốc văn hóa ngược” (reverse culture shock) của những người con đã xa quê lâu ngày.

Phao cứu sinh

Cứu cánh lớn nhất trong cuộc đời xuất gia của Pháp Hải là cái mà nhiều người không mấy thích thú. Đó là những lá thư soi sáng. Cách đây mấy năm, Pháp Hải đã đi qua một tình huống mà Pháp Hải cảm thấy như cả thế giới trong mình muốn tan vỡ. Trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, Pháp Hải còn cảm tưởng nếu không có mình, chắc thế giới hoặc tăng thân sẽ là một nơi tốt đẹp hơn. Lúc đó, rất khó để nhận ra bất kỳ một đức tính tốt đẹp nào trong tự thân. Pháp Hải nghĩ tất cả chúng ta đều có những lúc như thế. Trong khoảnh khắc đầy thử thách đó, Pháp Hải đã nương vào những lá thư soi sáng của mình. Pháp Hải đã giữ lại được rất nhiều thư soi sáng cho mình trong 25 năm qua. Rồi Pháp Hải đọc từng lá thư một, thấy được đại chúng nhìn thấy mình rõ ra sao. Tăng thân không chỉ chấp nhận mình mà còn thực sự thương được chính con người của mình. Khi đọc những lá thư đó, Pháp Hải cảm thấy như thế tăng thân đang nói với mình: “Tăng thân nhìn thấy thầy, thấy được giáo pháp mà thầy có khả năng chuyên chở, và thầy có ý nghĩa quan trọng đối với tăng thân”. Được người khác công nhận, và thấy được liên hệ sâu sắc giữa mình với tăng thân là điều vô cùng quý giá và điều đó đã cứu Pháp Hải ra khỏi giây phút khó khăn. Pháp Hải muốn khuyên các sư em nên thực tập để kết nối được với tình tăng thân đó.

Hai mươi năm trước, Pháp Hải có một giấc mơ, trong đó Thầy đến sau lưng, đặt hai tay lên vai Pháp Hải và nói: “Sư em Pháp Hải, Có hay Không?” Trong giấc mơ, Pháp Hải quay về phía Thầy và nói, “Dạ thưa Thầy, Có”. Giấc mơ đó đã luôn gắn liền với Pháp Hải. Bất cứ khi nào đi qua một thời điểm khó khăn, đây chính là chiếc phao cứu sinh khác cho Pháp Hải: thực hành nói “Có” với bất kỳ tình huống nào và thiết lập tâm thế “Có tôi đây, tôi đã sẵn sàng. Tôi sẽ làm những gì tôi có thể”.

Lĩnh hội tuệ giác của Thầy

Có một lần, trong khoá tu xuất sĩ tại tu viện Mộc Lan, tổ chức cách đây vài năm, một số các anh em đang ngồi uống trà và trao đổi với nhau về một câu hỏi: “Sư anh (Sư chị/ Sư em) cảm nhận Thầy mong muốn gì từ mình?” Đó là một buổi trò chuyện rất hay. Khi nhớ lại, Pháp Hải thấy Thầy đã trao truyền cho mỗi anh chị em mình mỗi “sứ mệnh” đặc biệt khác nhau.

Nhờ những lúc chúng ta đến với nhau, cùng chia sẻ cho nhau, những cảm nhận và kinh nghiệm được nở hoa. Thầy có dạy Pháp Hải là “Nếu hai mươi năm nữa mà con còn làm y chang một chuyện, con sẽ thất bại”. Pháp Hải khắc ghi điều đó. Tất nhiên, Thầy không nói về hình thức của sự thực tập. Thầy muốn nói về liên hệ giữa mình với các pháp môn thực tập, chẳng hạn như với hơi thở ý thức, hay liên hệ với các anh chị em có sự thay đổi trong chiều sâu hay không. Đó là một lời mời gọi chúng ta thực tập sâu hơn một chút và không ngần ngại khám phá những châu báu còn ẩn giấu trong gia tài mà Thầy đã hiến tặng cho chúng ta.

Qua những năm tháng được đi hoằng pháp cùng Thầy và tăng thân, Pháp Hải chứng kiến có những người được đánh động bởi những giáo lý mà đối với tăng thân mình thì có vẻ khá bình thường nhưng lại hiếm khi được dạy trong các dòng thiền khác. Thầy chúng ta đã ban tặng cho chúng ta rất nhiều bài

pháp. Lời Thầy dạy vô cùng cô đọng súc tích, thể hiện trong các bài pháp thoại và qua cách sống của Thầy. Một lần Pháp Hải hướng dẫn khóa tu cuối tuần về chủ đề “Bốn loại thức ăn”, có một vị học giả và giảng viên nổi tiếng theo hệ phái Theravada đến hỏi Pháp Hải: “Thầy Nhất Hạnh có dạy môn này ở Làng Mai không? Chúng tôi chỉ dạy điều này trong các khóa tu thiền miên mật dành cho các thiền sinh trình độ cao thôi”. Tất nhiên, ở Làng Mai, chúng ta xem đó là một trong những lời dạy cốt yếu nhất của Bụt và Thầy đã nhiều lần giảng dạy về bài kinh này. Pháp Hải thực sự thấy rằng với tư cách là một hành giả và giáo thọ Làng Mai, công việc của chúng ta là mở cửa kho tàng châu báu này của Bụt, của Thầy Tổ, tiếp tục khám phá và phát triển di sản này để hiến tặng cho thế giới.

Vai trò của sư anh, sư chị

Pháp Hải xuất gia năm 21 tuổi và năm nay bước sang tuổi 46. Có nhiều sư em sinh ra đời sau khi Pháp Hải đã đi tu rồi. Tăng thân mình, từ một tăng thân non trẻ cả về tuổi đời lẫn tuổi đạo, giờ đang bắt đầu trải nghiệm làm thế nào để làm một sư anh, sư chị lớn. Pháp Hải tự hỏi mình: “Trở thành một nơi nương tựa cho các sư em, biết cách chăm sóc các sư em, tạo không gian và không lẫn át, không bị cuốn quá nhiều vào công việc quản lý, thực sự lắng nghe và quan tâm đến các sư em của mình..., những điều này có nghĩa là như thế nào?”





Thiết nghĩ, vai trò của sư anh, sư chị lớn trong tăng thân cũng giống như đôi bờ, giữ cho dòng chảy của con sông luôn được luân lưu. Trong lúc hỗ trợ dòng chảy của con sông, thì đồng thời mình cũng đang được dòng sông định hình.

Điều Pháp Hải thực sự muốn chia sẻ với các sư em là mặc dù các sư anh, sư chị có những cách thể hiện khác nhau trong vai trò này nhưng tất cả các sư anh, sư chị đều quan tâm sâu sắc đến các sư em và muốn cho các sư em những điều kiện tốt nhất có thể.

Phát triển tình bạn tâm linh

Hồi trước, lúc ở tu viện Lộc Uyển, Pháp Hải có cơ hội làm y chỉ sư cho tập sự và các sư em sadi. Đôi khi các sư em cảm thấy có khoảng cách với các vị lớn và không biết làm sao kết nối được nhiều hơn. Nếu chúng ta xem tăng thân như một khu vườn, như Thầy đã chia sẻ trong sách *Sống chung an lạc*, thì trong vai trò một người xuất sĩ trẻ, điều tuyệt vời nhất chúng ta có thể làm là đi bộ dưới bóng mát của những cây đại thụ. Quý thầy, sư cô lớn là những cây đại thụ cho mình nương tựa. Chẳng bao lâu nữa, các sư em cũng sẽ có các sư em nhỏ hơn, và rồi cũng sẽ phải chăm sóc, nâng đỡ, hướng dẫn tu học cho các sư em của mình.

Tình bạn tốt trong đạo Bụt không chỉ là kết giao với những người có cùng sở thích hoặc có cùng quan điểm với mình. Tình bạn tốt có nghĩa là tìm ra được những người bạn đồng hành có thể hướng dẫn và dìu dắt ta trên đường tu học.

Một vị y chỉ sư hoặc một sư anh, sư chị giỏi đôi khi chia sẻ những điều mà chúng ta không đồng ý hoặc có một cách nhìn khác ta. Những lúc đó, chúng ta nên biết rằng chúng ta đã thực sự gặp được một người bạn tốt và tử tế, vì họ sẽ giúp chúng ta trưởng thành theo một cách nào đó.

Mối quan hệ giữa sư anh, sư chị lớn với các sư em là mối quan hệ tương hỗ chặt chẽ. Pháp Hải khuyến khích các sư em tích cực xây dựng tình thân với các sư anh, sư chị của mình. Nên tận dụng mọi cơ hội để đến với các sư anh, sư chị sao cho tự nhiên, uống trà, kết nối và đặc biệt với những ai khác với mình. Khi đó, các sư em sẽ khám phá ra nhiều điều thú vị. Sư anh, sư chị sẽ tặng cho các sư em nhiều món quà quý giá. Trên hết, nếu các sư em xây dựng được tình đồng đạo với các sư anh, sư chị của mình, các sư em sẽ khám phá ra rằng các vị ấy cũng là con người. Điều đó sẽ mang lại cho các sư em niềm tin vào giáo pháp bởi vì các sư em sẽ thấy được tính độc đáo của Pháp thân và sự thể hiện Pháp nơi mỗi người. Và quan trọng nhất, các sư em sẽ bắt đầu thấy được nó trong chính tự thân mình.

Vì vậy, xin các sư em đừng đánh giá thấp tầm quan trọng của mối quan hệ với các sư anh, sư chị của mình. Đừng coi món quà đặc biệt này là điều hiển nhiên. Đó là một trong những sự trao truyền quý giá nhất của nếp văn hóa xuất sĩ. Nếu chúng ta vun bồi đúng cách bằng cách cho phép mình được thử thách và được yểm trợ bởi tăng thân, cho mình được lắng nghe và đôi khi bị thử thách; vui vẻ hoan nghênh những hoang mang, bối rối và nghi ngờ, thấy được niềm vui, tính dễ bị tổn thương trong mình, tưới tẩm tính tự tin và đón nhận sự hướng dẫn. Được như thế, chúng ta sẽ tạo ra trong mình tất cả các công cụ cần thiết để tiến xa trên con đường tu tập.

Nếu thấy mình quá bận rộn với công việc hoặc tổ chức khóa tu, đó là lúc các sư em nên dành thời gian để đi chơi với y chỉ sư hoặc với sư anh, sư chị. Hãy dành thời gian trong ngày và không gian trong tâm của các sư em để làm điều đó nhé.

Mong sao những lời tâm sự giản dị từ trái tim của một sư anh giúp ích được phần nào cho các sư em trên con đường tu học bây giờ và về lâu về dài trong tương lai.

Xin các sư em hãy trân quý từng giây phút sống trong tăng thân và tận hưởng nó như nó đang là. Vài năm nữa, nhìn lại các sư em sẽ yêu thích thời điểm này lắm, và rồi sẽ hiểu về món quà mà nó ban tặng cho mình. ☸

Nếp xưa

SƯ CÔ CHÂN HOA NGHIÊM

Làng của những năm 1980, 1990 như một cái làng ở thôn quê, vẫn còn đơn sơ lắm! Làng khi đó rất ít người, đời sống đơn giản. Phòng chúng tôi chỉ có một cái bàn và một giường ngủ. Giường là một miếng ván được kê trên bốn miếng gạch vạy thôi. Ngày xuất gia, tôi được sư chị Đoan Nghiêm tặng bộ vật hồ màu nâu đã nhạt màu. Sư cô Viên Quang cho tôi một cái áo, sư chị Chân Vị cho tôi một cái quần, tôi chỉ có hai bộ thôi. Sư Ông cho tôi một cái áo nhật bình lam. Tôi thích chiếc áo nhật bình đó lắm.



Lúc đó, tuổi của tôi chỉ bằng nửa số tuổi bây giờ. Một bầu nhiệt huyết tuổi trẻ, rất năng động, việc gì cũng muốn làm. Tôi xung phong làm vườn, vì chúng tôi ăn uống đạm bạc, tự trồng rau mà ăn. Từ khi sinh ra và lớn lên tôi đều sống ở thành phố, nên việc làm vườn đối với tôi thật là mới mẻ. Tôi theo sư chị Chân Vị để học cách làm vườn. Tôi hăng say cuốc đất, trồng rau, gieo hạt. Đôi khi mê làm vườn quá nên bỏ giờ công phu chiều, chúng tôi bị sư cô Thanh Lương rầy: “Vào đây để đi tu chứ có phải đi làm việc đâu”. Chúng tôi liền đi sám hối với sư cô, vì sư cô là vị chúng trưởng của chúng tôi thời bấy giờ.

Khi những hạt bí, hạt cà nẩy mầm non, tôi say mê nhìn chúng lên cao mỗi ngày. Ngày làm biếng sư chị Bảo Nghiêm gọi tôi dậy lúc 6 giờ sáng, rồi chúng tôi cùng sư chị Chân Vị ra vườn bắt những con limace. Limace giống như những con ốc sên, chúng rất mê ăn những cây bí non, cây bầu non, rau non. Chỉ cần chúng gặm nhấm một buổi sáng là thân cây non sẽ bị đứt ngang. Như vậy là uống công gieo hạt và tưới tẩm trong suốt hai tháng mùa xuân. Mỗi lần bắt đầy một lon thì chị Chân Vị nhìn tôi cười nói: “Hoa

Nghiêm, chị em mình đem chúng đi vùng kinh tế mới”. Tôi ngạc nhiên hỏi: “Vùng kinh tế mới là ở đâu vậy sư chị?” Sư chị cười ha hả: “Là đem chúng vô rừng bỏ. Ở đó chúng đâu có gì để ăn, chỉ ăn cỏ thôi”. Thì ra là vậy. Tôi nghĩ tuy rằng chúng sẽ ăn cỏ nhưng chúng không bị giết. Có nhiều người làm vườn đã mua thuốc về xịt trên những cây non và rau xanh, chúng không biết, ăn vào và nứt bụng mà chết. Thầy thường nói với chúng tôi rằng, mình cũng có thể chia cho chúng ăn phân nửa, mình ăn phân nửa chứ đừng giết chúng tội nghiệp. Lòng từ bi đã dạy chúng tôi thương tất cả mọi loài chúng sanh.

Khi Thầy không đi hướng dẫn khóa tu bên Mỹ, chúng tôi hạnh phúc lắm. Thời gian đó, Thầy thường xuống xóm Hạ và dạy chúng tôi những oai nghi của người xuất sĩ. Khi quét nhà thì không được đưa chổi lên cao vì nó sẽ văng bụi, khi ăn thì đầu phải thẳng không được cúi xuống,... Thầy dạy chúng tôi làm thơ nữa. Chị Tịnh Thủy và sư chú Vô Ngại là người học nhanh nhất. Thầy vừa mới dạy xong thì hai vị đã có thơ nộp liền. Mỗi lần Thầy về xóm Hạ là chúng tôi vui như mở hội. Nói sao cho hết những kỷ niệm đẹp! Tất cả những điều đó đã nuôi dưỡng bồ đề tâm của tôi cho đến ngày hôm nay.

Vào khóa tu mùa Hè, thiền sinh đến tu học thật đông. Ngày xưa, xóm Hạ dành cho thiền sinh Việt Nam. Khóa tu mùa Hè đầu tiên tham dự với tư cách là một sư cô, tôi có bốn phận giúp sư cô Chân Không chăm sóc về thiền trà. Tôi phải lấy danh sách thiền sinh để làm thư mời, rồi chuẩn bị ly trà và kiem luôn trà giả. Tôi làm như vậy suốt cả khóa tu. Bên cạnh đó, tôi còn giúp chị Tịnh Thủy bán quán sách, rồi vào đội nấu ăn với Thanh Tuyền (bây giờ là sư cô Hương Nghiêm). Khi mới vào tu, làm sao tôi biết nấu ăn cho số lượng người đông như vậy. Lúc đó, mỗi tuần có sáu, bảy chục người, có khi lên đến cả trăm thiền sinh. Trước khóa tu mùa Hè, sư cô Thanh Lương đã huấn luyện chúng tôi một khóa nấu ăn. Nồi nào nấu cơm cho 50 đến 100 người. Chuẩn bị bao nhiêu dao, bao nhiêu thớt cho thiền sinh cắt gọt. Tôi và Thanh Tuyền bàn với nhau, cứ mỗi tuần mình nấu lại y chang món đó, vì mỗi tuần thì thiền sinh khác nhau, đâu ai biết! Chỉ có các sư chị là kêu trời. Sư chị Chân Vị nói: “Lần nào mà đến hai đứa nấu thì y như rằng



bốn cũ soạn lại. Các em không thấy ngán hả?” Tôi nhủ thầm trong bụng, mỗi tuần ăn có một lần mà ngán chi không biết? Tôi không còn nhớ món gì nữa, nhưng tôi chỉ nhớ món mà tôi rất thích là cháo đậu đen chan với nước cốt dừa và muối rang đậu phộng. Đó là món tôi nấu mỗi tuần cho buổi ăn chiều.

Có tuần người Việt về rất đông, Thanh Tuyền xếp các bác vào phòng tôi. Tôi chia phòng cùng với bảy bác gái. Lúc đó, tôi thấy vui lắm. Ở chung phòng, nên tôi được nghe các bác tâm sự về chuyện gia đình, con cái. Tôi thấy mình may mắn quá vì đã đi tu, nếu không thì cũng sẽ khổ như các bác đây, chẳng khác gì.

Khu rừng của xóm Hạ có một cái hồ dài, nước trong veo. Cây trong rừng rất đẹp với những nhánh nương nhau, như tầng thân chúng tôi vậy. Sau khóa tu mùa Hè chúng tôi có mười ngày làm biếng. Những ngày này, tôi thường đeo một cái túi nhỏ, trong đó có một miếng bánh mì, một trái chuối, một bình nước nóng rồi đi vào rừng. Tôi tìm một khoảng đất trống trải tọa cụ, ngồi thiền rồi ăn trưa. Sau đó, tôi đánh một giấc ngủ thật dài cho đến khi chiều xuống thì tôi thu dọn đi về lại xóm. Thời sadini của tôi ngày xưa thật trong sáng, thánh thiện, chỉ biết tu thôi, chẳng biết gì.

Ngày xưa ở Làng, chúng tôi chỉ tiếp xúc với thiền sinh. Thiền sinh lại chỉ lo tu học theo thời khóa, rất ít nói chuyện về xã hội bên ngoài. Những tin tức về thế giới, chính trị, bạo động,... chưa từng xuất hiện một lần trong trí não của tôi, chứ đừng nói rằng tôi đã tưởng tượng hay nghĩ về chúng. Mỗi tháng chúng tôi được phát tiền túi đủ để mua những thứ cá nhân cần bản, như một cuốn tập để ghi chép lời Thầy dạy, sang lắm thì một hộp bánh LU khi mình thèm ăn bánh ngọt. Hai từ “cúng dường” thật xa lạ và mới mẻ đối với tôi. Tôi nhớ mình chỉ nhận được duy nhất một lần tiền cúng dường sau bao nhiêu năm ở Làng, khoảng năm mười đô gì đó. Tôi luôn tự nói: Mình đi tu đâu phải để tìm sự cúng dường. Thầy có dạy trong một khóa tu xuất sĩ rằng mục đích của người tu



không phải là cơm áo, cũng không phải đi tìm vật chất tiện nghi. Thực tập của Làng Mai là để có hạnh phúc.

Ngày xưa, khi thế giới chưa có hệ thống internet, chưa có Iphone, Ipad, computer, sự truyền thông còn giới hạn, nên con người ít sợ hãi. Còn thời đại bây giờ, càng văn minh, sự truyền thông được mở rộng, thì con người càng thích gom góp những thông tin. Nhưng những thông tin này đa số đem đến cho chúng ta nhiều lo âu, phiền não và sợ hãi. Đời sống luôn bận rộn không một chút bình yên.

Nhớ hôm nào, chúng tôi ăn mừng Làng Mai hai mươi tuổi. Năm ấy, chúng tôi đã lớn hơn và đã nhận truyền đăng. Lúc đó, chúng tôi như những con chim non tập bay ra khỏi tổ ấm của mình. Thầy giao phó nhiệm vụ đi xây dựng các trung tâm tu học Làng Mai, từ Âu, Mỹ rồi sang Á. Làng Mai bây giờ đã bốn mươi tuổi, chúng tôi cũng đã đến thời trung niên. Những hiện tượng sinh diệt, đổi thay là thế giới tích môn. Cũng đã đến lúc mình phải chuẩn bị cho mình một chốn để đi về, tôi luôn tự nhắc mình như thế. Như sư em Chỉ Nghiêm của tôi đã đi trước tôi rồi. Sáng nay, sau bao nhiêu ngày chống chọi với căn bệnh ung thư, giờ phút này sư em đã thực sự vẫy tay chào đại chúng trong tiếng niệm Bụt. Điều kiện đã mãn trong kiếp này, để rồi khi nhân duyên hội tụ sư em sẽ biểu hiện ở một đời sống mới đẹp hơn. Khi tu viện Lộc Uyển mới thành lập, sư em đã nghe theo lời chỉ dạy của Thầy đi về đó để cùng với quý sư cô khác xây dựng Lộc Uyển. Khi Bích Nham mới thành lập, sư em cũng tình nguyện về Bích Nham để cùng giúp xây dựng tăng thân. Sư em đã không phụ lòng Thầy Tổ. Giờ phút cuối sư em đã ra đi thanh thản. Tối qua khi chúng tôi làm lễ tẩy tịnh, Ôn Minh Tuấn đem một cây quạt màu vàng sậm, trên quạt có hình vẽ vòng tròn, trong vòng tròn là bút pháp của Thầy: “Con hãy mỉm cười đi để bước qua bờ bên kia”.

Trên con đường đến thiền đường Đại Đồng, tôi thấy tầng xá của quý thầy đã lên đèn màu rất đẹp.

Mùa Giáng sinh đang về, các sư em đang treo đèn đón mừng, không khí sinh động như chưa từng hiện hữu một tang lễ vừa mới xảy ra mấy ngày trước đây. Bóng thời gian!

Mới hôm qua đây, tôi còn thấy Thầy đang ngồi trên bục giảng pháp. Mới hôm qua đây, tôi thấy mình đang giúp Thầy bón phân cho cây cúc đại đoá. Mới hôm qua đây, tôi thấy mình cùng với phái đoàn đi

từng bước chánh niệm sau lưng Thầy lên đỉnh núi Linh Thứu... Bây giờ tất cả như là giấc mộng đẹp. Tôi phải chấp nhận sự đổi thay để thấy có những cái không bao giờ thay đổi. Đó là tình thầy trò, là tình huynh đệ, là bồ đề tâm. Những điều này sẽ sống mãi trong lòng tôi, kiếp này cho đến mãi những kiếp về sau. ❧



Thầy trên đỉnh Linh Thứu tại Ấn Độ năm 2008

Chăm sóc tăng thân

THẦY CHÂN PHÁP KHÂM

Trong cuốn *Đường xưa mây trắng*, Thầy có dạy: “Kiến hòa đồng giải là trao đổi, chia sẻ những hiểu biết và những kiến thức với nhau, không giấu giếm cho riêng mình để cho mọi người cùng được học hiểu”. Thầy khuyến khích tăng thân chia sẻ cái thấy cho nhau. Thầy đã lắng nghe nhiều ý kiến đóng góp của tăng thân. Tăng thân đã thỉnh ý Thầy và Thầy cũng đã hội ý với tăng thân khi giải quyết những việc trong chúng. Ban chăm sóc (trước đây gọi là Ban điều hành) được ra đời trong tinh thần *Kiến hòa đồng giải*. Vào tháng 4 năm 1999, Thầy đã hội ý tăng thân phương pháp tổ chức để cho việc tu học và sinh hoạt có thể đem lại nhiều hạnh phúc hơn. Một vài thành viên trong tăng thân xuất sĩ đã góp ý lên Thầy. Thầy đã đưa ra tăng thân xem xét và sau đó chấp thuận thành lập. Bài viết này ghi lại sự ra đời của Ban chăm sóc.

Tăng thân xuất sĩ Làng Mai được thiết lập từ tháng 11 năm 1988, với sự xuất gia của các sư cô Chân Không, Chân Đức và Chân Vị. Đến cuối năm 1991 thì có 3 nam và 9 nữ, cuối năm 1992 thì có 5 nam và 11 nữ, cuối năm 1993 thì có 10 nam và 13 nữ. Số lượng xuất sĩ tăng từ từ, cho đến tháng 4 năm 1999, thì có khoảng 40 nam và 45 nữ đã xuất gia với Thầy. Thầy Nguyễn Hải được Thầy bổ nhiệm làm trú trì chùa Pháp Vân, xóm Thượng năm 1996. Sư cô Trung Chính được bổ nhiệm làm trú trì chùa Từ Nghiêm, xóm Mới năm 1996. Sư cô Diệu Nghiêm được bổ nhiệm làm trú trì chùa Cam Lộ, xóm Hạ năm 1998. Khoảng thời gian đó thì Làng Mai đã mở tu viện Rừng Phong cho các thầy và trung tâm Thanh Sơn (Green Mountain Dharma Center) cho các sư cô tại Vermont. Tu viện Rừng Phong do thầy Giác Thanh

làm trú trì và trung tâm Thanh Sơn do sư cô Chân Đức làm trú trì.

Lúc đó quý thầy, quý sư cô trú trì điều hành công việc trong chúng, với sự giúp đỡ của các tri phụ trách. Số lượng các thầy, các sư cô không phải người Việt cũng tăng lên nhiều, từ đó có sự khác biệt về cách hiểu biết và ứng xử trong đời sống xuất sĩ tùy theo văn hóa mỗi nơi. Các xuất sĩ gốc Việt đều là Việt kiều sống tại các nước Tây Phương, phần đông là từ Mỹ, Canada, Pháp, Đức, Hòa Lan, Anh (các nước Tây Âu) nên ít nhiều cũng có hai nền văn hóa Việt Nam - Tây phương. Từ đây tăng thân xuất sĩ Làng Mai bắt đầu không phải chỉ có một nền văn hóa và một nếp sống Việt Nam thuần túy. Những vị có kỹ năng đa văn hóa (multi-culture skills) thì có khả năng thích ứng với môi trường tu học tại Làng Mai nhiều hơn.

Tăng thân là một xã hội thu nhỏ. Những khó khăn có mặt ngoài xã hội thì trong tăng thân cũng có. Sự khác biệt là trong môi trường tu học, các thành viên xuất sĩ là người nguyện đi theo con đường giải thoát nên có thể có nhiều cơ hội nhận diện được khó khăn, có phương pháp chuyển hóa sớm và thông suốt hơn là môi trường cư sĩ. Vào khoảng mùa xuân năm 1999, có những bất đồng ý kiến về cách sinh hoạt ở một vài thầy trên xóm Thượng. Không biết là bên quý sư cô có những điều làm Thầy quan tâm hay không. Sau đó, Thầy đã triệu tập một buổi họp ở xóm Mới gồm tất cả xuất sĩ của ba xóm để nhìn vào những vấn đề cần quan tâm này. Thầy đã lắng nghe các thầy, các sư cô trình bày về việc xuất gia cho các vị Tây phương, việc ứng xử của tăng thân khi một vài vị rời chúng, mối liên hệ giữa các thầy, các sư cô lớn với



Tăng thân xóm Thượng mùa hè năm 1998

nhau và một vài việc khác nữa. Thầy khuyến khích nói lên tất cả những gì xảy ra trong chúng để cùng quán chiếu chung. Trong buổi họp, Thầy hỏi là tăng thân mong đợi sự hòa hợp như thế nào, theo tỷ lệ phần trăm. Thầy Nguyễn Hải nói là khoảng 80%. Thầy mỉm cười và nói như vậy là hơi cao, có được sự hòa hợp khoảng 60% là tốt lắm rồi. Điều đó nói lên một sự thật là có ý kiến khác nhau là chuyện bình thường trong cuộc sống và trong tăng thân. Quan trọng là chấp nhận những ý kiến khác biệt và cùng đi đến một giải pháp tốt nhất có thể.

Sau buổi họp sáng hôm đó, Thầy hỏi ý kiến các thầy, các sư cô lớn về một mô thức tổ chức có thể thích hợp hơn với tăng thân xuất sĩ đang lớn mạnh với nhiều văn hóa và nhiều phương diện. Tối hôm đó, sư chú Pháp Khâm vào phòng thầy Pháp Ấn chơi. Từ khi xuất gia vào tháng 2 năm 1998, sư chú Pháp Khâm cùng với thầy Pháp Hội thường hay vào phòng thầy Pháp Ấn để làm việc liên quan đến máy tính. Cả ba đã giúp thiết kế hệ thống máy tính và mạng lưới Internet cho Làng trong thời gian đó. Cứ đến ngày làm biếng hay giờ rảnh là thấy ba vị làm việc chung với nhau về lĩnh vực này. Thầy Pháp Ấn hỏi sư chú Pháp Khâm có ý kiến gì không? Trước khi xuất gia, sư chú Pháp Khâm đã đến Làng vào năm 1987 và đã giúp tổ chức các chuyến đi hoằng pháp của Thầy tại miền Đông Bắc nước Mỹ từ năm 1989 cho đến năm 1997. Ngoài việc đi làm ngày thường, sư chú lúc đó còn là một nhà hoạt động cộng đồng (community activist) cho nên cũng khá rành trong các mô hình tổ chức.

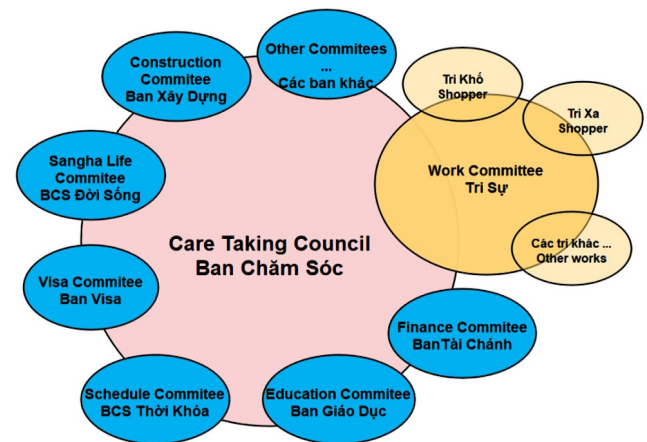
Sư chú Pháp Khâm nói là có thể tổ chức theo mô hình điều hành thành phố gồm có một thị trưởng (mayor) và một hội đồng nghị viên (council members) đại diện các địa phương. Trong mô hình này thì vị trú trì tương đương với thị trưởng, còn một Ban chăm sóc gồm đại diện các thành viên trong tăng thân trong đó có giáo thọ, tỷ kheo, và sa di. Vị trú trì thì nhiệm kỳ lâu hơn, lúc đó là do Thầy bổ nhiệm. Các thành viên Ban chăm sóc thì nhiệm kỳ là hai năm và do tăng thân bổ nhiệm. Thành viên Ban chăm sóc có thể tham gia nhiều nhiệm kỳ. Cần có đại diện của các thầy và sư chú Tây phương. Thầy Pháp Ấn trình ý kiến đó lên Thầy. Thầy đưa ra hội đồng tỷ kheo xóm Thượng xem xét. Sau vài ngày thảo luận, quý thầy đồng ý với ý kiến đó. Một Ban chăm sóc đầu tiên được thành lập trong đó có thầy Pháp Ứng (giáo thọ), các thầy Pháp Hiền, Pháp Sơn, Pháp Hội cùng các sư chú Pháp Khâm và Pháp Minh. Trong Ban chăm sóc đầu tiên đó, một nửa là gốc Việt (thầy Pháp Ứng, Pháp Hội và sư chú Pháp Khâm) và một nửa là Tây phương (thầy Pháp Hiền, Pháp Sơn và sư chú Pháp Minh).

Mới đầu thì tên tiếng Việt là Ban điều hành, nhưng thầy Pháp Hiền nói tên đó dịch qua tiếng Anh không hay lắm (Executive Council), cho nên mới đề nghị lấy tên là Care Taking Council, dịch là Ban chăm sóc. Hai tên Ban chăm sóc và Ban điều hành được dùng lẫn lộn cho đến năm 2003 thì chính thức đổi qua tên Ban chăm sóc. Lý do là lúc đó xóm Thượng có mở thêm Sơn Hạ. Hai vị lớn là thầy Giác Viên và thầy Thông Tạng được Thầy cử lo tu học ở đó, với sự phụ tá của thầy Ananda (người Pháp gốc Lào) và thầy Pháp Khâm. Thầy Pháp Khâm thấy dùng tên Ban điều hành không ổn vì có hai thầy lớn. Chăm sóc cho hai thầy chớ làm sao mà điều hành hai thầy được. Với lại, có ai mà điều hành được ai, chỉ có chăm sóc thôi. Chăm sóc cho con người và cho cả công việc.

Nền tảng của Ban chăm sóc là nơi các thành viên có thể đóng góp những tài năng của mình cho tăng thân. Ban chăm sóc là sân chơi của tăng thân. Ngoài phương diện tu tập, tăng thân có nhiều người có kỹ năng chuyên môn về nhiều phương diện, ví dụ như làm văn phòng, công nghệ thông tin, nấu ăn, làm vườn, làm báo,... Mùa an cư năm 2013, Làng Mai Thái Lan có tổ chức các lớp kỹ năng cho các thầy, các sư cô trẻ phụ trách về chương trình trẻ em, thiếu niên, và thanh niên (Wake-Up). Sư cô Toại Nghiêm (mẹ của các thầy Pháp Lâm, Pháp Anh và sư cô Lộc Nghiêm) hỏi: Vậy các vị lớn tuổi thì sao, có chương trình gì cho họ không? Sau đó, một lớp đào tạo kỹ năng tổng quát cần thiết cho một khóa tu được mở ra, trong đó những vị phụ trách thiền đường, đội rửa dọn, nấu ăn, làm vườn, chuyển hóa rác... được nói rõ vai trò của họ là có thể hướng dẫn các thiền sinh tu học trong những công việc của mình. Không chỉ vào trong các chương trình trẻ em, thanh thiếu niên hay hướng dẫn pháp đàm mới gọi là hướng dẫn tu học. Ai cũng có kỹ năng và khả năng đóng góp trong việc phụng sự. Ông bà ta có nói “dùng người như dùng gỗ”. Ban chăm sóc cần khám phá và sử dụng các tài năng đó.

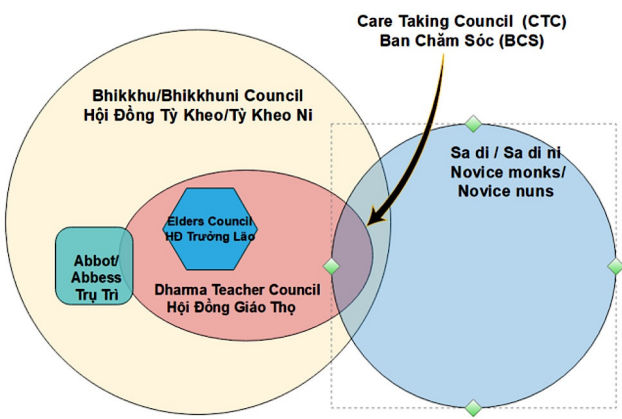
Cách vận hành của Ban chăm sóc và mối liên hệ giữa Ban chăm sóc với Hội đồng giáo thọ và các thầy, các sư cô trú trì được nêu rõ trong cuốn *Sống chung an lạc*. Ban chăm sóc giống như là Hội đồng Bộ trưởng của một nước, trong đó có thủ tướng, các phó thủ tướng và các bộ trưởng. Vị trí sự giống như bộ trưởng bộ lao động, bảo đảm các công việc thường ngày được thực hiện và ai cũng được chia công việc, không để ai đó thất nghiệp. Các bộ thì như là các ban chuyên môn, như là ban tài chánh, ban văn phòng, ban đối ngoại, ban làm visa,... Hội đồng giáo thọ có vai trò chính là hướng dẫn tu học và thực tập. Vị trú trì (hay rộng hơn là văn phòng trú trì vì

trong đó có vị phó trú trì và các phụ tá) thì vai trò chính là chăm sóc đời sống tinh thần và chuyện nội bộ của tăng thân, như Thầy đã nói: “Vị trú trì là người mà ai cũng có thể đến với được”. Thầy thường ví vai trò của vị trú trì như là vai trò của Nữ Hoàng Anh, không điều hành đất nước (đó là việc của thủ tướng) nhưng rất được dân chúng thương yêu và tin cậy. Các vị giáo thọ có thể tham gia vào các ban chuyên môn để giúp cho tăng thân và cũng để có cơ hội gần gũi và đào tạo thế hệ trẻ hơn. Ba bộ phận trên nếu làm việc với những vai trò và trách nhiệm rõ ràng, tương trợ lẫn nhau trong tinh thần hòa hợp thì việc tu học và sinh hoạt trong tăng thân sẽ rất suôn sẻ.



Mô hình về mối liên hệ giữa Ban chăm sóc, Hội đồng giáo thọ và Văn phòng trú trì được mô tả dưới đây. Hội đồng tỳ kheo tương tự như quốc hội, đưa ra những chính sách và dự án chung cho tăng thân. Ban chăm sóc là do Hội đồng tỳ kheo bổ nhiệm và được ủy quyền để thực hiện những công việc mà Hội đồng tỳ kheo giao phó. Có một khuynh hướng cho rằng trong Ban chăm sóc có những vị còn trẻ, được đề cử vào Ban chăm sóc để được đào tạo, từ đó có yêu cầu là những gì Ban chăm sóc quyết định phải được Hội đồng giáo thọ hay Hội đồng tỳ kheo chấp thuận. Điều này là không cần thiết vì tạo thêm nhiều công việc cho Hội đồng giáo thọ và Hội đồng tỳ kheo và lấy đi thẩm quyền quyết định của Ban chăm sóc. Những gì cần phải có quyết định chung của Hội đồng tỳ kheo thì đã được nêu rõ. Ban chăm sóc được ủy quyền làm những công việc mà không cần phải có sự chấp thuận một lần nữa của Hội đồng tỳ kheo, vì đã được chấp thuận trong những buổi họp tỳ kheo trước rồi. Quan trọng là Hội đồng tỳ kheo phải bổ nhiệm người có trách nhiệm và có kỹ năng vào những vị trí đó. Trong Ban chăm sóc đã có đại diện của các vị giáo thọ, tỳ kheo và sa di rồi. Theo nguyên tắc là Ban

chăm sóc biết rõ những gì cần phải làm, biết cần tham vấn những ai cho công việc được giao phó.



Thầy có nhắc đến vai trò của các thầy, các sư cô lớn trong tăng thân qua sự có mặt của Hội đồng trưởng lão, kết hợp truyền thống thâm niên với truyền thống dân chủ. Thành viên của Hội đồng trưởng lão thường là các vị giáo thọ lớn trong trú xứ đó. Hội đồng trưởng lão có vai trò cố vấn và giúp giải quyết những việc cần đến uy đức của tăng thân, như Bụt đã dạy trong *Bảy phương pháp diệt trừ tranh chấp* và *Bảy phương pháp bất thoái*. Những khi có việc cần giải quyết lập tức mà không thể triệu tập buổi họp của Hội đồng tỳ kheo ngay được, đại diện của Hội đồng trưởng lão, vị trú trì, đại diện của Ban chăm sóc có thể hội ý với nhau để đưa ra quyết định. Có một lần vào ngày quán niệm thứ Năm tại xóm Thượng, hôm đó trời đẹp nên Ban chăm sóc xóm Thượng đề nghị cho ăn picnic. Thầy không biết gì về quyết định đó vì không thấy xin phép, cho nên Thầy yêu cầu phải ăn trong thiền đường như mọi khi. Trong trường hợp này Ban chăm sóc có thể làm hay hơn. Thời khóa ngày quán niệm là của chung ba xóm Làng Mai đã quy định. Có muốn thay đổi cho ngày hôm đó thì cần phải hội ý giữa các vị giáo thọ lớn, thầy trú trì và Ban chăm sóc. Có đồng ý đổi thì mới vào xin phép Thầy. Thầy đồng ý thì mới được đổi. Ban chăm sóc được ủy quyền tổ chức ngày quán niệm chứ không được ủy quyền thay đổi thời khóa.

Tinh thần *kiến hòa đồng giải* đã tạo ra những niềm cảm hứng, phát sinh những chương trình tu học và sinh hoạt phong phú cho tăng thân. Những chương trình như *Nông trại hạnh phúc* (Happy Farm), *phong trào Người trẻ* (Wake-Up)... được thành lập cũng có sự đóng góp của các thành viên trong tăng thân. Việc thành lập Ban chăm sóc chỉ là một trong những đóng góp đó thôi. Cơ hội đóng góp cho những sáng tạo có rất nhiều trong đời sống tăng thân. ☸

Linh đan đối cốt mới ra về

SƯ CÔ CHÂN BẢO NGHIÊM

Sư cô Bảo Nghiêm đến Làng tập sự xuất gia năm 1991. Hiện nay, sư cô đang sống hạnh phúc tại chùa Từ Nghiêm - Xóm Mới. BBT đã có cơ hội được ngồi chơi, cùng sư cô ôn lại những kỷ niệm trong sinh hoạt của Làng từ những năm đầu tiên ấy.

Quê hương tìm thấy

Làng ngày xưa rất nghèo. Khi tới lần đầu, Bảo Nghiêm thấy Làng chẳng có gì cả, chỉ có bụi tre là lạ quá! Bảo Nghiêm cứ quanh quẩn chơi ở bụi tre, rồi thấy khát nước nên hỏi sư cô Chân Không: Em khát nước quá mà không biết lấy nước ở đâu để uống? Dẫn Bảo Nghiêm đi lấy nước ở vòi nước, sư cô nói: Nước này uống vào là hết khát ngay. Bảo Nghiêm uống vào chỉ thấy toàn mùi phèn! Ở Làng hồi đó là như vậy, cái gì cũng cũ kỹ lắm.

Cái mà Bảo Nghiêm thích nhất ở Làng là Làng rất Việt Nam và còn giữ được nhiều cách dạy dỗ, giáo dục theo truyền thống Việt Nam. Hồi ấy, Làng chỉ mở khóa tu mùa Hè vì chỉ khi đó các gia đình mới có thể mang con cháu tới được. Nhiều gia đình có cả ba thế hệ ông bà, cha mẹ và các cháu cùng đến. Vui lắm! Người già thì dọn một chỗ trong nhà để ngủ, người trẻ thì ngủ ngoài lều hết vì trời ẩm.

Thầy dạy cho người già cũng có việc làm, người trẻ hay con nít cũng đều có việc làm. Giả dụ người già sẽ giúp làm những ngày lễ giỗ Tổ tiên. Thầy chỉ cách để làm lễ, cách quỳ lạy, cách đặt bàn thờ ngoài

trời, ông bà lạy trước, con cái lạy sau, rồi cháu chắt lạy sau nữa, y như ở Việt Nam... Người Việt Nam có truyền thống quý trọng tổ tiên, ông bà, cha mẹ nên khi được làm lễ như vậy họ đều hạnh phúc, sung sướng, tươi mát ra. Những thế hệ đó không bao giờ quên Làng, năm nào cũng về. Các em nhỏ thì được học tiếng Việt. Thầy chỉ cho các em lớn, đã biết chữ, dạy các em nhỏ hơn. Cũng tập viết, làm bài, cũng chấm điểm, trao phần thưởng, có giấy khen, đẹp lắm!

Các em nhỏ được Thầy dạy thực tập chánh niệm: đi cho có chánh niệm, ăn cho có chánh niệm, làm cho có chánh niệm. Các em học nhanh và kỹ. Học xong là làm y chang như vậy chứ không như người lớn mình hay lộng cọng, lẹo quẹo! Khi lớn rồi, mình hay mắc cỡ, không tự nhiên được như các em nhỏ. Thầy còn dạy cả thiền trà cho các em. Các em làm rất hay. Người lớn đến tham dự, được thấy các em nhỏ trình bày các nghi lễ như dâng bánh, trà cho Bụt. Các em đi đẹp thiệt là đẹp! Mình ngồi nhìn bước chân của các em mà mê mải. Tất cả những gì ở Làng đều rất Việt Nam nên người Việt đến đây cảm thấy hạnh phúc, sung sướng như được về quê vậy.

Những khi Thầy đi tổ chức khóa tu ở các nước thì chỉ có vài người đi với Thầy thôi. Trước khi đi, Thầy viết thư dặn các con ở nhà làm giúp cho Thầy các việc: học tiếng Anh cho giỏi, học thêm chữ Hán, chăm sóc thiền sinh cho thật giỏi,...



Bảo Nghiêm là người lớn ở nhà nên bao quát hết các việc: đi chợ, đổ rác, chăm sóc thiền sinh, làm sao cho họ ăn uống ngon lành để giúp họ siêng năng tu tập. Tới ngày thiền sinh ra về, Bảo Nghiêm biết họ đi đường xa thích có thức ăn đem theo nên dậy thật sớm, bắc một nồi xôi thật to, gói thật đẹp cho mỗi người một gói làm quà. Thiền sinh hạnh phúc lắm, cảm được cái tình của mình. Khi làm việc, dù có làm nhiều, Bảo Nghiêm cũng không thấy mệt nhọc gì hết vì mình để hết tâm vào công việc. Làm việc cũng là để cho cái tâm của mình, cho nó có cơ hội thực tập. Các em thấy Bảo Nghiêm làm thường ra làm cùng.

Thầy cũng rất thích chấp tác. Ở Sơn Cốc thì Thầy trồng xà lách. Khi xuống xóm Hạ mỗi tuần hai lần, thì buổi sáng Thầy dạy kinh rồi đi thiền hành, sau đó ăn trưa, nghỉ một chút rồi thực tập pháp đàm và chấp tác. Chấp tác xong Thầy mới về lại Sơn Cốc. Hồi đó mình chấp tác ở vườn mận là chính. Những cây mận, khi ấy, còn nhỏ lắm. Họ tía cành xong để ngay dưới đất. Thầy đi và nhặt những cành mận trên đất, bỏ vào bên trong, sát gốc cây. Thầy đi lần lượt hết hàng này đến hàng khác. Học trò thấy vậy cũng chạy ra, bắt chước Thầy làm y chang. Sau này, có xe xích đất đi qua sẽ cán vụn những cành mận đó ra, trộn vào đất để làm phân cho cây và cũng làm cho đất thoáng, ánh sáng đi vào được, làm những cây mận lên nhanh, mạnh hơn. Sư cô Chân Không có nhiều việc khác nữa. Sư cô xin tiền để nuôi các em bé ở Việt Nam, nên giờ chấp tác sư cô chỉ ra một lúc rồi sau đó đi làm việc của sư cô.

Chăm sóc vườn tâm

Có lần Thầy thử đưa cho Bảo Nghiêm cuốn *Con đường chuyển hóa* để đánh máy mà Bảo Nghiêm không làm được. Bảo Nghiêm thưa với Thầy là con đánh máy không được vì nước mắt chảy nhiều quá. Thầy bảo: Thôi không sao, không đánh máy nữa, thế giờ con thích làm gì? Bảo Nghiêm mới thưa là cho con ra làm vườn. Ngoài vườn có ánh sáng mặt trời, có nhiều không khí để thở, hợp với tim của con. Từ đó Bảo Nghiêm gắn bó với vườn cho tới bây giờ.

Làm vườn là tiếp xúc với thiên nhiên. Nó trị liệu cho mình rất nhiều về tâm cũng như về thân. Thầy là người biết rõ điều đó. Hễ cư sĩ nào về Làng mà có nhiều khó khăn là Thầy sẽ cho ra vườn, đi theo Bảo Nghiêm. Đi theo làm vườn một thời gian là con người họ thay đổi. Tuy vậy, mình cũng phải biết làm việc có điều độ, chỉ làm đến chừng ấy thôi rồi nghỉ, chứ không nên đắm chìm trong đó.

Tuy thế, sự chuyển hóa của Bảo Nghiêm không hoàn toàn đến do việc làm vườn. Nó đến từ chuyện khác. Khi Thầy dạy Duy biểu, mình biết mình có

thức thứ sáu, thức thứ bảy và thức thứ tám. Ba thức này làm mình lên xuống rất nhiều. Thức thứ tám giữ hết các hạt giống của mình, xấu cũng như tốt. Thức thứ sáu thì lượm hết các hạt giống bên ngoài đem về cho thức thứ tám giữ gìn. Thức thứ bảy là người canh gác ở cửa của thức thứ tám. Cái anh chàng canh cửa này rất khó chịu. Anh ta chê hết người này tới người khác: anh chê người này dài quá, người kia ngắn quá, người này giàu, người kia nghèo... làm cho mình cứ mù tịt đi nên mình khó mà chuyển hóa được. Sau này khi biết ra, Bảo Nghiêm thực tập bằng cách cho anh chàng đó đi nghỉ hè! Không cho anh thức bảy làm việc nữa. Anh thức sáu làm việc thẳng với anh thức tám và anh thức tám muốn cái gì thì đưa thẳng lên cho mình chứ không đi qua anh chàng thức bảy nữa. Thức thứ tám đưa lên cái gì thì mình nói cái đó, mình không đi qua anh chàng thức bảy chê khen đủ thứ.



Hồi đó Thầy hay hỏi Bảo Nghiêm về đây để làm gì? Thầy dạy mà Bảo Nghiêm làm hoài không được nên Thầy mới hỏi thế. Biết là về đây để học, để thực tập, để chuyển hóa nhưng đâu dễ, mình làm mãi không được. Cho tới khi Bảo Nghiêm nhìn ra cách tâm mình vận hành ra sao thì Bảo Nghiêm chỉ đi theo thức thứ sáu và thức tám để làm việc thôi, nhất định không theo thức thứ bảy. Và Bảo Nghiêm bắt đầu thấy có sự thay đổi. Thay đổi nghĩa là khổ đau được lắng xuống, mình không bị chạy theo nó nữa, mình cũng nhẹ nhàng hơn và khỏe ra. Khi nó lên, mình không để nó vùng vẫy. Mình nói: À, tôi biết em có mặt ở đó nhưng không làm gì được đâu, đi ngủ hay đi chơi đi. Mình bắt chước Thầy, nói chuyện với nó.

Với Bảo Nghiêm, không phải do làm vườn mà có chuyển hóa, nhưng những lúc làm vườn mình được trị liệu nhiều lắm, và khi đã bắt đầu có chuyển hóa thì nhờ làm vườn mà thân tâm mình khỏe lại rất nhanh.

Con đường chuyển hóa

Những pháp môn Thầy dạy như thiền hành, thiền tọa, ăn cơm yên lặng... pháp môn nào Bảo Nghiêm cũng thích như nhau, không có pháp môn nào đứng

thứ hai. Tất cả các pháp môn đó đều là nhất hết. Mình thực tập hết các pháp môn đó thì chánh niệm của mình được giữ gìn. Khi chánh niệm được nuôi dưỡng thì tự nhiên khổ đau được chuyển hóa. Như là khổ đau của Bảo Nghiêm ngày xưa, nhiều lắm, tích tụ trong mấy mươi năm trời. Mình vào đây, chưa chuyển hóa được hết những khổ đau đó thì lại có cái mới cộng thêm vào. Bảo Nghiêm đã khóc rất nhiều, trong lòng cứ nghĩ: không biết bao giờ mới hết khổ, càng ngày càng nhiều thêm thôi, chắc không hết được. Nhưng Bảo Nghiêm đã kiên trì thực tập.

Hồi đó, Bảo Nghiêm sống bên Đức nhiều năm, có tập khí đi nhanh, làm nhanh, ăn nhanh. Nếu mình chậm, người ta sẽ hỏi mình có bị bệnh không, chỉ bị bệnh thì mới chậm. Thầy hay hỏi mọi người không biết sư cô Bảo Nghiêm đi nhanh như vậy để làm gì? Hồi đó Bảo Nghiêm hay nghĩ nếu người ta có bán một đôi guốc nào thật là nặng, mang vào chân sẽ không đi nhanh được thì Bảo Nghiêm sẽ mua ngay, đắt mấy cũng mua. Mua về để đi, để thực tập thiền hành cho được. Rồi theo thời gian, bằng niềm tin và sự kiên trì thực tập, Bảo Nghiêm cũng làm được.

Đối với pháp môn ăn trong chánh niệm, sự thực tập của Bảo Nghiêm là ăn cơm quá đường. Bảo Nghiêm không bỏ một buổi ăn cơm quá đường nào hết. Khi ăn quá đường mình phải rất chánh niệm, ăn chậm. Ngồi ăn trước mặt Thầy, mình không thể nào không ý thức sự chậm rãi được. Mình cứ theo Thầy thôi, Thầy gắp một miếng thức ăn rất nhỏ mà Thầy nhai ít nhất là bốn chục lần, năm chục lần. Cũng có lúc mình quên, mình ăn nhanh hơn một chút nhưng mình nhận ra thì mình dừng lại ngay. Những buổi ăn cơm quá đường là những buổi thực tập hay nhất. Nhiều khi Bảo Nghiêm nấu ăn hay có công việc thì vào ăn trễ, không ngồi phía trên được, ngồi tuốt ở phía dưới nhưng vẫn vào ăn để thực tập. Nhờ những buổi quá đường mà Bảo Nghiêm đã thực tập được pháp môn ăn cơm trong chánh niệm. Ngày xưa, chúng xuất sĩ chưa nhiều. Khi ăn cơm quá đường, cư sĩ đông hơn xuất sĩ và thường ăn rất nhanh. Mình vừa ăn để học ăn chậm mà cũng phải ăn làm sao để làm gương cho thiền sinh.

Từ xưa tới giờ, Làng vẫn ăn cơm quá đường vào Chủ nhật. Thứ Năm thì không ngồi theo hạ lạp, và nếu ngồi cạnh Thầy, có tài gì Thầy sẽ hỏi về cái tài đó của mình. Có lần Bảo Nghiêm lén lén đến ngồi cạnh Thầy. Dùng cơm xong, Thầy quay sang hỏi Bảo Nghiêm: Năm nay cái có được nhiều không con? Có to không?

Thầy là Bụt sống của con

Lần đầu tiên gặp Thầy, Bảo Nghiêm rất ấn tượng với sự giản dị của Thầy. Thầy mặc một bộ đồ lam ngắn, bên ngoài có một cái áo len nâu đã rách, đội một cái nón lá cũ và đi chắp tác với mọi người. Khi Thầy ăn cơm, Thầy lấy một cái đĩa để đựng cơm, một cái bát để đựng súp rồi Thầy tự đi khát thực chứ không cần có một mâm dọn sẵn, thịnh soạn. Ăn xong Thầy tự ôm bát đi rửa.

Những cái giản dị đó làm Bảo Nghiêm cảm động vô cùng. Thấy thương Thầy quá! Bảo Nghiêm cứ đến năn nỉ Thầy cho con rửa bát nhưng Thầy không cho. Thầy bảo: đây là thực tập của Thầy, để Thầy làm. Thầy làm, các con nhìn rồi học theo. Mà đi đằng sau Thầy là một lũ dài con nít. Thầy rất thương các em nhỏ. Chúng nó biết là Thầy thương nên cứ bám theo Thầy. Thầy đi trước, theo sau là một lũ dài con nít, không có ai chen vô đó được. Những cảnh tượng như vậy khiến mình cảm động lắm!

Hồi đó, Bảo Nghiêm viết thư cho Thầy kể với Thầy là: Thầy ơi, con thấy người ta cứ gọi đức Đạt Lai Lạt Ma là Bụt sống. Thực ra ý của Bảo Nghiêm là Bảo Nghiêm cũng muốn gọi Thầy là Bụt sống nhưng không dám nói thẳng nên viết thư, gợi ý như vậy. Thầy trả lời Bảo Nghiêm: Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng sống như mình thôi chứ có gì đâu. Thế là Bảo Nghiêm không dám nói gì thêm nữa!

Sau này, khi Thầy bệnh rồi, Bảo Nghiêm viết thư cho Thầy và đã kể cho Thầy rằng: Bạch Thầy, ngày xưa con đã viết thư cho Thầy, đã hỏi Thầy như vậy để nói ý của con là con muốn được gọi Thầy là Bụt sống, nhưng khi Thầy trả lời như thế thì con không dám nữa. Nhưng bây giờ con viết lên giấy, thì giả nào đọc cho Thầy nghe để Thầy biết là con muốn được gọi Thầy là Bụt sống của con. Thầy là Bụt sống nên Thầy đã nuôi con từ lúc con về Làng cho đến bây giờ. Bao nhiêu khổ đau của con Thầy biết hết, ôm ấp hết. Thầy kiên trì dạy dỗ con, không gạt con ra ngoài. Nhiều khi Thầy cũng dọa con, nói là gửi con đến sư bà này hay sư bà kia nhưng Thầy không làm. Nhờ được Thầy nuôi mà khổ đau của con đã được chuyển hóa.

Bây giờ Bảo Nghiêm rất mong các sư em thực tập làm sao để có thanh thoi và an lạc. Nếu mình có thanh thoi thì hạt giống vô minh không có mặt. Có an lạc thì tự nhiên có sự chuyển hóa. Mà muốn có an lạc và thanh thoi thì cứ các pháp môn căn bản mà thực tập thôi. Thầy đã dạy cho mình hết rồi. ॐ

Quê mẹ vẫn tỏa ngát hương thơm

THẦY CHÂN PHÁP NGUYỄN



Hành trình Triển lãm thư pháp và sách của Sư Ông Làng Mai tại Việt Nam

Hơn một thập niên qua, những cuộc triển lãm thư pháp của Sư Ông Làng Mai đã bao lần được tổ chức thành công, thu hút rất nhiều sự quan tâm từ giới trí thức cho đến giới truyền thông quốc tế tại các nước như Pháp, Đức, Canada, Mỹ, Thái Lan, Đài Loan và Hồng Kông. Nhưng mãi đến năm 2021, lần đầu tiên trong lịch sử Làng Mai, sau bao năm tháng ấp ủ, cuộc triển lãm thư pháp và sách của Sư Ông đã được chính thức diễn ra tại quê hương Việt Nam. Triển lãm bắt đầu ở thành phố Hồ Chí Minh, do Công ty TNHH Phan Lê & Friends (Phanbook) đăng cai, đã chính thức mở cửa tại nhà sách Hải An (2B Nguyễn Thị Minh Khai, Đa Kao, Quận 1) từ ngày 27 tháng 3 đến ngày 5 tháng 4 năm 2021. Triển lãm được tiếp tục ở thủ đô Hà Nội, tại không gian triển lãm trường Đại học Mỹ thuật Việt Nam (42 Yết Kiêu, Hoàn Kiếm, Hà Nội), do Công ty cổ phần Văn hóa An Lạc tổ chức từ ngày 14 tháng 4 đến ngày 26 tháng 4. Cũng nhân dịp này, cuốn sách thư pháp đặc biệt *Hương thơm quê mẹ* được ra mắt (Phanbook & NXB Phụ nữ ấn hành, 2021).

Sứ mạng Sư Ông giao phó

Vào cuối mùa xuân năm 2014, sau khi dưỡng bệnh ở Sơn Hạ một thời gian, tôi lên Sơn Cốc thăm Sư Ông. Sư Ông dạy: “Này con, vào đây thầy có chuyện này vui nói với con. Thầy đang có ý tưởng tổ chức triển lãm thư pháp của thầy ở Việt Nam qua tính cách văn hóa. Thầy đã viết sẵn cho con một bộ thư pháp để dành triển lãm ở Việt Nam. Bây giờ thầy giao trách nhiệm này cho con. Con bàn lại với Sư cô Chân Không và các sư anh, sư chị để đi lo việc này cho thầy vào mùa xuân năm tới”. Tình thương của

Sư Ông lúc nào cũng dành trọn cho quê hương. Bảy năm sau, nhân duyên đầy đủ, cuộc triển lãm lịch sử ấy được tổ chức.

Thông điệp của triển lãm

Ban tổ chức đã chọn chủ đề “*Hương thơm quê mẹ - Thể hiện nếp sống tinh thức qua nghệ thuật thư pháp*” cho cuộc triển lãm tại Việt Nam kỳ này. Hơn 145 đầu sách tiếng Việt và 100 tác phẩm thư pháp với nhiều ngôn ngữ khác nhau của Sư Ông được trưng bày một cách tinh tế, độc đáo, phong phú và đầy thiện vị. Bên cạnh đó, một số pháp khí mà Sư Ông đã dùng để chuyển tải giáo pháp cũng được trưng bày rất tao nhã. Mục đích của triển lãm kỳ này là tạo cơ hội cho người xem thưởng thức và tiếp xúc với gốc rễ di sản văn hóa dân tộc và nếp sống tinh thức qua thư pháp và sách của Sư Ông. Trong mỗi người chúng ta ai cũng có một quê hương để hướng về - nơi đó chúng ta được sinh ra, được dạy dỗ và được chở che. Quê hương đó là Việt Nam, là nơi chứa đầy những giá trị đạo đức, văn hóa dân tộc và truyền thống cao đẹp ngàn đời của ông bà tổ tiên. Quê hương chúng ta cũng là trái đất, là hành tinh xanh xinh đẹp này.



Hơn thế nữa, chúng ta phải thực tập để khám phá và tiếp xúc cho được với quê hương đích thực qua đường hướng tâm linh. Quê hương đó đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta có thể tiếp xúc được với quê hương, trong cuộc sống hàng ngày qua từng hơi thở và bước chân. Chúng ta thực tập như thế nào để mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều có thể đưa ta trở về với quê hương đích thực - nơi bình an, nơi chúng ta không còn bôn ba ngược xuôi tìm kiếm.

Hành trình chuẩn bị với nhiều thử thách và cả những màu nhiệm

Đầu năm 2019, sau khi đi tìm hiểu vài nơi trong nước, sư cô Thoại Nghiêm và tôi nhận thấy Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh là hai nơi có nhiều điều kiện nhất để tổ chức triển lãm. Các anh chị trong tăng thân Vô Sự và Quê Lụa đã hết lòng tạo mọi điều kiện thuận lợi để chúng tôi có thể tổ chức sự kiện lịch sử này tại quê nhà, đặc biệt là trên mảnh đất thủ đô.

Tháng Tư năm 2019, sư cô Thoại Nghiêm và tôi bay về Pháp để soạn lại và vận chuyển bộ thư pháp mà Sư Ông đã chuẩn bị chu đáo. Trở lại Việt Nam, chúng tôi bắt tay ngay vào công việc. Trước tiên là việc xin giấy phép. Đơn xin giấy phép đã bị khước từ vài lần. Sau nhiều khó khăn và thử thách, cuối cùng Bộ Văn hóa Thông tin cũng hoan hỷ chấp thuận. Nhưng đại dịch Covid-19 bùng phát ngay sau đó, cuộc triển lãm buộc phải hoãn lại. Mỗi lần hoãn thì phải xin giấy phép lại từ đầu. Chúng tôi gần như hết hy vọng vì nơi tổ chức triển lãm không còn thời gian trống nào trong năm 2021 sau ba lần hoãn.

Vài ngày sau, chúng tôi báo tin cho nhà sách Phanbook biết để họ cũng hoãn lại việc phát hành cuốn sách thư pháp *Hương thơm quê mẹ*, vì chúng tôi muốn để dành cuốn sách này chỉ cho cuộc triển lãm. Chị Hà Thảo, người thiết kế và đại diện từ Phanbook hỏi tôi: “Thầy có nghĩ tới việc tổ chức ở Sài Gòn

không?” Tôi trả lời: “Có, nhưng không tìm được địa điểm thích hợp và chuyện xin giấy phép khá phức tạp”. Chị cười: “Phần xin giấy phép thì thầy để chúng con lo. Thầy an tâm!” Chỉ trong ba hôm chị Hà Thảo gọi lại và báo cho tôi biết tin vui là đã tìm được chỗ triển lãm như nhu cầu của chúng tôi. Sau đó thầy Pháp Khâm và tôi bay ngay vào Sài Gòn gặp chị Lệ và anh Hải, chủ nhà sách Hải An, để xem xét địa điểm. Lịch trống của phòng triển lãm là tuần cuối của tháng Ba năm 2021. Tôi bảo anh Hải: “Một cuộc triển lãm quy mô như thế này cần nhiều công sức và sự chuẩn bị, nếu tổ chức chỉ có một tuần thì uống quá. Phải ít nhất ba tuần đến một tháng thì mới đủ thời gian cho nhiều người đến thưởng lãm”. Anh Hải gọi điện thoại cho những người đã đặt phòng triển lãm trong thời gian trước và sau tuần thứ ba của tháng Ba và thuyết phục được họ dành cho chúng tôi trọn vẹn hai tuần từ ngày 23 tháng 3 đến ngày 6 tháng 4 mà không lấy một đồng xu nào. Biết ơn anh Hải rất hết lòng yểm trợ, nhưng trong bụng tôi vẫn còn đang phân vân về việc có làm kịp hay không? Vì từ đây tới đó chỉ còn hơn ba tuần. Tôi quay qua chị Lệ và hỏi: “Nếu quyết định tổ chức trong thời gian này thì chúng ta cần có giấy phép trong mười ngày tới, chị nghĩ có thể xin được không?” Chị Lệ từ tốn đáp: “Dạ, con sẽ cố gắng”. Chuyện xảy ra ở Sài Gòn xem như có hy vọng. Một điều màu nhiệm khác nữa xảy ra sau đó. Tôi nhận được tin nhắn của anh Vũ Huy Thông, người đại diện cho việc thuê phòng triển



lăm tại trường Đại học Mỹ thuật Việt Nam cho biết có người đã hủy bỏ cuộc triển lãm, nên bây giờ phòng triển lãm có thời gian trống từ ngày 9 tháng 4 đến ngày 27 tháng 4. Anh Thông bảo tôi: “Quý thầy cần nhắc và thông báo quyết định sớm để nhà trường sắp xếp.” Tôi mừng quá vì thời gian ăn khớp với thời gian triển lãm ở thành phố Hồ Chí Minh. Nếu ở thành phố Hồ Chí Minh không xin giấy phép được thì ít nhất cũng có thể tổ chức được ở Hà Nội vì giấy phép tại Hà Nội đã có rồi. Việc này xảy ra ngoài sự mong đợi của chúng tôi.

Các sự kiện và chương trình diễn ra trong thời gian triển lãm

Lễ khai mạc tại thành phố Hồ Chí Minh bắt đầu vào lúc 5 giờ chiều, ngày 26 tháng ba năm 2021 trên sân thượng nhà sách Hải An với hơn 250 khách mời, trong đó có chư vị Tôn túc, lãnh đạo nhà nước, giới truyền thông, văn nghệ sĩ và các đại sứ ngoại giao nước ngoài. Chương trình do hai MC trẻ Lê Quý và Liên Thảo dẫn dắt và được trang nhà Đạo Phật ngày nay phát sóng trực tiếp. Bắt đầu là thiền ca, tiếp đó quý thầy quý sư cô xướng tụng danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm bằng tiếng Phạn, rồi xem đoạn video ngắn của Sư Ông chia sẻ về nghệ thuật viết thư pháp. Chị Phan Lê đại diện công ty Phanbook và Sư cô Chân Không giới thiệu ra mắt quyển sách thư pháp *Hương thơm quê mẹ*, cúng dường âm nhạc và kết thúc với phần chia sẻ về đề tài nghệ thuật thư pháp trong chánh niệm của quý thầy Pháp Ứng, Pháp Niệm và Pháp Khâm.

Phòng triển lãm được chính thức mở cửa sau ngày khai mạc. Mỗi ngày có hơn 1000 người đến thưởng lãm, đa phần là giới trẻ. Trong kỳ đại dịch này mà tại thành phố lại có một sự kiện như vậy cho người trẻ quay về để học hỏi phương pháp thực tập chánh niệm giúp cân bằng cuộc sống, kết nối với chính mình và những người xung quanh, chiêm ngưỡng nét văn hóa dân tộc, và khám phá nếp sống tinh thức thật là một điều hiếm hoi. Các nhân viên nhà sách Hải An cũng được thay phiên nhau lên thưởng lãm mỗi ngày và giao lưu với quý thầy, quý sư cô. Họ cho biết từ ngày nhà sách mở cửa đến giờ chưa có một sự kiện nào tại đây có thể thu hút lượng người quan tâm đông đảo đến thế.

Không gian triển lãm được quý thầy, quý sư cô và các anh chị em cư sĩ trong tăng thân địa phương thiết kế theo phong cách Nam bộ một cách tinh tế, độc đáo. *Hương thơm quê mẹ* của miền Nam là cánh đồng lúa chín, là lũy tre, là con đê, là cây cầu dừa, là nải chuối buồng cau, là con xuồng ba lá,... Tất cả những thứ ấy đã được quý thầy, quý sư cô trưng bày hòa điệu với hoa lá, cỏ cây, sỏi đá và ánh sáng, làm



Sư cô Chân Không đón Đại sứ Pháp thăm quan triển lãm

nổi bật không gian triển lãm đậm chất thiền. Bài viết *Ngát hương thơm quê mẹ* đăng trên báo Giác Ngộ của tác giả Giải Hạnh đã diễn tả: “... Mọi thứ được xếp đặt không chỉ với mục đích trình diễn hay thiên về việc thưởng lãm. Ở đó, những người tổ chức đã tạo nên một không gian bình yên, thư thả. Khách có thể đến trong yên lặng và về cũng trong yên lặng. Mạch kết nối duy nhất giữa không gian, tác phẩm và con người chính là những rung động trong sâu thẳm tâm hồn”. Trong khi đó, tiến sĩ Nguyễn Xuân Diện ở Viện nghiên cứu Hán Nôm chia sẻ: “Đi ngang những bức thư pháp và các cuốn sách ấy, nếu chỉ cười ngửa xem hoa thì thật có lỗi, bởi đây là dụng công rất công phu và tinh tế, đầy sáng tạo của những người tạo ra triển lãm này”.

Trong thời gian mở cửa, quý sư cô và các em tình nguyện viên chia ca ra trực mỗi ngày để giúp giải đáp những điểm mà người thưởng lãm chưa hiểu và để nhắc mọi người thông thả thưởng thức trong yên lặng. Nếu ai cần tham vấn, cần được lắng nghe thì

cũng có thể xin gặp riêng quý thầy, quý sư cô. Thỉnh thoảng quý sư cô thỉnh lên một tiếng chuông cho đại chúng dừng lại thở. Điều này cũng được tác giả Giải Hạnh miêu tả thật đúng mức: “Một tiếng chuông ngân lên, những cuộc trò chuyện tạm dừng, những bước chân cũng tạm dừng, những nghĩ suy cũng tạm dừng,... chỉ có hơi thở và sự sống tiếp diễn. Giây phút ấy, phòng triển lãm trở thành một thiền đường đúng nghĩa, điều mà có lẽ chưa một triển lãm nghệ thuật nào tại Việt Nam từng thực hiện và thực hiện được. Giây phút ấy, cái đẹp sâu sắc nhất ẩn chứa trong những bức thư pháp của Thiền sư Nhất Hạnh bất chợt biểu hiện thật rõ ràng và sinh động”.

Nói đến đây, tôi nhớ có một lần tôi cho một em trai tham vấn. Sau khi chia sẻ với em, tôi nói: “Thầy muốn giới thiệu cho em một tấm thư pháp”. Tôi nhẹ nhàng đưa em đến trước tấm thư pháp *Ta đã làm chi đời ta?* và nói: “Bây giờ em hãy đứng đây cho thật yên, đọc lời chú giải ở dưới, nhìn vào tấm thư pháp này để chiêm nghiệm và quán chiếu về ý nghĩa của nó cũng như về cuộc đời của em”. Em nhìn tấm thư pháp sững sờ trong tâm trạng rất xúc động. Tôi nhẹ chân lùi bước để em có không gian riêng cho chính mình. Mỗi ngày có rất nhiều bạn trẻ đến thưởng lãm. Có bạn một ngày đến hai hoặc ba lần, vì ở đây các bạn tìm được sự bình an và tình huynh đệ.

Ngoài việc mở cửa cho quần chúng đến thưởng lãm, mỗi ngày đều có chương trình chia sẻ theo chuyên đề (workshop) với những đề tài khác nhau do các vị giáo thọ xuất sĩ và cư sĩ của Làng hướng dẫn như *Phép lạ của sự tĩnh thức*, *Thầy cô giáo hạnh phúc - Thế giới hạnh phúc*, *Giận - Phương pháp điều phục cảm xúc*, *Quyền lực đích thực*, *Tuổi trẻ - tình yêu và lý tưởng*,... Các buổi sinh hoạt, gồm có thuyết trình; vấn đáp; tương tác giữa người hướng dẫn và thính chúng làm cho cuộc triển lãm có nhiều lợi lạc, giàu có về nội dung, đa dạng, phong phú và mang nhiều ý nghĩa. Mỗi buổi chiều, người đến thưởng lãm có thể tham dự buổi sinh hoạt theo chủ đề trên sân thượng hay ghé qua tận hưởng một cốc trà trong tình huynh đệ nơi quán trà đạo do tăng thân Thông Dong cúng dường. Không khí ở đây như một ngày hội.

Chương trình và thời khóa của cuộc triển lãm tại Hà Nội cũng tương tự và thu hút đông đảo quần chúng như ở thành phố Hồ Chí Minh. Lễ khai mạc diễn ra tại sân trường Đại học Mỹ thuật Việt Nam vào lúc 5 giờ chiều, ngày 13 tháng 4 với hơn 400 khách mời tham dự. Chương trình được MC Phan Anh hướng dẫn gồm có: xem phim viết thư pháp của Sư Ông; cúng dường âm nhạc của các ca sĩ Mỹ Linh, Lô Thủy, Ngọc Mai; và kết thúc bằng bài tụng danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm bằng tiếng Phạn của quý



thầy, quý sư cô Làng Mai. Hôm đó, anh Nguyễn Xuân Diện cũng chia sẻ: “Phần khai mạc không có diễn văn, nhưng cũng đủ giữ chân gần 400 khách mời yên lặng theo dõi, dưới vòm lá xanh ngấn ngát của khuôn viên Đại học Mỹ thuật, trong một chiều cuối xuân thật đẹp. Sự tĩnh lặng đến nỗi mấy trăm người nghe rõ tiếng hót của con chim tử quy trên cao đúng giờ tan tằm náo nhiệt trên đường Yết Kiêu”.

Phần thiết kế và trang trí tại Hà Nội hoàn toàn khác biệt với thành phố Hồ Chí Minh: rất đặc biệt và tinh tế theo phong cách Bắc bộ. Mỗi ngày có cả ngàn người đến thưởng lãm. Không như thành phố Hồ Chí Minh, tại Hà Nội người đến xem theo nhóm. Có lẽ các công ty, câu lạc bộ, trường học tổ chức cho nhân viên, thành viên, và học sinh đến thưởng lãm cùng một lúc với nhiều độ tuổi khác nhau. Ngày nào phòng triển lãm cũng đông nghịt người, vậy mà không gian vẫn yên lặng. Có những người đến từ những nơi rất xa. Một cụ trong dáng lưng khòm, với nụ cười rất hoan hỉ nói rằng: “Ồi quý quá! Thế là triển lãm của

Thiền sư cuối cùng cũng được diễn ra tại quê hương. Tôi trông đợi ngày này lâu lắm rồi ạ”. Một người khác chia sẻ: “Lâu nay tôi có mặc cảm về chữ thư pháp viết bằng quốc ngữ, vì tôi nghĩ rằng thư pháp chỉ viết bằng chữ Hán mới đẹp. Nhưng sau khi đến đây thường lãm, nhìn thấy nét chữ thư pháp của Thiền sư và ý nghĩa của từng câu thư pháp, trong tôi trỗi dậy niềm tự hào dân tộc. Thế ra viết thư pháp bằng quốc ngữ của mình cũng đẹp biết bao”.

Có một điều đáng quý tại Hà Nội là buổi bế mạc được diễn ra rất trang nghiêm và tốt đẹp. Đây là điều mà ban tổ chức đã cố gắng sắp xếp nhưng không thực hiện thuận lợi tại thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi đã học hỏi và rút được nhiều kinh nghiệm từ cuộc triển lãm đầu tiên nên việc tổ chức tại Hà Nội có phần đơn giản, nhẹ nhàng, nhưng nội dung vẫn phong phú và giàu có.

Như một lời tri ân

Tuy cuộc triển lãm tại quê hương Việt Nam có nhiều thử thách, nhưng đó cũng là những bài học cần thiết để tiếp tục con đường hoằng pháp độ sinh. Nhờ có thử thách mà chúng tôi được rèn luyện ý chí. Cuối cùng rồi cái gì cũng qua và cuộc triển lãm tại hai miền Nam, Bắc cũng được hoàn mãn. Bao nhiêu năm đem chuông đi đánh xứ người, giờ đây mới thực sự có cơ hội đem chuông trở về thỉnh lên giữa lòng dân tộc và làm lợi lạc cho đồng bào quê hương. Không có hạnh phúc nào bằng khi một ước mơ đã trở thành hiện thực và lời hứa năm xưa của tôi với Sư



Ông cũng được toại nguyện. Chúng tôi xin chân thành cảm tạ các nhà hảo tâm, những tấm lòng bác ái vị tha, các tăng thân địa phương từ Nam ra Bắc, quý đạo hữu xa gần đã từ bi giúp đỡ và tạo mọi điều kiện thuận lợi từ vật chất cho đến hành chính và tinh thần để chúng tôi có thể hoàn thành sứ mạng mà Sư Ông Làng Mai giao phó. Công việc hoằng pháp độ sinh là lý tưởng, là tinh thần cố gắng, là sứ mạng mà mỗi người Phật tử chúng tôi luôn luôn hướng tới. Để cho một sự kiện được hoàn thành viên mãn cần có nhiều bàn tay chung sức đóng góp. Đó là ý nghĩa của tăng thân, là tinh thần tương thân tương ái, là tánh tương tức tương nhập. Chúng tôi rất hạnh phúc được đóng góp một phần nhỏ của mình để quê mẹ vẫn tiếp tục tỏa ngát hương thơm. Chúng tôi biết Sư Ông rất hạnh phúc khi thấy các con đã hoàn thành được tâm nguyện cho Người. ☸



Chương trình Hiếu và Thương

SƯ CÔ CHÂN KHÔNG

Những hạt mầm đầu tiên

Hạt giống tích cực bắt đầu từ tánh thương, lo cho người bần cùng của bên nội: ông Cao tổ Cao Thắng, ông Tăng tổ Cao Thâm, ông cố Cao Văn hay ông nội Cao Thái Ri. Họ không chịu làm giàu tiền của mà chỉ cần giàu phước đức, thương nước, thương dân. Hạt giống tích cực trong tôi cũng bắt đầu từ ông ngoại. Đến mùa lạnh, ông ngoại phát chiếu cho những người nằm co ro giữa chợ Bến Tre. Cậu Bảy thì lấy tiền của ông ngoại phát cơm cho tù nhân mỗi ba tháng một lần.

