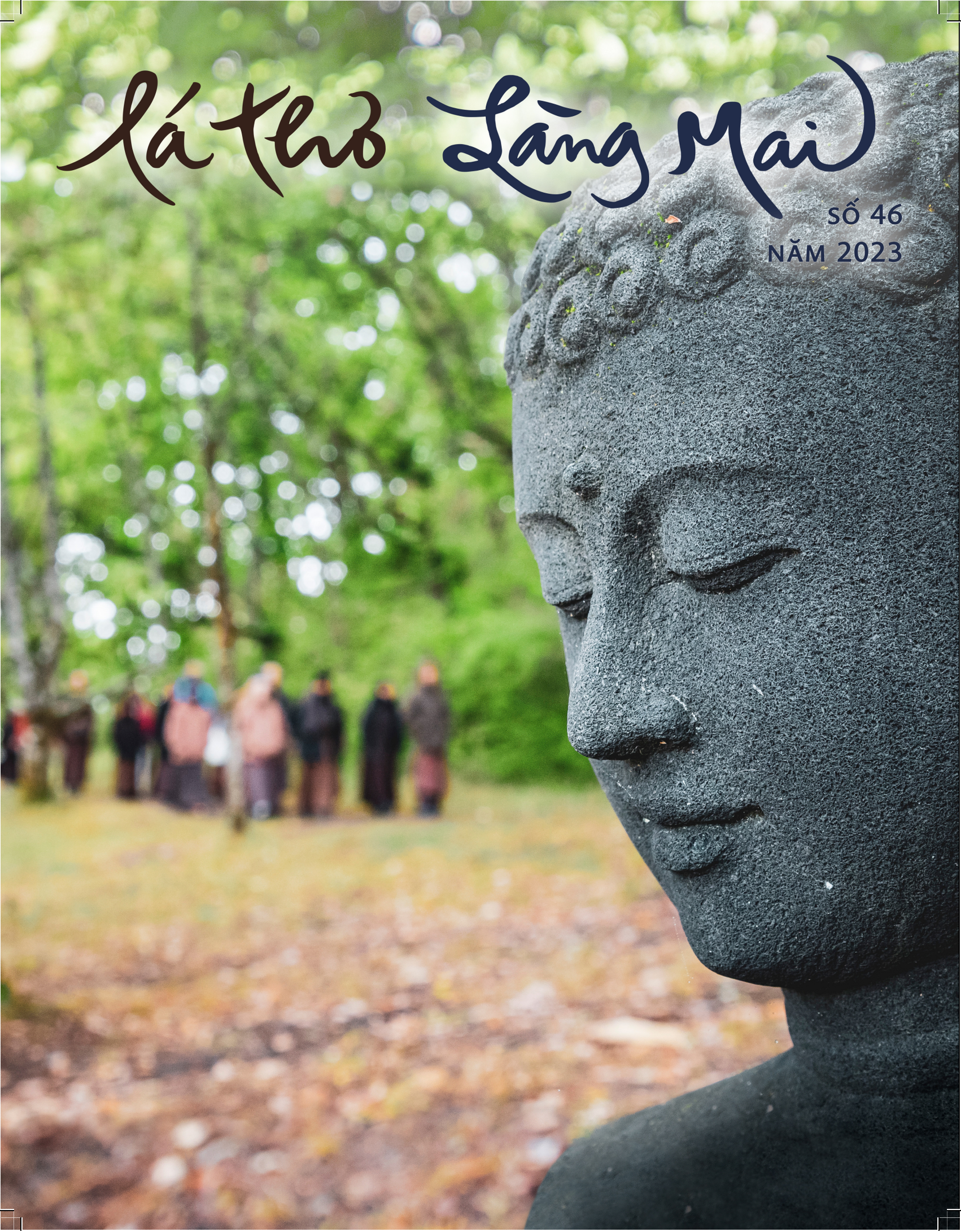
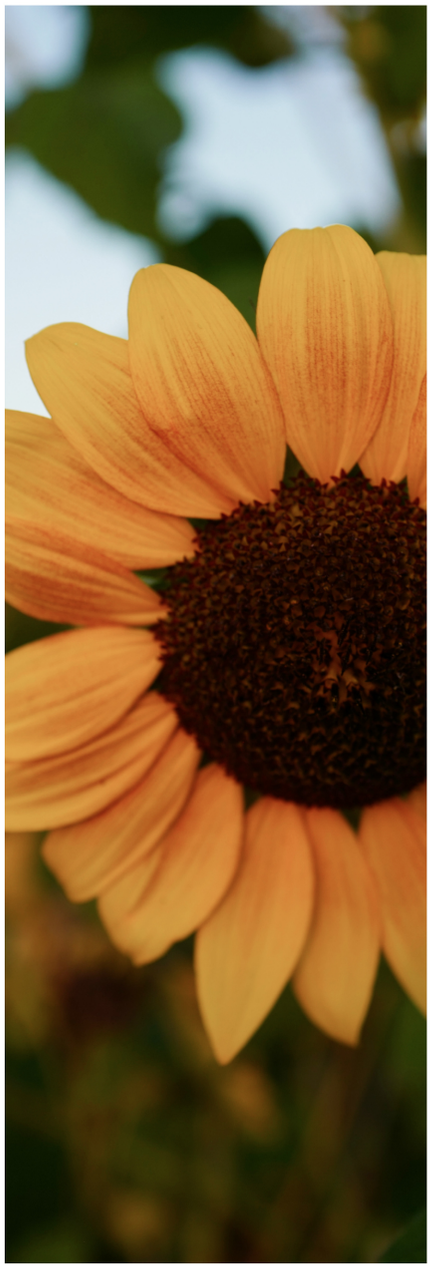
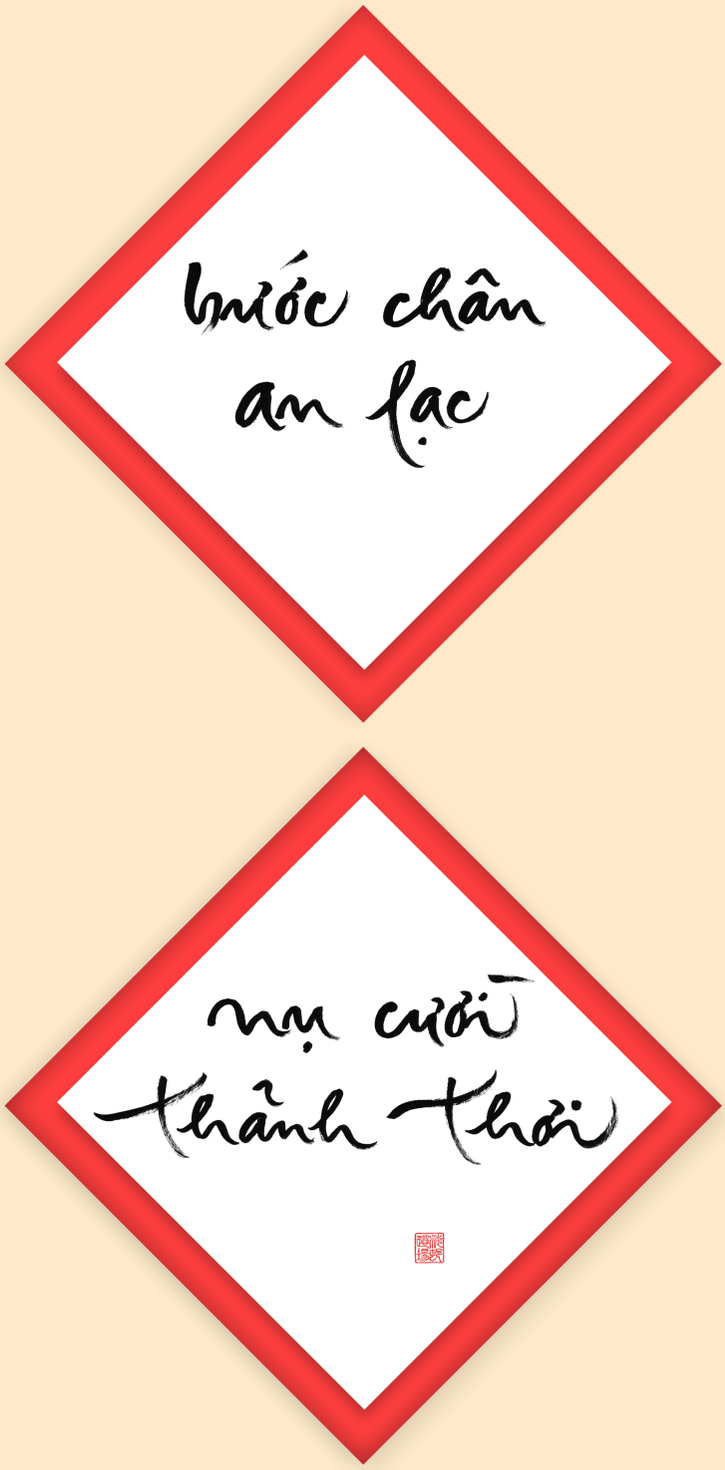