Hạt giống cũng bắt đầu từ những tánh yếu của gia đình để trồng nên cây hiếu và thương. Tánh yếu là hằng tuần, cứ vài ba tối cả gia đình tôi lái ba chiếc ô tô đưa nhau đi vào thành phố để ăn cơm chiều chung do ba tôi đãi. Có những trẻ nhỏ đứng xó rờ xin đánh giày để kiếm vài ba đồng tiền lẻ về cho gia đình. Cô bé 14 tuổi họ Cao mới năm thứ hai trung học mà đã thấy như có cái gì bất công. Trong khi mình ăn thỏa thuê thì các em bé kia chỉ cầu mong được đánh giày cho mình để có tiền đem về cho mẹ. Rồi bé Chín lấy cớ bận học để không đi ăn uống. Xin ở nhà, bé đi dạy kèm trẻ chiều hay tối cho các con nhà giàu để có tiền công... Bé Chín đã bắt đầu có chương trình riêng, không cho ai biết.

Niềm vui đầu tiên: bé Chín để dành mỗi tháng tiền túi ba cho được 50 đồng, đi một mình tới đường Nguyễn Tri Phương mời các em đánh giày vào bàn ăn một đĩa mì xào. Cho mỗi em tự chọn, chị Chín trả tiền. Ôi thiên đàng tuổi thơ của các bé đánh giày!

Cô Chín đề nghị xin đến thăm nhà các em ở xóm Mả Lạng nghèo nhất Sài Gòn. Mỗi gia đình một mẹ, hai hay ba con sống trên một cái mả của người Pháp bỏ hoang. Cô Chín đi làm giấy khai sinh cho các em và đề nghị các gia đình cho con nhỏ đến trường. Rồi cô Chín đi gom gạo từ những gia đình quen, những nhà hàng xóm khá giả. Mỗi nhà chỉ cần xin một nắm gạo. Khi chị bếp đong hai lon gạo, cô Chín xin lại một nắm gạo trong số hai lon để cho người thiếu ăn. Cô Chín giống như một con chim đói đi mổ những hạt gạo rơi rớt. Tuy mỗi bữa cơm là một nhúm gạo nhỏ nhưng mỗi ngày hai lần gom lại thì mỗi tuần mỗi nhà cũng được một chén gạo để mỗi tháng có 15 ký gạo giúp cho mỗi bé được bỏ nghề xin ăn hay đánh giày để được đi học. Còn ai bệnh thì cô Chín đưa đi khám.



Mẹ các em không có vốn làm ăn. Cô Chín dùng tiền túi của mình và tiền xin được từ người thân (mỗi người một đồng bạc mỗi tháng) đi chợ đầu mối mua gánh gióng, dưa, chén, nôi, dĩa, tô, dưa, muống,... cho các mẹ bán cháo đậu nước dừa, hay bánh bèo, bánh canh, bánh cuốn chả lụa, cà rem cây, xôi lá dứa... Nhờ xin ít nên ai cũng ham làm phước, ham cho, nên cô Chín được nhiều. Mỗi tháng cô Chín cũng xin được vài chục gia đình, rùng rùng cả trăm đồng giúp các gia đình khó khăn làm vốn. Mỗi gia đình như vậy có thể tự bán buôn nho nhỏ, tự túc lo kinh tế cho gia đình. Để cho các mẹ yên tâm bán buôn, cô Chín còn đề nghị cách “giữ con vắn công”. Bà A giữ trẻ cho các bà B,C,D... đi buôn bán và hôm sau đến lượt bà B, rồi bà C...

Ngày gặp Thầy

Tôi thích giúp người nghèo, thích đi đến các xóm nghèo giúp trẻ em đừng ăn cắp, móc túi. Thầy Thanh Từ dạy tôi rằng làm chuyện từ thiện như thế sẽ có phước đức về tài chánh, kiếp sau được sinh làm con gái nhà giàu, hay công chúa. Ni sư Vĩnh Bửu nói phụ nữ cần tái sinh thành người nam mới thành Phật được. Tôi nghĩ là Phật không tuyên bố như thế.

Bài giảng đầu tiên tôi nghe từ thầy Nhất Hạnh vào ngày 15 tháng 11 năm 1961. Bài giảng xoáy tận tâm

can tôi. Đúng là thứ đạo Bụt tôi chờ đợi. Ước muốn đi tu và làm nhiều thứ giúp dân nghèo sống dậy mãnh liệt trong tôi. Tôi xin Thầy đỡ đầu chúng tôi nếu tôi lập ni viện mới, theo lối không cần phải chờ kiếp sau sinh ra làm đàn ông mới giúp người nghèo khổ, không cần kiếp sau sinh ra trong các gia đình giàu sang mới thành Phật để giúp vô số người. Thầy nói nếu tôi hứa giúp các chị em làm ni viện tu kiểu đó thì Thầy hứa sẽ làm Thầy xuất gia cho chúng tôi.

Thầy đi Hoa Kỳ năm 1961, tôi vẫn tiếp tục chương trình giúp người nghèo với gần 70 người tham dự, như các em Cao Ngọc Thanh, Nguyễn Thị Trà Mi, Công tăng Tôn Nữ Phùng Thắng, Nguyễn Thị Đoàn Trang, Phạm Văn Minh,...

Tháng 4 năm 1963, tranh đấu nhân quyền và tự do tôn giáo, tặng ni khoác y vàng, biểu tình, phát tài liệu. Tôi vẫn phải đi giảng tại các phòng thí nghiệm, làm nghiên cứu luận án Rong nước ngọt với giáo sư Phạm Hoàng Hộ và tiếp tục chăm sóc cho các gia đình nghèo trong xóm Mả Lạn, tôi đâu thể bỏ được. Tháng sáu, Hòa thượng Thích Quảng Đức tự thiêu. Ngày 22 tháng 8, nhiều tăng ni bị bỏ tù. Tôi đòi xé luận án Rong nước ngọt để đi tự thiêu. Giáo sư Phạm Hoàng Hộ hứa làm nhanh giấy tờ cho tôi đi Pháp trình luận án Đề tam cấp, không nên tự thiêu. Tôi thì đồng ý đi Pháp với ý định: sang bên ấy, mặc áo dài truyền thống Việt Nam rồi sẽ cạo đầu, dăng bộ tóc dài cho ông Ngô Đình Diệm, xin ông thả tăng ni, tôn trọng tự do tôn giáo. Tháng mười năm 1963, tôi đi Pháp, chuẩn bị họp báo ngày 3 tháng 11, cạo mái tóc tặng ông Ngô. Nhưng mới ngày 1 tháng 11, hai anh em ông bị ám sát và chính quyền sụp đổ. Tôi ở Pháp bảy tháng, được trình luận án tiến sĩ đề tam cấp tại Đại học Jussieu Paris ngày 12 tháng 6 năm 1964.

Trình xong luận án, ngày 13 tháng 6 tôi về Việt Nam làm làng giúp dân nghèo ở làng Cầu Kinh, Thảo Điền. Tháng 11 năm 1964, trận lụt kinh hoàng Giáp Thìn, tôi đi cứu trợ sông Thu Bồn với Thầy và sinh viên Đại học Vạn Hạnh. Lúc đó, tôi là Phó trưởng Ban cứu trợ. Mới hai tháng sau khi đi Huế dạy sinh vật học thay ông Phạm Hoàng Hộ, tôi lấy cớ đi dạy cho Viện đại học Huế để có thể có sự vụ lệnh của Bộ giáo dục mời đi Huế bằng máy bay không tốn tiền, ra Huế dạy 10 ngày. Mười ngày đó tôi đi cứu trợ những vùng hiểm nạn rồi mới về Sài Gòn. Các sinh viên cùng đi với tôi có em đang học Văn khoa, có em Phan Đạm Hiệp, đang học luật và sư chú Nhất Trí, một người chẳng biết sợ là gì. Chuyến đầu có Thầy cùng đi làm người hướng dẫn và nhiều vị xuất sĩ địa phương như Thượng tọa Như Vạn, Như Huệ hỗ trợ. Các chuyến sau, chú Nhất Trí nói: nơi nào đói nhất thì ta cứ treo cờ Phật giáo lên mà đi giữa hai bên kinh chống nhau

bằng súng đạn. Tôi niệm Bồ tát Quan Thế Âm, không biết sợ, xin ngài cho chúng con mượn hai cánh tay của ngài để chở gạo, muối, thuốc men cho đồng bào. Các em ơi, đi nguy hiểm như vậy thì mình không thể nào tránh đạn được, có Bồ tát cho mượn hai cánh tay thì đạn phải tránh mình thôi.



Năm 1966, tôi đi tu, không phải với hình tướng cạo đầu. Cao Ngọc Phượng thọ Mười bốn giới Tiếp hiện xuất sĩ nhưng vẫn mặc áo dài trắng. Cùng với Phan Thị Mai (Nhất Chi Mai), chị Phạm Thúy Uyên, làm một trong mười người của ban lãnh đạo trường đào tạo cán bộ Thanh niên Phụng sự xã hội từ năm 1966. Làm phụ tá cho Thầy nên chuyện làm xã hội của chúng tôi được Thầy viết trong nhiều cuốn sách cổ xúy như *Đạo Phật đi vào cuộc đời*, *Đạo Phật hiện đại hóa* và nhiều bài thơ chống chiến tranh. Làm việc giúp đời mà có thơ nhạc, có sách tu học nên phong trào đem nhiều hứng khởi cho tuổi trẻ. Song song với phong trào Đạo Phật đi vào cuộc đời, Thầy khuyến khích nhạc sĩ Phạm Thế Mỹ phổ nhạc từ đoản văn *Bông hồng cài áo* và nghệ sĩ Thanh Nga thực hiện luôn vở cải lương *Bông hồng cài áo*. Đài phát thanh Sài Gòn hay đọc những truyện ngắn của Thầy như *Cửa rừng đôi cánh gài* và rằm tháng Bảy năm nào cũng đọc *Bông hồng cài áo*. Những hoạt động xã hội của chúng tôi còn được khuyến khích bởi nhạc sĩ Phạm Duy khi ông viết 10 bài *Tâm ca*, trong đó có câu “*Kẻ thù ta đâu có phải là người, giết người đi thì ta ở với ai?*” Trường TNPSXH làm việc theo tinh thần tu học, chia sẻ, xây dựng và phát triển với niềm vui; như các vị Bồ tát chứ không như các La hán khổ hạnh lưu truyền trong nhân gian.

Những lời khuyến khích của Thầy

Tôi đọc được trong hồi ký của Thầy về cảm nghĩ của Thầy sau khi đọc mấy trang thư tôi viết cho Thầy lần đầu tiên năm 1960: “*Đọc năm trang thư của cô Chín tôi thấy lòng tràn đầy biết ơn. Tôi biết ơn những người trẻ này đã biết đem đạo Bụt đi vào thực tế giúp đời.*” Thầy đã hứa với tôi là sẽ lập một hệ thống Phụng sự Xã hội có bài bản hơn là xóm nghèo Mả Lạn. Thầy lỡ

nhận học bổng đi Hoa Kỳ nghiên cứu và tìm những đặc thù của các tôn giáo thế giới, Thầy đi một năm thôi, năm 1961-1962. Sau đó vì nhận được tin 8 em Gia đình Phật tử Huế bị xe tăng của anh em ông Ngô Đình Diệm cán chết trước đài phát thanh, Thầy đã ở lại Hoa Kỳ thêm một thời gian để phụ quý thầy trong Ủy ban Liên phái Phật giáo chống kỳ thị tôn giáo rồi sẽ về giúp chúng tôi.

Ngày 21 tháng 1 năm 1964, Thầy về nước và cùng các bạn trẻ từng làm việc ở xóm Mả Lạng với tôi ngày xưa bắt đầu lập làng tình thương Hoa Tiêu để làm thử chương trình. Từ tháng 1 năm 1964 cho đến ngày 15 tháng 9 năm 1965 là thành lập phong trào TNPSXH, kéo dài đến năm 1975 đã có hơn 9000 tình nguyện viên.

Từ trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội tới chương trình Hiểu và Thương

Bắt đầu có 70 sinh viên Phật tử cùng góp tay trong chương trình phụng sự lý tưởng này. Chúng tôi - nhóm sinh viên Phật tử theo thầy Nhất Hạnh - thương nhau như anh em ruột. Huỳnh Bá Huệ Dương là anh Cả, chị Phụng là chị Hai, chị Ba là Thu Thảo sau này là vợ anh Huệ Dương, cô Tư là chị Cao Ngọc Thanh, cô năm là Phạm Thúy Uyên, Trương Thị Nhiên là chị Sáu. Tụi này làm việc rất lặng lẽ. Có lần Thu Thảo bị bắt, chị đã lãnh hết trách nhiệm là do mình thiết kế quay roneo những tài liệu về cuộc tranh đấu, dân tra khảo tù của ông Ngô Đình Diệm đã tra đánh chị rất dã man. Chị Ba là người có tấm lòng chung thủy và đức hy sinh.

Trường TNPSXH bị khủng bố nhưng vẫn giữ vững lập trường *kẻ thù ta không phải là người*. Từ từ số người ủng hộ chương trình càng đông. Tác viên và trợ tác viên tăng dần. Tới cuối chiến tranh đã có gần chín, mười ngàn thành viên. Trong đó có tiểu thương Phật tử, Gia đình Phật tử, các khuôn hội Phật học địa phương. Những vị thường xuyên giúp đỡ kẻ bần hàn mà mình luôn gửi tiền đều đặn: quý Sư bà Cát Tường, Trí Hải, quý Ni sư Như Minh, Minh Tấn, Minh Tú, thầy Hải Ấn, Lê Văn Đính, hay Phan Thị Thuần giúp đem gạo, xì dầu cho nhiều gia đình kinh tế mới. Bên nước Pháp, đệ tử Thầy là Pierre Marchand giúp các nước nghèo như Băng-la-đét, Thái Lan. Thầy Nhất Hạnh dạy chuyện cứu trợ cũng là chuyện tu, đem giới luật, chánh niệm vào trong từng hành động.

Chương trình Hiểu và Thương đã bắt đầu với anh Nghiệm (Chân Giác Hạnh), chị Xuân (Chân Tuệ Từ), cô Chín (Chân Không), chú Phước (thầy Pháp Lộ), chị Diệu Phước Tâm, chị Phụng,...

Năm 1998, tôi liên lạc được với anh Phạm Viết Nghiệm - người được thầy Thanh Văn giao làm Ban quản trị cho trường TNPSXH nhiều năm trước 1975 và chị Nguyễn Thị Xuân - người rất thích tu tập theo pháp môn của Thầy hướng dẫn, vợ anh Nghiệm để đề nghị họ giúp làm chương trình Hiểu và Thương. Hai anh chị rất nghiêm túc và đạo đức, cố ý cho vào chương trình những người bạn cũ của nhóm TNPSXH.

Bắt đầu làm với các bạn cũ, tôi đã thuật những tánh xuất sắc, tài ba của từng người và những tánh còn chưa hay của họ để anh Nghiệm biết mà tùy người giao việc. Không giao tài chánh cho những người dù nhiều sáng kiến phụng sự nhưng xài tiền không phân minh. Tôi cũng đề nghị anh Nghiệm tổ chức để anh em từng tỉnh, từng vùng tự bầu nhau, ai có phẩm chất đạo đức được toàn thể công nhận thì lên làm trưởng nhóm. Anh Nghiệm nhận lại hết những người bạn cũ vào làm trong chương trình Hiểu và Thương và nhờ theo dõi các chương trình xây cầu, nhà tình thương, nhà giữ trẻ, và tùy điểm mạnh của từng người mà giao việc.

Chúng tôi bắt đầu thuyết phục các nhà nghèo đi hái trà, cà phê mỗi ngày được 10 ngàn. Các cô có con nhỏ, thay vì gửi con trên lưng đi hái trà thì mình khuyên ở nhà coi con của cô và con của những người khác nữa để họ có thể đi làm. Như vậy, mình trả lương cho hai cô. Mỗi cô 200 ngàn mỗi tháng. Một cô dạy hát, dạy học, còn một cô giúp phần nấu ăn trưa, tắm rửa cho các bé. Tác viên mượn thợ xây cái nền nhà cô bảo mẫu bằng phẳng, tráng xi măng cái sân, làm rào để bé không té hay không chạy ra ngoài. Vậy là mình có một lớp học dã chiến.

Mỗi sáu tháng mình ghi tên cho các cô bảo mẫu tham dự lớp tu nghiệp chăm trẻ mẫu giáo. Sau này, các cô có thể có bằng để được tuyển vào làm nhân viên nhà nước, có lương của Bộ giáo dục. Các cô có thể được nhà nước cho vô ngạch, trả lương và mình chỉ cần trả phụ phí. Nhưng nhiều cô giáo ưa đi tu với Thầy hơn là làm cô giáo.

Mình cũng lo bữa cơm trưa cho các cháu. Cha mẹ chỉ có thể cho con đi học một củ khoai hay thỉnh thoảng cho lớp một trái bầu, trái bí,... Nên mình phải tổ chức nuôi ăn cho trẻ. Mỗi tuần, anh Nghiệm và các anh chị trong chương trình Hiểu và Thương đi thăm các lớp mẫu giáo, đem phụ phí lương cho các cô bảo mẫu và xem cần phải trả tiền các bữa ăn là bao nhiêu. Rồi giao số tiền mặt cần chi hàng tuần đó cho một Ban điều hành. Ban điều hành, gồm có ông tổ trưởng hay thôn trưởng, một anh chị gia đình theo đạo Phật mà mình tin tưởng có đạo đức, một đại



diện của cha mẹ các cháu để chắc chắn là không ăn bớt tiền cơm của các cháu.

Chương trình Hiếu và Thương cũng tổ chức đi cứu trợ lũ lụt miền Trung nhưng mình không chủ trương căng băng rôn. Thầy nói rõ: giúp người khổ là giúp họ bớt khổ, không có nhãn hiệu. Hiếu và Thương là nhiều nhất rồi.

Năm 1997: chương trình có 12 nhà trẻ, 26 cô bảo mẫu, 780 trẻ, trao 160 học bổng cho học sinh cấp một, 78 bò lão khuyết tật, cô đơn.

Năm 1998 - 2004: Tại tỉnh Bảo Lộc, nhóm Sài Gòn cũng chăm sóc cho 30 nhà trẻ, 70 cô bảo mẫu, 1100 trẻ, học bổng cho 160 học sinh, 40 bò lão cô đơn, khuyết tật.

Tỉnh Đồng Nai: 10 nhà trẻ, 3 cô bảo mẫu, 260 trẻ, học bổng cho 180 học sinh, sinh viên; 350 người già khuyết tật.

Những năm qua, chương trình đã xây 430 cây cầu (chừng 8 đến 15 chiếc cầu mỗi năm), trong đó có một cây cầu lớn nhất là Cầu Suối dài 18m, cao 17m, rộng 3.5m.

Chương trình giúp đào 530 giếng ở những vùng rất khô. Giúp cho 1600 gia đình. Ở Pháp, tôi xin mỗi gia đình về Làng tu học từ 350 đến 450 euro để đào một cái giếng thật sâu.



Hôm đó anh Chân Giác Lưu được anh Chân Giác Hạnh chở xe gắn máy đi thăm vườn dưa của nông dân, có hai gia đình chạy tới ôm anh Chân Giác Lưu: “Cám ơn quý vị quá, ba đời chúng tôi ở trên đất này đều nghèo, có khi không có gạo ăn vì năm đó trời khô hạn hán vắng mưa quá. Ông cố tôi thiếu điều đi di cư nơi khác. Đến đời ba tôi, anh em tôi sống sót nhưng nói chi đến trường học? Đời tôi bỗng nhiên đổi thay từ cái ngày mà quý vị cho chúng tôi cái giếng sâu có nước tràn trề ba bốn mùa. Trồng xà lách mùa xuân, dưa gang, đậu que, đậu Hà Lan bán mùa hè, mùa thu trồng cải bẹ to làm dưa, trồng dưa hấu ăn Tết bán Tết. Làm sao chúng tôi đào nổi? Tôi có tiền cho các con học tiểu học, trung học, đi Sài Gòn học đại học. Ôn nghĩa biết chừng nào tôi đáp được!”

Chương Trình Máu Chảy Ruột Mềm

Những năm đầu sau 1975, ở Việt nam có trại tập trung cải tạo hơn 300.000 tù nhân sĩ quan và cán bộ của chế độ thân Hoa Kỳ. Hàng trăm hàng ngàn người Việt bỏ nước trốn đi bằng thuyền. Tháng 12 năm 1976, Thầy được World Conference on Religions and Peace (viết tắt WCRP)- Hội nghị thế giới về Tôn giáo và Hòa bình - mời họp tại Singapore vì Thầy là Phó chủ tịch. Ngày đầu tiên của đại hội, đài Agence France Presse (AFP - Thông tấn xã Pháp) chỉ nhận được một bài thơ ngắn nhờ AFP gửi cho nhân loại toàn cầu nói về thuyền nhân chết trên biển. AFP tưởng tác giả là Giáo sư Isaka và đã phổ biến bài thơ như tiếng nói của đại hội này.

LỜI NGUYỆN CẦU TÌM ĐẤT SỐNG

Lênh đênh ngoài sóng gió
Thuyền nhỏ giữa đại dương
Quyết tâm tìm đất sống
Đói lạnh bao ngày đường
Chúng tôi là bọt biển
Trôi dạt giữa mênh mông
Chúng tôi là hạt bụi
Trong không gian vô cùng
Tiếng chúng tôi lạc mất,
Trong gió rít từng không
Trên thuyền không nước uống
Trên thuyền hết thức ăn
Con chúng tôi kiệt sức
Khóc rã và lịm dần
Chúng tôi khao khát đất
Nhưng chẳng được tới gần
Mặc sức mà kêu cứu
Tàu bè vẫn đứng đưng
Bao nhiêu thuyền đã lật
Vì sóng gió bất thần
Bao nhiêu là mạng sống
Đã chìm lòng đại dương
Chúa Kitô có nghe
Lời nguyện cầu rướm máu?
Phật Quan Âm có nghe
Lời kêu cứu không ngừng
Loài người ơi có nghe
Tiếng gọi từ hố thẳm
Đất liền ơi có biết
Tâm sự này hay không
Xin loài người có mặt
Xin đất liền giang tay
Cho chúng tôi tìm thấy
Hy vọng trên đất này.



Thầy được tin là hễ thuyền nhân nào cập bến Singapore, Thái Lan hay Mã Lai đều bị đẩy ra biển không thương xót. Vì các nước này không giàu có gì

nên không thể nuôi nổi tất cả hàng trăm ngàn người vượt biên mong được tị nạn. Hễ tàu đánh cá nào vớt thuyền nhân cũng sẽ bị phạt, bị phạt xong vẫn phải đẩy những thuyền nhân ra biển lại và trôi dạt đi đâu tùy họ. Quá thương xót trước tình trạng đó, Thầy nói: tôi mong WCRP mượn chiếc tàu lớn vớt vài trăm thuyền nhân...

Thầy được cả 482 đại diện của WCRP đề cử làm Giám đốc cho chương trình này. Thầy đặt tên cho chương trình là *Máu chảy ruột mềm*. Thầy xin WCRP mời tôi từ Pháp qua để cùng làm việc vì tôi giỏi xử lý những trường hợp cứu trợ cấp bách. Hội đồng WCRP mời tôi qua Singapore làm Phó chủ tịch trong Dự án giải cứu thuyền nhân (Project Rescue Boat People), WCRP mời ông Willie Tay người Singapore làm thủ quỹ.

Chỉ trong vòng hai tuần, tôi đã lạc quyền được 223.000 đô Hoa Kỳ và các hội đoàn còn hứa sẽ gửi tiếp. Thầy cho mượn ba chiếc tàu dầu nhỏ để vớt tạm vài trăm người trước rồi từ từ chờ mua tàu lớn. Chương trình đang tiến triển thì Thầy bị lệnh trục xuất ra khỏi Singapore với lý do Thầy không có giấy thông hành hợp lệ. Cảnh sát Singapore xem hộ chiếu của từng người và chỉ lấy giấy tờ của Thầy vì giấy tờ “Không tổ quốc” của Thầy. Họ ra lệnh ngày mai hay trễ lắm ngày kia, Thầy phải ra phi trường lên phi cơ về luôn nước Pháp là nơi Thầy tị nạn.

Khi đoàn cảnh sát Singapore rời văn phòng của phái đoàn. Thầy ngồi thiền, chúng tôi đều ngồi theo. Ngồi một giờ Thầy đứng dậy thiền hành, rồi lại ngồi 45 phút, rồi lại đi 45 phút, từ 2 giờ khuya đến 6 giờ sáng. Thầy tìm ra giải pháp, dạy mọi người bình tĩnh ở nhà. Thầy và tôi đi gặp Đại sứ Pháp tại Singapore: Đại sứ Jacques Gasseau. Sau khi thầy trò giải thích xong mọi sự, đại sứ Pháp hiện hậu, hiểu và rất cảm thông. Ông tự tay ngồi đánh máy một văn thư ngắn gọn cho Bộ nội vụ chính quyền Singapore, nói rằng nước Pháp rất quý trọng ông thầy tu này, quý vị đuổi ông này giống như đuổi cán bộ quan trọng của nước Pháp trên vai trò cứu giúp thuyền nhân. Nếu quý vị nói chương trình bị Singapore cấm thì chúng tôi đi nước khác nhưng phải cho ông thầy tu này ba tuần để thu xếp mọi sự.

Hôm sau Thầy ra sở di trú. Nội các chính phủ Singapore phải hội họp về bức thư Đại sứ Pháp gửi và cuối cùng chính phủ Singapore nhượng bộ cho Thầy ở thêm hai tuần để thu xếp. Sau đó, tôi cũng bị tịch thu hộ chiếu và yêu cầu bay về lại Pháp vì đã hết nhiệm vụ ở đây.

503 thuyền nhân ở Singapore lênh đênh trên hai chiếc tàu dầu Leapdal chẳng được cập bến. Cứ lâu

lâu lại có phái đoàn nhân đạo chấp nhận vào nước của họ năm bảy người. Chương trình bị hỏng, tôi rất đau buồn. Tôi bay đi Úc, họp báo và xuất hiện trên nhiều nhật báo lớn kêu gọi chính phủ Đức mở cửa đón thuyền nhân. Úc và New Zealand sau đó đón khá nhiều thuyền nhân. Khi về tới Paris, tôi sống như một người mộng du, tự hỏi: “Tại sao cũng là con người với nhau nhưng tôi được đi thông dong trong thành phố Paris như bây giờ mà những thuyền nhân lại khổ sở như thế kia? Thua nhau chỉ một tờ giấy nhỏ nói anh chị là người Pháp, thế là anh chị tự do. Không có miếng giấy nhỏ đó thì sinh mạng bọt bèo”. Những lúc tuyệt vọng, tôi muốn nhắm mắt ngủ luôn. Nhưng may mắn là còn Thầy. Thầy luôn động viên cho các đệ tử lên tinh thần. Thầy nói, nhiều đêm Thầy cứ chiêm bao đang ngủ trong nhà thờ họ Nguyễn Đình của Thầy. Sáng dậy, Thầy tự nhiên thấy nhẹ hơn nhiều lắm. Thầy thấy mình chỉ là một khoen nhỏ của dòng họ tổ tiên hai ngàn năm rồi. Mình làm việc với tâm từ bi tối đa của mình, nhưng dòng sinh mệnh của tổ tiên mình dài và nặng lắm. Mình chỉ có thể cố gắng làm cho hay hơn.



Quỹ Từ Thị (Maitreya Fonds)

Quỹ Từ Thị được thành lập cùng với anh Karl Schmied và chị Thục Quyên.

Khi mới gặp, anh Karl bảo chưa bao giờ anh được nghe ai giảng dạy đạo Bụt quá sâu sắc, đúng giáo lý mà dễ thương như thế. Anh rất giỏi về giáo lý của

đạo Bụt, thuộc lòng kinh Duy Ma Cật, kinh Kim Cương, nhưng nghe các bài giảng trong khóa tu tiếng Đức vẫn chưa đủ. Khi nghe chỗ nào có Thầy giảng dù là tiếng Việt, anh cũng muốn có mặt ngồi kế bên để nghe. Các anh, chị Phật tử người Việt ở Koln, Bonn, Hannover, Munchen cùng thành phố anh ở cũng chịu khó ngồi thông dịch ra tiếng Đức cho anh. Karl Schmied rất mê từng câu giảng của Thầy. Đi khóa tu chưa đủ, anh theo dự ngày quán niệm cho đồng bào người Việt, dù chỉ có mình tôi dịch ra tiếng Anh sơ sơ cho anh nghe. Khi anh chào tôi để lái xe từ Đức sang Ý gặp khách hàng, tôi nói: “Thôi ‘thả bò’ đi anh. Không mấy thuở Thầy sang Đức, anh tiếc làm chi mấy cái dự án cần thương thuyết. Sau khi đi khóa tu tâm anh sẽ vui khỏe, bình an hơn, biết đâu anh lại có nhiều hợp đồng hấp dẫn hơn”. Anh lắc đầu nguây nguây: “Không được đâu chị ạ. Karl có những dự án cần ký tên gấp, không ký tên là mất khách nhiều lắm đó chị!”

Sáng hôm sau tại khóa tu Munchen, vừa vào phòng ngồi thiền tôi đã thấy anh ngồi thư thái ở đó... Sau thời ngồi thiền anh cười thật tươi và đến gặp tôi. “Khó tin quá sư cô ơi, Karl nhất định đi Ý nhưng nụ cười tươi mát của Thầy và những lời giảng đầy tuệ giác cứ theo em hoài, đánh động em suốt dọc đường. Cuối cùng em quyết định quay ngược xe 180 độ, về khóa tu chắc là món lợi lớn nhất cho con đường tâm linh của em. Em hết do dự, thẳng thắn thả mấy con bò của em bên Ý, quẹo xe về dự khóa tu.”

Nghe thế chị Thục Quyên bèn vẽ cái hình bát cơm cho trẻ em đổi trao cho anh và đề nghị: “Thành lập quỹ Từ Thị đi! Anh nhớ xin luôn giấy phép được miễn thuế nếu ai đóng góp cho quỹ này. Đó là việc làm kế tiếp của anh nhé!”

Chân Không nhớ hể mỗi lần Thầy giảng xong, trong thánh đường hai hay ba ngàn người, Karl Schmied đại diện ban tổ chức nói về những khóa tu kế tiếp hay những buổi thuyết pháp công cộng tại những hội trường lớn. Nói xong anh giới thiệu ngay về quỹ Từ Thị: “Đây không phải là hội từ thiện giúp trẻ em đói như ở Đức. Chương trình Hiếu và Thương của sư cô Chân Không lập ra không chỉ để làm từ thiện xin tiền. Các tác viên xã hội này đến để huấn luyện các cô giáo dạy thiếu nhi Năm Điều Em Nhớ. Bạn cứ thoải mái cho mười đồng, năm chục đồng Đức mã. Hội này được phép để bạn khai đã làm từ thiện bao nhiêu tiền và tiền đóng từ thiện này sẽ giúp bạn được trừ thuế. Vì hội này được hưởng quyền đặc biệt đó. Riêng tôi, mỗi năm tặng cho quỹ Từ Thị một vé máy bay đi ba ngày ở Bình Dương, Đồng Nai, Phan Thiết, Thừa Thiên, Quảng Trị và một vé máy bay du lịch Việt Nam năm ngày. Ở đây tôi đi

thăm từng chương trình, xem tỉnh này các cô bảo mẫu, các cô giáo có dạy thiền ca để con nít cũng được tập cách vừa hát vừa tu vừa chơi hay không? Các bài hát như: ‘Ai nói gì thì mình cứ nghe... Nghe sâu hiểu thấu thương nhiều. Buồn chi mà ba bốn bữa, cho tâm tư héo sâu. Ta buồn ta thở thật sâu, nỗi buồn tan biến thật mau. Tang tình tang tính tình tang’. Các cháu được dạy khi người lớn trong gia đình có cãi cọ nhau thì cháu chỉ cần hát “Ta buồn ta thở thật sâu, nỗi buồn tan biến thật mau. Tang tình tang tính tình tang”.

Chương trình phát mỗi năm một bộ áo đều có in những câu như: “Chiều nay khi đi học về em sẽ đến bên mẹ, ôm mẹ và hỏi: Mẹ ơi, mẹ có biết là con yêu mẹ lắm không?” Anh chỉ đi Việt Nam để kiểm soát từng ấy việc, xem các lớp học không những dạy chữ mà còn dạy những điều như thế, để kết luận là quý Từ Thị là quý xã hội duy nhất dạy phần tâm linh cho các cháu chứ không phải chỉ cho tiền ăn buổi trưa!

Trong những năm tháng thành lập, chăm lo và phát triển chương trình Hiếu và Thương, tôi chưa bao giờ cảm thấy nản lòng, muốn bỏ cuộc. Những hạt giống đã gieo từ năm 14 tuổi vẫn còn đang lớn mạnh. Ý muốn được sẻ chia, được giúp người nghèo khổ với bớt những nhọc nhằn luôn là nền tảng cho những chương trình, những sáng kiến đưa ra đôi khi tôi làm không kịp. Mỗi chương trình có mỗi đặc tính riêng, không chương trình nào giống chương trình nào. Ngày nay có nhiều vấn nạn mới xuất hiện và tôi luôn cầu nguyện cho một số Bồ tát trẻ xuất hiện. Mỗi vị Bồ tát trẻ đó sẽ có những sáng kiến của họ, ông bà tổ tiên mỗi nơi sẽ có cách yểm trợ cho hành động của riêng họ. Rồi Phật tánh trong họ sẽ dẫn đường cho từng nhóm. Vấn đề là chỉ cần họ giữ Năm hướng đi chánh niệm (Năm giới), Mười bốn giới Tiếp hiện trong tâm và thực tập theo tinh thần Lục hòa mà đức Thế Tôn đã dạy thì đi tới đâu họ cũng sẽ làm hay nhất theo những cách mới của họ, thích ứng được với trào lưu của xã hội mới. ☸



Thầy là Tình thương

SƯ CÔ CHÂN GIÁC NGHIỆM

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Pháp

Nghĩ về Làng Mai những ngày đầu giống như mở ra một cuốn sách linh thiêng và màu nhiệm, nơi hạnh phúc và bình an cùng nhau bước, tay trong tay.

Hãy tưởng tượng ra một con đường làng rợp bóng sồi chào đón mỗi bước chân ta. Những gốc cây nâu sẫm, dày dặn khiến ta liên tưởng tới những bàn chân voi. Bởi thế, Thầy đã gọi hàng sồi ấy là đàn voi phục. Phía bên trái, con đường nhỏ dẫn tới khoảng không gian bao la nơi tọa lạc một trang trại lớn. Một cây đoàn xanh non đứng ngay ở lối vào các khu nhà của Làng. Thật màu nhiệm, nhà kho rộng lớn ngày ấy, sau này đã biến thành thiền đường.

Tòa nhà tiếp theo là nơi Thầy ở. Mà không chỉ có Thầy, các em thiếu nhi cũng chia sẻ không gian này cùng Thầy. Lối vào, với chiếc lò sưởi, có lẽ chính là phòng khách, được bài trí giản dị. Cũng ngay nơi này, Thầy đã tiếp chuyện Giác Nghiêm lần đầu tiên. Đối diện cầu thang dẫn lên tầng trên là một căn phòng nhỏ có che rèm. Bên trong là những chiếc giường, vô cùng đơn giản, được làm bằng một tấm ván, kê lên bốn viên gạch. Thêm vào đó là một tấm thảm yoga, một cái gối nhỏ và một tấm chăn mỏng. Đây là nơi Giác Nghiêm sẽ nghỉ ngơi. Giác Nghiêm không thể nói hết niềm vui trong lòng mình trước cảnh tượng đơn sơ, mộc mạc này. Ở hai bên lối vào nhà có hai phòng dành cho các gia đình người Việt đông người. Tiếng cười rộn rã của trẻ nhỏ làm trái tim mọi người cũng hân hoan theo.

Ngay đối diện tòa nhà này là một khu nhà đá, nơi che chở cho mọi hoạt động cốt yếu nhất của tăng thân: phòng sinh hoạt chung- đồng thời là phòng ăn, bếp, phòng họp. Đây cũng là nơi Thầy hay pha trà cho chúng tôi bằng tất cả sự giản dị và dịu dàng của Người. Thầy rất chân thật. Thầy là Tình thương.

Cuối căn phòng này là cánh cửa dẫn tới một thiền đường nhỏ, trong đó chiếc bệ lò sưởi được dùng làm bàn thờ. Tăng thân thường tọa thiền tại đây. Nơi này, tất cả đều là hạnh phúc. Một cánh cửa khác mở ra trước một cánh đồng rộng lớn như được dệt nên bằng rất nhiều những bông cà rốt đại và hoa diếp xoăn màu xanh da trời. Mây trắng bồng bênh phủ lên cả cánh đồng hoa khiến người ta liên tưởng tới một dải ngân hà nơi địa giới. Giác Nghiêm thầm nghĩ:

Đức Chúa đã chạm ngón tay của Ngài lên mảnh đất quý giá này. Con đã về, con đã tới.



Thầy đang ở đây. Sự có mặt sâu sắc của Thầy dường như làm khu vườn tỏa hương. Cứ tới cuối ngày, Thầy nhặt ra những cánh hoa đã tàn và cẩn trọng tưới nước cho cả khu vườn. Khi mới tới, Giác Nghiêm gặp Thầy trong vườn, rồi chị Cao Ngọc Phượng (sư cô Chân Không sau này) cũng tới gặp Giác Nghiêm. Đó là vào năm 1985. Chị Phượng có mái tóc dài và đôi mắt thật đẹp luôn ánh lên cái nhìn sâu thẳm, đầy từ bi. Giác Nghiêm đã từ từ lớn lên bên cạnh hai cội cây quý báu, màu nhiệm này.

Vài tháng trước đó, Giác Nghiêm đã có niềm hạnh phúc được gặp Thầy lần đầu tiên ở Lyon, tại nhà bác sĩ châm cứu Đỗ Trọng Lễ. Người bạn này mời Giác Nghiêm tới nhà nghe một vị thầy cho pháp thoại bằng tiếng Pháp. Lúc ấy, Giác Nghiêm đang hết sức tìm kiếm một người thầy có thể giúp mình trên con đường tâm linh. Cuộc tương phùng thực sự đã diễn ra trong khi Giác Nghiêm nghe pháp thoại, khi Thầy giơ lên một tờ giấy trắng và nói: “Tất cả vũ trụ đều nằm trong tờ giấy này”. Niềm vui trào dâng. Giác Nghiêm đã tìm thấy người thầy mình tìm kiếm

bấy lâu, một người thầy hiểu mình. Cánh cửa giáo pháp rộng mở trước mắt Giác Nghiêm.

Mỗi lần đọc *Đường xưa mây trắng*, đến đoạn cô bé Sujata, vào một buổi sáng sớm đi tìm Bụt và cả hai đã gặp được nhau, Giác Nghiêm luôn rất xúc động. Đời sống tâm linh của Giác Nghiêm đã tiếp tục hành trình trong an bình.

Tại khóa tu đầu tiên ở Làng, một hôm Giác Nghiêm không đi thiền hành mà ngồi viết dưới bóng cây đoàn xanh mát. Hết buổi thiền hành, Thầy nhẹ nhàng đến bên Giác Nghiêm và cất tiếng hỏi đầy thân thiện:

- Elisabeth, cô đang làm gì vậy?
- Thưa Thầy, từ khi gặp Thầy, con đã áp dụng thực tập với các bệnh nhân, tại bệnh viện nơi con làm việc. Con bận quá nên không có đủ thời gian để viết về những sự thực tập này. Con đã chọn dành thời gian để viết mà không đi thiền hành, xin Thầy thứ lỗi cho con.
- Cô cứ tiếp tục đi. Nhớ chia sẻ với Thầy những gì cô làm nhé.

Từ ngày hôm ấy, mọi thực tập chánh niệm áp dụng trong công việc của mình ở bệnh viện đều được Giác Nghiêm ghi chép lại và gửi cho Thầy cũng như cho ông Trưởng khoa - người đã nhận ra những kết quả tích cực trên các bệnh nhân và đã “bật đèn xanh” cho Giác Nghiêm được phép áp dụng sự thực tập trong lúc làm việc tại khoa. Đó là vào năm 1985. Hạnh phúc biết bao!

Trong khóa tu đầu tiên ở Làng ấy, mỗi ngày đều có chấp tác. Những bài giảng của Thầy được in thành sách. Thầy đặt lên bàn từng xấp những trang khác nhau của cuốn sách. Một cách chánh niệm, theo dõi hơi thở và bước chân, mọi người đi quanh

bàn gom lại từng trang sách thành một tập. Cứ thế, lần lượt cho ra đời từng cuốn sách, trong nụ cười.

*Một bước chân, thở vào, con cầm lên một trang sách,
Một bước chân, thở ra, con mỉm cười.
Một bước chân, thở vào, một cuốn sách sẽ thành hình,
Một bước chân, thở ra, con mỉm cười.*

Kinh nghiệm “lạ lùng” này đã tới với Giác Nghiêm ngày mới thực tập. Giác Nghiêm rất thích chấp tác trong chánh niệm. Ai cũng tham gia làm việc, kể cả Thầy. Một buổi sáng, một phụ nữ trẻ tiến về phía Giác Nghiêm và đề nghị Giác Nghiêm giúp cắt bánh mì “trong chánh niệm”. Cô ấy đã nói thêm ba từ ấy một cách nghiêm túc. Thở vào, đây là ổ bánh mì. Thở ra,...

Trời ơi, thế nào là cắt bánh mì trong chánh niệm đây? Một mối hoài nghi lớn đi lên trong Giác Nghiêm. Câu hỏi cứ trở đi trở lại. Cắt bánh mì trong chánh niệm là như thế nào? Một lát sau, người phụ nữ quay lại, chẳng có gì xảy ra cả. Cô ấy đã nhẹ nhàng giúp Giác Nghiêm thoát ra được giây phút “đứng hình” này. Khi để trí năng chế ngự, nghi ngờ sẽ bắt đầu nảy sinh trong lòng chúng ta...

Những kỷ niệm đẹp ở Làng Mai nhiều biết bao nhiêu!

NGHE PHÁP
*Ngồi trong bình an
Bên chân Thầy
Bóng mát những cội sồi tôn kính chở che
Giữa lòng xóm Hạ
Bao mái đầu vàng, nâu khắp các nẻo
Ánh sáng của Người hướng tất cả về theo
Cam lộ một dòng biển
Thấm nhuần trần gian ☸*



Sc. Giác Nghiêm, Sc. Trắng Khương Âm và Sc. Đào Nghiêm

Theo Thầy làm báo

THẦY CHÂN PHÁP HỘI

Thầy Pháp Hội nhiều năm gắn bó với Lá Thư Làng Mai. Ban biên tập đã có cơ hội nghe thầy kể về khoảng thời gian đáng nhớ ấy. Những chia sẻ dưới đây được trích từ buổi nói chuyện này.

Biên tập báo Lá Thư Làng Mai (LTLM) là tham dự vào công việc tạo ra một món ăn tinh thần quan trọng để hiến tặng cho thế giới. Rất nhiều người tôn kính Sư Ông, muốn học hỏi giáo lý từ Sư Ông, đồng thời cũng quan tâm tới sinh hoạt diễn ra hàng năm của Làng. Mỗi năm, Sư Ông là người biên tập chính của báo Làng Mai. Sư Ông làm báo rất kỹ và là người chỉ dạy cho quý thầy, quý sư cô từng chút một trong việc tạo ra món ăn tinh thần này. Pháp Hội may mắn được tham dự vào việc làm báo từ rất sớm. Xuất gia năm 1997, Pháp Hội đã được theo chân thầy Pháp Ấn, thầy Pháp Khâm và các sư anh, sư chị khác để cùng với Sư Ông làm LTLM từ năm 1998. Pháp Hội cảm nhận Sư Ông dành nhiều tâm huyết cho tờ báo bằng cách chỉnh sửa, chọn lựa từng câu chữ, và giúp cho ban biên tập hiểu tinh thần của món ăn đó phải như thế nào để thể hiện được cốt tủy của truyền thống Làng Mai trên phương diện pháp môn tu học cũng như xây dựng tăng thân.

Sư Ông rất vui khi báo LTLM biết chọn lọc đưa những tin tích cực, có chất lượng và không bị những tin tức kiểu quảng cáo xen vào. Nội dung tờ báo không phải chỉ đến từ những gì Sư Ông giảng dạy mà từ chính những cái thấy trong sự tu học của quý thầy, quý sư cô hay của những vị cư sĩ đến Làng. Chính vì vậy báo đã thể hiện được nhiều góc nhìn khác nhau về hạnh phúc trong sự tu học, về quá trình xây dựng tăng thân và về những gì tăng thân đã đóng góp được cho thế giới. Bên cạnh đó, báo LTLM còn là nguồn tư liệu lịch sử vô cùng quý giá về quá trình hình thành và phát triển truyền thống Làng Mai. Những chuyến hoằng pháp của Sư Ông khắp nơi trên thế giới để tiếp nối sự nghiệp của chư Tổ, hay những câu chuyện kể về những phương thức đầu tiên được áp dụng trong mỗi pháp môn tu học... đều được ghi chép lại. LTLM trở thành một thông lệ được nhiều người mong chờ và cũng được gọi với cái tên vô cùng thân quen là *báo Tết*. Sư Ông mong muốn LTLM là một món quà tinh thần ý nghĩa cho năm mới, do đó mình thường cố gắng hoàn thành báo trước Tết để kịp in và gửi đi cho mọi người. Và vì thế, BBT cũng có một chút “áp lực” về thời gian.

Sư Ông luôn năng động và cởi mở để chấp nhận những phương pháp làm việc mới mang lại hiệu quả hơn. Các thầy, các sư cô được học hỏi nhiều trong việc biên tập báo. Mặc dù LTLM chỉ ra một năm một lần nhưng rất có chất lượng. Cả nội dung và hình thức đều mang chất liệu thiên vị, chuyên chở được năng lượng của sự tu học, cũng như mô tả chân thực cách thức thực hiện và kết quả các công việc từ thiện của Làng. Sư Ông cũng để nhiều tâm sức cho việc kêu gọi từ thiện. Công việc này được làm theo cách khác so với từ xưa đến nay và mang lại nhiều hiệu quả, đồng thời cho thấy bên cạnh việc chú trọng thực tập, người tu còn trợ giúp và đóng góp một cách cụ thể cho thế giới bên ngoài.



Khi còn chưa xuất gia, Pháp Hội cũng có một bài ngắn được đăng trên LTLM, nói về hạnh phúc của mình trong đại chúng. Bài viết ngây thơ lắm! Chỉ là liệt kê những niềm vui khi hòa nhập vào đời sống sinh hoạt, tu học tại Làng: tả phòng mình ở như thế nào, mình hạnh phúc với nó ra sao, rồi chuyện có con mèo mùa đông lạnh quá tới phòng mình để sưởi ấm hằng đêm. Thầy Pháp Ấn cũng có sáng kiến đưa vào tờ báo *lá thư soi sáng* của một vị trong chúng. Đó chính là thư soi sáng của đại chúng dành cho Pháp Hội, nhưng được đổi tên. Những thực tế sống động như vậy của đời sống tu học thường được đưa vào báo.

Trong quá trình làm việc, Pháp Hội cũng như các thầy, các sư cô trong BBT có cơ hội được học hỏi và tiếp xúc với Sư Ông. Sư Ông là một người làm báo tuyệt vời và rất nhà nghề! Có những lúc bị công việc cuốn đi, năng lượng của mình không còn đủ tươi mát nữa. Mình không nhận ra điều đó nhưng Sư Ông nhận ra. Mặc dù đã gấp lắm rồi nhưng Sư Ông vẫn

bảo: “Thôi bây giờ nghỉ đi, đừng làm gì cả, để thầy chiên cơm cho ăn”.

Công việc không quan trọng bằng sự thực tập. Sau này, Pháp Hội mới nhận ra tại sao lại như vậy. Làm việc với Sư Ông không phải chỉ là học hỏi những kỹ năng làm báo mà còn học hỏi cách chăm sóc chính mình, cách làm sao để có hạnh phúc trong công việc. Đó mới là chuyện quan trọng. Ta còn có thể sử dụng tinh thần đó để làm những cuốn sách của Sư Ông. Người nào có may mắn được làm sách, làm báo với Sư Ông đều được học hỏi về cách làm sao để làm một cuốn sách thể hiện được rõ nét đời sống tinh thần của mình trong đó.

Khi đến Làng, Pháp Hội mang theo bộ phông chữ tiếng Việt mới. Bộ chữ này đẹp về mặt hình thức và cũng tiện sử dụng hơn cho máy tính. Lúc đó, ở Làng đang dùng loại máy Macintosh của Apple. Máy này đã cũ và bộ chữ trong đó tuy dùng được nhưng còn nhiều hạn chế. Khi ấy, Sư Ông đang thiết kế cuốn *Nhật tụng thiền môn* và đang sử dụng bộ chữ cũ. Khi có bộ chữ mới, vị cư sĩ phụ trách về máy tính đề nghị chuyển toàn bộ sang hệ thống mới. Sư cô Thoại Nghiêm là người phát nguyện đánh máy lại toàn bộ bộ kinh đó sang phông chữ mới, và phải làm thật nhanh. Vì vậy, tuy còn nhiều lỗi nhưng sư cô phải bỏ qua để phần chữ được chuyển sang kiểu mới trước. Hồi đó, máy tính không có hệ thống chuyển đổi phông chữ như bây giờ, mỗi máy có một bộ chữ khác nhau, và là tiếng Anh thôi. Do đó, mình cần nhiều

người để chỉnh sửa ngữ pháp, chính tả. Pháp Hội là người Bắc nên khá vững về điều đó. Công việc này được Sư Ông gọi là “bắt sâu”.

Gần như phần lớn thời gian ở Làng, Pháp Hội không chỉ làm báo thôi mà còn làm sách nữa, như cuốn *Ngày Xuân bói Kiều*, *Truyện Kiều*... Pháp Hội được Sư Ông trực tiếp chỉ dạy nên làm cuốn đó như thế nào, và cũng mạnh dạn làm trên một phương thức mới, bằng máy móc mới. Đó là những cuốn sách đầu tiên được thiết kế trên máy tính một cách hoàn chỉnh chứ không phải như phương thức cũ, rời rạc. Tuy nhiên, khi gửi sang Mỹ để in thì gặp vấn đề là khổ giấy của Mỹ khác với khổ giấy của Pháp. Chính vì vậy, những cuốn sách sau này được thiết kế để có thể in được ở Pháp và ở cả những nơi khác.

Trong quá trình làm sách báo, Pháp Hội học hỏi được cách sử dụng từ ngữ cho đúng và phù hợp với tông chỉ của Làng Mai. Sư Ông rất chú trọng chuyện này. Mặc dù rất thành thạo về ngôn ngữ, văn chương, hiểu sâu sắc văn hóa Việt Nam nhưng đồng thời Sư Ông cũng luôn chấp nhận, học hỏi từ những đệ tử của mình cách sử dụng ngôn ngữ. Ví dụ, thể hệ của Sư Ông quen dùng tên các địa danh theo phiên âm Hán Việt, chẳng hạn Canada là Gia Nã Đại. Pháp Hội mạnh dạn thưa lên rằng mình nên dùng tiếng Việt hiện đại, nếu cần phiên âm thì dùng trực tiếp từ ngôn ngữ đó sang tiếng Việt chứ không dùng phiên âm như trước nữa. Sư Ông cởi mở chấp nhận đề nghị của Pháp Hội và từ từ không dùng những tên



Thầy cho pháp thoại dưới gốc cây sồi tại xóm Hạ năm 1987

gọi cũ đó nữa. Mình thấy rõ rằng các đệ tử được thừa hưởng nhiều từ Sư Ông và Sư Ông cũng luôn luôn là người đi đầu trong việc học hỏi với các đệ tử.

Sư Ông không ngại việc tra cứu từ điển. Khi một từ có nhiều nghĩa khác biệt, Sư Ông sẽ đi tìm nguồn gốc của từ đó để đảm bảo nó được dùng đúng ý. Ví dụ như “khuôn viên” với “khuông viên”, Sư Ông cũng phải tra từ điển rất kỹ để hiểu được là người ta đang dùng sai nghĩa mà mình muốn nói hay người ta đang dùng theo ngôn ngữ mới. Cũng có lúc Sư Ông rất kiên trì với việc phải dùng đúng với nghĩa mà Sư Ông muốn, cho dù mọi người chưa hiểu đến mức đó. Ví dụ như từ “tính thức”, đôi khi vì lỗi đánh máy hoặc vì lỗi sao chép mà sau nhiều năm, khi về tới Việt Nam, Sư Ông thấy có nhiều người hiểu là “tính thức”, và suy diễn theo đó, dẫn tới chuyện bị hiểu sai ý.

Khi làm việc, có lúc mình tưởng đã hiểu ý Sư Ông rồi nhưng hóa ra không phải. Năm đó, đại chúng đang vui vẻ chuẩn bị cho Tết sắp đến. Pháp Hội và một nhóm nhỏ quý thầy, quý sư cô theo Sư Ông làm báo. Sư Ông chỉnh sửa các bản thảo rất hết lòng, còn mình, đôi khi vì còn trẻ nên ham chơi và cũng hết hứng thú rồi nên chỉ làm qua loa, không hết lòng. Bình thường trong bản thảo, Sư Ông chỉ ký chữ “nh” thôi. Bữa đó Pháp Hội mới đi chơi về và nhận được bản thảo ký đầy đủ là “Thích Nhất Hạnh”. Pháp Hội giật mình và hiểu ngay rằng đối với cả với bản thảo, Sư Ông cũng làm việc rất nghiêm túc. Pháp Hội là người duy nhất được Sư Ông ký tên đầy đủ trong một bản thảo. Ấn ý đằng sau việc đó là mình đã không làm việc hết lòng. Đây là lời nhắc nhở của Sư Ông cho Pháp Hội. Với một bản thảo hay một bài viết, Sư Ông có thể chỉnh sửa từ tám đến mười lần. Còn thấy lỗi là còn chỉnh sửa chứ không chịu bỏ qua. Làm việc với Sư Ông mà Pháp Hội còn mải chơi! Chuyện đó trở thành một kỷ niệm thầy trò thật đáng nhớ.



Pháp Hội luôn luôn thu thập lại những bản thảo có chữ ký của Sư Ông và để vào hồ sơ lưu trữ của Làng. Sau này Pháp Hội rời Làng, mười hai năm sau mới quay lại. Đại chúng có quá nhiều thay đổi, kể cả các nhà kho, nên Pháp Hội đã không thể tìm lại những bản lưu trữ đó nữa.

Lúc trước, Pháp Hội còn thu thập những bản Sư Ông viết nháp cho câu đối của thiền đường các xóm. Sư Ông đã làm thật hết lòng. Nội dung các câu đối thực sự xuất sắc và ai cũng phục. Các vế đối rất chuẩn dù theo từng từ hay theo một nhóm từ. Về mặt hình thức, Sư Ông cũng phải tập luyện để làm sao viết cho đẹp. Sư Ông lấy từng tờ giấy, viết từng chữ xuống để xem khoảng cách đó có vừa với tấm gỗ không, viết đến bao nhiêu thì vừa hết từ mà vẫn có thể chừa lại khoảng không gian vừa đủ cho trên, dưới và hai bên. Sư Ông viết từng từ một lên tờ giấy, đặt tờ giấy theo tấm gỗ và chụp hình cho mỗi từ. Pháp Hội sưu tập được các bản nháp như thế. Nó có giá trị đôi khi còn hơn cả bản chính, bởi vì bản nháp là duy nhất, còn bản sách thì người ta có thể in lại hàng trăm, hàng nghìn bản. Pháp Hội rất có hứng thú với điều đó, vì mình cảm nhận được tấm lòng, năng lượng và sự coi trọng của Sư Ông trong từng chi tiết. Mặc dù có những chữ cần nhiều không gian hơn so với những chữ khác, nhưng Sư Ông lại có thể cân đối một cách tuyệt vời. Vậy nên, trong khi theo chân Sư Ông làm sách, làm báo, mình học hỏi và lớn lên rất nhiều. Mình cũng biết là mình chưa làm được đúng mức như Sư Ông mong muốn.

Khi không làm sách nữa, Pháp Hội làm những việc khác trong chúng và nhường cơ hội đó cho những vị khác. Có một sư cô sau khi làm cuốn sách xong thì đem lên cho Sư Ông chỉnh sửa. Sau đó, vị ấy thắc mắc với Pháp Hội và thầy Pháp Niệm rằng lần này làm mà không được Sư Ông khen gì cả. Hai anh em cười ha ha và nói rằng vậy là tốt rồi. Đó là cơ hội để Sư Ông đào luyện mình, để mình có được nhiều hạnh phúc trong công việc đó. Nó cũng là một phần của sự tu học. Khi làm lần đầu tiên thì Sư Ông khen rất nhiều để động viên mình, nhưng sau đó mình phải tự biết làm những việc được Sư Ông giao, chứ còn đợi Sư Ông khen mới có hạnh phúc thì không được. Theo sự thực tập mà Sư Ông trao truyền thì mình phải có hạnh phúc ngay trong khi làm việc chứ không phải đợi nó hoàn thành rồi mới có hạnh phúc. Đó mới là tu học đích thực! ॐ

Một dòng xanh biếc

SƯ CÔ CHÂN THOẠI NGHIỆM

Làng Mai bốn mươi năm, Lá Thư Làng Mai (LTLM) cũng đã được 45 số. Từ vài trang giấy gấp đôi được gởi chung với lá hồng điều có chữ viết của Thầy cho các vị thân hữu của Làng nhân dịp năm mới đến một tập san dày đầy màu sắc, cả về nội dung lẫn hình thức, là một chặng đường dài. Những lời tâm tình về đời sống của Làng trong những lá thư đầu chuyển mình thành những bài viết, những chia sẻ từ khắp năm châu. Vẫn mang tên LTLM nhưng hình thức về sau không còn là một lá thư nữa. Ban biên tập muốn tôi viết ít hàng về những ngày đầu của Lá thư khi tôi được làm báo chung với Thầy. Tôi đồng ý ngay, trong đầu hiện lên rõ nét những năm tháng đã qua, nhưng không biết phải khởi đầu như thế nào.



Lá thư nội bộ

LTLM bắt đầu từ năm 1983. Mười năm sau đó tôi xuất gia, bắt đầu được giúp Thầy và sư cô Chân Không trong việc làm báo. Khi làm việc, tôi chỉ biết công việc mình đang làm trực tiếp với Thầy. Nhưng còn những vị khác nữa thì tôi không biết vì Thầy chia công việc ra nhiều phần và mỗi người giúp Thầy một việc. Hồi đó, hầu như phần lớn công việc đều do Thầy đảm trách. Thầy làm chủ bút, sư cô Chân Không phụ tá, tôi đánh máy, dàn trang và duyệt lại lỗi chính tả.

Từ năm đầu tiên, lúc Làng còn chưa đổi tên thành Làng Mai, vẫn còn gọi là Làng Hồng, thì Lá thư đúng nghĩa là một lá thư của “dân Làng” với nhau: kể chuyện xảy ra ở Làng trong một năm và luôn có phần tái bút: “*Thư này là thư riêng, xin đừng phổ biến trên báo chí*”. Lá thư đầu tiên, chỉ có hai trang, do sư cô Chân Không, lúc đó còn là chị Tiếp hiện Chân

Không viết vì sư cô là người mua đất, mở Làng. Thư sau là một lá thư báo cáo do anh Tiếp hiện Chơn Lễ - Lê Nguyên Thiều viết vì anh sống thường trú ở Làng. Lá thứ ba, năm 1984, cũng còn phần tái bút: “*Lá Thư Làng Hồng thứ ba này cũng là tài liệu phổ biến trong nội bộ Làng Hồng. Xin đừng đem đăng báo. Rất cảm ơn.*” Vì lá thư mang tính nội bộ nên hình thức và nội dung rất thân tình. Người đọc là thân hữu của Làng.

Lá thư là món ăn tinh thần, được gửi đi mỗi năm kèm theo câu đối trên giấy hồng điều như một lời chúc Tết và gửi gắm sự thực tập. Vào năm tôi bắt đầu giúp Thầy làm Lá thư thì nội dung đã phong phú hơn nhiều. Những bài chủ lực thường là một bài pháp thoại hoặc một bài viết của Thầy. Sau đó là bài tường thuật của sư cô Chân Không, ghi lại chuyện trong Làng năm vừa qua và các chuyến đi dạy của Thầy. Sư cô cũng viết báo cáo về tình hình cứu trợ nạn lụt và hoạt động giúp con nít đói tại Việt Nam (sau này phát triển thành chương trình Hiếu và Thương). Tiếp đó là phần giới thiệu sách của Thầy mới được nhà xuất bản Lá Bối phát hành hay các băng cassette pháp thoại trong năm được phát hành ở quán sách của chị Tịnh Thủy. Phần còn lại là những bài đóng góp của các vị thân hữu. Hoặc Thầy chọn đăng một lá thư Thầy nhận được từ các vị thiện sinh mà Thầy thấy có lợi lạc cho người đọc. Như thư của một tù nhân người Mỹ, nhờ đọc sách Thầy mà biết tu tập trong tù, hay thư của học trò viết về sự tu học. Tôi nhớ, vào mỗi cuối thu đầu đông, Thầy sẽ bắt đầu kêu gọi mọi người viết bài. Có một năm, chắc bài ít quá nên Thầy cho đề tài, phát giấy bút để đệ tử làm bài tại chỗ, còn Thầy đi vòng vòng như giám thị canh thi. Lúc đó, đệ tử xuất sĩ của Thầy khoảng mười mấy người thôi, ngồi vừa chật cái “phòng thi”. Viết về sự tu học của mình, ai dám không viết, nhưng viết thì biết sẽ có thể “bị đăng báo” nên tôi nhớ mình ngồi cả buổi mà không viết được bao nhiêu.

Đóng báo

Ở Sơn Cốc có một cái máy in và một phòng ấn loát dùng để in sách vào những năm đầu của Lá Bối. Ai mới xuất gia đều được lên Sơn Cốc và được Thầy giới thiệu phòng in đó. Tôi nhớ hình ảnh Thầy kê bốn chiếc ghế dài thành một hình chữ nhật rồi đặt kế nhau, theo thứ tự, từng xấp mỗi trang báo mới in. Sau đó, Thầy đi thiền hành vòng quanh dãy ghế và thu gom mỗi trang từ mỗi xấp, xóc cho thẳng, rồi

dùng ghim bấm lại. Xem Thầy “biểu diễn” xong là chúng tôi tập làm y như vậy. Tôi nhớ là năm nào ngày ra báo cũng trùng vào ngày gói bánh chưng. Thế là bên này gói bánh chưng, bên kia “đóng báo” rất tương xứng, náo nức. Người đi gom trang, người xốc lại tập giấy, người bấm, rồi qua người khác gấp tập giấy làm đôi, kẹp vào đó hai lá hồng điều (sau này không chỉ còn màu đỏ mà đủ màu luôn), lại bấm, và sau đó là dán địa chỉ. Thân hữu ở khắp thế giới nên cần thêm một người để riêng thư theo từng châu lục vì giá tem khác nhau. Dán tem xong mới bỏ vào thùng để hôm sau sư cô Chân Không đem đi gửi cho kíp Tết.



Từ trái sang phải: HT. Thích Minh Nghĩa, HT. Thích Minh Cảnh và Thầy

Sau này, LTLM dày hơn nên không gấp làm đôi được nữa mà chúng tôi bỏ vào bì thư lớn. Mãi đến năm 2002, LTLM mới bắt đầu có bìa. Lý do là in bìa phải in màu, đắt quá nên thủ quỹ của Làng chùng tay. Nhưng năm 2002 là năm kỷ niệm “Ngày Em 20 tuổi” mà, không biết Thầy thuyết phục ra sao, rốt cuộc LTLM biểu hiện thành một tập san và từ đó trở đi có bốn trang bìa in màu. Dĩ nhiên, có bìa rồi thì cái thú vui xếp báo cũng biến mất vì nhà in làm hết. Chúng tôi phải dàn trang đôi, nhà in dựa theo đó mà in khổ giấy to để đóng lại cho tiện. Những năm ấy chưa có công nghệ kỹ thuật cao như bây giờ nên còn làm thủ công nhiều lắm.

Tài liệu lịch sử

Khi giao cho tôi việc chọn bài để đăng, Thầy nói với tôi LTLM là một tài liệu lịch sử ghi lại hành trình phát triển của Làng Mai. Vì vậy, dù bận bao nhiêu việc sư cô Chân Không cũng viết về sinh hoạt của Làng, về các chuyến hoằng pháp của Thầy và chương trình cứu trợ ở Việt Nam. Năm nào Thầy cũng chọn ra một hay hai bài pháp thoại tiêu biểu để giúp “dân Làng” thực tập. Những thành tựu hay những quyển sách mới của năm đó cũng được ghi lại. Các bài viết với chủ đề “Sư tử núi” của tôi cũng vậy, như là một sự thực tập cá nhân lớn lên theo với Làng. Làng Mai

bây giờ không chỉ giới hạn ở Pháp mà ở tất cả những nơi có trung tâm thực tập theo truyền thống Làng Mai.

Có lần, một sư em nhãn mặt nói với tôi: “Đọc LTLM sao giống đọc tài liệu, khô khan quá.” Một người khác than phiền: “Chỉ có một giọng văn, một nội dung, chưa đọc đã biết kết cuộc”. Tôi cười. Đây đâu phải một tạp chí văn nghệ cho “trăm hoa đua nở”. Đây đâu phải “sân chơi” cho những cây bút tập tễnh sáng tác. Những bài được chọn phải dựa trên sự thực tập và những chuyển hóa có thật để mang lại lợi lạc cho người đọc. Có một sư em viết rất hay, nhưng Thầy không cho đăng vì sư em không thực tập những gì sư em viết ra, và Thầy không muốn làm hư con đường tu tập của sư em. Có những bài được viết với bút hiệu, Thầy dạy tôi thuyết phục sư em đó để pháp tự của mình thì mới được đăng. Tôi nghĩ Thầy muốn dạy chúng tôi phải có trách nhiệm với những gì mình viết. Người tu, cái gì cũng cần rõ ràng, minh bạch, nhất là khi “ghi lại lịch sử” của chính mình. Có bài rất cảm động, nhưng quá riêng tư về tình thầy trò cũng không được đăng, vì dễ tạo hiểu lầm Thầy không công bằng và thiên vị trong khi là một thiền sư. Thực ra, đối với mỗi học trò Thầy có một cách dạy khác nhau và ai Thầy cũng thương, cũng quý.

Gieo rắc niềm tin

Còn nhớ lần đầu tiên đọc LTLM, tới bài báo cáo chuyến đi Mỹ của Thầy, tôi “choáng”. Những con số mấy trăm, mấy ngàn người tham dự khóa tu thật hoành tráng, nhưng cũng làm tôi thấy không thoải mái. Tôi còn thủ cựu, chủ trương “hữu xạ tự nhiên hương”, nên đọc tới đâu phục Thầy tới đó, nhưng nhìn mấy con số, nghĩ bụng đâu cần phải kể ra hết như vậy. Nhưng tôi không dám nói. Hai năm sau khi xuất gia, đến khi được đi theo Thầy hoằng pháp ở Bắc Mỹ, tôi mới hiểu. Lần đó, trước khi vào khóa tu chúng tôi được theo Thầy đi chơi. Đi chơi nghĩa là không vào chỗ tổ chức khóa tu mà là vào tiệm sách. Tới đâu Thầy cũng đi thăm tiệm sách và vườn trồng cây. Đó là một tiệm sách lớn, trên kệ có bán sách của Thầy. Trên đường đi ra cửa, tôi thấy có tờ bướm quảng cáo các khóa tu của Thầy bằng tiếng Anh, do ban tổ chức thực hiện. Có cơ hội gần Thầy, tôi bạo dạn hỏi Thầy vì sao phải giới thiệu các khóa tu trong tiệm sách như vậy. May quá, Thầy từ bi nên khi tôi hỏi một câu ngốc nghếch và có vẻ “chất vấn” thì Thầy chỉ nhìn tôi rồi đáp: “Người ta khổ nhiều lắm con. Đôi khi, chỉ một cơ hội được gặp mình, được đi dự khóa tu mà cứu được đời họ. Nên khi mình có mặt thì mình báo cho họ biết, chứ họ đọc sách rồi không biết tìm mình ở đâu.” Tôi dạ. Trong khóa tu, khi nghe thiền sinh khóc, chia sẻ nỗi khổ của họ và

hạnh phúc có được sau khi tham dự khóa tu thì tôi hiểu ra và thương Thầy quá chừng. Tôi thấy Thầy từ bi và rất vô ngã, còn mình thì cứ bị kẹt vào lẽ lối suy nghĩ so đo nên phán xét theo cái ngã to đùng. Rồi nghe Thầy giảng, tôi cũng dần dần hiểu ra: những tin vui như có bao nhiêu người hạnh phúc, bao nhiêu người chuyển hóa khi đi dự khóa tu thì không ai nói đến mà tin buồn, tin bạo động, tin hận thù thì tràn ngập trên các phương tiện truyền thông. Công việc của Thầy trò là gieo rắc niềm tin để quân bình lại những năng lượng tiêu cực đó. LTLM phản ánh sự thật là vẫn còn nhiều người có được duyên may để biết sống vui, sống bình an và hạnh phúc dù khổ đau vẫn còn có mặt. Những con số không còn là một sự khoa trương, mà là niềm tin của cái tâm hướng thiện, sống lành vẫn đang hiện hữu, dù còn nhỏ nhoi khiêm tốn so với nỗi khổ mà nhân loại đang đối mặt.



Thầy và HT. Thích Thái Thuận

Uống trà đi con

Nói tới LTLM là nói tới những ngày miệt mài làm cho kịp Tết vì khi nào bắt đầu cũng trễ. Bao giờ cũng vậy, tới giai đoạn gần cuối là tôi lên “văn phòng làm việc” của Thầy để cùng làm và dàn trang theo ý của Thầy. Cái vốn kỹ thuật của tôi chỉ có “cắt dán”, và chút ít kinh nghiệm làm báo trong Gia đình Phật tử. Những năm đầu, nó cũng tạm đủ xài. Thật ra lúc đó, có khi còn cắt dán thủ công nữa cơ. Sau này, có thêm nhiều sư chú xuất gia giỏi về kỹ thuật hơn, máy móc Làng tân tiến hơn thì tôi không làm công việc dàn trang nữa.

Ai làm báo rồi cũng biết, dù làm kỹ đến đâu đọc lại cũng thấy còn lỗi, và Thầy gọi đó là “những con sâu”. Một xấp giấy tôi phải lật qua lật lại “bắt sâu” muốn mờ mắt. Và lúc nào cũng vậy, sau một thời gian làm việc, Thầy luôn luôn ngừng lại, rủ học trò đi thiền hành hoặc pha một ly trà nóng đẩy đến trước mặt tôi: “Uống trà đi con”. Rồi thầy trò nói chút chuyện gì đó không liên quan đến cái tờ báo trước mặt cần hoàn thành cho đúng hạn. Tôi hồi đó khờ lắm, được uống trà với Thầy nhưng niềm hạnh phúc

với sự có mặt của Thầy rất ít, chỉ thỉnh thoảng được khoảng mười phút là cái tâm lại duyên tới tờ báo, câu chuyện với Thầy lại kéo về phía ấy. Thầy bật cười, xoa đầu tôi rồi đi ra, để cho tôi tiếp tục chúm mũi vào công việc. Có lẽ câu thần chú Thầy dùng với tôi nhiều nhất là “uống trà đi con” vì tôi vốn ít uống nước và lại ít uống trà. Được đi thiền hành với Thầy thì tôi “làm ăn” khá hơn. Tôi yêu cảnh Sơn Cốc và, bao giờ cũng vậy, lâu lâu Thầy lại ngừng để kể cho tôi nghe một chút chuyện gì đó. Ai được thiền hành với Thầy đều biết, năng lượng bình an và thanh tịnh tỏa ra từ Thầy khiến cho mỗi bước chân đúng là “đi không cần tới”. Đi một vòng về là đầy năng lượng để làm việc tiếp.

Tôi thường cố gắng hoàn thành báo trước Tết mấy ngày để sư cô Chân Không kịp đem ra nhà in cho đúng cái hẹn với họ. Mọi sinh hoạt chuẩn bị cho Tết tôi đều bỏ qua một bên, tham dự thời khóa xong là ôm cái máy đến khuya. Vậy mà, năm nào cũng làm tới giờ chót và vẫn mong có thêm chút giờ để đọc lại thêm lần nữa. Vì lần nào báo ra tôi cũng chộp được một vài “con sâu” mà không hiểu sao lại bị sót. Có một năm, tôi nhớ là sáng hôm sau báo phải đưa in mà tối đó vẫn còn tìm ra vài lỗi kỹ thuật, vài “con sâu” to đùng. Tôi làm riết đến khi đóng máy lại là ba giờ sáng, lấy xe đi với một sư cô làm đệ nhị thân qua Sơn Cốc. Trời mùa đông rất lạnh. Hai chị em đậu xe ngoài cổng để không đánh thức Thầy rồi rón rén đi vào, nín thở kéo cửa kiếng và để xấp báo vào nhà kiếng trồng hoa, đóng lại nhẹ nhàng rồi thở phào đi ra cổng. Cứ như đi ăn trộm !

Hình thức trình bày

Thầy làm báo chuyên nghiệp nên rất kén chọn mẫu chữ. Thầy thường chỉ dùng một mẫu chữ xuyên suốt từ đầu đến cuối để khỏi loạn mắt người đọc. Có năm, một sư em giúp làm kỹ thuật dùng đủ mẫu chữ, tôi nói mà sư em không chịu nghe. Thế là tôi phải ngồi làm lại hết tất cả các bài, và dĩ nhiên toàn bộ sự phân bố đoạn, trang cũng bị ảnh hưởng nên tờ báo mất thêm cả tuần mới xong. Thầy cũng không làm đầu đề hoa mỹ. Thường thường tôi xin Thầy một dòng thư pháp là đủ cho một cái đề. Cảm giác rất sung sướng khi Thầy sẵn sàng giúp đỡ, mỗi đầu đề Thầy viết cho mấy kiểu để chọn lựa. Sau này kỹ thuật tiên tiến, các sư em cũng màu mè hơn. Và, vì làm trên máy, không in ra (ngày xưa sợ in nhiều tốn mực) nên trang hoàng bắt mắt hơn, nhưng phần nào đánh mất sự bình dị thuở ban đầu. Có một sư em rất thích làm nền cho nổi nên làm chữ trắng trên nền đen đọc rất nhức mắt. Tôi cũng hiểu các sư em thích thiết kế, thích sáng tạo, nhưng vô tình làm cho người đọc không còn tập trung vào nội dung nữa.

Thậm chí có sư em vì để bài viết được in trọn trong cái khung mình thiết kế, nên cắt bớt câu, chữ. Và khi tôi khám phá ra thì đã quá trễ. Tôi năn nỉ sư em sửa lại nhưng khi báo ra thì vẫn y nguyên. Bị tác giả trách, tôi chỉ biết xin lỗi. Làm báo hay bị trách móc, hờn giận, nhưng không buông tay được. Với lại, không có những sư em biết kỹ thuật, tờ báo chắc không hoàn thành sớm được. Bởi vậy, mỗi người góp một tay, tinh thần huynh đệ là quan trọng nhất.

Tiếp nối

Tôi được làm báo với Thầy cho đến năm 2000 thì đi Lộc Uyển. Đi xa nên khỏi làm báo, thỏa chí trèo lên sân khấu làm văn nghệ và đón Tết. Tôi nhớ cảm giác lần đầu tiên cầm tờ báo trong tay đọc rất sướng, thấy bài nào cũng hay, cũng lạ. Khi mình trong ban biên tập, phải đọc đi đọc lại bài để biên tập hay sửa lỗi chính tả thì mất đi cái thú được thưởng thức tờ báo mới. Nhưng khi xa Làng, đọc những hàng chữ nói về Làng thì cảm giác thân thuộc tràn về. Tôi biết ơn các sư em đã giúp Thầy để tờ báo có mặt.

Làm việc với Thầy, tôi học được rất nhiều vì Thầy kỹ lắm, cẩn thận từng dấu phẩy, dấu chấm. Mỗi khi đọc bản thảo và phần Thầy sửa lại tôi đều học được cách làm cho câu văn gọn hơn, rõ hơn, dùng từ đơn giản mà súc tích, đúng văn phạm hơn. Sau một năm ở Lộc Uyển, tôi về lại Làng và lại tiếp tục làm LTLM với Thầy. Thầy đưa xuống rất nhiều tài liệu, bắt tôi tự tìm bài và sửa. Tôi phải làm quyết định nhiều hơn chứ không còn chỉ giúp sửa lỗi chính tả và kỹ thuật nữa. Khoảng tháng Mười, Thầy kêu gọi nộp bài, lần này Thầy tuyên bố trước chúng là “nộp bài” cho tôi

khiến tôi ngẩn ngơ và rất khó xử. Rồi đến năm 2005, tôi rời Làng để về giúp xây dựng tu viện Bát Nhã. LTLM vẫn ra đời đều đặn, ngày càng phong phú về cả nội dung lẫn hình thức. Các sư em sau này giỏi kỹ thuật, tiếng Việt cũng chuẩn mực nên Thầy có nhiều phụ tá hơn. Năm 2010 trở về Làng, nghĩ là đã “thoát”, tôi xin Thầy (cho chắc ăn) cho tôi ra khỏi ban biên tập. Thầy im lặng. Rồi Thầy lại công bố tôi lo cho LTLM (Thầy làm con đau tim quá chừng!) Không dám trả giá với Thầy, tôi mời thêm các sư em vào làm việc. Năm sau, tôi có một danh sách đề nghị để xin Thầy đồng ý và công bố ra cho chúng biết. Thầy gật đầu. Ngày công bố danh sách tôi đang hí hửng thì nghe tên mình cũng lại bị nêu lên như người chịu trách nhiệm. Biết là Thầy đang đào tạo học trò nhưng tôi cũng thấy bị áp lực. Bao nhiêu năm rồi tôi ăn Tết với những lo toan của việc làm báo, có năm nào rảnh rỗi ngồi gói bánh tét, bánh chưng với đại chúng được đâu.

Rồi Thầy bệnh, tôi mời các sư em có khả năng vào ban biên tập và công bố cho đại chúng biết. Dần dần các sư em đứng vào vai trò chủ chốt, tự điều hành việc làm LTLM hàng năm, tôi chỉ còn nhiệm vụ phải nộp bài (mà luôn luôn nộp trễ). Áp lực của việc làm báo rơi vào đại chúng. Ban biên tập ngày càng hùng hậu. Bài vở quá nhiều để chọn lựa, lại làm thêm bản tiếng Anh cho các sư em người Tây phương. Nhưng LTLM vẫn luôn mang tinh thần nội bộ, tinh thần Làng Mai. Nên đừng ai “phản nản” sao chỉ một giọng văn, chỉ một nội dung, chỉ một dòng chảy...

Thầy cũng sẽ mỉm cười vì sự tiếp nối luôn có mặt và ngày một hay hơn. ☺



Nơi hẹn về là chốn an vui

SƯ CÔ CHÂN TUỆ NGHIÊM

Em thương của chị,

Ngày chị đến Làng, cách đây 30 năm, em mới lên một tuổi. Em sẽ không tưởng tượng được Làng Mai lúc đó ra sao và cũng không hình dung được chị là một cô gái 22 tuổi, phải không em? Em sẽ hỏi lý do vì sao chị đến Làng trong thời điểm dân chúng Làng Mai rất ít và nhà cửa rất đơn sơ. Cái gì đã khiến chị chọn Làng Mai làm nơi nương tựa và sống đời xuất sĩ. Ba mươi năm thật dài nhưng cũng trôi qua thật nhanh!

Lần đầu chị đến Làng Mai, lúc đó còn gọi là Làng Hồng, vào khoá tu mùa Hè năm 1992. Làng tổ chức ăn mừng 10 tuổi. Ấn tượng đầu tiên của chị là được trở về quê hương Việt Nam. Lớn lên ở Mỹ từ năm 10 tuổi nhưng chị luôn thấy mình không thực sự hòa nhập được vào môi trường và xã hội ở đó. Mình không thể được công nhận là người Mỹ vì mái tóc đen và nước da vàng của mình. Đến Làng năm ấy, chị đã làm quen với những người trẻ Việt Nam lớn lên từ nhiều nước Tây phương. Có thể ai cũng có tâm trạng như chị, vì vậy khi đến với nhau, ai cũng thấy được chấp nhận hoàn toàn con người của mình. Ai cũng mở lòng để yểm trợ, nâng đỡ và thương yêu nhau. Không khí của Làng, cũng như những bài pháp thoại của Sư Ông và sự hiện diện của các thầy, các sư cô đã tạo nên một môi trường thật hiền lành, thật trong sáng, đầy bình an, yên ổn và thương yêu. Trong một tuần thôi, chị và những người trẻ đã trở thành bạn rất thân. Tình thương và tình bạn đó nuôi dưỡng chị rất nhiều suốt 30 năm qua. Đây là quê hương đích thực của chị vì ở đây có tình thương, có tình người, có sự chấp nhận, có niềm vui, có sự an toàn, có giáo pháp giúp chị ôm ấp khó khăn và sống hiền lành.

Sư Ông thích người trẻ mặc áo dài, dù đó là con gái hay con trai. Mỗi tuần, trong các buổi sinh hoạt, mình có nhiều cơ hội mặc áo dài: khi đi nghe pháp thoại Sư Ông giảng bằng tiếng Việt, hay trong buổi thiền trà và trong những buổi lễ. Lần đầu tiên trong đời chị mặc áo dài thường xuyên như vậy đó em. Sau giờ cơm trưa và chiều, các bạn trẻ xúm lại với nhau để ca hát dưới hai cây sồi ở xóm Hạ, bên cạnh khóm trúc. Mỗi ngày chị được nuôi lớn bằng tiếng ca, bằng những lời nhạc thiền và những tiếng cười giòn tan trong tình thương bè bạn. Sau một tháng chị trở về



Mỹ với rất nhiều niềm vui và một trái tim ấm áp khi biết rằng mình đã có con đường đẹp và lành. Lại có thêm những người bạn rất dễ thương, hiền lành từ Âu châu, Mỹ châu cùng đi với mình.

Chị quyết định trở lại Làng sống một năm vì đây là thời gian để chị khám phá cuộc đời sau khi tốt nghiệp đại học và trước khi tiếp tục việc học của mình. Chị về Làng trước khóa tu mùa Đông. Sự khác biệt giữa mùa hè và mùa đông quá rõ ràng. Lần này chỉ có khoảng 15 thầy và sư cô cùng một vài cư sĩ. Chị là người trẻ duy nhất ở xóm Hạ. Không khí lạnh lẽo, mưa ẩm ướt, buồn lầy. Không có những người bạn bao quanh, không tivi, phim ảnh, không internet, không bận rộn để trốn tránh đối diện con người của mình. Chị đã đi qua giai đoạn này rất nhọc nhằn. Những khó khăn trong lòng, những khổ đau xưa đã có đủ điều kiện và không gian để biểu hiện. Không còn cách nào khác, chị phải tìm cách xoa dịu những khó khăn và khổ đau đó. May quá, những lời

dạy của Sư Ông, tình thương của quý sư cô cũng như của người anh ruột là thầy Pháp Đăng đã giúp chị có đủ dũng cảm để trở về ôm ấp và nhìn vào tâm mình.

Một yếu tố giúp chị rất nhiều chính là thiên nhiên, là đất Mẹ. Cả ngày, ngoài giờ ngủ nghỉ, ăn, hoặc ngồi thiền, chị đã sống ngoài thiên nhiên với cây cối, trời đất. Thiên nhiên trở thành người bạn giúp chị có đủ niềm vui, đủ sức mạnh để đối diện với những khổ đau trong lòng.

Lúc đó, Làng còn nghèo lắm. Nhà cửa đơn sơ, nghèo nàn. Chị ngủ trong căn nhà mà trước đó là nơi người ta phơi thuốc lá. Căn nhà này có vách tường gạch đỏ và sàn bằng xi măng. Giường ngủ cũng chỉ là một tấm ván kê trên bốn tấm gạch đỏ. Giữa đêm lạnh buốt mà muốn đi vệ sinh thì phải đi ra ngoài trời mới đến được nhà vệ sinh. Không có nước nóng ở những vòi rửa mặt. Có nước nóng để tắm đã là một sự nhiệm mầu và hạnh phúc lắm rồi. Em tưởng tượng đi, một điều chị luôn luôn trân quý và biết ơn là những căn phòng này có máy sưởi trung ương (central heating). Có những căn nhà khác chỉ dùng lò đốt củi thôi. Giữa đêm mà củi đốt hết thì căn phòng lạnh như ngoài trời vậy.



Quý sư cô: Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm và Giải Nghiêm

Tuy chỉ mười mấy thầy và sư cô thôi nhưng không khí như một gia đình ấm cúng. Ngày nào cũng có tiếng hát, tiếng ngâm thơ, tiếng cười. Trước khi thiền hành, đại chúng hát với nhau. Đôi khi sau bữa ăn cũng ngồi lại để uống ly trà thơm, ca hát, ngâm thơ, kể chuyện. Mỗi thời khóa của chúng, ai cũng có mặt. Tuy Làng nghèo và thiếu đủ điều nhưng rất giàu tình thương, tình huynh đệ, tình bạn. Chị được nuôi dưỡng mỗi ngày trong không khí bình an, thương yêu, trong cái đẹp và lành của đời sống tâm linh. Trái tim chị mở ra rất nhiều. Chị trân quý mỗi ngày, trân quý mọi cơ hội trở về nếp sống đơn giản, lành mạnh mà nhờ đó chị có nhiều thì giờ để làm mới tự thân. Nếp sống này đã làm cho chị thấy rất mãn nguyện,

giống như đã thực hiện được một ước mơ gì đó trong mình.

Sau một năm ở Làng, chị trở về Mỹ. Trở về nhà như là đi xuống núi để vào cuộc đời nhiều phiền phức và rắc rối. Lần này, rất khác, chị đã đi vào cuộc đời với đôi mắt sáng để thấy những gì trước kia mình không thấy hoặc đã coi đó là chuyện thường. Điều đầu tiên chị thấy là ai cũng lo làm để có nhiều tiền. Hình như đó là cách đi tìm hạnh phúc của mọi người. Sự tiêu thụ tạo ra nhiều rác thải trên đất Mẹ mà ít ai lưu tâm. Điều thứ hai, chị thấy rằng ai cũng có những khó khăn và khổ đau nhưng không biết cách xử lý mà chỉ tìm cách chạy trốn để quên lãng, rồi từ đó làm khổ chính mình và những người mình thương. Chị cũng thấy các anh chị của chị khổ đau rất nhiều trong liên hệ vợ chồng và con cái, trong khi người anh xuất gia của chị lại có nhiều niềm vui và giúp nhiều người khác hạnh phúc. Nếp sống đơn giản và sâu sắc của một xuất sĩ ở Làng Mai trở thành hướng đi, là con đường chị chọn lựa. Đó là những nguyên do mà chị đã quyết định trở về Làng Mai và xin trở thành một người xuất sĩ.

Ba mươi năm trôi qua là một quãng đường dài. Nhìn lại, môi trường ở Làng đã có nhiều thay đổi và chị cũng đã đi qua nhiều giai đoạn trong lòng. Chị nhớ trước khi bước vào đời sống tâm linh, chị cũng có những lo sợ. Liệu chị có hạnh phúc suốt đời và đi trọn con đường này không? Tuy vậy, khi nhìn vào anh của chị và Sư Ông - những người đang bước đi vững chãi, có hạnh phúc và giúp được bao người bớt khổ - chị vững niềm tin để bước vào đời sống của một xuất sĩ trẻ. Có những thăng trầm đến trong cuộc đời tu của chị. Những lúc như vậy giúp chị thấy rằng: mình đi tu cũng vì muốn hiểu được gốc gác của những khó khăn trong mình và chuyển hóa chúng. Có những lúc chị thấy mình hơi yếu trước những liên hệ tình cảm. Chị đã tranh đấu với nội tâm rất nhiều và chị xác định rất rõ rằng chị đi tu là để được tự do khỏi những tình cảm vướng bận, để nuôi lớn tình thương của Bụt trong mình. Dần dần chị thấy được mục đích cao cả của đời sống xuất gia là chuyển hóa khổ đau, đi đến vùng ánh sáng của hạnh phúc và tự do, trở thành pháp khí để giúp nhiều người thấy con đường đẹp và lành. Nhìn lại, chị thấy những khó khăn đó là chất liệu củng cố và nuôi lớn tâm ban đầu, giúp chị tiếp xúc được không gian trong lòng và hiểu sâu hơn về chính mình.

Khó khăn có đó, nhưng đồng thời niềm vui, hạnh phúc và bình an luôn có mặt. Chị đã được nuôi lớn mỗi ngày bằng những chất liệu lành mạnh của những bài thiền ca, những bài thơ, những bài thi kệ, thiên nhiên, tiếng cười và tình huynh đệ. Chị đâu

cần gì nữa. Chị đã có những gì mình ước mơ cho cuộc đời mình rồi. Chị đâu phải chạy quanh để tìm hạnh phúc nữa. Hạnh phúc, bình an là chất liệu chị có thể tiếp xúc và nắm được mỗi ngày. Dần dần những khó khăn xưa kia của chị được chuyển hóa khi nào không hay.

Càng sống lâu trong tăng thân, chị càng thấy mình được lột xác. Càng thực tập, chị càng thấy những nhiệm màu biểu hiện xung quanh và bên trong mình, cũng như hiểu được những điều mà xưa nay chỉ hiểu trên lý thuyết. Mẹ qua đời là điều đánh động sâu sắc nhất trong cuộc đời chị. Mẹ chị đã bị bệnh sáu năm trước khi qua đời. Thân thể mẹ càng ngày càng yếu và hết khả năng hoạt động bình thường. Khi mẹ qua đời, tuy rằng chị biết đã đến lúc mẹ phải bỏ cái thân già bệnh đó và mẹ đang tiếp nối trong các con, các cháu nhưng chị vẫn cảm thấy trống vắng, mất mát và buồn nhớ vô cùng. Chị sẽ không còn thấy hình dáng của mẹ, nghe tiếng nói của mẹ, ôm mẹ, và chạm đến thân thể mẹ. Khi mới tới Làng, chị được dạy rằng chỉ khi nào ôm ấp được cảm giác buồn nhớ và mất mát này thì mới có thể hiểu, làm lắng dịu và chuyển hóa được. Những bài học đó

đã trở thành tiếng chuông chánh niệm cho chị trở về và nhận ra rằng: mẹ đang có mặt trong mình. Chị đã chạm được vào mẹ. Mẹ đang có mặt. Mẹ luôn luôn có mặt. Mình là sự tiếp nối của mẹ qua những đức hạnh và tập khí của mình. Chỉ cần trở về với hơi thở, với thân tâm, với giây phút hiện tại để thấy mẹ trong mình. Đây là một sự thật, sự thật tương tức, mẹ và con là một. Con là sự tiếp nối của mẹ.

Khi chạm được sự thật này, niềm buồn nhớ, cảm giác mất mát đã dần dần chuyển hóa. Mỗi khi bất an, chị trở về với thân thể và hơi thở, thầm gọi “Mẹ ơi mẹ” thì mẹ có mặt ngay để thương yêu và giúp chị đối diện với những tâm hành bất an đó. Chị thấy chị tu cho chị, mà đồng thời cũng tu cho mẹ. Thấy được mẹ con tương tức là cửa ngõ để chị có thể đi tới cái thấy tương tức giữa mình và mọi người, giữa mình và vũ trụ.

Em à, nếu mình nắm được tuệ giác vô ngã và tương tức nơi thân tâm mình thì mình có thể nắm được hạnh phúc và tự do lớn ngay bây giờ và ở đây. Đây chính là con đường của một người xuất sĩ đó em.

❧



Rong chơi ngày nắng tây

SƯ CÔ CHÂN THAO NGHIÊM

Sư em thương,

Chị xa Làng đã hai năm rồi, mau quá! Bao nhiêu chuyện đã xảy ra cho cả thế giới và cả đại chúng, cho chị và cho em. Đôi khi trong những giấc mơ hoặc khi ngồi kể chuyện cho nhau nghe, bao nhiêu kỉ niệm trong chị lại trở về. Chị em mình mà, rất dễ bị cuốn đi bởi những câu chuyện. Chuyện này nối tiếp chuyện kia thành những giai thoại trong đó có Thầy, có huynh đệ và có những ngày vui.

Những con đường thiền hành

Xa Làng, chị thường nhớ và thường mơ về những lối mòn mình đã đi. Đi quá nhiều lần và dần dần nó trở thành những lối mòn cả trong tâm thức. Những lối nào chị đi với ý thức sâu sắc thì nó “mòn” hơn, ăn sâu hơn và khi nghĩ về chị có cảm giác thân thương hơn. Đó là những con đường mình thường đi qua trong ngày, nhất là những con đường thiền hành.

Những con đường thiền hành của ba xóm ở Làng sao đẹp quá! Không biết bao nhiêu lần bước đi trên

những con đường đó mà sao lần nào chị cũng thấy đẹp. Con đường quanh hồ sen hình trăng khuyết hay con đường nằm giữa những hàng mận hướng lên ngọn đồi của xóm Mới. Con đường xuyên qua Thánh đường Bạch Dương, dẫn vào cánh rừng nơi có hồ nước của xóm Hạ. Con đường đi xuống dốc, qua rừng sồi xuống đồi Bụt của xóm Thượng, và không thể không kể tới con đường thông huyền thoại mà Thầy thường nhắc đến. Còn nhiều con đường nữa, đẹp lắm! Đẹp trong khi mình dạo chơi một mình ở xóm, càng đẹp hơn khi chị em mình cùng được thiền hành với tăng thân. Hình ảnh đại chúng lặng lẽ, bình yên đi với nhau thật sống động, thân thương. Những ngày sắp rời Làng, mỗi lần thiền hành trên những nẻo đường ấy, chị đều có ý thức rất rõ. Chị đi cẩn trọng, gói lòng biết ơn của mình đến con đường. Đôi lúc chị chạm vào một gốc mận hay một gốc thông để cảm nhận cũng như gửi một lời chào.

Rồi trên chặng đường tiếp theo, sẽ có những lối mòn thân thương mới, nơi ta có những trải nghiệm mới, nơi sẽ mãi ở lại trong lòng ta.



Phật đường

Xóm Mới có một nơi linh thiêng mà chị rất nhớ, đó là Phật đường. Mình thường gọi là *thiền đường tím* vì thảm trải nền có màu tím, màu đặc trưng của xóm Mới do Thầy chọn. Màu tím tượng trưng cho quốc độ của đức Bồ tát Quán Thế Âm. Ngày chị tới Làng, việc đầu tiên là tới lạy Bụt ở Phật đường. Bước vào, phát hiện ra nền nhà được lót bằng thảm màu tím, tím đậm đấy. Khoảng chính giữa có tượng Bụt màu hồng nhạt ngồi trong vòm đá thật tự nhiên, đẹp và bình yên. Thầy có viết hai câu đối cho Phật đường mà khi đọc lên sẽ cảm nhận được liền nơi mình đang đứng:

*Trên đài sen trắng Như Lai hiện
Giữa rừng tre tím Quán Âm ngồi*

Bước vào Phật đường, chị luôn có cảm giác mình được trang nghiêm và là chính mình. Cách bố trí trong Phật đường lúc nào cũng ngăn nắp và đẹp. Chị thích những bức tranh vẽ hoa mai, những bức thư pháp và thích cả chùm đèn tròn ngay chính giữa nữa. Phật đường trang nghiêm, lại trải thảm nên mọi người được nhắc nhở kỹ là không được ăn uống, không làm ồn,... để giữ nơi đó được sạch và yên.

Hồi trước, có một bộ xương người bằng plastic được đặt ở góc Phật đường để đại chúng quán chiếu. Có lần nó cũng được dùng làm ví dụ thể ngồi thiền cho đại chúng thấy rõ. Mỗi lần đi thực tập lạy sám pháp địa xúc một mình mà thấy bộ xương đó hoặc khi lạy xuống mà biết nó đứng đằng sau thì: Ôi sao mà sợ thế! Sau này, khi bộ xương bị hư hỏng, xộc xệch, chân một đường, tay một nẻo, rớt tùm lum thì mình đã “tiễn nó lên đường”.

Ngày xóm Mới bị lụt, nước tràn vào cả Phật đường làm ướt tẩm thảm, không thể cứu chữa được nên mình phải buông bỏ. Gắn bó biết bao nhiêu năm trời nên ai cũng tiếc và nhớ tẩm thảm tím đó. May sao mình đã tìm được tấm thảm nhựa màu tím khác để lót sàn nhà nên màu đặc trưng của Phật đường vẫn được giữ lại.

Chị thích nhất là hình ảnh mọi người thực tập ở Phật đường. Lâu lâu có công việc, không đi công phu với đại chúng được, khi đi ngang qua nhìn vào thấy đại chúng đang ngồi tụng kinh trong đó, đẹp và hùng hậu quá, ai mà không được đánh động. Sáng sớm và sau giờ ngồi thiền tối, các sư chị, sư em thường vào Phật đường để thực tập cá nhân. Hình ảnh đó đẹp lắm! Đôi khi chị không phải là người đang ngồi đó tâm tình với Bụt, lạy xuống tiếp xúc với đất Mẹ hay kinh hành thông thả, nhưng đứng nhìn thôi chị cũng được hưởng lây năng lượng của sự bình an. Tự nhiên lòng chị cũng có sự buông bỏ và hạnh phúc.

Sơn Cốc

Nhà của Thầy. Tự nhiên thôi, Sơn Cốc trở nên thiêng liêng. Đó là nơi dành riêng cho chúng xuất sĩ và khi đến đấy, lúc nào mình cũng cảm thấy ấm cúng.

Ai cũng thích mùa An cư kiết đông để mỗi tuần đều có ngày xuất sĩ ở Sơn Cốc. Những năm trước đó đại chúng còn vắng người lắm, ngồi lọt gọng trong thiền đường nhỏ trên lầu. Thầy thường ví thiền đường đó như bụng của hoàng hậu Maya, có bao nhiêu người cũng chứa hết. Ngày xuất sĩ, ai vào thiền đường trước thì được... ngồi sau, ai tới sau thì bị ngồi lên đằng trước, ngồi thật sát sao mới đủ chỗ. Ngày nào Thầy cũng nhắc nhở: Đi vào trong, đừng ngồi chặn đường. Trong thiền đường có mấy cái cửa sổ nhỏ xíu, thường thì có mở hé hé để cho có không khí. Ai ngồi gần đó thì bị lạnh, còn lại mọi người trong thiền đường đều nóng đỏ mặt. Trong thiền đường có hệ thống sưởi, tối hôm trước Thầy đã bật lên để sưởi ấm sẵn cho các sư con ngày mai đến.

Sau đó vài năm đại chúng đông hơn nên phải chuyển xuống ngồi ở hai phòng phía dưới. Thầy ngồi ở phòng trong nên ở ngoài phải có một máy chiếu mới thấy Thầy. Nhiều khi anh chị em bàn tán khi Thầy hỏi về đề tài nào đó sôi nổi quá mà quên im lặng để nghe tiếp nên lâu lâu Thầy hỏi: nhóm “nhà lá” ngoài đó có nghe không?

Những bài pháp thoại ngày xuất sĩ thường rất gần gũi và thực tế với những gì đang diễn ra trong chúng. Ai cũng ngồi nghe chăm chú và có cảm giác là Thầy đang dạy riêng cho mình. Có những vấn đề trong chúng được nêu lên để Thầy chia sẻ tuệ giác của Thầy trong cách giải quyết các vấn đề đó. Mọi người thường hỏi nhau: làm sao mà Thầy biết vậy?

Sơn Cốc nhỏ nhưng cũng đủ chỗ cho Thầy dẫn đại chúng thiền hành một vòng quanh vườn, đi men theo suối Phương Khê đến hàng bạch dương và vòng về hướng có ba cây thông. Những ngày này Thầy trò thường ngồi quanh bếp lửa ngoài trời, quý thầy lúc nào cũng mang theo đàn và hát những bài thiền ca. Thầy thích ngồi chơi nghe các sư con hát, nhìn cảnh các sư con chơi với nhau rộn rã tiếng cười. Các chị em nhỏ tụi mình hồi đó ít ngồi chơi ở bếp lửa mà núp lui núp tới gần bụi tre, thưởng thức mấy món bữa lờ, hoặc chạy nhảy chơi trò chơi.

Giờ cơm trưa là vui nhất. Hàng khất thực dài thật dài vì chỉ có hai bàn thôi, đại chúng nếu ai không có công việc gì thì đều tranh thủ đứng xếp hàng trước. Tới đúng giờ ăn là mọi người đều hàng lối ngay ngắn, không thể rời hàng vì sẽ mất chỗ ngay. Nếu đội nấu

ăn đem cơm tối, nhờ người đi thỉnh chuông thì ai cũng nhường nhau, không ai chịu đi mới khổ chứ! Bao nhiêu là câu chuyện vui xoay quanh bàn khất thực ở Sơn Cốc. Có những ngày mưa không có đủ chỗ ngồi ăn, đại chúng khất thực và ngồi ăn trong nhà thì ôi thôi là chật chội. Vậy mà ai cũng hạnh phúc và hứng thú với những ngày xuất sĩ mới hay chứ.

Trong những khóa tu lớn, tối Sơn Cốc là dịp thầy trò có mặt cho nhau, sạc lại năng lượng và thả lỏng ý thức mình là một người may mắn đang có nhiều cơ hội để thực tập và giúp người. Thầy luôn có đó như một người cha, quan tâm tới từng đứa con, không ai là không nhận được. Chị, em và các anh chị em khác đều mang theo trong mình tình thương ấy tới giờ đó thôi.

Thiền đường “Tình Thầy”

Dãy nhà đó đã có mặt từ khi Thầy có Sơn Cốc. Trong bức hình chụp Sơn Cốc từ những ngày đầu mà Thầy treo ở thư viện, mình đã thấy khu vực phía sau đó rồi. Thế nhưng nó bị hư hỏng nặng và không dùng được nên không ai quan tâm làm gì. Vậy mà không hiểu sao Thầy lại muốn sửa lại. Sau vài lần bảo thị giả đẩy xe vào tự mình xem xét, Thầy bắt đầu ra dấu gọi các thị giả ra dọn dẹp khu nhà bỏ hoang đó. Đầu tiên là hai thị giả theo hầu, sau đó gọi thêm nhóm thị giả còn lại và tiếp theo là cả đại chúng tham gia dọn dẹp. Thầy mời thầy Pháp Dung thiết kế bản vẽ. Thầy là người ra ý, đốc thúc, giám sát công trình. Những ngày thợ bắt đầu tới làm hầu như ngày nào Thầy cũng ra thăm và rất hứng khởi với dự án đó.

Công trình chưa hoàn tất thì Thầy đi Thái rồi về Việt Nam. Thầy là người khởi xướng còn việc thi công và hoàn tất là của các sư con. Cuối cùng thiền đường mới cũng được “khánh thành”, nhìn rất đơn sơ mà ấm cúng. Ở Từ Hiếu, ban thị giả nhận được những hình ảnh sinh hoạt của đại chúng trong thiền đường mới và đã chiếu lên cho Thầy xem. Bây giờ chị mới hiểu tại sao Thầy muốn làm công trình đó. Còn gì hơn là để cho các sư con của Thầy có một nơi thực tập ấm áp và có mặt cho nhau. Chị nghĩ, “Tình Thầy” là từ thật thích hợp để đặt tên cho thiền đường. Ngồi trong đó chắc hẳn ai cũng nghĩ đến và cảm nhận được tình Thầy.

Ngày popcorn (bắp nổ)

Nói đến Sơn Cốc và Thầy là chị nhớ đến có một ngày đáng nhớ, một ngày rất đặc biệt: Ngày popcorn.

Đó là thời gian Thầy mới bệnh. Suốt một thời gian đại chúng không được gặp Thầy vì Thầy ở Sơn Cốc để tĩnh dưỡng. Đại chúng nhớ Thầy và Thầy cũng nghĩ



tới đại chúng, Thầy muốn đại chúng đừng lo lắng cho Thầy quá. Trước đó, Thầy đã muốn có một ngày xuất sĩ để đại chúng được lên Sơn Cốc gặp Thầy cho an tâm, cũng sẵn dịp đó Thầy muốn được nghe đại chúng tụng bài *Tâm kinh tuệ giác* qua bờ bằng tiếng Anh mà thầy Pháp Linh mới làm nhạc.

Để chuẩn bị cho ngày gặp đại chúng, Thầy đã sắp xếp rất kĩ càng. Không biết Thầy nghĩ gì mà một ngày nọ Thầy đề nghị mua cho Thầy một cái máy làm popcorn. Sư cô Chân Không và anh chị em thị giả nghe Thầy nói vậy ai cũng ngạc nhiên. Mọi người chưa tưởng tượng ra tu viện có một cái máy làm popcorn thì như thế nào. Cái máy đó chắc khó kiếm lắm, mà cũng không biết mua làm gì, để ở đâu? Thầy nói: mua cho Thầy đi, Thầy trả tiền, Thầy có tiền bán thư pháp. Nghe cũng đủ biết Thầy rất thích ý tưởng đó nên sư cô Định Nghiêm tìm trên mạng và mua được một cái máy để làm popcorn thật. Cái máy màu đỏ, không lớn lắm, có bánh xe để kéo.

Ngày máy được chuyển về, Thầy trò háo hức mở ra xem. Khi lắp ráp mới phát hiện ra do vận chuyển nên một miếng kính bị bể, thị giả dùng bao ni lông che tạm. Có được cái máy rồi, Thầy dạy: Bây giờ phải lên mạng học cách làm popcorn. Thầy Pháp Hữu, sư cô Nho Nghiêm, thầy Pháp Áo, thầy Pháp Nguyễn và chị là ban thử máy, nổ bắp. Khách hàng là Thầy, sư cô Chân Không và sư cô Định Nghiêm. Thật hồi hộp với giây phút bỏ dầu ăn và bắp vào máy để thử và chờ đợi. Rồi bắp nổ trào ra khỏi cái nồi nhỏ ở trong máy, chao ôi là vui. Thầy thì cười tươi, quý sư cô thì hoan hô còn tụi chị cứ gọi là nhảy tung lên. Thầy được mời chén bắp nổ đầu tiên và anh chị em cũng hào hứng thử. Thầy còn đề nghị nghiên cứu để vào ít muối và caramel cho bắp có vị nữa. Thế là thị giả lại tất bật nổ hết mẻ này tới mẻ khác để canh đo liều lượng và thời gian cho đúng. Những ngày đó anh chị em tha hồ ăn bắp nổ, còn gởi về cho xóm Mới ăn giùm.

Vài ngày sau, Thầy viết thư mời đại chúng đến dự ngày xuất sĩ và ăn popcorn. Những ngày đó, ngày nào Thầy cũng nhắc thị giả phải lấy máy ra tập luyện cho thật nhuần nhuyễn để trình diễn trước đại chúng.

Trước ngày hẹn vài ngày Thầy phải đi kiểm tra sức khỏe ở bệnh viện. Khi các bác sĩ đề nghị Thầy ở lại thêm, Thầy nói: Không được, Thầy đã có hẹn ngày popcorn với các sư con rồi. Vậy là cả ban thị giả phải năn nỉ Thầy ở lại và liên lạc với đại chúng hoãn lại vài ngày để Thầy an tâm chăm sóc sức khỏe.

Rồi ngày đại chúng tập trung cũng tới. Ai cũng hào hứng. Từ trưa anh chị em thị giả đã chuẩn bị sẵn sàng nào là máy nổ bắp, bếp để thắng đường làm caramel, một ít muối và thùng để đựng khi ra sản phẩm. Ai cũng lo là đại chúng đông, làm không kịp. Còn Thầy thì chuẩn bị xuất hiện sao cho đẹp và Thầy cũng sắp xếp để lúc nào mình đem xe popcorn ra cho ấn tượng. Có cả một chương trình hẳn hoi, công nhận Thầy kỹ thật!

Chị cứ nhớ các thị giả nổ bắp ở trong phòng nghỉ phía sau, chỗ nhìn ra ba cây thông của Thầy (Thầy thường gọi đó là ba sư anh của các con). Đại chúng thì tập trung tụng bài *Tâm kinh tuệ giác qua bờ*, nghe hùng và hay lắm. Rồi thầy Pháp Áo đẩy xe chở Thầy ra ngồi ngắm đại chúng tụng kinh. Nhìn từ trong ra có thể thấy một số quý thầy, quý sư cô không tụng kinh được, chỉ đứng nhìn, một số đứng núp đằng sau... khóc.

Sau khi giới thiệu, Thầy ra dấu gọi đem xe popcorn tới và nổ cho đại chúng xem. Mọi người cùng được ăn popcorn. Đó là quà của Thầy và công thực hiện của ban thị giả. Thầy rất hạnh phúc được thấy đại chúng và đại chúng cũng hạnh phúc, cảm động được thấy Thầy. Popcorn ngon hay không ngon không quan trọng mà cái quý là ai cũng nhận được tình Thầy. Sau này cái máy được chuyển về xóm Mới, lâu lâu chị em lại mang ra nổ bắp chung ăn cho vui và ai cũng nhớ lại kỉ niệm ngày ấy.

Chuyện cũ thì kể bao giờ mà hết được em ha! Bây giờ chắc chắn Làng đã và đang thay đổi nhiều rồi. Khi chị rời xóm Mới, mấy khu nhà đang được sửa chữa, khi nào có dịp về lại chắc chị sẽ nhận không ra đó chứ. Nói vậy thôi, có thay đổi bao nhiêu đi nữa thì Làng vẫn nằm ở miền quê xinh đẹp đó, nơi yên bình, tách xa sự nhộn nhịp, vẫn với sự đơn giản trong không khí sinh hoạt đầm ấm, vui tươi.

Những ngày ở chùa Tổ, chị và các anh chị em thị giả thường kể chuyện cho nhau nghe bao nhiêu chuyện của Thầy, của Làng, của các trung tâm. Cốc Thầy yên bình mà cũng đầy ắp tiếng nói, tiếng cười. Chị em mình còn có Thầy, được về trong lòng tăng thân, có những tháng ngày để rong chơi. Mình còn trông chờ gì hơn? Chúc sư em tận hưởng những ngày vui, cười với những khó khăn đang có và là sự tiếp nối đẹp của Thầy, của Làng. Chị cũng chỉ làm chừng đó thôi.

Thương nhiều. ☺



Thương yêu muôn đời vẫn hạt sương trong

SƯ CÔ CHÂN CHUẨN NGHIÊM

Vừa về đến phòng tôi đã nhìn thấy gói bánh crêpe để trên bàn. Nhìn nét chữ quen thuộc không thể lẫn vào đâu, tôi biết ngay ai là người gửi. Cầm gói bánh lên mời sư chị cùng phòng, tôi không quên nói thêm: Tại Nghiêm gửi quà cho em chị ạ. Nét chữ của Tại Nghiêm đây mà.

Tôi qua Học viện EIAB đã hơn hai năm. Học viện và Làng không cách xa nhau lắm nên thỉnh thoảng vẫn có quý thầy, quý sư cô đi qua đi lại để làm giấy tờ cũng như những công việc khác. Mỗi khi có xe qua về thì việc diễn ra đầu tiên là... gửi quà và nhận quà. Tôi xưa nay ít gửi quà cho ai nhưng lại được nhận rất nhiều quà từ các sư em, sư chị đến quý sư mẹ Bảo Nghiêm, sư mẹ Từ Nghiêm, sư cô Tuệ Nghiêm... Tôi càng thêm thấm thía câu: tình thương không cần điều kiện. Tôi rất trân quý tình thương này và thầm nhắc: mình cũng cứ thương các sư em như quý sư mẹ, quý sư cô lớn đã thương mình, dù cho sư em đó có những tính cách nhiều khi làm mình chưa được hài lòng lắm.

Nhớ về Làng, về xóm Mới, từng khung trời tươi đẹp như hiện về trong tôi.

Sân Chim

Thời gian tôi ở Làng chỉ vắn vện sáu năm, kém hai ngày. Ngày đầu tiên đặt chân đến xóm Mới đúng kỳ làm biếng của đại chúng sau khóa tu mùa Hè nên chị em từ Việt Nam mới qua được tha hồ ngủ. Vì chưa quen giờ nên mấy ngày đầu tôi thường đi ngủ sớm. Nhớ một hôm, khi tôi cùng các chị em vừa buồn ngủ nhưng chưa ngủ thì nghe tiếng sư mẹ Bảo Nghiêm và sư mẹ Thoại Nghiêm. Hai sư mẹ ghé thăm chị em chúng tôi nhưng thấy đã tắt đèn, buồn ngủ nên hai sư mẹ đi về. Tôi nghe hai sư mẹ nói với nhau: “Các sư em mới qua nên chưa quen giờ. Thôi mình về cho các sư em ngủ”. Nghe quý sư mẹ nói vậy tôi đã dễ ngủ thì ngủ lại càng thêm ngon.

Nghe kể là vì cái sân có nhiều chim nên quý sư cô tự nhiên đặt tên cho nó là Sân Chim. Tôi thấy đây là nơi vui nhất ở xóm Mới, làm cho tôi nhớ đến câu thành ngữ: đất lành chim đậu.



Sân Chim là nơi diễn ra nhiều sinh hoạt thật vui và nuôi dưỡng tình huynh đệ. Tôi nhớ mãi những buổi trưa của ngày quán niệm tại xóm Mới. Lâu lâu, nhân dịp nào đó thì đại chúng lại được cùng nhau ngồi quây quần quanh đồng lửa đã được chuẩn bị sẵn ở giữa sân thưởng thức tô bún nóng, hơi cay trong tiết trời se lạnh. Lại còn có bánh tráng quét nước tương nướng trên than hồng, ăn giòn tan và thơm phức. Rồi những bữa cơm picnic, chị em cùng nhau quây quần quanh một chiếc bàn tròn cùng ăn và kể chuyện đông tây cho nhau nghe.

Sân Chim cũng có một cái xích đu đặt dưới gốc cây đoàn đã nhiều tuổi, đứng khiêm tốn ở góc sân nhưng cho nhiều bóng mát. Tôi thích nhất là những buổi trưa trong khóa tu mùa Hè. Sau khi đi quán niệm từ xóm khác về, tôi chưa về phòng liền mà vào tủ đá của đại chúng lấy một cây kem (tôi thích loại kem đá, nhiều màu sắc) rồi ngồi xích đu, nhâm nhi cây kem mát lạnh. Ăn mà ăn rất từ từ vì sợ cây kem đó hết. Viết đến đây tôi thấy thèm kem quá chừng. Bây giờ tôi đang ở xứ lạnh, ăn kem không được vì ăn vào là bị ho. Tôi dành cất những kỷ niệm tuổi thơ vào trong ký ức.

Tôi nhớ có một lần đang đi thì bất ngờ gặp Sư Ông ở phòng Telephone khi Sư Ông qua xóm Mới. Tôi vừa vui vừa bất ngờ nên chỉ biết chấp tay chào. Sư Ông nhìn tôi cười và hỏi: “Con đang đi đâu đấy? Thôi, bây giờ con dẫn Thầy đi. Thầy muốn đi ra Sân Chim. Thầy không biết đường. Đây là nhà con mà.”

Tôi chỉ biết nhìn Sư Ông, mỉm cười rồi chấp tay xá và đi trước để mở cửa cho Sư Ông. Từ chỗ đó ra tới Sân Chim thì phải qua hai lần cửa. Thế là tôi có cơ hội mở cửa cho Sư Ông được tới... hai lần! Sư Ông đi dạo quanh xóm Mới và tôi lẽo đẽo đi theo cho tới khi Sư Ông vào lại phòng. Trước khi vào phòng, Sư Ông đã quay lại nhìn tôi mỉm cười và nói: “Cảm ơn con, người dẫn đường.” Tôi cúi đầu, chấp tay xá Sư Ông mà không suy nghĩ gì cả vì tôi lẽo đẽo đi theo Sư Ông mà! Nhưng bây giờ nhớ lại tôi mới thấy rõ, hình như trong câu nói đó, Sư Ông muốn gửi gắm cho mình một điều gì đấy. Tôi nhận ra rằng lẽ có cơ hội là Sư Ông lại trao truyền và gửi gắm cho đệ tử những tâm nguyện thật thâm sâu.

Đến khi không còn khỏe, Sư Ông vẫn qua xóm Mới. Tôi nhớ lần ấy, giờ cơm trưa, cũng tại Sân Chim, thầy trò ngồi quây quần bên nhau dưới bóng mát của cây lindén. Sư Ông ngồi nhìn các con, và các con có mặt cho Sư Ông. Sư Ông không nói gì cả nhưng qua ánh mắt của Sư Ông thì tôi biết là Sư Ông đã nói thật nhiều. Thầy thị giả rất dễ thương, đã mời Sư Ông

ngồi xích đu. Lúc đó, tôi thấy ánh mắt Sư Ông đang cười.

Sau bữa cơm trưa, các sư con đi theo sau Sư Ông cả một hàng dài, tiễn Sư Ông ra xe về lại Sơn Cốc. Quý sư cô và chị em chúng tôi chẳng ai nói với ai câu nào nhưng tôi biết là chúng tôi đều mang chung một tâm niệm: mong Sư Ông có thêm nhiều sức khỏe.

Hồ sen



Một điều đặc biệt ở Làng là xóm nào cũng có hồ sen, và tôi thấy hồ sen nào cũng có hình trái tim. Xóm Thượng đặc biệt hơn vì có hai hồ sen. Cứ hè về là xóm nào cũng có sen thơm dâng Bụt. Thiên sinh về Làng vô cùng hạnh phúc vì được ngắm hoa sen ngay từ tuần đầu tiên của khóa tu mùa Hè. Sen nở nhiều, vậy là có trà ướp sen. Ở tận EIAB nhưng tôi cũng nhận được trà sen từ Làng. Thường thức từng ly trà thơm ngát, tôi biết ơn huynh đệ thật nhiều.

Gia đình xuất gia của tôi được Sư Ông đặt tên là Sen Trắng. Khi còn ở Bát Nhã tôi đã được nghe kể xóm Thượng có một hồ sen trắng, hoa rất to. Đúng thật. Khi qua Làng, vào mùa sen, những ngày quán niệm tại xóm Thượng tôi không quên đi ngắm hoa sen.

Hồ sen Hồng tại xóm Mới nhỏ nhất so với hồ sen các xóm. Có một chiếc cầu tre nho nhỏ bắc ngang qua. Khi những bông sen đầu tiên đã nở, chị em chúng tôi thường ra ngồi ngắm sen, uống trà và kể chuyện cho nhau nghe. Đẹp làm sao khi ánh nắng mặt trời chiếu vào những đóa sen còn đọng những giọt sương. Những câu chuyện thường ngày nhưng nuôi dưỡng đời tu. Tôi thấy thật rõ ràng chị em nuôi nhau là đây.

Trẻ em cũng rất thích và biết chơi với lá sen. Những năm chưa có đại dịch covid, mùa hè là mùa các em nhỏ rất hạnh phúc được ba mẹ đưa về Làng. Tôi thấy các em xin hái vài lá sen gần bờ, đổ nước vào và chơi với nhau. Lá sen cũng giống như lá khoai

môn, không bị thấm nước ra ngoài. Thế là các em chơi với nhau suốt cả buổi trò lá sen đựng nước. Niềm vui của các em chỉ giản đơn vậy thôi nhưng lại là cả bầu trời tuổi thơ tươi đẹp.

Nhắc đến hồ sen làm tôi nhớ đến Sư Ông. Sư Ông có thể trở về với tuổi thơ bất cứ lúc nào. Mùa đông ở Làng, khi hồ sen bị đóng băng trên mặt Sư Ông rất thích. Đang đi, Sư Ông dừng lại và ngồi xuống cạnh hồ sen để cầm miếng băng lên. Sư Ông thường hay dạy mây, tuyết và nước đều là một và thiên nhiên đã cho tôi thấy thật rõ điều này. Bây giờ tôi đang ở EIAB, tuyết rất nhiều. Đôi khi tôi cũng bắt chước Sư Ông, nghịch một chút để chơi với tuyết và với huynh đệ.

Món quà Noel đặc biệt

Không hiểu vì sao tự nhiên tôi lại nhớ về món quà Noel này. Có lẽ tại vì tôi cứ thèm ăn kem mà đâu dám ăn. Đó là Noel đầu tiên của tôi ở Làng, tôi nhận được rất nhiều quà. Trong số quà đó có một phần quà mà tôi phải đi theo chỉ dẫn được viết trong tấm thiệp thì mới nhận được. Khi đọc lời chỉ dẫn, tôi thấy mình như đang đi tìm kho báu: nào là từ phòng em, qua phòng Telephone, ra Sân Chim rồi đi vào kho, đi vào góc trong cùng, rồi mở tủ đá... sẽ có một phần quà có tên em trong đó. Quả thực lúc ấy tôi rất hạnh phúc vì đã tìm ra được quà. Đó là cả một hộp kem với rất nhiều cây kem nhiều màu sắc. Có lẽ tôi thích kem từ dạo ấy. Tôi rất biết ơn sư chị đã tặng quà cho tôi theo kiểu đặc biệt như thế. Tôi rất ấn tượng. Thế nhưng tôi lại chưa tặng quà theo cách đó cho ai bao giờ.

Vài năm sau, cũng một mùa Noel tôi đã nhận được tới chín đôi tất. Tôi hiểu ra vì sao tôi lại nhận được nhiều như thế. Đó là vì tôi đã mang đôi tất có vá ở gót một tí. Thực ra là vì tất còn tốt mà bị rách một ít, nếu bỏ đi thì hơi tiếc nên tôi mới lấy kim chỉ vá nó lại. Rồi tôi mang đi ngày quán niệm ba xóm một cách rất bình thường. Ai dè, con mắt của tăng thân thật sáng. Tôi vô cùng biết ơn huynh đệ đã dành thật nhiều tình thương cho tôi.

Khi tôi đang ngồi lạch cạch những dòng chữ này thì cũng sắp tới Noel. Tôi sẽ dành tình thương cho huynh đệ - tình thương như tôi đã được nhận. Tôi thấy thương tất cả các anh chị em, vì có huynh đệ cho nên mới có tôi. Chúng ta là con một nhà, cùng mang một màu áo, cùng đi chung một con đường, cùng chung một lý tưởng. Thương lắm áo nâu ơi!

Con là người có phước

Nhìn lại chặng đường 13 năm xuất gia, tôi thấy mình may mắn lắm. Tôi vẫn tin là nhờ vào phước đức của tổ tiên, ông bà, cha mẹ mà tôi có phước

duyên được gặp tăng thân, được làm học trò của Sư Ông. Làm một người tu là tôi thấy hạnh phúc nhất.

Sáng nay, ngày xuất sĩ, tôi được cùng đại chúng nghe pháp thoại DVD vào ngày 18 tháng 2 năm 2002 của Sư Ông. Tôi thấy thấm thía quá và mong mình có thể thực tập thành công. Tôi xin phép được trích ra đây một vài lời mà Sư Ông dạy, cũng là để cho tôi mở ra đọc khi thấy cần quay trở về với sự thực tập.

“Khi mình có một sư em dễ thương, có tâm chí tu học thì mình là một người sư chị có phước! Phải như vậy không? Bây giờ Thầy muốn hỏi, ở đây có bao nhiêu sư chị có phước? Có người nào không có phước không? Mình là sư anh, mình là sư chị, thế nào ít nhất mình cũng có một vài sư em có hạnh phúc và dễ thương, biết tu học.

“Tất cả chúng ta đều là sư anh, sư chị, chỉ trừ có một người thôi, đó là sư út Chân Pháp Hữu. Nhưng mà trong vòng bốn tháng nữa thì mất chức sư út. Thầy muốn hỏi một câu hỏi rất tầm thường, là ở đây có người nào vô phước không? Không có ai vô phước cả. Tất cả chúng ta đều là những người có phước. Người nào cũng có sư em dễ thương. Thầy cũng là một người có phước vì Thầy có những người đệ tử rất dễ thương, có tâm tu học. Vậy nên Thầy không bao giờ nói: tôi là người vô phước, vì điều đó không đúng với sự thật, không đúng với nhận thức của Thầy.

“Và khi nghĩ rằng mình là người có phước thì tự nhiên hạnh phúc sẽ tới. Có những người không có được một sư em hạnh phúc, không có được một sư em dễ thương. Và mình phải thương những người như vậy. Bây giờ Thầy hỏi con thêm một câu hỏi nữa: Có người nào không có được một sư anh, sư chị dễ thương? Có người nào vô phước không? Trong chúng ta, người nào cũng có ít nhất một vài sư anh hay một vài sư chị dễ thương. Và như vậy thì cả anh, cả chị cũng có phước và cả em cũng có phước.

“Khi chúng ta nói: Tôi là một người vô phước thì điều đó không đúng trong trường hợp của tất cả chúng ta. Tất cả chúng ta ở đây, dù là sư anh, sư chị hay sư em thì chúng ta đều là người có phước. Nếu mình chịu khó, nếu mình tập suy tư theo kiểu này thì mỗi giây phút mình đều có hạnh phúc. Hạnh phúc của Thầy được xây dựng trên những điều như vậy.

“Mình không cần phải có một ngôi chùa rất lớn, một tượng Phật sơn son thiếp vàng bóng loáng, hay một sự khen ngợi, sự giàu sang, sự cung phụng của người ta. Chỉ cần suy nghĩ: mình có sư anh dễ thương, mình có sư chị dễ thương, mình có đệ tử dễ thương là mình đã có hạnh phúc rồi. Và hạnh phúc đó là hạnh phúc thiệt, chứ không phải tự kỷ ám thị. Làm thầy, làm trò, làm anh, làm chị, làm em, chúng ta đều phải có hạnh phúc.

Chúng ta quy định với nhau điều đó. Sự thực tập hàng ngày làm cho ta có hạnh phúc thêm nữa, vì ta có khả năng giúp cho anh em ta dễ thương hơn. Anh em ta dễ thương 50%, bây giờ ta làm cho người đó dễ thương 60%. Đó là kết quả của sự thực tập. Và chúng ta có vốn liếng của hạnh phúc. Vốn liếng đó mỗi ngày đều lớn lên. Hạnh phúc đó đến một lúc mình chịu không được nữa vì nó nhiều quá, và mình phải tìm cách chia sẻ, phân phát cho người khác. Đó là việc của chúng ta. 'Khi lá hoa thật nhiều, trái yêu thương đầy cành, hái đem cho mọi người.' Chúng ta hãy nhìn bằng con mắt như vậy, con mắt hiểu và thương. Đừng đòi hỏi. Mình đâu có nghèo đói gì đâu về phương diện hạnh phúc. Mình là người có phước, mình là người có hạnh phúc. Và với vốn liếng của hạnh phúc đó ta có thể đi tới mỗi ngày, nhất là khi ta đã có những pháp môn tu tập rất cụ thể." – Sư Ông

Tôi viết đã dài nhưng liệu tôi thực tập được bao nhiêu? Tôi hy vọng rằng lời Sư Ông dạy sẽ giúp tôi, làm đuốc soi đường cho tôi. Hạt giống nóng tính của tôi chưa được chuyển hóa bao nhiêu, nhưng tôi hy vọng rằng với sức mạnh và sự soi sáng của tăng thân thì tôi cũng sẽ phần nào chuyển hóa, như lời thiền sư Quy Sơn đã dạy:

"Người ta nói rằng, cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuần thấm."

Tôi thầm cảm ơn Sư Ông, cảm ơn tăng thân, cảm ơn bố mẹ cùng anh chị em trong gia đình huyết thống đã yểm trợ và nâng đỡ tôi rất nhiều trên con đường tu học. Tôi thương yêu tất cả. ❧



Tiếng cười trẻ đã vang

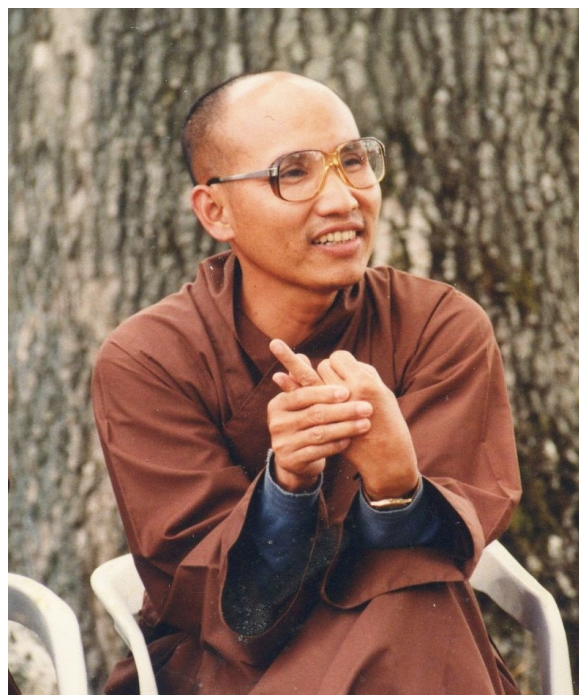
THẦY CHÂN PHÁP NIỆM

Sư huynh Giác Thanh, một người anh cả trong tăng thân Làng Mai. Tại xóm Thượng, thầy ở một cái cốc trên sườn đồi nhìn về hướng mặt trời mọc. Cốc tên Phù Vân, nằm cạnh cốc Ngồi Yên của Sư Ông. Cho nên có khi thầy được gọi là thầy Phù Vân. Vào những năm đầu thành lập thiền đường Hoa Quỳnh (sau này có tên thiền đường Hơi Thở Nhẹ) tại Paris, Pháp, mỗi tháng thầy đến đó vào dịp cuối tuần để giảng dạy và hướng dẫn thiền sinh tu học. Xong việc, Thầy trở về chùa Pháp Vân để tiếp tục phụ giúp Sư Ông dẫn dắt đàn em trong sự thực tập. Vì vậy, cũng có người gọi thầy là thầy Hoa Quỳnh.

Ngoài hai biệt danh thầy Phù Vân và thầy Hoa Quỳnh mà một số người biết tới, thầy còn có một biệt danh nữa mà Sư Ông đã đặt cho, đó là Trà sư (Tea master). Có lẽ đây là biệt danh mà mọi người ưa thích và gắn liền với phong thái thiền sư của thầy. Cái biệt danh Phù Vân thầy cũng rất thích. Hai biệt danh này nói lên được phong cách nhân tịnh, giải thoát, tự do, tự tại của thầy mà bất cứ ai khi có cơ duyên gần gũi đều được thừa hưởng. Thầy luôn toát lên năng lượng thánh thiện, chân tình. Người phương Tây rất quý mến thầy.

Cầu học

Ngày 12 tháng 6 năm 1994, khi tôi tới Làng Mai tập sự tu học thì thầy đã có mặt ở đó. Thầy tới Làng vào năm 1991. Tôi không biết nhiều về những năm trước đó của thầy. Tôi chỉ xin kể lại một vài giai thoại, vài khoảnh khắc đặc biệt khi tôi được hầu cận và học hỏi với thầy. Câu chuyện thầy đến với Làng Mai, tôi được nghe kể lại, rất kỳ thú. Thầy là một người luôn cầu học, đặc biệt về thiền. Lúc còn ở Việt Nam, thầy đã theo học thiền với thiền sư Thích Thanh Từ, Viện chủ tu viện Trúc Lâm. Thời đó cùng tu học với thầy còn có các thầy như thầy Thích Minh Nghĩa (nay là Viện chủ tu viện Toàn Giác, trú trì Tổ đình Giác Nguyên), thầy Thích Phước Tịnh (hiện đang ở tại Tu viện Lộc Uyển) và còn nhiều huynh đệ khác cùng thời với thầy nữa. Những ai muốn biết nhiều hơn về thầy thì nên thân cận với quý ngài vừa kể trên, đặc biệt là Hòa thượng Phước Tịnh.



Trong quá trình tìm thầy học đạo, theo tôi được biết, thầy là một con người rất ham học, chân tình, phóng khoáng, phá chấp. Còn về những kỹ năng công việc hay lễ nghi thiền môn thì có lẽ thầy không giỏi lắm. Thầy là một người chuyên tu và thích một đời sống trầm tư mặc tĩnh. Thầy luôn có một khát khao cháy bỏng tìm học và đạt cho được ý chỉ về thiền. Thầy bôn ba khắp chốn để cầu học, ngay cả sau khi qua đến phương Tây. Để nghe ở đâu có các vị thiền sư nổi tiếng, thì dù họ là người xuất sĩ hay cư sĩ, thầy đều tới để tham cứu về thiền.

Nghe kể rằng thậm chí thầy còn đến đánh lễ thiền sư nữ cư sĩ để cầu pháp thiền. Chỉ chừng ấy cũng chứng tỏ được sự khát khao học hỏi và tinh thần phóng khoáng, phá chấp nơi thầy. Thầy nỗ lực tham thiền nhiều giờ và trầm tư mặc tĩnh mong tỏ ngộ thiền cơ. Có lẽ thầy thường hay nhập định sâu mà quên cả hình hài. Cũng có lẽ vì như thế mà sau này mỗi khi thầy ngồi nhập định, dù là trong khi nghe Sư Ông giảng, thầy hay lắc đầu qua lại mà không ý thức được cái đầu đang lắc. Mỗi lần thấy như vậy, Sư Ông thường hay gọi tên thầy: “Thầy Giác Thanh, thầy mở mắt ra đi! Đừng nhắm mắt nhập định nữa!” Nghe lời Sư Ông, thầy mở mắt ra thì đầu hết lắc.

Chấm dứt sự bôn ba tìm cầu

Thầy bôn ba khắp nơi tìm thầy học đạo. Một hôm đi Canada thăm gia đình, thầy gặp lại Sư Ông trong một khóa tu tổ chức tại Làng Cây Phong, Montreal. Mùa thu ở vùng Bắc Mỹ luôn rực rỡ sắc màu, đẹp không lời nào tả được, chỉ có thể im lặng mà thưởng thức, mà tận hưởng thôi. Trong buổi thiền hành, Sư Ông và đại chúng dừng lại, ngồi trên cỏ, ngắm mùa thu, uống trà. Thầy Giác Thanh ngồi bên cạnh Sư Ông.

Trong cái thực tại mầu nhiệm ấy, Sư Ông đã chỉ tay vào rừng thu đang phô bày rạng rỡ rồi nói với thầy Giác Thanh: “Thầy Giác Thanh, cái mà thầy bôn ba tìm kiếm lâu nay, nó đang nằm sờ sờ đó kìa! Nó đó kìa! This is it!” Lời khai thị, chỉ điểm đó đã như giọt nước cuối cùng công phá khiến nước tràn ly, tạo nên một sự toang mở và tháo tung trong tâm thầy, chạm tới được cái trạng thái kỳ diệu, cõi trời và giải thoát trong tâm thức. Niềm hạnh phúc của sự nếm trải tự do trào dâng. Có lẽ cảm giác hạnh phúc vô tận đó chỉ có thầy mới cảm nhận được rõ ràng. Thầy đã thực sự chấm dứt sự bôn ba tìm cầu và ở lại nương tựa Sư Ông cho tới khi viên tịch. Từ mùa thu năm đó, mỗi khi tưởng nhớ đến thầy Giác Thanh, các sư em của thầy luôn hát *Một lá ngô đồng rơi*, bài hát mà thầy rất thích:

*Một lá ngô đồng rơi
Có hay chăng người ơi
Một lá ngô đồng rơi
Thu đẹp đã về rồi.
Ngàn chiếc lá còn rơi
Đỏ au hay vàng tươi
Ngàn chiếc lá rơi rơi
Bay vào ngập cả trời...*

Sư Ông cũng làm câu đối này tặng thầy sau khi thầy viên tịch:

*Một lá ngô đồng rơi,
người vẫn cùng ta leo đồi thế kỷ

Ngàn hoa thủy tiên hé,
đất cứ theo trời hát khúc vô sinh*

Trong những năm gần gũi học hỏi, uống trà với thầy, thầy có kể rằng trước khi tới Làng Mai, thầy có một giấc mơ. Khi đang nằm ngủ trên giường, thầy thấy có một bà lão đứng dưới chân giường nhìn thầy với ánh mắt hiền lành, rất từ bi, rất sáng và nói: “Về thôi con!” Sau này gặp được Sư Ông, thầy thấy bà lão trong giấc mơ đó giống Sư Ông lắm. Thầy khẳng định bà lão đó không ai khác chính là Sư Ông. Cũng chính những nhân duyên như thế mà trong lòng thầy luôn

kính và thương quý Sư Ông, một cách vừa kín đáo vừa dễ thương vô cùng.

Câu chuyện giác ngộ khi ngắm mùa thu rực rỡ ấy có lẽ khiến chúng ta nhớ lại câu chuyện của thiền sư Linh Vân Chí Cần. Trong một sáng thức dậy, nhìn thấy hoa đào nở, bỗng nhiên thiền sư giác ngộ, bao nhiêu mối nghi hoặc trong lòng được tháo gỡ, và chạm tới được cái *như nhiên* của sự sống, của bản thân mình. Ngài đã bỏ ra tới ba mươi năm để tìm *trang kiếm khách*, tức là khám phá cho ra cái bản lai diện mục, cái con người đích thực của mình. Hoa đào nở, và thiền sư thấy.

三十年来寻剑客
几回落叶又抽枝
自从一见桃花后
直至如今更不疑

*Tam thập niên lai tầm kiếm khách
Kỷ hồi lạc diệp hựu trưu chi
Tự tông nhất kiến đào hoa hậu
Trực đáo như kim cánh bất nghi*

*Ba mươi năm tìm trang kiếm khách
Bao phen lá rụng lại đâm chồi
Từ khi nhìn thấy hoa đào nở
Đến nay tin chắc chẳng còn nghi*
—Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch

Mặc áo giải thoát

Có một thời gian khá dài thầy “không đắp y”. Vào các buổi tụng giới thầy chỉ mặc áo tràng, thậm chí chỉ mặc bộ áo vật hồ rồi khoác chiếc áo Tiếp Hiện bên ngoài. Mỗi lần thấy thầy Giác Thanh, một đại sư huynh tới thiền đường tụng giới mà *không đắp y*, thầy trụ trì xóm Thượng lúc bấy giờ tỏ ra rất không vui. Tất nhiên sự không hài lòng của một vị trụ trì, người anh lớn thứ hai trong tăng thân, là điều dễ hiểu, vì trách nhiệm của thầy là phải hướng đại chúng vào nề nếp, không muốn trong chúng ai thích làm gì thì làm. Biết là vậy, nhưng dù thầy trụ trì có không vui, có xin thầy đắp y để tụng giới, làm gương cho các em, thầy cũng *không đắp y*.

Tôi lúc đó còn là một sư chú nhỏ, không đủ trình độ để có thể nói lên điều gì, nên chỉ ghi nhận một cách vô tư chuyện đang xảy ra. Sư Ông hẳn có nghe phàn nàn và biết chuyện đó, nhưng chẳng hiểu sao Sư Ông tỏ vẻ như không có chuyện gì xảy ra. Đại chúng cũng không ai phàn nàn gì và cũng không ai bắt chước. Có một sự thật rằng Sư Ông là thầy của thầy, Sư Ông không nói gì thì mình làm sao đủ trình độ để hiểu sự kiện ấy. Chỉ có Sư Ông và thầy ở trong

tần số ấy mới hiểu nhau. Có lẽ là vậy nên Sư Ông không nói gì. Cuối cùng thầy vẫn là thầy, không đáp y.

Mùa xuân ở phương Tây đẹp vô cùng. Vào mùa đông, rừng cây trút hết lá, chỉ còn trơ trọi cành, trông như cây chết. Thế nhưng sau hơn ba tháng ngủ đông, những nụ, chồi non nứt ra rất nhanh, và chỉ trong một thời gian ngắn bao nhiêu lá xanh biếc hiện. Rừng cây đã xanh mơn mớn, đầy sức sống. Có những lần vào mùa xuân, thầy hay ngồi dưới hiên cốc Phù Vân rồi ngâm nga: “Y ta là đất trời bao la, là màu xanh của thiên nhiên, ngày này, thời nào ta cũng mặc...”

Cổ Hòa thượng Mãn Giác, là huynh đệ, là bạn thâm giao của Sư Ông, có làm bài thơ:

ĐẠT ĐẠO

*Qua thiền môn: thấy trời xanh
Kim Cang kinh tụng chân thành từng trang
Khói hương quyện cảnh mơ màng
Hư không là chiếc y vàng quần thân*

*Thiền Môn xưa sạch phong trần
Kim Cang kinh khép tràm luân thoát rồi
Ta từ sinh tử về chơi
Ngồi trên chót đỉnh mỉm cười với trăng*

*Thân ta là giải đất bằng
Tâm ta là nước sông Hằng mệnh mông
Tình ta là đóa hoa hồng
Ý ta là cả cánh đồng tâm linh*

*Còn đâu nữa Kim Cang kinh
Thiền Môn biến mất mà mình vô ngôn
Bình minh về ngập hoàng hôn
Cười lên một tiếng tỉnh hồn ngàn năm*



Có lẽ bài thơ Đạt đạo này đã nói lên tất cả tâm tư của con người giải thoát trong thầy. Thầy đã vượt ra khỏi cái tướng giả tạo và thể nhập vào thực tại vô

tướng mà chỉ có thầy mới cảm nhận sâu sắc về nó. Sư Ông hiểu được thầy. Tuy trên hình tướng thầy đã không đáp y, nhưng trong nội dung, trong lòng của một người đã đạt tới thực tại vô tướng thì thầy vẫn luôn đáp y. Thầy đã đáp y giải thoát, mặc áo giải thoát và ai có thể thấy biết được điều đó? Chính thầy và Sư Ông.

Sự tĩnh tại và tự do trong lòng các thiền sư được biểu hiện qua rất nhiều phong thái khác nhau. Có một điều đặc biệt, mà ai cũng biết, là chúng ta không thể nào bắt chước để thật sự trở thành họ được. Nếu cố bắt chước phong thái thiền sư, thể nào cũng bị cho “ăn gây thiền”.

Bất động và tự tại

Xóm Thượng trong những ngày đầu tiên tôi đến vẫn còn rất hoang sơ. Vật chất, cơ sở hạ tầng còn thiếu thốn. Chúng tăng lúc đó chỉ có khoảng 15 vị. Anh em sống với nhau rất hạnh phúc, biết đủ. Vào những ngày đông giá lạnh, phòng ốc còn chưa kín kẽ, trong phòng chỉ có cái lò sưởi củi nhỏ và cái giường làm bằng một tấm ván ép kê trên mấy cục gạch.

Đầu hôm chúng tôi đốt lò sưởi để ngủ, nhưng tới giữa đêm thì củi tàn, bếp lạnh và chúng tôi cũng lạnh, nằm co ro trong túi ngủ mỏng manh. Thức dậy sáng sớm luôn là một thách thức rất lớn. Phải *anh hùng* lắm. Muốn dậy là phải dậy ngay và phải nhảy, phải vận động cơ thể một lúc mới dám bước ra ngoài đi rửa mặt, đánh răng và đi công phu. Thiền đường xưa vốn là chuồng bò, không có lò sưởi, bốn vách được xây bằng đá vôi. Dù lạnh như nước đá, anh em vẫn đi ngồi thiền, công phu sáng tối đều đặn.

Ở xóm Thượng có một nhà bếp nhỏ, trên nhà bếp có phòng gác. Đó là phòng ăn của chúng tăng. Bàn ăn được bố trí theo hình chữ khẩu để anh em ngồi ăn trông thấy mặt nhau, thực tập có mặt cho nhau. Một sáng nọ, sau hai tiếng chuông chấm dứt 20 phút ăn trong im lặng, có một sư em, vốn là người rất nóng tính, đứng dậy ở phía đối diện với thầy và mắng thầy rất nặng khiến ai nấy đều chưng hửng, bàng hoàng.

Tôi không thể ngờ được một sư em có thể chửi mắng đại sư huynh của mình như vậy: “Thầy là thiền sư gì mà thiền sư! Thầy là đồ cút, là đái...!” Khi tôi nhìn sắc thái của thầy Giác Thanh, tôi càng kinh ngạc hơn. Thầy vẫn ngồi ăn một cách bình thản, an nhiên, bất động, tự tại trước những lời lăng mạ của sư em mình. Thầy nhìn sư em với ánh mắt thương xót và cảm thông. Các sư anh khác tới can ngăn và kéo thầy đó rời khỏi nhà ăn. Tôi nghĩ sẽ có chuyện lớn xảy ra rồi đây. Thế nhưng mọi thứ vẫn êm đềm như đã không có gì xảy ra. Có lẽ thầy đã không cho

thầy trụ trì bắt sư em mình ra sám hối, có lẽ thầy đã bảo chuyện đó cứ để cho sư huynh giải quyết. Nơi thầy có tấm lòng bao dung, độ lượng, và luôn muốn đơn giản hóa vấn đề.

Vài ngày sau, sư em đó tự động đắp y ra cốc và lạy sám hối thầy vì sự u mê của mình. Thầy cũng không để cho sư em đó lạy mà bảo giải y và ngồi xuống chơi với sư huynh. Thầy pha trà cho uống, chia sẻ, lắng nghe và dạy bảo nhẹ nhàng. Ngay sau đó, mọi chuyện như chẳng có gì đã từng xảy ra. Câu chuyện này khiến cho tôi có niềm tin vững chãi hơn nữa rằng: chuyện giải thoát, giác ngộ là có thật, là thứ mình chứng kiến được bằng đôi mắt của mình mà không chỉ được đọc trong sách vở. Tôi hạnh phúc khi được gần gũi một đại sư huynh như vậy.

Không có gì sinh, không có gì diệt

Có lần trong khi làm thị giả, tôi vô ý làm vỡ cái tách trà cổ của thầy. Thầy có bộ trà cổ mà thầy rất quý. Thầy là một trà sư. Trà sư luôn có trà ngon và có những bộ bình trà quý. Tuy nhiên, thầy chỉ có một bộ bình trà quý đó thôi. Thầy luôn có nhiều thiền sinh từ nhiều quốc gia đến thăm. Tùy khách mà thầy đãi trà. Trở lại câu chuyện tôi làm vỡ tách trà cổ quý của thầy. Lúc thầy đang rửa bộ trà dưới hiên cốc, thầy nhờ tôi lấy giúp cái xốp rửa chén. Khi mang tới đưa cho thầy thì tôi đã sơ ý chạm nhẹ ngón chân vào một trong bốn cái tách trà khiến nó lăn mấy vòng, rồi tự dưng bể làm hai.

Lúc ấy tôi sợ tái mặt, người run lên không thể kiềm chế. Thấy vậy, thầy nhanh tay nhặt hai mảnh vỡ lên, giấu nó sau lưng, rồi thầy nói: “Hừ! Đâu có gì bể đâu, phải không con? Cái tách này vốn chưa từng bể. Nó giả vỡ bể vậy thôi chứ nó làm sao bể được. Tất cả đều do nhân duyên mà hợp, rồi cũng do nhân duyên mà tan. Bản chất của nó không hề bể”. Tôi thì sợ và tiếc cho thầy vì biết thầy rất quý những cái tách đó. Nhưng sau khi nghe thầy nói vậy, tôi cảm thấy nhẹ nhõm trong lòng. Thầy đã từ bi lấy đi cái lo sợ trong lòng tôi và còn dạy cho tôi tính chất không sinh không diệt của cái tách trà. Đó là bài học mà tôi không bao giờ quên được. Thầy rất quý bộ trà đó nhưng thầy cũng sẵn sàng buông bỏ nó bất cứ lúc nào.

Chút trẻ con dễ thương trong thầy

Có một thời gian dài thầy không đi thiền ngoài trời với đại chúng. Bệnh tiểu đường khá nặng đã hành thầy. Trong hai năm liền, ngoài việc làm thị giả cho Sư Ông, tôi còn đảm trách lo cơm nước, giặt giũ cho thầy. Thức ăn của thầy người bình thường không thể ăn nổi vì không sử dụng bất cứ gia vị gì kể cả

muối. Tôi đã phải sáng tạo rất nhiều, chế biến các món ăn lạ lẫm để tạo cảm hứng cho thầy. Thầy ăn giỏi lắm. Nhưng giỏi cách mấy, cố gắng cách mấy có khi cũng ngán. Có lần thầy ngán quá, không biết thầy đã xin đâu được gói mì, thầy lên chế mì ăn. Tôi bất gặp và cố gắng ngăn thầy không cho thầy ăn. Thầy nói: “Pháp Niệm! Để sư huynh ăn một gói này cho đỡ ngán”. Thế là tôi không thể ngăn cản thầy được. Thật ra tôi cũng chỉ giả bộ làm vậy chứ biết là thầy ngán thức ăn của thầy lắm lắm rồi.



Có lần thầy bị sưng cổ chân, đi lại không dễ dàng. Tuy nhiên, nếu cố gắng thì thầy vẫn đi được. Vì nhiều tháng thầy không đi thiền ngoài trời với đại chúng nên Sư Ông đã đích thân đến thăm và bảo thầy nên ra ngoài đi thiền với đại chúng. Thầy nói chân con đau, đi không được. Tưởng như vậy thì Sư Ông sẽ để yên, ai dè Sư Ông còn ép ra đi thiền hành. Sư Ông đã rầy nhẹ thầy và bảo thầy phải đi thiền ngoài trời mỗi ngày thì cái chân đó mới lành được. Không dám trái lệnh Sư Ông, thầy tuân theo, nhưng trong lòng thầy khó chịu, thầy thầm nghĩ: “Dạ, được thôi, mình đi cho cái chân này nó sưng vù lên cho bớt ghê! Đã không thương hại rồi mà còn ép đi thiền nữa!” Nhưng sau khi thầy đi thiền với đại chúng chừng một tuần thì điều kỳ diệu xảy ra, cổ chân của thầy hết sưng, lành lặn và đi lại dễ dàng. Vô cùng ngạc nhiên, thầy đã thốt lên: “Hừ! Ông già ghê quá!” Chúng ta ai cũng có cái tính trẻ con trong mình dù mình đã lớn cách mấy. Và cái tính trẻ con đó hồn nhiên, đẹp một cách lạ lùng nơi thầy.

Hát khúc vô sinh

Năm 2001, trong khi Sư Ông và tăng thân đang hoằng pháp ở Trung Quốc thì hay tin thầy viên tịch. Sư Ông và đoàn làm lễ tưởng nhớ thầy trên xe buýt vì những ngày này lịch hoằng pháp rất dày. Những năm cuối đời, thầy đã được Sư Ông bổ nhiệm làm trụ trì tu viện Lộc Uyển ở Nam California. Thầy đã làm một vị trụ trì rất tuyệt vời. Ngày thì làm việc, đêm về nằm nghỉ, đeo cái túi lọc thận suốt 12 tiếng đồng hồ.

Thương thầy quá. Có điều lạ là, khi thầy về tu viện Lộc Uyển và làm trụ trì, không biết vì lý do gì, thầy đã đáp y trở lại. “*Tùy xứ tác chủ, lập xứ đắc chân*” (Thiền sư Lâm Tế). Tùy nơi, tùy hoàn cảnh, tùy nhân tình mà thầy biết cần hành xử như thế nào cho thích hợp. Âu tất cả chỉ là thị hiện. Đối với thầy thì *nắm hay buông cũng đều tự tại*. Con người tự do không kẹt vào hình tướng nào dù đó là “vô tướng”. Trong kinh Kim Cương cũng đã nói: “Thầy Tu Bồ Đề, thầy đừng nghĩ rằng Như Lai đạt tới vô thượng chánh đẳng chánh giác mà không cần tới các tướng một cách đầy đủ. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế.”

Ở tu viện Lộc Uyển, trên sườn núi, có dựng ngôi tháp để tưởng nhớ thầy. Lòng tháp khắc bài thơ Sư Ông viết truy tán thầy:

*Trượng phu tiếng đã biết
Việc đáng làm đã làm
Tháp vừa dựng sườn núi
Tiếng cười trẻ đã vang*

Thầy đúng là một bậc anh hùng, một trượng phu. Và việc đáng làm nhất của người tu thầy đã thực

hiện được, đó là sự nghiệp giác ngộ. Ngôi tháp mà giờ đây chúng con đang thừa hưởng đã được thầy dựng lên không phải bằng đá mà bằng chính chất liệu giải thoát, giác ngộ, bất động, tự tại. Ngôi tháp đó cũng là tăng thân của thầy. Trong nhiều năm qua, từ khi thầy thị tịch, đã có nhiều bạn trẻ người Việt cũng như người Mỹ đến tu tập và xuất gia tại Lộc Uyển. Tất cả đều là sự tiếp nối của thầy. Tiếng cười hồn nhiên, an vui, tự tại và giải thoát vẫn luôn vang vọng giữa đất trời bao la vô tận này.

Thưa thầy Giác Thanh, có nhiều người có nhiều câu chuyện để nói về thầy hay hơn những khoảnh khắc con đã có được với thầy. Mỗi khi ngồi pha một bình trà để uống, con luôn nhớ đến thầy với những pháp âm sống động, vang vọng trong tâm trí và trong những tách trà ấm áp thuở nào thầy đã dạy con cách uống trong tỉnh thức.

Hừ! Thầy vẫn luôn có mặt đó, trong mỗi chúng con và vẫn đang vui đùa, uống trà cùng chúng con đó mà. Hừ! Hừ! Hừ!

Con thành tâm đánh lễ Giác linh thầy. ॐ



ĐẠO BỤT ĐI VÀO CUỘC ĐỜI



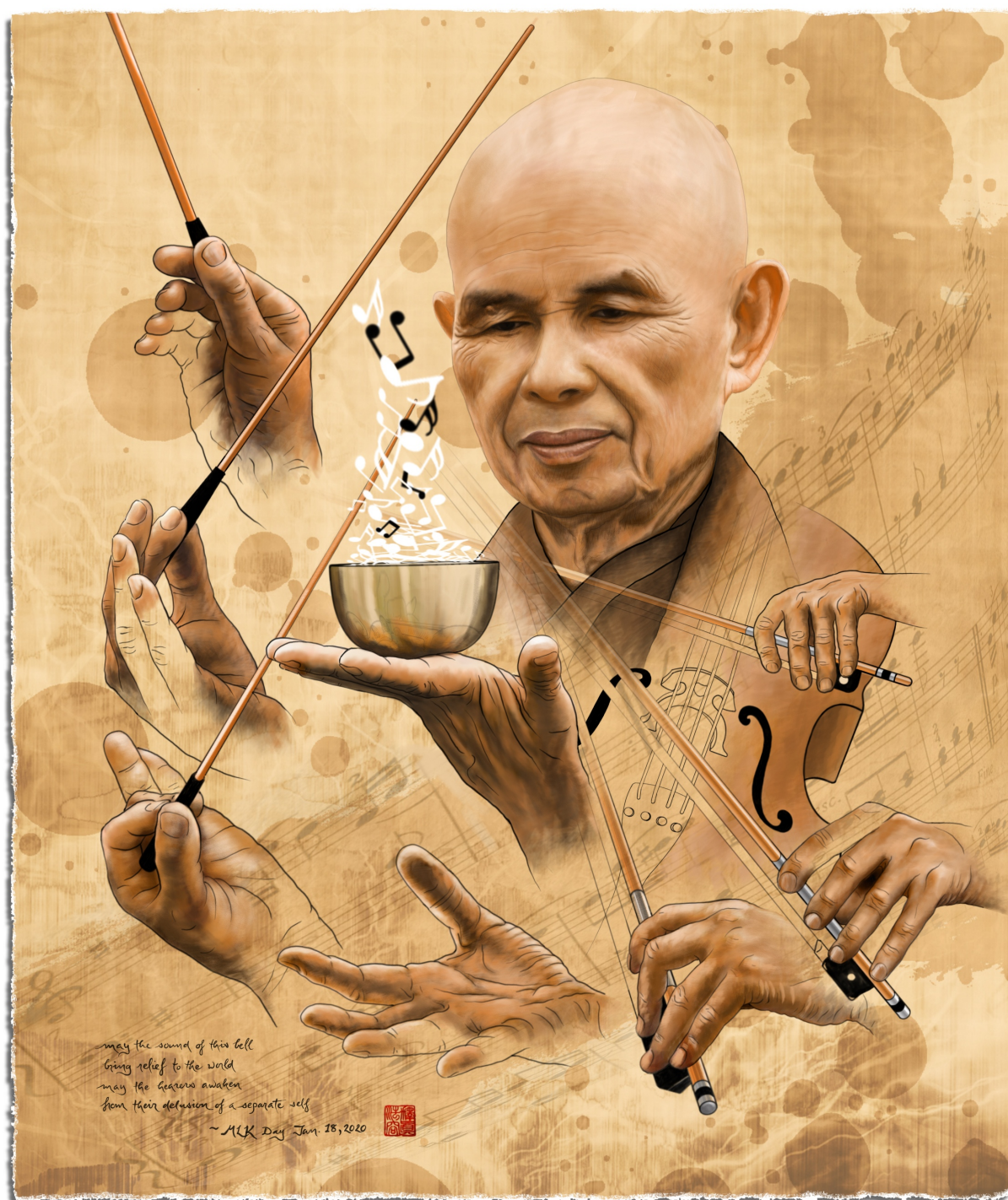
Tiếng chuông chánh niệm

THẦY CHÂN PHÁP DUNG

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Có một đêm, tôi đã mơ thấy Thầy thỉnh chuông mời gọi tất cả chúng ta quay về với giây phút hiện tại. Khi thức giấc, tôi hình dung ra bức tranh như

các bạn đang thấy. Khi Thầy thỉnh chuông, ta có thể thấy không chỉ có một bàn tay mà có nhiều bàn tay cùng chuyển động, hòa quyện vào nhau, mỗi bàn tay nâng một nhạc cụ khác nhau.