lá thơ Làng Mai

SỐ 46
NĂM 2023



SONY


bước chân
an lạc
nụ cười
thảnh thơi

Mục lục

Làng Mai năm qua 5

Hãy truyền cho nhau cái thấy 29
Pháp thoại của Sư Ông Làng Mai

Bậc thầy đích thực 32
Sư cô Chân Thệ Nghiêm

Hai miền trăng sáng 35
Thầy Chân Pháp Khả

Tiếp nối Thầy 36
Sư cô Chân Đẳng Nghiêm

Ai bảo đi tu là khổ 39
Gia đình Cây Mimosa

Đạo Bụt dấn thân và Đạo Bụt ứng dụng 41
Sư cô Chân Đức

Hành trình theo bước chân Thầy 45
Sư cô Chân Đào Nghiêm

Con đường là tâm hồn tôi 49
Thầy Chân Minh Hy

Những thiên thần mùa hè 50
Sư cô Chân Trăng Bồ Đề

Lên đồi 53
Sư cô Chân Tuyết Nghiêm

Những chồi non chào nắng mai 55
Phỏng vấn các vị xuất gia trẻ - phần I

Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đồi 56
Sư cô Chân Thao Nghiêm

Có tay Thầy trong túi áo 58
Sư cô Chân Tuyết Nghiêm

Những chồi non chào nắng mai 63
Phỏng vấn các vị xuất gia trẻ - phần II

Cánh cửa đã mở ra 64
Lilian Cheung

Thu góp sao trăng 67
Sư cô Chân Trăng Mai Phương

Thầy vẫn luôn là Thầy 69
Sư cô Chân Định Nghiêm

Chiếc lá 73
John P. Hussman

Hạt mầm năm xưa 76
Sư cô Chân Trăng Tâm Đức

Con biết Thầy đang mỉm cười 79
Sư cô Chân Nhất Nghiêm

Cho tình thương thêm sâu 81
Phỏng vấn Marisela Gomez – tăng thân ARISE

Con có tuổi trẻ, con có niềm vui sống 85
Sư cô Chân Văn Nghiêm

Gương mặt con trước khi mẹ sinh ra 88
Thầy Chân Trời Ruộng Pháp

Ướp nắng đầy 91
Sư cô Chân Hội Nghiêm

Những chồi non chào nắng mai 93
Phỏng vấn các vị xuất gia trẻ - phần III

Kỷ niệm êm đềm 94
Sư cô Chân Đính Nghiêm

Ngôi nhà xưa trên đất mới 97
Thầy Chân Trời Minh Lượng

Điều con thích nhất 99
Sư cô Chân Trăng Tùng Hạc

Người tự do 102
Sư cô Chân Tuyết Nghiêm

Thầy tổ gọi con về 103
Sư cô Chân Trăng Hiền Nhân

Lộc Uyển mùa an 105
Sư cô Chân Trăng Chùa Xưa

Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi 108
Sư cô Chân Trăng Mai Thôn

Hương vị của tuệ giác 112
Thầy Chân Trời Thiện Chí

Những giọt nước thanh lương 115
Chương trình Hiểu và Thương

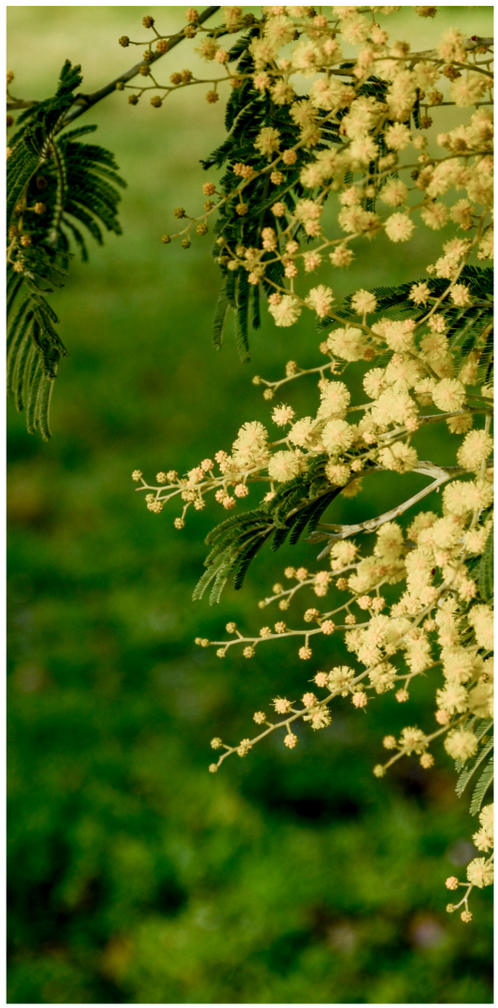
Lịch sinh hoạt năm 2023 118
của tăng thân Làng Mai

Làng Mai năm qua

Khóa tu xuất sĩ

Trong tiết trời se lạnh và những cơn mưa nhẹ cuối đông, gần 160 xuất sĩ đã tập họp về chùa Pháp Vân, xóm Thượng để tham dự khóa tu xuất sĩ, từ ngày 13 – 20.2, với chủ đề "Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ".