Tác phẩm của thầy Pháp Dung

Tôi đã vẽ bức tranh trong những ngày bạo động đang xảy ra tại tòa nhà Quốc hội Mỹ (Điện Capitol). Một lần nữa, người dân Mỹ phải chứng kiến mặt trái của xã hội mà họ đang sống. Tôi cảm thấy buồn cho những người đang phải đảm đương trọng trách lãnh đạo và đoàn kết toàn dân trong một đất nước đang bị chia rẽ trầm trọng. Do vậy, thực hiện tác phẩm này đã trở thành niềm an ủi và trị liệu cho tâm hồn, giúp tôi xoa dịu niềm đau khi nghĩ về đại gia đình nhân loại. Nhìn sâu về cuộc đời Thầy và những khổ đau, chia rẽ mà Thầy đã đi qua, trong tôi trào dâng một ước muốn mãnh liệt hơn bao giờ hết. Đó là giúp Thầy thực hiện giấc mơ xây dựng những cộng đồng sống chánh niệm trong đó mọi người thuộc tất cả các tầng lớp xã hội có thể sống hài hòa với nhau, cho dù có những khác biệt về quan điểm và giá trị sống.

Cả ngày hôm ấy, trong tôi luôn đi lên hình ảnh bàn tay Thầy và tiếng chuông vang vọng. Tôi cầu nguyện cho những người con của đất nước này, từ thành thị sầm uất tới miền nông thôn hẻo lánh, đến tận những vùng núi hiểm trở xa xôi. Tôi hướng năng lượng an lành của tiếng chuông đến mọi người. Mong cho những ai đang cảm thấy lạc lõng tìm được bình an. Mong cho trái tim họ được lắng dịu và tâm hồn họ được thanh thoi. Mong cho hận thù, trách móc, chia rẽ (vì tri giác sai lầm) trong lòng người được với nhẹ.

Nhiều năm trước, trong một bài pháp thoại Thầy có kể về một giấc mơ. Trong giấc mơ đó, Thầy là sinh viên của một trường âm nhạc danh tiếng. Hôm ấy, Thầy và các sinh viên phải chơi một loại nhạc cụ tự chọn trong kỳ thi tốt nghiệp. Thầy hơi bối rối, không biết phải vượt qua kỳ thi này như thế nào vì chưa bao giờ Thầy chơi nhạc cụ. Tới lượt mình, Thầy vừa hồi hộp nhìn mọi người vừa đưa tay vào túi áo, và bất ngờ Thầy chạm phải một vật bằng kim loại. Đó chính là cái chuông nhỏ mà Thầy vẫn thường mang theo.

Thầy đã được dạy cách thỉnh chuông và trong chùa ngày nào Thầy cũng dùng đến nó. Ngay lúc đó, Thầy chợt nhận ra cái chuông cũng là một nhạc cụ. Rồi Thầy lấy chuông ra, nâng chuông trước thánh chúng và thỉnh lên một tiếng như Thầy đã làm trong suốt cuộc đời mình. Âm thanh của tiếng chuông ngân vang khắp khán phòng, đem lại nguồn năng lượng an lành, thanh thoát cho người nghe.

Rồi Thầy quay người về phía cánh cửa khán phòng, háo hức chờ vị thầy của mình xuất hiện. Khi vị thầy sắp sửa đi vào thì Thầy lại tỉnh giấc. Cho dù Thầy chưa kịp nhìn thấy bóng dáng vị thầy của mình nhưng, chắc hẳn trong lòng, Thầy vẫn biết người đó là ai. Thầy đã kể cho chúng tôi nghe câu chuyện này



vài lần rồi và lần nào Thầy cũng bỏ ngỏ câu trả lời. Ai là người thầy trong giấc mơ đó? Thầy để chúng ta chủ động tham gia vào câu chuyện và tự tìm ra lời giải cho bản thân. Có lẽ vì thế mà câu chuyện đã ăn sâu vào tâm trí rồi biểu hiện trở lại trong giấc mơ của tôi.

Tôi hoàn tất bức vẽ vào cuối ngày làm biếng, thứ Hai- 18 tháng Giêng, đúng ngày tưởng niệm Mục sư Martin Luther King. Vì vậy, tôi đã thành tâm dâng tặng bức vẽ này để tưởng nhớ mối thâm tình giữa Thầy và Mục sư King. Cả hai vị đều có chung hoài bão xây dựng “cộng đồng yêu quý” trên khắp địa cầu, nơi mà mọi người đều xem nhau như anh em một nhà. Phía dưới bức tranh, tôi viết:

Nguyện tiếng chuông này làm vơi nhẹ niềm đau trên thế gian. Nguyện người nghe tỉnh giấc, vượt thoát ảo tưởng về một cái ngã riêng biệt.

May the sound of this bell bring relief to the world. May the hearers awake from their delusion of a separate self.

Trong khi viết những dòng chữ này, tôi nghĩ đến sự nghiệp làm mới đạo Phật mà Thầy trao truyền cho chúng ta. Thầy đã hết lòng làm lan tỏa trên thế giới thông điệp về ý nghĩa của tiếng chuông, cũng như sự thực tập thỉnh chuông và lắng nghe chuông. Có biết bao nhiêu bài pháp thoại Thầy đã giảng về đề tài này. Thầy đã phát triển một cách cụ thể pháp môn thực tập dừng lại mọi hành động của thân, miệng, ý và hướng sự chú tâm hoàn toàn đến hơi thở trong khi nghe chuông. Trước đó ở các chùa, chuông chủ yếu được dùng trong tán tụng, lễ lược. Ý nghĩa và tầm quan trọng của tiếng chuông chưa được nhấn mạnh. Con người của đời sống hiện đại có xu hướng chạy theo và nắm bắt một đối tượng ở tương lai. Chúng ta không còn khả năng an trú trong giây phút hiện tại, lúc nào đầu óc cũng bị chi phối bởi quá nhiều suy tư. Vì vậy, sự thực tập dừng lại và lắng nghe chuông mà

Thầy hướng dẫn có ý nghĩa như một liều thuốc để đối trị với căn bệnh phóng thể của thời đại.

Thầy còn dạy ta áp dụng sự thực tập nghe chuông đối với tiếng chuông đồng hồ. Ở hầu hết các trung tâm của Làng Mai, đều có đồng hồ treo tường. Mỗi mười lăm phút, khi chuông đồng hồ vang lên, mọi người đều dừng lại mọi hành động, lặng yên theo dõi hơi thở vào ra và thâm niệm: *“Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm”*. Trong giây phút ấy, ta an trú trong hiện tại và nhận ra mình đang sống là một điều màu nhiệm.

Để tiếp nối gia tài mà Thầy đã trao truyền, trong giây phút này, tôi xin mời các bạn hết lòng thực tập nghe chuông, dù bạn đang ở nhà, ở nơi làm việc hay ở bất cứ nơi nào. Các bạn có thể đặt trong phòng khách hay nhà bếp một chiếc đồng hồ treo tường có chuông báo. Các bạn còn có thể cài đặt tiếng chuông vào máy tính hoặc điện thoại thông minh để có thể giúp bạn dừng lại trong cuộc sống thường nhật đầy bận rộn.

Trong lúc dừng lại, các bạn có thể nhắm mắt và thâm đọc bài kệ nghe chuông để trở về với ngôi nhà đích thực trong mình và hình dung tất cả mọi người khắp nơi trên thế giới cũng đang thở cùng bạn.

Nguồn năng lượng bình an, yêu thương mà mỗi người chế tác đang kết nối chúng ta lại với nhau. Đây không phải là một điều gì huyền bí, cũng không phải là một sự tưởng tượng. Hiệu quả mà sự thực tập này mang lại là có thật. Bạn thực tập thì bình yên liền có mặt, những người gần bạn hay chỉ là những người đi ngang qua, thậm chí những người bạn không hề biết đến, họ cũng thừa hưởng được năng lượng an lành từ bạn.

Năng lượng mà chúng ta tạo ra trong không gian vẫn luôn có đó mà không hề mất đi. Những tư tưởng mang lòng yêu thương và sự chấp nhận trong lòng chúng ta cũng vậy. Một gợn sóng nhỏ trên mặt hồ cũng tạo ảnh hưởng đến xung quanh.

Vì vậy, tôi xin mời các bạn hãy cùng chúng tôi duy trì nguồn năng lượng tập thể tích cực này để chúng ta thay đổi những năng lượng tiêu cực đang hiện hữu ngoài kia. Hãy giữ cho con tim ta đủ sức mạnh để ôm lấy những giận dữ đang có mặt trong cuộc đời. Cùng nhau, chúng ta có thể xây dựng được một cộng đồng đầy yêu thương, mang đến sự đổi thay và góp phần vào sự thức tỉnh chung của toàn nhân loại. ❧



Hai chiếc lá đầu cành

THẦY CHÂN PHÁP LINH

Trải nghiệm tương tức, niềm vui và sự không sợ hãi tại Hội nghị Liên hiệp quốc về khí hậu lần thứ 26 (COP-26).

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh

Bạn có nhớ khoảnh khắc bạn đi từ sự nhận thức rằng thiên nhiên đang bị tàn phá và hủy hoại đến quyết định rằng bạn sẽ hành động để chấm dứt sự hủy diệt đó không?

Khi còn bé, một trong những chốn vô cùng linh thiêng đối với tôi là khu rừng trên những triền đồi gần nhà ở miền Bắc nước Anh. Vào mùa thu, cả gia đình chúng tôi thường tới đó hái nấm. Đó là những kỷ niệm trong số những kỷ ức hạnh phúc nhất trong thời thơ ấu của tôi. Khu rừng hoang sơ và đẹp để trải xuống một thung lũng sâu uốn lượn, chạm khắc bởi một dòng nước lớn ào ạt chảy. Những chỗ tốt nhất để tìm nấm nằm hai bên bờ rêu phong dốc đứng mà bạn phải dùng tay bám chặt vào cỏ nếu không muốn ngã nhào xuống khe suối. Chúng tôi chưa từng gặp ai trong khu rừng đó. Có cảm giác như đây là chốn dành riêng cho chúng tôi vậy. Chúng tôi thường về nhà với những giỏ đầy những thứ nấm ngon lành: nấm mèo gà, nấm sừng, nấm nhím và tất nhiên có cả nấm cèpes tuyệt vời! Trong trí nhớ của tôi vẫn còn sống động niềm vui đơn giản và tinh khiết khi khám phá ra những mảnh thân nấm lấp ló dưới những đám lá rụng, nép mình thật sâu trong lớp rêu dày.

Một năm nọ, chúng tôi trở lại đó và một nửa khu rừng đã không còn. Ở một phía của thung lũng, từng cái cây đã bị đốn ngã và kéo đi. Những gì còn lại trông giống như một bãi chiến trường. Ngay cả phía bên thung lũng chưa bị cắt cũng có cảm giác tổn thất, dường như những cái cây bên này đang để tang vậy. Nơi khu rừng ngã xuống, mặt đất đầy những vết sọc rách nát do những máy móc lớn gây nên. Cả khu rừng như co rúm lại, đổ vỡ và thương tổn. Tôi cảm thấy đầy giận dữ và hoang mang. Làm sao có người lại làm điều này được? Tại sao người ta có thể tàn phá thánh đường xanh kỳ diệu này và để lại đằng sau một bãi đất hoang như vậy?



Nhìn lại, tôi thấy rằng đó là những giây phút then chốt để tôi bước từ sự nhận thức rằng thiên nhiên đang bị tàn phá và hủy hoại, tới quyết tâm hành động để dừng lại sự hủy diệt môi sinh. Tôi nhất định tìm ra con đường để chúng ta có thể sống mà không phải cắt bỏ ngay cành cây mà chúng ta đang ngồi lên. Lần đầu tiên tôi nghe nhắc đến cụm từ “hâm nóng địa cầu” là năm tôi khoảng 12 tuổi

Kể từ đó, cuộc sống của tôi luôn đi cùng ý thức về sự gia tăng nhanh chóng quá trình hủy hoại đất Mẹ của chúng ta. Đối diện với mối đe dọa khổng lồ như vậy, trong suốt nhiều năm tôi đã gắng sức tìm cách tạo ra một sự thay đổi, và tôi đã bị thuyết phục rằng nền văn minh của chúng ta đang thực sự diệt vong. Chỉ tới khi tôi gặp Thầy và tăng thân, tôi mới bắt đầu nhìn ra hướng đi.

Chúng ta biết rằng khí hậu trên trái đất đang thay đổi nhanh chóng. Có lẽ chúng ta đã làm mất đi sự cân bằng mong manh của những điều kiện cho phép chúng ta phát triển như một giống loài trong suốt 12.000 năm qua. Một sự mất cân bằng không cứu vãn nổi. Chúng ta đã và đang nhìn thấy những ảnh hưởng của biến đổi khí hậu gây căng thẳng lên mọi mặt của thế giới, làm cho cuộc sống trở nên khó khăn hơn, nhất là cho những ai trên bờ vực đói nghèo. Điều đó đang xảy ra ngay bây giờ.

Đây là một phần lớn trong quyết định trở thành tu sĩ của tôi. Tôi nhận ra rằng đối với loài người, những năm tháng mà chúng ta còn có thể lấy từ đất Mẹ sắp đến hồi kết. Câu hỏi duy nhất đối với tôi là chúng ta cần hành động như thế nào ngay bây giờ, khi biết rõ những gì sẽ tới?

Trải qua một thời gian thực tập cùng quý thầy, quý sư cô tại Làng Mai và nghe pháp thoại của Thầy, tôi bắt đầu hình dung thế giới sẽ ra sao nếu càng ngày càng có nhiều người được chỉ dạy và thực hành **nghệ thuật sống bình an**. Không cần phải lựa chọn đứng về phe nào trong những cuộc tranh chấp, họ sẽ chia sẻ đến mảnh lương thực cuối cùng, sẽ mang tình thương và tha thứ đến xoa dịu giận dữ và sợ hãi, sẽ biết giúp người khác chữa lành những vết sẹo từ nhiều loại thương tích. Và trên tất cả, tôi bắt đầu nhận ra sức mạnh của một nhóm người thực hành **nghệ thuật sống như một tăng thân**.

Thầy luôn chỉ ra một cách rõ ràng rằng đưa tuệ giác tương tức ứng dụng vào đời sống có thể giúp nền văn minh của chúng ta chuyển hướng khỏi tình trạng bị phá hủy hiện nay. Đó là tuệ giác về Không, tuệ giác có thể giúp chúng ta chặt đứt những ràng buộc đối với khổ đau của chính mình - những phiền não đang che mờ mắt chúng ta, đưa chúng ta vào một lối sống bị dẫn dắt bởi cạnh tranh và ích kỷ. Nhưng nhiều khi cái thấy này có vẻ xa vời, trừu tượng hoặc không thực tế. Tôi đã từng nghĩ về nó như một điều mình chỉ có thể thực hiện được sau rất

nhiều thập kỷ thực tập, thậm chí như cái gì đó mà tôi không thể nào đạt được trong kiếp sống này.

Giờ đây, nhất là sau khi tham dự Hội nghị thượng đỉnh về biến đổi khí hậu, tôi nhận ra rằng chúng ta hiện đang sống trong tuệ giác này rồi. Tuệ giác ấy được xây dựng trong chính cuộc sống của tăng thân. Chính tuệ giác mang tính ứng dụng này là cái mà chúng ta có thể hiến tặng cho thế giới.

Vào tháng 10 năm 2021, thầy Pháp Hữu, sư cô Lăng Nghiêm, sư cô Hiến Nghiêm và tôi đã tham dự sự kiện TED Countdown Summit (*Diễn đàn sáng kiến toàn cầu hỗ trợ và thúc đẩy các giải pháp cho biến đổi khí hậu*) tại Edinburgh. Đó là một sự kiện được thiết kế để gây cảm hứng và chuẩn bị cho Hội nghị Liên hiệp quốc về biến đổi khí hậu lần thứ 26 (COP-26) sẽ diễn ra vài tuần sau đó tại Glasgow. Khi quay về Làng Mai, tất cả chúng tôi đều tập trung tham dự trở lại khóa An cư hàng năm. Nhưng vì rất nhiều người được đánh động bởi sự có mặt của các xuất sĩ tại Edinburgh, nhất là bởi bài thuyết trình của sư cô Hiến Nghiêm, nên người ta cũng muốn mời chúng tôi tới cả Glasgow nữa. Chúng tôi đánh giá nhanh tình hình và đồng ý cử hai người đại diện cho tăng thân tham dự sự kiện lịch sử này.

Khi quyết định được đưa ra, bỗng nhiên tôi thấy mình phải đối diện với chuyện tham dự COP-26, và thật ra điều này làm tôi hơi lo ngại. Chúng tôi sẽ nói gì đây? Chúng tôi có thể thực sự hiến tặng điều gì,



giúp được gì? Tôi không có ý gì hết. Chúng tôi thậm chí không biết rõ rằng chúng tôi sẽ làm gì tại đó. Nhưng đồng thời, tôi cảm thấy ngọn lửa của nguyện ước từ khi còn là một cậu bé vẫn ở trong trái tim tôi. Cả cuộc đời tôi đã tìm kiếm con đường có thể giúp chuyển hướng những khủng hoảng của hiện tại và tương lai mà chúng ta đang phải đối mặt. Và giờ đây chúng tôi có một cơ hội để cống hiến.

Chỉ vài ngày ngắn ngủi sau đó tôi thấy mình đã ở Glasgow, hội ngộ với thầy Pháp Dung - người y chỉ sư, người thầy, sư anh và người bạn thực sự trên con đường thực tập của tôi. Thật vui khi được kết nối lại và chia sẻ với nhau niềm hứng khởi trong khi cùng bàn bạc những nội dung, những Pháp vị nào chúng tôi muốn hiến tặng.

Tại Edinburgh, tôi nhận ra điều đánh động mọi người nhất là được thấy cách chúng tôi - các xuất sĩ Làng Mai - vận hành như một thể thống nhất, như một cơ thể. Càng trao đổi với nhau, thầy Pháp Dung và tôi càng thấy rõ điều mà chúng tôi có thể tự tin để chia sẻ là sự thực tập tương tức trong tăng thân và tình huynh đệ. Thế giới đang bị hủy hoại bởi chủ nghĩa cá nhân, cạnh tranh và tham lam. Thuốc chữa cho căn bệnh đó là tuệ giác sống động về tương tức. Bởi vậy, chúng tôi đã nguyện làm hết sức mình để sống với tuệ giác ấy.

Ý thức rằng chúng tôi không chỉ là hình tượng mà mọi người nhìn thấy, chúng tôi đã nguyện có mặt tại Hội nghị như hai chiếc lá non trên cây đại thụ mà không phải là những cá thể riêng lẻ. Chúng tôi không chỉ là hai người anh em, chúng tôi là cả cái cây, là những cái rễ, là cả một mạng lưới đang liên kết toàn bộ khu rừng. Bất cứ khi nào không biết phải nói gì hay làm gì, tôi lại hết lòng thấp sáng ý thức ấy, kết nối mình với tăng thân, với các huynh đệ, với Thầy, với tổ tiên tâm linh, và với đất Mẹ. Sau đó mọi việc đều trở nên dễ dàng.

Trong khi chia sẻ với các đại biểu tại Hội nghị, chúng tôi rất hạnh phúc khám phá ra rằng tuệ giác tương tức và tương nhập cũng đang dần lớn lên mạnh mẽ trên thế giới. Thực tế, trong phong trào chống biến đổi khí hậu, hầu như mỗi người đều biết đó là con đường cần đi tới. Nhưng tôi nhận ra rằng, đối với nhiều người, tuệ giác này mới chỉ dừng lại ở mức độ trí năng mà chưa được truyền tải vào cách sống của họ. Họ hiểu nguyên tắc tương tức, nhưng họ vẫn đang sống như một cá nhân riêng lẻ, như một cá thể phải kiếm sống, phải gây dựng danh tiếng cho bản thân qua một sự nghiệp và tên tuổi. Nhưng may mắn là khi được thấy tuệ giác này có thể áp dụng như thế nào thông qua một ví dụ thực tiễn thì họ

hiểu ngay lập tức. Bạn chỉ cần nhẹ nhàng khơi mở là họ đã sẵn sàng tiếp nhận rồi. Thật là một tin tốt lành!



Gặp gỡ với Cựu Phó Tổng thống Mỹ Al Gore

Niềm vui lớn nhất của tôi trong những ngày ở Glasgow là hiểu ra rằng Thầy đã cho chúng ta mọi thứ cần thiết để giúp những người ở đây bước một bước đi tới. Trong tăng thân, chúng ta được chỉ dạy cách sống cùng nhau và nương tựa vào nhau. Tính tương tức được thể hiện rất sống động trong mọi cấp độ của đời sống tăng thân, trong cách giảng dạy cũng như trong sự thực tập. Tất cả những gì chúng ta cần làm để trao truyền tuệ giác tương tức là tiếp tục những gì chúng ta đang làm.

Mọi người trong Hội nghị không thể nào chỉ ra giữa tôi và thầy Pháp Dung ai là “sếp”. Họ biết thầy Pháp Dung là sư anh lớn, cho nên lúc đầu họ nghĩ tôi ở đó để làm việc hậu cần xung quanh và thầy sẽ cho tất cả các bài pháp thoại. Nhưng chúng tôi không vận hành như vậy. Mỗi buổi tối chúng tôi sẽ cùng nhau “nấu Pháp”, thảo luận về những gì mà chúng tôi cảm nhận là có hiệu quả, quán chiếu những gì cần điều chỉnh lại, và tìm cách chia sẻ cái thấy của chúng tôi một cách thích hợp. Ngày hôm sau, dù tuệ giác đó do ai chia sẻ đi nữa thì người còn lại cũng không hề có cảm giác rằng “Ồ, tại sao anh lại nói cái ý của tôi, đó là cái thấy của tôi mà!”.

Thực sự chúng tôi giống như một cơ thể với hai cái miệng vậy. Chúng tôi tuy hai mà là một, và mọi người đều có thể cảm nhận được điều đó. Trong hội nghị, chúng tôi không làm bất cứ điều gì đặc biệt, chỉ làm những gì chúng tôi được học, được thực tập bình thường tại Làng Mai. Nhưng điều đó đã làm nên một sự tương phản với phần lớn những gì thế giới đang vận hành. Điều này thực sự đã đánh thức mọi

người. Họ bắt đầu xem xét tương tác không chỉ như một khái niệm mà là một điều chúng ta có thể sống với.

Một buổi sáng khi thức dậy, tôi cứ mỉm cười hoài. Lòng tôi tràn ngập niềm biết ơn Thầy. Tôi biết ơn vì tăng thân có một cái gì đó để hiến tặng cho Hội nghị lịch sử này và cái mà mình hiến tặng thực sự mang lại hiệu quả! Thầy đã chuẩn bị mọi thứ thật hoàn hảo. Thầy trao truyền cho chúng ta những cách thức giảng dạy và thực hành có thể giúp đem lại hiệu quả ngay lập tức. Đây thực sự là niềm hạnh phúc lớn nhất. Tôi chia sẻ cái thấy giản dị này với thầy Pháp Dung và niềm vui cứ lớn thêm lên, phản chiếu qua lại giữa chúng tôi trong khi chia sẻ.

Niềm vui đơn sơ đó cũng là một phần mà chúng tôi đã hiến tặng tại Hội nghị. Có biết bao nhiêu người đang chìm ngập trong tuyệt vọng và lo buồn, đặc biệt trong các hoạt động bảo vệ môi trường. Họ là những người biết rõ hơn chúng ta rằng môi trường đang trong tình trạng thực sự tệ hại đến mức nào. Càng biết nhiều thì họ càng thấy tình trạng có vẻ tồi tệ hơn. Tại COP-26, cảm giác “chúng ta sắp hết thời gian” và “có lẽ đã quá trễ rồi” là một tâm thức cộng hưởng rất mạnh. Rất nhiều lần, mỗi khi chúng tôi tiếp xúc với ai đó, chỉ trong vòng vài giây họ có thể vỡ òa trong nước mắt. Không phải bởi vì họ sầu khổ, mà bởi vì họ có thể nhận ra và cảm được niềm vui của chúng tôi, sự có mặt của chúng tôi và niềm vui của tăng thân được hiển lộ qua chúng tôi.

Họ có thể thấy được tận mắt rằng chúng tôi đang thực sự sống cái giải pháp mà họ đang kiếm tìm, và ngay lập tức điều đó mang lại cho họ niềm hy vọng. Niềm vui của chúng tôi trở thành niềm vui của họ và họ có thể tiếp tục những công việc của họ bằng một con đường mới. Họ đã khóc những giọt nước mắt nhẹ nhõm, vì giờ đây họ hiểu rằng sống với tuệ giác tương tác là điều có thể làm được, mà không phải chỉ là một giấc mơ cho tương lai.

Họ còn cảm động vì chúng tôi hầu như không sợ hãi trước những khổ đau của họ. Khi có người chia sẻ nỗi niềm của họ, chúng tôi đã có thể lắng nghe mà không cảm thấy bị ngập chìm trong đó. Và ít hay nhiều, chúng tôi cũng biết cách giúp họ ôm ấp được cảm thọ và tâm hành của mình. Mà điều đó có được chỉ bởi vì chúng tôi đã từng có kinh nghiệm đối mặt, chăm sóc cho khổ đau của chính mình.

Mỗi một bước nhỏ chúng ta làm được trên con đường chuyển hóa đều trực tiếp liên hệ tới những gì



Chia sẻ về thiền tập do The New York Times Climate Hub tổ chức. ©Craig Gibson

mà chúng ta có thể hiến tặng cho người khác. Chúng ta có thể ôm ấp được nỗi buồn hay sự hoang mang của chính mình. Chúng ta có thể thở được một hay hai hơi thở làm êm dịu cảm giác tổn thương, thay vì phản ứng lại. Chúng ta có thể thở trong khi đi qua cảm giác lo âu hay cảm giác mình là nạn nhân và giải thoát chính mình khỏi những cảm giác lo âu hay sợ hãi đó... Dù mỗi lần chúng ta chỉ làm được chút xíu thôi thì sự tự tin và không sợ hãi đều biểu hiện khi chúng ta có mặt cho những ai đang đau khổ. Chúng ta biết mình có thể chuyển hóa nỗi đau của mình nên người khác cũng có thể làm như vậy. Người kia có thể cảm nhận được điều đó và khi họ nhận được sự không sợ hãi của chúng ta là họ đã thấy nhẹ nhõm rồi.

Sự chuyển hóa của tự thân là một sự hiến tặng. Và khi cùng đi với nhau như một tăng thân, chúng ta có thể hiến tặng rất nhiều. Tất cả chúng ta đều đã và đang chuyển hóa ít nhiều, dù đôi khi ta cảm giác là chưa đủ, dù cho chúng ta vẫn còn khổ đau lúc này lúc khác. Cùng với nhau như một cộng đồng, chúng ta trao truyền những kinh nghiệm thực chứng về chuyển hóa khổ đau, và điều đó có giá trị hơn bất cứ điều gì khác mà thế giới đang cần ngay lúc này.

Tại Glasgow, cả thầy Pháp Dung và tôi đều cảm thấy rất may mắn khi được làm công việc này ngay trong kiếp sống này: làm nên sự khác biệt, chỉ bằng cách sống như một tế bào trong tăng thân. Ý thức về khổ đau trên thế giới và ý thức rằng khổ đau có thể tăng bội phần trong những năm tới đây, thật là một điều vô cùng may mắn khi nhận ra rằng *chúng ta có thể làm một điều gì đó*, và cùng với tăng thân, *chúng ta có thể làm được rất nhiều*. ☸

Cuộc cách mạng vẫn đang tiếp diễn

THẦY CHÂN TRỜI ĐẠI ĐẠO

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Con rất thương đất Mẹ. Chẳng khi nào xem những bộ phim tài liệu về các vấn đề khủng hoảng môi sinh mà con không cảm thấy bất lực và tuyệt vọng. Chính trong hoàn cảnh đó, một loạt các sự kiện diễn ra đã truyền cho con động lực để không đánh mất hy vọng mà hướng tới làm những gì mình có thể, ngay tại nơi mình sống, với những gì sẵn có, để giúp đất Mẹ thân yêu. Đất Mẹ có thể không chỉ là một danh từ mà còn là một động từ. Đất Mẹ thương yêu chúng ta và cũng cần được chúng ta trân quý, nuôi dưỡng và chăm sóc.

Mùa an cư năm 2019, đại chúng đã được tham gia một chuỗi các buổi sinh hoạt về chủ đề môi trường nhằm tìm cách giảm thiểu dư lượng carbon và rác tái chế. Sự kiện này đã khiến con thay đổi hoàn toàn cách nhìn nhận về rác thải. Trong một buổi sinh hoạt, đại chúng được xem phim tài liệu về một thành phố ở Nhật Bản, nơi đã hiện thực hóa mục tiêu không rác thải thông qua nỗ lực tập thể của toàn bộ dân chúng. Thành phố đó đã lập nên một trung tâm tái chế rác nhằm cố gắng tái sử dụng tất cả mọi thứ.

Từ lúc đó, con bắt đầu nhìn lại vấn đề thải rác ở tu viện và thử tìm xem có cách nào giảm thiểu dư lượng carbon cũng như lượng rác mà chúng ta thải ra. Hiện giờ, lối tư duy thông thường của chúng ta là chôn hết những thứ bỏ đi ra trung tâm tái chế. Chúng ta chẳng nghĩ gì nhiều tới chuyện xảy ra sau đó với đồng rác thải. Đây là vấn đề của người khác.

Những buổi sinh hoạt đã cho chúng con biết chuyện gì diễn ra sau đó. Chúng con đã thấy lượng rác khổng lồ không được tái chế. Có những thứ được tái chế nhưng không phải tại chỗ mà được vận chuyển tới những khu xử lý rác lớn. Quá trình vận chuyển tất nhiên sẽ thải ra thêm lượng khí carbon. Chúng con đã thấy rõ là tìm cách xử lý rác ngay tại chỗ có thể giúp giảm thiểu không chỉ nhiên liệu chạy xe mà cả lượng rác bị chôn xuống đất.

Khi học về duyên khởi, ta thấy rằng bởi vì vô minh mà ta nhìn mọi thứ như những hiện tượng hiện hành riêng biệt, và ta không thể thấy được mối liên hệ qua lại giữa chúng. Nhìn một thanh củi cháy trong lò ta không thấy được lưỡi cửa đã cắt xẻ vào



thân cây, ta không thấy được bao nhiêu lượng nhiên liệu hóa thạch đã bị đốt cháy để phục vụ quá trình cửa xẻ gỗ. Nhìn chiếc áo thun ta không thấy được bao nhiêu nước đã được dùng để làm ra chiếc áo ấy. Chuyện vứt bỏ một món đồ ra khỏi tu viện đối với ta khá dễ dàng và ta không hề quan tâm đến chuyện món đồ bị vứt bỏ đó sẽ trở thành cái gì, hay chuyện gì sẽ xảy ra với hành tinh chúng ta do hành động thải rác này. Liệu chúng ta có thấy được tương lai của các loại bao bì chứa mỗi món đồ chúng ta mua về không? Thật khó để tính đến điều này khi chúng ta chọn đồ.

Tận dụng nước mưa

Trong những buổi sinh hoạt, có một nhóm thảo luận sâu về vấn đề nước nói chung và vấn đề lãng phí nước sinh hoạt nói riêng. Một sự thay đổi có tính cách mạng bắt đầu diễn ra từ ngày đó. Dần dà con phát hiện ra có vài thùng trữ nước mưa nằm đây đó không được dùng đến. Chúng con đã mang từng thùng một đến để gắn nối với các hệ thống máng xối

và, nhanh đến không ngờ, chúng ta đã có tới năm thùng trữ nước mưa được đưa vào sử dụng và trữ được tổng cộng 2,500 lít. Chẳng tốn một đồng xu nào vì chúng con tận dụng những ống nước bỏ ra từ các công trình sửa chữa nhà cửa, chỉ mất chút công sức của anh em. Khi sắp đặt lại hệ thống này, chúng con nhận ra rằng khi những bể chứa nước mưa đã đầy thì dù trời mưa mình cũng không thể trữ thêm nước được. Nhưng vào cùng khoảng thời gian đó, đại chúng bắt đầu mua dầu ăn đựng trong các thùng 20 lít. Sau khi dùng hết dầu, các thùng nhựa này sẽ được đem đi tái chế. Thấy vậy, chúng con đem chúng đi rửa sạch và dùng chứa nước mưa. Các bể chứa nước đã trở thành một đàn bò sữa mang lại cho đại chúng vô vàn sữa-nước-mưa.

Chúng con đã tận dụng nước mưa có được vào những việc gì? Khi chúng con trồng cây, thật tiện lợi khi có những thùng chứa nước di động. Sơn Hạ nằm dưới chân đồi và thường rất dễ bị sinh lầy mỗi khi trời mưa nên chúng con đặt một thùng chứa nước mưa để rửa giày dép thay vì dùng nước máy. Hai thùng chứa khác được thiết kế để hứng và trữ nước mưa từ mái nhà kho. Chúng con sử dụng nước mưa ở đây để ngâm và xử lý giấy carton cũng như để tưới cây trong vườn.

Giảm thiểu sử dụng nhiên liệu hóa thạch

Khi nhìn lại các loại rác thải được chở trên các xe đổ rác đi đến khu tập trung rác tái chế của địa phương (các xe này vốn chạy bằng nhiên liệu hóa thạch là xăng hoặc dầu), chúng con thấy rằng nguồn rác chủ yếu là bìa carton và thủy tinh. Không những mình phải tiêu hao bao nhiêu là nhiên liệu hóa thạch để chở rác đến khu tập trung rác tái chế, mà ở đó thứ rác này cũng chưa được xử lý ngay. Chúng sẽ được chở đi tiếp, trên những hành trình xa hơn, và cần phải dùng thêm nhiều nhiên liệu nữa mới đến được những khu vực tập trung rác lớn hơn để được xử lý. Con thích đạp xe đạp và đã quyết định đạp xe chở tất cả rác thải thủy tinh đến nơi nhận xử lý loại rác này ở đỉnh đồi khu Puyguilhem. Làm vậy vừa tốt cho sức khỏe của con, vừa có ích lợi cho môi trường, và cũng truyền thêm cho con động lực, cho con thấy mình đang đóng góp phần của mình vào việc giải quyết vấn đề môi trường.

Làm phân hữu cơ và củi đốt từ bìa cứng (carton)

Hiện giờ chúng con đang thực hiện việc xé vụn các loại bìa carton và trộn thêm với rác cỏ cắt trong vườn để chuyển hóa chúng thành một loại phân hữu cơ (compost) rất tốt cho đất. Chúng con trữ lượng phân này trong các vỏ bao đựng gạo được nhà bếp

cung cấp khá thường xuyên. Thật mãn nguyện khi chứng kiến quá trình chuyển biến từ việc đảo đều cỏ và vụn bìa cứng để giữ cho hỗn hợp này được thông thoáng đến việc nhìn thấy các chú giun xuất hiện và rồi cả đồng rác chuyển thành compost màu nâu sẫm giàu dinh dưỡng.



Các loại rác thải giấy khác và các loại bìa carton thô được xén nhỏ và ngâm trong nước mưa trước khi được dầm ra và trộn với mặt cưa thu từ khu vực xưởng gỗ, rồi được nén lại thành các thanh củi để đốt lò. Chúng con tự chế ra máy làm củi ép đó từ một cái kích nâng xe cũ và một số đồ kim loại phế thải.

Lúc đầu, các thanh củi ép quá dài nên chúng hay bị cong lại hoặc rã ra trong quá trình làm khô. Thực ra trước đó, con đã làm các thanh củi ép ngắn hơn, nhưng làm như vậy tốn nhiều công sức quá. Bởi thế, con đã làm chúng dài ra, và khi còn ướt chúng rất mềm nên con đã làm vỡ rất nhiều trong quá trình đảo chúng cho khô. Dần dần, chúng con đã tìm ra được tỉ lệ độ dài và đường kính lý tưởng nhất cho các thanh củi ép, khiến việc sản xuất và sấy khô chúng một cách tự nhiên bằng gió, nắng hiệu quả và dễ dàng hơn hẳn. Trong quá trình học hỏi và cải tiến cách làm những thanh củi ép này, có những lúc thật là nản nhưng cũng đem lại cho chúng con rất nhiều động lực.

Việc có đồng loạt các hoạt động tái chế từ việc trữ nước mưa tới xử lý giấy carton, tận dụng mặt

cửa và rác từ vườn rau đã biến rất nhiều loại rác thải trở nên những thứ hữu ích, vừa giúp chúng con giữ ẩm trong mùa đông, vừa giúp thêm trong việc trồng trọt. Nó cũng giúp giảm thiểu việc sử dụng lượng củi đốt lò mua từ các xưởng cửa phải dùng tới nhiên liệu hóa thạch để cửa đốt, và giảm bớt khói bụi thải ra từ ống khói lò sưởi.

Chậu trồng cây Tetrapot

Trong hai năm qua chúng con cũng đã chật vật tìm kiếm giải pháp cho vấn đề tái chế một lượng lớn vỏ hộp đựng sữa thực vật. Các vỏ hộp sữa do Tetrapak sản xuất này chiếm đến một phần ba các thùng đựng rác tái chế màu vàng. Mình không thể ép mỏng các hộp này vì khu tập trung rác tái chế chỉ xử lý được chúng khi chúng còn nguyên vẹn. Chúng là một loại hỗn hợp cán bồi giấy - nhựa - nhôm rất khó để tái chế. Lâu lâu, con lại cố gắng tìm giải pháp cho vấn đề này. Đôi khi con tìm ra những ý tưởng rất hài hước nhưng không thực sự có ích lợi gì. Con tiếp tục giữ chuyện này trong tâm trí và đợi câu trả lời xuất hiện.

Một ngày nọ chúng con được rủ đi giúp gieo hạt bí ở vườn rau hữu cơ. Chúng con gieo hạt bí vào các chậu đen nhỏ làm bằng một loại nhựa rất mỏng manh mà lại không thể tái chế được. Mấy chậu này cứ liên tục nứt vỡ mỗi khi dồn thêm đất hay phân hữu cơ vào. Chúng con nhận ra là mình có thể cắt mấy cái hộp nhựa tetrapak đó làm đôi và có thể làm thành hai cái chậu nhỏ để trồng cây vào thay vì đi mua. Các bạn làm ở Nông trại Hạnh phúc (Happy Farm) đã rất hạnh phúc khi thử nghiệm cách mới này. Từ đó, hàng ngàn hộp nhựa tetrapak mà chúng con thải ra mỗi năm lại có được một đời sống mới. Chúng bền hơn rất nhiều so với mấy cái chậu nhựa nhỏ phải đi mua bên ngoài. Vậy là chậu cây Tetrapot được ra đời.

Bất cứ dự án nào cũng gặp phải những khó khăn nho nhỏ lúc ban đầu. Chúng con phải rửa kỹ các hộp sữa vì các bạn chuột, bị thu hút bởi chút sữa dính lại trên hộp, sẽ rất hào hứng cắn vỏ hộp tạo thành những cái lỗ thật to. Chúng con cũng phải nhắc mọi

người nhớ không ép mỏng hộp. Còn những cái nắp hộp sẽ là chủ đề của một dự án tái chế rác khác trong tương lai!

Từ rác thải tới nguồn vật liệu hữu ích

Điều chúng con đã khám phá ra là một khi mình bắt đầu nhìn một đồ vật không là rác, mà là một nguồn tiềm năng hữu ích thì mình sẽ tạo ra những điều kiện để nguồn vật liệu đó trở nên hữu ích. Chúng con được tiếp thêm rất nhiều sức mạnh khi nhận ra tăng thân mình, dù chỉ là một cộng đồng nhỏ, có thể làm được gì để giúp ích cho môi trường, chỉ với những gì có sẵn trong tay. Cuộc cách mạng còn đang tiếp diễn.

Hiện giờ con thấy rõ là chúng ta cần phải phân loại rác kỹ hơn. Khả năng tái sử dụng rác thải xoay quanh việc chúng được phân loại. Điều này có nghĩa là chúng ta phải suy tính nhiều hơn về chỗ chứa từng loại rác thải. Nhưng đó là cách duy nhất để thực hiện tái chế và tái sử dụng. Ví dụ, cửa hàng trực tuyến của Làng phải gửi sản phẩm qua đường bưu điện. Vì vậy, chúng con bắt đầu đặt một thùng rác mới chỉ dành cho phong bì bìa cứng và phong bì có lót xốp bong bóng (bubblewrap). Tất cả các loại phong bì này đều được đưa đến cửa hàng trực tuyến để được sử dụng lại. Không đặt thêm thùng đựng rác tái chế mới thì khó có thể làm điều này.

Thật may mắn là trong tăng thân có khá nhiều công việc khác nhau: trang trại, văn phòng, cửa hàng... và dù chúng ta sống ở đâu, chúng ta cũng là một phần của một cộng đồng rộng lớn hơn. Ví dụ như việc dùng lại các sọt đựng rau củ bằng gỗ mà mình hay có khi đi chợ về. Ban đầu con chặt nhỏ chúng ra để nhen lửa lò sưởi. Sau đó, một thầy đề xuất mang chúng đến cho người trồng rau ở gần đây. Và bây giờ thì chúng con đưa chúng đến một khu chợ địa phương để sử dụng lại. Bằng cách đó, người ta ít mua những cái mới hơn. Vậy là một số thứ được tái sử dụng ngay trong tu viện, một số thứ khác ở bên ngoài. Chúng con chỉ cần tiếp tục tìm kiếm cơ hội và tinh thần tái chế rác phát triển một cách tự nhiên. ☺

Công trình nổi đức

TIẾN SĨ ELLI WEISBAUM (CHÂN THANH TUYỀN)

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ Tiếng Anh



Khóa tu chánh niệm đầu tiên năm 10 tuổi

Vào năm 1998, lúc tôi lên mười tuổi, cha mẹ đã cho tôi tham dự khóa tu gia đình đầu tiên với Thầy và tăng thân ở Viện OMEGA, tiểu bang New York, Hoa Kỳ. Trước khi tới dự khóa tu này, mẹ đã đọc sách của Thầy và bắt đầu đem một vài giáo lý Thầy dạy áp dụng vào công việc. Cả nhà tôi đều quan tâm tới chánh niệm.

Ấn tượng đầu tiên của chúng tôi về tăng thân xuất sĩ thật đáng nhớ. Khi vừa lái xe đến trung tâm nơi tổ chức khóa tu, chúng tôi thấy một số quý sư cô đang đi bộ dọc theo bãi cỏ gần hồ nước. Trước đó, chúng tôi chưa từng nhìn thấy hay gặp gỡ một tu sĩ nào theo đạo Phật. Hình ảnh lúc ấy mới đẹp làm sao! Một cơn gió dịu dàng thổi qua làm tà áo các sư cô bay nhẹ và họ vừa mỉm cười vừa bước từng bước khoan thai. Rồi bỗng dừng mấy con ngỗng gần đó bắt đầu kêu to và lao về phía họ. Các sư cô bỏ chạy ngay, nhưng thay vì hoảng sợ hay kinh khiếp thì họ lại vừa chạy vừa cười rộ lên thích thú. Cha mẹ và tôi cũng cười theo. Mẹ quay sang nói với tôi: “Mẹ nghĩ là chúng ta về đến nhà rồi”.

Từ đó, năm nào cả nhà chúng tôi cũng về tham dự khóa tu gia đình mỗi khi Thầy và tăng thân đến

Bắc Mỹ. Vì vậy mà tôi có niềm hạnh phúc được lớn lên trong chiếc nôi của Làng. Tôi được tham gia từ chương trình trẻ em đến chương trình dành cho thiếu niên. May mắn là không lâu sau khi tôi “tốt nghiệp” chương trình thiếu niên, Thầy và tăng thân bắt đầu tổ chức chương trình Wake Up dành cho người trẻ. Tôi tham gia trong chương trình Wake Up Tour vùng Bờ Đông năm 2011. Trong chuyến đi này, một nhóm quý thầy, quý sư cô và các bạn thiền sinh trẻ ở tuổi 20 - 30 đã đến sinh hoạt với các trường đại học dọc bờ Đông Hoa Kỳ (kể cả các trường Yale, Harvard và Brown). Tiếp tục tu tập, sinh hoạt rất thường xuyên và gần gũi với tăng thân, tôi thọ giới Tiếp Hiện năm 2015. Hiện tôi đang là một trong các thành viên sáng lập của tăng thân Wake Up ở Toronto và thành viên Ban chăm sóc của Wake Up Bắc Mỹ.

Nguồn cảm hứng mới

Mười lăm tuổi, tôi phải nhập viện sau khi bị một số virus kích hoạt phản ứng tự miễn dịch, rồi làm cho hệ miễn nhiễm của tôi hoạt động quá mức. Đêm đầu tiên ở bệnh viện, các bác sĩ cho biết họ không chắc là tôi có thể qua nổi đêm đó. Trong suốt quá trình nằm viện, kể cả trong những lúc phải chịu không biết bao nhiêu lần xét nghiệm liên tục, cả nhà tôi đã nương tựa rất nhiều vào pháp môn thực tập của Làng Mai.

Trong những buổi trị liệu, chúng tôi hát các bài thiền ca của Làng và quay về với hơi thở. Mỗi sáng trong giờ thăm khám, tôi được bác sĩ hỏi về những phần trong cơ thể đang bị đau nhức. Sau giờ đó, mẹ thường hướng dẫn tôi thực tập thiền buông thư, nhờ đó mà sáng nào tôi cũng dành thì giờ gửi tình thương và niềm biết ơn đến cơ thể mình. Thực tập thiền buông thư cũng giúp tôi dần nhận diện được những phần nào trong cơ thể không còn bị đau nhức, dù đôi khi đó chỉ là ngón chân áp út. Ngay khi biết mình bị bệnh, tôi bắt đầu thực tập chánh niệm và tôi thấy dù đang bị bệnh nhưng sự trị liệu đã bắt đầu xảy ra.

Cha tôi là bác sĩ. Còn mẹ tôi thường được mời dạy vẽ tại các trường tiểu học và trung học nên từ nhỏ tôi đã được gần gũi với nhiều thầy cô giáo. Từ những nhân duyên đó cùng với trải nghiệm về bệnh tật, tôi trở nên quan tâm đến việc chăm sóc sức khỏe cho những người đang làm các công việc phụng sự cộng đồng như giáo viên, bác sĩ,... Những yếu tố này đã

tạo cảm hứng cho tôi trong việc tìm hiểu và nghiên cứu cách thức áp dụng sự thực tập chánh niệm vào lĩnh vực y tế.



từ trái sang: Sc. Châu Nghiêm, Thầy và Elli, năm 2013

Niềm cảm hứng trong tôi lớn thêm trong quá trình tôi học thạc sĩ. Thời gian đó, bên cạnh tập trung nghiên cứu về việc lồng ghép chánh niệm vào lĩnh vực giáo dục, tôi còn giữ vai trò điều phối viên của chương trình Wake Up Schools - một chương trình được Thầy và tăng thân khởi xướng nhằm hỗ trợ việc đem chánh niệm vào giáo dục. Trong quá trình học sau đại học, tôi được biết đến các nghiên cứu khoa học về tình trạng kiệt sức vì quá tải của những người làm việc trong lĩnh vực phụng sự cộng đồng, đặc biệt là giáo viên và y bác sĩ.

Những kinh nghiệm sống khác nhau đã khiến tôi quan tâm tìm hiểu làm cách nào để môi trường y tế trở nên lành mạnh, nuôi dưỡng, giúp các bác sĩ và nhân viên y tế được phát triển vững mạnh, thay vì phải rơi vào tình trạng kiệt sức vì công việc quá tải. Tôi nhớ trong buổi nói chuyện với vị hiệu trưởng trường Y tế cộng đồng thuộc đại học Harvard, Thầy đã đề nghị mỗi thành viên của một cộng đồng y tế phải học cách sống như thế nào để góp phần tạo nên một môi trường làm việc lành mạnh. Thầy cho rằng cách các nhân viên y tế ăn uống, đi đứng, và làm việc cũng có thể tạo nên một môi trường đầy an vui, để rồi bản thân cộng đồng đó sẽ trở thành một yếu tố mang lại sự thay đổi lành mạnh. Một môi trường như thế sẽ mang lại lợi lạc về sức khỏe cho mọi thành viên của cộng đồng, bao gồm cả bệnh nhân, gia đình, y bác sĩ và các nhân viên quản lý trong ngành y tế.

Tôi lớn lên với những lời dạy của Thầy, rồi trải qua quá trình nghiên cứu tìm cách kết hợp giáo pháp vào lĩnh vực giáo dục. Tiếp theo, tôi bắt đầu nghiên cứu phương pháp kết nối những dòng kiến thức khoa học với giáo pháp đạo Phật. Tôi nhận thấy hai dòng kiến thức này có tiềm năng bổ túc cho nhau. Dù vậy, vẫn luôn có những khó khăn, thử

thách về cách trình bày, diễn đạt như thế nào để giáo pháp có thể được chấp nhận trong môi trường thực nghiệm của ngành y tế. Kinh nghiệm mới mẻ của tôi trong vai trò một nhà nghiên cứu khoa học và một thiền sinh dài hạn của Làng Mai đã cho tôi một góc nhìn rất độc đáo, cũng như cơ hội để khai thác những pháp môn mà tôi cho là có thể ứng dụng được cho cả cộng đồng y khoa quốc tế lẫn tăng thân Làng Mai. Vậy là tôi quyết định nộp hồ sơ nghiên cứu sinh tiến sĩ ở trường đại học Toronto với mục tiêu nghiên cứu ảnh hưởng của chánh niệm đối với sức khỏe thân tâm của các bác sĩ và chuyên viên y tế.

Thử thách

Hiện đang có một mối quan tâm ngày càng lớn ngay trong ngành y tế về việc đối trị những vấn đề mang tính hệ thống như vấn nạn kiệt sức vì quá tải trong công việc. Chánh niệm đã được đề cập đến trên khắp các tạp chí khoa học như là một mô hình có tiềm năng giải quyết một cách hữu hiệu các vấn đề này. Trong khi đó, nỗ lực ứng dụng chánh niệm để giải quyết những thay đổi mang tính hệ thống trong ngành y tế lại tồn tại nhiều thử thách đáng kể. Những thử thách này bao gồm các mối quan ngại và nghi ngờ đối với những kiến thức nằm ngoài hệ thống y học chính thống. Cũng có những chướng ngại đi lên từ những yếu tố văn hóa và xã hội lâu đời vốn đã ăn sâu vào trong ngành y.

Để vượt qua những thử thách này, về phía khoa học, tôi dựa trên truyền thống thực chứng và tính chặt chẽ trong lý luận làm cơ sở xây dựng nên một nghiên cứu khoa học có chất lượng cao, có thể được chấp nhận bởi cộng đồng khoa học. Đồng thời, tôi nương tựa vào Thầy, tăng thân và sự thực tập của chính tôi. Trong suốt quá trình làm luận án tiến sĩ, tôi đã liên tục quay về lấy thêm cảm hứng từ những bài viết và pháp thoại của Thầy. Trong lúc viết luận án, có đôi lần tôi hình dung Thầy đang nhìn tôi, động viên tôi tiếp tục đi tới dù cho lúc ấy tôi đang mệt mỏi hay đang gặp những thử thách lớn. Chính trong tinh thần này mà bài luận án của tôi đã được mở đầu bằng lời của Thầy:

“Người thiền tập xưa nay vẫn biết nhìn bằng con mắt của mình và sử dụng ngôn ngữ của thế kỷ mình. Sở dĩ như vậy vì tuệ giác là một dòng sống linh động chứ không phải một cổ vật được cất giữ ở viện bảo tàng. Bằng sự sống của chính mình, người thiền giả khơi nổi được dòng tuệ giác và làm cho nó tuôn chảy về những thế hệ tương lai. Công trình nổi đuốc là công trình của tất cả chúng ta, tất cả những ai biết khai phá để mà đi tới.”

—Trái tim mặt trời, Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Những lời này của Thầy đã mang lại cho tôi niềm khích lệ không ngừng trong suốt hành trình nghiên cứu luận án tiến sĩ.

Chánh niệm trong ngành y tế - Sơ lược về bối cảnh

Chánh niệm đang ngày càng trở nên phổ biến và được ứng dụng nhiều hơn trong bối cảnh hiện nay ở nhiều lĩnh vực khác nhau, như y tế, giáo dục, luật pháp... Trong các tài liệu khoa học, chánh niệm được công nhận là có tiềm năng mang lại nhiều lợi ích khác nhau về sức khỏe, bao gồm: làm giảm lo lắng và căng thẳng; giúp làm tăng trưởng hạnh phúc và các khả năng như tự điều hòa, ý thức, điều chỉnh cảm xúc, vận động, học tập, thấu cảm... cũng như giúp làm sâu sắc hơn mối liên hệ giữa các vùng não bộ có liên quan đến những “hành vi có ích cho xã hội” (prosocial behaviors) như là lòng từ bi.

Trong lĩnh vực y khoa, các chương trình được gọi là *Những can thiệp dựa trên chánh niệm* (Mindfulness-Based Interventions – viết tắt là MBIs), đã được nghiên cứu để áp dụng cho các nhóm đối tượng bệnh nhân khác nhau: bệnh nhân đang bị các chứng đau nhức kinh niên, các chứng trầm cảm tái phát, bệnh nhân ung thư, những nhóm trẻ vị thành niên mắc phải các chứng bệnh mãn tính và những trường hợp hồi phục sau cai nghiện. Cho đến nay, trong số các chương trình can thiệp dựa trên chánh niệm đã công bố, chưa có chương trình nào chính thức được xây dựng dựa trên những phương pháp thực tập chánh niệm của Thầy. Vì vậy mà luận án tiến sĩ của tôi mong ước được đóng góp một phương pháp tiếp cận sáng tạo và mới mẻ cho lĩnh vực y tế, đồng thời góp phần tiếp nối công trình của Thầy và tăng thân Làng Mai.

Tóm lược công trình nghiên cứu

Công trình nghiên cứu tiến sĩ của tôi đã được tổ chức với sự tham gia của 45 bác sĩ trong các chuyên khoa khác nhau như phẫu thuật, cấp cứu, y tế gia đình,... Các vị này đã tham gia vào một chương trình thực tập chánh niệm năm tuần, được tổ chức tại một bệnh viện ở Toronto, Canada với tên gọi “Ứng dụng chánh niệm dành cho nhân viên y tế” (Applied Mindfulness training Program for Medical Personnel – viết tắt là AMP-MP). Tôi đã phát triển chương trình này dựa trên quá trình tôi thực tập với Thầy và tăng thân Làng Mai. Chương trình được hướng dẫn bởi David Víafora và Dagmara Urbanowicz - hai vị thiền sinh dài hạn của Làng Mai. Họ là các bác sĩ có nhiều kinh nghiệm.

Tôi đã tổ chức hai buổi phỏng vấn các bác sĩ sau khi họ tham gia chương trình nghiên cứu. Dưới đây là một số chia sẻ của họ:

“Tôi cảm thấy hơi thờ ơ ý thức thực sự rất hữu ích. Tháng vừa qua, hầu như ngày nào tôi cũng làm phẫu thuật và càng lúc càng bị căng thẳng. Ngày làm việc nào cũng dài và với tốc độ quá chóng mặt, chúng tôi chẳng lúc nào dừng được dù chỉ để ăn một miếng gì hay làm một cái gì khác. Giữa các ca phẫu thuật thường chỉ có được vài phút – tôi thấy rằng chỉ cần dành mấy phút đó để thực tập thở là có một sự chuyển giao tốt lắm. Chỉ cần giữ cho đầu óc mình tĩnh lặng để nhanh chóng đi tiếp qua một ca bệnh khác.”

—Bác sĩ khoa mắt

“Tôi nghĩ là chắc chắn tôi sẽ tiếp tục thực tập bởi vì tôi phát hiện ra rằng trong ngày, tôi thấy mọi thứ diễn ra suôn sẻ hơn và một ngày của tôi mà suôn sẻ hơn thì cuối ngày tôi cảm thấy hạnh phúc hơn khi về nhà. Nhờ



vậy tôi không mang về nhà những bức bối, khó chịu đã diễn ra trong ngày. Tôi nghĩ, những hơi thở sâu lắng giữa các ca bệnh, những bước chân chánh niệm mà tôi thực tập có tác dụng rất tuyệt vời.”

—Bác sĩ chuyên về thấp khớp

“Hơi thở chánh niệm giúp tôi đối mặt với hầu hết tình huống khó khăn. Trong những lúc tương tác với bệnh nhân, nhờ hơi thở, tôi có thể lựa chọn: phản ứng ngay hay có thể dừng lại (dù chỉ trong một giây thôi). Khi thực sự được buông thư, ngay lập tức ta có thể lựa chọn để hành động khác đi, tốt đẹp hơn.”

—Bác sĩ Phẫu thuật

Tôi vô cùng biết ơn mỗi thành viên trong chương trình đã chia sẻ những trải nghiệm và câu chuyện riêng của họ. Khi viết xuống những dòng này, tôi nhớ đến một chuyên viên phẫu thuật. Ngay buổi đầu tiên của chương trình, vị ấy đã phát biểu rất thẳng thừng là không tin vào “mấy cái thứ chánh niệm” này. Và rồi

trong buổi phỏng vấn sau khi chương trình kết thúc, chính vị ấy lại khẳng định rằng mình đã cảm thấy “phải lòng tiếng chuông” và dự tính cuối chương trình sẽ “trộm chuông mang về” để thỉnh cho các đồng nghiệp thực tập trước mỗi buổi phẫu thuật.

Không bắt đầu, không kết thúc

Trong phạm vi bài viết, tôi không thể chia sẻ hết được công việc mang pháp môn thực tập của Thầy vào lĩnh vực y tế. Nhưng Thầy cũng dạy rằng nếu biết nhìn sâu thì ta sẽ không thấy có điểm khởi đầu và điểm kết thúc. Cho nên trong tích môn, dù bài viết đang được khép lại, nhưng khát khao được tiếp nối công trình này, được phối hợp với cộng đồng xuất sĩ và cư sĩ của Làng Mai mang thực tập chánh niệm đến với ngành y tế để góp phần xây dựng một xã hội lành mạnh, đầy tình thương, vẫn đang được tiếp tục nuôi lớn trong tôi. ☸



Những ngôi trường tỉnh thức

THẦY CHÂN PHÁP LƯU VÀ ORLAITH O'SULLIVAN

Thầy Chân Pháp Lưu, người Mỹ, là một vị giáo thọ của Làng Mai đã có nhiều năm gắn bó với chương trình đem chánh niệm vào giáo dục (còn được gọi là Wake Up Schools). Trong bài viết này, thầy cùng Orlaith O'Sullivan - một thành viên Tiếp Hiện và cũng là điều phối viên của chương trình Wake Up Schools - chia sẻ với chúng ta hoài bão của Thầy về những ngôi trường tỉnh thức cũng như sự phát triển của chương trình này trong những năm qua. Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Là một trong những vị thầy Phật giáo đầu tiên đưa yếu tố khoa học và tâm lý học Tây phương vào chương trình tu học dành cho các vị xuất sĩ, Thầy luôn quan tâm đến cách chúng ta học tập cũng như cách chúng ta có thể chung sống với nhau.

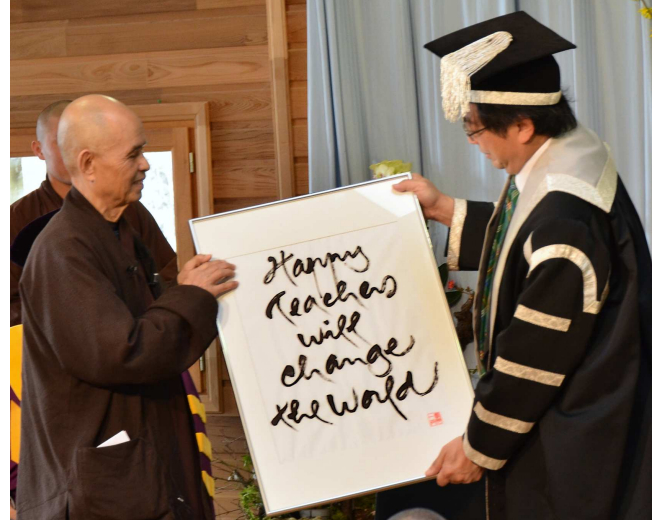
Khởi nguồn từ Việt Nam trong những năm tháng chiến tranh

Vào những năm 1960 trong thời kỳ chiến tranh, Thầy đã thành lập trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội (TNPSXH) để đào tạo các tác viên làm công tác xã hội, trong đó có việc dạy học cho trẻ em ở vùng nông thôn Việt Nam. Những tác viên này, tay không về làng, trước tiên là chơi với các em nhỏ rồi dần dần dạy cho các em bài học vỡ lòng và cho mỗi em một cốc sữa đậu nành vào buổi trưa. Các tác viên không thuyết phục người dân theo một chủ thuyết nào, phe phái nào, chỉ đơn thuần là giúp đỡ người dân trong làng. Từ từ người dân tin tưởng, có người còn cho mượn nhà để làm phòng học, rồi dân làng cùng đóng góp vật liệu để dựng nhà lá đơn sơ làm phòng học cho các em.

Phong trào này khởi đầu trong chiến tranh và tiếp tục cho đến ngày nay với tên gọi Chương trình Hiếu và Thương. Sư Cô Chân Không cùng rất nhiều tấm lòng trợ giúp, trong đó có Quỹ Thích Nhất Hạnh (Thich Nhat Hanh Foundation), đã hỗ trợ các thầy cô giáo và trẻ em tại các vùng nông thôn hẻo lánh của Việt Nam.

Chúng ta có thể thấy rằng từ lúc còn là một giáo thọ trẻ, Thầy đã bắt đầu công trình đào tạo giáo viên. Điểm khởi đầu ấy chính là gốc rễ của phong trào Wake Up Schools (Trường học Tỉnh thức) ngày nay.

Du nhập qua Phương Tây



Sau khi bị chính quyền Việt Nam vô hiệu hóa hộ chiếu, Thầy được chấp nhận định cư tại Pháp. Cùng với sự trợ giúp của sư cô Chân Không, Thầy thành lập một cộng đồng tu học nhỏ ở ngoại ô Paris. Năm 1982, trung tâm được dời về vùng quê Dordogne (Tây Nam nước Pháp) và trở thành Làng Mai. Trong những ngày đầu, đây không chỉ là một trung tâm dạy thiền tập mà còn là nơi giữ gìn và trao truyền những giá trị văn hóa cho người Việt sống xa quê hương. Đến những năm 1990, khi cộng đồng xuất sĩ đã lớn mạnh tại Làng Mai, Thầy muốn đưa những kinh nghiệm giáo dục này ra với quần chúng. Chính Thầy đã gợi ý giáo viên mang chánh niệm vào trường học, nổi bật trong số đó là Richard Brady, một thầy giáo dạy toán tại một trường dòng gần Washington, D.C. Thầy Richard Brady nay là giáo thọ kỳ cựu của Làng Mai. Richard đã khởi đầu một mạng lưới giáo dục với tên gọi “Chánh niệm trong giáo dục.” Mạng lưới này vẫn còn hoạt động đến tận ngày nay, hiện đang kết nối trực tuyến với các giáo viên ở nhiều nơi trên thế giới và mỗi năm đều có một buổi gặp mặt. Nhờ hoạt động này mà phong trào đem chánh niệm vào giáo dục dần được hình thành. (Xin đọc thêm bài viết “Hành trình đem chánh niệm vào lớp học” của Richard Brady trong số báo này)

Năm 2008, Thầy có chuyến du hóa tại Ấn Độ. Anh Shantum, một giáo thọ cư sĩ của Làng Mai, khi tổ chức chuyến đi này đã hỏi Thầy về chủ đề của chuyến đi. Thầy trả lời rằng Thầy muốn tập trung vào lĩnh vực giáo dục, cụ thể là: “Chúng ta có thể đóng góp được gì để giúp các giáo viên và học sinh

biết cách chăm sóc cảm xúc, đặc biệt là cảm xúc mạnh.” Đây là một điều vẫn còn thiếu sót trong nền giáo dục hiện nay. Theo tuệ giác của Thầy, hơi thở chánh niệm sẽ mang lại hiệu quả. Năm đó, anh Shantum đã tổ chức một khóa tu cho giáo viên từ khắp đất nước Ấn Độ để được nghe Thầy giảng về chánh niệm trong lớp học.

Cũng vào thời điểm đó, Tổng thống Pháp cũng đang kêu gọi các trường học đưa môn Đạo đức vào thời khóa chính thức nhưng có rất nhiều tranh cãi về nội dung cho bộ môn này. Thầy dạy, ý của Thầy là khi các em học được cách thở trong chánh niệm, học dừng lại và trở về để nhận diện những gì đang diễn ra trong thân và trong tâm mình, các em sẽ chạm đến được những phẩm chất tốt đẹp vốn có trong tự thân và học cách để tưới tẩm những phẩm chất này. Các em cũng có cơ hội nhìn sâu để thấy những cảm xúc giận dữ, buồn bã, sợ hãi được nuôi dưỡng bằng những lối tư duy nào trong mình. Chỉ cần nhìn sâu, chúng ta đã có thể sống một cuộc sống có đạo đức hơn. Thầy gọi đó là *Đạo đức học Ứng dụng (Applied Ethics)*. Đó chính là nền tảng cho phong trào Wake Up Schools hiện nay.

Mở rộng đào tạo cho nhiều giáo viên

Trên căn bản đó, chúng ta đã tổ chức nhiều khóa tu cho giáo chức tại châu Á, châu Âu, Canada và Mỹ. Chúng ta đã đóng góp đáng kể cho các trường học tại Anh, Mỹ, Ấn Độ, Indonesia và nhiều nơi khác trên thế giới. Nhưng trên hết, chúng tôi nhận thấy rằng chính sự chuyển hóa trong tự thân các thầy cô giáo khi tham dự khóa tu mới tạo được ảnh hưởng to lớn đến học sinh và môi trường giảng dạy của họ. Chỉ cần các thầy cô giáo tham dự một khóa tu năm hoặc bảy ngày là đã có được kinh nghiệm chuyển hóa. Sau

khi tham dự vài khóa tu, nhiều vị hỏi chúng tôi làm cách nào để tiếp tục nuôi dưỡng và đào sâu vào sự thực tập trong đời sống và trong công việc hằng ngày. Do đó, chúng tôi bắt đầu nghĩ đến vấn đề phát triển công cụ hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu học hỏi trong lĩnh vực này.

Thầy Pháp Dung, sư cô Châu Nghiêm, thầy Pháp Lai, thầy Pháp Lưu, thầy Pháp Linh, cùng với nhiều vị xuất sĩ khác, đã làm việc trong mấy năm với Giáo sư Katherine Weare, Elli Weisbaum, Yvonne Mazurek... nhằm khai triển sự thực tập căn bản của Làng Mai thành tài liệu hướng dẫn cho giáo viên. Tài liệu này đã được xuất bản thành sách *Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating Mindfulness in Education* (sách đã được dịch sang tiếng Việt: *Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới*). Cuốn sách này đang được dùng như một quyển cẩm nang dành cho giáo viên trong hệ thống Wake Up Schools. Đây không phải là loại sách giáo khoa dạy lý thuyết thuần túy mà là hoa trái thực tập từ hàng trăm giáo viên khi tham dự các khóa tu và kinh nghiệm áp dụng chánh niệm trong đời sống hàng ngày và trong môi trường giảng dạy thực tế.

Không dừng lại ở việc tổ chức các khóa tu cho giáo viên, chúng tôi còn xây dựng chương trình đào tạo một năm dành cho các giáo viên, dựa trên chương trình dành cho các thành viên nòng cốt của dòng tu Tiếp Hiện. Chúng tôi gọi đó là *Chương trình đào tạo thầy cô giáo hạnh phúc*. Tham gia chương trình này, các thành viên sẽ được hướng dẫn bởi quý thầy, quý sư cô giáo thọ của Làng Mai và một số thầy cô giáo đã có kinh nghiệm với chương trình. Chương trình cũng nhận được sự hỗ trợ của tăng thân Tiếp Hiện tại mỗi nước. Ngày nay khi chương trình đã phát triển, với định hướng xây dựng tăng thân trong



lĩnh vực giáo dục, các giáo viên tham dự chương trình đào tạo này sẽ tự tìm tới nhau, tạo thành một tầng thân để hỗ trợ và chia sẻ kinh nghiệm với nhau. Sáu năm qua, chương trình đã nhận được sự hưởng ứng từ nhiều giáo viên ở các nước Bắc Mỹ cũng như từ Pháp, Ý, Đức và Tây Ban Nha.

Khi dùng từ “thầy cô giáo hạnh phúc”, Thầy muốn nói rằng giáo viên cần biết chăm sóc bản thân để chế tác hạnh phúc, không phải với ý nghĩa là giáo viên đó lúc nào cũng hạnh phúc. Thầy vẽ một vòng tròn cùng với mũi tên hướng vào tâm vòng tròn và chỉ cho chúng ta: “Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm” (The way out is in). Nếu giáo viên biết chăm sóc bản thân thì sẽ có khả năng chăm sóc được gia đình, đồng nghiệp, học trò, thậm chí là phụ huynh của học sinh. Như vậy, vòng tròn sẽ mở rộng thành một vòng lớn hơn.

Một người không có khả năng chăm sóc bản thân thì không thể giúp người khác làm được điều đó. Chính vì vậy, chương trình Wake Up Schools, các giáo viên tham dự được nghe chúng tôi nhắc đi nhắc lại: sự thực tập phải bắt đầu từ tự thân mỗi người. Giáo viên phải là người thay đổi trước tiên.

Ba trụ cột của chương trình Wake Up Schools

Trụ cột thứ nhất: Thân giáo. Chúng ta phải là hiện thân của sự thực tập. Trong một khóa tu, chúng tôi bắt đầu bằng cách mời thầy cô giáo tiếp xúc với sự thanh thoi, niềm vui và hạnh phúc. Nếu một giáo viên tiếp xúc được với khung trời tự do thênh thang trong lòng họ và có chuyển hóa thì họ sẽ muốn đem kinh nghiệm của mình chia sẻ với người khác. Rất có thể khi trở về nhà sau khóa tu, đồng nghiệp sẽ hỏi giáo viên ấy: “Dạo này chị làm gì mà vui hơn vậy?” hay gia đình của vị ấy sẽ hỏi: “Trông em nhẹ nhàng hơn trước. Em đã làm gì vậy?”

Nhờ niềm vui trong tu học mà người đó sẽ nuôi dưỡng được **tâm phụng sự** - **trụ cột thứ hai**. Phụng sự có nghĩa là đưa chánh niệm vào cuộc sống để giúp thay đổi xã hội theo hướng tích cực hơn, chứ không có nghĩa là sử dụng các phương pháp chánh niệm để kinh doanh kiếm lợi cho bản thân. Các phương pháp thực tập đã được hiến tặng với tinh thần không vụ lợi và tinh thần đó có mặt trong mọi khía cạnh của Wake Up Schools. Chúng tôi hướng đến sự thay đổi toàn diện trong cộng đồng trường học. Bắt đầu bằng sự chuyển hóa tự thân của mỗi giáo viên rồi mở rộng đến gia đình, đồng nghiệp, học trò và các vị giáo chức trong ngành. Từ sự thay đổi trong nhà trường chúng ta có thể đạt tới sự thay đổi ở mức độ xã hội.

Điều này tạo cơ hội cho **trụ cột thứ ba: xây dựng**



đoàn thể tu học. Đây là điều mà chúng ta đã và đang thực hiện khá tốt. Các trung tâm tu học của Làng Mai trên khắp thế giới là những cộng đồng sống chánh niệm. Đối với chúng tôi, chánh niệm là con đường, không phải là phương tiện. Chúng tôi có mặt không phải để trao truyền những kỹ năng. Đây là một con đường, một lối sống mà chúng tôi cùng đi với nhau chứ không phải đi riêng lẻ. Chúng tôi đang xây dựng một tầng thân quốc tế với những con người có nguồn gốc xuất thân và văn hóa khác nhau. Đến từ châu Á, châu Âu, Bắc Mỹ,... tất cả chúng tôi cùng chung sống, cùng ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm im lặng, tháng này qua năm nọ. Đời sống tăng thân đã ăn sâu vào trong mỗi tế bào mỗi chúng tôi. Việc mở rộng đời sống này đến giáo viên, học sinh và gia đình của các vị là điều diễn ra hết sức tự nhiên.

Những sáng kiến từ tăng thân

Khi thực tập, chúng tôi cũng thực tập như một đoàn thể. Tăng thân Giáo viên Hạnh phúc (Happy Teachers Sangha) bao gồm nhiều thành viên đến từ các quốc gia khác nhau - Nhật, Nga, Pháp, Đức, Mỹ, Philipin, Hà Lan, Kenya và Brazil - chính là sự biểu hiện cụ thể của tinh thần tăng thân. Các giáo viên họp mặt trực tuyến, chia sẻ niềm vui và nỗi buồn cho nhau, để từ đó thêm thấu hiểu và tìm cách nâng đỡ nhau tốt hơn. Chúng ta hiện có một tăng thân Giáo viên Hạnh phúc vùng Bắc Mỹ và một tăng thân Giáo viên Hạnh phúc toàn cầu.

Trong bối cảnh xã hội hiện nay, một giáo viên chánh niệm cũng đồng thời là một nhà hoạt động giúp chuyển hóa xã hội tận gốc rễ. Để yểm trợ điều này, chúng tôi đã tổ chức một khóa tu Wake Up Schools quốc tế trực tuyến, từ ngày 25 đến 27 tháng 2 năm 2022. Đây là cơ hội cho các giáo viên cùng thực tập chung với nhau, kết nối với các thành viên khác và cùng nhau lên chương trình hướng dẫn cho học sinh. Bên cạnh đó, khóa tu còn là một khoảng nghỉ cuối tuần cần thiết để mỗi người dừng lại và

nhìn sâu vào những yếu tố làm nên một người giáo viên chánh niệm. Khi các trung tâm của Làng Mai được phép mở cửa trở lại sau đại dịch, chúng tôi sẽ tiếp tục tổ chức những khóa tu cho giáo viên ngay tại tu viện. Chúng tôi muốn các thầy cô giáo biết rằng họ luôn luôn có một nơi để trở về, một nơi nương tựa. Trở về để được nghỉ ngơi sau bao mỗi mệt của đời sống. Trở về để thấy đời sống tăng thân vẫn đang tiếp diễn.

Gần đây, sự thực tập của Wake Up Schools được trình bày lại trong một phiên bản mới. Giáo sư Katherine Weare cùng với Adrian Bethune đã viết một cuốn sách hướng dẫn tổng quát với tựa đề “Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide” (*Ứng dụng chánh niệm trong trường học: Hướng dẫn dựa trên thực nghiệm*). Sách được tổ chức The Mindfulness Initiative (*Sáng kiến Chánh Niệm*) của Vương quốc Anh xuất bản. Hai tác giả đã tham khảo rộng rãi với những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực giáo dục, trong đó có điều phối viên quốc tế của hệ thống Wake Up Schools, Tiến sĩ Orlaith O’Sullivan. Cuốn sách nhấn mạnh tầm quan trọng khi toàn trường đều tham gia thực hành chánh niệm, và có một hướng tiếp cận lâu dài để sự thực tập chánh niệm có thể thấm sâu vào nếp sinh hoạt của trường.

Những hoạt động của Wake Up Schools ngay trước và trong thời gian đại dịch

Vào tháng Một năm 2019, thầy Pháp Dung, sư cô Hiền Hạnh, sư cô Thanh Nghiêm, thầy Pháp Lưu, sư cô Thao Nghiêm, thầy Bảo Tạng và thầy Phạm Hạnh đã mang Wake Up Schools đến Uganda. Trong số 250 giáo viên tham dự, phần lớn là người Công giáo, và mỗi ngày trong khóa tu họ vẫn có lễ cầu nguyện. Đây là một điều khá mới mẻ đối với chúng tôi. Nhưng thực ra, trong khóa tu không hề xảy ra một trở ngại nào. Chúng tôi ở đó để chia sẻ về sự thực tập chánh niệm, về sự vận hành của tâm, cách nhận diện trực tiếp những cảm xúc tiêu cực và giúp họ thấy được những loại thực phẩm nào đã làm xuất hiện những cảm xúc đó.

Các thầy cô giáo trong khóa tu nhận ra rằng người dân Uganda đang rất cần sự thực tập này, một phương pháp mà mỗi con người đều cần thực tập để giúp họ sống an lành và hạnh phúc. Những giáo viên này hiện đang mang những kinh nghiệm chuyển hóa của tự thân về lại trường học, chia sẻ với học trò và đồng nghiệp của mình. Chuyển đi đã được anh Wouter Verhoeven thuộc hãng truyền thông Evermind Media ghi lại và dựng thành một bộ phim tài liệu.



Trong đại dịch Covid, nhóm cộng sự của hệ thống Wake Up Schools đã dùng nền tảng đào tạo trực tuyến Webinar hỗ trợ các cán bộ y tế tuyến đầu chống dịch ở Việt Nam, trong đó có một hội thảo kết hợp với Trung tâm Nghiên cứu Cải thiện Sức Khỏe (Center for Healthcare Improvement) và Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng thuộc Đại học Oxford (OUCRU). Hai tuyến đầu cam go nhất trong việc cứu chữa và điều trị Covid tại Việt Nam là Bệnh viện Nhiệt đới Trung ương Hà Nội và Bệnh viện Chợ Rẫy Tp. Hồ Chí Minh. Các y bác sĩ và cán bộ y tế của hai bệnh viện đã tham dự các chương trình trên.

Vào thời điểm các trường học chuẩn bị mở cửa trở lại, chúng tôi đã tổ chức hai buổi đào tạo qua webinar và một chương trình trực tuyến “2020 Noble Semester - Học kỳ cao quý” vào Chủ nhật, ngày 03.05.2020 dành cho giáo viên và phụ huynh ở Việt Nam. Chương trình có phần chia sẻ của sư cô Bội Nghiêm từ tu viện Mộc Lan, Mỹ.

Ngày 12.5.2020, nhóm cộng sự Wake Up Schools đã tổ chức một cuộc hội thảo cho giới giáo chức Việt Nam. Hơn một ngàn giáo viên, giáo chức của các

trường đại học, cao đẳng, trung học phổ thông (THPT) và mẫu giáo tại Việt Nam đã tham gia. Diễn giả khách mời bao gồm nhiều giảng viên đại học, cố vấn tâm lý và ban giám hiệu các trường THPT. Nội dung chia sẻ xoay quanh những thách thức và cơ hội trong học đường thời đại dịch Covid-19. Trong buổi hội thảo này, cô Orla O'Sullivan và chị Lê Thị Mỹ Hằng trong nhóm Wake Up Schools đã giới thiệu về thực tập chánh niệm, hướng dẫn các học viên cách chăm sóc cảm xúc mạnh và tiếp xúc với năng lượng bình an bên trong mỗi người.