Thật ấm áp khi tăng thân xuất sĩ có cơ hội về bên nhau để tiếp xúc với Thầy trong từng hơi thở, từng bước chân cẩn trọng của mình, cũng như trong ánh mắt, nụ cười thân thương của huynh đệ. Nhìn đâu, chúng con cũng thấy Thầy!



Đón Thầy về

Thầy đã trở về chùa Pháp Vân, xóm Thượng vào một ngày rất đẹp trong tiết đầu xuân, ngày 5.03.2022. Đại chúng có mặt và đón Thầy ở cửa tùng, những cây tùng to lớn, vững chãi mà Thầy đã trồng bốn mươi năm về trước.

Dưới bóng những cây tùng là từng hàng dài các con của Thầy, cũng đã được Thầy trồng và chăm sóc không ngừng nghỉ qua bao nhiêu năm tháng, đang chắp tay đón Thầy. Giống như mỗi khi chúng con tập trung lại để đi đón Thầy trở về sau mỗi chuyến đi hoằng pháp dài ngày. Lần này Thầy đi đến tận sáu năm và đại chúng lại không được đón Thầy qua những hình ảnh quen thuộc như năm nào. Tất cả đều đã trở thành huyền thoại.

Tiếng chuông trống Bát Nhã trầm hùng đón từng bước chân Thầy vào thiền đường Nước Tĩnh. Chúng con cho phép mình sống với cái giây phút bất sinh bất diệt nhưng cũng cho phép mình sống với những cảm xúc nhớ thương. May mắn thay, từng tiếng chuông trống trầm hùng cũng như sự vững chãi của Thầy đã nâng từng bước chân chúng con và mở toang cánh cửa Bát Nhã cho chúng con đi vào. Chúng con đã cùng nhau hát bài "Đã về, đã tới" bằng tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp. Thầy đã về thật rồi! Nhưng sao chúng con, có lúc vẫn muốn đi tìm Thầy?

Khóa lễ 49 ngày được diễn ra trong một khóa tu ba ngày (11 – 13.3) với chủ đề "Đến đi thong dong". Đại chúng có mặt tại mỗi xóm và hơn 500 thiền sinh tham dự trực tuyến đã cùng nhau thực tập và kể những câu chuyện về Thầy. Hoa trái của sự thực tập ấy đích thực là sự tiếp nối của cái hiểu, cái thương mà Thầy rất mong muốn hiến tặng cho xã hội trong thời đại này. Thầy đã cùng làm với chúng con trong khóa tu ấy.

Trong lễ 49 ngày tại chùa Pháp Vân, chúng con đã thực hiện theo di huấn của Thầy, thả tro cốt của Thầy trở về với đất Mẹ. Buổi chiều ấy thật đẹp, cả mây, trời và không gian đều đẹp. Các vị cư sĩ ở vùng lân cận đã có mặt với Thầy vào chiều hôm ấy và buổi lễ cũng được truyền trực tuyến cho 15.000 người trên khắp thế giới. Sau phần lễ trong thiền đường Nước Tĩnh, đại chúng mời Thầy đi thăm những con đường thiền hành mà Thầy rất thích. Trong suốt thời gian đi cho đến vườn Bụt, tro cốt được chuyền cho nhiều người để Thầy được nâng niu trong vòng tay trân quý của nhiều đệ tử.

Tại đồi Bụt, đại chúng dừng lại và mỗi người được nhận một ít tro, yên lặng đi tìm một gốc cây, một vị Bụt, quán chiếu và gửi niềm thương ấy xuống đất Mẹ. Không ai nói với ai lời nào. Ai cũng muốn giữ sự bình yên ấy thật lâu để được gần bên Thầy. Cuối cùng, đại chúng hợp xướng bài "Tìm nhau" như đó là một lời hẹn thề giữa Thầy và đệ tử.

Sau đó, trong khóa tu tháng Sáu và khóa tu mùa Hè vào tháng Bảy, các thiền sinh lại được có cơ hội tham dự hai buổi lễ rải tro tại xóm Hạ và xóm Mới.

Khóa tu mùa xuân

Từ đầu tháng Ba cho đến tháng Năm, Làng mở cửa trở lại để đón thiền sinh đến tu tập mỗi tuần, sau hai năm phải tạm đóng cửa vì đại dịch Covid. Khoảng 500 thiền sinh đã về Làng để cùng tu tập với tăng thân và làm mới chính mình trong không khí tươi mát của đất trời trong mùa tuôn dậy.

Gần sáu mươi nhà khoa học cũng về tu tập chung với nhau trong một tuần, với chủ đề "Spirituality, Science & Action" (Tâm linh, khoa học và hành động).

Phát hành bộ phim "Đám mây không bao giờ chết"

Trước tình hình chiến tranh và khủng hoảng nhân đạo đang gia tăng ở Ukraine, vào ngày 2 tháng 4 năm 2022, tăng thân Làng Mai đã phát hành bộ phim "Đám mây không bao giờ chết", một bộ phim tài liệu cảm động về cuộc đời của Thầy, cũng như một bức tâm thư kêu gọi tất cả các bên lâm chiến ngừng giết chóc ở Ukraine.

Bộ phim là sự hợp tác giữa tăng thân Làng Mai với các nhà làm phim Max Pugh và Marc J. Francis. Với giọng đọc truyền cảm của diễn viên Peter Coyote, bộ phim mang đến cái nhìn sâu sắc về cuộc đời của Thầy – một nhà lãnh đạo tinh thần toàn cầu, nhà thơ và nhà hoạt động vì hòa bình được kính trọng trên toàn thế giới.

Có phụ đề với hai mươi hai ngôn ngữ khác nhau, bộ phim đã được năm mươi ngàn lượt người xem trong năm giờ công chiếu đầu tiên trên kênh Youtube của Làng Mai. Lá thư kêu gọi hòa bình cho Ukraine cũng đến được với hơn ba mươi ngàn người thông qua mạng xã hội.

Hành trình du hóa

Đây là mùa xuân đầu tiên kể từ sau đại dịch Covid, các xuất sĩ của Làng có cơ hội lên đường du hóa, đem pháp môn chánh niệm đến nhiều vùng khác nhau của Pháp, Ý, Hà Lan, Thụy Sĩ, Andorra cũng như của Ecuador, Colombia, theo lời mời của các tăng thân địa phương.

Tại Ý, từ ngày 8.3 đến ngày 20.4, tăng đoàn đã tổ chức các buổi pháp thoại công cộng, đi bộ cho hòa bình tại Pisa và Firenze, cũng như ngày quán niệm tại Florence, và khóa tu bốn ngày tại một tu viện Ki-tô giáo ở Lucca. Ngoài ra, một nhóm quý thầy, quý sư cô còn tổ chức một khóa tu hành hương từ Santuario della Verna đến Assisi.

Tại Ecuador (18 – 29.3) và Colombia (9-17.4), quý thầy, quý sư cô có cơ hội đem pháp môn chánh niệm đến với gần 900 người thông qua các khóa tu cũng như các buổi pháp thoại công cộng do tăng đoàn hướng dẫn.

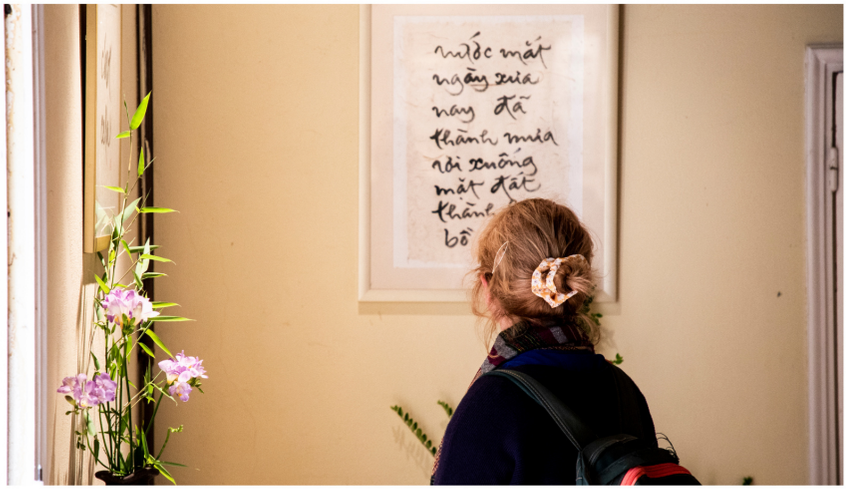
Ngoài ra, trong mùa xuân quý thầy, quý sư cô còn hướng dẫn một khóa tu trượt băng (skiing retreat) tại Andorra; cũng như hướng dẫn khóa tu tại Wilderswil, Thụy Sĩ.

Trong tháng Tư, lần đầu tiên một nhóm gồm chín thầy và sư cô (phần lớn là người Pháp) đã tổ chức một chuyến hoằng pháp bằng xe van vòng quanh nước Pháp. Trong cả chuyến đi, tăng đoàn đã có cơ hội gặp gỡ và chia sẻ pháp môn chánh niệm với hơn một ngàn người.

Tại Hà Lan, từ ngày 28.4 đến ngày 8.5, tăng đoàn đã tổ chức khóa tu, ngày quán niệm, đi bộ cho hòa bình, cũng như lễ truyền 14 Giới cho bốn thành viên trong tăng thân địa phương.

i have
arrived
i am home

i am
here
for
you
Tâm Kinh
go as
a river
go as
a ronatha
be
still
and
see



Mừng 40 năm Làng Mai

Làng Mai ăn mừng 40 tuổi khi chính quyền Pháp vừa bỏ những quy định về giãn cách xã hội và tình trạng dịch bệnh cũng đã thuyên giảm ở châu Âu. Sau hai năm chờ đợi, mọi người lại được gặp nhau ở Làng, ai ai cũng nhìn nhau vui sướng vì vẫn còn có nhau.

Khóa tu tháng Sáu là khóa đầu tiên tăng thân tổ chức mừng Làng Mai 40 tuổi. Thay vì 21 ngày như trước đây, khóa tu rút ngắn lại thành 14 ngày (3 – 17.6), cũng vì lo ngại tăng thân xuất sĩ đuối sức và để có khoảng thời gian nghỉ ngơi trước khóa tu mùa Hè. May mắn thay đó lại là một quyết định rất sáng suốt của tăng thân, vì trong thời gian khóa tu diễn ra quý thầy, quý sư cô bị lây nhiễm Covid và phải cách ly. Dù thiếu người nhưng khóa tu vẫn diễn ra rất trôi chảy.

Ngoài sự tham dự của 500 thiền sinh, đại chúng còn được chào đón nhiều quý thầy lớn, quý sư cô lớn từ các trung tâm ở Mỹ và Việt Nam sang thăm Làng. Có nhiều vị xa Làng cũng khá lâu. Vì vậy chỉ cần gặp lại nhau thôi là đã thấy vui rồi!

Trong dịp này, đại chúng có cơ hội được xem những hình ảnh của Làng qua năm tháng, cũng như lắng nghe chia sẻ của quý thầy, quý sư cô và các thân hữu đã gắn bó với Làng từ những ngày đầu. Trong lòng ai cũng dâng lên niềm biết ơn đối với Thầy, đối với các bậc đi trước đã đem hết tình thương dựng xây nên cõi Tịnh Độ này.

Trong khóa tu có một ngày chính thức ăn mừng Làng Mai 40 tuổi với chương trình rất đặc sắc. Ngày hôm ấy, đại chúng được thiền hành trên con đường tùng huyền thoại dẫn xuống Sơn Hạ. Hai bên đường là những tấm thư pháp của Thầy được viết với nhiều ngôn ngữ. Vừa tới Sơn Hạ, đại chúng được chào đón bởi tiếng nhạc du dương của dàn hợp tấu cũng như thưởng thức điệu múa "Châu ngọc Pháp Hoa" do quý sư cô trình diễn. Thêm vào đó, đại chúng còn có cơ hội thưởng thức những tấm thư pháp của Thầy được ban tổ chức trưng bày rất đẹp và công phu.

Hội
ngàn
Dao
OLD
PATH
WHITE
CLOUDS

Mùa hè ở Làng

Vì lần đầu tiên Làng mở cửa trở lại sau đại dịch nên tăng thân quyết định tổ chức khóa tu mùa hè trong hai tuần (15 – 29.7), thay vì bốn tuần như trước đây. Gần 1500 thiền sinh, trong đó có đông các em thiếu nhi, thanh thiếu niên và người trẻ, đã về lại Làng cùng tu tập trong hai tuần này. Trước đó, tăng thân cũng đã chào đón hơn 350 người trẻ về tu tập trong khóa tu Wake Up, từ ngày 1 - 8.7.

An cư kiết thu

Năm nay, tứ chúng Làng Mai tại Pháp gồm 255 vị (159 xuất sĩ, 2 tập sự và 94 cư sĩ) có cơ hội an cư ba tháng chung với nhau, từ ngày 15.09 đến ngày 13.12.

Trong suốt mùa an cư, đại chúng có cơ hội học hỏi và thực tập với chủ đề "Đạo Bụt dấn thân, Đạo Bụt nhập thế". Sự có mặt của sư cô Chân Không cũng như nhiều quý thầy, quý sư cô lớn khác đã tiếp thêm năng lượng ấm áp, vững chãi cho đại chúng.