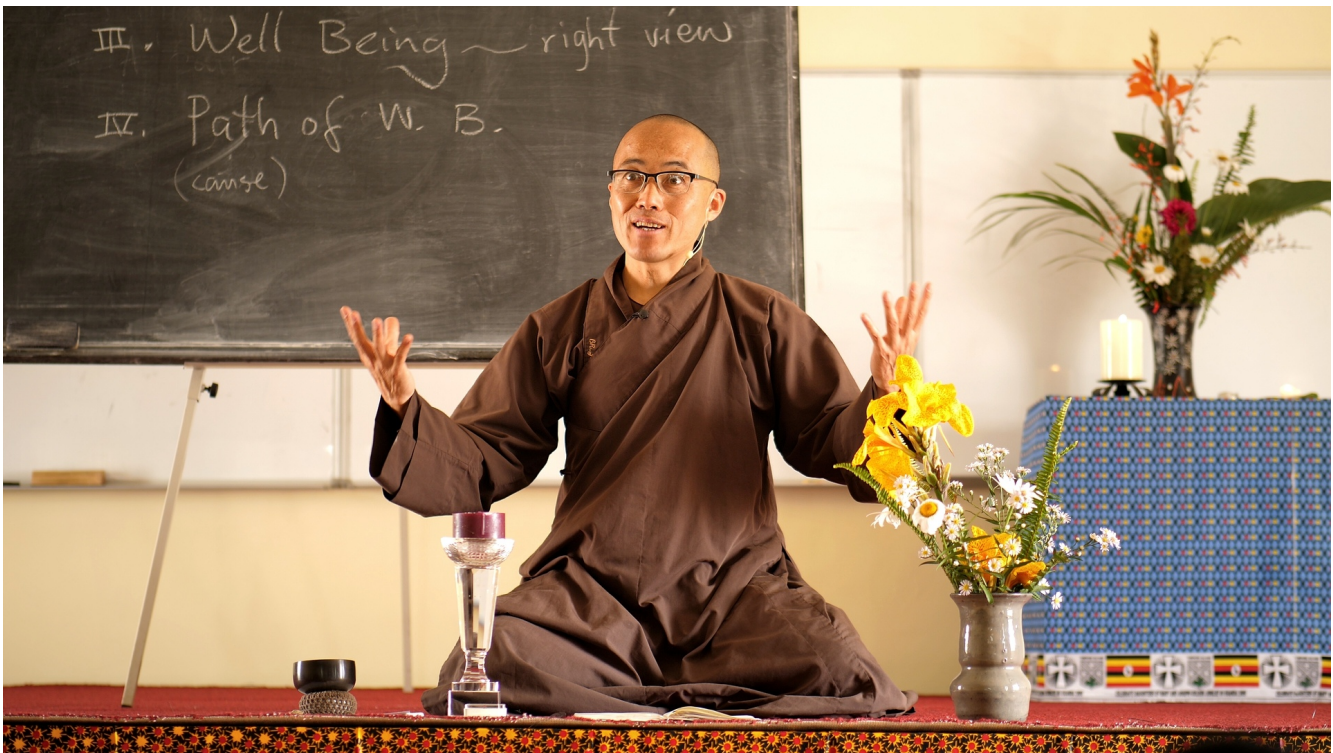
Ngày 20.5.2021, Wake Up Schools được nhận giải thưởng giáo dục Laureate năm 2021 do Quỹ Hạnh Phúc Thế Giới (WHF) và Đại học Liên Hiệp Quốc vì Hòa Bình (UPEACE) trao tặng. Giải thưởng được công bố trong Tuần lễ vì Hạnh phúc Thế giới (World Happiness Week) - một lễ hội quốc tế kéo dài một tuần lễ với mục đích hướng mọi người đến một đời sống an lành và hạnh phúc hơn. Đây là giải thưởng vinh danh những tập thể có nhiều đóng góp cải thiện môi trường giáo dục nhằm nuôi lớn hạnh phúc, sự lành mạnh cho học sinh và phụ huynh. Ông Luis Gallardo - nhà sáng lập, nguyên chủ tịch Quỹ Hạnh phúc Thế giới (WHF) đã trao giải thưởng này. Ông phát biểu: “Wake Up Schools và những điều các bạn đang làm thực sự rất ấn tượng. Các bạn thực sự là

một tấm gương, giúp cho chúng tôi thấy rõ việc xây dựng một thế giới hạnh phúc hơn, tinh thức hơn và tự do hơn cho tất cả mọi người có ý nghĩa như thế nào.”

Ông cũng bày tỏ sự trân trọng đối với công trình xây dựng tăng thân của Làng Mai: “Cách các bạn giúp các thầy cô giáo có mặt cho nhau, tạo nên một môi trường an toàn là điều rất quan trọng đối với các giáo viên. Các bạn thực sự là những bậc thầy về điều này”. Trước ngày nhận giải thưởng, tăng thân *Thầy cô giáo Hạnh phúc* đã gặp mặt nhau. Đây là dịp để chúng tôi thăm hỏi, thực tập cùng nhau và giao lưu với các thầy cô giáo từ nhiều quốc gia. Niềm vui gặp mặt đó là một phần của Tuần lễ Hạnh phúc Thế giới.

Thứ Ba, ngày 20.5.2021, nhóm Wake Up Schools đã tham dự chương trình truyền hình Tâm hồn và Cuộc sống châu Âu (Mind and Life Europe), trong khuôn khổ của một sê-ri chương trình khám phá chánh niệm trong giáo dục.

Trong tất cả những sự kiện này chúng tôi luôn nhắc các thầy cô giáo rằng: Hạnh phúc là điều có thể! Chúng tôi phải nói lên vì rất nhiều người không tin vào điều này. Hạnh phúc là điều có thể. Ngay trong giây phút này! ☸



Đem chánh niệm vào trường học

PHỎNG VẤN THẦY GIÁO RICHARD BRADY

Richard Brady (Chân Pháp Kiền) là một giáo viên toán trung học đã nghỉ hưu, và là một giáo thọ cư sĩ của Làng Mai. Richard cũng là người hướng dẫn khóa tu, là nhà văn, nhà tư vấn giáo dục và điều phối viên của Chương trình Wake Up Schools (cấp độ II) ở Bắc Mỹ. Gần đây ông đã viết một cuốn sách có tựa đề “Walking the Teacher's Path with Mindfulness” (tạm dịch: “Bước đi trên con đường nhà giáo cùng chánh niệm”). Đây là đoạn trích của một cuộc phỏng vấn do Kaira Jewel Lingo thực hiện vào tháng 8 năm 2021, được tổ chức bởi Wake Up Schools, Làng Mai. Các bạn có thể xem toàn bộ cuộc phỏng vấn tại youtu.be/o68kYh2N_U4. Bài viết được chuyển ngữ bởi An Ban Team, Wakeup schools Việt Nam



Đi tìm con đường chánh niệm

Thưa bác, nhân duyên nào đưa bác đến với con đường chánh niệm và sự thực tập chánh niệm đã giúp bác thay đổi ra sao?

Năm 1987, tôi tìm thấy cuốn sách *Phép lạ của sự tỉnh thức*. Khi đọc câu chuyện đầu tiên trong cuốn sách về cách làm sao tìm được thời gian không có giới hạn cho chính bản thân, tôi đã nghĩ, tôi cần mang cuốn sách này vào lớp toán và đọc cho học sinh của mình. Tôi tin các em sẽ nhận được rất nhiều lợi ích từ việc này. Học sinh có quá nhiều bài vở và chịu áp lực học hành khá lớn nên việc chạm vào được thời gian không giới hạn cho bản thân sẽ là món quà tuyệt vời nhất mà tôi có thể dành cho các em.

Mỗi ngày đến lớp, tôi bắt đầu tiết học với một trích đoạn trong cuốn sách. Khi nghe hết cuốn sách đó, các em nói là thích nghe một cuốn sách khác. Vậy là tôi đọc tiếp cuốn *Trái tim mặt trời*. Lúc đó, đọc sách của Thầy đối với tôi giống như đọc sách khoa học viễn tưởng vậy, bởi tôi không thấy bất kỳ ai sống theo cách Thầy mô tả, và cũng không biết làm thế nào mà có thể sống theo cách đó.

Vào cuối năm học, các học sinh cuối cấp được phép thực hiện các dự án đặc biệt, sau đó báo cáo kết quả dự án với cả lớp. Tôi rất xúc động khi nghe một em chia sẻ về hai tuần của mình tại một trung tâm thiền ở Washington, DC, nơi em đến mỗi ngày để thực tập và phụ giúp công việc. Quay trở lại trường, em ấy nhìn thật rạng rỡ và tràn đầy năng lượng. Trong phần hỏi đáp, một bạn trong lớp hỏi em: “Chris, mình thấy bạn dường như đã thay đổi sau trải nghiệm này. Bạn đã dành rất nhiều thời gian để



ngồi thiền, nhưng điều gì thật sự làm cuộc sống của bạn thay đổi?” Chris suy nghĩ một phút và trả lời: “Chánh niệm đã làm thay đổi cuộc sống của mình theo nhiều cách. Rất khó diễn đạt thành lời! Nhưng mình có thể nói là mình bớt nóng tính hơn”. Khi nghe câu trả lời của Chris, tôi nghĩ: “Đây là người thầy của tôi!” Tôi nói với Chris, “Thầy cần phải làm những gì em đang làm. Thầy cần bắt đầu thực tập thiền”.

Đó là khởi đầu dẫn dắt tôi đến với Thầy - Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Mọi thứ sau đó dường như là định mệnh.

Đem chánh niệm vào trường học

Thưa bác, bác đã bắt đầu đưa sự thực tập chánh niệm vào trường học như thế nào và nó tác động đến các học sinh ra sao?

Khi gặp được Thầy và bắt đầu con đường thiền tập, tôi vẫn chưa sẵn sàng mang pháp môn này vào trường Quaker, nơi tôi giảng dạy. Lúc ấy, tôi chưa thấy cơ hội nào thuận tiện và sự thực tập của tôi còn rất non yếu. Vì vậy, tôi chỉ chuyên tâm thực tập. Một vài năm sau, trường đưa ra một khóa học mới, có tính bắt buộc, dành cho học sinh lớp chín. Khóa học này có một học phần về sức khỏe. Tôi đến gặp giáo viên dạy môn đó và hỏi liệu tôi có thể dạy một buổi về cách giảm căng thẳng không? Cô bạn đồng nghiệp hoan hỷ yểm trợ. Thế là tôi bắt tay soạn giáo án.

Tôi chỉ có 45 phút, vì vậy bất cứ điều gì tôi làm cần phải gây một ấn tượng đáng nhớ trong lòng các em. Tôi tự hỏi, các em thực sự quan tâm đến điều gì? Frank McCourt, tác giả của cuốn “Teacher Man” (Người thầy - Hồi ức của một nhà giáo Mỹ), cho rằng có hai thứ mà học sinh trung học của ông quan tâm: tình dục và thức ăn. Còn đối với tôi, tôi muốn thêm một điều, đó là các em rất muốn tìm hiểu chính mình. Các em là những đứa trẻ mười bốn tuổi đang cố hình dung xem mình là ai. Vậy thì tại sao tôi không thử mời các em khám phá tâm trí của chính các em?

Tâm trí thường là một phần chưa được biết, chưa được khám phá của chính chúng ta. Chúng ta biết cách sử dụng nó nhưng lại không biết điều gì đang diễn ra bên trong. Vì vậy, tôi mời các em học sinh làm một bài thực hành, đó là quan sát điều gì xảy ra trong tâm trí của mình trong vòng năm phút. Tôi so sánh tâm trí như một sân khấu nơi sẽ xuất hiện những vai diễn khác nhau. Nhân vật sẽ ở đó một lúc, rồi sẽ rời đi. Sau đó, tôi mời cả lớp cùng chia sẻ về những gì các em có thể nhìn thấy trên sân khấu của chính mình. Các em nhận ra là mình có ý thức

hơn về những cảm xúc, suy tư, những cảm giác đến từ bên trong cũng như từ những tác động của thế giới bên ngoài.

Các em được hướng dẫn là chỉ tập trung chú ý đến những gì đi lên trong tâm trí mà thôi. Tôi hỏi: Các em có nghĩ là trên sân khấu có thể có nhiều diễn viên xuất hiện cùng một lúc không? Hầu như các em đều trả lời rằng điều đó có thể xảy ra, nhưng các em không chắc. Sau đó tôi lại hỏi: liệu sân khấu có thể để trống trong một thời gian hay không? Chỉ có một vài em nghĩ rằng điều này là có thể. Sau khi cả lớp thử nghiệm quan sát tâm trí của mình, tôi chuyển sang câu hỏi: Có bao nhiêu người đã có suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực trong năm phút vừa qua? Hầu như các em đều trả lời có. Những suy nghĩ đều liên quan đến những việc chưa xảy ra, những việc đã xảy ra, hoặc một vấn đề có thể liên quan đến bạn bè hoặc cha mẹ, và đôi khi là một vấn đề đang xảy ra ngay thời điểm hiện tại khi mà các em không thích những gì mình đang làm. Vì vậy, thật dễ dàng để tôi bắt đầu chia sẻ với các em về những gì đang diễn ra trong tâm trí ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của các em.

Khi có nhiều suy nghĩ tiêu cực đi lên trong tâm trí, có thể ta sẽ cảm thấy chán nản nếu ta chú ý quá nhiều đến chúng, trừ khi ta có thể làm gì đó với những suy nghĩ này. Vì vậy, tôi đã nói: “Có một điều các em có thể làm!” Và chúng tôi đã cùng nhau thực hành một bài thiền tập ngắn:

Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa.

Thở ra tôi cảm thấy tươi mát.

Thở vào, tôi thấy tôi là trái núi.

Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng.

Qua bài thực hành, các em bắt đầu nhận thấy tâm trí có ảnh hưởng vô cùng quan trọng đến cuộc sống của mình. Và các em biết rằng mình có thể làm một điều gì đó để tâm trí trở nên cởi mở, tích cực hơn.

Nhiều năm sau, một số em khi về thăm tôi còn nhắc lại kỷ niệm cả lớp cùng nghe một đoạn trích trong các tác phẩm của Thầy vào đầu buổi học. Có em thì nhớ những điều tôi đã chia sẻ trong các tiết học về giảm căng thẳng. Tôi nhận thấy rằng giảm căng thẳng không chỉ là vấn đề của trường học mà thôi. Thực ra, cả thế giới đang trong tình trạng căng thẳng. Tôi có thể thấy chánh niệm sẽ trở thành một con đường hết sức quan trọng, giúp ta chủ động đối diện với những khó khăn, thách thức trong thế giới mà tất cả chúng ta đang bước vào.

Trong hai năm cuối trước khi về hưu, tôi đã bước thêm một bước nữa. Tôi được nhà trường cho phép

bắt đầu mỗi tiết học của mình với năm phút thực tập chánh niệm. Đôi khi tôi cho các em đọc một bài thơ hoặc một truyện ngắn của Thầy cũng như của nhiều tác giả khác. Mỗi tuần một lần, các em có giờ “tự do sáng tác” (“free writing”). Trong giờ đó, các em được hướng dẫn ghi lại bất cứ cái gì đi lên trong đầu mình trong vòng năm phút. Đây là một trải nghiệm có tính cách mạng đối với nhiều em. Cuối năm học, các em đã viết thư kể cho tôi nghe những đột phá quan trọng, cũng như những điều các em thấy được về chính mình trong quá trình viết hay sáng tác trong chánh niệm.



Chánh niệm và toán học

Thưa bác, là một giáo viên dạy toán, làm thế nào mà bác có thể kết nối chánh niệm với toán học trong việc giảng dạy của mình?

Ban đầu, việc kết nối chánh niệm với toán học quả là một thách thức đối với tôi. Bởi vì toán học tập trung vào việc phân tích và tìm câu trả lời. Toán học hướng đến điểm cuối cùng, đến kết quả. Trong khi đó, chánh niệm lại là sự có mặt trong từng khoảnh khắc và có mặt cho bất cứ điều gì đang biểu hiện. Điều quan trọng đối với tôi trong việc giảng dạy là giúp các em học được cách ngồi yên và nhìn sâu vào một bài toán, mặc dù chưa có đáp án, hoặc chưa tìm ra phương pháp để giải nó. Em chỉ cần ngồi với bài toán mà không cảm thấy rằng em sẽ bị phạt nếu em không tìm ra đáp án.

Trên thực tế, đôi khi tôi sẽ hỏi: “Câu hỏi nào đi lên trong các em khi nhìn vào bài toán này? Cái gì đi lên trong đầu các em?” Tôi muốn các em học cách suy tư và thấy rằng các em có thể ngồi với một vấn đề nào đó và để cho những câu hỏi tự đi lên trong mình, chỉ cần như vậy thôi. Tôi phải thừa nhận rằng đây không phải là một quá trình dễ dàng đối với những học sinh đã quen với việc tìm ra đáp án và không quen với việc tự đặt ra các câu hỏi.

Tôi thấy mình thành công trong lớp học khi bày cho học sinh cách hiểu bản thân mình hơn, cho dù các em chưa hẳn có nhiều tiến bộ trong việc học toán. Trước khi bắt đầu tiết học, chúng tôi đều thực tập chánh niệm trong năm phút. Sau đó, các em sẽ làm việc theo nhóm bốn người. Sự tập trung mà các em dành cho nhau khi làm việc nhóm, sự chú ý mà các em dành cho bài học đã làm chất lượng của cuộc thảo luận tăng cao hơn. Đó là nhờ các em có cơ hội ngồi yên và viết xuống giấy những gì làm các em vướng bận từ tiết học trước đó hay bất cứ một cái gì trong lòng.

Cả lớp cũng sẽ ngồi thiền năm phút trước khi làm bài kiểm tra. Nửa đầu của bài thiền tập, tôi mời các em chú ý xem mình đang cảm giác như thế nào, đang suy nghĩ gì trước khi bước vào bài kiểm tra. Đối với những học sinh không cảm thấy thoải mái hay tự tin, tôi muốn gửi đến các em một thông điệp rằng: không có gì sai với những cảm xúc đó. Điều đó hoàn toàn có thể hiểu được do khối lượng bài vở và áp lực của bài kiểm tra trước đó đã có ảnh hưởng đến thân tâm của các em. Thông điệp của tôi là “Không sao cả! Những cảm xúc đó không phải là thứ có thể chế ngự các em trong 45 phút tới”.

Sau đó, tôi hướng dẫn các em chú ý đến một điều gì mà các em đã làm liên quan đến toán học khiến các em cảm thấy tự hào và hạnh phúc. Đó có thể là khi các em giải được một bài toán khó, hoặc hiểu được một khái niệm toán học phức tạp. Tôi mời các em nhắm mắt lại, ngồi với cảm xúc đó và ý thức rằng những giây phút hào hứng với toán học vẫn còn đó trong các em, cho dù ngay lúc này đây các em đang cảm thấy lo lắng. Tôi cũng mời các em làm tương tự khi các em cảm thấy đầu óc mình căng lên, không nhớ được điều gì hết trong quá trình làm bài kiểm tra.

Khát vọng chia sẻ sự thực tập chánh niệm với các nhà giáo

Thưa bác, điều gì khiến cho bác có ước muốn chia sẻ chánh niệm với các thầy cô giáo và tạo động lực để bác viết nên cuốn sách ‘Bước đi trên con đường nhà giáo cùng chánh niệm’?

Ở trường trung học nơi tôi từng giảng dạy, tôi là giáo viên duy nhất biết đến sự thực tập chánh niệm và cũng là người tìm đủ cách để khéo léo chia sẻ sự thực tập này với các em học sinh. Giờ đây nhìn lại, tôi thấy sở dĩ điều này đã có thể làm được như vậy là nhờ tôi đã thay đổi cách tiếp cận của mình đối với việc dạy học. Đây là điều khá quan trọng. Tôi cho mình đủ thời gian để thông thả làm những việc cần làm mà không phải là làm cho xong. Và tôi cũng dạy

các em thực tập như vậy đối với những gì các em đang làm.

Có khi, tôi bắt đầu buổi học bằng cách cho các em ăn một trái nho khô, trong năm phút. Sau đó, chúng tôi cùng chia sẻ về cách ăn và làm thế nào để ý thức trọn vẹn những gì đang xảy ra trong khi ăn. Tôi gợi ý rằng các em có thể áp dụng sự thực tập đó trong khi làm bài tập: đừng vội vàng làm cho xong mà hãy dành ba mươi hay bốn mươi phút để làm bài tập, cho dù các em chưa hoàn thành cũng không sao. Cách các em làm quan trọng hơn là số lượng bài vở mà các em hoàn thành.

Khi viết cuốn sách *Bước đi trên con đường nhà giáo cùng chánh niệm*, tôi mong muốn các giáo viên cảm nhận được quyền tự chủ của mình trong việc chọn lựa những gì mình muốn truyền đạt cho học sinh. Tôi đã làm điều đó bằng cách kể lại những câu chuyện của chính tôi, những gì đã nuôi dưỡng và giúp cho tôi lớn lên trong quá trình dạy học. Sau mỗi câu chuyện, tôi đưa ra ba hoặc bốn câu hỏi để người đọc chiêm nghiệm. Hy vọng cuốn sách này giúp các giáo viên bắt đầu dành nhiều thời gian hơn để suy ngẫm về cuộc sống của chính họ. Điều quan trọng mà tôi muốn hiến tặng cho các giáo viên qua cuốn sách này không phải là những lời hướng dẫn, chỉ bày những gì họ cần làm khi đến lớp, mà là lời khích lệ các giáo viên nuôi dưỡng sự thực tập chánh niệm cho chính mình. Một khi giáo viên đã nếm được lợi lạc của chánh niệm, bắt đầu cảm thấy thoải mái và sẵn sàng chia sẻ sự thực tập đó, họ sẽ tìm ra những cách phù hợp để trao truyền cho học sinh của mình.

Gần đây, tôi làm ra một bài thực tập có tên “Tự do trong làm việc” (“Free at work”), dành cho bất kỳ ai đi làm và đặc biệt là dành cho các giáo viên. Bài tập này giúp ta nhìn sâu vào cách làm việc của mình để xem ta có đủ tự do hay không. Từ đó, ta bắt đầu nhận thấy hầu hết các rào cản khiến cho ta không có cảm giác tự do trong công việc đều đến từ bên trong. Khi các giáo viên biết thực tập để nhận diện và tháo gỡ những rào cản bên trong chính mình, điều đó sẽ làm thay đổi cách dạy học của họ và những gì họ dạy sẽ có tác động rất lớn đối với học sinh. Đây là những gì tôi mong muốn truyền đạt cho các giáo viên qua cuốn sách của mình.

Mạng lưới chánh niệm trong giáo dục

Năm 2001, Mạng lưới Chánh niệm trong Giáo dục (Mindfulness in Education Network) được thành lập với hơn 1000 thành viên trên khắp thế giới. Là một trong những giáo viên đi tiên phong trong lĩnh vực này, tôi thường nhận được nhiều câu hỏi qua email từ các giáo viên về sự thực tập chánh niệm. Tôi chỉ có thể trả lời một ít câu hỏi trong số đó từ kinh nghiệm của chính mình. Khi không có câu trả lời hữu ích, tôi sẽ mời người đã viết thư cho tôi truy cập trang web của Mạng lưới Chánh niệm trong Giáo dục (mindfuled.org), tham gia vào danh sách email chung của cộng đồng và đăng câu hỏi của mình lên đó. Quý vị sẽ nhận được câu trả lời từ tuệ giác tập thể của mạng lưới các nhà giáo khắp nơi trên thế giới. ☸



Trung tâm thực tập chánh niệm Morning Sun, New Hampshire

Thời gian là sự sống

SƯ CÔ CHÂN HỘI NGHIÊM

Thời gian là dòng suối trong xanh
Thời gian là những chồi non mới nhú
Thời gian là cánh rừng im mát
Ngày ngày thay áo mới tươi xanh

Thời gian là tiếng chim ca lãnh lót
Vang khắp các tầng không
Là tiếng cú cu gọi về
Cho lắng lại những lao xao
Thời gian là cánh đồng hoa cải vàng
Còn đọng sương mai mỗi sớm
Là bình minh,
Là nắng ấm,
Là nụ cười hồn nhiên
Vang mãi trong tim người.

Thời gian là đóa sen đầu mùa mới chớm
Gợi về bao kỷ niệm thân thương
Là cánh đồng hoa hướng dương mệnh mệnh bát ngát
Là con đường thanh thoát đón trăng lên.

Thời gian là những cánh rừng thu đỏ thắm
hay rực rỡ sắc vàng tươi,
Là những chiếc lá chín rơi, rơi vào trang vở
Chở nét chữ trinh nguyên
Mang thông điệp yêu thương đi vào cuộc đời.

Thời gian là những bông tuyết nhẹ nhàng rơi
Là rạo rạc bước chân trên những thảm cỏ trắng thông dong,
Là ngọn nến lung linh, lấp lánh tấm lòng trinh bạch
Là lò sưởi đỏ quần tụ bao người sưởi ấm những ngày đông.

Thời gian là buổi chiều yên ả ngồi ngắm cánh đồng,
Là những ngọn đồi cao cho em thấy mình bao la như vũ trụ
Là trang sách mở ra đưa em về gặp lại những tri âm,
Đón tiếp bao tấm lòng cao thượng.

Thời gian là ngọn gió an lành
Thời gian là bước chân nhẹ nhàng thanh thản
Thời gian là những trang kinh mở ra mỗi sáng
Thời gian là hơi thở bình an.

Thời gian là sự sẻ chia,
Là tâm tình ta gửi đến cho nhau
Thời gian là sự hiến tặng,
Là tình thương cho đi không cần điều kiện.

Thời gian là sự sống
Hãy sống những gì em yêu thích
Và thả trôi tất cả những muộn phiền. ☾



giác mơ đại đồng

PHẠM MINH HƯƠNG (CHÂN THU LÂM)

Cuộc đời là một hành trình trải nghiệm và chế tác hạnh phúc hay khổ đau là tùy thuộc vào chính mình. Mãi khi đến Làng Mai con mới kinh nghiệm được điều đó.

Tuổi thơ của con lớn lên thường trực với những tiếng còi báo động máy bay Mỹ ném bom; với niềm vui rất hiếm của bữa cơm có thịt mặc dù chỉ là một mẩu bé xiu, mỏng tang; với những bài học dạy làm người rất nghiêm khắc của ông bà và bố mẹ mà những đứa trẻ như chúng con không thể cảm nhận được tình yêu thương vô bờ bến trong đó. Sự sợ hãi chiến tranh, nỗi lo thiếu ăn, sự cô đơn của những đứa trẻ luôn bị phạt vì những lỗi lầm mà chúng không thể hiểu theo cách của người lớn, đã làm nên một thế hệ chúng con.

Nhưng điều đó không làm mất đi những tuệ giác của tổ tiên mà ông bà, bố mẹ đã truyền trao cho chúng con trong nếp sống và những bài học hàng ngày. Khi lớn lên, được đi du học ở nước ngoài, được tiếp xúc với các nền văn minh của thế giới, con vẫn thấy thiếu một cái gì đó. Con vẫn luôn tìm cầu những kiến giải cho các xung đột giá trị giữa những chuẩn mực của nền kinh tế vật chất và những giá trị đẹp ngày xưa. Mãi cho tới khi đến Làng Mai Thái Lan vào mùa xuân năm 2017, con mới thấy được ký ức tuổi thơ một thời vẫn còn nguyên ở đó, trọn vẹn. Con nhận ra nếp sống của người Việt mà con được tiếp xúc và lớn lên, những hạt giống được gieo trồng bên trong mà con đã để chúng ngủ vùi từ lâu. Con thấy một quê hương thân thương trong lòng đang trình hiện vào mùa xuân năm đó, nhưng lại không phải ở Việt Nam mà tại nước láng giềng Thái Lan.

Sư Ông thường nhắc tới di sản của tổ tiên và sự nghiệp hoằng pháp của Sư Ông là một minh chứng của sự tiếp nối di sản đó. Con thấy cốt tủy lời Bụt dạy được Sư Ông làm mới để thế hệ chúng con có thể dễ dàng tiếp nhận. Và những đóng góp của Sư Ông cho nhân loại mang theo trong đó gia tài tâm linh của người Việt. Một đất nước nhỏ bé, luôn phải chịu sức ép của các cuộc chiến tranh, những thách thức của thiên tai và sự đa dạng sắc tộc đã làm nên một tuệ giác dân tộc, tuệ giác của sự bao dung, chấp nhận, kiên nhẫn và bền bỉ vượt qua khó khăn. Chính tuệ giác ấy đã tạo nên sức mạnh dân tộc để đứng vững

trước mọi thử thách. Tuy vậy, chúng con, những đứa trẻ được sinh ra và lớn lên trong hoàn cảnh ngoại xâm đang làm mờ đi những giá trị tâm linh của tổ tiên nên luôn bị đối diện với những xung đột nội tâm về các giá trị và chuẩn mực. May mắn thay, hạt giống tổ tiên trao truyền vẫn còn nguyên đó. Chỉ khi đến Làng Mai, đọc câu thư pháp *Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ* con mới nhớ lại ngày xưa bà ngoại con luôn dạy: “Con phải sống nếp sống của một người có Đạo: đối cho sạch, rách cho thơm; giữ khí phách của một người quân tử, nói là làm và tự chịu trách nhiệm với kết quả; có phẩm chất của một người làm nghề chân chính; luôn tích lũy phước đức để phụng sự đất nước”. Phước là phận sự ở đời, đức là điều kiện để thực hiện được phận sự đó. Phước đức của con cháu là do tổ tiên trao truyền lại. Con chợt nhận ra mình thật may mắn khi có được phước đức đó. Phước đức của một người con đất Việt, phước đức được trải nghiệm chiến tranh và sự thay đổi của dân tộc để có thể hiểu về vô thường và trân quý những gì mình đang có, phước đức của một doanh nhân có cơ hội được tham gia đóng góp vào huyết mạch tài chính quốc gia. Và con cần tiếp nối, làm tròn bốn phận đó.

Trước đây, con đã chạy trốn khỏi cuộc đời mình trong một thời gian dài vì không thể đối diện được với những áp lực trách nhiệm từ công việc và cuộc sống cá nhân. Con đã có những hiểu lầm đáng tiếc khi tiếp nhận những lời dạy của Phật. Con hiểu cuộc đời này là tạm và không thật. Muốn tu thì phải buông và, hay quá, mình chỉ cần buông là tu được. Con buông hết trách nhiệm mình đang đảm trách, buông cả những tài sản mình được giao gìn giữ và bắt đầu con đường tìm thầy học đạo. Bảy năm “buông”, con đi tất cả các nơi có di tích Phật giáo, tham dự các bài giảng của các đạo sư và các khóa thiền của các trường phái Phật giáo, được gặp gỡ các vị cao tăng nổi tiếng. Vậy mà con vẫn thấy bế tắc và không thể kiến giải những gì đã xảy ra với mình để có khả năng đối diện được với nó.

Đối với Làng Mai, ban đầu con chỉ đến với cái tâm tìm gặp thêm một người thầy nổi tiếng, làm đầy thêm kho kiến thức Phật học của mình. Con chưa từng được diện kiến Sư Ông. Đọc sách Sư Ông, con

không thể nhận ra những lời dạy rất đỗi thâm thúy bởi vì chúng quá đơn giản. Con chưa buông được cái muốn được biết thêm. Con cũng chưa buông được nỗi sợ hãi, cô đơn bên trong. Còn những tài sản bên ngoài, con biết, nếu có buông được cũng chẳng giúp con thấu hiểu những phước đức tổ tiên trao truyền cho mình để tu tập và trưởng thành.

Thế rồi, dần dần, con thấy mình bắt đầu thấm sự thực tập của Làng Mai. Sư Ông có chia sẻ: tu tập là để mình trở nên đẹp hơn chứ không phải để trở thành một thầy tu trong gia đình hay một thầy tu trong công ty. Mình phải là một chủ tịch công ty có hiểu và có thương để thực hiện bốn phận mà cuộc đời đã trao tặng cho mình. Con thấy Sư Ông trong từng lời dạy, từng lời chia sẻ của quý thầy, quý sư cô; trong những câu kinh bằng tiếng Việt trong sáng; trong lời mỗi bài thiền ca; trong nếp thực tập chánh niệm của cuộc sống hàng ngày ở Làng. Những câu thư pháp bên con đường thiền hành đã đánh thức những hạt giống trong con. Con chợt nhận ra hạnh phúc từ những điều thật đơn giản nhưng vô cùng màu nhiệm. Con có hỏi thầy Pháp Niệm: *“Thưa thầy, điều gì là vĩ đại nhất ở Sư Ông? Thầy trả lời: “Di sản lớn nhất Sư Ông để lại là tặng thân. Sư Ông có một giấc mơ đại đồng, giấc mơ về hạnh phúc cho muôn loài và giấc mơ về sự giác ngộ tập thể.”*

Con đã hiểu được sứ mệnh của con, sứ mệnh được tổ tiên trao truyền, sứ mệnh được Sư Ông đánh thức. Lúc đó ở Việt Nam, con thấy chưa có nhiều người hiểu được tầm vóc của Sư Ông và những gia tài tâm linh mà Sư Ông cùng Tăng thân đang gìn giữ

cho đất nước. Con quay về Việt Nam và liên tục tổ chức các chuyến đi đến Làng Mai Thái Lan cùng với những người bạn, những doanh nhân đang tìm cầu một con đường để có thể làm đẹp bốn phận của mình. Từ một người muốn chạy trốn khỏi cuộc sống và trách nhiệm công việc, con đã tìm thấy con đường. Đó là con đường tiếp nối Sư Ông xây dựng một giấc mơ đại đồng. Giấc mơ trong đó các doanh nghiệp đều biết thực tập, phụng sự *cho đất nước đi lên*. Những vướng mắc trong con tự nhiên được cởi trói, những câu hỏi trong con tự được trả lời. Con không còn cần bất cứ lời giải đáp nào nữa.

Những ngày đầu tiên quay lại làm việc sau khi bỏ công ty quá lâu, con gặp vô vàn khó khăn. Câu thư pháp *Đã về đã tới* của Sư Ông luôn là lời hướng dẫn giúp con thực tập. Để xây dựng một doanh nghiệp với sứ mệnh phụng sự, chúng con phải thay đổi lại toàn bộ nguyên tắc và triết lý kinh doanh của công ty. Điều này gây ảnh hưởng khá lớn tới VNDIRECT. Con đã phải chấp nhận sự ra đi của 70% nhân sự trong vòng hai năm đầu. Con thực tập quan sát để giữ chánh kiến, thực tập lắng nghe sâu để kiên trì giữ truyền thông với từng người và kết nối mọi người lại với nhau. Con nhận ra rằng con đường chúng con thực hiện đang tiếp nhận phước đức cao quý từ tổ tiên và VNDIRECT cũng chính là một tặng thân. Sự nghiệp mà chúng con đang đảm trách thật cao quý. Đó cũng là sự nghiệp của trí tuệ - Wisdom to Success. Mọi người trong VNDIRECT dần thay đổi và thấy được lý tưởng phụng sự đất nước trong mỗi công việc mình làm. Đó là động lực to lớn cho mỗi



chúng con đối diện được với mọi khó khăn thách thức, sẵn sàng dẫn thân học hỏi và hoàn thiện bản thân, toàn tâm toàn ý với trách nhiệm mình đang được giao phó. Nhờ vậy, chúng con đã đáp ứng được mọi nhu cầu, góp phần kiến tạo và đảm bảo thịnh vượng tài chính cho mọi khách hàng thông qua những phẩm chất của người làm nghề trung thực cũng như thông qua năng lực đồng sự và trí tuệ tập thể.

Với con, mỗi người trong công ty như một người em, người cháu, người con của mình. Và niềm vui của một người lãnh đạo, đúng như Sư Ông dạy, là niềm vui của người làm vườn: liên tục chăm sóc vun bồi, thấy được sự trưởng thành của những cây khác nhau và nếm được hạnh phúc của quá trình đó. Kết quả của mỗi ngày làm việc là la bàn định hướng cho công việc của ngày tiếp theo. Kế hoạch làm việc được tập trung toàn tâm toàn ý ở hiện tại thay vì mong muốn ở tương lai xa xôi. Sự thành công của công ty đến với con cũng rất bất ngờ vì chúng con không cần phải đặt ra kế hoạch kinh doanh tham vọng mà chỉ liên tục nhận diện những điểm cần khắc phục và hoàn thiện ở hiện tại để tạo được một môi trường làm việc có nhiều niềm vui cho những ai có cùng lý tưởng phụng sự. Chúng con thực tập dừng lại khi có lo lắng, an trú ở hiện tại để biết đủ, chế tác được niềm vui từ cả những bài học thất bại hay thành công, và nhận diện được thách thức vướng

mắc để chuyển hóa. Tình đồng nghiệp là tài sản của mỗi chúng con trên con đường phụng sự. Đó là thức ăn để chúng con có đủ năng lực làm không biết mệt với tinh thần “Vô sự”.

Từ năm 2016, nhiều khóa tu *Doanh nhân hạnh phúc* được tổ chức. Rất nhiều lãnh đạo doanh nghiệp đã đưa thực tập chánh niệm vào công ty và con cũng học được rất nhiều từ những chia sẻ của họ. Trong các khóa tu, mọi người ai cũng rạng ngời hạnh phúc, biết ơn Bụt Tổ, biết ơn Sư Ông và quý thầy, quý sư cô Làng Mai đã mang đến cho doanh nhân *sản phẩm* của hạnh phúc đích thực.

Bây giờ, mỗi lần cùng quý thầy, quý sư cô tổ chức khóa tu *Doanh nhân hạnh phúc*, con đều được nếm niềm vui khôn tả khi thấy những người tham gia khóa tu thấy được những điều con đã thấy, hiểu được những điều Sư Ông dạy để chế tác niềm vui, đối diện và chuyển hóa được khổ đau. Tăng thân doanh nhân chúng con mỗi năm lại đón thêm những thành viên mới, có thêm gia đình tăng thân mới và hạt giống giác ngộ đã được lan tỏa ở chính quê hương tâm linh Việt Nam nơi Sư Ông đã luôn hướng về và dành trọn cuộc đời gìn giữ. Con đã có con đường. Con đường cùng tăng thân xây dựng *giác mơ đại đồng*, cùng thực tập để hướng tới hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả mọi người. ☸



Con đường tình thương

THẦY CHÂN TRỜI ĐẠO BI

Thầy Chân Trời Đạo Bi, người Indonesia, thọ giới lớn với Sư Ông Làng Mai trong Đại giới đàn “Bây giờ – Ở đây” tháng 2 năm 2019 và hiện đang tu tập tại xóm Thượng, Làng Mai. Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Khi còn trẻ, tôi không biết mình thật sự muốn làm gì cho cuộc đời mình. Tôi không có một hướng đi. Năm 2010, khi biết Thầy sẽ đến Indonesia mở khóa tu, tôi không hề do dự, lập tức ghi danh tham dự. Sau vài ngày tu học, tôi nhận ra rằng tôi muốn bước đi trên con đường của một người xuất sĩ. Lúc đầu ba mẹ tôi không tán thành, nhưng thấy đời sống của tôi có nhiều thay đổi tích cực nên ba mẹ cũng dần nhận ra con đường này sẽ mang lại hạnh phúc cho con trai mình. Ba mẹ khuyên tôi nên hoàn tất việc học đang dở ở trường rồi hãy tính tiếp. Cũng hay, tôi có thời gian nhìn lại rõ hơn tâm nguyện của mình và hiểu sâu sắc hơn ý nghĩa của con đường xuất gia.

Chúng tôi thành lập nhóm Wake Up Indonesia sau khóa tu 2010. Nhờ chương trình này mà rất nhiều bạn trẻ tìm lại được chính mình. Năm 2013, tôi cùng vài người bạn đến Thái Lan tham dự khóa tu Wake Up do chính Thầy hướng dẫn. Trong buổi sinh hoạt cuối cùng, tôi thấy trên màn hình máy chiếu có dòng thư pháp “Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ” lướt qua. Tôi như nghe được lời Thầy đang khích lệ, vỗ về: không phải thấy Thầy trong hình hài này đâu, quan trọng là con phải thấy được con đường. Có lẽ tôi đã sợ một ngày nào đó Thầy sẽ không còn bên tôi nữa. Thông điệp trong bức thư pháp đã làm tôi rúng động và hai dòng nước mắt cứ thế lăn dài trên má.

Con đường của tình thương

Thầy đặt cho tôi pháp tự Chân Trời Đạo Bi. Bi trong chữ từ bi, nghĩa là tình thương sâu. Pháp tự này nhắc cho tôi nhớ thực tập để giúp mình thấy được con đường của tình thương sâu. Trong tác phẩm *Đường xưa mây trắng* có một chương như thế. Tôi đã đọc đi đọc lại không biết bao nhiêu lần và nó trở thành chương yêu thích nhất của tôi. Chuyện kể về Siddharta và Yasodhara khi còn làm công tác xã hội. Yasodhara đã tận tình chăm sóc cho em bé bị ốm hơn một tuần mà đứa trẻ vẫn không qua khỏi, nàng đau xót vô hạn. Những lời an ủi của Siddharta cũng

không thể nào xoa dịu được nỗi buồn trong lòng nàng. Cả hai người dù có giúp được dân chúng phần nào về vật chất, nhưng nỗi khổ niềm đau trong trái tim họ không vì thế mà nguôi ngoai. Không có ai chỉ cho họ cách vượt qua những cảm xúc đang giằng xé trong lòng. Siddharta chưa tìm ra con đường thoát khổ. Chỉ đến khi trở thành một bậc giác ngộ thì chàng mới giúp được người khác thoát khỏi những khổ đau trong tâm hồn.



Trước khi xuất gia, tôi cũng là một tác viên xã hội, cũng chất chứa trong lòng khá nhiều thương tích. Những thương tích ấy đang trên đường được trị liệu. Thầy đã dạy khổ đau là chất liệu làm nên hạnh phúc. Nhờ đó, tôi đã thấy được chính những tổn thương trong quá khứ đang nuôi dưỡng hiểu biết và thương yêu trong tôi ngày một lớn hơn. Chỉ cần ý thức mình đang bước đi trên con đường ấy, ngay lập tức tôi cảm thấy mình thật may mắn. Khi tình thương có mặt thì hạnh phúc có mặt và mình sẽ không còn sợ hãi nữa. Câu thần chú của tôi là: “Thở vào, đã có đường đi rồi. Thở ra, con không còn lo sợ”.

Nhìn Thầy bằng con mắt vô tướng

Tôi cứ tiếc sao mình không đến Làng sớm hơn, sao mình không xuất gia lúc Thầy còn khỏe để được nghe những lời khuyên nhủ, sách tấn trực tiếp từ Thầy. Khi tôi đến Làng, Thầy không còn dùng lời nói mà chỉ dùng thân giáo. Trên chiếc xe lăn, Thầy vẫn tham dự thiền hành cùng tăng thân. Thầy chỉ tay lên trời, chỉ vào một thân cây, một nụ hoa ven đường - những nhiệm màu của sự sống quanh đây. Thầy nâng một chiếc lá với cử chỉ tinh nghịch, khiến cho mọi người cười vang. Thầy xoa mái đầu của một đệ tử rồi ôm đệ tử vào lòng. Chúng tôi đứng nhìn hình

ảnh ấy mà cảm thấy như Thầy đang xoa mái đầu mình, thấy ấm áp trong vòng tay Thầy. Thầy không còn dùng ngôn từ thế gian nữa, nhưng chỉ cần Thầy có mặt ở đó là đủ để chúng tôi hạnh phúc. Thỉnh thoảng, trong giấc mơ, tôi còn được thưa chuyện với Thầy. Được làm đệ tử của Thầy, được sinh ra trong đại gia đình tâm linh Làng Mai là một điểm phúc quá lớn.

Trong một buổi thiền hành tại xóm Hạ, Thầy ngồi bên kia hồ sen còn tôi ở phía bên này. Cảnh cây che mắt Thầy, tôi bước qua bên trái rồi nhích sang bên phải cũng không nhìn rõ được Thầy. Ủa, Thầy đâu rồi? A, hóa ra tôi vẫn kẹt vào hình tướng mà chưa thấy Thầy ngoài hình hài này.

Thầy đã viết rất nhiều thư cho đệ tử. Trong một lá thư Thầy có nói: “Thầy trò chúng ta ngày nào mà không có Bụt cùng ngồi, cùng ăn cơm và cùng đi thiền hành? Bụt của chúng ta không phải là một hình ảnh xa xôi mà là một thực tại linh động. Có con mắt vô tướng là thấy được”. Tôi cũng thấy điều tương tự. Mỗi khi tôi quay về với hơi thở, thì Thầy vẫn đang có mặt ở Làng, vẫn thiền hành, ngồi thiền, ăn cơm cùng đại chúng. Khi tôi không có mặt thì Thầy sẽ ở một nơi thật xa.

“Mình thấy được con đường chưa?” là một công án vẫn theo tôi trên suốt chặng đường. Thỉnh thoảng tôi tự hỏi bản thân nhưng cũng không chắc câu trả lời. Tôi biết mình còn lắm niềm đau, buồn phiền và sợ hãi. Tuy vậy, mỗi khi tiếng chuông vang lên, tôi thầm niệm “nghe chuông phiền não tan mây khói”, tôi biết nỗi sợ cùng niềm đau trong tôi đang dần được chuyển hóa.

Ban chăm sóc nhóm Wake Up châu Âu

Năm 2018, khóa tu Đại sứ Wake Up (Wake Up Ambassadors retreat) đầu tiên được tổ chức tại Làng Mai. Trong khóa này, để được vui chơi, gắn kết và học hỏi lẫn nhau, chúng tôi đã thành lập nhóm nòng cốt cho Wake Up châu Âu với tên gọi mới là ‘Oomph’ (viết tắt của *Organism for Optimising Many People’s Happiness*, nghĩa là một cơ thể có nhiệm vụ làm cho nhiều người hạnh phúc).

Oomph không phải là một tổ chức mà là một cơ thể. Khi các thành viên nòng cốt của tăng thân Wake Up (Wake Up Ambassadors - các vị đại sứ của tăng thân Wake Up) có một nơi để trở về nương tựa, các bạn sẽ có cơ hội nuôi dưỡng hạnh phúc trong tự thân. Và khi có đủ hạnh phúc, các bạn mới có thể giúp các thành viên khác trong tăng thân cũng như giúp cho mọi người được hạnh phúc.



Hiện tại Oomph có các thành viên: Annica Bauer, Verena Böttcher, Toos Vergote, Arlind Reuter, Fransisco Vogel, Jan-Jitze Hees, quý sư cô Tảo Nghiêm, Xương Nghiêm, Trăng Lộc Uyển, thầy Trời Đức Niệm và tôi. Hằng tháng, các thành viên gặp nhau một lần qua Zoom. Đến cuối năm 2019 chúng tôi thành lập nhóm điều phối quốc tế của Wake Up (Wake Up International Co-ordinators). Mỗi nhóm Wake Up trên thế giới sẽ cử một liên lạc viên, trong đó có bạn Jazz đại diện nhóm châu Úc, bạn Lewis đại diện nhóm Bắc Mỹ và bạn Annica đại diện nhóm châu Âu.

Ba tháng một lần, vào tối thứ Năm hoặc Chủ nhật, chúng tôi gặp trực tuyến với đại diện của các nhóm Wake Up tại châu Âu. Các anh chị em xuất sĩ tại Làng Mai sử dụng tối làm biếng của mình để sinh hoạt với các bạn. Có khi tôi hơi mệt sau một ngày quán niệm nhưng khi tham gia cùng mọi người tôi lại cảm thấy như mình đang trở về nhà, gặp người thân trong phòng khách rồi thăm hỏi lẫn nhau “Chị khỏe không? Em vui không? Công việc ổn định không?” Các bạn chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống và ngược lại, quý thầy, quý sư cô cũng cởi mở sẽ chia sẻ những trở ngại mà xuất sĩ gặp phải trong môi trường tu viện. Có khi chúng tôi còn ngẫu hứng cùng hát múa, nghe đàn hoặc bày ra vài trò chơi nho nhỏ để thay đổi không khí. Cứ như vậy, tình anh chị em giữa chúng tôi ngày thêm gắn bó, bền chặt.

Nhóm Wake Up Trì Địa (Wake Up Earth Holder)

Tháng 5 năm 2020, Làng Mai tổ chức khóa tu Wake Up trực tuyến. Đề tài bảo vệ môi trường trở thành mối quan tâm chính của 250 bạn trẻ tham dự khóa tu. Ý thức được nhu yếu đó, quý thầy, quý sư cô đã thành lập tăng thân Trì Địa cho các bạn sống tại châu Âu. Khởi đầu, nhóm nòng cốt có sự góp mặt của thầy Trời Đức Niệm, quý sư cô Tảo Nghiêm, Trăng Lộc Uyển, Trăng Giác Hòa, Trăng Khương Định cùng các bạn Simona Coayla-Duba, Aoise, Gijs, Alex và tôi. Các thành viên gặp nhau trực tuyến mỗi tháng một lần. Dần dà còn có thêm các bạn trẻ trong

các nhóm Wake Up châu Âu, châu Mỹ, châu Á cùng tham gia. Mỗi lần gặp mặt là mỗi lần niềm vui và nước mắt được sẻ chia, cũng từ đó mà chúng tôi tìm ra cách nâng đỡ nhau trong khả năng có thể. Cứ thế, tình thương dành cho đất Mẹ trở nên sâu đậm hơn trong trái tim mỗi người.

Xây dựng Wake Up là xây dựng tình huynh đệ

Những anh chị em xuất sĩ phụ trách nhóm Wake Up vẫn thường nhắc nhở nhau rằng dù chúng tôi có làm gì cho Wake Up hay phụ trách công việc nào trong tăng thân thì việc đó cũng chỉ nhằm xây dựng tình huynh đệ. Sư cô Trăng Lộc Uyên có lần chia sẻ: nếu các thành viên trong nhóm thương mến nhau như anh chị em một nhà, có khả năng làm việc hài hòa với nhau thì việc gì mình cũng làm được. Các bạn trẻ sẽ có cảm hứng và niềm tin để thực tập theo mình.

Tôi chưa tới 35 tuổi nên vẫn còn được sinh hoạt với nhóm Wake Up. Tuy vậy có những xuất sĩ hoặc thiền sinh đã trên 35 rồi mà vẫn thích tu học cùng nhóm Wake Up. Trái tim họ không già, tâm hồn họ tươi trẻ. Tôi đã được học hỏi từ những con người tràn đầy nhiệt huyết ấy. Sư em Trời Thiện Ý có tặng tôi câu thư pháp tiếng Anh “*The path of compassion is endless, but together it’s a lot of fun!*” (Con đường của tình thương dài vô tận, nhưng cùng đi với nhau ta sẽ có nhiều niềm vui). Tôi thích lắm!

Trong bài kệ chúc tán, tôi vô cùng tâm đắc câu:

*Hiện tiền đại chúng
Tu tập tinh chuyên
Biết thương yêu nhau như ruột thịt...*

Mỗi lần đọc tụng đến câu này thì lòng tôi lại xúc động. Bởi đó cũng chính là tâm nguyện của tôi khi bước trên con đường này - tu học thật hạnh phúc cùng với người trẻ, hết lòng thương yêu và nâng đỡ mọi người xung quanh. Tôi muốn các bạn trẻ thấy rằng sự thực tập có thể rất vui, chứ không cần phải quá nghiêm túc như các bạn vẫn nghĩ. Tu học khá là vui!

Bụt và Thầy đã chỉ cho ta một con đường

Thầy và tăng thân đã làm mới đạo Bụt, làm cho đạo Bụt gần gũi hơn với người trẻ. Phong trào Wake Up là một phần của cuộc cách mạng ấy. Wake Up đã trở thành nơi nương tựa tinh thần, là sân chơi tâm linh, thu hút rất nhiều người trẻ khắp nơi trên thế giới. Wake Up là viên ngọc của truyền thống Làng Mai. Những buổi pháp đàm với các bạn trẻ trong nhóm Wake Up là những giây phút hết sức quý báu. Tôi được lắng nghe những kinh nghiệm của mọi người, học cách các bạn áp dụng sự thực tập vào đời sống hàng ngày, được chia sẻ sự tu tập của mình. Và đó cũng là cơ hội cho những cái thấy mới nảy mầm.

Trong tác phẩm *Đường xưa mây trắng*, có đoạn nói về tôn giả Ananda. Tôn giả vẫn chưa giác ngộ mà Bụt thì không còn trụ thế được bao lâu nữa. Thấy Anada sụt sùi, Bụt ân cần căn dặn: “*Ananda, đừng buồn khổ nữa, Như Lai đã từng nhắc thầy là vạn pháp vô thường,*



có sinh thì có diệt, có thành thì có hoại, có hợp thì có tan. Làm sao có sinh mà không có diệt cho được? Làm sao có thành mà không có hoại cho được? Làm sao có hợp mà không có tan cho được? Ananda, mấy mươi năm nay thầy đã thân cận Như Lai, săn sóc Như Lai với tất cả tấm lòng thương mến của thầy. Thầy đã đem hết lòng hết sức để giúp đỡ Như Lai, Như Lai rất cảm ơn thầy, công đức của thầy rất lớn nhưng Ananda, thầy có thể đi xa hơn, nếu thầy cố gắng thêm chút nữa thì thầy sẽ thoát được sinh tử, đạt tới tự do, vượt thoát mọi sầu khổ, bi ai”.

Đọc những dòng này, tôi càng vững tâm, rằng chúng ta vẫn có thể đạt được giải thoát dù không được các bậc đạo sư giác ngộ trực tiếp dìu dắt. Tôn

giả Ananda đạt ngộ sau khi Bụt nhập Niết Bàn thì có lẽ chúng ta cũng có thể vượt thoát sinh tử dù Thầy không còn ở đây trong hình hài này nữa. Thầy đã chỉ cho chúng ta con đường hiểu và thương, đã khai mở tâm trí cho biết bao nhiêu người trên khắp năm châu. Tôi đã nguyện với lòng sẽ tiếp tục bước đi trên con đường này và giúp cho người khác nếm được an vui. Tôi biết hạnh phúc lớn nhất của Thầy là thấy đệ tử của mình thực hiện được mong mỏi ấy. Thầy đã đặt niềm tin vào tất cả chúng ta. ॐ



Hành trình đến với Làng Mai qua những cuốn sách

HISAE MATSUDA & TERRY BARBER

Năm 1986, sau bốn năm thành lập Làng Mai, Thầy cùng một số học trò ở Bắc Mỹ đã cho xuất bản tác phẩm *Being Peace* (Muốn an được an) tại Berkeley, bang California. Từ đó, Thầy trở thành người đồng sáng lập Parallax Press - nhà xuất bản của Làng Mai tại Hoa Kỳ. Parallax Press ra đời với sứ mệnh “góp phần đem lại sự tỉnh thức và tuệ giác tập thể, làm cho xã hội thêm tươi vui, lành mạnh và giàu tình thương” đồng thời đưa những pháp môn thực tập của Làng Mai đến với độc giả trên toàn cầu. Giám đốc xuất bản Hisae Matsuda và Terry Barber - tổng biên tập, một giáo thọ cư sĩ của Làng và cũng là thành viên có thâm niên nhất của Parallax - đã trò chuyện với nhau về hành trình đến với Làng Mai và về sự giàu có mà công việc biên tập, xuất bản sách của Thầy đã đem lại cho cuộc sống tinh thần của họ.

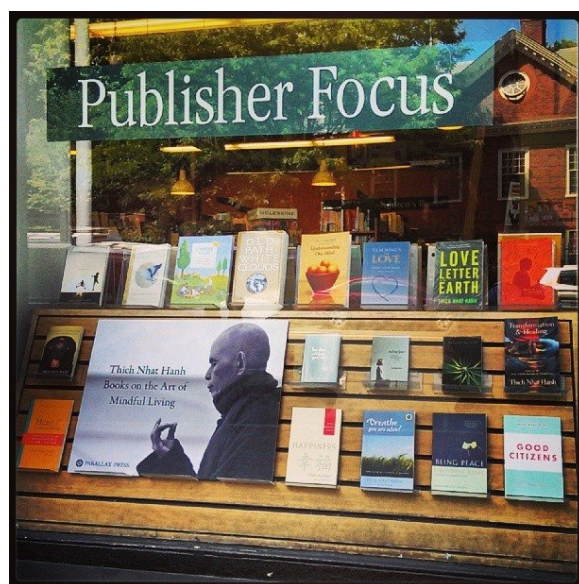
Hisae: Chị đến Làng Mai lần đầu tiên như thế nào?

— **Terry:** Chị đã đọc sách về đạo Bụt trong nhiều năm liền. Chị rất muốn được sống trong tu viện hoặc trong một trung tâm tu học nào đó. Do vậy, sau khi kết thúc công việc và chương trình học tập vào năm 1991, chị ở trong tâm thế sẵn sàng thay đổi. Chị nhận thấy nếu muốn đi tới trong cuộc sống của mình, chị cần một cộng đồng tu học và một chương trình tu học hàng ngày. Một người bạn đã tặng chị quyển *Being Peace* (Muốn an được an) và nói rằng “mình đoán là cậu sẽ thích quyển này đây”, thế là chị được biết đến Thầy. Chị nghĩ bụng “nếu được đến trung tâm của Thầy thì mình sẽ đi ngay”. Không lâu sau, chị có cơ hội nghe bài giảng của Thầy trong buổi pháp thoại công cộng ở Los Angeles và tham dự ngày quán niệm cho các nhà hoạt động vì môi trường tại Malibu. Cách Thầy chia sẻ về các vấn đề bất công xã hội đã thật sự chạm vào trái tim chị. Tại thời điểm đó, sự việc Rodney King bị cảnh sát bạo hành vẫn còn đang sôi sục trên các trang tin tức. Chị đến Làng vào tháng 4 năm 1992 và muốn sống luôn ở đó.

Còn Hisae thì sao, em gặp Thầy vào dịp nào, đến Làng như thế nào?

— **Hisae:** Em biết đến Thầy vào những năm 90, nhờ vào sách của Thầy. Quyển đầu tiên em đọc cũng là *Being Peace* (Muốn an được an), tiếp theo là quyển

The Miracle of Mindfulness (Phép lạ của sự tỉnh thức). Những quyển sách này đã thắp lên trong lòng em một ngọn lửa. Em biết ơn các biên tập viên đã làm những quyển sách tiếng Anh đầu tiên của Thầy. Hồi đó em sống ở Anh, và Judith Kendra của nhà xuất bản Rider Books là người có công đưa sách của Thầy đến nước Anh. Nhưng phải 25 năm sau, từ lúc đọc quyển *Being Peace*, em mới đặt chân đến Làng Mai.



Năm 1993, em sống ở Luân Đôn cùng ông xã và hai đứa con nhỏ, một bé ba tuổi, một bé hai tuổi. Lúc đó, em muốn tìm đến một trung tâm tu học để tìm chút bình an cho cuộc sống. Nhưng hồi ấy không có khóa tu Phật giáo nào cho phép thiếu nhi tham dự. Hầu hết các sinh hoạt ở đó đều không phù hợp cho trẻ em. Đến một ngày, em nghe nói Thầy sẽ hướng dẫn khóa tu ở ngoại ô Luân Đôn. Thật bất ngờ, trẻ em không những được phép tham dự mà còn được chào đón thực sự. Em liền đăng ký cho ba mẹ con. Đó là lần đầu tiên em và hai cháu trải nghiệm cảm giác được thiền hành bên cạnh một thiền sư. Sư cô Chân Đức làm chủ tọa nhóm pháp đàm của em. Em còn nhớ như in những gì sư cô đã chia sẻ. Chính Thầy và sư cô Chân Đức đã gây ấn tượng rất sâu đậm trong lòng em, nhưng dường như lúc ấy em cảm thấy mình chưa chạm tới được nếp sống thanh tịnh của các vị. Con đường em đi khúc khuỷu quanh co, lắm những ngã rẽ bất ngờ. Mãi đến năm 2018, sau khi tham gia vào nhà xuất bản Parallax, em mới đặt chân đến

Làng. Vẻ đẹp của tu viện hết như những gì em tưởng tượng, thậm chí còn đẹp hơn.

Ấn tượng đầu tiên và trải nghiệm đầu tiên của chị khi ở Làng như thế nào?

— **Terry:** Chị yêu năng lượng bình an và vẻ đẹp của mảnh đất ấy, cũng như những thanh âm của đời sống tu viện. Hồi đó, tăng thân thường trú chỉ có mười hai đến mười lăm xuất sĩ và năm, sáu thiện sinh cư sĩ. Vào những bữa ăn ở xóm Hạ, tất cả mọi người ngồi vừa vặn một cái bàn vuông lớn. Thỉnh thoảng Thầy ở lại dùng bữa với mọi người. Sự có mặt của Thầy mang lại bầu không khí thật nhẹ nhàng, ấm áp như một gia đình. Ngày đầu tiên tới Làng, chị được biết chỉ có thể ở lại Làng một tuần thôi vì sắp có khóa tu 21 ngày. Nhưng cuối cùng thì chị cũng được ở lại lâu hơn, có lẽ là do chị rất nhiệt tình trong đội rửa nồi nên được mời ở lại để giúp quý sư cô chuẩn bị phòng cho thiện sinh và làm tình nguyện viên trong khóa tu đó. Được nghe những bài pháp thoại của Thầy trong khóa tu, trái tim chị hoàn toàn mở ra, cứ như thể chị đã chờ đợi cả cuộc đời mình để được nghe những lời dạy ấy.

Sau khóa 21 ngày, chị lại tiếp tục làm tình nguyện viên trong khóa tu mùa Hè. May mắn là chị được ở cùng tăng thân người Việt tại xóm Hạ (thiện sinh ngoại quốc khi ấy ở xóm Thượng). Chị sinh hoạt, ăn uống và giao lưu với người Việt rất thoải mái. Chỉ cần ngồi lại với nhau là thấy vui rồi. Sau bữa ăn tối, mọi người sẽ cùng hát vài bài, nhiều bài trong số đó là do Thầy sáng tác. Những bài hát tiếng Việt rất hay, đã thấm sâu vào tâm hồn chị nhưng chị cũng không biết dùng từ ngữ như thế nào để diễn tả.

Khóa tu mùa Hè vừa kết thúc là đến mùa hái mận. Nhóm tụi chị gồm bốn, năm thiện sinh ở lại sau khóa tu. Một nông dân trong vùng đến hướng dẫn mọi người thu hái mận. Bác nông dân này chuyên trồng nho, không giỏi chăm sóc mận nhưng bác rất tốt bụng. Làm việc mệt mà vui. Rung cây cho mận chín rơi xuống đất, rồi nhặt mận cho vào sọt, mang vào nhà bếp cho quý sư cô làm mứt. Thỉnh thoảng mình ăn vài trái mận chín cây và được thưởng thức ánh mặt trời ấm áp căng tràn trong trái mận ngọt lịm.

Muốn làm thiện sinh dài hạn cho khóa tu mùa Đông, chị phải viết thư xin phép Thầy và tăng thân. May mắn sao, chị được chấp thuận và cứ thế chị sống ở Làng hẳn sáu năm. Rồi kể đến là sống ba năm ở tu viện Thanh Sơn tại Vermont.

Chị luôn cảm động khi thấy Thầy dành hết tâm huyết của mình để tạo dựng một môi trường nơi mọi người được sống trong bình an; tiếp xúc với thiên

nhiên và tu học cùng tăng thân để được trị liệu, có cơ hội nhìn sâu, học cách chuyển hóa khổ đau, và tiếp xúc với những hạt giống an lành, hạnh phúc.

Cơ duyên nào đã đưa chị đến với Parallax?

— **Terry:** Trong thời gian sống tại Làng và tu viện Thanh Sơn, thỉnh thoảng chị về thăm gia đình ở California. Chị có ghé qua văn phòng của nhà xuất bản Parallax vài lần để tiếp tục làm phần phiên tả pháp thoại của Thầy. Mùa xuân năm 2001, cha của chị ốm nặng nên chị về nhà để chăm sóc cha. Cha mất cuối năm đó. Chị cũng phải tìm việc làm. Lúc đó, làm việc cho Parallax có vẻ là lựa chọn hợp lý nhất. Vài tháng sau, chị vào làm việc ở Parallax, bắt đầu bằng công việc đóng gói và chuyển sách theo đơn đặt hàng.

Còn em thì sao, Hisae, điều gì đã đưa em đến Parallax?

— **Hisae:** Năm 2016, em cũng đang làm việc cho một nhà xuất bản ở Berkeley, gần Parallax. Khi có cơ hội tham dự vào đội ngũ biên tập viên của Parallax, em đã không thể từ chối. Dù cho việc rời bỏ vị trí cũ để làm việc cho Parallax là một bước nhảy của niềm tin và ý thức là mình sẽ phải đối mặt với nhiều thử thách, em vẫn không thể cưỡng lại cơ hội mà Parallax mang lại cho em. Đó là cơ hội để được sống và làm việc đúng với giá trị sống và đường hướng tâm linh của mình.

Một tháng sau khi em bắt đầu công việc mới, con trai em, Leo, đã tự tử, sau ngày bầu cử của Mỹ năm 2016. Trái tim em tan nát. Em phải sống chật vật một thời gian, không thể làm gì được nữa. Trong khoảng dừng ấy, em đã đăng ký tham dự khóa tu tại Làng Mai. Cuối cùng thì em cũng đã đặt chân đến Làng. Chính nơi này giúp em trị liệu và bắt đầu tìm lại niềm vui sống.

Em biết ơn chị nhiều lắm chị Terry ạ. Chị và các anh chị em ở Parallax đã giữ gìn một nơi như vậy để em được quay về. Không phải ở đâu cũng cho mình cảm giác tăng thân, không phải chỗ làm nào cũng đem lại cho mình cảm giác được chấp nhận và nâng đỡ nhiều đến vậy.

Chị Terry thấy Parallax đã thay đổi ra sao qua từng ấy năm tháng? Chị có nguyện vọng gì cho tương lai của Parallax?

— **Terry:** Chị thấy ấm lòng vì Làng Mai và Parallax đã trưởng thành hơn theo năm tháng. Hơn nữa, thế hệ giáo thọ mới của Làng đã cùng hòa vào sự nghiệp làm sách, thậm chí trở thành tác giả. Parallax đã thay đổi đáng kể nhờ vào sự có mặt của em. Parallax rất cần một người phụ trách xuất bản như em, vừa giỏi chuyên môn vừa thấu hiểu được những lời dạy của

Thầy và của tăng thân Làng Mai. Ngay từ khi tham gia, em đã giúp thắt chặt sự gắn kết giữa Làng Mai và ban làm sách của Parallax. Nhà xuất bản của chúng ta càng ngày càng hoạt động chuyên nghiệp và minh bạch hơn. Các thành viên hạnh phúc hơn, biết quan tâm nhau và có tinh thần hỗ trợ lẫn nhau trong công việc. Em có khả năng cảm nhận sâu sắc, hiểu được sách nào nên xuất bản, sách nào không. Em đã tìm ra và biên tập nhiều quyển sách hay. Em đã giữ vững được công việc xuất bản định kì những quyển sách có tính học thuật của Thầy. Chị rất mong nhà xuất bản chúng ta tiếp tục đường hướng này, bảo tồn được gia tài quý báu của Thầy, hợp tác với Làng Mai và phụng sự tăng thân khắp chốn bằng những quyển sách có giá trị.

Chị đã tìm thấy ở Làng Mai một truyền thống mà chị có thể gắn bó lâu dài. Nhiều người đã biết đến Thầy nhờ đọc sách và chị đã tìm thấy ở Parallax một vị trí mà trong đó chị có thể đóng góp một phần bé nhỏ của mình để lan tỏa tuệ giác của Thầy và tăng thân Làng Mai đến với nhiều người, nhiều cộng đồng trên khắp thế giới, giúp cho mọi người tìm được hướng đi trong bối cảnh đầy biến động hiện nay.

Còn em, Hisae, em có nguyện vọng gì cho Parallax?

— **Hisae:** Khi trở thành người phụ trách xuất bản của Parallax, em mong ước là trong chương trình xuất bản sách, mình luôn thấy rõ vai trò đặc biệt của Parallax trong việc phổ biến những giáo lý của Thầy và tăng thân Làng Mai. Những giáo lý ấy rất cần thiết cho thế giới hiện nay và hiện đang được các học trò của Thầy tiếp tục lan tỏa trên nhiều phương diện.

Đọc một cuốn sách là một trải nghiệm cá nhân, nó có thể tạo ảnh hưởng sâu sắc lên chúng ta trong vài ngày hoặc thậm chí thay đổi cuộc đời chúng ta. Những quyển sách do các vị xuất sĩ cũng như cư sĩ viết ra, có thể giúp ta đối diện, ôm ấp và chuyển hóa những khổ đau của thời đại chúng ta, từ những sang chấn tâm lý của mỗi cá nhân, gia đình đến tình trạng cô lập xã hội, đến chiến tranh hay sự tàn phá môi trường. Đây cũng là lúc chúng ta cần cho mọi người thấy cách tiếp cận của Thầy về hòa bình – sự thực tập bao dung, không kỳ thị – đang thay đổi thế giới ngày hôm nay theo nhiều cấp độ lớn nhỏ khác nhau.

Em muốn tiếp tục tiến trình chúng ta đang làm và xây dựng một xương sống vững chắc (nhưng uyển chuyển) mà một nhà xuất bản nhỏ như chúng ta cần có để có thể tiếp tục thành công. Khi mình có niềm tin thì dù công việc khó khăn đến chừng nào chúng ta vẫn có thể vượt qua. Không có niềm tin thì điều đơn giản nhất cũng trở thành chướng ngại. Để xây dựng được niềm tin, chúng ta cần phải thực tập.

Em mong Parallax trở thành một công ty xuất bản đúng như những gì Thầy đã trao truyền trong một buổi gặp mặt với các thành viên từ hồi trước khi em gia nhập Parallax. Đó là làm việc trong tinh thần hòa hợp như những chú ong và đưa sự thực tập chánh niệm đích thực đến với độc giả khắp nơi thông qua những cuốn sách. Ban làm sách của Làng Mai đã hỗ trợ và đóng góp cho Parallax rất nhiều tuệ giác. Em rất vui khi sư cô Chân Đức cùng nhiều quý thầy, quý sư cô trong ban làm sách đã nỗ lực giúp Palm Leaves Press (một nhánh của NXB Parallax) xuất bản những tác phẩm chưa được phát hành của Thầy. Quả thật,



độc giả luôn thích những quyển sách mới và có nhu cầu tìm hiểu sâu hơn về sự thực tập chánh niệm.

Hiện nay có nhiều người tu học theo Làng Mai nhưng chưa hề được gặp Thầy. Họ thẩm thấu giáo lý thông qua những phương tiện truyền thông khác nhau của Làng Mai. Các vị giáo thọ xuất sĩ và cư sĩ

cũng đang tiếp tục trao truyền nguồn tuệ giác với tất cả tình thương, lòng can đảm của mình. Em thấy rất vui khi chị em mình được là một phần của tăng thân và được ăn mừng kỉ niệm 40 năm thành lập Làng Mai trong năm 2022 này. ❧

Quan tâm

THẦY CHÂN PHÁP KHẢ

Những lúc nào, muốn trở thành bé lại
Để cuộc đời đừng chấp kẻ thơ ngây
Để nắng chiều phả hơi ấm đôi tay
Và mong mỗi của tuổi xanh đường đột.

Những lúc nào, em muốn cùng trần trở
Ngủ an lành trong điệu vơi bình an
Sớm mai về trời đất hóa thênh thang
Nghe chim hót líu lo niềm vui sống.

Những lúc nào, muốn cùng người tao ngộ
Giữa lưng đồi thả mắt với không gian
Chén trà thơm thoang thoảng với đại ngàn
Đời chậm chậm chuyển xoay trong kỳ lạ.

Những lúc nào, bên mái hiên nắng gọi
Đất Mẹ nằm gọn ghẽ ở trong nôi
Tắm chân tình em cất tiếng à ơi
Và thả thả buông những lời tri kỷ.

Những lúc nào, muốn trần gian là biển hát
Là biển cười, hay là biển vẫn thơ
Cho những người sành sỏi hóa ngu ngơ
Quãng kinh nghiệm qua bên lề thế kỷ.

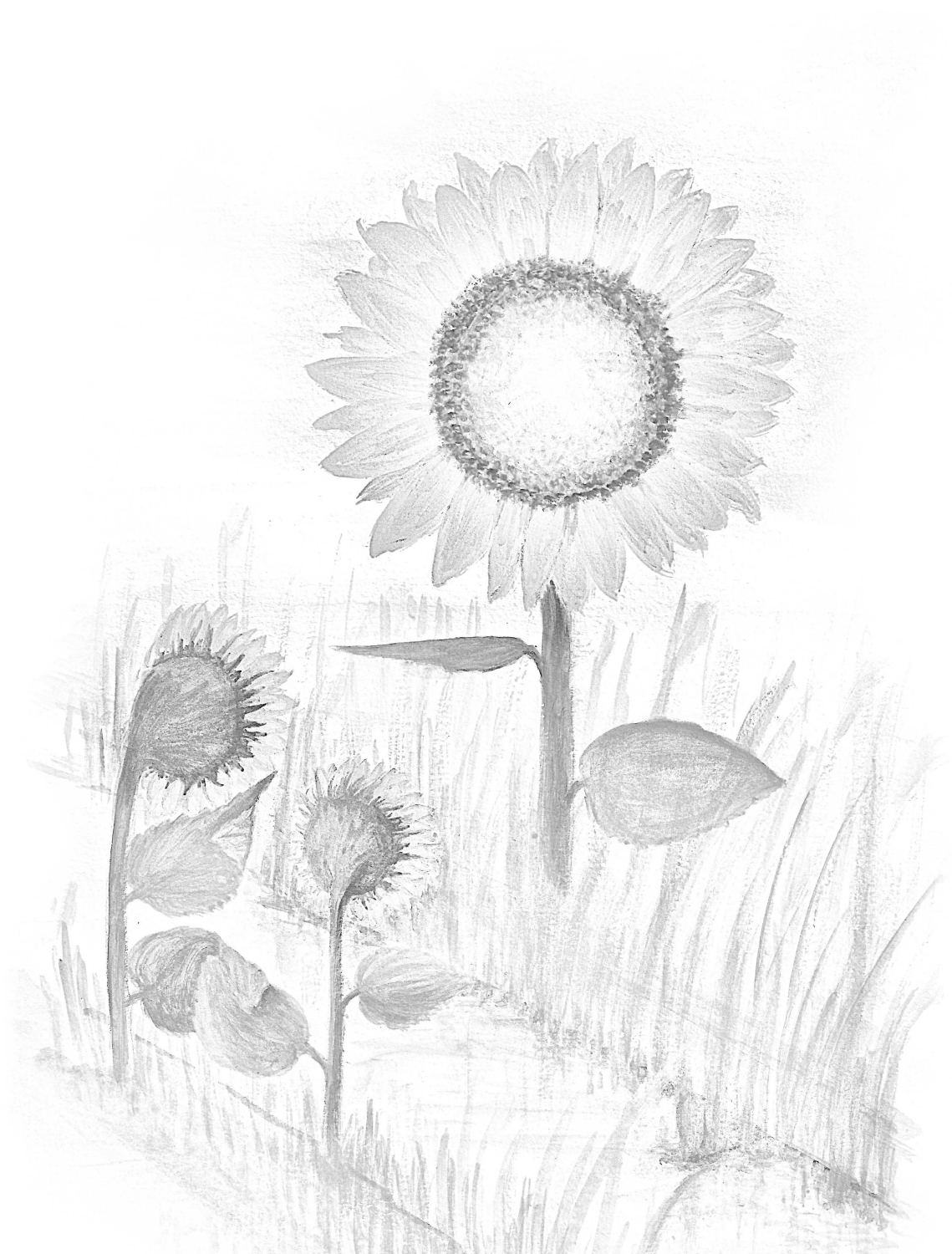
Đến với nhau tự nhiên và nguyên ủy
Bằng nguồn vui rào rạt ở bên trong
Để hồn nhiên ở mãi với núi sông
Núi nhiều tuổi, thì hồn nhiên nhiều tuổi.

Những lúc nào, muốn mình ghi nhớ lại
Đặt vào lòng những nghĩa cử hôm nao
Nghĩa cử nào đầy ắp ánh trăng sao
Nghĩa cử nào còn thô sơ, chấp chắt.

Không biện hộ, tự cho mình trong sạch
Không nặng nề, hoặc tỏ vẻ không sao
Dù đôi lần trong những giấc chiêm bao
Mơ em đến phá bức tường tri giác.

Những lúc nào, ngồi nghe cây cỏ hát
Lòng thanh thoi dịu nhẹ tựa hư không
Dựa lưng vào bên bờ đá rêu phong
Ngắm mây nước, một tình yêu tuyệt đối. ❧

HOA TRÁI THỰC TẬP



Con gà và quả trứng

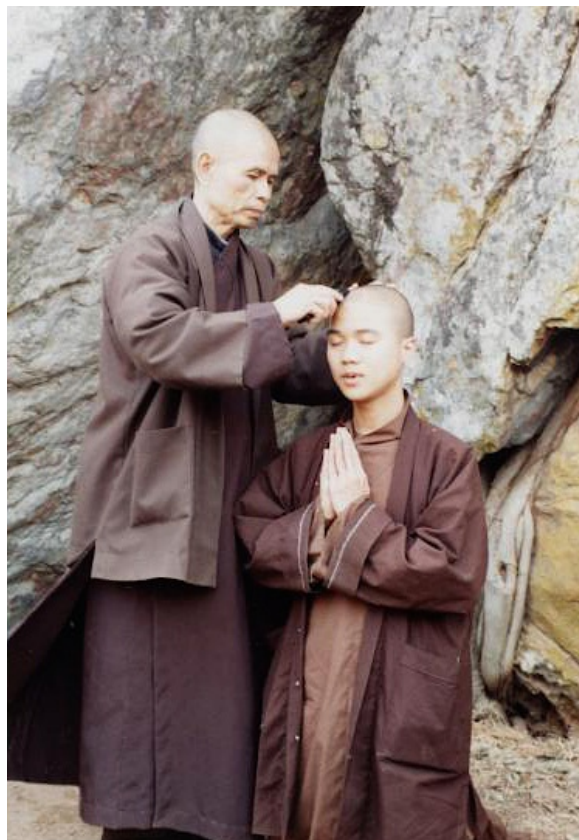
THẦY CHÂN PHÁP ỨNG

Tình thầy trò đã được trao truyền qua rất nhiều thế hệ, chưa bao giờ đứt đoạn, từ thời đức Thế Tôn cho tới bây giờ. Sự trao truyền ấy là có thật. Con đã tiếp nhận được tình thầy trò giữa Sư Cổ với Sư Ông qua một cách nào đó mà tự thân con cảm nhận được. Điều này đã biểu hiện rõ nét trong một khóa tu rất khó khăn đối với con.

Lúc ấy, con mới tu được bốn hay năm năm, sự thực tập chưa vững vàng. Đại chúng đề cử con và một sư chú đi hướng dẫn khóa tu ở Đức. Đó là một khóa tu năm ngày, dành cho người Việt và người Đức. Khổ đau của thiền sinh trong khóa tu rất lớn, thậm chí, có người đã chia sẻ ý định tự tử. Con đã khóc khi nói pháp thoại. Vì biết khả năng của mình còn kém, thành ra con khóc giống như đang “ăn vạ” vậy, giống như đang “cầu cứu” năng lượng tâm linh từ liệt vị tổ sư. Và rồi, khóa tu đã diễn ra thật màu nhiệm! Trong ngày có buổi lễ tạ ơn Tam bảo, khi cùng đại chúng lạy xuống, bỗng nhiên con cảm được rằng Sư Cổ đã luôn âm thầm có mặt trong suốt năm ngày của khóa tu để nâng đỡ cho con mà con không hề hay biết. Ngay giây phút đó, bao nhiêu căng thẳng, bao nhiêu nỗi niềm lo âu đều tan biến. Con cảm được tình thương của Sư Cổ, hoàn toàn là tình thương. Sư Cổ ôm con vào lòng. Tình thương ấy đã được Sư Ông tiếp nhận và trao truyền lại cho con. Tình thương đó thấm vào thân tâm giúp con nhẹ, khỏe và đầy khiêm cung.

Sau khóa tu, có ngày quán niệm dành cho người Việt và người Đức. Buổi thiền hành diễn ra giữa cái nắng mùa thu rất đẹp. Con nắm tay một em bé người Việt. Bé vừa đi vừa chơi, đưa chân sút những chiếc lá trên đường. Con thì gồng người lên đi cho oai nghiêm vì con đang dẫn đầu đoàn thiền hành mà! Bỗng nhiên con nghĩ: Thôi, mình cũng chơi một chút với đôi chân của mình và những chiếc lá đi. Thế là con thấy thân tâm con mở ra, thấy mình được là mình, không cần gồng căng lên nữa. Lúc đó, con nghe tiếng Sư Ông nói trong lòng: Thầy đâu có muốn gì hơn, Thầy chỉ cần con có hạnh phúc thôi. Con cảm thấy thật biết ơn với tiếng nói sâu thẳm ấy của Sư Ông.

Qua kinh nghiệm đó, con thấy được giai thoại giữa Sư Cổ với Sư Ông đang biểu hiện rất thật. Hồi



đó, Sư Ông còn là một sư chú ở chùa Tổ. Một ngày nọ, thầy trò cùng nhau chấp tác ngoài vườn. Trời nắng gắt, làm được một lúc, Sư Cổ với chiếc nón lá trên đầu, đứng dậy, mồ hôi nhễ nhại. Sư Cổ chấp tác cũng mệt. Quay qua nhìn Sư Ông, Sư Cổ nói: “Mệt quá! Chắc khi nào chết thì mới hết mệt!” Thông thường, chúng ta quan niệm là khi chết đi, mình sẽ rời xa người thân và đi qua một thế giới khác. Chuyện ở nơi đây không còn dính dáng gì tới mình nữa, mình khỏe rồi. Thành ra mới nói: “Mệt quá! Chết thì hết mệt!” Sư chú Phùng Xuân ngày đó nghe như vậy mà không hiểu gì. Sư Cổ nhìn thêm một lần nữa và nói: “Nhưng nếu chết rồi thì ai hết mệt?” Chữ “ai” đó thật quan trọng.

Con cảm nhận rằng, Sư Cổ thấy rất rõ, giống như chúng ta cũng thấy, tình thầy trò giữa Sư Cổ với Sư Ông là vượt thoát thời gian. Sư Cổ có cái nhìn của tương tức, không bị giới hạn bởi cái sống cái chết. Vì vậy Sư Cổ luôn luôn có mặt với Sư Ông và với con cháu, đời này và đời sau. Nhờ sự tiếp nối và trao truyền chưa bao giờ đứt đoạn ấy mà cho tới bây giờ, chúng ta vẫn được thừa hưởng tình thương yêu và đùm bọc của các thế hệ Tổ tiên.

Câu nói này như một công án mà Sư Ông tiếp nhận từ Sư Cổ. Bằng công phu thiền tập qua năm tháng, cuối cùng nó đã vỡ ra, giống như quả trứng nở ra con gà. Tây phương có câu hỏi tưởng như rất triết lý: Con gà có trước hay quả trứng có trước? Câu hỏi đó dựa trên cái thấy là con gà và quả trứng là hai thực thể riêng biệt, cho nên mới hỏi cái nào có trước, cái nào có sau, và bắt đầu vướng kẹt vào ý niệm đó. Theo tuệ giác của đạo Phật, giữa con gà và quả trứng có mối liên hệ mật thiết, không thể nào tách rời hay chia chẻ được. Con gà và quả trứng có mặt cùng một lúc, và trong nhau. Nói theo danh từ chuyên môn là vô *sinh*, con gà biểu hiện từ quả trứng, quả trứng biểu hiện từ con gà. Vô sinh, bất diệt là như vậy.

Sư Ông đã đưa cái thấy này vào sự thực tập đã về - đã tới, bây giờ - ở đây, của vô sinh mở rồi. Cái thấy đó rất rõ ràng và xuyên suốt trong quá trình hành trì và giảng dạy của Sư Ông. Sư Ông đã nuôi dưỡng và trao truyền tuệ giác này cho không biết bao nhiêu đệ tử xuất sĩ cũng như cư sĩ khắp nơi trên thế giới. Chính nhờ cái thấy đó, chúng ta có thể thực tập để có được tình thương và an lạc đích thực. Quê hương của chúng ta là bây giờ, ở đây và khắp mọi nơi.

Và tuệ giác ấy giúp Sư Ông an trú trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Khi sống, chúng ta tập sống trong giây phút hiện tại, trong quê hương đích thực của mình. Và khi chết, chúng ta cũng chết trong giây phút hiện tại, trong quê hương đích thực của mình. Giây phút này có tính chất vượt thoát thời gian và tóm thâu cả ba thời: quá khứ, hiện tại, tương lai. Đến một hôm nào đó, khi sự kiện nhất kỳ vô thường xảy ra với Sư Ông, chúng ta chứng kiến, và chúng ta tạm gọi là Sư Ông *tịch*, nhưng thật ra khả năng an trú trong niệm định tuệ vẫn giúp Sư Ông có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, bây giờ ở đây, trong quê hương của mình. Như vậy, Sư Ông có mặt cho chúng ta ngay bây giờ, và đời đời, mãi mãi về sau. Chư Phật, chư Tổ cũng vậy. Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng sự truyền thừa chưa bao giờ và không bao giờ bị đứt đoạn. Đây chính là tuệ giác tương tức.

Con nhớ, có lần một sư cô gặp rất nhiều khó khăn và muốn ra đời. Sư Ông giúp không được, con thấy Sư Ông cũng khổ lắm. Trong một buổi pháp thoại, Sư Ông nói: “Thầy sẽ có mặt cả ngàn đời cho con.” “Ngàn đời” chỉ là cách nói nôm na về thời gian. Câu nói đó có nghĩa là Thầy luôn luôn có mặt cho con, bây giờ và mãi mãi. Sư Ông có tuệ giác đó, có khả năng an trú trong niệm định tuệ. Chúng ta đang tiếp nhận gia

tài của chư Phật, chư Tổ và của Sư Ông. Mỗi người trong chúng ta là một sự tiếp nối của chư Phật, chư Tổ, và của Sư Ông trên một khía cạnh nào đó.



Nếu nghĩ hơi xa hơn một chút, Sư Ông có *tịch* thì chúng ta tiếp xúc với Sư Ông ở đâu? Câu trả lời là trong từng hơi thở, trong từng bước chân của chúng ta, ngay trong giây phút hiện tại, ngay nơi sự sống này. Chúng ta đừng nghĩ rằng Sư Ông về Niết bàn là sẽ ở một nơi nào khác, hay Sư Ông sẽ tái sinh nơi một hiện tượng nào khác trong đời sống. Những suy nghĩ đó chỉ là cái nhìn thông thường. Cái nhìn mà Sư Ông đã thực sự trao truyền cho chúng ta là Sư Ông đang có mặt bây giờ, ở đây, trong sự sống, trong tất cả chúng ta. Sư Ông đã nhắc đi nhắc lại không biết bao nhiêu lần cho chúng ta khắc cốt ghi tâm tuệ giác ấy. Trong bài thơ *Hãy gọi đúng tên tôi*, Sư Ông cũng đã diễn bày tuệ giác này cho chúng ta thấy: Sư Ông là con chim, con kiến, là người này hay người kia, là cái thấy của bao dung... Sư Ông chính là sự sống, là ở đây, chưa bao giờ từng sinh, chưa bao giờ từng diệt, trong tất cả các hiện tượng khổ đau hay hạnh phúc.

Nếu duy trì được cái thấy đó thì chúng ta mãi mãi có Sư Ông. Sư Ông, cũng như chư Phật, chư Tổ qua bao thế hệ, mãi mãi có mặt cho chúng ta và đưa chúng ta đi tới trên con đường thực tập và hành đạo.

☞

Bữa tiệc của người tu

THẦY CHÂN MINH HY

Có một giai thoại kể rằng, trong một lần quý thầy đang chuẩn bị đáp y cho lễ tụng giới tại chùa Từ Đàm, Hòa thượng Thiện Siêu quay sang hỏi quý thầy rằng:

“Quý thầy có biết vì rãg mình gọi ‘pháp Bụt cao siêu màu nhiệm’ không?”

Đợi một lúc, rồi Ngài nói tiếp:

“Vì nó ở ngay trước mặt quý thầy đó.”

Tôi đã nghe giai thoại ấy trong một lần Hòa thượng chùa Bảo Lâm kể tại Ni xá Diệu Trạm. Câu nói ấy cứ ở mãi trong tôi. Tại sao cái cao siêu màu nhiệm lại có thể ở trước mặt mình được. Sao mình không thấy? Có phải chẳng, chung quanh mình có nhiều thứ bình thường quá đỗi nên mình không nhận ra?

Trong mỗi bữa tiệc, chúng ta thường đãi những món rất đặc biệt, nếu chỉ có cơm và rau thì không thể gọi là bữa tiệc. Dù là món đặc biệt nhưng lâu lâu mới ăn một lần chứ không ai có thể ăn mỗi ngày như cơm. Cơm và rau luộc là những thứ rất bình thường. Chúng ta ăn mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, ăn quanh năm suốt đời. Nhiều người thiếu cơm và rau một hai ngày là không chịu nổi. Thế thì cơm, rau là đặc biệt chứ, bởi vì ai cũng dùng được và không thể sống thiếu cơm, thiếu rau. *Không ai thương mình bằng cơm.*

Giáo pháp của Bụt cũng như thế. Có những pháp môn mình thực tập mỗi ngày nên mình cho rằng nó bình thường. Nhưng sự thật nó rất đặc biệt, vì ở bất cứ lúc nào, trong hoàn cảnh nào, ai cũng có thể dễ dàng thực tập và có được lợi lạc từ đó.

Những phép thiền quán thâm sâu như vô thường, vô ngã, không, vô tướng, vô tác, tương tức,... sau khi học hỏi và thiền quán cũng cần được nuôi dưỡng bởi sự vững chãi, thành thoi trong đời sống hằng ngày. Và những bước chân, hơi thở có khả năng phản chiếu, nuôi dưỡng những nguồn năng lượng hùng hậu của công phu thiền quán ấy.

Mình cần tập nhìn như thế. Mỗi bước chân đi, mỗi hơi thở, mỗi sự buông thư, không phải là những thực tập bình thường mà đó là những phép thực tập rất đặc biệt. Nó chuyên chở được những nguồn tuệ



giác to lớn của thiền tập.

Cơm và rau luộc đã trở thành những thứ bình thường có thể do cách mình ăn. Nó đặc biệt thật đó nhưng mình chưa một lần cảm nhận được “hạt cơm là hạt ngọc của trời”. Nếu có một lần mình nâng bát cơm lên, cho phép mình nhìn vào bát cơm với sự trân quý thì lòng biết ơn và hạnh phúc sẽ có mặt ngay trong giây phút ấy. Hạnh phúc sẽ đến rất mau, chỉ trong một hơi thở. Mình sẽ mỉm cười và thấy mình thật may mắn.

*Vạn vật tranh sống
Trên trái đất này
Nguyện cho tất cả
Có bát cơm đầy.*

Vậy đó, có những thứ rất quen mà không bao giờ cũ. Mỗi bước chân đi, mỗi hơi thở vào ra, mỗi bát cơm mình ăn mỗi ngày sẽ là những bữa tiệc nếu mình có lòng trân quý.

Một lần nọ, thầy thị giả của Sư Ông phát hiện thấy hôm nay Sư Ông hơi khác lạ. Sau pháp thoại, Sư Ông đi về thất, uống một ly trà và cầm nón lá đi thiền hành ngay. Mọi khi Sư Ông thường nghỉ thêm một chút nữa. Đến nơi, Sư Ông xá đại chúng và dẫn đi thiền hành. Từng bước chân thông thả, Sư Ông dẫn đại chúng đến đồi Bụt, nơi Sư Ông rất thích ngồi nghỉ chân giữa buổi thiền hành. Đại chúng vừa ngồi xuống thì chuông nhà thờ vừa thỉnh. Thầy thị giả nhìn sang thấy Sư Ông cười rất tươi. Thì ra, có một phái đoàn các thầy ngoại quốc đến thăm Làng. Đây là lần đầu họ đến xóm Thượng và tham dự thiền hành nên Sư Ông đã đãi các thầy một giây phút huyền thoại. Sư Ông rất ưng ý khoảnh khắc ấy, mọi thứ đều

vừa đúng lúc. Đâu cần phải bày món hay có trà ngon mới gọi là đãi khách.

Một giây phút đẹp có thể giúp mọi người làm lớn lên niềm hạnh phúc trong mình là một bữa tiệc mà mình có thể đãi những người thương của mình nhiều lần trong ngày. Nhưng trước hết mình phải có khả năng cảm nhận, có khả năng đãi cho bản thân mình những bữa tiệc như thế. Làm sao có thể đãi cho người bạn đến thăm một ly trà ngon nếu mình không biết uống trà. Một người quá bận rộn khó có thể đãi người khác một giây phút thanh thoi.

Hôm nay, bạn có đãi cho mình một giây phút hạnh phúc nào chưa? ☺



Thầy ôm các con vào lòng

SƯ CÔ CHÂN SÙNG NGHIÊM

Sáng nay thức dậy, tôi ngồi yên trước ngọn nến, uống vài ngụm trà olong. Tôi cảm được không gian bình yên của buổi sáng. Bên ngoài, mọi loài còn đang chìm trong giấc ngủ ấm áp của mình. Những ngày làm biếng, tôi có cảm giác thật thân quen với căn phòng Bird nest này. Không gian nơi đây kéo tôi trở về, lắng xuống tận sâu trong tâm hồn. Căn phòng mới sửa, chưa được sử dụng nhiều, đôi chỗ còn dở dang, những cái kho nhỏ bên cạnh đang được sửa lại để tận dụng. Dù vậy, đây là nơi ổn định để tôi ngồi yên, học bài hay đọc sách trong những ngày làm biếng. Buổi sáng là không gian yên nhất trong ngày.

Sáng nay, cảm giác nhớ Thầy đi lên trong tôi. Hình ảnh thân quen của Thầy dần hiện rõ. Thầy thường đi đến các xóm trong dịp làm biếng. Qua xóm Mới, Thầy hay ngồi chơi, đi bộ với các con. Có lẽ mấy ngày qua nghe hồi ký của Thầy nên cảm giác nhớ Thầy về nhiều hơn. Trong hai tuần làm biếng sau an cư, có quý thầy từ Thái Lan ghé Làng trước khi qua Đức để nhập chúng nên sư mẹ Thoại Nghiêm sắp xếp cho anh chị em nghe chung hồi ký của Thầy. Tôi không nghĩ sẽ có ngày được nghe lại hồi ký của Thầy.

Thầy là người đã đặt những bước chân đầu tiên ở Làng, đã gây dựng và phát triển Làng cho đến bây giờ. Điều này quả không dễ dàng. Tôi mong ai cũng có dịp đến Làng. Đến để mà thấy, để chứng nghiệm sự linh thiêng nơi mảnh đất này. Ở xóm Mới, tôi nhớ nhất là con đường Thầy thường dẫn đại chúng thiền hành. Con đường lên đồi Dương Xuân. Những ngày quán niệm tứ chúng tại xóm Mới, Thầy thường hướng dẫn đại chúng thiền hành lên đó. Một đoàn dài, có lúc hơn cả ngàn người. Thầy đã đến nơi, ngồi xuống mà phía sau, tít đằng xa vẫn còn người đang bước. Thầy thường thỉnh ba tiếng chuông cho đại chúng thở, ngồi yên để thưởng thức những màu nhiệm của trời đất, thưởng thức khung cảnh thiên thanh trước mặt. Lạ thay, cả ngàn người mà không ai nói với ai tiếng nào, không khí thật yên, ai cũng thưởng thức từng phút giây hiện tại, thưởng thức nhịp điệu của từng hơi thở, thưởng thức không gian, cảnh vật và tận hưởng năng lượng tập thể đang có mặt. Tất cả như đang thở cùng một nhịp. Đúng như một dòng sông. Thật là nhiệm màu!

Ở xóm Mới, chị em chúng tôi được luân phiên



hướng dẫn thiền hành. Có lần vào ngày quán niệm, tôi dẫn đại chúng theo con đường đó, mới đi được vài bước tôi nhớ đến Thầy, rồi hình ảnh Thầy trong tôi hiện lên rõ nét. Tôi đi với sự thực tập: con đang đi cho Thầy. Tôi để ý đến từng bước chân của mình và giữ ý thức: những bước chân này là bước chân của Thầy, thật vững chãi, thật yên, thật nhẹ nhàng. Thầy cùng tôi đi hết đoạn đường thiền hành trong bình an.

Thỉnh thoảng tôi đi một mình lên đồi Dương Xuân để ngồi yên. Chỉ đến đó thôi là tôi thấy trong lòng nhẹ nhàng, tâm hồn thoải mái như bỏ lại bao nhiêu thứ phía sau. Nhìn lên bầu trời, thấy lòng mình bao la, tôi có cảm giác như mình đang được cuộn tròn, được che chở bởi đất trời nơi đây. Niềm biết ơn trong tôi trào dâng. Tôi nhận ra rằng khi lòng biết ơn trong tôi càng lớn thì tôi hay nghĩ tới và cảm thấy áy náy với những gì Thầy gửi gắm, mong đợi nơi tôi. Sau khi nhận đèn truyền đăng làm giáo thọ vào năm 2012, tôi về Thái Lan tu học. Thái Lan lúc đó đang xây dựng trung tâm mới. Đầu tháng Ba năm 2013, đại chúng chuyển từ nhà bác Pu Lư lên đất mới. Đến cuối tháng Ba, Thầy cùng quý thầy, quý sư cô về Thái để khánh thành trung tâm mới cũng như mở khóa tu cho người Thái và người Việt. Sau khóa tu, tôi được làm thị giả đi khóa tu ở Hàn Quốc với Thầy. Kết thúc khóa tu, tôi và sư cô Linh Nghiêm, sư cô Quy Nghiêm về lại Thái Lan. Thầy và phái đoàn tiếp tục khóa tu ở Hồng Kông. Tôi biết sắp xa Thầy nên trước khi Thầy đi hai ngày, tôi tránh không gặp Thầy vì sợ sẽ khóc nhè. Vậy mà trước khi xe buýt lăn bánh, từ Seoul (Hàn Quốc) để ra phi trường bay đi Hồng Kông, tôi được gọi lên gặp Thầy. Khi ấy, Thầy đã ngồi sẵn trên

xe. Thầy dặn tôi: “Con về Thái ôm hết các sư em cho Thầy”. Nghe Thầy dạy, tôi chấp tay “dạ”. Lúc đó, tôi chỉ nghĩ đơn giản là về Thái thì thiền ôm các sư em giúp Thầy. Chỉ là thực tập “thiền ôm”, không làm có lẽ cũng không sao. Thực sự, tôi không thích thực tập pháp môn này lắm. Vậy rồi, tôi quên bằng chuyện này đi một thời gian.

Sau đó vài năm, lời dặn của Thầy trở lại, đánh thức tôi. Tôi nhận ra rằng nó không đơn giản như tôi nghĩ. Lúc đầu tôi chỉ “dạ” vì Thầy dạy gì thì trước tiên cũng phải “dạ”. Khi nghe tôi “dạ”, Thầy cười và nói: “Con dạ rồi đó, con phải làm cho được”. Thầy Pháp Hữu, lúc đó đang làm thị giả, phá lên cười trước vẻ ngây ngô của tôi. Ui chao, bây giờ mới thấy Thầy đã trao cho tôi một công án và công án của thiền sư không dễ chút nào. Tôi còn nhớ Thầy thường hay viết thư cho các con của Thầy. Cuối thư Thầy viết: “Thầy ôm các con vào lòng”. Nghe thật đơn giản nhưng thấy được lượng bao dung từ Thầy. Thầy thấy và hiểu được những học trò của mình và với tình thương, với lòng bao dung Thầy đã “ôm” được hết tất cả.

Một lần, tôi tham dự buổi họp về vấn đề khó khăn của một sư em. Buổi họp kéo dài bốn tiếng đồng hồ. Nhìn cho kỹ, ai cũng có những khó khăn, những vụng về, những hạn chế riêng nên mới cần được ôm ấp và chấp nhận từ người khác. Chỉ với một quyết định vội vàng, mình có thể mất sư em. Chỉ có lòng kiên nhẫn, tình thương, cùng với sự bao dung mới có thể thay đổi một con người.

Cái “dạ” ngày đó với Thầy làm tôi áy náy cho đến bây giờ. Càng ngày, tôi càng chạm vào thực tế một cách cụ thể hơn. Và lời nhắn nhủ của Thầy trở về với tôi nhiều hơn. Tôi thấy sự thực tập trong tôi còn giới hạn. Sự phân biệt đúng sai, thương ghét, giận hờn, đòi hỏi, hơn thua... vẫn còn đó. Làm sao có cái nhìn bao dung và tình thương lớn để chấp nhận hết tất cả mọi người. Càng lúc tôi thấy mình phải thực tập nhiều hơn, phải quán chiếu sâu hơn về điều này. Suốt cuộc đời chắc còn chưa đủ. Và có lẽ tôi sẽ vẫn còn những vụng về khi thực tập công án Thầy trao, nhưng tôi biết chỉ cần có sự chờ đợi và lòng kiên nhẫn thì một ngày nào đó tôi có thể thay đổi chính mình, đồng thời ôm ấp và chấp nhận người khác một cách dễ dàng hơn. ☸



Ngày xưa hẹn trở về

THẦY THÍCH NGUYỄN TỊNH



Trích sổ công phu

Để tôi cùng có mặt

ngày 03 tháng 11 năm 2015

Hôm nay là ngày xuất sĩ. Tôi lên Sơn Cốc khá sớm để được dạo quanh. Một vài bóng áo nâu đã có mặt, ai cũng đang thưởng thức không khí tĩnh lặng nơi đây. Thầy đi Mỹ trị bệnh chưa về. Ba hôm nữa là tròn một năm ngày tôi đặt chân đến Làng.

Nắng bắt đầu lên. Tôi đến ngồi bên một thân cây đặt cạnh dòng Phương Khê. Mùa này có mưa nên nước nhiều, ngồi đây tôi có thể nghe tiếng suối róc rách. Tôi nhắm mắt theo dõi hơi thở. Nắng mai ôm trọn lấy tôi. Mấy hôm nay tâm tư tôi tràn ngập sự cô đơn, và tôi có cảm giác như vừa bước chân lên một hoang đảo lạnh để một mình tôi đối diện với chính tôi, để phải tìm cho ra một lời đáp cho cuộc đời mình. Trong tôi, thấp thoáng đâu đây cái mặc cảm rằng tôi có vẻ thờ ơ với tất cả những điều tôi đã có được. Tôi có cần thiết chọn con đường cho riêng mình mà gạt phắt hết những hy vọng và tin tưởng mà bao nhiêu người đã dành cho và muốn tôi thực hiện? Hình ảnh ngôi chùa Kim Sơn, nơi tôi xuất gia tu học suốt 14 năm cứ hiện về như những đợt sóng dồn dập dấn vạt năm uẩn tôi. Có những câu nói mà trước đây tôi đã nghe và nghĩ rằng đó là vấn đề của người khác, không liên quan đến mình. Vậy mà bây giờ, tôi nhận ra bên trong tôi cũng có những câu y hệt như

vậy: Tôi có bỏ Thầy Tổ mà đi? Tôi có cô phụ gốc rễ? Tôi có coi thường những mối liên hệ khác trong đời sống hàng ngày trước đây? Tôi có nên trở về nếp cũ? Trong những buổi ngồi thiền gần đây, ý tưởng kia cứ đi lên làm tôi chao đảo, giam hãm tôi trong một căn phòng vô hình. Tôi gọi Thầy và tác ý năng lượng vững chãi, an lành, can đảm của Thầy đang bảo hộ tôi.

Trong giây phút ấy, hình ảnh con cá chép vượt vũ môn trong dáng điệu uy dũng nhưng rất cô đơn bỗng nhiên xuất hiện. Con cá chép dùng hết sức bình sinh để thực hiện một cú nhảy vượt vũ môn mà biến thành rồng thanh thang. Cú nhảy ấy, có thể khiến nó thấy như có gì đó mất mát khi bỏ lại hồ nước, bỏ lại mấy tảng đá, bỏ lại rong rêu, bỏ lại những thứ quen thuộc vốn đã gắn bó với đời sống của một con cá chép. Cái thấy mất mát đó cũng là một ngã rẽ. Nếu nhảy qua được phía bên kia, hóa rồng, con cá chép ngày xưa ấy sẽ thấy mình thực sự không mất mát gì cả. Dù không còn phải cần đến rong rêu, những hốc đá để làm nhà, những thứ thân quen xưa cũ nhưng con cá chép ngày xưa đó không coi thường, vẫn thỉnh thoảng về thăm nơi chốn cũ, và thấy nơi đó còn đẹp hơn với cái nhìn rất mới nơi đôi mắt của loài rồng.

Giây phút ấy đến nhanh như một tia chớp. Tôi bám lấy hơi thở và nuôi hình ảnh ấy thật sâu trong tâm thức. Tôi đã thấy mình mang được cả tổ tiên đất đai và tổ tiên tâm linh Kim Sơn lên đường. Câu trả lời đã đến không còn chút nghi ngờ. Tôi không cô phụ,

không phản bội, không chạy trốn, tôi chỉ làm cái điều mà tôi cần làm. Tôi làm cho bản thân mình, cho ước muốn vun bồi tình đạo xưa nay với tổ chức Phật giáo, với Thầy Tổ, với người dân quanh vùng, với ngôi chùa nơi mình được sinh ra. Làm cho hay, thì sau này, cuộc trở về của mình mới đẹp. Khi đó mình nhận ra rằng mình đã không bị chôn vùi bởi những lễ thói cũ đã từng giam hãm, từng chế ngự mình. Tôi xác lập chủ quyền cho con đường tâm linh của mình, không bị giới hạn bởi những ước lệ đã có. Tôi biết cái gì mình thiếu. Và mình đang lên đường để làm đẹp thêm cái vốn liếng mình đang thực sự thiếu, thực sự đói khát đó.

Tôi mở mắt, thấm những giọt nước trên má. Mặt trời đã lên cao. Tôi mỉm cười, lòng tràn đầy niềm biết ơn. Trong lòng Phương Khê, tôi thấy rõ mình, lòng ngập tràn xúc động. Tôi sung sướng lắm, thấy mình chạm được cái tự do trong lòng, không phải tuân thủ những tiện nghi vật chất lẫn những tiện nghi tình cảm thông thường. Tôi không coi thường chúng, nhưng cũng không phải kỳ kèo mệt mỏi vì chúng, chỉ thấy mình không thích hợp và không quen với cách sống đó nữa, thể thôi. Tôi chấp tay xá xuống, rồi đứng dậy đi tới phía cội tùng già. Gặp sư anh Pháp Ứng, tôi mỉm cười chấp tay xá, trong lòng rất biết ơn năng lượng của tăng thân. Nơi góc căn nhà gỗ cổ kính giữa lòng Phương Khê, tôi đã ngồi thiền trong suốt buổi chiều để nuôi cái thấy kia thêm thâm sâu. Lúc tôi bước ra ngoài trời, đại chúng chơi trò chơi đã xong và đang đến phần trao quà. Nếu không được ngồi thiền, thiền hành, chấp tác, uống trà, hay ăn cơm giữa lòng tăng thân mỗi ngày suốt một năm qua, tôi biết sẽ rất khó để tôi có thể bắt gặp giây phút màu nhiệm sáng nay.

Ngày về

Thời gian ở Kim Sơn, tôi thích đi dạo ra trước ngôi tháp và đánh lễ thầy Trí Thuyên, một vị xuất sĩ trẻ đã bị quân Pháp bắn vào năm 1947. Đọc *Việt Nam Phật giáo sử luận* hay *Bây giờ mới thấy*, hoặc trong những bài pháp thoại của Thầy, tôi biết Thầy và thầy Trí Thuyên là bạn thân của nhau. Ngày 10 tháng 3 năm 2016, nhằm ngày 2 tháng 2 Âm lịch, tôi may mắn được làm thị giả cho Thầy. Khi nhận tin, tôi khá bất ngờ, lúc đó đang trong thời điểm làm biếng mười ngày sau khóa tu xuất sĩ. Và còn bất ngờ hơn khi tôi khám phá ra, ngày tôi bắt đầu làm thị giả cho Thầy, thì ở Kim Sơn, đại chúng cũng đang tưởng niệm 69 năm ngày thầy Trí Thuyên viên tịch. Tôi có viết trong sổ công phu rằng: “Kính bạch thầy Trí Thuyên, trong thâm sâu tâm linh con biết rằng, Người đã gọi con lên làm thị giả cho Thầy. Con tin rằng thầy của con hiện tại ở Kim Sơn cũng sẽ cảm thấy rất vui lòng vì điều này”.

Được cơ may thân cận Thầy trong thời gian làm thị giả, tôi đã học được những bài học Thầy trao truyền. Trong mỗi bữa ăn, Thầy đưa từng muỗng thức ăn lên miệng bằng tất cả sự chú tâm, thận trọng và thương thức. Chánh niệm đã trở thành sự sống của Thầy. Thầy thương thức từng ngụm trà một cách trầm lặng. Ngắm nhìn thiên nhiên, Thầy trở thành người vô sự. Một bông hoa ngọc lan nở, với Thầy cũng là một phép màu. Tôi thương lắm mỗi khi nhìn thấy bàn tay trái của Thầy chăm sóc và đánh thức bàn tay phải. Thầy ngồi vào bàn, với bàn tay trái, Thầy cầm bút, vẽ từng vòng tròn thư pháp và mỉm cười. Một bông hoa nở trên trang giấy, bông hoa nở trong lòng Thầy. Bông hoa ấy cũng nở trong lòng mỗi chúng tôi.



Buổi thị giả thứ 16, ngày 25 tháng 3 năm 2016

Như chư Tổ ngày xưa, bây giờ Thầy cũng ngày đêm truyền trao pháp hành sinh động: Người đỡ chân, ta vì người mà bước; người dâng thuốc, ta vì người mà uống; người đưa cơm, ta vì người mà ăn; người trái lể, ta vì người mà la dạy; người pha trà, ta vì người mà đưa tay ra tiếp; người muốn học, ta vì người mà dạy bảo; người đưa bô tới, ta vì người mà đi tiểu; người muốn học vô thường, ta vì người mà bệnh, thử hỏi ta có truyền tâm ấn cho người không, ai phụ bạc ai. Tôi cảm được điều này trong thời gian làm thị giả. Thầy cũng đang bệnh cho tăng thân, cho Làng, cho các con của mình có dịp lớn lên thêm. Thầy đang chịu đựng những đau nhức, vậy mà, ngày nào Thầy cũng có thời giờ ngắm nhìn sự sống đang tuôn dậy. Đó không là một phép lạ, không là một bài pháp thoại đầy sinh khí và sống động thì là gì? Ta đòi tiếp nhận gì từ Thầy nữa, nếu không tiếp nhận được những bài học cụ thể đó.

Sức mạnh của Thầy vẫn còn toát ra từ đôi mắt. Tôi nhớ một buổi sáng trong ngày thứ hai của Đại giới đàn Ân Nghĩa, Thầy ở lại cốc Ngồi Yên và dạy uống trà rất sớm. Sau đó Thầy dạy hai anh em thị giả chúng tôi mặc áo dài, đẩy xe lăn cho Thầy đi ngắm trăng. Tôi đẩy xe lên con đường bên hông tháp chuông xóm Thượng. Trăng buổi mai tròn và sáng lắm, Thầy ngồi yên ngắm trăng, thỉnh thoảng đưa tay lên chỉ cho hai đứa học trò được tiếp xúc sâu hơn. Vào thiên đường Nước Tĩn, Thầy nhìn quanh cách trang trí một chút rồi lại ngắm trăng, lại chỉ cho hai anh em. Sau đó, Thầy đồng ý ra thiên đường Chuyển Hóa thăm. Chư Tôn đức đang dùng sáng và Thầy cũng dùng sáng chung. Thầy dùng rất chánh niệm, đưa từng muỗng thức ăn lên miệng cẩn thận và dứt khoát, ánh mắt sáng như ánh mắt mấy lần tôi bắt gặp ở Thái Lan năm 2013 khi được ở chơi bên Thầy. Chính ánh mắt và phong thái ấy đã khiến Hòa thượng Giác Quang ngồi khóc trong bữa ăn. Dùng sáng xong, Thầy về lại, gần đến cốc Ngồi Yên thì mặt trời vừa ló dạng. Thầy thấy và chỉ cho mọi người, rồi Thầy mời chư Tôn đức xuống cốc ngắm mặt trời lên. Khung cảnh thật huy hoàng.

Buổi thị giả thứ 27, ngày 5 tháng 4 năm 2016

Ngủ giữa lòng Phương Khê, tôi nằm mơ thấy có một bé trai chừng mười tuổi, nghèo đói và ốm yếu. Bé biết rằng mình phải đi trên một chuyến tàu đặc biệt để đến địa điểm đó thì bé sẽ tìm thấy được cuộc đời mình. Bé phải lên đường. Nhưng bé không có tiền. Với một cái bao đựng vài vật dụng, bé lựa thời điểm và trón lên khoang chở hàng tối tăm, chật chội. Tàu lăn bánh, từ đồng bằng rồi từ từ băng qua

những triền đồi cong cong và những cánh rừng hoang dại.

Tàu ngang qua một hầm tối, bỗng bé nghe trong đầu những câu chữ gì đó có hình ảnh của cơn mưa tầm tã. Tự nhiên bé buồn ghê lắm, trong cửa kính chiếu hậu, bé thấy mình thực sự là một kẻ độc hành, cô đơn cùng cực, không có bạn bè, không có người thân, không một lời hỏi han, không một tiếng động viên. Trước thời điểm đó, không biết lý do gì đã xảy ra mà bạn bè tan tác mỗi người một phương. Những người bạn có thể đang ở trên những chuyến tốc hành khác và hẳn là cũng đang cô đơn như thế. Bé buồn, nhưng bé không khóc.

Về uy thiêng của đất trời, của rừng, của cây gọi bé trở về với cái đẹp. Bé không thể ngồi yên hoài giữa khoang tối. Bé thấy trong lòng có một tiếng gọi thâm sâu nào đang lên tiếng khiến bé rất xúc động. Bé đưa mắt nhìn qua cửa khoang tàu. Tiến ra chút nữa, bé đưa cả đầu mình ra ngoài cửa để nhìn không gian khoáng đạt bên ngoài khi tàu đi qua những khu rừng, những sườn đồi và vách núi. Bé quên rằng mình có thể bị phát hiện. Bé hạnh phúc nhìn quanh. Tàu bỗng chạy chậm hẳn, đến độ không còn nghe tiếng gió xẹt qua, nhưng không dừng lại. Cửa kính chỗ người lái tàu mở ra. Bé thấy được rất rõ khuôn mặt hiền lành, đầy ý chí và vui vẻ của người lái tàu. Bé phát hiện ra người lái tàu đang hướng đôi mắt về phía mình qua kính chiếu hậu. Bé thót tim và vô cùng sợ hãi. Bé sẽ bị đuổi xuống tàu. Bé như bị điểm huyệt. Trong giây phút đó, qua kính chiếu hậu, bé thấy người lái tàu đang mỉm cười, một nụ cười quá đỗi quen thuộc vọng về trong tiềm thức. Chỉ vậy thôi mà bé tự biết rằng bé có thể đến được nơi bé cần đến một cách an toàn. Người đàn ông còn nheo mắt với bé và gật đầu rồi sau đó tiếp tục quan sát đường ray. Rồi bỗng nhiên ông ta cất lời, hay đã đọc một câu thơ: “Chúng ta luôn thương những mảnh đời như vậy”.

Tôi thức dậy, nước mắt đầm đìa. Tôi khóc một cách chân thành và trẻ dại, những giọt nước mắt cứ như là những giọt nước mát lạnh ngày nào mà chú bé đã vốc uống từ giếng nước Kim Sơn thơm trong ấy. Hình ảnh Thầy thay thế hình ảnh của người lái tàu. Lòng tôi cứ gọi “Thầy ơi, Thầy ơi...” Giác mơ khiến cả năm uẩn tôi chấn động mãnh liệt. Tôi cảm nghe mình như là một đứa bé nghèo nàn rách rưới đi tìm một cái gì quý nhất cho cuộc đời mình. Và tôi đã được chấp nhận để tham dự vào chuyến tàu trở về. Người lái tàu đã chấp nhận tôi bằng một nụ cười đầy uy đức. Tôi không còn là một người xa lạ, một người còn mang trên mình nhiều nỗi mặc cảm trong cuộc trở về này nữa. Như tự ngàn xưa đứa bé nghèo đói,

ôm yếu kia là tôi, và Thầy chính là người lái chuyến tàu mang tôi về nơi bình yên để tôi gặp được điều tôi đã bao ngày tìm kiếm, để tôi được đích thực là tôi. Một giấc mơ không hẳn chỉ là một giấc mơ. Với tôi, giấc mơ ấy chứa đựng trọn vẹn gia tài và con đường đích thực của mình.

Tiếng gọi vào dòng

Một buổi chiều tôi đi bộ từ Sơn Hạ lên xóm Thượng. Chân trời mang màu hazy hoàng với những rừng cây chuyển màu và rụng lá. Con đường ngập lá vàng. Tôi nhận ra một bụi cỏ nhỏ và những chiếc lá mới, những thứ mà đã đi trên con đường này bao nhiêu lần nhưng tôi chưa từng để ý. Giây phút đó, tôi chợt hiểu ra tại sao Thầy cứ dạy đi dạy lại về hơi thở và bước chân, cứ nhắc hoài cái đẹp của con đường huyền thoại, cứ ca ngợi tím trời xanh hay chỉ cho học trò sự màu nhiệm của một chiếc lá. Ngày xưa nghe pháp thoại, đọc sách hay nghe huynh đệ kể

những mẩu chuyện về Thầy, tôi hay thắc mắc có gì nơi những thứ đó đâu mà Thầy cứ nhắc hoài không chán? Hôm ấy nhìn thấy một bụi cỏ và những chiếc lá mới trên con đường cũ, tôi mỉm cười và nhận ra trong mắt tôi đã tìm thấy được một lần cái đẹp, sự màu nhiệm của những điều tưởng như bình thường đó. Và đã thấy được một lần rồi thì tôi có thể hiến tặng cho tôi cái thấy đó thêm một lần nữa. Những phát hiện đơn sơ ấy nuôi lớn niềm vui thực tập trong tôi, nuôi lớn sự biết ơn nơi tuệ giác linh động của Thầy, nuôi lớn niềm tin về khả năng tiếp nhận và trao truyền dòng chảy tâm linh không bao giờ đứt đoạn nơi tăng thân.

*Con đường lá
Trái ngàn thu
Cánh mai nở
Thoảng hương trầm
Thơm mỗi nét cổ thư. ☯*



Thiền Ca

SƯ CÔ CHÂN QUY NGHIÊM

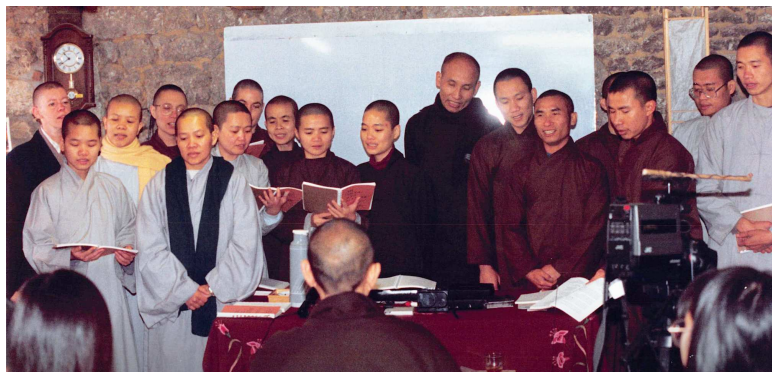
Thiền ca - một pháp môn mình tưởng là mới mẻ của Làng Mai, nhưng thực ra đây là một truyền thống thiền đã được Làng Mai ứng dụng một cách sáng tạo và rộng rãi để quần chúng đương thời, nhất là giới trẻ, có thể tiếp xúc dễ dàng với giáo pháp của Bụt, giúp cho mình ý thức hơn ý nghĩa của đời sống, làm cho đời sống lành hơn, đẹp hơn, giàu có hơn.

Trong đời sống thiền môn, quý thầy, quý sư cô xướng tụng kinh kệ kết hợp thỉnh chuông, mõ, linh, tang... Mình có thể hiểu đó là thiền ca - một hình thức thực tập giúp cho mình thấm nhuần những lời Bụt dạy. Những lời kinh như những giọt nước cam lộ thánh thót rơi xuống đất tâm của mình, làm nảy mầm những hạt giống tốt và tiếp tục tưới tẩm để chúng lớn mạnh, đơm hoa kết trái, làm cho đời sống xinh tươi, tốt đẹp hơn.

Khi con về Làng Mai - Pháp quốc, lần đầu tiên vào mùa hè 1987, con được nghe bài *Ý thức em mặt trời tỏ rạng* do chị ca sĩ Hà Thanh hát trong máy. Con thực sự rất xúc động, như là mình đang ngủ mê mà được lay thức dậy. Bụt nói mình khổ vì mình không thấy đường. Đường đời muôn vạn nẻo, nếu không may mắn được gặp Bụt đưa đường chỉ lối, mình rất dễ bị lầm lạc.

Cho nên một bài hát thiền như là một bài kinh, một ngón tay của Bụt chỉ cho mình lối đi về bình an. “May thay trong cõi ta bà, đâu cũng có cánh tay đức từ bi cứu độ”. Nếu không tu tập để có được ý thức tỏ rạng như mặt trời thì mình khó mà thấy được ngón tay chỉ đường của Bụt, và có lòng quyết tâm đi theo dấu chân của Ngài để đến được bờ tự do.

Một bài hát gọi là thiền ca, thì lời và nhạc phải nhẹ nhàng, quyện vào nhau hài hòa như tâm ý Bụt. Thiền ca có tác dụng đánh thức mình dậy, không còn ngủ mê nữa, không còn chìm đắm trong sầu khổ nữa. Bài *Thở vào, thở ra* là bài hát con rất thích. Đây là một bài thiền ca căn bản, được hát bằng nhiều thứ tiếng, nhắc nhở mình tỉnh thức, trở về chăm sóc thân tâm trước khi bắt đầu làm một việc gì, nói một điều gì. Có như vậy mình mới có thể tránh được những lầm lỗi, gây khổ đau cho mình và người khác.



Cùng với bài hát, mình thực tập thở vào thở ra có ý thức, như Sư Ông dạy, làm cho thân tâm lắng dịu lại, tươi mát trở lại như hoa, vững vàng như núi, yên tĩnh như mặt hồ, và thanh thản như không gian, không còn điều gì làm vướng bận. Người hát và người nghe hát phải hết lòng sống với những gì mình đang hát, đang nghe. Có như vậy những hạt giống tốt trong mình mới thực sự được tưới tẩm và lớn mạnh, dâng hoa thơm trái ngọt cho mình, cho người.

Cách hát và cách nghe thiền ca rất quan trọng. Nếu người hát và người nghe hát không có sự tu tập thì khó mà truyền đạt và tiếp nhận được ý nghĩa của bài hát. Do đó có thể làm mất hết tác dụng của bài thiền ca, dù nhạc và lời của bài thiền ca có hay đến mấy. Cũng như Bụt là một bậc giác ngộ tuyệt vời. Pháp của Bụt rất thực tiễn, đem đến nhiều lợi lạc. Nhưng nếu không có một tăng thân tu tập cho đàng hoàng, vững chãi, thì mình cũng khó tiếp xúc được với chánh pháp, với Bụt. Cho nên, mình mới hiểu vì sao vua Ba Tư Nặc thưa với Bụt rằng: khi con nhìn tăng đoàn của Ngài, người nào cũng bình an, vững chãi, niềm tin của con nơi Ngài thêm kiên cố.

Một bài thiền ca theo đúng ý nghĩa, con nghĩ, phải chuyên chở được cả Bụt - Pháp - Tăng. Nếu người hát thiền ca có tu tập vững chãi, có giọng hát và phong thái đầy chất thiền, thì đôi khi chỉ cần hát một bài cũng có thể giúp cho người nghe phát tâm tu học, muốn thực tập bài hát trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau, lấy lại được niềm vui sống, và có thêm niềm tin yêu nơi chính mình, nơi cuộc đời. ☸

Trong nắng tôi cười

SƯ CÔ CHÂN HUỆ TRI

Ngày tháng đi qua ai còn thương tiếc
Khi đã trọn trao hơi thở, nụ cười
Bên nớ, bên ni đất trời hẹn ước
Chung một lối đi xây đắp tình người
Nơi quê nhà thấp trắng làm ánh sáng
Đón em về thêm một niềm tin yêu
Hương bưởi, hương cau vẫn tỏa hương giữa đời ô trược
Em sẽ về, bếp lửa hồng của mẹ sẽ thơm ngát hương chiều
Tháng ngày ơi! Cứ vui lên đi nhé
Cuộc hội ngộ nào mà chẳng phải chia ly
Ta đã sống, đã hiến dâng, đã cháy bùng tuổi trẻ
Và cùng chung bao ngày tháng diệu kỳ
Thôi! Nói làm gì cái chuyện ở và đi.
Có buổi sáng tràn trong tách trà ấm
Chút tuyết mùa đông, chút sắc thu đỏ hồng
Em mang về thêm chút tình quê mẹ
Cần trọng nâng trong hai tay chén trà ướp vị tình Tây - Đông
Để cuộc sống không còn bao cách trở
Bên này bên kia xa cách nghìn trùng
Khi buồn thương nhớ quay về hơi thở
Ta sẽ gặp nhau trong khúc nhạc tương phùng
Vui lên nhé đầu mùa đông còn lạnh
Hãy cười lên cho hơi ấm tỏa lan
Em chợt thấy giữa trời đông rực ánh nắng vàng
Và đâu đó có tôi cười trong nắng
Nụ cười kia thay khúc hát bình an
Nụ cười kia sẽ làm lắng dịu lại lòng em. ❧



Trong cuộc tương phùng

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG TỊNH THƯỜNG

*Ai mang đến sắc thu
Mà rặng ngời quá đổi
Phong, sồi, đỏ vàng xanh
Ngập cả lối thiền hành...*

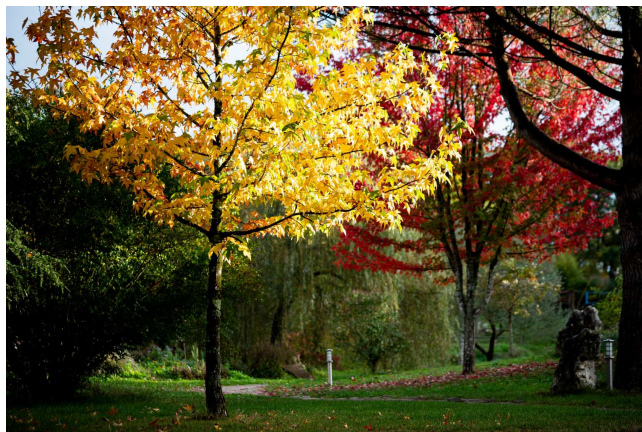
Một cảm giác hân hoan và tròn đầy đưa tôi trở về kiểm chứng lại sự có mặt đích thực của mình trong thời gian qua. Tự nhiên, tôi muốn ngồi xuống thật yên để viết lại khoảnh khắc của cái “đâu là cội nguồn và đâu là đích đến”, để nhìn lại chặng đường tu học gần mười năm qua của mình.

Hạt sồi năm xưa

Tôi đang mãi mê mê hạt sồi trong túi áo thì câu hỏi đi lên trong đầu: Tại sao tôi chọn con đường “đầu tròn áo vuông”, để giờ này tôi có thật nhiều không gian ngắm từng chiếc lá sồi vàng - đỏ - chín? Ngày xưa, ba tôi không tán thành chuyện con gái ba đi tu, mà chỉ thích con gái học hành, đi làm thành đạt bên ngoài vì đó là ước mong và niềm tự hào của ba. Hồi đó, tôi đồng tình quan điểm của ba là sống sao cho thực tế. Ba vô cùng phản đối chuyện em họ tôi đi tu vì cho rằng bỏ nhà đi tu là không biết thương ba mẹ và thương các em còn nhỏ. Em tôi đi tu lúc tôi đang ở Sài Gòn. Tôi có nhiều thắc mắc nhưng vì tôn trọng quyết định của em nên tôi đành im lặng.

Khi âm thầm không yểm trợ chuyện đi tu của em mình, tôi biết, hạt giống muốn tu trong mình chưa được gieo xuống. Đến khi ba mất, kèm thêm vài khổ đau trong hành trình 35 năm sống ngoài đời đã làm thân tâm tôi kiệt sức. Bay về Huế lo hậu sự cho ba, tôi cảm được trong tôi như đang có tiếng gọi rất lạ. Phải chăng đó là tiếng kinh khuya, là tiếng chuông đại hồng, là hồn thiêng sông núi trong tiềm thức thúc giục tôi trở về? Trở về đâu thì tôi không biết rõ. Khi nghe tiếng tụng kinh trong tang lễ, tôi biết được đây đích thực là tiếng gọi của tiềm thức tôi. Càng nghe nước mắt tôi càng chảy dài vì lời kinh hay quá, nó đang chạm vào khối u buồn nặng trĩu trong lòng bấy lâu. Tôi ngồi yên lắng nghe như đang có ai cho mình uống ly nước mát vào buổi trưa hè. Cảm giác lâng lâng khó tả lúc đó khiến tôi ghi nhớ và nuôi nó mỗi khi có dịp đến chùa nghe kinh lạy Bụt.

Cảm giác này tiếp tục đưa tôi trở về thăm viếng lại vùng ký ức xưa. Hồi ba còn sống, ba hay chở anh



em tôi đi chùa thăm sư bà Diệu Không, người mà ba tôi gọi bằng cô trong dòng họ Hồ Đắc. Ba thân với sư bà lắm, và tôi cảm được sư bà cũng rất thương và quý ba tôi. Về nhà tôi hay nghe ba kể chuyện về sư bà nhưng tôi không mấy để tâm lắng nghe. Sau này lớn lên và ít có dịp về Huế, những câu chuyện về sư bà cũng ít được nghe ba kể. Thế nhưng đâu đó trong tiềm thức tôi lại đi tìm các chùa ni ở Sài Gòn để gởi gắm hạt mầm muốn đi tu. Trong khi đang loay hoay tìm kiếm, tôi tình cờ liên lạc được với em tôi đang tu học ở Làng Mai. Hồi đó, tôi chưa biết gì về con đường em mình đang đi, đi tu với ai, bên Pháp có gì hay và cuốn hút em quá vậy? Thấy em nhờ vả vài chuyện thì tôi giúp thôi, đến sư cô này, liên lạc thầy kia, xong việc thì về. Nhưng khi đến nơi tiếp xúc với quý thầy, quý sư cô từ Pháp về, tôi bị cuốn hút bởi phong thái trẻ trung, nhẹ nhàng, tươi mát và dễ gần của họ. Sau nhiều lần tiếp xúc và gieo duyên, hạt mầm muốn đi tu cứ tự nhiên tìm đất để cắm rễ, đâm chồi.

Thế rồi tôi có mặt tại xóm Hạ xin tập sự xuất gia vào tháng tư năm 2012. Có những hôm tôi thật xúc động khi đứng nhìn các sư cô làm việc nhịp nhàng như một đàn ong, hay thấy các sư cô vui đùa bên bàn ăn đạm bạc trong ngày làm biếng. Cái không khí chị em thân quen quá, giống như trong tiềm thức tôi đã có sẵn đâu đó từ thuở nhỏ. Đôi khi ba mẹ nhìn các con ăn cơm mà hạnh phúc dâng tràn lên ánh mắt, dù bữa ăn chỉ là nước mắm với dưa cà. Anh em chúng tôi luôn pha thêm những tiếng cười giòn tan, ấm áp như những bát canh nóng hổi trong ngày đông giá rét. Vui lắm những ký ức tuổi thơ đang ngự trị trong tôi mỗi khi tôi bắt gặp những cái đẹp và những điều thật nuôi dưỡng từ nếp sống tăng thân.

Khi quyết định viết thư cho Thầy để thỉnh nguyện xuất gia, cái chấn động nhiều nhất khiến tôi muốn quay về sống với tăng thân lập tức, đó là giá trị của một nếp sống. Nếp sống người tu cuốn hút tôi rất mạnh, mà cửa ngõ đi vào tâm thức tôi là cách sống bình dị, đơn sơ và mộc mạc nhưng lại sâu sắc vô cùng. Nó có chất tâm linh, mà cũng rất nhiều “chất Huế” qua cung cách tiếp xử “Dạ, thưa” hay cái chấp tay chào hỏi mà ở chùa thường hay gọi là uy nghi, là văn hoá người xuất sĩ. Niềm vui tràn dâng khi tôi được tiếp nhận cái tên Trạng Tịnh Thường trong ngày xuất gia. Thầy gởi gắm nơi tôi lời nhắn nhủ “nếp sống tịnh thường nghe con”. Không hiểu sao tôi có niềm tin sáng tỏ rằng, chính nếp sống bình dị, tri túc và biết đủ này sẽ là con đường đưa tôi tìm về chính tôi, về gặp lại tổ tiên huyết thống. Và tôi sẽ thu nhặt vô vàn châu báu trên đường đồng hành cùng Thầy và tăng thân. Đường về tương lai rạng ngời mở lối kể từ giây phút “tôi được làm con của Thầy và tăng thân”. Hạt sỏi năm xưa giờ đây đã tìm được mảnh đất phù hợp, để được cắm rễ, để được đâm chồi. Và cho đến hôm nay, đã gần mười năm, hạt sỏi ấy đang lớn lên cùng với rừng cây tăng thân.

Đẹp lạ lòng những điều nhỏ nhoi

*Một ngày bình thường, đẹp lạ lòng những điều nhỏ nhoi
Đất Mẹ dịu dàng, nhẹ nâng bước ai về thành thơi
—Ngày bình thường, Chân Uyển Nghiêm*

Tôi đang lắng nghe âm thanh tinh khiết của buổi sớm mai. Tôi đang lắng nghe nhịp thở của những cành cây trơ trọi lá qua khung cửa, chúng đang từ từ thu hết sức mình xuống gốc để nuôi nhiệt và giữ ấm cho mùa đông. Tôi đang có mặt ngắm nhìn cơ thể đất Mẹ biểu hiện thật màu nhiệm sáng nay. Tôi đang ngắm nhìn các luống rau xanh từ dưới nông trại Hạnh phúc, một màu xanh tràn đầy sức sống đang chứng thực cho tôi thấy rằng mùa đông sẽ không lấy đi sự sống của bất cứ ai, mà còn tạo ra thêm nhiều cơ hội, nhiều thử thách cho mình dày dặn và cứng cáp hơn. Tôi đang tập sống như những cây cổ thụ ngoài kia, đứng bên nhau thật yên thật vững, biết cách dưỡng sức và giữ hơi ấm, để bếp lửa trong tôi luôn được thấp sáng ấm áp đón tôi trở về. Thỉnh thoảng tôi nghe tiếng mở cửa đóng cửa từ bên ngoài của các chị em phòng kế bên. Tôi biết ai cũng đang trở về cần mẫn chăm sóc, gom góp củi lửa để gây lấy nắng mà sưởi ấm cho mùa đông. Căn phòng này, khung cửa này, sân chim này và tất cả không gian bao la ngoài kia nữa, đã hân hoan cùng tôi hát lên khúc hát *Tịnh lạc nếp ẩn cư*.

Tôi mang áo ra ngoài đi dạo khi mặt trời đã lên cao. Tia nắng giữa trời đông thật ấm áp, dịu hiền. Lời bài hát của sư cô Uyển Nghiêm vọng bên tai tôi:

“Thương nụ cười Thầy, hiền như nắng mới đùa trước sân”. Vui quá, tôi mời Thầy cùng dạo chơi, lên đồi thăm vườn mận, ghé qua thăm đồi Dương Xuân và ngược mắt nhìn rừng bạch dương đang dần trụi lá. Lâu lắm rồi phải không thưa Thầy, trong cái tình cờ luôn chứa đựng cái bất ngờ. Thầy đã từng dạy, chỉ cần con có mặt hết lòng với giây phút hiện tại, thì chính giây phút đó cho con giá trị của khoảnh khắc thiên thu. Và hôm nay, trong thời khắc này, con đang thật sự chạm vào cái mà con không sao diễn tả được, chỉ biết thốt lên câu “This is it - Nó đây này”. Đó là cái bao la của nội tâm, là cái hân hoan và rung cảm đón chào ngày mới, là cái tháo tung những nút thắt chặt hẹp, là cái phá vỡ căn nhà tâm thức tù túng nhỏ nhen, là cái rộng lượng bao dung muốn ôm trọn cả không gian chung quanh, và nhiều cái nữa... Con chỉ biết đứng đó lặng yên thở, trải nghiệm sự diệu kỳ của sự sống, và cứ để cho những giọt nước mắt đoàn tụ cảm thông đi thăm viếng và chữa lành từng vết thương xưa.



Hơi thở nhịp nhàng nâng từng bước chân, tôi tiếp tục khám phá tâm thức và mời nó ra bên ngoài tận hưởng tình thương của đất Mẹ. Nắng đã lên cao làm ấm cả khu đồi. Tôi mỉm cười thật nhẹ và thầm biết ơn Thầy và sư cô Chân Không, biết ơn tổ tiên đất đai, biết ơn cả dòng chảy tăng thân bốn mươi năm qua đã tạo ra môi trường y báo lành mạnh để vô vàn hạt sỏi năm xưa có đất đai và điều kiện tốt tìm về gieo hạt. Từ trong sâu thẳm, tôi cảm nhận được sư bà Diệu Không vẫn đang còn đó, đang hiện hữu trong

từng bước chân tôi sáng nay, đang cùng nắm tay sư cô Chân Không bước những bước chân kiên hành trong bản môn, ung dung tự tại và âm thầm dõi theo từng bước tiến tu của con cháu mình.

Mười năm nhìn lại một chặng đường mà thấy như vừa mới xảy ra hôm qua. Mười năm, nếu đánh đổi sự sống ngoài đời, thì thân cũng tàn và sức cũng kiệt. Thật may mắn, tôi đã tìm được chính tôi nhờ nếp sống chân thật trong tình tăng thân, nhờ những giúp đỡ thầm lặng của những tâm hồn cao thượng, nhờ những gieo duyên kỳ diệu của bé Thi ngày nào, nhờ những hiểu thương, những lặng im đầy kiên nhẫn của tình chị em khi va chạm khó khăn, nhờ những buổi tâm tình bên ly trà nóng mà biết bao nhọc nhằn, trắc trở, nội kết được tháo gỡ... Nhiều lắm những viên ngọc quý từ ruộng phước tăng thân. Đến lúc này tôi chợt nhận ra rằng, chừng nào mình thực sự đặt trái tim mình vào nhịp sống của tăng thân, mình sẽ thấy tăng thân chính là sự sống của mình, và mình chính là sự sống của từng tế bào trong tăng thân. Khi đó tự nhiên mình sẽ có tình thương, có sự chấp nhận và lòng bao dung. Tăng thân sẽ rèn thêm cho mình nhiều nội lực và ý chí bền bỉ, đặc biệt là nhiều niềm vui sống, nhiều không gian tự do bên trong, giúp mình đủ sức đi qua những sóng gió trong cuộc đời. Đó là giá trị đích thực của nếp sống tăng thân.

*Bao la đệ huynh, cười trên những nhọc nhằn khó khăn
Ta còn bạn bè, là có cả một trời gió trắng.*

Tình tăng thân

Thật trân quý biết bao khi xóm Mới vẫn có giờ “Họp chúng xuất sĩ” hàng tuần trong mùa an cư này. Đại chúng cùng nhau sách tấn, cùng nhau đưa ra những thực tập để gom năng lượng đi như một dòng sông. Cái ân tình của chị em xóm Mới đã nuôi lớn tâm thương yêu và tâm phụng sự trong tôi rất nhiều. Bây giờ, nếu có ai hỏi “thời gian tới nếu sư em chuyển sang một trung tâm khác, điều gì nơi đây đọng lại trong sư em nhiều nhất?” tôi sẽ không ngần ngại chia sẻ liền, đó là tình chị em. Có những buổi trưa nắng ấm cuối thu, mấy chị em chúng tôi tràn ra sân đập hạt dẻ. Không biết cái năng lượng xúm xít này từ đâu ra mà chỉ sau vài phút là có một “sân chơi

tự phát” đầy ắp tiếng cười. Những câu chuyện hài hước từ góc bên này bên kia tự nhiên có mặt. Mỗi người góp một ít niềm vui từ những chuyện trong chúng: cái vụng về, run sợ của các chị em khi lên thuyết trình trong các lớp học; hay nổi căng thẳng hết sức của một sư em trước khi lên dâng hương, miệng nói to cho mọi người biết “Ui chao, em run quá chị ơi, tối nay em dâng hương đó”. Những trận cười cứ nối tiếp nhau từ những câu chuyện nho nhỏ như thế đang hiện hữu đâu đó trong đại chúng. Nó mang đầy sự khích lệ, gần gũi và thân thương, giúp các chị em thấy rằng đây chính là nhà mình, dù chưa giỏi, nhưng mình chỉ cần làm cho hết lòng, vậy là đủ. Rèn luyện một hồi thì từ từ mình sẽ quen và sẽ làm khá hơn, bớt căng thẳng hơn để lớn lên mỗi ngày.

Còn nhiều châu báu khác nữa trong tình tăng thân như thế! Tôi thấy em bé quá khứ trong tôi đang dần hồi phục và đang tiếp nhận nguồn năng lượng tươi vui, đầm ấm từ bên ngoài. Nó đã tìm được lối đi ra và hòa chung được với năng lượng tu học cùng đại chúng. Tôi thầm nghĩ: “Nhờ ân đức của tăng thân mà đến giờ phút này mình vẫn còn may mắn được làm con của Thầy và của tăng thân”. Nếu không có tình tăng thân bên cạnh dìu dắt nâng đỡ tôi đi qua những chật vật khó khăn trong những năm tháng qua, giúp tôi tìm lại được những giá trị chân thật của chính tôi, thì giờ này chắc tôi vẫn còn ngụp lặn đâu đó trong biển khổ chưa tìm được lối về.

*Mỗi phút giây,
Tôi học làm người yêu chân thật
Mỗi phút giây,
Tôi làm phát hiện chân tình
—Chân tình, thơ Thầy*

Một ngày mới vừa bắt đầu, tôi tập nhận diện và thưởng thức sự sống quanh mình. Mùi hương thiên nhiên từ đất Mẹ thật dễ chịu và đang thấm vào từng tế bào cơ thể tôi. Tôi mỉm cười vui như những đóa hoa tình khô đón chào ngày mới, những nụ cười của giây phút hội ngộ, những đóa hoa thương yêu của phút giây tương phùng. Cám ơn đất Mẹ, cám ơn mùa an cư, cám ơn những nhân duyên xa gần đã cho tôi nếm trải được những giá trị đích thực của phút giây ân tình. ☸

Học tiếng Việt

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG HIỀN NHÂN

Sư cô Trắng Hiền Nhân, người Pháp, xuất gia năm 2018 trong gia đình cây Dẻ Gai. Sư cô có nhiều cảm hứng và yêu thích học tiếng Việt từ khi bước vào Tăng thân. Bài viết dưới đây do sư cô viết trực tiếp bằng tiếng Việt.

Con kính bạch Thầy,
Con kính thưa quý thầy, quý sư cô và đại chúng,

Năm nay con xin phép được chia sẻ về một chủ đề thú vị lắm. Chủ đề này là “học tiếng Việt”. Thực sự, học tiếng Việt ở đây không phải là học tiếng Việt, cho nên mình được nói “học tiếng Việt”. Có phải đủ thú vị chưa?

Trong đời xuất sĩ của con, học tiếng Việt là một hạnh phúc lớn. Trong cái học đó, con và em bé trong con được sống với nhau những giờ phút đẹp trong đời, với năng lượng trị liệu và thương yêu. Con không học với các cuốn sách. Hoặc là khi con có đọc một cuốn sách để học tiếng Việt, thì cuốn sách đó không ngừng lại ở việc chỉ là một cuốn sách thôi mà đã trở nên một người bạn rồi. Tâm con là như thế với vấn đề học tiếng Việt.

Hai năm về trước, khi mới xuất gia, con trở nên rất quan tâm đến vấn đề học hỏi văn hóa Việt Nam. Nhưng con muốn vừa học vừa chơi. Vì vậy cho nên, con vào thư viện và đã tìm thấy một cuốn sách trong đó có vài bài hát Việt Nam, như “Sài Gòn đẹp lắm” hay “Ly rượu mừng” (nói về ngày Tết) và may mắn cho con, trong sách đó cũng có một cái đĩa CD để nghe được các bài hát. Con học và nghe các bài hát đó thôi.

Rồi một buổi tối, lúc con đang hát “Sài Gòn đẹp lắm! Sài Gòn ơi! Sài Gòn ơi!” thì con gặp sư cô Thanh Ý (lúc đó sư cô là y chỉ sư của con). Sư cô tỏ ra ngạc nhiên lắm và sư cô chia sẻ một chút với con về bài hát đó cũng như về bối cảnh chính trị lúc đó. Con hiểu ra rằng con nên hát các bài về sự thực tập thay vì các bài khác.

Trong con, có một em bé vẫn còn đang tìm kiếm một gia đình có nhiều tình thương để được nương tựa. Con học tiếng Việt tức là con học nghe em bé trong con, con học hiểu, học ôm ấp và chơi với em bé.



Với em bé trong con, thì quý sư cô, các sư chị người Việt là hình ảnh của một gia đình có sự ôm ấp, có tình thương, có sự tươi mát, có cái đẹp của một trái tim đơn giản và trong trắng. Em bé trong con thấy quý sư cô đẹp như các thiên thần và hiền lành như một cánh đồng hoa.

Con học tiếng Việt, tức là con mở lòng ra và để năng lượng của quý sư cô, các sư chị, sư em đi vào trong con và ôm ấp các vết thương trong con. Học tiếng Việt tức là ngồi chơi, đi bộ, uống trà, chia sẻ, sống gần với quý sư cô. Con thì không cố gắng chăm học gì hết. Con chỉ muốn mở lòng ra để được trị liệu.

Sự thật là con rất nhay, nhất là với vấn đề liên hệ giữa người với người. Cho nên đó là lý do tại sao học tiếng Việt mà con không thể nói tiếng Việt. Con có thể đọc, viết hoặc nghe tiếng Việt, nhất là đọc thơ và nghe các buổi pháp thoại của Sư Ông trong khi con ngồi một mình ở bàn học của con. Nhưng với vấn đề nói, thì con như bị đóng băng (freeze). Một điều nữa là con không có lỗ tai sành nhạc nên con không có khả năng phát âm tiếng Việt cho đúng cách.

Dù vậy con vẫn rất biết ơn sự có mặt của quý sư cô từ Việt Nam qua. Thật sự con thấy văn hóa Việt Nam có rất nhiều điều đẹp để hiến tặng xã hội Tây phương, để xã hội Tây phương có cơ hội được tri liệu, học lại cách sống vui và đơn giản. Nói như vậy không có nghĩa là con thấy văn hóa Tây phương không có nhiều cái hay. Có, vốn có nhiều lắm, nhưng hiện nay, xã hội đang bị bệnh và đang mất đi những nét đẹp ấy của mình.

Con nhớ năm ngoái, có dịp nọ con đi bộ với một sư cô người Việt. Đang đi, con ngẫu nhiên hỏi sư cô: “Thưa sư cô, ở quê của sư cô, người ta thường đi bộ không?” Sư cô trả lời rằng không thường lắm, tại vì ở quê thì mọi người bận làm việc ở đồng ruộng. Sư cô nói rằng làm ở đồng ruộng thì mọi người làm chung, các trẻ em cũng phụ và có nhiều tình huynh đệ, niềm vui và sự ôm ấp, che chở. Con vừa nghe sư cô vừa nhìn các vườn nho xung quanh mình. Có cái gì đi lên trong con và con cảm thấy vui quá đi! Con nói với sư cô: “Sư cô có biết không? Ngày xưa, ở Pháp cũng vậy. Cả gia đình, cả làng đều làm chung ở ruộng nho và dịp này ai cũng hạnh phúc lắm! Mọi người làm chung, ăn chung, làm xong thì nhảy múa và hát nghêu ngao đến đêm khuya. Dịp này con nhớ nó đặc biệt lắm”.

Vì vậy, tiếp xúc được với quý sư cô người Việt giúp con tìm thấy những nét đẹp trong các nền văn hóa mà con chưa có được nhiều kinh nghiệm trong xã hội hiện tại. Với con, tuệ giác của Sư Ông không phải chỉ là mang đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương giúp tri liệu những thương tích khổ đau trong xã hội

này. Tuệ giác của Sư Ông cũng là để chia sẻ các giá sản quý giá của văn hóa Việt Nam với thế giới Tây phương.

Con chia sẻ như vậy để nói lên lòng biết ơn của con. Quả thật trong đời sống hàng ngày, con chưa biểu lộ được nhiều niềm biết ơn này. Con vẫn bị ảnh hưởng bởi các vết thương của quá khứ. Cho nên, để con có thể biểu lộ lòng biết ơn, con thường vào thiền đường và thực tập Sám pháp địa xúc hoặc là con viết một cái gì đó trong quyển sổ công phu thôi.

Để kết thúc, con xin chia sẻ một bài thơ “con cóc” mà con đã tập làm trong thời gian học tiếng Việt (cụm từ “bài thơ con cóc” con không thể nào nhớ để viết được nên con đã nhờ các sư cô viết cho con qua tiếng Việt trong khi con nói tiếng Anh).

*Học tức là tu chơi
Chơi học yêu cuộc đời
Yêu đời nở nụ cười
Thở cười bước thành thơ*

*Nhưng tâm con thì nhỏ
Thành thơ rồi bối rối
Lo, nghĩ, hết rong chơi
Vậy thì nên tu chơi*

*Chơi, con lại hài lòng
Vui rồi tiếp học hỏi
Học nhiều xong mệt mỏi
Mệt mỏi nên nghỉ ngơi
Học tức là ham chơi! ☺*



Kinh sơ tâm

THẦY CHÂN TRỜI LĨNH NAM

Đất Tổ linh thiêng

Ba ơi, Ba là đệ tử của Bụt, của Sư Ông.

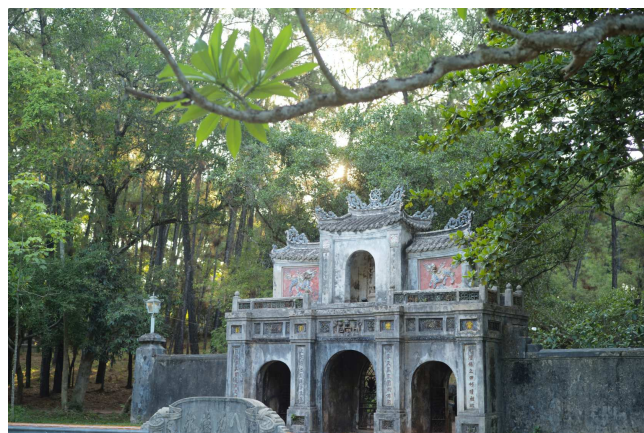
Mỗi người có một phước phần khác nhau. Riêng con, niềm vui, may mắn cũng như phước phần lớn nhất là gặp được tăng thân, bước những bước đầu tiên trên con đường tâm linh, trải nghiệm cảm giác thanh thoi, an lạc khi sống trong giây phút hiện tại. Và quan trọng là trong từ điển cuộc đời có thêm ba chữ *tình huynh đệ*.

Ba ơi, trước đây, mỗi lần con thực tập tiếp xúc với bản thân là mỗi lần con ý thức mình cũng đang tiếp xúc với ba. Nhưng ba biết không, mỗi lần như vậy, cảm xúc trong con đi lên một cách mãnh liệt như cơn đại hồng thủy sẵn sàng phá tan những gì cản trở trước mặt nó. Ký ức trở về, mang theo nhiều kỷ niệm được chôn sâu trong tầng thức. Ngày ba mất, vô thường đến quá nhanh, con chưa sẵn sàng đón nhận. Nhưng bây giờ, nhờ có pháp môn tu tập nên con có khả năng quán sát và ôm ấp những cảm xúc ấy cho đến khi nó tan dần, tan dần. Không như những ngày đầu mới tu, bị nó xoay như chong chóng ba ạ!

Nghĩ về những ngày ba bị bệnh, con cảm thấy hối hận. Con đã chẳng giúp được gì, mà đôi lúc còn quên luôn sự có mặt của ba để đi tìm những hạnh phúc giả tạo bên ngoài. Con cũng giận bản thân vì lúc ba trở bệnh nặng, đã nắm tay ba nhưng con lại không nói được câu: Ba ơi, con thương ba lắm!

Ba biết không, từ khi vào tăng thân cho đến nay, cuộc đời con thay đổi rất nhiều. Bây giờ, con là đệ tử của Bụt, sống đời xuất gia, ăn chay, theo tăng thân học hỏi cách tổ chức khóa tu. Người ta đến tham dự khóa tu từ khắp mọi nơi, và có những người khổ đau nhiều lắm. Ấy vậy mà sau mỗi khóa tu, họ đã có sự thay đổi. Họ cười được, vui vẻ trở lại. Con hay thấy họ đến chấp tay cảm ơn quý thầy, quý sư cô. Những điều đó như một phép lạ vậy đó ba, như thể những khổ đau của họ tan biến đi đâu hết rồi vậy!

Ba biết không, tu cũng vui nhưng không dễ đâu. Thịnh thoảng vẫn có những khó khăn, trở ngại trong nội tâm. Con không biết phải diễn tả sao cho ba hiểu... Giống như, sau khi mình phát một lời nguyện



nào đó thì trở ngại bắt đầu hiện ra trước mắt liền. Rồi thân tâm được rèn luyện từ đó, như vàng được nung trong lửa. Và nhờ lửa nung vàng như vậy mà vàng trở thành vật hữu dụng. Đôi khi nung lâu quá nên cũng cảm thấy hơi nóng trong người ba ạ!

Ba biết không, có những lúc Bụt phải đối diện với rất nhiều khó khăn trong tăng đoàn: bị hiểu lầm, bị vu oan giá họa, thậm chí còn bị đệ tử làm hại. Ấy vậy mà Ngài vẫn giữ được nét mặt hiền hòa, an nhiên. Bụt dạy các đệ tử rằng dư luận phát sinh, dư luận tồn tại rồi dư luận sẽ hoại diệt. Điều con tâm đắc nữa là Bụt không hề giận hay ghét những người gây khó khăn cho mình mà còn độ cho các vị ấy. Điều đó còn hơn cả thân thông nữa phải không ba? Có lẽ nhờ ngọn đèn từ bi trong Ngài đã được thắp sáng cho nên Ngài mới hành xử được như vậy. Ba biết không, có lúc Bụt cũng buồn, nhưng không buồn lâu. Ngài chỉ vào rừng chơi vài ngày, thăm con hươu, con nai, thăm mấy bông sen, thăm mấy con khỉ con. Rồi sau đó lại về với tăng thân để tiếp tục công việc của mình. Bụt không nản chí, vẫn nuôi dưỡng niềm tin ở mỗi người đệ tử. Vẫn tin rằng ai cũng có một ngọn đèn sáng trong tâm. Chỉ cần nhân duyên hội tụ đầy đủ, Bụt sẽ chỉ cho họ thấy được ngọn đèn ấy, thắp nó lên, và rồi bóng đêm sẽ tự nhiên biến mất, họ trở thành một pháp khí trong tăng thân. Bụt đã giữ trọn vẹn ước muốn giúp đời của mình. Nói đến đây con nhớ tới sư tổ Liễu Quán với câu kệ:

Tảo tri đăng thị hoả
Phạn thực dĩ đa thời
Sớm biết đèn là lửa
Cơm đã chín lâu rồi.

Tức là, trong nhà có sẵn ngọn đèn dầu mà cứ chạy đi xin lửa. Bụt có phải là người đi ban đèn, ban lửa đâu mà cứ chạy tới xin đèn xin lửa hoài, Bụt cũng biết mệt chứ bộ! Nói vậy thôi chứ nỗi cơm của con cũng chưa chín. Nhưng con biết, nếu còn ở trong tầng thân thì một ngày, hay một giây phút nào đó, nó sẽ chín ba ạ!