Ba lễ xuất gia

Dù sắc thân đã ẩn tàng, Thầy vẫn đang không ngừng được tiếp nối nơi vô vàn những hóa thân khác. Trong năm 2022, tăng thân đã chào đón thêm 25 thành viên mới, thế hệ đầu tiên mang pháp hiệu của Thầy - các sư chú với chữ "Nhất", các sư cô với chữ "Hạnh":

Cây Tùng Lọng - Stone Pine (ngày 12.06 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan) gồm các sư chú: Chân Nhất Nguyện, Chân Nhất Niệm, Chân Nhất Lưu.

Cây Táo Nhỏ - Manzanita (ngày 25.09 tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ) gồm các sư chú: Chân Nhất Hướng và Chân Nhất Ấn.

Cây Xích Tùng - Red Cedar (ngày 18.12 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan) gồm các sư chú: Chân Nhất Thể, Chân Nhất Đạo, Chân Nhất Đăng, Chân Nhất Chiếu, Chân Nhất Thừa; và các sư cô: Chân Lạc Hạnh, Chân Pháp Hạnh, Chân Bi Hạnh, Chân Phước Hạnh, Chân Giới Hạnh, Chân Tuệ Hạnh, Chân Nhân Hạnh, Chân Xuân Hạnh, Chân Quang Hạnh, Chân Khiêm Hạnh, Chân Bảo Hạnh, Chân Bối Hạnh, Chân Dung Hạnh, Chân Phổ Hạnh, Chân Tường Hạnh.

Lễ truyền đăng

Trong năm 2022, tăng thân đã chào đón 31 vị giáo thọ mới, cả xuất sĩ và cư sĩ. Các buổi lễ truyền đăng được tổ chức tại Làng Mai Pháp trong khóa tu tháng Sáu với chủ đề *"Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ"* và khóa tu an cư kiết thu. Bên cạnh đó, Sư cô Chân Không đã trực tiếp truyền đăng cho hai vị giáo thọ mới tại tu viện Bích Nham vào ngày 3.9, nhân chuyến hoằng pháp của Sư cô tại Mỹ.

Dưới đây là tổng hợp những bài kệ truyền đăng được trao trong năm qua:

Thầy Thích Chân Trời Đại Giác

(Andreas Lukas Ambühl;
Pháp danh: Great Determination of the Heart)

Trời tâm linh sáng bừng nét cọ
Thệ Nhật sơn **đại giác** nở hoa
Mười năm vườn tuệ siêng chăm sóc
Ân nghĩa bồi vun nếp lục hòa.

Thầy Thích Chân Trời Phạm Hạnh

(Bart Johan Christiaan Bannink;
Pháp danh: Deep Understanding of the Heart)

The sacred **holy life** of both east and west
Illuminates the well trodden ancestral paths
Revealing their true treasures
As action and non-action go perfectly together.

Sư cô Thích Nữ Chân Tựu Nghiêm

(Hồ Thị Bích Minh; Pháp danh: Tâm Thánh Quang)

Bước chân hơi thở là nhà
Thành **tựu** chỉ quán không xa Phật đài
Vạn pháp là một không hai
Nghiêm thân hộ ý ngày mai giúp đời.

Sư cô Thích Nữ Chân Nhất Nghiêm

(Lê Thị Thanh Nhàn; Pháp danh: Tâm Phước Thiện)

Nhất tâm hướng Bụt
Hộ trì **nghiêm** thân
Báo ân phụ mẫu
Tạ nghĩa bốn chúng
Ngày ngày không quên.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Lộc Uyển

(Phạm Thị Thu Hằng; Pháp danh: Tâm Trung Kiên)

Đông tây nam bắc một ánh **trăng**
Lộc Uyển chuyển luân diệu pháp âm
Đất Mẹ thanh lương bừng hơi thở
Ngước mắt cười vang bặt cầu tầm.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Xóm Mới

(Nguyễn Thị Thu Hà; Pháp danh: Tâm Nguyên Hải)

Trăng tròn sáng giữa một trời sao
Lối cũ **xóm** xưa rõ nẻo đường
Cây khô xuân sang mọc lá **mới**
Khắp nơi gieo rắc hạt yêu thương.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Thủy Tiên

(Trần Dạ Thụy Vy; Pháp danh: Tâm Hạnh Khương)

Tâm sáng tỏ tựa **trăng** rằm
Thủy triều vang tiếng pháp âm Bi Từ
Tiên đang cứu giúp muôn người
Sá chi mệt mỏi đường đời quanh co.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Tam Muội

(Susan Rooke;
Pháp danh: Transformation of the Heart)

The **samādhi moon** shines in the eastern sky
For many years our ancestors have sought it
Carefully disciplined, we find our way home
Ancestors greet us and descendants rejoice.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Tin Yêu

(Bong Suryati;
Pháp danh: Deep Communication of the Heart)

Trăng quê hương vẫn sáng
Chí nguyện chưa từng quên
Niềm **tin** không phai nhạt
Đem **yêu** thương mọi miền

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Tịnh Thường

(Hồ Vũ Anh Đài; Pháp danh: Tâm Quảng Bảo)

Trăng không tròn không khuyết
Khắp chốn là quê hương
Kiện hành trời phương ngoại
Đẹp nếp sống **tịnh thường**.

Sư cô Thích Nữ Chân Trăng Thường Trú

(Nguyễn Thị Bích Vân; Pháp danh: Tâm Quảng Huy)

Trăng treo đỉnh Thứu ngàn năm sáng
Thần khí trượng phu giữa núi sông
Tùy duyên **thường trú** nuôi hơi thở
Mỗi bước chân về rạng tổ phong.

Chân Đại Hòa - True Great Harmony

(Shelley Anderson)

The **great** work of no birth and no death
Can be realized at any moment
The true **harmony** of heart and mind
Takes us to the shore of peace and joy.

Chân Quang Độ - True Land of Light

(Martha Caroline Soule)

Mindfulness is the **light** that shines near and far
Taking care of the **land** of the five skandhas
The sangha is the home where voices are heard
And people can sit together in freedom.

Chân Liễu Nghĩa - True Deep Meaning

(Uli Pfeifer Schaupp)

The **deep** still waters of the lake
Reflect perfectly the true **meaning**
Insight gives rises to compassion
Bringing relief to all places.

Chân Biểu Tôn - True Manifestation of Reverence

(Marisela Gomez)

Reverence for the Buddha **manifests**
In our speech, actions and relationships
Right diligence completes the work begun
And our vow is already realized.

Chân Hỷ Định

(Martine Robier)

Phụng sự ở trong bản môn
Niềm vui có được lắng yên nhẹ nhàng
Tâm **Hỷ** theo gió thênh thang
Còn lại thân **định** mênh mang lòng từ.

Chân Lạc An - True Happy Peace

(Denise Sanematsu Kato)

True **happiness** is **peace** and freedom
Caring for others and for oneself
The way home is in every moment
Adorned with flowers of the Dharma.

Chân Thoại Khởi - True Auspicious Arising

(Jorieke Rijsenbilt)

The **arising** of a lotus of compassion
Marks an **auspicious** moment of change before us
It brings people together in peace and joy
And heals the wounds for future generations.

Chân Thái Hòa - True Great Harmony

(Dorit Alon Shippin)

The bird flies over the **great** hot forest
Putting out the flames with drops of water
Body, speech and mind held in **harmony**
Invite the bell that settles the tension.

Chân Hòa Gia - True Harmonious Family

(Marleen van der Bosch)

True harmony lies within oneself
The sangha becomes a **family**
Listening deeply reconciles us
The refreshing Dharma rain brings joy.

Now we have a path
we have nothing
more to fear

Chân Lạc An - True Joyful Peace

(Margriet Messelink)

The **joy** of meditation is food
That nourishes right view and right action
Seeds of **peace** have already been sown
Their flowers and fruit adorn the world.

Chân Hỷ Vân - Vrai Joyeux Nuage

(Jacqueline Thouvenot)

Le **Joyeux Nuage** lentement dans le ciel
Rafraîchit le généreux soleil du midi
Toucher la guérison avec le sourire de l'inter-être
Goûter la douceur et la paix de l'ultime: tout est déjà parfait!

Vraie Terre de Paix

(Marie-Ange Amiel)

Dans la **Terre de Paix** se trouve la source joyeuse de l'instant
Où le souffle tranquille de la compassion guide l'action
Dans l'océan de sagesse, les bruits de l'injustice s'effacent
Le vivant dans toute sa beauté resplendit dans le silence.

Chân Thâm Nghĩa - Vraie Loyauté Profonde

(Dominique Prodel)

La **Loyauté Profonde** de la terre donne aux arbres l'éclat joyeux de la Vie
Sur les pas des ancêtres spirituels chaque respiration devient libération
La présence lumineuse du cœur se suffit à elle-même
Comme le cyprès au milieu de la cour.

Chân Lạc Ân - Vrai Sceau du Bonheur

(Christian Michel)

Dans chaque pas s'inscrit le **Sceau du Bonheur**
La profondeur du silence intérieur réveille la douceur de la joie
L'esprit du débutant s'amuse avec l'impermanence
Comme la feuille joue avec les saisons.

Chân Hòa Lâm - True Harmonious Forest

(Claude Acker)

The **forest** has its ways of **harmony**
Each tree standing straight in its position.
The sangha body grows like a forest
Where all the roots and branches interare.

Chân Bích Trì - True Blue Lake

(Annie Lake Mahon)

The **jade** waters of the deep **lake**
Refresh Mother Earth's heat and pain.
We shall never give up our task
Watering the flowers of peace.

Chân Quang Trang

(Bar Zecharya)

Understanding is the clear **light**
That dispels all hatred and fear
It **adorns** the untended garden
Where all beings can enjoy the fruit.

Chân Hạnh Toàn

(Hélène Prost)

Tấm lòng hiếu **hạnh** vẹn **toàn**
Nguyện theo gương sáng theo dòng tổ tiên
Không bùn không đóa hoa sen
Trời xanh mây trắng thênh thang đường về.

True Source of Listening

(Maya Brandl)

By **listening** to the cries of the world
Drops of compassion well up at the **source**
By transforming mud into lotuses
Faith in the three precious jewels deepens.

Chân An Đạo

(Hélène Nardot)

An ban thủ ý phá tâm nghi
Lắng nghe, nhìn thấu **đạo** thâm sâu
Một tâm bước vững vào rừng tía
Vượt sóng ba đào như dạo chơi.

Sư cô Chân Không được trao bằng Tiến sĩ danh dự

Vào ngày 10 tháng 12 năm 2022, Viện trưởng trường Đại học Phật giáo Hoàng gia Thái Lan (Mahachulalongkornrajavidyalaya University - MCU) đã trao bằng Tiến sĩ danh dự trong lĩnh vực công tác xã hội cho Ni Trưởng Làng Mai - Sư cô Thích Nữ Chân Không để vinh danh những đóng góp của Sư cô vì hạnh phúc và lợi ích cộng đồng cho đất nước Việt Nam cũng như trên toàn thế giới.

Lễ Tiểu tường tại chùa Tổ

Đã một năm trôi qua kể từ ngày Thầy xả bỏ báo thân, rong chơi trời phương ngoại. Các trung tâm thuộc Làng Mai khắp nơi trên thế giới đều gửi đại diện về tham dự lễ Tiểu tường của Thầy tại Tổ đình Từ Hiếu.

Gần một ngàn Phật tử cư sĩ trên khắp đất nước cũng tề tựu về chốn Tổ trong dịp đặc biệt này. Sự có mặt của hai Thượng tọa đến từ Hàn Quốc càng làm cho buổi lễ thêm đặc biệt.

Dù trời đổ mưa to và lạnh, nhưng ai nấy đều lặng yên, trở về, có mặt với nhau để cùng ngồi thiền, tụng kinh, lạy sám pháp địa xúc, tụng Năm Giới để chế tác năng lượng bình an, thương yêu cúng dường lên vị Thầy kính thương.

Tối ngày mùng 9.1.2023, trước ngày diễn ra lễ Tiểu tường, tăng thân có cơ hội ngồi quây quần bên nhau trong buổi lễ tưởng niệm để kể cho nhau nghe những kỷ niệm về Thầy trong không khí sum vầy, ấm áp tình thầy trò, tình huynh đệ đồng môn.

Hãy truyền cho nhau cái thấy

Pháp thoại của Sư Ông Làng Mai

Kính thưa đại chúng,

Hôm nay là ngày 13 tháng 2 năm 2011, chúng ta đang ở tại chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, Làng Mai, trong mùa an cư kiết đông.

Chúng ta đang ngồi đây, ở một ngôi làng nhỏ của miền Nam nước Pháp. Chúng ta tới đây để làm gì? Ngồi đây chúng ta hãy phóng tâm, lấy con mắt của tâm mà nhìn người đó. Người đó không ở đây, người đó ở xa, có thể ở Á châu, Mỹ châu hay Phi châu. Người đó hiện bây giờ đang làm gì? Người đó là người mà ta thương hay ta ghét? Người đó hiện đang ở đâu và giờ này đang làm gì? Hãy lấy con mắt của tâm thức mà nhìn! Người đó đang thức, đang ngủ hay đang làm gì?