Có cái này hay, con cũng muốn kể cho ba nghe. Thời gian gần đây, con luôn tự hỏi niềm vui thật sự của mình là gì? Có phải những trò thể thao, những buổi nói chuyện không có điểm dừng...? Đối với con bây giờ, những thứ ấy chỉ hỗ trợ cho đời tu thôi, chưa phải là niềm vui chân thật. Kẹt vào đó là chết liền. Khi có buồn giận, trách móc hay phán xét ở trong lòng, chính thiền duyệt đã đưa con về với giây phút hiện tại, thiết lập lại sự ổn định nội tâm, không bị những tri giác sai lầm đánh lừa để rồi vung vãi những yếu kém, làm tổn thương huynh đệ mình. Cho nên nếu một ngày mà không dành riêng nửa giờ hay một giờ đồng hồ cho việc ngồi yên, đi thiền để nhìn lại tự tâm mình, như câu nói của Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ *phản quang tự kỷ bốn phận sự* thì quả thật mình chưa thật sự muốn tìm cái hạnh phúc chân thật. Mình còn đang loay hoay với vọng tâm, hết thương rồi ghét. Đặt những câu hỏi vẩn vơ: Trời ơi, tại sao hôm nay gặp, bạn không chào tôi, không nhìn tôi, không cười với tôi? Tại sao bữa giờ không qua uống trà với tôi?... Vậy là tiêu rồi phải không ba? Một thứ hạnh phúc đòi hỏi điều kiện thì đâu còn là hạnh phúc chân thật nữa. Bây giờ, con mới hiểu một chút về câu chuyện giữa Sư Ông và một thầy trong chúng. Hôm ấy, thấy Sư Ông đang đi tới, thầy ấy liền đứng sang một bên, chấp tay chào với ước mong Sư Ông sẽ cười và chào lại mình. Nhưng không, Sư Ông đã đi

thẳng, không chào lại thầy. Nhìn qua có vẻ như Sư Ông vô tình, nhưng nhìn cho sâu, sẽ thấy Sư Ông là người đầy tình thương. Sư Ông đang dạy đệ tử cái tình của người trong đạo. Nó tự do, không ràng buộc nhau, không chiếm hữu, dù là bằng ý niệm. Nó thanh thoi như một đám mây trên trời.

Mỗi ngày con tập sống với cái tình đó. Tức là khi đi biết mình đang đi, nghe chuông thì dừng lại thở. Nếu có cơn gió mát khẽ chạm nhẹ vào má thì biết mát rồi cảm ơn gió mát. Gặp huynh đệ thì biết đó là huynh đệ. Họ đang còn trong tầng thân, vậy là hạnh phúc rồi, không cần phải thêm gì trong đầu nữa. Ngồi uống trà với huynh đệ, nói vài câu chuyện cười. Tới giờ ngồi thiền thì mặc áo đi ngồi thiền, bạn chung phòng nhờ bỏ *bảng sức khỏe* thì bỏ giúp, vui vẻ, trọn vẹn. Nhưng sẽ ngoảnh lại và nói: nếu thấy không mệt lắm thì ra ngồi với đại chúng cho vui. Rồi đi, nhẹ nhàng, trọn vẹn.

Càng tu con càng nhận ra nhiều điều. Xã hội bây giờ có nhiều người khổ quá, khổ cả thân lẫn tâm. Con thấy thương họ lắm, nhưng không chỉ có người bên ngoài mới khổ đâu ba. Người tu mà không khéo tu thì cũng khổ như vậy không khác gì. Cho nên, con chỉ biết tự nhắc nhở mình thực tập cho đàng hoàng. Bởi vì, nếu con tu thành công thì ba và mọi người cũng thành công. Con nhớ Bụt có dạy: Hãy tìm hạnh phúc ngay trong khổ đau. Câu nói tuy ngắn gọn, nhưng phải mất rất nhiều thời gian để lĩnh hội cũng như thực tập được. Nói đến đây con mới thấy thương Sư Ông. Sư Ông rất từ bi, cho pháp hành chứ không cho một mớ lý thuyết. Tức là có thực hành theo thì có thành công, còn nếu chỉ nói suông thôi thì mình không thoát khổ được.



Ở trong tăng thân vui lắm ba. Ở nhà có vài anh chị em thôi, nhưng ở đây con có tới mấy trăm sư em. Nhìn mặt ai cũng hiền. Chưa kể sư anh, sư chị, rồi còn cả sư cha, sư mẹ, nhiều lắm ba ơi. Dù không phải ruột thịt ấy vậy mà có lúc, con thấy còn thân hơn cả ruột thịt nữa. Mọi người đùm bọc và che chở cho nhau. Cũng nhờ Sư Ông đó ba. Ai mới vào tăng thân cũng đều được dạy như vậy. Theo thời gian, nếp sống này tự nhiên ngấm vào trong máu. Con biết hằng ngày ba cũng đang cùng con trải nghiệm đời sống trong tăng thân, ba cũng đang thực tập, cũng được ngồi thiền, thiền hành cùng đại chúng. Khi con nghe chuông, ba cũng được thực tập dừng lại, thở những hơi thở bình an, nhẹ nhàng và tự do.

Tăng thân biểu hiện được là nhờ lòng từ bi của Sư Ông. Mặc dù công việc xây dựng tăng thân rất khó nhưng con thấy Sư Ông chưa bao giờ nản lòng. Con cũng nguyện thực tập như vậy, đóng góp một chút sức nhỏ bé của mình vào công trình này. Con biết, năng lượng từ bi của chư Bụt, chư Tổ, của các vị Thánh tăng và Sư Ông đang đồng hành, nâng đỡ cho con thực hiện lời nguyện ước này.

Ba ơi, ngồi đây viết cho ba con như đang được trở về tiếp xúc với sơ tâm của chính mình. Những ước nguyện tu tập, chuyển hóa nơi con dường như cũng ấm áp và tươi mới lên thêm.

Con của ba ॐ

Niềm thương bình an

SƯ CÔ CHÂN TUYẾT NGHIÊM

Vậy là đã gần hai năm qua, cả thế giới cùng trong cơn đại nạn. Ở nơi rừng yên này, không phải kinh qua những khó khăn một cách trực tiếp, nhưng tôi vẫn tiếp xúc, vẫn đồng cảm, vẫn là một với tất cả, và có mặt ôm lấy niềm đau của nhân loại. Một hôm, trong tư thế phủ phục, tôi lắng nghe văn quán niệm về Ba cái lạy và đã có những cảm nhận thật sâu sắc, như nhịp đập yêu thương của trái tim mình.

“Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống. Con thấy con là sự sống màu nhiệm đang dần trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài, tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

“Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.”

—Nhật tụng Thiền môn 2012

Bằng thiền quán, những cảnh khổ tôi có thể tiếp xúc được là hình ảnh những nạn nhân covid sống trong bất an sợ hãi, trong khổ đau khi từng người, từng gia đình, từng cộng đồng bị lây nhiễm; những đau đớn, hãi hùng, tuyệt vọng và cô đơn của những nạn nhân thiếu may mắn phải đối diện với cái chết. Khổ đau không chỉ dừng lại ở bệnh tật mà bên cạnh đó, bao nhiêu người khốn đốn do sự bất ổn của nền kinh tế, bao người thất nghiệp, bao công ty phá sản, bao người nông dân thất thu,... Nơi thì thực phẩm không đủ, nơi thì phải bỏ đi công phu lao tác của mình. Bao khổ đau, bế tắc phủ lên tất cả nhân loại không phân biệt sang hèn, giàu nghèo, màu da, tôn giáo.

Tôi ở đây không lãng quên nỗi khổ ngoài kia. Tôi cũng có trái tim biết đau cái đau chung. Và tôi chọn nuôi lớn bình an của chính tôi trong đời sống hàng ngày để gởi đi năng lượng thương yêu dù nhỏ

bé mong xoa dịu một đại thể đang tổn thương. Tôi chọn trân trọng những điều kiện hạnh phúc đang có quanh mình. Sự trân trọng ấy giúp tôi sống trọn vẹn từng giây phút. Dù có chuyện gì đến, tôi cũng sẽ chấp nhận vì tôi đã hết lòng với những gì tôi đã sống. Đó là cách tôi đóng góp tình thương yêu của mình cho cuộc đời.

Ta ngồi yên trước gió
Gió thổi đời lao xao
Ta ngồi yên như núi
Vững lặng niềm thương sâu

Nhìn mây bay qua núi
Hoa rơi bên trời xa
Thương đời giông gió lạnh
Bình yên ta nuôi ta

Ta không xoay gió được
Ta khó dời lao xao
Bình an ta thử nhẹ
Bình an ta về nhà

Ta không xoay gió được
Ta khó dời lao xao
Ta gom bình an lại
Gửi cuộc đời thương sâu

Ta và người không khác
Đau thương thử cùng nhau
Chấp bàn tay cầu nguyện
Mong gió đời qua mau

Có hơi thở, có sự trở về, có tình thương thấp sáng, tôi có động lực để làm giàu đời sống tâm linh của mình. Mỗi sáng thức dậy nơi góc yên, tôi chế tác từng tâm niệm an lành. Góc nhỏ của tôi vẫn đủ đầy và ấm áp. Mùa này, tôi vẫn thường nhận được chậu lúa non mà sư em gieo tặng. Mỗi sớm, những hạt sương đọng trên đầu ngọn lúa trong ngần và màu nhiệm. Tôi có mặt quan sát và tận hưởng những gì đang xảy ra vì biết rằng sáng ra, những giọt sương sẽ tan đi, và tôi sẽ không nuối tiếc. Giọt sương trên ngọn lúa như cuộc đời mong manh, vô thường nhưng rất đẹp, rất nhiệm mầu. Tôi nhận ra cuộc đời mình cũng vậy. Tôi sẽ sống đẹp như những mầm lúa non, như những giọt sương ấy vì đó là giá trị, là ý nghĩa của việc tôi được sinh ra. Có vậy, nếu cần ra đi thì hẳn lòng tôi sẽ thanh thản.

Có những nỗi khốn khổ mà mình chẳng biết làm gì ngoài sự chấp nhận. Tôi thầm biết ơn những vị Bồ tát Phổ Hiền ngoài kia, ngày đêm chung cánh tay của mình cứu giúp người trong biển khổ. Các vị y bác sĩ, các nhà lãnh đạo chính quyền, các nhà lãnh đạo kinh tế,... các vị đã trực tiếp hành động vì thương yêu. Ở

đây, tôi thực tập chế tác từ tâm, gởi đi năng lượng bình an, có mặt để ôm lấy, xoa dịu những tổn thương ngoài kia.

Đôi tay ơi cuộc đời kia quá rộng
Nhưng tấm lòng có thể hóa vô biên
Sức nhỏ bé nhưng chở tâm quảng đại
Bước vào đời thỏa nguyện với núi sông

Đôi tay ơi tuy cuộc đời vốn rộng
Hành động thôi cho tất cả lên đường
Gởi tình thương nép vào lòng khiêm hạ
Bé nhỏ vô cùng nhưng lại hóa bao la

Đôi tay ơi cứ thành thời gieo hạt
Đợi ngày mai, ngày một sẽ nảy mầm
Cứ kiên nhẫn tưới tình thương lên đất
Hẳn một ngày vườn từ ái trở bông

Đôi tay ơi xin cứ vậy thông dong
Bởi một mình không làm nên tất cả
Hợp duyên lành kết nối bao xa lạ
Nương vào nhau sẽ đủ sức chuyển đời

Đôi tay ơi xin xây dựng tình người
Công trình ấy cần muôn đời hoàn tất
Nên chớ vội, chớ đòi mà chật vật
Hãy vững tin cùng đi tới tương lai.

Những ngày tháng này, tôi cùng quý sư cô thiền đường Trăm Tịch tổ chức những ngày tu quán niệm và những buổi sáng tụng kinh cầu an trực tuyến. Có lẽ đó là niềm an ủi dành cho tôi trong thời gian này. Được có mặt cho mọi người qua buổi lễ cầu an, qua buổi ăn cơm chánh niệm, hay những buổi pháp đàm, thiền trà, chia sẻ, vấn đáp hay thơ nhạc, lòng tôi thấy hân hoan như mình đang được có mặt, san sẻ với mọi người những khó khăn ngoài kia và hiến tặng những cái thấy giúp mọi người có được bình an, vượt qua những khó khăn của mình. Tôi có thể làm gì hơn ngoài việc cùng tăng thân xây dựng bền vững một nơi có nhiều thương yêu, vững chãi để mọi người hướng về nương tựa.

Những ngày này tôi lại thấy lòng phấn khởi khi được đóng góp bàn tay của mình vào việc nhận và chuyển thực phẩm cho các gia đình bị phong tỏa hay cách ly nơi địa phương tôi sinh sống. Đó là niềm vui của tất cả các chị em chúng tôi khi ngồi rửa từng củ cải băm đầy đất, khi nhặt và bó từng bó rau, khi phân chia mấy trăm phần củ quả, khi giữa đêm đi nhận hàng, chuyển hàng về chùa,... Và tình thương tạo nên sức mạnh để chúng tôi có thể bốc vác, chuyển nhiều chuyển xe chở hàng tấn gạo, mì, đường, muối,... Khi tình thương được hóa thành hành động, công việc không còn vất vả, khó khăn.

Niềm hạnh phúc được hiến tặng thương yêu và san sẻ khó khăn luôn mang đến những nụ cười hoan hỷ trên từng gương mặt của các chị em tôi.

Mùa an cư năm nay, tôi có nhiều thay đổi, bớt chấp chận những khó khăn. Tôi thấy mình thanh thoi hơn, trong lòng có nhiều không gian hơn, sự bao dung được lớn lên, mà hơn hết là có một ít vững an ở đó. Tôi biết tôi đã có mặt cho chính tôi và tôi cũng đã có mặt cho cuộc đời bằng tất cả sự chân thành, như bài kệ kiến giải tôi đã dâng lên Thầy tổ:

*Hòa con nước, dòng tình trong lắng lặng
Suối tâm an từng hạt thuận dòng trôi
Về với mình thêm thương hiểu cuộc đời
Tròn ước nguyện đến đi lòng tĩnh mặc.*

Tôi chấp tay cầu nguyện cho đại dịch sớm qua để mọi người được gặp lại nhau mừng rỡ và trân trọng, để cuộc sống được thiết lập lại trong niềm hạnh phúc đơn giản. Chúng ta cùng chung tay xây dựng lại cuộc đời bằng sự tỉnh thức; giữ gìn, bảo hộ đất Mẹ; xây dựng tình thương đại đồng để cuộc sống mới có nhiều bình an, sức khỏe và hạnh phúc. ॐ



Advent - Một truyền thống đẹp cần gìn giữ

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG BỒ ĐỀ

Lúc con còn nhỏ, mỗi lần Giáng sinh đến, khắp đường phố đều trang trí đèn rất lung linh. Những quầy văn phòng phẩm trưng bày những cây thông Noel, bằng nhựa thôi nhưng trông thật đẹp. Rồi nhà thờ gần nhà, thay vào vẻ vắng lặng thường ngày là không khí tấp nập, vui tươi. Dù không biết Giáng sinh là gì, con cũng thấy vui vì tối đó được đi dạo phố, ngắm cái này, cái kia. Tuy vậy, con chưa từng có can đảm bước chân vào nhà thờ chỉ bởi một lý do: con là Phật tử, ngoại trừ một lần duy nhất vì bị tính hiếu kỳ đưa đường dẫn lối. Có một lần ranh phân cách giữa chùa và nhà thờ. Ông bà, ba mẹ con đều đồng ý rằng là Phật tử thì không được đi nhà thờ, đi vào đó là hành động phản đạo. Quan niệm ấy cũng được gieo vào đầu chị em con.

Đến khi vào Diệu Trạm, con có cơ hội thường thức không khí Giáng sinh nhiều hơn. Từ trang trí thiên đường, tập văn nghệ, bốc thăm tặng quà, gói quà,... cho đến giây phút cả phòng ngồi lại để mở quà cùng nhau, không khí đều thật vui, rộn ràng và ấm áp. Có lần con thắc mắc hỏi một sư cô rằng tại sao mình lại ăn Giáng sinh trong chùa vì những gì được gieo vào đầu thời thơ ấu vẫn còn ghi dấu trong con. Hơn nữa, theo sự hiểu biết của con thì hình như chùa mình là ngôi chùa duy nhất tổ chức Giáng sinh thì phải. Sư cô trả lời con: “Để hòa nhập văn hóa. Giáng sinh của Tây phương cũng quan trọng như Tết trong văn hóa Đông phương vậy. Đó là dịp để các gia đình sum họp, là dịp để nói với nhau những lời tốt lành cũng như gửi những tâm niệm an lành của mình cho thế giới. Sau này khi sang Làng hay các trung tâm khác, em sẽ có cơ hội thấy rõ hơn tinh thần của Giáng sinh”. Tinh thần Giáng sinh? Hơi thắc

mắc một chút nhưng lòng đang ngập tràn niềm vui vì nhận được nhiều quà nên con không hỏi thêm. Ấn tượng về Giáng sinh trong con lúc đó chỉ là: vui, rộn ràng.

Cho đến khi sang Làng, được thấy những ngọn nến thắp lên mang theo nhiều ý nghĩa lúc ăn cơm quá đường, được nghe những bài thánh ca, con tiếp xúc được với một khía cạnh khác của không khí Giáng sinh: tĩnh lặng, bình an. Bên cạnh đó, con biết thêm một danh từ mới: advent. Đó là một khái niệm hoàn toàn xa lạ với con. Hai năm trước con không tham dự Advent ở Làng, con có cảm giác hoạt động này không thích hợp với mình. Năm nay, con cho mình cơ hội để trải nghiệm, đi để biết. Một động lực lớn giúp con có cảm hứng tham dự là vì nó được tổ chức ở thất Da Cốc, nơi bình thường con hiếm có cơ hội được đến. Không hiểu sao trong lòng con có sự yêu mến lạ kỳ với nơi này. Chỉ nghĩ đến việc được xuống đó thôi là đã thấy lòng hân hoan. Ngồi trong thất Thầy, cảm nhận sự ấm áp tỏa ra từ lò sưởi, nghe những tiếng trò chuyện, tiếng cười rộn rã của các anh chị em xung quanh, giây phút đó con trở về với mình. Trở về được với mình, sự ồn ào trở nên thật dễ chịu. Đôi khi những khoảng lặng tuyệt đối lại không đến từ giờ thiền tọa... Nơi náo nhiệt nhất, khi ta biết trở về với chính ta lại là nơi ta tiếp xúc được với con người thật của chính mình. Lúc này, bóng tối đã bắt đầu hành trình dạo chơi của mình. Nhìn ra bên ngoài, con không thấy gì khác hơn ngoài những hạt mưa được gió hất vào khung cửa sổ. Màn đêm giờ đây đã bao trùm lấy cảnh vật.

Với con, màn đêm là nơi dễ phát sinh những điều mờ ám và xấu xa nhất nhưng đồng thời là nơi khởi



đầu cho những gì linh thiêng và thuần khiết nhất. Màn đêm có thể là cỗ xe đưa con người thẳng tiến về địa ngục mà cũng có thể là nơi chấp cánh cho lời nguyện cầu chạm đến được những vì sao. Trong giây phút này, mọi người đang cùng nhau hát và thắp lên cây nến thứ hai của mùa Vọng. Giữa sự tĩnh lặng của đêm, bài Thánh ca càng thêm trang nghiêm, mở lối cho con người trở về nơi đẹp đẽ nhất của tâm hồn. Nhắm mắt lại, con buông thư, để những thanh âm mát dịu kia rơi mãi, rơi mãi vào lòng. Trong khung cảnh an lành đó, dường như mọi tư tưởng bất thiện đều phải tan biến hết. Lòng người phút chốc trở nên trong trẻo như sương sớm, thánh thiện như Chúa Hải Đồng. Những ngọn nến cứ lung linh múa ca, mang lời nguyện cầu của các anh chị em đi xa:

“Con cầu nguyện bình an cho những nạn nhân Covid ở Việt Nam và trên thế giới.”

“Con mong ước bình an cho những người dân ở Afghanistan nơi đang chịu khổ đau vì chiến tranh.”

Học theo mọi người, con cũng chấp tay lại giới thiệu tên mình và rồi để trái tim nói lên lời nguyện cầu của nó:

“Con mong cho những ai đang phải xa nhà có thể trở về và có được những giây phút hạnh phúc như chúng con đang có trong giờ phút này.”

Sau những khoảng lặng, lắng yên, các anh chị em bắt đầu kể cho nhau nghe những câu chuyện vui về Giáng sinh. Hầu như ai cũng từng có ít nhiều kỉ niệm liên quan đến một nhân vật được gọi là Ông già Noel. Lắng nghe là cơ hội để con nhìn kĩ hơn gương mặt của huynh đệ mình, hiểu hơn một chút về những người mà bình thường mình ít khi có cơ hội trò chuyện. Sống trong một đại chúng lớn, sự kết nối nhiều lúc chỉ dừng lại ở việc gặp nhau, chấp tay chào, mỉm cười. Cơ hội tiếp xúc, tương tác giữa các anh chị em với nhau phần nhiều là qua một cây cầu mang tên công việc. Thậm chí, với những sư cô, sư chị, sư em đang sống cùng, có những khoảnh khắc con đã ngỡ ngàng khi nhận ra mình chưa từng nhìn kỹ gương mặt của người đó, chưa từng thực sự có mặt với người đó. Mình chỉ nhận diện, phân biệt các chị em qua tên gọi mà thôi.

Sống một hồi trong tu viện, con cũng dần yêu nếp sống tĩnh lặng, yên bình. Sự yên tĩnh giúp con nhìn rõ tâm tư mình hơn, nuôi dưỡng bình an trong con. Nhưng khi con bắt đầu hình thành tư tưởng “con thích yên tĩnh, ồn ào mệt lắm” thì một bức tường được dựng lên ngăn cách con với thế giới, hạn chế hơn nữa những cơ hội hiếm hoi để có mặt với anh

chị em mình. Những lúc như vậy, những lúc con thấy mình “lười chơi”, con hay nghĩ đến sư cha. Sư cha là một người rất chịu chơi, luôn đến góp mặt với một tấm lòng rất cởi mở, hòa đồng. Buổi tối hôm đó, khi sư cha đội mưa đến, con không kiềm chế được sự ngạc nhiên của mình: “Sư cha cũng đi advent nữa à?” Sư cha đáp một cách tự nhiên: “Đi chứ”. Động lại trong con đến bây giờ là hình ảnh sư cha cầm bốn, miệng thì nhắm theo lời và giai điệu của những bài Thánh ca nhưng đôi mắt thì phải cố gắng mở to, to lắm để chống lại cơn buồn ngủ. Bất gặp ánh mắt và nụ cười tinh nghịch của con nhìn sang: “Sư cha buồn ngủ lắm rồi phải không?”, sư cha làm bộ giương to thêm đôi mắt vốn đã mở hết cỡ để nhìn lại, thay cho câu trả lời, khiến con không khỏi bật cười. Khoảnh khắc ấy con hiểu được rằng: “Đi chơi không phải vì ham chơi mới thật là đi chơi.”



Những ấn tượng đầu tiên về Advent đẹp đến nỗi lúc vừa bước chân vào cổng nhỏ, sư cô hỏi con: “Lần đầu tham dự, em thấy sao?” Không do dự, không cần suy nghĩ, con đáp ngay: “Dạ vui và nuôi dưỡng ạ”. “Lần sau đi nữa không?” “Dạ đi”. Con gật đầu một cách quyết đoán.

Tham dự lần này giúp con tháo gỡ được những tri giác trước đó của mình về sự kiện này, cũng như cho con bài học lớn về việc cẩn thận với tri giác của mình. Nếu chưa biết rõ thì đừng vội phán xét, hãy cho mình cơ hội trải nghiệm để khám phá sự thật. Con cũng thấy rằng bất cứ sự kiện nào, tự thân nó là

vô ký. Chính tâm thức của những người tham dự và người tổ chức tạo nên màu sắc của sự kiện đó. Dù là lần đầu tham dự, nhưng con thấy rằng Advent đẹp là nhờ chất liệu tâm linh mà nó chứa đựng. Do đó, để gìn giữ được vẻ đẹp cũng như linh hồn của nó, các anh chị em con phải gìn giữ được chất liệu tâm linh trong chính mình. Nhưng chất liệu tâm linh đó là gì và làm sao để gìn giữ? Ngay lập tức, đôi lông mày giãn ra, con buông xuống mớ ngôn từ đang viết. Mím một nụ cười nhẹ, ngôn từ dù đẹp đến đâu cũng chỉ là ngôn từ thôi. Cách mình sống quan trọng hơn nhiều lắm. Nhắm mắt lại, hơi thở dẫn đường cho con trở về suối nguồn bình an, tĩnh lặng trong tự thân. Suối nguồn dịu ngọt này luôn có đó với tình thương vô điều kiện; kiên nhẫn, thủy chung đợi con trở về dù cho trong đời sống, có những lúc vì ham chơi, con vô tình lạc lối để người bạn hiền phải mòn mỏi ngóng trông. Đám mây trong ly trà con uống sáng nay nhắc con rằng: Câu trả lời chính xác nhất không đến bằng trí năng đâu, cũng không đến từ bên ngoài, nó đến từ tự thân mỗi người.

Con nhớ buổi tối hôm đó, khi ngồi yên nghe đọc kinh Thánh, một chuỗi hình ảnh về Chúa hiện lên trong con. Đó là hình ảnh Chúa Hài Đồng nằm ngủ an lành trong máng cỏ mà con nhìn thấy thời thơ ấu; là tranh vẽ Chúa đeo gông, bị áp giải trên đường trong cuốn sách đọc ở nhà thờ Monségur; là khung cảnh Chúa bị đóng đinh trên Thập tự giá trong bộ phim con xem vào mùa làm biếng trước... Hình ảnh nào cũng đẹp. Đường nét trên gương mặt Người hiền từ như những đường nét mà các nhà điêu khắc thường dùng để diễn tả tình thương vô biên của Bụt vậy. Bụt cũng đẹp, Chúa cũng đẹp. Người là một đóa hoa Ưu bát đã nở ra trong thời kỳ tăm tối của nhân loại. Con có cảm tưởng giây phút đó mình tháo tung được chiếc lồng chật hẹp và giải phóng được cho ông bà, cha mẹ con ra khỏi khái niệm “là Phật tử”. Con thấy mình vươn cao hơn, bay xa hơn trong khung trời tâm linh thanh thoát, không có giới hạn...

“Như một người làm công đào đất, khám phá được châu báu trên một khoảnh đất nhỏ. Người ấy liền về nhà, bán hết gia sản, bán hết tất cả những đất đai khác chỉ để mua mảnh đất nhỏ ấy thôi”. Những ngôn từ quen thuộc đưa con rời khỏi thế giới nội tâm

của mình. Mở mắt ra, con nhìn về phía người đang đọc. Giây phút đó con thấy rất rõ người đó là huynh đệ mình. Đoạn kinh này con đã nghe Thầy giảng trong một bài pháp thoại nên không quá khó hiểu. Nhớ đến Thầy, lòng con ấm áp sự biết ơn, một sự ấm áp không làm bằng nhiệt lượng vật lý. Thầy là cánh cửa mở ra cho những tinh hoa của đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương và song song với điều đó, người Phật tử cũng khám phá được những nét đẹp trong những truyền thống tâm linh đang hiện diện nơi đây như Thiên Chúa giáo, Do Thái hay Hồi giáo. Nhờ Thầy mà gia tài tâm linh của thế hệ anh chị em chúng con giờ đây rất giàu có khi tiếp nhận được rất nhiều dòng chảy tâm linh khác nhau mà dòng chảy nào cũng đẹp, truyền thống tâm linh nào cũng đáng tôn trọng. Con tin rằng nếu nhìn cho kỹ, bỏ đi lớp vỏ ngôn từ và hình thức diễn đạt, ta sẽ thấy rằng không có cái gọi là tuệ giác riêng của từng tôn giáo. Tuệ giác là tuệ giác chung của toàn thể nhân loại...

Đồng hồ đã điểm 9 giờ kém 10, con ghé tai sư cô thì thầm: “Sư cô ơi, sắp đến giờ về rồi ạ”. “Ừ, hát xong bài này rồi mình về.” “Sao mà mấy cô trò mình giống công chúa Lọ Lem quá”, ý nghĩ đó bất chợt đi lên trong đầu khiến con thấy vui vui. Vì nhà xa nên xóm Mới lúc nào cũng về sớm hơn xóm khác. Cứ thấy một chị em nào đó đứng lên là tất cả đều đồng loạt thu dọn đồ đạc, mang ba lô lên vai và đồng thanh nói lời tạm biệt để ra xe, dáng vẻ khẩn trương như thế nếu không về kịp thì xe mình sẽ biến thành những quả bí ngô trong truyện cổ tích vậy. Dần dần con cũng quen với nhịp điệu và rèn luyện được những thao tác nhanh nhẹn đó. Làm cô bé Lọ Lem cũng vui lắm. Biết mình không có nhiều thời gian nên con trân quý từng giây phút hiện tại, có mặt một cách trọn vẹn và hết lòng hơn. Vì vậy mà khi “đến giờ phải về rồi”, con thanh thản đứng dậy, quay đi với những bước chân thông dong. Với con, giá trị của sự có mặt không đo bằng thước đo thời gian. Không phải có mặt bao lâu mà là có mặt như thế nào...

Xe đang bon bon chạy về nhà. Lòng con chỉ thầm mong năm sau xóm Mới sẽ có thêm nhiều “Lọ Lem” đi tham dự Advent hơn. Chung tay, mình cùng gìn giữ truyền thống đẹp này cho thế hệ tương lai. ☺

Cảm đi

SƯ CÔ CHÂN BỘI NGHIÊM

Có một điều giúp mình có thêm tình thương, hiểu biết và bao dung. Nếu thiếu vắng điều này, người đó có thể trở nên khô cứng, lạnh lùng và nhạt nhẽo. Đó là cái cảm. Hãy tưởng tượng sống mà không “cảm”. Không có cảm xúc, cảm thông, không cảm hóa được một ai. Không cảm nhận, cảm giác, thậm chí không cảm cúm! Sống chung với nhau mà không cảm kích và cảm mến. Thiếu sự cảm động, cảm thương, và không có cảm nghĩ gì về nhau. Khi không có những cái cảm này thì dễ rơi vào mặc cảm, trầm cảm, và vô cảm. Vì thế, sự đồng cảm rất cần thiết và cũng chính là chất liệu nuôi nguồn cảm hứng trong mình.

Mình có cảm động với những điều đang có và không có? Trong quá khứ, hiện tại, hoặc tương lai, đã có những giây phút nào cho mình cảm xúc đáng nhớ? Mình muốn cảm hóa ai trong cuộc đời? Điều gì cho mình cảm hứng? Mình đã đi qua trầm cảm chưa và đã ứng xử như thế nào? Ít nhất một lần mình đã có cảm tình với đối tượng đặc biệt, hay gặp tiếng sét ái tình? Nhờ vậy nên mình cảm thông được với những khó khăn, cảm kích những hạnh phúc, để không trở thành người vô cảm.

Ai trong chúng ta cũng nghe nói cuộc đời vô thường, nhưng lạ thay Bụt đã dạy không có gì mất đi. Những tâm ý, lời nói và hành động sẽ theo mình như hành trang, như “chữ ký” đặc biệt của từng cá nhân. Mẹ tôi mất vào năm 2014 vì ung thư đại tràng. Tôi đủ duyên lành có mặt bên cạnh mẹ suốt bốn năm cuối đời. Những ngày chờ mẹ đi bác sĩ, vào thuốc hóa trị (chemotherapy), mỗi sáng cầm tay mẹ đi bộ đến công viên rồi dùng yến mạch (oatmeal) giúp tôi trấn quý sự có mặt của mẹ. Những khoảnh khắc rón rén nhìn mẹ ngồi yên đọc sách hay thắp hương mỗi đêm trước khi đi ngủ sẽ không bao giờ phai mờ trong trái tim tôi. Bao nhiêu kỷ niệm, hình ảnh tôi có với mẹ cho tôi niềm an ủi, khích lệ đến ngày hôm nay và cả mai sau. Thế thì làm sao mẹ tôi có thể mất được. Mẹ vẫn còn hiện hữu rất rõ trong lòng tôi. Tôi nhận ra rằng khi mình còn nghĩ về một ai thì vị ấy vẫn sống mãi, dù biểu hiện này đã ẩn tàng mất rồi.

Giây phút cho tôi cảm giác thư thái, gần gũi và thân mật với chính mình nhất là khi nằm trên giường, chuẩn bị đi vào giấc ngủ, ngồi yên theo dõi hơi thở và phát lời nguyện cho sự thực tập ngày mai. Thú thật, nhiều khi tôi quên hẳn lời phát nguyện tối



qua nhưng ít nhất hạt giống tốt đã được tưới trong mười giây. Vốn dễ ngủ nên đôi khi tôi chỉ có một hoặc hai phút như thế trong đêm. Ước gì mình vào giấc ngủ chậm hơn một chút để có thể tâm tình với chính mình giữa màn đêm tĩnh lặng và không gian riêng tư. Một mình với chiếc mền ấm, thân đang buông thư, ý thức về tâm trí, mỉm cười để dừng những dòng suy nghĩ không lành mạnh và không tích cực. Niềm hạnh phúc của tôi đơn sơ như thế. Suốt 15 năm qua, tôi gửi lòng biết ơn đến mẹ và ba trước khi vào giấc ngủ. Tôi nghĩ đến mẹ và ba đã làm gì để tôi có cơm ăn, áo mặc và tình yêu thương lớn lên mỗi ngày. Dù mình có quyền lực hay thành đạt đến đâu nhưng một việc mình không bao giờ làm được, đó là tự mình thay tã. Nhiều đêm tôi thầm cảm ơn mẹ đã làm việc này và mớm cơm cho tôi. Mẹ nhai thức ăn thật kỹ để con có thể nuốt dễ dàng. Rồi tôi nghĩ đến hình ảnh ba làm những việc nặng ngoài ruộng đồng, đặc biệt khi mẹ mang thai. Ba đã bảo vệ mẹ và con khi con chưa chào đời. Gần đây lòng biết ơn của tôi dâng trào khi nghĩ đến việc mẹ và ba đã không tạo áp lực, bắt tôi phải “học giỏi nhất lớp.” Điều này đã giúp tôi có cuộc sống yên ổn và phát triển tự nhiên theo khả năng của mình. Tôi kết thúc một ngày với niềm biết ơn để nhận tình cảm sâu sắc từ mẹ và ba.

Ai cũng được dạy nói lời “cảm ơn” ngay từ lúc bé. Nhiều vị đã gìn giữ cử chỉ đẹp này khi lớn lên, nhưng có vị quên hẳn hoặc nói mà trong lòng không có cảm xúc. Có những lời dù đẹp cách mấy nhưng khi sử dụng như cái máy thì vẫn trở thành vô nghĩa. Tôi hay tự nhắc nhở vì biết mình dễ rơi vào tình huống này. Thế nên khi nói lời cảm ơn, tôi thật sự muốn có cảm xúc để cảm động với những gì người kia đã tặng. Đây là một cách để các hormone hạnh phúc như dopamine, serotonin, oxytocin và endorphin được tiết ra trong não bộ. Từ đó, tim, gan, thận, hệ tiêu hoá và tất cả các tế bào trong cơ thể cũng được nuôi dưỡng. Nhiều nghiên cứu cho thấy chế tác lòng biết ơn bằng cách viết xuống hay chia sẻ ra rất hữu hiệu, lợi lạc cho sức khỏe và niềm hạnh phúc thường nhật. Khi biết thông tin này, tôi thấm thía tầm quan trọng việc nuôi lớn lòng biết ơn. Tôi càng có thêm cảm hứng thực tập chánh niệm, thường xuyên trở về với hơi thở để tiếp xúc với những điều kiện hạnh phúc, kể cả khi khó khăn và khổ đau đang có mặt.

Mình không chỉ cảm ơn những gì quý, lành và đẹp trong đời mà cũng cần dành thời gian cho những đắng cay, phụ bạc và khó khăn đã đến. Trong mùa đại dịch Covid-19, tôi đã sử dụng zoom để kết nối với gia đình, người thân và các bạn thiện sinh với mục đích làm lớn mạnh tình người, chế tác hạnh phúc và chuyển hóa khổ đau. Khi mở zoom lên, khuôn mặt đầu tiên xuất hiện là chính mình. Ban đầu tôi thiếu sự thoải mái vì bất chợt thấy mình không tươi, mặt có mụn và chưa chấp nhận sự “xuất hiện” như thế. Dần dần tôi làm quen và tập mỉm cười với người hiện lên đầu tiên trên zoom. Tại sao không chứ? Ngồi đó nhìn chính mình qua màn hình, trong lòng cảm thấy thoải mái và tự nhiên, đó là bước quan trọng để thực tập thương yêu tự thân. Tôi biết có những người không ưa nhìn nét mặt của mình tí nào. Bao nhiêu nỗi buồn, giận dữ và chán ghét đi lên khi soi gương. Có lẽ vì những tổn thương trong quá khứ, hoặc nhan sắc không như mong muốn, nên mình chỉ để ý những điểm chưa đẹp khi nhìn vào gương hay qua zoom. Cũng có vài vị cho tôi hay họ có cảm giác khó chịu khi nghe lại giọng thô băng của chính mình. Điều này khá thú vị và khó hiểu đối với tôi. Ai cũng nhận thấy giọng mình qua máy ghi âm rất khác với lúc nói chuyện trực tiếp. Thế nhưng cái khác biệt có nhất thiết dẫn đến phản ứng không muốn nghe hay không muốn nhìn, thậm chí sự chán ghét bản thân?

Đôi khi tôi ngồi nghe lại những bài chia sẻ trước đây để làm quen với giọng nói và hình ảnh tự thân qua màn hình. Tôi để ý tâm tư và cảm thọ với sự thích thú. Đối với tôi, bước đầu thương yêu bản thân

là nhận diện, chấp nhận và trân quý những gì mình đang có: giọng nói và nhan sắc. Tôi tự hỏi mình có muốn nhìn khác hơn không? Tự đặt những câu hỏi và tự trả lời để sự kết nối giữa mình với chính mình mỗi ngày được thông suốt hơn. Những lúc cảm thấy buồn, cô đơn hay có những niềm riêng không tiện chia sẻ, ngoài việc an tịnh tâm hành trong buổi ngồi thiền, tôi còn trò chuyện với mình qua zoom. Tôi không ngại bày tỏ tâm sự trong lòng vì biết sẽ không ai nghe và không ai thấy, nên trái tim tự nhiên mở rộng để tình thương có thể ôm ấp những gì đang biểu hiện. Có một đêm tôi ngồi làm việc trước máy tính và bỗng thấy sao thương mình quá. Với những khó khăn tôi đang đi qua lúc bấy giờ, sự chia sẻ với vài vị mình kính quý, tin tưởng và thương yêu vẫn chưa đủ. Tôi quyết định mở zoom lên, nhìn tự thân và nói, “I know you are sad right now - *Chị biết em đang buồn.*” Cuộc “tâm tình với chính mình” kéo dài hơn một tiếng và lòng tôi nhẹ hơn hẳn. Là người tu, một trong những niềm hạnh phúc lớn nhất là cảm hóa người khác, nhưng cảm hóa tự thân là điều thiết yếu cho đời mình thêm bình an. Khi gặp những chướng ngại và khó khăn như lạnh lùng, ganh tỵ hay oan ức, tôi thở những hơi thật sâu và chậm để cảm nhận những gì đang dâng trào trong lòng rồi từ từ cảm hóa nó. Đó là công việc tôi cần làm mỗi ngày để tăng trưởng lòng biết ơn với những gì cuộc đời và những người chung quanh đang “ban tặng”.

Khí trời đang vào thu. Lá đổi màu và bắt đầu rụng. Rừng cây trở nên trông trái hơn, khiến cảnh vật dễ được nhìn thấy hơn. Sự nóng bức của mùa hè, cái ẩm của miền nam nước Mỹ tạm thời đi qua. Thật là một cảm giác dễ chịu và thoải mái. Mùa thu đang hát ca thông điệp gì cho mình đây. Có lần tôi hỏi một sư cô: “Sư em có biết mùa nào trong năm làm con người dễ rơi/ngã xuống không? Con người dễ trầm cảm vào mùa nào?” Vị đó trả lời, “Dạ, mùa thu (Fall) phải không sư cô?” Thời tiết se lạnh, ngày ngắn hơn nên làm con người rút mình lại một cách tự nhiên. Với những ai có khuynh hướng trầm cảm, đây là thời điểm khó khăn và khá chật vật. Có những bệnh cần nhiều thời gian để bác sĩ theo dõi, làm xét nghiệm từ tháng này đến tháng khác mới hiểu được nguồn gốc, mức độ... Với những ai mắc bệnh trầm cảm theo mùa, họ có thể chuẩn bị những hành trang và tâm lý khi mùa thu đến, thay vì quá lo lắng và sợ hãi. Chỉ cần biết nguyên nhân của bệnh là bước đầu cho việc điều trị rồi. Sau khi mẹ mất, không hiểu vì sao cứ mỗi thứ năm tôi lại hay rơi nước mắt, có những cảm xúc buồn lạ kỳ và khó hiểu. Sáu tháng sau tôi mới nhận ra rằng mẹ tôi mất vào tối thứ năm và từ đó lòng tôi bỗng nhiên nhẹ hơn nhiều. Trong một chuyến đi hướng dẫn khoá tu cho các bạn trẻ vào tháng ba, tôi chỉ muốn im lặng, khó chịu với những người chung

quanh và lòng trở nên nặng trĩu. Ban đầu tôi khó chấp nhận tâm trạng này của mình vì không hiểu nguyên do. Sau khi trở lại tu viện, tôi tìm ra nguyên nhân. Mẹ tôi mất vào tháng ba.

Quý thầy và quý sư cô tại Mộc Lan cùng thực tập một ngày im lặng mỗi tháng để trân quý sự im lặng và nhận diện những gì thường đi lên trong tâm. Vào “Ngày hơi thở và bước chân”, tất cả đều thực tập không đọc sách, làm việc, dùng thiết bị điện tử. Mỗi người tìm cho mình một nơi lý tưởng để ngồi uống trà, theo dõi hơi thở và lắng nghe nội tâm mà không cần phán xét hay xua đuổi. Cảnh vật tại Mộc Lan rất đẹp trong mắt tôi. Không biết hôm nay mình sẽ chọn không gian tuyệt vời nào đây: tháp chuông, trong rừng, trước nhà khách hay tượng đài Tăng Thân Yêu Quý? Cuối cùng tôi chọn ngồi trong rừng để ngắm lá thu rơi cho kỹ và thưởng thức trọn vẹn. Tôi pha trà, dùng bánh pía, đốt lá xô thơm, thở những hơi thở thật sâu và chậm. Tiếng chim hót không ngừng, lá rơi nhẹ và đẹp kỳ diệu. Bỗng nhiên một suy nghĩ đi lên trong tôi: Mục đích lá rơi là để trưởng dưỡng cây và làm đất giàu có hơn. Cái “rơi rụng” đem đến bao nhiêu sự màu nhiệm, như bọn trẻ con nhờ ngã mới biết đi, biết chạy. Để có thức ăn thì bao nhiêu trái và hạt phải rơi xuống. Thế thì khi ngã là lúc mình có sự lớn lên trong cuộc sống. Ngã xuống không phải để rơi vào tuyệt vọng, buồn chán mà để chuyển hóa, đứng lên lại từ từ, rồi đi tiếp về hướng chân thiện mỹ. Nhiều người chọn chấm dứt cuộc sống khi ngã xuống. Rất đáng thương vì họ không thấy có lối thoát. Nhưng trên cuộc đời này có gì mà không có lối thoát? Cái gì lại không có mục đích?

Những lá xanh hay đang đổi màu còn nguyên vẹn trên cây rồi cũng sẽ rơi. Chúng không mặc cảm chậm, đi sau hay không có mục đích. Nhìn các bạn và những người thân, ai cũng có công ăn việc làm, địa vị ổn định, còn mình vẫn hai bàn tay trắng. Mình đang fall behind (đi sau) nên nổi buồn và mặc cảm dâng trào. Thật ra người đi sau cũng rất quan trọng. Đi sau để yểm trợ và nâng đỡ cho người đi trước. Đi sau để học hỏi những kinh nghiệm rồi từ đó cải thiện bản thân tốt hơn. Thời đại này ai cũng muốn được nhất, nhất về xe mình lái, điện thoại mình xài, học vấn cao, quyền lực trong sở làm... Để có được cái nhất, nhiều người đã hy sinh hiện tại. Không có thời gian để chăm sóc chính mình, bỏ quên người thương trong gia đình và thậm chí hại người khác để được nhất. Thôi thế thì đi sau cũng được.

Có lần tôi tự hỏi, “Bội Nghiêm sợ mất gì nhất trong cuộc đời?” Tôi đáp: “Bội Nghiêm sợ mất cảm giác cảm.” Tôi tự ngẫm nghĩ: nếu một ngày nhìn hình ảnh em bé đang chơi đùa nhưng trong lòng không cảm kích, tôi sẽ như thế nào? Thấy một bà cụ 85 tuổi vẫn còn lái xe đi trên đường phố nhưng tôi không cảm phục, thì sẽ ra sao? Về đến nhà, thấy chị đang chải tóc cho mẹ chồng nhưng tôi không cảm động, có bất thường quá không? Cầm trên tay bàn chải đánh răng và chải răng mà lại không cảm thấy hạnh phúc thì có đáng tiếc cho tôi không? Ngồi đây, viết những dòng chữ này nhưng trong lòng không thấy có gì đặc biệt thì tôi quả thật thiệt thòi. Mất cảm giác, cảm xúc, cảm động, không khác gì người chỉ có xác nhưng không có hồn. Thế thì hãy cảm đi! ☺



Nhập Lưu ngay bình thường

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG MAI THÔN

Bạch Thầy kính thương,

Hai chị em chúng con về đến Nhập Lưu vào một buổi tối trời khá lạnh. Đón chúng con trên đường là một chú gấu túi (wombat) chạy ục ịch phía trước một đoạn khá xa, trong ánh đèn xe. Sư chị con phải cho xe đi chậm lại để chờ chú tấp vào lề. Ai cũng muốn chú quay lại để thấy mặt nhưng thật tiếc là chú chỉ cắm cúi chạy về phía trước. Tuy vậy, niềm vui và sự phấn khởi chú mang lại cho chị em con vẫn rất nhiều.

Bước xuống xe, không khí lạnh buổi tối phủ vào mặt làm con tỉnh táo. Hai tuần đầu tiên sau khi đến Úc, chị em con cách ly ở Perth trong một khách sạn. Cả hai tuần không được bước ra khỏi căn phòng mười sáu mét vuông nên không khí mát lạnh, trong lành là một món ăn thật ngon lành cho hai lá phổi của con.

Chúng con đã sử dụng thời gian cách ly một cách rất thích đáng bằng cách áp dụng sự thực tập hiện pháp lạc trú, nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có sẵn, kết nối với tăng thân địa phương và sử dụng cơ hội sống chung để chị em hiểu nhau hơn.

Vừa lạ vừa quen

Tu viện Nhập Lưu được dời về chỗ mới vào tháng Sáu, ngay trước mùa an cư. Khi chúng con đến, tu viện chỉ có năm sư cô, trong đó có sư cô Trung Chính về an cư ba tháng. Sau an cư sư cô về lại Lộc Uyển để tham dự Đại giới đàn, vì vậy tu viện chỉ có tất cả là sáu sư cô, tính cả hai chị em chúng con.

Những ngày đầu bỡ ngỡ, vừa lạ vừa quen. Lạ là có nhiều cái khác với xóm Mới, nơi chị em con đã tu học trong nhiều năm. Từ cái máy giặt, nhà bếp, nhà ăn, thùng rác chuyển hóa, cho đến số lượng xuất sĩ khá là nhỏ so với đại chúng bên Làng. Nói chung, nhiều thứ cần phải làm quen. Còn một cái “lạ” nữa là ở đây khi ra phố thấy ai cũng... nói tiếng Anh. Mấy tuần đầu, khi những người Úc thân thiện gặp mình chào “hello”, con vẫn còn theo thói quen trả lời “Bonjour”. Trả lời xong, ngẩn ra, cười quê quê!

Quen là diện tích đất ở đây hơi tương tự xóm Mới, tuy địa hình hơi dốc một chút. Đất không rộng



lắm, chỉ vừa đủ để con thường thức không gian, vừa đủ để một người hơi lớn tuổi leo hết dốc trong tu viện mà chân không quá mỏi. Thời khóa, pháp môn, sinh hoạt nơi đây được duy trì đều đặn nên con thấy mình có thể hòa chúng ngay mà không cần một sự cố gắng nào.

Chúng con may mắn có cơ hội được tham gia an cư trong vài tuần cuối. Mùa đông lạnh nhưng đại chúng vẫn theo thời khóa miên mật. Sáng nào cũng có cư sĩ tham dự ngồi thiền tụng kinh trực tuyến, trừ ngày thứ hai làm biếng. Sau khi sư chị Sinh Nghiêm về nhập chúng thì có thêm thời khóa tập khí công sau giờ công phu. Ban đầu, sư chị chỉ có ý định tập để cho bố mẹ tham gia cũng như tự thân được tập đều đặn, nhưng rồi có nhiều người tập chung và thời khóa này đã trở nên rất được yêu thích. Bây giờ, sư

chị đã xây dựng được một nhóm gồm có cả các vị cư sĩ thay phiên nhau hướng dẫn mỗi sáng.

Quà tặng từ thiên nhiên

Thiên nhiên nơi đây thật ưu đãi chúng con. Sáng hay chiều, lúc nào cũng có các chú Kangaroo đến thăm những bãi cỏ xanh xung quanh ni xá. Tu viện có nhiều hồ nước nhỏ nên các chú vịt trời đang mùa nuôi con tìm về rất đông. Quan sát các chú vịt trời, chúng con dần dần nhận diện chúng. Có những cặp không con, có khi một con vịt lẻ loi, đi một mình, có khi chỉ một con vịt mái nuôi đàn con năm đứa.

Con đặc biệt chú ý đến một cặp bố mẹ nuôi hai con vịt con bởi chúng chiếm cứ cả một vùng rộng xung quanh ni xá. Dần dần chúng đã cho các sư cô đến khá gần, còn các con vịt khác đến là bị đánh đuổi đi ngay. Quan sát cách chúng nó nuôi dạy con rất thú vị. Hai cha mẹ cứ đi theo con, con đi đâu, cha mẹ đi theo đó chứ không bắt con đi theo mình. Chỉ đi theo để quan sát và bảo vệ. Có vẻ như những con vịt không có con muốn đến để bắt vịt con của người khác về nuôi. Khi có vịt khác đến gần nhưng vẫn còn trong vùng an toàn, hai cha mẹ vịt bèn đi xen giữa con và vịt lạ, không hành động gì cả chỉ đi về hướng ngược lại để vịt con đi theo. Chỉ khi nào mấy con vịt con ngây thơ cứ xăm xăm mãi mê ăn mà đi về hướng “địch” thì chừng đó hai con vịt lớn mới đánh đuổi vịt lạ mà thôi.

Có những lúc chị em chúng con đứng mãi mê nhìn thế giới động thực vật sinh động xung quanh mình thật lâu và cảm thấy được nuôi dưỡng rất nhiều. Hôm nọ, một sư cô đứng quay phim con nhím đang tìm thức ăn trên bãi cỏ thì tự nhiên con nhím ngược nhìn sư cô, rồi tiến lại dũi mỏ vào bàn chân sư cô.

Đồng lòng

Ở đây, dù có mấy chị em nhưng thời khóa và sự thực tập không có gì khác so với thời gian con ở xóm Mới. Có những thực tập nho nhỏ mà con thích từ hồi còn sadi vẫn được duy trì làm cho con rất hạnh phúc. Thí dụ như sau khi thỉnh chuông ăn cơm im lặng rồi thì mình không vào khất thực nữa mà phải đợi sau hai tiếng chuông mới vào để không động chúng. Nhờ vậy nên ai cũng cố gắng đi đúng giờ.

Chúng con về được vài tuần thì có khóa tu online. Covid vẫn đang hoành hành khắp nơi trên nước Úc. Không thể tổ chức hai khóa tu, một bằng tiếng Anh, một bằng tiếng Việt tại tu viện như dự định lúc ban đầu được nữa nên chúng con gộp lại, tổ chức chỉ một khóa tu hai ngôn ngữ. Lần đầu tiên có khóa tu

online nên chúng con hơi dè dặt, chẳng biết khả năng của mạng lưới Wifi ở đây có đủ sức đảm đương hay không nên không dám nhận nhiều thiện sinh, chỉ giới hạn tối đa 100 đến 110 người. Nhiều người đăng ký trễ, không được tham dự nên rất buồn làm chúng con khá áy náy. Mới ban đầu chúng con sợ “bị ế” nên nhờ trang nhà Làng Mai cả Anh lẫn Việt quảng bá khóa tu cho rộng rãi. Thế là thiện sinh từ Nhật, Trung Quốc, Nam Phi, v.v. cũng đăng ký làm số lượng tăng lên khá nhanh. Một số người ở Úc để “thùng thẳng rồi hãy đăng ký”, không ngờ những người ở ngoài Úc đăng ký trước nên họ không còn chỗ.

Tất cả chỉ có sáu sư cô, vừa làm ban tổ chức, ban ghi danh, cho pháp thoại, hướng dẫn pháp đàm, thảo luận theo chuyên đề (workshop), ngồi chuông các thời khóa hàng ngày, làm thiền buông thư, và còn nấu ăn nữa. Vậy mà khóa tu đã diễn ra rất suôn sẻ và thành công. Đó là nhờ sự yểm trợ hết lòng của các vị thiện sinh cư sĩ trong việc thông dịch và kỹ thuật. Rất nhiều hoa trái của sự thực tập đã được thiện sinh ghi lại, gửi đến trang nhà Nhập Lưu để chia sẻ, nuôi dưỡng và tạo cảm hứng cho người khác. Chúng con thấy mình thật may mắn được tham dự vào dòng chảy này.



Nuôi dưỡng

Mùa xuân ở xứ sở Kangaroo này bắt đầu vào khoảng tháng Mười. Nhìn từng nụ hoa, chiếc lá từ lúc mới nhú trên cành đến lúc nở bung ra, con thấy sức sống của đất trời thật màu nhiệm. Không hiểu sao con rất thích thưởng thức lá non, có khi còn hơn cả hoa nữa. Ở Úc phần nhiều đất đai là sa mạc, mưa ít nên nhìn thấy cây cối ở đây nảy lộc đâm chồi, tự nhiên thấy lòng biết ơn chi lạ! Màu xanh của lá ở đây cũng khác so với ở châu Âu, không mơn mớn mà có gì đó hơi khắc khổ một chút, nhưng con thấy nó đẹp bởi vì nó mang trong mình sự chịu đựng, kiên trì và nhẫn nại. Cùng với hệ thống rễ, những chiếc lá này

miền mật làm việc để nuôi cây. Không có chúng, cây không thể lớn được.

Năm ngoái, xóm Mới phát động phong trào trồng cây thay cho những cây mật chết trên đồi. Mỗi sư cô nhận một, hai, hay nhiều cây hạnh nhân để chăm sóc, tưới nước khi cây còn nhỏ. Ban chăm sóc in tên từng sư cô và còn gắn dải ruy băng rất đẹp để mỗi sư cô buộc vào cây của mình. Sau khi trồng cây xuống, buộc băng tên đó lên cây, tự nhiên ai cũng thấy có sự gắn bó lạ lùng. Đôi lúc ra nhìn vườn mật, thấy thấp thoáng bóng áo nâu của các sư cô đi thăm và chăm sóc cây của mình mà lòng vui chi lạ. Có người đi thiền hành còn tranh thủ bọc theo chai nước để tưới cây. Con cũng không ngoại lệ. Ra thăm cây, nói chuyện với nó, làm hàng rào xung quanh để dê, cừu của hàng xóm không vào gặm lá, gặm cành. Lòng mừng vui khi thấy xuân tới, thời tiết ấm lên và lá non bắt đầu nhú ra mơn mớn.

Hôm đó con ra thăm cây, thấy những chiếc lá non bị côn trùng gặm nham nhở, có lá chỉ trơ lại những sợi gân mỏng manh. Nhìn vào con biết cây không thể nào sống tiếp. Cây còn nhỏ, lại ít lá quá. Trong lòng con thấy buồn buồn vì không cứu được nó. Cũng như tâm bồ đề của chúng con, từ thuở ban sơ là một tế bào, đi qua nhiều kiếp, nhiều thế hệ, đã từ từ thành một hạt giống, ươm mầm và nhú lên màu xanh. Có thể bây giờ tâm bồ đề của con và của nhiều huynh đệ vẫn còn đang trong giai đoạn búp non, cần phải qua nhiều giai đoạn, nhiều kiếp nữa mới trở nên vững mạnh và viên mãn như các bậc long tượng trong sơn môn, như Hòa thượng Hư Vân, như Thầy. Tuy nhiên, sự có mặt của những búp non này vẫn rất màu nhiệm. Không có búp non thì sẽ không có lá, không có hoa. Lá non vô cùng quan trọng. Nếu lá non bị gặm nhấm như cây hạnh nhân của con thì không còn hy vọng là cây sẽ sống, nói chi đến việc cắm rễ trong tăng thân.

Công phu hàng ngày và những thanh quy tưởng như lật vạt lại là loại thuốc chống côn trùng hiệu quả để cho lá non không bị gặm nham nhở dẫn đến sự kiệt quệ của cả cây phải không thưa Thầy? Tuệ giác tích tụ qua kinh nghiệm hàng ngàn năm của các thế hệ cao tăng đi trước thật là bất khả tư nghì. Nơi tu viện mới con đang ở chỉ có sáu chị em, nếu không có công phu tu tập hàng ngày miền mật bảo hộ thì thật khó để đi đường dài.

Buông bỏ

Trước khi về đây, hai chị em con dặn nhau cần thực tập mở lòng cho những cái gì mới đi vào, đừng nên mỗi chút mỗi nhắc lại “bên xóm Mới, bên Làng là vậy, là vậy nè”. Thế mà trong những ngày ở đây,

lâu lâu hai chị em lại bắt gặp mình nói câu y chang như vậy.

Ở Úc có loại khuynh diệp da láng. Mùa hè là mùa chúng “lớn vỡ da” (decortivating), nghĩa là nhựa cây căng tràn và cây phải nứt da cũ ra cho cây được lớn lên. Những dải da cũ mắc trên cây, khô cứng lại, chờ gió lớn thì rơi xuống. Chúng con hay lượm vào nhen lửa trong mùa đông. Nhiều lúc đi thiền hành, nhìn những cây khuynh diệp lột vỏ cũ để lộ ra lớp vỏ mới xanh non mà con thấy mình như được nhận một bài pháp thoại về sự buông bỏ. Cây càng lớn thì các dải vỏ cũ càng dài và càng nhiều. Quá trình lớn vỡ da này không bao giờ ngừng lại. Chỉ khi lớp vỏ ngoài chịu nứt ra, rơi xuống thì cây mới có thể lớn lên được.

Những gì con đã biết, đã làm, đã kinh nghiệm có thể dễ dàng trở thành một thành trì vững chãi cho con ẩn núp. Và con có thể sẽ mất cơ hội được “vỡ da” để lớn lên.

Ngày thường

Nhóc 16 tuổi. Mùa Giáng sinh và Năm mới này được (hay bị!) gửi lên Nhập Lưu với các sư cô. Bố mẹ và em trai mỗi tuần lên thăm nhóc một lần. Ở đây nghỉ lễ Giáng sinh và Năm mới được sáu tuần, gia đình định cho nhóc ở đây hẳn sáu tuần nhưng các sư cô cần thận, chỉ nhận hai tuần thử trước xem sao.

Nhóc bị nghiện trò chơi điện tử. Sau kỳ nghỉ lễ sẽ lên lớp 12 mà vẫn thấy mình chưa có hướng đi nào rõ rệt. Trước khi lên đây, nhóc chuẩn bị tinh thần đến giờ ăn ra ăn, giờ chấp tác ra chấp tác. Ngoài ra sẽ không ngồi thiền, không tiếp xúc với ai. Lúc đầu hỏi gì nhóc cũng trả lời nhất gừng. Vậy mà chưa đầy một tuần sau nhóc đã vui vẻ cười nói với các sư cô, đã bắt đầu thiền hành và tham gia thiền tọa. Nhóc chia sẻ trong pháp đàm: “Thấy các sư cô cũng bình thường chứ không như con tưởng”.

Nhóc vẫn còn con đường dài phía trước để đi, nhưng giờ gương mặt đã vui vẻ, nhẹ nhàng, bước chân bớt kéo lê. Vậy là nhóc đã thành công rồi đó!

Thầy kính thương, những câu chuyện chuyển hóa của thiền sinh sau khi đến tu học với Làng Mai, dù ở đâu đều na ná như nhau. Ở Nhập Lưu chúng con cũng không ngoại lệ. Có những thiền sinh khi mới đến gương mặt buồn bã, u ám, nước mắt cứ chực rơi. Chúng con không làm gì đặc biệt ngoài thời khóa hàng ngày. Những “món hàng thường lệ” của thầy trò Làng Mai: thiền tọa, kinh hành, tụng kinh, ăn trong im lặng, thiền hành, pháp thoại, pháp đàm, thiền hướng dẫn được làm tới làm lui năm này qua

năm khác. Vậy mà chỉ sau vài hôm tu tập trông họ đã rất khác. Nhìn thấy họ trở lại, đem bạn bè, người thân đến cùng tu, chúng con thấy mình chỉ cần sống đời thường nhật trong tu viện “*như bao người đang sống, thấp mặt trời làm trái tim chung*” (Bình an, Sư cô Giải Nghiêm) là đã đủ để tạo nên cái đẹp, cái lành.

Người ta bảo rằng những người lớn tuổi hay sống bằng kỷ niệm. Kỷ niệm đẹp hay không đẹp, người ta vẫn cứ hoài niệm như thường. Vậy người tu “lớn tuổi” có khác gì không nhỉ? Con chắc họ cũng sống bằng kỷ niệm. Một sư em hỏi con sống ở đây thấy ra sao, có lạnh lắm không? Con nói với sư em rằng vì mình biết mình sống ở đây, đây là nơi mình sống, cho nên mình làm bạn với cái lạnh, với cái nóng, với thời

tiết ở đây. Con đang sống nơi đây, nơi giây phút hiện tại, con đang tạo cho mình một hiện tại đẹp, để “về già”, con sẽ không đi ngược lại với lẽ thường tình, vẫn sống bằng kỷ niệm nhưng là những kỷ niệm đẹp.

Từ ngày được làm con xuất gia của Thầy, con đã sống hết mình như vậy. Nhìn lại những năm tháng đã qua trong cuộc đời người xuất sĩ, con muốn học theo thầy Ưng Quật Ma, nói rằng: Từ ngày con được sinh ra trong giáo pháp, con thường sống hiện pháp lạc trú. Mong rằng nhờ sự thực đó mà khi sống bằng kỷ niệm(!), con có thể kể về những ngày tháng đã qua và sẽ tới của con với nhiều niềm vui, nhiều cái đẹp, cái lành. ☸



Nó đây rồi!

SƯ CHÚ CHÂN TRỜI RUỘNG ĐỨC

Sư chú Chân Trời Ruộng Đức, đến từ Malaysia, xuất gia trong gia đình Cây Bạch Quả vào năm 2019. Sư chú hiện đang tu tập và phụng sự với rất nhiều niềm vui tại chùa Sơn Hạ, Làng Mai Pháp.

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Thời gian thấm thoắt thoi đưa, vậy là con đang bước vào năm thứ ba của thời sadi. Nhìn lại chặng đường đã qua và bờ đề tâm của mình, con tự hỏi: “Mình ở đây để làm gì? Mỗi ngày trôi qua liệu mình có tỉnh thức hơn một chút nào không?”

Hồi còn là cư sĩ, con tham gia các hoạt động thiện nguyện, tặng thực phẩm, áo quần, thuốc men và các vật phẩm thiết yếu cho những người có hoàn cảnh khó khăn. Con nghĩ sự giúp đỡ ấy có thể giúp họ cảm thấy hài lòng và hạnh phúc, nhưng thật sự thì không phải như vậy. Điều đó chỉ giúp ích một phần mà thôi. Sau khi nhận những vật phẩm ấy, họ vẫn cảm thấy chưa hài lòng, và trông mong sự hỗ trợ khác. Chúng con lại tiếp tục tìm cách giúp họ thêm. Lúc ấy con chưa biết đến sự thực tập và con thấy mình chỉ đang tạo thêm gánh nặng cho chính mình. Thấy họ không hạnh phúc, lòng con cũng cảm thấy không vui. Con bắt đầu tự hỏi: “Tại sao lại như vậy?”

Sau một thời gian thực tập tại Làng Mai, niềm vui và hạnh phúc của con ngày một lớn lên. Con học cách lắng nghe tiếng nói từ nội tâm và học hiểu thêm về chính mình. Con nguyện sẽ chăm sóc chu đáo cho khu vườn tâm của con và khám phá thêm về cuộc sống.

Cũng vào dịp này năm ngoái, ba của con qua đời. Mẹ và các anh chị em cần sự có mặt của con nên con đã xin đại chúng được về Malaysia thăm và yểm trợ gia đình. Con rất biết ơn tăng thân đã cho con cơ hội quý giá này. Trong thời gian thăm nhà, con cảm thấy môi trường bên ngoài đầy cám dỗ nhưng cũng đầy áp lực và thử thách. Sau vài tuần xa tu viện, con bỗng thấy nhớ tăng thân. Mỗi ngày con đều ngồi thiền sáng tối và thực tập thiền hành, nhưng con vẫn dễ dàng bị năng lượng xung quanh kéo đi. Con thường xuyên tự nhắc nhở mình phải thực tập quay về với tự thân. Con nhận ra tăng thân là nơi để con nương tựa, thực tập cùng tăng thân dễ hơn thực tập một mình. Nhờ được nuôi dưỡng trong nguồn năng lượng tập thể ấy, thân tâm con được thanh lọc mỗi

ngày. Dù khó khăn thử thách vẫn còn nhưng con biết tăng thân vẫn luôn có mặt và yểm trợ cho con.



Khoảng vài tháng trước, con chuyển xuống Sơn Hạ sau một năm sống ở xóm Thượng. Thời gian đầu, thích nghi được với môi trường nơi đây không phải là chuyện dễ dàng đối với con. Nhất là khi con còn chưa biết cách chăm sóc cho mình. Nhưng nhờ sự chỉ dạy và nâng đỡ của hai vị y chỉ sư là thầy Nguyên Tịnh và thầy Pháp Áo mà con dần dần biết cách chăm sóc khổ đau của mình. So với xóm Thượng thì Sơn Hạ khá ẩm ướt và lạnh. Mùa đông về, nhiệt độ bắt đầu giảm, phòng ốc trở nên rất lạnh. Vậy mà y chỉ sư của con chẳng bao giờ dùng đến máy sưởi. Ước gì con cũng thực tập được như vậy.

Biết con sợ lạnh, y chỉ sư đã cho con đổi chăn dày hơn. Bây giờ con có thể ngủ thẳng giấc. Đôi khi con cũng tự nghĩ: giờ này ngoài kia đang có rất nhiều người đói khổ, nhất là trẻ em, không có đủ cơm ăn và áo ấm để mặc. Con rất may mắn khi có đủ những điều kiện để hạnh phúc và để đi tới trên con đường thực tập.

Sống trong tăng thân, con có nhiều cơ hội thực tập: thỉnh chuông đại hồng, hô canh sáng, hướng dẫn thiền hành, ngồi chuông hướng dẫn cho buổi ngồi thiền. Con là người khá rụt rè, nhưng nhờ những cơ hội ấy mà con dần vượt qua được sự nhút nhát của mình. Sự chuyển hóa ấy cho con thêm niềm tin và động lực thực tập.

Mùa an cư này con được chăm sóc vườn rau, đó là một món quà ý nghĩa đối với con. Con muốn chia sẻ niềm hạnh phúc khi được làm việc cùng với y chỉ sư trong vườn. Mới đầu con nghĩ rằng vườn là nơi

cung cấp rau cho đại chúng, nhưng thật ra đó không phải là mục đích chính.

Bắt tay vào việc, thầy Pháp Áo dùng máy để quất cỏ, sau đó thầy Nguyên Tịnh và con cùng nhau nhổ lên. Đất trong vườn được xới, làm cho tơi ra, và được đánh luống. Chúng con tưới nước cho đất mềm và ẩm hơn. Đất không canh tác gần cả năm, khá khô và cứng nên phải mất rất lâu để thấm nước. Lúc đó thầy Pháp Áo cười và nói với con: “Sư em chỉ cần tưới nước cho nó mỗi ngày thôi”.Ồ! Giống như thầy muốn nói điều gì đó với con, nhưng đó là điều gì?

Chỉ sau hai ngày làm việc ở vườn xanh, con đã buông bỏ được rất nhiều căng thẳng và đau nhức trong thân tâm. Mấy luống đất sau khi được tưới nước vài ngày rồi bón thêm phân gà thì trở nên mềm và dễ thấm nước hơn.

Thầy y chỉ sư của con gieo hạt và dặn con tưới nước mỗi ngày. Vài ngày sau, hạt bắt đầu nảy mầm. Những mầm non theo nhau lớn rất nhanh. Để đủ không gian cho các bạn, thầy đã bứng một số cây con và trồng sang luống khác.

Một buổi chiều, vào giờ chấp tác, khi đang chăm chú tưới nước cho những luống rau mầm thì bỗng nhiên con thấy các mầm non nhỏ xíu đang mỉm cười với con. Ôi! Thật là tuyệt! Lần đầu tiên con cảm nhận rõ như vậy. Đây là một giây phút rất hạnh phúc, chắc hẳn đây cũng là điều mà thầy muốn nói với con.

Lúc rau mầm lớn lên cũng là lúc cỏ mọc cao hơn. Con chỉ lo chăm chỉ tưới rau mà chẳng để ý gì đến cỏ dại. Vào một buổi sáng, trong lúc uống trà, biết là con quên nhổ cỏ nên thầy mỉm cười và nói: “Sư em chỉ biết tưới rau thôi”. Sau đó, con nhận ra rằng dù chăm sóc rau nhưng mình cũng cần phải nhổ cỏ. Chiều hôm ấy, khi đang nhổ cỏ với thầy Nguyên Tịnh, con phát hiện ra rằng con không thể nhổ cỏ xung quanh các luống rau mầm được vì rễ của rau cũng rất yếu lại dính vào rễ cỏ. Con chỉ có thể cắt tia cỏ xung quanh mà thôi. Thầy Nguyên Tịnh cười và nói rằng chắc phải đợi thêm cho đến khi cây rau đủ mạnh thì con mới có thể nhổ cỏ. Con lắng nghe và kiên nhẫn chờ đợi để rau lớn thêm.

Đến cuối thu, nhìn thấy những cây rau Arugula (rau rocket) đang úa từ từ, con nhổ cỏ và nhổ luôn rau Arugula. Rễ cỏ đâm xuyên chằng chịt với rễ rau. Phải khéo léo lắm con mới có thể gỡ riêng ra từng thứ và trồng lại rau Arugula. Chỉ sau vài ngày, những chiếc lá non xanh bắt đầu nhú lên khiến con rất hạnh phúc. Nhìn chúng, con tự hỏi: “Liệu mình có làm được như vậy với khổ đau của chính mình không?”



Một buổi chiều khi đang thu hoạch rau, thầy Pháp Áo nói với con là kể từ hôm nay con cần phải bắt ốc sên trong vườn vào mỗi buổi sáng và buổi tối. Những chiếc lá rau đầy lỗ là chứng tích cho bữa ăn no nê của các bạn ốc sên. Sau lời dạy của thầy, trong lòng con cảm thấy rất tò mò. Cuộc đời con liệu có liên hệ gì đến những chú ốc sên? Kể từ hôm ấy, sáng tối con đều ra vườn để tìm kiếm câu trả lời. Con bắt được hơn một nghìn con ốc sên mà câu trả lời vẫn chưa thấy xuất hiện. Trong buổi ngồi thiền tối, khi đang quán chiếu về hơi thở, tự nhiên hình ảnh của mấy con ốc sên đi lên trong con. Và con nhận ra đây có thể là thông điệp mà y chỉ sư muốn gửi gắm tới con, nhưng con cũng muốn kiểm tra xem có chắc là như vậy không. Đêm hôm ấy, con ở trong vườn rau, tiếp tục bắt ốc sên. Không lâu sau con đã thấy được điều mà con chưa bao giờ thấy. Niềm vui tràn dâng. Đúng rồi! Nó đây rồi!

Nhờ cơ hội được làm việc trong vườn rau, con nhận ra rằng làm việc không tách rời sự thực tập. Chăm sóc vườn rau, con cũng đang chăm sóc cho mình và mọi người. Chuyện gì xảy ra với vườn rau cũng là xảy ra cho con. Đó là điều mà y chỉ sư muốn con thực tập. Con cần học cách chăm sóc mình, tìm thức ăn nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày, tưới tắm và nuôi lớn những hạt giống thiện lành cũng như chăm sóc những hạt giống bất thiện khi chúng phát khởi.

Con cũng cần thường xuyên trở về lắng nghe tiếng nói từ nội tâm mình để có thể hiểu thêm về những người bạn bé nhỏ trong con, những người bạn đã đồng hành cùng con bấy lâu. Trong quá khứ, vì không biết nên con đã bỏ bê các bạn. Mỗi khi các bạn xuất hiện thường mang theo những cảm giác khó chịu, nên con thường tìm cách chạy trốn mà không muốn đối diện, đón nhận. Nhưng bây giờ con biết con cần phải nhận diện và dành thời gian có mặt cho các bạn mỗi khi các bạn xuất hiện. Đây cũng là cơ hội để con bày tỏ tình thương, sự quan tâm, và để thiết lập mối liên hệ với các bạn. Con dần hiểu thêm

về chính mình và ba mẹ, hiểu hơn những khổ đau trong quá khứ. Bởi vì khổ đau hiện tại của con cũng chính là khổ đau của ba mẹ - những khổ đau mà ba mẹ đã chất chứa và mang theo trong nhiều năm tháng. Con sẽ tiếp tục thực tập cho ba mẹ.

Chánh niệm là suối nguồn của hạnh phúc. Năng lượng chánh niệm giúp con có thể nhận diện, chăm sóc và chữa lành khổ đau. Khi khổ đau được chăm sóc và chữa trị bằng năng lượng của từ bi và thương yêu thì con vẫn có thể tận hưởng những mâu nhiệm của cuộc sống mà không bị kéo đi bởi những khổ đau ấy. Phương pháp chăm sóc khổ đau cũng chính là phương pháp trị liệu. Một khi sự trị liệu xảy ra thì con đã bắt đầu chuyển hóa. Con nhận ra mình không cần phải làm gì nhiều để chuyển hóa khổ đau, vì khổ đau cũng có tính chất hữu cơ. Chỉ cần để cho năng lượng an lành nuôi dưỡng con mỗi ngày, giúp con trở nên nhẹ nhàng và thư thái hơn. Con có thể thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên và thực tập cùng với tăng thân. Nhờ vậy mỗi khi đau khổ xuất hiện, con có khả năng nhận diện và ôm ấp. Thực tập như vậy rất hiệu quả. Giống như y chỉ sư của con đã dạy: “Khi cây rau đủ mạnh thì cũng dễ nhổ cỏ hơn”.

Khổ đau có liên hệ tới những suy nghĩ mà con phát khởi trong ngày. Con có xu hướng suy nghĩ tiêu cực và khó mở lòng học hỏi những cái thấy khác biệt của những người đồng sự. Nhiều lúc con chỉ muốn người khác làm theo cách của mình. Con nói năng, hành xử thiếu chánh niệm làm những người ấy buồn khi làm việc với con. Con thấy những năng lượng tiêu cực ấy không vận hành riêng biệt mà chúng kết nối với nhau và hoạt động cùng lúc. Khi những cái thấy sai lạc kết hợp với những tâm hành bất thiện sẽ làm phát sinh những cảm thọ khó chịu. Thỉnh thoảng nó ảnh hưởng đến các bộ phận trên cơ thể và khiến con cảm thấy không dễ chịu. Nếu như con không có ý thức thì chúng sẽ tiếp tục nuôi dưỡng lẫn nhau, hết lần này đến lần khác, và làm cho con khổ đau đêm ngày. Một khi nhận diện được những tri giác của mình và có khả năng dừng lại, con có cơ hội để tự hỏi: “Có chắc như vậy không?” Thực tập như vậy con trở về được với chính mình. Nhờ thực tập như lý tác ý, năng lượng tiêu cực sẽ được năng lượng chánh niệm, năng lượng thương yêu chăm sóc và chuyển

hóa. Khi năng lượng tích cực có mặt, con cảm thấy dễ chịu và cách nhìn nhận của con cũng trở nên tích cực hơn. Hàng ngày, con cần duy trì sự thực tập để khám phá thêm về chính mình. Thực tập là một quá trình liên tục. Con rất biết ơn hai vị y chỉ sư của con, vì hai thầy biết rõ sự thực tập nào cần thiết đối với con trong thời gian này. Con cũng nhận ra tầm quan trọng của sự thực tập nương tựa y chỉ sư.

Con vẫn còn rất non nớt trong sự thực tập nên con hy vọng các vị y chỉ sư và tăng thân tiếp tục hướng dẫn, chỉ dạy cho con. Mỗi buổi sáng, khi có cơ hội được uống trà và nghe chim hót cùng y chỉ sư, con rất hạnh phúc. Đây cũng là dịp để con giải tỏa những thắc mắc trong sự thực tập. Nhờ tình thương, sự hiểu biết của y chỉ sư mà con có thể đón nhận và học hỏi rất nhiều. Đối với con, đó là những giây phút quý giá nhất trong cuộc đời.

Trước đây, con cứ nghĩ hạnh phúc ở đâu đó ngoài kia, nếu muốn có hạnh phúc thì con phải theo đuổi cái đó. Nhưng khi có được thứ ấy rồi, con lại không cảm thấy hạnh phúc, con vẫn tiếp tục tìm kiếm những hạnh phúc khác. Vào một buổi sáng, đang ngồi uống trà yên lặng với y chỉ sư, bỗng nhiên con nhận ra hạnh phúc đang có mặt ngay ở đây và bây giờ. Lòng con cảm thấy biết ơn và an tịnh. Hạnh phúc chính là đây. Mình còn trông đợi gì nữa? May mắn biết dường nào khi được làm một người xuất sĩ và sống trong tăng thân này. Một tăng thân mà Sư Ông, quý thầy, quý sư cô lớn đã dày công thành lập và xây dựng. Con có thể thấy được bao nhiêu điều kiện và nhân duyên đã hội tụ để cho tăng thân biểu hiện như ngày hôm nay. Con sẽ trân quý cuộc sống nơi đây cùng những điều kiện mà Sư Ông và tăng thân đã trao cho con.

Cách đây không lâu, con nhận được hai công án từ y chỉ sư. Một là: “Thần lẩn và rắn có thể ăn một số nhưng không thể ăn hết ốc sên”. Hai là: “Tại sao những con ốc sên chỉ ăn rau mà không ăn cỏ?” Một lần nữa là câu hỏi tại sao vậy? Hai công án này, con vẫn đang quán chiếu, hy vọng con có thể tìm ra câu trả lời và kể cho mọi người nghe tiếp câu chuyện của con. ॐ

Gương kia ngự ở trên tường...