Nếu chúng ta biết ngồi yên và nhìn người đó từ xa, chúng ta có cơ hội thấy người đó rõ hơn. Ta ngồi yên một lúc và nhìn người đó đang lui hui, cắm cúi làm một việc gì ở một góc nào đó. Chỉ cần ngồi và nhìn bằng tâm thức của ta thì chỉ trong năm hay mười phút, ta đã cảm thấy niềm thương trong mình trào lên. Tội nghiệp cho người đó, ngày xưa có lúc ta đã từng giận hờn, trách móc và nói những lời nặng nề với người đó. Bây giờ ngồi đây một mình, ở một vùng rất xa, ta có cơ hội nhìn lại. Và nhờ ở xa cho nên ta thấy rất rõ.

Nhiều khi chúng ta phải đi rất xa mới thấy được cái mà chúng ta muốn thấy. Đôi khi ở sát một bên, chung đụng hàng ngày, trong mỗi giờ mỗi phút nhưng ta không thấy. Đợi cho đến khi ta đi rất xa, xa cách tưởng như không còn có cơ hội gặp lại nhau thì lúc ấy ta mới bắt đầu thấy được người đó và bắt đầu cảm thấy tội nghiệp, tội nghiệp cho người đó và cho chính mình. Vì mình đã không biết hành xử, không biết trân quý.

Đứng từ trên cao nhìn xuống

Ngày xưa khi đọc truyện của Hans Andersen, có một chuyện mà Thầy rất thích. Đó là chuyện có hai đứa nhỏ đứng trên sân thượng của một nhà lầu rất cao nhìn xuống. Bên dưới có một đám con nít đang chơi với nhau. Có một con chó vừa mới chết nên bọn trẻ bàn với nhau là sẽ chôn con chó. Sau khi chôn xong, chúng đắp cho con chó một nấm mồ và chơi với nhau rất vui.

Chúng đắp mồ cho con chó đẹp quá mà không cho bọn con nít ở xóm thấy thì uổng, cho nên bọn trẻ mới tổ chức một buổi viếng thăm mồ của con chó. Chúng báo tin cho tất cả trẻ con trong xóm. Đứa nào muốn vào thăm thì phải có vé, nghĩa là phải có một cái nút, nút áo hay nút quần gì cũng được nhưng phải nạp vô. Con nít có nhiều đứa mặc quần treo, nó giật bớt nút bên này, vì còn cái nút bên kia cho nên cái quần không bị tụt xuống. Có đứa thì có năm, sáu cái nút trên áo nên giật bớt một cái cũng không sao. Đứa nào cũng rất muốn vào xem cái mồ của con chó. Thấy những đứa khác vô hết rồi mà mình chưa được vô cho nên dù nút áo hay nút quần thì chúng đều giật ra để làm vé đi vào.

Khi bọn trẻ đều đã vào bên trong để tham quan mộ của con chó, có một bé gái rất nhỏ và nghèo ở bên ngoài, nó không được vào vì nó không có cái nút nào hết. Áo quần của nó rất tơi tả, vì vậy theo luật thì không được vô. Tất cả bọn con nít đều được vô thăm mộ con chó, còn nó thì phải đứng ở bên ngoài nên nó khóc than, đau khổ. Nó khóc như mưa như gió. Nó là đứa con nít duy nhất trong xóm không được đi vào vì không có cái nút.

Đứng từ trên sân thượng của tòa nhà là hai anh em, chúng thấy tất cả những gì xảy ra từ đầu đến cuối. Đứa em nói: Đứng từ trên cao nhìn xuống, mình thấy nỗi khổ niềm đau đó đâu có lớn lao gì, không có cái nút đi vào mà khóc như mưa như gió. Nỗi khổ niềm đau đó đâu có đáng gì đâu! Vậy mà đứa trẻ ở phía dưới đâu hề biết. Đứng từ trên cao nhìn xuống, mình có cái thấy rất khác về khổ đau của chính mình cũng như của người khác. Thầy không nhớ từng câu từng chữ, nhưng ý là như vậy. Truyện đó rất hay, chỉ khoảng một trang hay một trang rưỡi thôi mà Thầy nhớ hoài.

Trên đường lên nguyệt cầu

Lần đầu tiên loài người tổ chức một chuyến đi rất xa, đi lên mặt trăng. Apollo 11 là tên của đoàn thám hiểm đó. Tốn không biết bao nhiêu công sức, tiền bạc để gửi các phi hành gia lần đầu tiên lên mặt trăng.

Khi phi thuyền bay ra ngoài bầu khí quyển, các phi hành gia đã chụp được những hình ảnh của trái đất lần đầu tiên trong lịch sử. Ngày xưa, thầy đã viết một bài thơ (về sự kiện này) có tên *An tịnh tâm hành*:

Trên đường lên nguyệt cầu
Quay nhìn lại
Tôi thấy em
Và tôi không ngừng kinh ngạc:
Em xinh đẹp quá chừng
Em là một chiếc bong bóng nước
Nổi trên biển không gian mông mênh
Em là đại địa
Em là hành tinh xanh
Hiển nhiên và mầu nhiệm
Nhưng rất đỗi mong manh.

Đi ra ngoài không gian, nhìn lại mới thấy hành tinh của chúng ta thật đẹp. Trong Thái Dương hệ và trong vũ trụ này chưa bao giờ thấy một cái gì đẹp và mong manh như vậy. Khi các phi hành gia lên tới mặt trăng và đi trên mặt trăng thì thấy mặt trăng rất khác, không có sự sống. Ban đêm trên mặt trăng, sở dĩ thấy đường được là nhờ ánh sáng của mặt trời phản chiếu bởi trái đất. Đứng ở dưới đất thì ta thấy trăng lên, còn ở trên mặt trăng, ta thấy trái đất đang lên. Trái đất nổi lên, không phải màu vàng mà xanh xanh trắng trắng, rất đẹp. Những hình ảnh đó đã được gửi về trái đất.

Các phi hành gia của Apollo 11 đều có cảm xúc rất sâu sắc khi nhìn lại những hình ảnh của trái đất. Các anh mô tả không gian trên mặt trăng lạnh lùng và khắc nghiệt vô cùng. Màu đen ở trên đó rất đen, ở dưới đất chưa bao giờ thấy màu đen như vậy. Dầu ở dưới đất có những đêm đen kịt, nhưng cái đen vẫn rất linh động, có sức nóng, có âm thanh và mùi hương. Còn màu đen trên mặt trăng rất lạnh lùng, đen tuyệt đối. Tuy là có vầng thái dương soi chiếu, nhưng không thấy được gì. Tại vì vũ trụ trên đó trống rỗng, ánh sáng phải chạm vào một cái gì đó thì mình mới thấy nó, còn ánh sáng đi trong khoảng không thì mình không thấy có ánh sáng. Trên mặt trăng không có màu xanh mà mình thấy mỗi khi ngửa mặt lên trời. Nhờ có bầu khí quyển và ánh sáng mặt trời chiếu lên đó nên mình mới thấy màu xanh của bầu trời. Khi đi ra ngoài khí quyển thì không còn màu xanh đó nữa, nó đen tuyệt đối, đen lạnh lùng.