THẦY CHÂN TRỜI THIỆN CHÍ

Thầy Trời Thiện Chí, người Bun-ga-ri, xuất gia trong gia đình Cây Dẻ Gai vào năm 2018 và hiện đang tu học tại xóm Thượng, Làng Mai. Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.



Không lâu sau khi đại dịch Covid bùng phát, mẹ nói với con rằng mẹ cảm thấy cô đơn. Con đã gọi cho mẹ mỗi tuần, thậm chí là hai lần một tuần, nhưng dường như không đủ. Khi biết mẹ rất thích những cái gương, con đã quyết định sẽ tự làm một món quà cho mẹ: một chiếc gương thần kỳ có thể phát ra tiếng nói của Thầy để xoa dịu mọi nỗi muộn phiền của mẹ. Con muốn nó mang vẻ sáng tạo, cổ xưa và một chút huyền bí, với dáng hình bầu dục cổ điển. Chỉ tưởng tượng thôi là nụ cười của Bụt đã sáng lên trong lòng con rồi. Con nghĩ: Ồ, phần kính nên để tràn ra ngoài khung và để lộ ra bài kệ *Soi gương*. Ngọn lửa của niềm cảm hứng, sự quyết tâm cao độ, và một niềm hứng khởi mạnh mẽ nhưng êm dịu bắt đầu luân chuyển trong thân tâm con. Các vật liệu được dễ dàng tìm thấy từ kho buồng bỏ của đại chúng. Mọi thứ đã sẵn sàng.

Nhưng rồi, những khó khăn bắt đầu nảy sinh và nhanh chóng tràn ngập tâm trí con. Đầu tiên, làm một cái khung thật không đơn giản. Tốn đến vài tháng. Con không biết làm sao để có thể gắn phần gốm vào cái đế gỗ đằng sau, và cái hình dạng mà con tưởng tượng thật khá phức tạp, với rất nhiều chi tiết. Con hết sức nỗ lực để làm, nhưng không đi tới đâu cả. Cuối cùng, con đành bỏ cuộc, nổi thất vọng trào dâng trong con.

Sau khoảng hai tháng, tình cờ con tìm được một loại kẽm dạng mắt lưới có thể dùng như một cái sườn cho phần gốm. Niềm lạc quan trở lại trong con, và sức sáng tạo lại dâng trào như mùa xuân đang về. Bây giờ con làm thông thả hơn trước nhưng cái gương vẫn dần thành hình. Khi chế tác chiếc gương, con nhận ra rằng con không thể dự đoán trước là mình sẽ mất bao lâu để hoàn tất, cũng không biết kết quả sẽ ra sao. Rồi con bắt đầu tự hỏi: có phải con đang làm cái gương này hay cái gương này đang dùng con như một điều kiện để nó có thể biểu hiện?

Khi phần gốm đã khô hoàn toàn, con bắt tay vào vẽ với niềm vui rất lớn. Tuy nhiên, màu sắc nhìn không được thật lắm. Với nụ cười tươi, một thầy trẻu con: “Thầy Thiện Chí biết không, chiếc gương nhìn có vẻ hơi giống trong phim kinh dị!”. May mắn thay, có một thiền sinh vốn là chuyên gia trong lĩnh vực phục chế đồ cổ đã giúp con làm cho cái khung nhìn tự nhiên hơn.

Rốt cuộc, khi mở kiện hàng lớn nhận được từ Pháp, mẹ con hết sức vui mừng và thích thú! Con thầm nghĩ: ước gì con có thể thấy gương mặt của mẹ khi mở quà và nhìn thấy cái gương. Nụ cười của mẹ là phần thưởng xứng đáng cho tất cả những nỗ lực của con. Bây giờ, chiếc gương được đặt ở một nơi đầy nắng trong phòng mẹ, và đang truyền đi những lời dạy sáng đẹp của Thầy qua bài kệ “Soi gương” được viết bằng tiếng Bun-ga-ri: “Đẹp nhất là tình thương - Và cái nhìn rộng rãi”. ☸



Vị thầy thuyết pháp bằng sự tĩnh lặng

TÂM TUỆ VIÊN

Nhạc sĩ tài hoa Trịnh Công Sơn đã từng nói: “Trong âm nhạc có những dấu lặng, tức dấu nghỉ không có âm thanh, nếu không có những dấu lặng đó thì là một tai họa. Âm nhạc mà không có khoảng cách im lặng thì chẳng qua đó là một sự rối loạn mà thôi”. Giống như vậy, trong một mối quan hệ, chia sẻ bằng lời nói không phải lúc nào cũng là điều hay. Nhiều khi, ngồi tĩnh lặng bên nhau mới quý. Và tôi tin rằng những người có thể ngồi tĩnh lặng bên nhau mới đích thị là tri kỷ của nhau.

Tháng 9 năm 2018, tôi tham gia một khóa tu học tại Làng Mai Thái Lan do Thiền sư Thích Nhất Hạnh lập ra. Trong khóa tu học đó, ngoài những giờ yên lặng ngồi thiền, chúng tôi còn thực tập ăn cơm trong yên lặng, thiền hành trong yên lặng, nghe giảng pháp trong yên lặng. Cứ 15 phút, chuông đồng hồ lại điểm ba tiếng. Khi nghe chuông, ai đang đi thì dừng đi, ai đang nói thì dừng nói, ai đang ăn thì dừng ăn, ai đang rửa bát thì dừng rửa bát. Tiếng chuông nhắc nhở mọi người dừng lại, lặng yên quan sát hơi thở của chính mình. Ngoài ra, từ chín giờ tối đến khoảng bảy giờ sáng ngày hôm sau là thời khóa “Im lặng hùng tráng”. Tất cả mọi người ở Làng giữ yên lặng hoàn toàn, trường hợp thật cần thiết phải nói thành lời thì nói rất khẽ và ngắn để không ảnh hưởng đến mọi người xung quanh.

Ngày thứ năm của khóa tu là một kỷ niệm không thể nào quên đối với tôi khi được diện kiến Thiền sư. Hôm đó thời tiết rất đẹp, sức khỏe của Thiền sư cũng tốt lên sau một thời gian dài tĩnh dưỡng trong tịnh thất riêng. Vậy nên, các vị thị giả đưa Thiền sư ra ngoài, đi thiền hành và dùng bữa sáng tại khu nhà ăn cùng với quý thầy, quý sư cô và toàn thể đại chúng. Lần đầu tiên được diện kiến Thiền sư, nhiều người trong đoàn bật khóc vì xúc động. Với ánh mắt sáng, trong và định tĩnh, Thiền sư chăm chú nhìn từng người rồi giơ cánh tay còn khỏe lên xá chào đại chúng rất trang nghiêm. Thiền sư giữ sự trang nghiêm như vậy từ khi Người xuất hiện cho đến khi Người rời đi. Pháp thân tĩnh lặng của Người chính là bài pháp không lời tuyệt diệu dành cho tôi và những ai có mặt ở Làng ngày hôm đó.

Khu nhà ăn của Làng được thiết kế rất thoáng, không có tường ngăn cách với thiên nhiên. Như mọi ngày, chúng tôi xếp hàng ngay ngắn đi lấy đồ ăn rồi tìm một chỗ ngồi cho mình, chờ khai chuông để bắt đầu thọ nhận bữa sáng. Chỉ khác là sáng nay có sự hiện diện của Thiền sư. Tôi không nghe được bất cứ một tiếng động bát, đĩa, thìa hay tiếng nhai thức ăn nào, tất cả đều im phăng phắc. Mọi người đặt toàn tâm toàn ý vào từng cử động của mình, dù rất nhỏ. Tôi nghe thấy tiếng xào xạc của gió đùa trên lá, tôi nghe tâm mình thỉnh thoảng lại trôi lên ý muốn rời



mắt ra khỏi bát cơm trước mặt để ngược nhìn về phía Thiền sư. Một sự tĩnh lặng gần như tuyệt đối của không gian giúp tôi có thể nhận diện rất rõ các ý phát khởi trong tâm mình.

Trong sự tĩnh lặng ấy, chú chó vàng của Làng, vốn rất hiền lành và thân thiện, đột nhiên xuất hiện, cất tiếng sủa rú rít, chạy tới chạy lui ngay phía trước mặt Thiền sư. Tôi đã rất bất ngờ và ngỡ sẽ có quý thầy, quý sư cô nào đó nhắc chú chó đừng sủa nữa, hoặc có thể xua chú chó ra khỏi khu nhà ăn để không phá hỏng cái không gian tĩnh lặng tuyệt vời đó. Nhưng không! Không một ai phản ứng lại với tiếng sủa khó chịu đó, tất cả đều yên lặng, tuyệt đối yên lặng. Chỉ có tâm tôi là dậy sóng thôi!

Sau khoảng 30 vòng chạy đi chạy lại liên tục như vậy, chú chó vàng không sủa nữa, chú ngoan ngoãn tiến tới phủ phục trước mặt Thiền sư. Và tôi lại ngỡ ngàng thêm một lần nữa, khi lần đầu tiên nhận ra rằng sự tĩnh lặng ẩn chứa trong đó một sức mạnh vô cùng lớn lao và hùng tráng. Sự quỳ phục của chú chó vàng trước mặt vị Thiền sư tĩnh lặng là minh chứng cho điều đó.

Sau này tôi mới biết, tôi đã may mắn nhường nào khi được diện kiến Thiền sư ngày hôm đó vì đã từ rất lâu, Thiền sư không ra khỏi tịnh thất. Tôi cũng đồng cảm hơn với hành xử của chú chó. Quá phần khích

khi đã lâu lắm rồi mới được diện kiến và đánh lễ Thiền sư nên đã “vui sướng” đến như vậy.

Ngày cuối cùng ở Làng, chúng tôi - những người đến từ nhiều nơi khác nhau, nói những thứ ngôn ngữ khác nhau, người trẻ người già - đều chia tay nhau trong hân hoan và an lạc. Tất cả đều tươi mát hơn ngày đầu tiên đến Làng. Tôi cũng vậy.

Tôi đã suy ngẫm rất nhiều về những thay đổi ngoạn mục nơi tôi. Tôi nhận ra rằng chính môi trường tĩnh lặng và việc thực tập im lặng là cứu cánh tạo nên những khoảng lặng của tâm, giúp tôi biết dừng lại để quay về với chính mình, yên lặng bên chính mình và hiểu hơn về chính mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh vì bạo bệnh nên không thể thuyết pháp bằng lời trong bảy năm cuối đời, nhưng Người đã thuyết pháp bằng chính pháp thân trang nghiêm và nội tâm tĩnh lặng của Người. Những bài pháp không lời ấy đã thu phục mọi người, mọi loài. Đó chính là sự hùng tráng cao tột, đến vô cùng.

Lễ Tâm Tang của Thiền sư Thích Nhất Hạnh diễn ra trong im lặng. Nhưng lễ tang ấy đã tạo nên tiếng vang hùng tráng chấn động cả năm châu, thức tỉnh mọi người dừng lại để quay về với chính mình và trở thành tri kỷ của chính mình. ☸



Thong dong mây trắng trời xanh

ĐẠI CHÚNG TU VIỆN BÍCH NHAM

Thế rồi tuyết cũng rơi trắng xóa Tu viện Bích Nham những ngày cuối năm, những ngày mùa đông đặc trưng, những ngày an cư đặc biệt của năm nay. Đây cũng là lúc chúng tôi vẫy tay chào một người sư chị yêu quý của tăng thân để sư chị thanh thản về với Bụt, về với đất Mẹ, với hóa thân mới khỏe mạnh an lành. Sư chị như đám mây rong chơi ngày hôm qua, sáng nay đã trở thành cơn mưa tuyết phủ đầy nơi đây.

Thời gian vừa qua, đại chúng Bích Nham từ sư mẹ lớn nhất cho đến sư em nhỏ nhất đều chung tay chăm sóc, hỗ trợ sư chị Chỉ Nghiêm trong những ngày bệnh nặng cuối đời. Đây thật sự là công trình của cả đại chúng: Những bàn tay chăm sóc tận tình của quý sư cô xóm Hạc Trắng, sự yểm trợ hết lòng của quý thầy xóm Tùng Xanh, cho đến hai tu viện Mộc Lan và Lộc Uyển cũng gửi hai vị sứ giả chữa lành là sư cô Bội Nghiêm và Hương Nghiêm đến tiếp sức cho đại chúng Bích Nham. Trải qua cơn đau này của sư chị, chúng con thấm hơn tình huynh đệ và sự nâng đỡ như những cái nắm tay không bao giờ muốn buông lơi của các anh chị em trong tăng thân mình.

Sư chị Chỉ Nghiêm phát bệnh ung thư vào năm 2017. Sau khi được phẫu thuật một bên ngực và được điều trị miên mật trong vòng một năm (vô thuốc hóa trị mỗi hai tuần, xạ trị hầu như mỗi ngày) thì tin vui đến là sư chị đã được đội ngũ y bác sĩ chúc mừng khỏi bệnh. Những ngày tháng đó là những ngày tháng chiến đấu với bệnh tật hiểm nghèo. Thầm lặng và dịu dàng, đại chúng Bích Nham yểm trợ sư chị trong từng phút giây. Mỗi hơi thở chính là sự sống, là nơi nương tựa vững chãi. Thiền đường là bệnh viện. Thiền đường là những chuyến xe rong ruổi đi khám bệnh, chữa bệnh. Sư chị đã cảm hoá một đội ngũ y bác sĩ trong tình trạng ốm đau bệnh tật của mình như thế. Bốn năm sau, ung thư tái phát bên ngực còn lại, sư chị không muốn tiếp tục điều trị tây y vì quá trình hoá trị, xạ trị làm mất sức rất nhiều. Sư chị lựa chọn sống những ngày tháng còn lại trọn vẹn bình an với hơi thở, với tăng thân và mãn nguyện với ước vọng của mình.

Đại chúng luôn nhớ nụ cười hiền lành và lòng yêu đời tha thiết của sư chị. Sau thời gian trở bệnh lần đầu, sư chị đã chăm sóc sức khỏe của mình rất tốt, ăn uống lành mạnh, thể dục thể thao, vui chơi và có



mặt cho đại chúng từng giây từng phút. Có lẽ chúng tôi, những sư em trẻ cũng không “chịu chơi” được như sư chị của mình. Khi được hỏi động lực nào để sư chị có năng lượng vui chơi và tu học như thế, sư chị nói rằng vì ham tu nên phải cân bằng việc tu, học, chơi và làm việc như lời Sư Ông dạy. Sự sẻ chia đơn giản mà sâu sắc ấy đến từ lòng kính ngưỡng vị Thầy của mình, đến từ trải nghiệm riêng trong suốt một đời tu. Có những điều vô cùng nhỏ nhặt nhưng phải trả giá thật đắt mới hiểu được: hãy thương yêu nhau như bài ca sư chị hay hát, hãy bắc cây cầu hiểu và thương, hãy buông thư, hãy nở nụ cười nhiều hơn... Sư chị đã lấy chính cuộc đời mình làm bài học cho các sư em.

Chúng tôi biết sư chị trân quý pháp môn, sự sống và hơi thở của mình nhiều lắm. Dù sức khỏe không cho phép nhưng sư chị luôn cố gắng đi thời khoá rất đúng giờ. Hình ảnh sư chị với những bước chân thong dong thiền hành cùng đại chúng vẫn còn đó. Và còn nữa những ngày làm biếng, chúng tôi với cơn nắng, tách trà, vô rừng nghe chim hót, nghe lá cây kể chuyện, nghe gió mang chiều về tối... Đó là nguồn cảm hứng cho những bài thơ và nhạc thiền của sư chị. Chúng tôi biết ơn lòng tin và sự độ lượng của sư chị, thay Thầy dạy dỗ và thương yêu các sư em non dại. Các sư em nhìn sư chị mà lớn lên khi xa Thầy, tán thán công đức một người tu luôn muốn

hoàn thiện chính mình từ giây phút đầu tiên đến hơi thở cuối cùng. Sư chị đẹp như câu kinh thường tụng:

Đến phút lâm chung
Lòng không luyến tiếc
Thân không đau nhức
Ý không hôn mê
Chánh niệm rõ ràng
Tĩnh lặng sáu căn
Buông bỏ báo thân
Như vào thiền định
Nếu cần thọ sinh kiếp khác
Sẽ lại làm đệ tử đức Như Lai

Những ngày cuối năm trôi qua nhanh, mùa vẫn lạnh như bấy lâu, nhưng tình thương sư chị dành cho thiền sinh về tu viện qua bao năm tháng xây dựng chúng Bích Nham đủ sưởi ấm lòng nhau. Mọi người vẫn nhớ giọng ca thiền vị qua pháp môn thiền buông thư, những món ngon xôi-chè-bánh-trái sư chị luôn hết mình cúng dường đại chúng... Những

bước chân sư chị đến khơi mở con đường đạo trong trái tim từng huynh đệ, từng thiền sinh mãi còn. Những trải nghiệm sư chị đi qua cùng đại chúng, những tháng ngày chiến đấu với bệnh tật, hiểu thấu vô thường, trân quý tình huynh đệ. Từng ngày sống, sư chị đã trọn vẹn với cuộc đời của mình rồi.

Khi vẫy tay chào đại chúng, sư chị luôn ý thức mình may mắn được sống trong tăng thân, một lòng quy ngưỡng về Tam Bảo. Chào nhau là biệt ly đi qua cõi sống chết, chúng ta đã thực sự trải qua những điều ấy trên bình diện tích môn. Lòng còn luyến tiếc nhưng Thầy và huynh đệ vẫn còn đây. Bước chân và nụ cười luôn được khơi nguồn. Bài ca vẫn ngân vang, nụ cười ý nhị có bao giờ mất đi... Tất cả rồi sẽ gặp lại nhau qua muôn ngàn nẻo sống. Tất cả là vô ngã, là uyên nguyên, là kỷ niệm, là tiếng chuông trống bát nhã vang lên đón chào một năm mới, một cuộc đời mới cho sư chị... Đại chúng vẫy tay chào một đám mây thông dong nhé! ☸



Làng Mai năm qua

Khép lại năm 2021, tứ chúng Làng Mai xin gửi đến quý thân hữu lòng tri ân sâu sắc. Nhờ tình thương và sự yểm trợ hết lòng của quý thân hữu, dù trong cảnh đại dịch đầy khó khăn, các trung tâm tu học của Làng Mai vẫn tiếp tục duy trì sự thực tập và hiến tặng hoa trái của mình đến cho mọi người thông qua những khóa tu và sinh hoạt trực tuyến. Sau đây xin mời quý thân hữu cùng chúng tôi nhìn lại những hoạt động chính tại Làng Mai Pháp trong năm 2021.

Khóa tu trực tuyến về nghệ thuật ngồi yên - “How to Sit” (từ ngày 29.1 đến 31.1)

Mở đầu năm 2021, trong bối cảnh đại dịch Covid vẫn còn khá phức tạp, tăng thân đã quyết định tổ chức khóa tu trực tuyến “How to Sit” với sự tham dự của hơn 400 thiền sinh. Thầy Pháp Hữu, thầy Pháp Linh và sư cô Hội Nghiêm chia sẻ đầy sáng tạo, từ kinh nghiệm thực tập của chính mình về mười sáu phép quán niệm hơi thở. Những bài pháp thoại đã gây cảm hứng cho rất nhiều thiền sinh, giúp họ biết cách trở về với hơi thở và điều phục tâm rong ruổi của mình.



Khi được hỏi giây phút nào là giây phút đáng nhớ nhất trong khóa tu, nhiều thiền sinh chia sẻ: ngoài những bài pháp thoại thì sự chia sẻ và lắng nghe sâu trong các gia đình pháp đàm đem lại cho họ rất nhiều nuôi dưỡng và trị liệu. Những giây phút được ngồi thiền cùng tăng thân, được thực tập thiền buông thư và tiếp xúc với tổ tiên qua hình hài của mình, cũng như nụ cười tươi mát của các thầy, các sư cô trong lúc hát thiền ca trước pháp thoại đều là những giây phút khó quên trong lòng của nhiều thiền sinh. “Sự bình an, hòa hợp và niềm vui của tăng thân đã giúp tôi chăm sóc niềm cô đơn trong

lòng. Tôi trân quý nếp sống của quý thầy, quý sư cô và tôi rất vui được gọi quý thầy, quý sư cô là những người bạn đồng hành của mình”, một thiền sinh chia sẻ.

Khóa tu trực tuyến dành cho các nhà hoạt động xã hội và môi trường (từ ngày 24.2 đến 28.2)



Với chủ đề “Action from the Heart” (Hành động từ trái tim), khóa tu đã thu hút gần 1000 thiền sinh đến từ 65 quốc gia, trong đó có nhiều nhà hoạt động xã hội, hoạt động về môi trường và nhiều lĩnh vực khác. Mong muốn tạo cơ hội cho nhiều thiền sinh tại Mỹ tham gia khóa tu, ban tổ chức đã khéo thu xếp để có chương trình theo ba múi giờ khác nhau (giờ châu Âu, giờ của bờ Tây nước Mỹ và giờ của bờ Đông nước Mỹ). Vì vậy, ngoài những sinh hoạt chính được truyền trực tuyến từ Làng Mai Pháp, quý thầy, quý sư cô tại các tu viện của Làng Mai ở Mỹ đã giúp hướng dẫn các buổi ngồi thiền, pháp đàm, chia sẻ theo chuyên đề (workshops) và vấn đáp. Điều này đã giúp đem lại một năng lượng tập thể rất hùng hậu. Thiền sinh dù ở các nước khác nhau vẫn cảm thấy đang thực tập chung với nhau trong khóa tu như một tăng thân.

Ngay trong bài pháp thoại đầu tiên của khóa tu, thầy Pháp Lai đã gieo vào lòng các bạn câu hỏi: “Hành động từ trái tim nghĩa là gì? Hành động nào được gọi là hành động chân chính?” Là những nhà hoạt động xã hội, chúng ta không thể nào thức tỉnh mọi người nếu ta không biết cách điều phục cơn giận và những cảm xúc tiêu cực trong mình khi đối diện với những bất công, những hành động gây tàn hoại đến môi trường. Cái mà ta có thể làm là giúp cho mọi

người thấy rõ được thực trạng và thấp lên ý thức sáng tỏ rằng loài người chúng ta liên hệ mật thiết với mọi loài và với đất Mẹ.

Chương trình của khóa tu khá phong phú với các buổi chia sẻ theo chuyên đề (workshops) do các vị giáo thọ xuất sĩ và cư sĩ hướng dẫn: cách nuôi dưỡng lòng từ bi trong hành động; cách trị liệu khi bị căng thẳng và kiệt sức; nghệ thuật truyền thông và tạo sự hòa hợp trong các nhóm hoạt động xã hội; xây dựng các cộng đồng Trì Địa...



Phần lớn thiền sinh đều là những nhà hoạt động xã hội đầy nhiệt tâm, nên khi đến với nhau ai cũng cảm thấy gắn bó một cách sâu sắc. Đặc biệt trong những buổi pháp đàm, các bạn có cơ hội sẻ chia với nhau niềm vui cũng như những khó khăn, những mệt mỏi, căng thẳng khi ở tuyến đầu của các phong trào xã hội và môi trường. Các bạn được truyền cảm hứng rất lớn từ buổi phỏng vấn trực tuyến Sư cô Chân Không do Jo Confino – một nhà báo và cũng là một vị Tiếp hiện của Làng – thực hiện. Tấm lòng phụng sự, dẫn thân không mệt mỏi của Sư cô trong suốt cuộc đời mình là một tấm gương và là nguồn cảm hứng rất lớn cho các bạn trẻ.

Bên cạnh các giáo thọ xuất sĩ, trong khóa tu này còn có sự tham gia tích cực của các vị giáo thọ cư sĩ như Larry Ward (Chân Đại Âm), Valerie Brown (Chân Tăng Lực). Ngoài ra còn có sự tham gia của các vị khách mời đặc biệt như Christiana Figueres, kiến trúc sư trưởng của những vòng đàm phán về biến đổi khí hậu của Liên hiệp quốc, và Tiến sĩ Gail Bradbrook, một nhà khoa học đồng thời là người đồng sáng lập của phong trào Extinction Rebellion (Phong trào nổi dậy chống nguy cơ tuyệt chủng).

Một ngày trước khi khóa tu kết thúc đã diễn ra buổi lễ sám hối với đất Mẹ do sư cô Chân Đức làm chủ lễ. Nhiều thiền sinh đã rất xúc động khi có cơ hội tiếp xúc sâu sắc với đất Mẹ cũng như tiếp xúc với nỗi đau trong mình trước những gì mà loài người đã gây ra cho đất Mẹ, và để cho năng lượng của đất Mẹ, của

tăng thân ôm ấp niềm đau ấy. Khóa tu kết thúc với hình ảnh gần 200 thiền sinh cùng tiếp nhận Năm giới để hành trì và thấp sáng năng lượng tinh thức trong tự thân, từ đó góp phần đem lại sự tỉnh thức tập thể mà cả thế giới đang cần đến.

Hội nghị Phật giáo Quốc tế trực tuyến
(từ ngày 5.3 đến ngày 6.3)

Mười hai tổ chức Phật giáo quốc tế của nhiều nước trên thế giới (Malaysia, Singapore, Sri Lanka, Úc, Nga, Đài Loan, Indonesia và Hàn Quốc) đã đồng tổ chức Hội nghị Phật giáo quốc tế (Pali-Sanskrit International Buddhist Conference) từ ngày 5 – 6.3.2021. Hội nghị được tổ chức trực tuyến với chủ đề: Tam học (Giới – Định – Tuệ). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã có bài phát biểu khai mạc Hội nghị. Là một trong 38 diễn giả được mời chia sẻ tại Hội nghị, thầy Pháp Ấn đã thay mặt Sư Ông và tăng thân có bài phát biểu với thông điệp: *Không có con đường đưa đến tuệ giác, tuệ giác chính là con đường*. Thầy cũng nhấn mạnh đến sự tương tức, tương nhập của ba yếu tố: Giới, Định và Tuệ. Trong bài phát biểu của mình, thầy chia sẻ:

“Bất cứ ai khi đến một trung tâm tu học của Làng Mai đều được làm quen với phương pháp thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Cuối mỗi khóa tu, các thiền sinh được khuyến khích thọ Năm Giới. Đây là Năm Giới truyền thống của Phật giáo được thầy chúng tôi làm mới lại để phù hợp với thực trạng của xã hội hiện đại. Trong truyền thống của chúng tôi, sự thực tập Năm Giới trong đời sống hàng ngày được coi là biểu hiện cụ thể của Giới (sila), Định (samadhi) và Tuệ (prajna).”

5TH-6TH MARCH 2021
0930AM-1600PM (GMT+5:30)
(India Standard Time)

INAUGURAL ADDRESS BY:
His Holiness The Dalai Lama

OPENING SPEECHES BY:

Technical Session 1-1: Sīla-sikkhā / Sīla-Sikkā <small>(Exclusively for monastics)</small> <ul style="list-style-type: none">Ven. Abbot Geshe Tashi TseringVen Prof Medagampitiye Wijithadhamma TheroVen.Thich Tam DucVen. Ajahn BrahmaliShantae Khensur RinpocheJangchub Choeden	Technical Session 1-2: Tisikha/Trishiksha (Theory and Practice for the lay audience) <ul style="list-style-type: none">Dr. Damenda PorageVen Dr. Divulapelesse Wimalananda TheroVen. Prof. Bhikshu Chao-Hwei ShihProf. Dr. Sarath ChandrasekeraVen. Dagpo Shabdrung Rinpoche	Technical Session 2: Samādhi-sikkhā/Samādhi-Sikkā <ul style="list-style-type: none">Ven. Dr. DhammapalaVen. Prof. Miriawaththe Wimalagnana TheroVen Dhammapaja TomasVen. Yongey Mingur RinpocheVen Prof Rangama Chandawimala	Technical Session 3: Pāṇā-sikkhā/Prajñā-Sikkā <ul style="list-style-type: none">Prof. Asanga TikaratneVen. Anil SakyaVen. Thầy Pháp ẤnKhensho Ngawang JordenVen. Kudakathnoruwa Vineetha
---	--	--	--

Khóa tu xuất sĩ “Về đây tiếp nhận gia tài”
(từ ngày 16.3 đến ngày 23.3)

Khóa tu diễn ra trong tiết trời đầu xuân, thiên nhiên đã ưu đãi các vị xuất sĩ tám ngày thật đẹp. Khắp xóm Thượng ở đâu cũng thấy bóng dáng áo nâu, ở đâu cũng thấy sự thông dong, tự tại, những

Bốn mùa trong ấm ngoài êm 211

nét mặt rạng rỡ bình an. Đó thật sự là một món quà tâm linh rất quý trong hoàn cảnh thế giới hiện tại.

Đáng tiếc là do ảnh hưởng bởi đại dịch Covid-19 nên các thầy, các sư cô Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB) ở Đức, tu viện Suối Tuệ và Thiền đường Hơi Thở Nhẹ ở Paris không về tham dự được. Tuy vậy ở EIAB, quý thầy quý sư cô đã tự tổ chức một khóa tu xuất sĩ song song với khóa tu tại Làng Mai. Dù không tụ họp về một nơi được nhưng tấm lòng của huynh đệ vẫn hướng về nhau.



Trong không khí ấm áp của mùa xuân, nhiều chương trình đặc biệt đã được tổ chức ngoài trời như: giải bóng đá PV Cup, lễ hội văn hóa vùng miền. Các thầy các sư cô từ các nước khác nhau có dịp chia sẻ những nét văn hóa đặc trưng của nước mình: từ y phục, ẩm thực, âm nhạc, nếp sinh hoạt,... Tất cả được hòa quyện trong một không gian đầy ắp niềm vui.

Cuối khóa tu là một đêm thơ nhạc với chủ đề: “Tiếp nhận gia tài.” Sự lắng yên nội tâm được nuôi

dưỡng bởi những lời thơ tiếng nhạc là một nét rất tươi mới ở Làng trong vài năm trở lại đây, khi thơ và nhạc được trình bày cho đại chúng như một buổi thiền quán. Nguồn thơ và nhạc, vì vậy, được chọn lọc rất kỹ lưỡng trong kho tàng thơ nhạc của Làng Mai. Đó là một buổi ngồi chơi hay một buổi thiền quán? Đó là một bài thơ hay một lời kinh hay? Thật không có chỗ cho ngôn ngữ phân biệt. Nghệ thuật và tâm linh hòa vào nhau, không còn có ranh giới trong khung cảnh ấy.

Khóa tu, vì vậy, là môi trường trong đó mỗi người xuất sĩ được trở về nuôi dưỡng và tiếp nhận cái đẹp của nhau, là nơi giữ gìn những nét đẹp của người xuất gia.

Khóa tu Thiết lập truyền thông và hòa giải - “How to Reconcile” (từ ngày 2.4 đến ngày 4.4)

Sau khóa tu xuất sĩ khoảng mười ngày, đại chúng được tin nước Pháp ban bố lệnh phong tỏa từ ngày 3.4 – 2.5, trước làn sóng thứ ba của Covid-19. Tuy nhiên, các xóm của Làng vẫn được phép duy trì ngày quán niệm giữa ba xóm và không mở ra cho thiền sinh bên ngoài.

Trong thời gian này, quý sư cô xóm Hạ quyết định tổ chức khóa tu trực tuyến với chủ đề thiết lập truyền thông và hòa giải. Gần 650 thiền sinh đã tham gia khóa tu này. Sư cô Hiến Nghiêm, trong bài pháp thoại đầu tiên, đã mời mọi người trở về nhìn lại mối liên hệ với chính mình. Khi nghĩ đến truyền thông và hòa giải, chúng ta thường nghĩ đến một đối tượng ở bên ngoài mà ít khi nghĩ về mối liên hệ với chính mình. Mình có biết cơ thể của mình đang như thế nào không? Mình có đang chăm sóc những căng thẳng trong thân không? Sư cô cũng chia sẻ về sáu câu thần chú của Làng Mai để giúp thiết lập lại truyền thông với chính mình và với những người mà mình thương yêu.

Những bài pháp thoại của sư cô Chân Đức và sư cô Hội Nghiêm cũng đã giúp cho thiền sinh học được cách chăm sóc và chữa lành những vết thương mà mình đã tiếp nhận từ cha mẹ, từ những người thân và từ xã hội, cũng như học cách sửa chữa những lỗi lầm mà mình đã gây ra trong quá khứ bằng sự quán chiếu về vô thường và tương tức.

Buổi chia sẻ về nghệ thuật Làm mới do sư cô Lăng Nghiêm và sư cô Hiến Nghiêm hướng dẫn, cũng như buổi chia sẻ về truyền thông trong liên hệ vợ chồng do hai vị Tiếp hiện Jo Confino và Paz Perlman cũng đem lại rất nhiều lợi lạc cho thiền sinh.

“Hương thơm quê mẹ” - Triển lãm thư pháp và sách của Sư Ông tại Việt Nam

Hơn một thập niên qua, những cuộc triển lãm thư pháp của Sư Ông đã bao lần được tổ chức thành công tại các nước như Pháp, Đức, Canada, Mỹ, Thái Lan, Đài Loan và Hồng Kông. Nhưng mãi đến năm 2021, lần đầu tiên trong lịch sử Làng Mai, sau bao năm tháng ấp ủ, cuộc triển lãm thư pháp và sách của Sư Ông đã được chính thức diễn ra trên quê hương Việt Nam.

Cuộc triển lãm bắt đầu ở thành phố Hồ Chí Minh từ ngày 27 tháng 3 đến ngày 5 tháng 4 năm 2021, và được tiếp tục ở thủ đô Hà Nội từ ngày 14 tháng 4 đến ngày 26 tháng 4. Cũng nhân dịp này, cuốn sách thư pháp đặc biệt *Hương thơm quê mẹ* được ra mắt đồng bào cả nước.

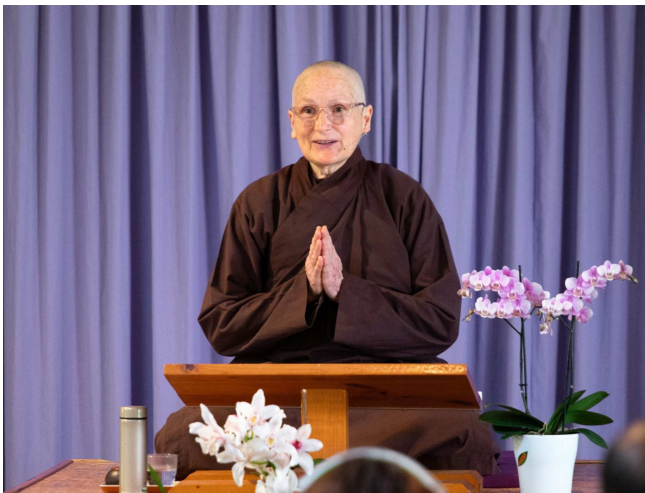
Xin đọc thêm bài viết “Quê Mẹ vẫn tỏa ngát hương thơm” của thầy Pháp Nguyễn trong số báo này để hiểu thêm về hành trình triển lãm thư pháp và sách của Sư Ông tại Việt Nam.

Khóa tu trực tuyến dành cho cộng đồng Pháp ngữ (từ ngày 23.4 đến ngày 27.4)

Năm ngoái, lần đầu tiên trong hai mươi năm qua, cộng đồng Pháp ngữ không có dịp đoàn tụ bên nhau trong khóa tu tiếng Pháp vào mùa xuân ở Làng, vì đại dịch Covid bùng phát và Làng phải đóng cửa. Nhận thấy tình hình đại dịch sẽ còn kéo dài, năm nay tăng thân quyết định tổ chức khóa tu tiếng Pháp trực tuyến, từ ngày 23 – 27.4, để các bạn trong cộng đồng Pháp ngữ có cơ hội cùng tu tập và kết nối. “Niềm vui bên nhau” (Dans la joie d’être ensemble) là chủ đề của khóa tu. Hơn 400 thiền sinh đã tham dự năm ngày tu tập này. Sư cô Chân Không và sư cô Định Nghiêm, dù đang ở Việt Nam, cũng cố gắng sắp xếp để có mặt cho các bạn trong cộng đồng Pháp ngữ.



Trong bài pháp thoại đầu tiên mở đầu khóa tu, sư cô Đào Nghiêm đã chia sẻ cho thiền sinh cách thực tập để có thể tiếp xúc được với niềm vui trong giây



phút hiện tại dù đang qua những khó khăn, khổ đau trong lòng. Với bài hát “Le bonheur” (Hạnh phúc), sư cô Định Nghiêm mời mọi người nhìn sâu vào chính mình, xem mình có đang đuổi theo một hạnh phúc xa vời nào trong tương lai hay không. Ý niệm về hạnh phúc đôi khi là một trở ngại, không cho mình tiếp xúc với hạnh phúc thực sự. Buổi thực tập thiền buông thư và thiền lay do Sư cô Chân Không hướng dẫn khiến cho nhiều thiền sinh rất xúc động. Một thiền sinh chia sẻ:

“Thiền lay cũng như các bài thiền tập trong khóa tu đã giúp tôi tiếp xúc được với cha mẹ và tổ tiên trong mình. Trong một buổi ngồi thiền và thở bằng hai lá phổi của mẹ, tôi chợt nhận ra rằng hai lá phổi của mẹ tôi rất yếu và thật là khó khăn cho mẹ khi thở với hai lá phổi như vậy. Giờ thì tôi hiểu vì sao mẹ không đủ bình an và dễ cáu kỉnh với mọi người.”

Dù là khóa tu trực tuyến nhưng nhiều thiền sinh chia sẻ họ vẫn cảm thấy kết nối với tăng thân như không hề có sự xa cách về địa lý. “Tôi thực sự cảm nhận mình đã mời được tăng thân về nhà. Đây là một món quà từ Covid” - một thiền sinh chia sẻ. Cuối khóa tu, 70 thiền sinh đã tiếp nhận Năm Giới thông qua lễ truyền giới trực tuyến từ thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng.

Lễ truyền 14 Giới Tiếp hiện trực tuyến đầu tiên trong lịch sử Làng Mai



Lần đầu tiên trong lịch sử bốn mươi năm Làng Mai, lễ truyền 14 Giới Tiếp hiện được tổ chức trực tuyến vào ngày 2.5.2021. Sư cô Chân Đức đã thay mặt Sư Ông và tặng thân truyền giới Tiếp hiện cho 162 cư sĩ và 23 xuất sĩ. Khoảng 1300 người đã theo dõi trực tuyến để yểm trợ năng lượng cho các giới tử trong suốt buổi lễ.

Khóa tu trực tuyến dành cho người nói tiếng Ý (từ ngày 5.5 đến ngày 9.5)

Từ ngày 5.5 đến ngày 9.5, gần 250 thiền sinh người Ý đã tham gia khóa tu trực tuyến do quý thầy, quý sư cô ở Làng hướng dẫn. Khóa tu có chủ đề: Trở về kết nối và vun bồi gốc rễ (huyết thống và tâm linh) trong chính mình. Đây là cơ hội để tăng thân người Ý cùng đến tu tập với nhau, nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm và bình an trong bối cảnh đại dịch đầy khó khăn, thách thức. Quý thầy, quý sư chú người Ý (thầy Pháp Biểu, thầy Huệ Trục, thầy Trời Đạo Phương, thầy Trời Thiện Ý, sư chú Trời Khiết Anh và sư chú Trời Niệm Xả) đã cùng nhau tổ chức khóa tu này với rất nhiều niềm vui.

Khóa tu trực tuyến “The Art of Inner Healing”- Nghệ thuật trị liệu thân tâm (từ ngày 14.5 đến 16.5)

Mới bước vào khóa tu, hơn 900 thiền sinh từ nhiều nước trên thế giới được sư cô Định Nghiêm cho đi tham quan một góc của chùa Tổ và ngắm những bông sen đầu mùa “qua màn ảnh nhỏ”. Nhiều người đã rất xúc động và cảm giác tiếp xúc được với Sư Ông dù chỉ qua những giây phút ngắn ngủi như vậy. Những kinh nghiệm thực tập, những câu chuyện rất riêng mà sư cô Định Nghiêm, sư cô Lăng Nghiêm và sư cô Chân Đức chia sẻ trong bài pháp thoại của mình đã giúp thiền sinh trở về với hơi thở và hình hài, tiếp xúc và làm bạn với em bé bị tổn thương trong mình. Một thiền sinh thổ lộ:

“Đã từ lâu tôi không thực sự có mặt cho chính mình. Tôi thường tìm thú vui trên các trang mạng xã hội, Netflix hay ăn uống. Vì vậy đối với tôi, ngày đầu tiên của khóa tu cực kỳ khó khăn. Thật khó để trở về với hơi thở và hình hài của mình. Nhưng đến ngày thứ ba thì tôi bắt đầu nếm được niềm vui của sự tĩnh lặng. Tôi biết ơn các sư cô vô cùng.”

Những khoảnh khắc như thế này đã để lại nhiều dấu ấn đẹp đẽ trong lòng các bạn thiền sinh:

“Đối với tôi, khoảnh khắc đáng nhớ nhất là khi hai sư cô người Indonesia – hai chị em ruột cùng xuất gia – thực tập làm mới với nhau. Những chia sẻ của hai sư cô làm tôi rất cảm động.”

“Tôi sinh ra và lớn lên ở Mỹ. Trong gia đình tôi hiếm khi chúng tôi nhắc đến tổ tiên của mình. Vì vậy thực tập thiền lay do sư cô Chân Không hướng dẫn khiến tôi chấn động. Tôi bỗng tiếp xúc được với những cái đẹp của tổ tiên mà bấy lâu nay tôi không nhận ra.”



Khóa tu trực tuyến Wake Up Earth dành cho người trẻ (từ ngày 25.5 đến ngày 30.5)

Wake Up Earth: hành trình nuôi dưỡng nội lực, lòng từ bi và khả năng tự trị liệu. Đó là chủ đề thu hút gần 300 bạn trẻ đến với cho khóa tu trực tuyến Wake Up Earth năm nay. Nhiều bạn trẻ bày tỏ rằng khóa tu là cơ hội để các bạn gặp gỡ chính mình và gặp gỡ những người bạn có cùng chí hướng. Những buổi pháp đàm là nơi các bạn có dịp nói ra những khó khăn, khổ đau trong lòng mình và đồng thời nhận ra không chỉ riêng mình đang vấp phải những khó khăn đó.

Là những người trẻ sống trong một thời đại đầy biến động và bất trắc, làm thế nào để giữ được bình an ngay giữa cơn bão? Làm thế nào để nhận diện và trân quý những cái đẹp vẫn đang có mặt đó cho mình? Những gì mình xem, mình nghe, mình suy tư tác động như thế nào đến hạnh phúc và khổ đau của mình? Những tuệ giác nào trong đạo Phật giúp mình có được cái thấy sáng tỏ và lòng can đảm để hành động, giúp chữa lành những kỳ thị và bạo động trong xã hội hiện nay, cũng như đối diện với cuộc khủng hoảng khí hậu trên toàn cầu? Qua những bài pháp thoại của mình, thầy Pháp Hữu, thầy Pháp Linh và sư cô Hiền Nghiêm đã giúp các bạn cùng nhìn sâu vào những câu hỏi này và tìm ra hướng đi cho chính mình. Ngoài ra các bạn còn có những thảo luận chuyên đề (workshops), và một buổi vấn đáp trực tuyến rất sinh động với thầy Pháp Hữu, thầy Trời Bảo Tạng và sư cô Trai Nghiêm. Khóa tu khép lại với một buổi ngồi chơi bên nhau thật vui tươi cùng nhiều tiết mục văn nghệ đầy sáng tạo của các bạn trẻ, cũng như các thầy, các sư cô. Ai cũng cảm nhận

được tình thương, sự ấm áp mà mọi người trong khóa tu dành cho nhau như một đại gia đình tâm linh.

Khóa tu trực tuyến “Touching Reality” - Tiếp xúc thực tại (từ ngày 15.6 đến ngày 20.6)

Với tinh thần nhà khoa học nắm tay nhà đạo học, khóa tu “Touching Reality” - Tiếp xúc thực tại đã thu hút khoảng 630 thiền sinh đến từ hơn 40 quốc gia, trong đó có nhiều nhà khoa học thuộc các lĩnh vực khác nhau về tham dự.

Qua các bài pháp thoại, sư cô Đăng Nghiêm, sư cô Lăng Nghiêm, thầy Pháp Lai và thầy Pháp Linh mời mọi người nhìn sâu vào những thói quen suy tư, những lối mòn của tâm thức (neural pathway) xem chúng đã ảnh hưởng đến hạnh phúc, khổ đau của mình như thế nào. Tuệ giác của tâm học Phật giáo, trong mối liên hệ với những khám phá mới của khoa học, đã được quý thầy, quý sư cô khéo léo trình bày bằng ngôn ngữ khoa học, tạo cảm hứng cho mọi người trở về chăm sóc thân tâm bằng sự thực tập chánh niệm và tiếp xúc với tự tánh tương tức, bất nhị của thực tại.

Khóa tu còn có những buổi chia sẻ chuyên đề (khoa học lượng tử và đạo Phật, chánh niệm và khoa học thực dưỡng, sự tiến hoá của tâm thức trên nền tảng khoa học, ý thức về ngã sau sang chấn tâm lý dưới góc nhìn của một nhà sinh học thần kinh) với sự tham dự của những vị khách mời đặc biệt như Giáo sư Diane Gilbert-Diamond, Tiến sĩ Lilian Cheung, Giáo sư David Sloan Wilson, Giáo sư Michel Bitbol và Giáo sư Ruth Lanius.



Khóa tu trực tuyến “How to Grieve”
(từ ngày 29.7 đến ngày 1.8)

Đại dịch Covid khiến bao nhiêu người trên thế giới chịu cảnh mất người thân cũng như đối diện với cảm giác đau buồn, bất an trước những bất trắc khó lường của cuộc sống. Nhận thấy điều đó, quý thầy, quý sư cô ở Làng đã tổ chức khóa tu trực tuyến với chủ đề “How to Grieve” (Làm thế nào để đối diện với nỗi buồn đau, mất mát trong lòng mình). Khoảng 800 thiền sinh từ 48 quốc gia đã tham dự khóa tu này.

Thầy Pháp Ứng (từ chùa Tổ), cùng với sư cô Từ Nghiêm, sư cô Thuần Khánh, sư cô Hội Nghiêm đã hiến tặng những cơn mưa pháp làm lắng dịu niềm đau và tạo ra sự chuyển hóa màu nhiệm cho rất nhiều thiền sinh. Một thiền sinh chia sẻ: “Khi đến với khóa tu, tôi mới nhận ra rằng nỗi đau khi những người thân của tôi qua đời vẫn còn nằm rất sâu trong tôi. Tôi tưởng là mình đã ổn, nhưng sự thực không phải như vậy. Tôi đã cố chôn vùi niềm đau đó, không dám đối diện với những mất mát ấy. Trong khóa tu này, lần đầu tiên tôi tiếp xúc trở lại với người chồng đã mất. Tôi đã mời anh ấy đi thiền hành cùng tôi, ăn những món ăn mà anh ấy từng ưa thích, dù ban đầu sự thực tập này còn hơi lạ với tôi. Trước đây, tôi chưa bao giờ dám làm điều này, tôi không dám thưởng thức sự sống vì cảm thấy tội lỗi với anh ấy. Nhưng qua sự thực tập, tôi nhận ra là anh ấy muốn tôi nhớ đến và muốn tôi sống hạnh phúc. Cái thấy đó đã giải phóng cho tôi, khiến cho tôi tìm lại được niềm vui sống.”

Trong khóa tu còn có một buổi lễ cầu siêu cho người thân đã mất do Sư cô Chân Đức làm chủ lễ. Buổi lễ diễn ra rất trang nghiêm và xúc động. Quý thầy, quý sư cô từ các xóm đã vân tập về thiền đường Trắng Rằm, xóm Mới để hộ niệm cho buổi lễ này.

“Dù là khóa tu trực tuyến nhưng tôi cảm nhận được sự có mặt đầy tình thương của tăng thân. Tôi đã để cho mình được khóc thỏa thuê trong sự ôm ấp của cả tăng thân, của những người bạn đến từ khắp

nơi trên thế giới. Những giọt nước mắt đầy trị liệu. Tôi biết ơn tăng thân thật nhiều!” – một thiền sinh chia sẻ sau khóa tu.

An cư kiết thu (từ ngày 9.9 đến ngày 7.12)



Đầu tháng Chín, khi cây lá bắt đầu chuyển màu, đại chúng ở Làng cũng bước vào mùa an cư (nhiều người thích gọi đó là “mùa yên”). Năm nay, ở Làng có 158 xuất sĩ (27 tỳ kheo, 73 tỳ kheo ni, 15 Thức xoa ma na, 27 sadi, 6 sadi nữ) và 32 cư sĩ cùng tu tập chung với nhau trong chín mươi ngày an cư. Chủ đề của mùa an cư năm nay là “Những châu báu trong truyền thống Làng Mai” (Gems of the Plum Village tradition).

Điều đặc biệt trong mùa an cư năm nay là có gần 1500 thiền sinh cùng “tùng hạ an cư” với quý thầy, quý sư cô thông qua ngôi chùa điện tử. Chương trình tu học dành cho các bạn trong ba tháng được chuẩn bị khá công phu với rất nhiều tình thương.

Trong mùa an cư, đại chúng còn có những ngày làm việc chung ba xóm với nhau, dọn dẹp Sơn Cốc, làm việc ở Happy Farm, trồng cây ở xóm Mới (hơn 200 cây con đã được trồng trên đồi mận và những khu đất còn bỏ trống của xóm Mới)... Dù làm bao nhiêu việc nhưng không ai thấy mệt. Đó là những giây phút tràn đầy niềm vui và tiếng cười!



Đại Giới Đàn “Qua Bờ”
(từ ngày 1.10 đến ngày 4.10)

Một điều thật màu nhiệm, ngoài sức tưởng tượng của nhiều người là dù trong bối cảnh đại dịch, tăng thân đã tổ chức được Đại Giới Đàn “Qua Bờ”, diễn ra từ ngày 1 - 4.10. Đại Giới Đàn được tổ chức tại tu viện Lộc Uyển (California, Mỹ) và được truyền trực tuyến đến năm trung tâm thuộc Làng Mai tại Pháp, Thái Lan và Việt Nam. 123 giới tử đã tiếp nhận giới Khất sĩ nam (42 vị) và Khất sĩ nữ (81 vị) trong Đại Giới Đàn lần này.



Đại Giới Đàn đã cung thỉnh được Chư Tôn Đức từ Bắc Mỹ (HT. Thích Tịnh Từ, HT. Thích Tịnh Diệu, HT. Thích Nguyên Hạnh, HT. Thích Phước Tịnh, HT. Thích Từ

Lực, Ni trưởng Thích Nữ Nguyên Thanh, Ni trưởng Thích Nữ Như Hương, Ni sư Thích Nữ Như Bảo...) tham gia Hội đồng truyền giới. Sự có mặt của Chư Tôn Đức trong Đại Giới Đàn là một duyên lành lớn cho tăng thân.

Nhờ ơn Tam Bảo gia hộ, hai buổi lễ truyền giới Khất sĩ nam và Khất sĩ nữ đã diễn ra rất suôn sẻ. Đại chúng đều cảm nhận rõ cả sáu trung tâm ở ba châu lục Mỹ - Âu - Á đang thở cùng một nhịp và chế tác ra một năng lượng vô cùng hùng hậu trong giờ phút huyền thoại đó. Mỗi trung tâm đều phản chiếu hình ảnh của các trung tâm khác như màn lưới để châu lấp lánh. Hình ảnh hai trăm xuất sĩ trong thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng - Làng Mai Pháp - hòa nhịp với đại chúng ở Thiền đường Thái Bình Dương của tu viện Lộc Uyển cùng tụng Tâm kinh Tuệ giác Qua bờ khiến cho nhiều người trong đại chúng rất xúc động.

Từ Diệu Trạng, quý sư cô chia sẻ “Chúng con có cảm giác như Hội đồng truyền Giới đang ngồi ngay trong thiền đường Hương Cau. Toàn thể đại chúng ở đây cảm và tiếp nhận được năng lượng hùng hậu một cách rõ ràng từ ba châu lục hội tụ lại thành một. Trên màn hình, chúng con thấy sáu trung tâm cùng hoạt động như một cơ thể. Một điều không thể tưởng tượng được. Đúng như Sư Ông thường dạy về tính chất “phi cục bộ” (non-locality) trong khoa học lượng tử. Rất nhiều các sư em xúc động và khóc trong các buổi lễ truyền giới.”

Đại Giới Đàn Qua Bờ 2021 là công trình của cả tăng thân với hơn một năm nung nấu nguyện vọng và lên chương trình thực hiện. Trong thời buổi đại dịch với nhiều khó khăn, thật may khi có sự hỗ trợ của công nghệ, mọi ước nguyện đã được hiện thực dễ dàng hơn. Sự phối hợp hòa điệu giữa các trung tâm trong việc tổ chức Đại Giới Đàn đã đem lại cho Sư Ông và tăng thân nhiều niềm vui cũng như nhiều năng lượng để tiếp tục đi tới. Sư Ông đã theo dõi và yểm trợ năng lượng cho Đại Giới Đàn với rất nhiều tình thương.

Cũng trong dịp này, hơn 20 sư cô được tiếp nhận giới Thức Xoa Ma Na, 54 vị tiếp nhận giới Tiếp Hiện. Ngoài ra còn có lễ truyền đăng cho ba mươi chín vị tân giáo thọ (cả xuất sĩ và cư sĩ) được tổ chức tại các trung tâm của Làng. Đây là một niềm hạnh phúc lớn cho cả tăng thân.



Kệ truyền đăng trong năm 2021

Dưới đây là những bài kệ truyền đăng đã được trao cho 41 vị tân giáo thọ (cả xuất sĩ và cư sĩ) trong năm 2021:

Kệ truyền đăng tại tu viện Lộc Uyển
(31.1.2021)

Ngày 31.1.2021, trong khóa an cư kiết đông với chủ đề “Vô phân biệt trí” tại tu viện Lộc Uyển, Hòa thượng Phước Tịnh đã thay mặt Sư Ông và tăng thân truyền đăng cho hai thầy Pháp Giới và Trời Ngộ Không. Dưới đây là kệ truyền đăng mà Sư Ông và tăng thân đã trao cho hai thầy:

Thầy Thích Chân Pháp Giới

(Lê Anh Tuấn; Pháp danh: Tâm An Định)

Pháp màu Như Lai người đã tỏ
Giới châu tâm ẩn liễu vô sinh
Kế thể truyền đăng dòng sư tử
Thừa tiếp tâm tông đạo quả thành.

Thầy Thích Chân Trời Ngộ Không

(Michael Becka; Pháp danh: Tâm An Trí)

Ngộ tâm chẳng thủ thời gian
Không môn nào phải rộn ràng đến đi
Đá mòn mưa pháp khắc ghi
Thiên nhiên nở đóa tường vi cho đời.

Kệ truyền đăng trong Đại Giới Đàn “Qua Bờ”
(1 – 4.10.2021)

Thầy Thích Mãn Thức

(Phan Văn Tư; Pháp danh: Tâm Duy)

Trí màu hoa tạng đã **mãn** khai
Thức tình hồn say thoát mộng dài
Năm giữ luật nghi trì mật hạnh
Bồ đề ngự trị giữa trần ai.

Thầy Thích Chân Pháp Thắng

(Đào Hoàng Long; Pháp danh: Tâm Giác Thanh)

An nơi hiện **pháp** công phu
Nghĩa trả ơn đền tối **thắng** tu
Đã thấy quê nhà khương kiện bước
Rừng xanh mây bạc cảnh nhàn cư.

Thầy Thích Chân Pháp Nhiếp

(Hồ Bửu Đại; Pháp danh: Tâm Thọ Bửu)

Pháp màu truyền lại còn nguyên
Bao môn **nhiếp** phục tinh chuyên thờ cười
Tới về từng bước thanh thoi
Trăng thu sáng tỏ chân trời lặng thinh.

Thầy Thích Chân Trời An Lạc

(Nguyễn Tiểu; Pháp danh: Tâm Phương Lâm)

Mây tan sấm lặng thấy **chân trời**
Ra vào **an lạc** chốn thanh thoi
Thương yêu nuôi lớn thời thơ ấu
Thở cười sâu lắng mới tinh khôi.

Thầy Thích Chân Trời Sáng Tỏ

(Lê Minh Cường; Pháp danh: Tâm Nguyên Phước)

Chân trời sáng tỏ đèn tâm
Thở đi nhận diện báo ân hai dòng
Sát na ẩn hiện trùng trùng
Nhìn sâu tự tánh duyên nhân như là.

Thầy Thích Chân Trời Tinh Khô

(Mai Văn Khấn; Pháp danh: Tâm Thiện Phát)

Chân trời chứa cả thân tâm
Tinh khô phụng hiến Từ ân trọn đời
Bước chân hơi thở thanh thoi
Nhìn sâu hiện pháp sáng lời dẫn thân.

Thầy Thích Chân Trời Tĩnh Lặng

(Nguyễn Văn Sơn; Pháp danh: Tâm Quảng Thái)

Trời khuya vang vọng tiếng chuông ngân
Tĩnh lặng sáu căn gột sáu trần
Đi vào thiền định không vô tướng
Dứt trừ vọng kiến trở về chân.

Thầy Thích Chân Trời Bao Dung

(Mai Văn Cường; Pháp danh: Tâm Quảng Hội)

Chân trời thương hiểu **bao dung**
Đệ huynh hôm sớm thủy chung một dòng
Bước chân địa xúc rộng không
Đóa hoa hàm tiểu mây hồng có nhau.



Thầy Thích Chân Trời Tuệ Chiếu

(Phạm Thế Thành; Pháp danh: Tâm Thanh Trung)

Chí trai cân cả đất **trời**
Sẵn gương trí **tuệ** vào đời độ sinh
Chớ quên soi **chiếu** lại mình
Chứng nên Phật quả hoàn thành nguyện xưa.

Sư cô Thích Nữ Chân Quán Nghiêm

(Phan Thị Ngọc Hải; Pháp danh: Tâm Diệu Ngọc)

Chân tướng mài trong ánh lửa hồng
Quán giới **ng nghiêm** lòng mãi sáng trong
Ngày đêm an trú trên thánh địa
Tự tại rong chơi đến thỏa lòng.

Sư cô Thích Nữ Chân Tiếp Nghiêm

(Phạm Thị Ngoan; Pháp danh: Tâm Quảng Lê)

Tay Bụt trao truyền nguyện **tiếp** nhận
Chân pháp an ban giữ **ng nghiêm** thân
Rừng thiêng bền cũ cùng quay gót
Ngàn thông khe suối vẫn reo mừng.

Sư cô Thích Nữ Chân Vũ Nghiêm

(Lê Thị Kim Phương; Pháp danh: Tâm Diệu Hảo)

Vũ trụ phô bày muôn sắc thắm
Lăng già ảnh chiếu cảnh trang **ng nghiêm**
Vạn Pháp ẩn hiện từng duyên khởi
Đất trời hòa tấu khúc tịch nhiên.

Sư cô Thích Nữ Chân Điều Nghiêm

(Lê Thị Hương; Pháp danh: Tâm Diệu Huệ)

Chân thân có mặt tại phàm thân
Điều phục tâm ta hiện rõ dần
Ng nghiêm tịnh một đời tam tuệ học
Hoàn thành bốn nguyện đáp bốn ân.

Sư cô Thích Nữ Chân Dự Nghiêm

(Nguyễn Thị Cẩm Vân; Pháp danh: Tâm Quảng Ngọc)

Hội vui về tới **dự** trang **ng nghiêm**
Bến đỗ tâm linh mãi thệ nguyện
Thân giáo điển bày pho kinh sử
Đạo tình nuôi lớn đóa bạch liên.

Sư cô Thích Nữ Chân Cương Nghiêm

(Dư Thị Thủy; Pháp danh: Tâm Nhuận Ngọc)

Cương lữ người tu em nắm được
Ng nghiêm thân vui bước mặc đường xa
Hoa sen vẫn nở hồn tươi thắm
Cát bụi trần gian chẳng bỏ lòng.

Sư cô Thích Nữ Chân Ân Nghiêm

(Trần Thị Hồng Phấn; Pháp danh: Tâm Diệu Quỳnh)

Chân vững chãi giữa miền đất tịnh
Ân luôn là chất liệu chuyển tâm
Ng nghiêm trang nuôi Đại nguyện nơi lòng
Sống viên mãn, trăm năm hiện tiền.



Sư cô Thích Nữ Chân Trường Nghiêm

(Phạm Thị Hoa; Pháp danh: Tâm Thực Huệ)

Tâm **trường** thanh ý sáng
Niệm định giữ **ng nghiêm** minh
Đất trời nuôi chí lớn
Hoa tuệ hé môi cười.

Sư cô Thích Nữ Chân Thương Nghiêm

(Lê Thị Hạnh; Pháp danh: Tâm Liên Hoa)

Chân trời sáng rỡ bước chân thiền
Lòng **thương** nuôi trí rộng vô biên
Ng nghiêm trang dâng Bụt tròn cuộc sống
Liên hoa một nụ, nở hồn nhiên.

Sư cô Thích Nữ Chân Hiệp Nghiêm

(Bùi Ngọc Hân; Pháp danh: Tâm Huyền Vi)

協女出釋女 Hiệp nữ xuất thích nữ
嚴身現戒身 Nghiêm thân hiện giới thân
功夫乘法寶 Công phu thừa pháp bảo
處處潤洪恩 Xứ xứ nhuận hồng ân.

Sư cô Thích Nữ Chân Tu Nghiêm

(Lee Hau Wan Phime; Pháp danh: Tâm Thanh Phong –Soft Breeze of the Heart)

海衆同修終一味 Chân **tu** nhất một
niệm
莊嚴實地所歸依 **Nghiêm** hạnh đạo từ tâm
常行一向如持地 Ưu đàm hoa văn nở
建立安般絕是非 Lục độ ngát hương trầm.

Sư cô Thích Nữ Chân Her Xuan

(Tan Lay Kuang; Pháp danh: Guan He 觀和)

六和爲禪杖 Lục **hòa** thường quán chiếu
遇義玄無憂 Ái ngữ là **huyền** âm
舉足登聖地 Dựng xây tình huynh đệ
含笑視春秋 Hợp xướng cùng tăng thân.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Thanh Lương

(Phan Thị Hạnh; Pháp danh: Tâm Giác Chúng)

Chân Trăng tỏa chiếu Thanh Lương

Nhìn sâu mặc cảm tỏ tường nẻo ra
Thở đi pháp trở về nhà
Đầu kia sen nở ngát tòa hương thơm.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Huyền Diệu

(Huỳnh Thị Kim Thân; Pháp danh: Tâm Nhật Thuyền)

Thanh lương cổ **nguyệt** minh hoàn lộ
Gia cơ tông chỉ kiến **huyền** quan
Vô sanh pháp nhãn an thường trụ
Diệu khúc hòa âm cử xướng tu.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Bích Nham

(Cao Thị Cẩm Tú; Pháp danh: Tâm Liên Tú)

Chân Trăng tỏa chiếu Bích Nham

Non sông cẩm tú chim ngàn về chơi
Lắng nghe ái ngữ không lời
Khổ đau vượt thoát vào đời có nhau.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Phổ Đà

(Pui Wah Camilla Law; Pháp danh: Peaceful Direction of the Heart)

誓日普陀靈鷲山
法音處處利天人
家歸一步千方月
一步同名報衆恩

Trăng treo trên núi **Phổ Đà**

Vững thân thiên định tâm hòa cùng trăng
Ta bà tịnh độ đồng thanh
Chân Tăng, chân Bụt đồng hành dạo chơi.

Chân Minh Hiện

(Trương Thị Anh Phương)

Tâm an rạng ánh trăng rằm
Thủy mưa cam lộ rải vành lưới mê
Minh vương hạt giống Bồ-đề
Hiện pháp lạc trú đường về bốn môn.

True Emerald Ocean

(Juliete Hwang)

When spirit shines with **emerald**-pure light
Containing rivers, the vast **ocean** swells
The Bodhi tree is here, right in plain sight
Each bow we heal with the ancestral bell

Chân Chánh Uyển

(Trần Hoàng Phương)

Tâm Bụt tâm con vốn không hai
Quang rạng **chơn** như tọa liên đài
Chánh kiến ba thân vượn trời rộng
Uyển vườn tuệ giác đã đơm bông.

Chân Lưu Phong (True Flowing Tradition)

(Lê Chân Tâm)

Tâm cần trọng tư duy chánh ngữ
Nụ hoa cười khởi niệm vô tư
Sống chết một đời không hệ lụy
Chân lưu phong rỗng thể thái hư.

Chân Lương Uyển

(Phan Thị Thương Châu)

Chân Lương Uyển chân không thường tại
Tâm Bảo Ngọc diệu thể bất sinh
Niệm, định công phu mặt trời tuệ
Vượt ái sông mê lộ chơn hình.

Chân Lạc Độ (True Land of Happiness)

(David Hughes)

Grass roots in **land** twice-blessed by damp and sun
True happiness finds root right here right now
Its voice invites us to no longer run
Our gentle step on earth imprints our vow

Chân Phật Sơn (True Buddha Mountain)

(Alex Cline)

The bliss of silence is the **Buddha** jewel
The wind through pines reveals
the **mountain's** call
Transcending ebb and flow, all passions cooled
In praise or blame the moon's still free to soar

Chân Châu Hải (True Ocean of Jewels)

(Natascha Bruckner)

In **oceans** lie the rivers, clouds and rain
True jewels refracting light that wakes the deep
Compassion heals by embracing pain
Good friends reveal the path beneath our feet

Chân Hỷ Độ (True Land of Joy)

(Theodate Lawlor)

Gardens of **joy** bloom from Earth's living crust
Across the **land** people eat, laugh and play
To harvest fruit we sow patience and trust
And sing to stars that turn to light of day

Chân Ân Hải (True Ocean of Grace)

(Joseph Reilly)

The sound of **grace** bends the wind of the mind
Oceans bring rain to quench the flames of fear
The roots that dig down deep know what they find
Earth penetrates them all with love right here

Chân Hạnh Độ (True Land of Fortunes)

(John Wadsworth)

Fortunes beginningless and without end
When we maintain virtue within this **land**
The wooden fish drum's even beat now blends
With rising tide that floods the shifting sand

Chân Liên Định (True Lotus Concentration)

(Brian Otto Kimmel)

The beaded drop on **lotus** leaf now glides
In **concentration** learning how to fall
Not long nor short in motion it arrives
And chants in silence water's native call

Chân Linh Sơn (True Mountain of Spirituality)

(Susan Glogovac)

Fresh **mountain**-flanking flowers fetch dawn dew
A **spirit**-breath now heals across the land
Each solid step arrives at life still new
Our boundless heart love's refuge here expands

True Source of Treasure (Chân Bảo Nguyên)

(Joseph Spaeder)

The stream's high **source** continues clouds and snow
True nature's **treasure** lies within its flow
The ground of mind is clear and free as is
It has no net or view, just letting go



Làng Mai tại Hội nghị thượng đỉnh về biến đổi khí hậu của Liên Hiệp Quốc (COP-26)

Hội nghị lần thứ 26 các bên tham gia Công ước khung của Liên Hiệp Quốc về Biến đổi khí hậu (COP-26) đã diễn ra tại Glasgow, Scotland từ ngày 31.10 – 12.11. Sau gần hai tuần đàm phán căng thẳng, 197 quốc gia đã thông qua Hiệp ước khí hậu Glasgow (Glasgow Climate Pact), trong đó tái khẳng định duy trì mục tiêu hạn chế mức tăng nhiệt độ toàn cầu ở ngưỡng 1,5 độ C.



Photo: Gilberto Tadday

Trước thềm Hội nghị, từ ngày 12 – 15.10, tăng thân Làng Mai đã được mời tham dự sự kiện TED Countdown Summit, được tổ chức lần đầu tiên tại Edinburgh, Scotland. Đây là một sáng kiến toàn cầu nhằm vận động các giải pháp để đối phó với khủng hoảng khí hậu, biến ý tưởng thành hành động với mục tiêu là xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn, cắt giảm một nửa lượng phát thải khí carbon vào cuối thập kỷ này trong cuộc đua tới mục tiêu giảm phát thải ròng bằng 0.

1000 diễn giả từ nhiều quốc gia và nhiều lĩnh vực khác nhau (chính trị gia, lãnh đạo doanh nghiệp, các nhà hoạch định chính sách, các nhà khoa học, nghệ sĩ, các nhà hoạt động xã hội trẻ tuổi...) đã được mời tới diễn đàn. Thầy Pháp Hữu, thầy Pháp Linh, sư cô Lăng Nghiêm và sư cô Hiến Nghiêm đã đại diện tăng thân tham dự sự kiện này. Quý thầy, quý sư cô đã hướng dẫn những buổi thiền tập và chia sẻ về nghệ thuật lắng nghe cũng như có một buổi chia sẻ đặc biệt về chủ đề “How to Be a Good Ancestor” (tạm dịch: Làm thế nào để sống xứng đáng và có trách nhiệm với thế hệ đi sau mình), cùng với Roman Krznaric – tác giả của cuốn sách “The Good Ancestor” và Mục sư Yearwood.

Sự có mặt của các xuất sĩ Làng Mai, cũng như bài diễn thuyết “TED talk” đầy cảm hứng của sư cô Hiến Nghiêm, đã tạo một ấn tượng sâu sắc trong lòng những người tham dự. Vì vậy, ban tổ chức đã mời tăng thân tiếp tục có mặt tại Glasgow để hỗ trợ cho Hội nghị COP-26. Thầy Pháp Dung và thầy Pháp Linh đã thay mặt tăng thân tham dự Hội nghị lịch sử này.

(Xin đọc thêm những chia sẻ của thầy Pháp Linh trong bài viết “Hai chiếc lá đầu cành” trong số báo này để hiểu thêm về sự tham gia của tăng thân tại TED Countdown Summit và COP-26)

Khóa tu trực tuyến “The Gift of a Quiet Mind” (từ ngày 29.12.2021 đến ngày 2.1.2022)

Năm 2021 khép lại với khóa tu cuối năm “Món quà của tâm tĩnh lặng” (“The Gift of a Quiet Mind”), do quý sư cô xóm Hạ tổ chức. Gần 600 thiền sinh từ nhiều nước trên thế giới đã đến với nhau để nhìn lại một năm đầy thử thách đã qua, những gì mình đã học hỏi được và những gì mình mong ước thực hiện trong năm tới. Ai trong chúng ta cũng mong ước được bình an, nhưng liệu chúng ta có thể nuôi dưỡng được sự bình an giữa những đổi thay và bất trắc? Làm thế nào để chúng ta có thể thực sự cảm thấy thoải mái và hòa hợp trong liên hệ với những người mình thương yêu? Với sự hướng dẫn của quý sư cô xóm Hạ, các bạn thiền sinh được học cách trở về để kết nối với chính mình, nuôi dưỡng sự bình an trong nội tâm, cũng như cách kết nối với những người xung quanh và với thiên nhiên.

Bước vào năm mới Nhâm Dần, với lòng tri ân sâu sắc, tứ chúng Làng Mai xin nguyện tiếp nối công hạnh của chư Bụt, chư Tổ, của Sư Ông để mang ngọn đèn chánh pháp đi về tương lai và để đáp lại ân nghĩa của tất cả quý vị đã luôn hiến tặng cho chúng con.

Chúng con nguyện cầu chư Bụt và chư liệt vị Tổ sư luôn hộ trì cho quý vị thân hữu và toàn thể gia quyến một năm mới Nhâm Dần 2022 được nhiều sức khỏe và an vui.

*Ngày xuân trên hòa dưới thuận
Bốn mùa trong ấm ngoài êm.*

Chúng con xin thành kính tri ân. ॐ



Lịch sinh hoạt năm 2022 của tăng thân Làng Mai

Tại Làng Mai, Pháp

- 15.03 – 29.03 Khóa tu mùa Xuân
- 12.04 – 26.04 Khóa tu mùa Xuân
- 03.05 – 17.05 Khóa tu mùa Xuân

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.langmai.org hoặc www.plumvillage.org

Tại tu viện Suối Tuệ và Hơi Thở Nhẹ - Paris

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.healingspringmonastery.org

Tại EIAB – Đức

- 07.04 – 10.04 Khóa học Áp dụng Đạo để trong đời sống hằng ngày
- 07.04 – 13.04 Khóa học dành cho các bạn trẻ (từ 16 - 35 tuổi)
- 05.05 – 08.05 Khóa học về Nghệ thuật buông thư
- 09.09 – 15.09 Khóa học dành cho họa sĩ và nhạc sĩ
- 15.09 – 18.09 Khóa học Nghệ thuật của khổ đau và hạnh phúc
- 29.09 – 02.10 Khóa học nấu ăn
- 14.10 – 16.10 Khóa học trực tuyến dành cho các nhà giáo dục
- 19.10 – 23.10 Khóa học dành cho doanh nhân

Xin vào trang nhà của Học viện để xem chi tiết:
www.eiab.eu

Tại AIAB – chùa Trúc Lâm, Liên Trì, Ngong Ping, HongKong

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.pvfhk.org

Tại tu viện Bích Nham, Mỹ

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.bluecliffmonastery.org hoặc tuvienbichnham.org

Tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ

- 27.03 – 02.04 Khóa tu đi bộ
- 06.04 – 10.04 Khóa tu Wake Up dành cho các bạn trẻ
- 15.06 – 19.06 Trại hè dành cho thiếu niên
- 06.07 – 10.07 Khóa tu gia đình

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.deerparkmonastery.org

Tại tu viện Mộc Lan

- 06.04 – 10.04 Khóa tu dành cho người da màu

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.magnoliagrovemonastery.org

Tại Làng Mai Thái Lan

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.thaiplumvillage.org

Tại tu viện Sơn Tuyền – Úc

- 15.04 – 18.04 Khóa tu gia đình

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
www.mountainspringmonastery.org

Tại tu viện Nhập Lưu – Úc

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:
vi.nhapluu.org

Địa chỉ liên lạc của Làng Mai và các trung tâm

Trang thông tin điện tử của Làng Mai, Pháp:

Tiếng Anh: www.plumvillage.org

Tiếng Việt: www.langmai.org

Tiếng Pháp: www.plumvillage.org/fr/

Liên lạc với Làng Mai ở châu Âu

Chùa Pháp Vân, Xóm Thượng

Sơn Thượng

Le Pey, 24240 Thenac, France

Tel.: +(33) 5.53.58.48.58

Fax.: +(33) 5.53.58.49.17

E-mail: uh-office@plumvillage.org

Sơn Hạ

Fontagnane, 24240 Puyguilhem, France

Tel.: +(33) 5.53.22.88.89

Fax.: +(33) 5.53.22.88.90

E-mail: sonha@plumvillage.org

Chùa Cam Lộ, Xóm Hạ

Meyrac, 47120 Loubes-Bernac, France

Tel.: +(33) 5.53.94.75.40

Fax.: +(33) 5.53.94.75.90

Email: lh-office@plumvillage.org

Chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới

13 Martineau, 33580 Dieulivol, France

Tel.: +(33) 5.56.61.66.88

Fax.: +(33) 5.56.61.61.51

Email: nh-office@plumvillage.org

Thiền đường Hơi Thở Nhẹ

(Monastère de la Maison de l'Inspir)

8, rue des Fans

77510 Villeneuve-sur-Bellot, Paris

Tel: 09 51 35 46 34

Email: info@maisondelinspir.org

Trang nhà: www.maisondelinspir.org

Tu viện Suối Tuê

(Monastère de la Source guérissante)

2, rue Pascal Jardin

77510 Verdelot

Trang nhà: www.healingspringmonastery.org

Viện Phật học Ứng dụng châu Âu

(European Institute of Applied Buddhism - EIAB)

Schaumburgweg 3, D-51545 Waldbröl, Germany

Tel: +49 (0) 2291 907 1373

Email: info@eiab.eu / registrar@eiab.eu

Trang nhà: www.eiab.eu

Liên lạc với Làng Mai ở Mỹ

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)

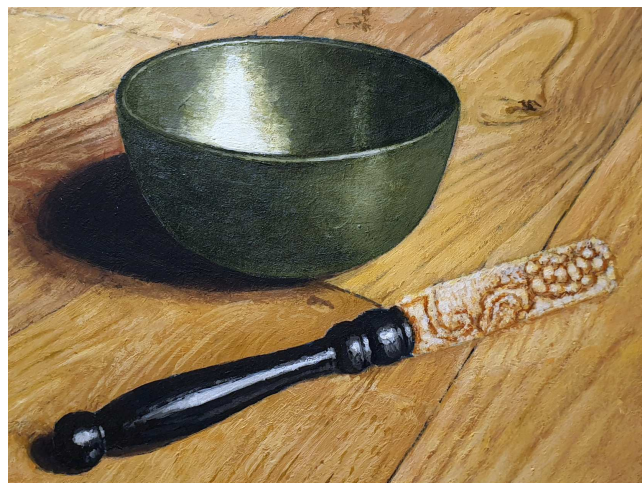
2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026, USA

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
Trang nhà: www.magnoliagrovemonastery.org

Liên lạc với Làng Mai ở châu Á:

Tại Việt Nam:

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 - Tổ Đình Từ Hiếu

Tổ 10, khu vực II, Phường Thủy Xuân, TP. Huế
ĐT Diệu Trạm: 0543931556-0543931558
Email: dieutram.dtc@plumvillage.org

Tại Hồng Kông:

Viện Phật học Ứng dụng châu Á

(Asian Institute of Applied Buddhism - AIAB)

Chùa Trúc Lâm

(Chu Lam Ching Yun) (Quý thầy)
House No 41 Ngong Ping Village,
Lantau Island, Hong Kong
Tel: +(852) 2985-5033

Chùa Liên Trì

(Lotus Pond Temple) (Quý sư cô)
Ngong Ping Village, Lantau Island, Hong Kong
Tel: +(852) 2985-5281
Fax: +(852) 3012-9832
Email: aiab@pvfhk.org
Trang nhà: www.pvfhk.org

Tại Thái Lan:

(Thai Plum Village International Practice Center)
176 Moo 7, Ban Sanamsai,
Tambon Phongtalong, PakChong,
Nakhon Ratchasima 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@thaip Plum Village.org
Tel: (+66) 943830443

Liên lạc với Làng Mai ở châu Úc:

Tu viện Sơn Tuyền

Mountain Spring Monastery
2651-2657 Bells Line of Road
Bilpin, NSW, 2758, Australia
Email: mountainspring@pvaustralia.org
Tel: 0450 945 201
Trang nhà: mountainspringmonastery.org

Tu viện Nhập Lưu

530 Porcupine Ridge Road
Porcupine Ridge
VIC 3461, Australia
Email: nhapluuoffice@gmail.com
Tel: 0402 924 800
Trang nhà: vi.nhapluu.org ☸