Nhìn thấy trái đất, một niềm cảm thương lớn trào ra trong trái tim của các phi hành gia. Mấy tỷ người trên trái đất đang làm gì? Họ đang ăn, ngủ, làm việc, chọc nhau giận, đánh và giết nhau hay tranh nhau từng tấc đất. Rất tội nghiệp. Người da trắng chống người da đen, người da đen chống người da trắng, người miền Bắc chống người miền Nam, người miền Nam chống người miền Bắc... Khi ngồi ở một điểm rất xa và nhìn lại, ta có cái thấy rất khác. Ta thấy loài người chúng ta đang rất điên rồ và dại dột. Chúng ta có một hành tinh xinh đẹp và mầu nhiệm, vậy mà chúng ta đang làm cho nó tan nát.

Earthrise, 1968, William Anders[1]

Một phi hành gia không gian, khi về lại trái đất đã nói: Khi đi, chúng tôi đi với tư cách những nhà chuyên môn, nhưng khi trở về, chúng tôi là những con người thật sự ("We went to the moon as technicians; we returned as humanitarians"). Chúng ta cần có một chuyến đi như vậy để thấy rõ mình là ai, hành tinh của mình quý giá đến thế nào, để thấy rằng chúng ta quá dại dột. Chúng ta ở trong đó mà không biết cái đó là cái gì, không trân quý nó và để cho nó mất đi.

Đối với sự sống cũng vậy. Mỗi người chúng ta đều đang có sự sống, nhưng chúng ta không biết trân quý sự sống. Chúng ta để thì giờ qua đi một cách dại dột và oan uổng. Chúng ta tiêu phí thì giờ và sự sống giống như lấy tờ 100 đô-la đem đốt. Đốt hết tờ này đến tờ khác. Chúng ta làm khổ nhau và đi tìm những cái chúng ta cho là hạnh phúc, trong khi đó chúng ta chất chứa khổ đau và tạo ra khổ đau cho nhau. Điều đó đang xảy ra bây giờ, ở đây, vậy mà chúng ta không thấy. Nhiều khi phải đi rất xa để nhìn lại, chúng ta mới thấy thiên đường chính là nơi chúng ta đang sống.

1. Nguồn hình ảnh: https://www.nasa.gov/image-feature/apollo-8-earthrise.

Các phi hành gia nói rằng trăng sao rất đẹp, nhưng rất lạnh lùng. Đó không phải là chỗ của mình. Chỉ có hành tinh nhỏ xíu, xanh xanh trắng trắng đó mới là nhà của mình, là nơi đón chào mình thôi. Chúng ta đang ở trong nhà, nhưng ta không biết trân quý ngôi nhà của mình, không biết trân quý thời gian chúng ta đang được ở nhà. Vì vậy, những bức hình mà các phi hành gia gửi về là những tiếng chuông chánh niệm. Nhìn vào những bức hình ấy cũng giống như nghe một tiếng chuông, mình phải thức dậy. Thức dậy để thấy, để hiểu, để thương và để trân quý.

Con mắt của thế gian

Số lượng các phi hành gia có cơ hội đi ra ngoài trái đất chỉ có mấy trăm người thôi. Nhưng đó là anh em, là đại diện của chúng ta. Những người ấy đi ra ngoài nhìn và báo cáo lại cho chúng ta biết. Cũng như cơ thể của chúng ta nặng mấy chục ký, trong khi đó con mắt chỉ có mấy chục gram, nhưng con mắt thấy và báo cáo lại cho toàn bộ cơ thể biết. Mình đã có con mắt, đó là những phi hành gia đầu tiên bay ra khỏi quỹ đạo trái đất để lên mặt trăng. Họ biết rằng chuyến đi rất nguy hiểm, có thể đi và không bao giờ trở về nữa. Đi như vậy không phải là đi cho một mình họ mà đi cho cả nhân loại. Nhân loại cần có những bước tiến, cho nên cần có những người hy sinh đi trước. Các phi hành gia cũng có vợ con, họ biết những hiểm nguy đang chờ đợi mình. Một phi hành gia được hỏi: *Hồi đêm anh có ngủ được không?* Anh trả lời: Có, tôi có ngủ! *Anh có uống thuốc ngủ không?* Anh trả lời: Không! Tôi không uống thuốc ngủ, nhưng tôi có những cơn ác mộng rất khủng khiếp. Tại vì anh biết rằng ngày bước lên phi thuyền đó, có thể anh sẽ không bao giờ trở lại.

Những phi hành gia là con mắt của chúng ta gửi ra ngoài không gian để nhìn cho ta. Khi con mắt báo cáo về, ta có nghe, có thấy không? Chúng ta cần giáo dục con cái chúng ta như thế nào để thấy được sự quý giá của hành tinh này, của sự sống, cũng như sự quý giá khi ta có cơ hội được sinh ra, lớn lên, bước đi và thở trên hành tinh này. Đó là giác ngộ. Thấy được rồi thì bước một bước là hạnh phúc, nói ra một lời là hạnh phúc. Chúng ta chạm tới đất Mẹ thì bước chân của ta đầy thương yêu, nói ra một lời thì lời nói đó đầy thương yêu. Cái thấy đó làm thay đổi con người của chúng ta.

Đức Thế Tôn cũng là con mắt của chúng ta. Ngài không cần du hành ra ngoài không gian, mà chỉ ngồi dưới cội Bồ Đề. Nhưng với con mắt của tâm, Ngài đã thấy được và báo cáo cho chúng ta biết rằng có một thế giới của tự do. Đó là Niết bàn. Và có một con đường đi tới tự do, đó là con đường của Bát chánh đạo. Ngày xưa có nhiều vị đệ tử đã xưng tán Ngài là con mắt của thế gian. Các phi hành gia cũng đi theo con đường đó. Họ tình nguyện làm con mắt, tình nguyện nhìn cho ta và truyền cho ta cái thấy. Chúng ta có thấy hay không? Biết bao tiếng chuông đã được thỉnh lên, biết bao hình ảnh đã được gửi về, nhưng chúng ta vẫn sống trong ngủ mê, tiếp tục làm khổ nhau và tiếp tục làm hư hoại trái đất - tác phẩm có một không hai này của vũ trụ. Nếu quý vị là cha mẹ, là cô giáo, thầy giáo, là anh, là chị, quý vị phải có cái thấy đó và truyền lại cho con cháu chúng ta. Chúng ta phải thức dậy đi thôi, nếu không thì quá trễ! Đạo Bụt được gọi là đạo tỉnh thức. Tỉnh thức nghĩa là như vậy.

Bậc Thầy đích thực

Sư cô Chân Thệ Nghiêm

(Bài viết được dịch từ tiếng Anh)

Kính bạch Thầy, mỗi khi nghĩ về Thầy, tâm thương yêu của Thầy lại đong đầy trong trái tim chúng con. Nhớ ơn Thầy, chúng con xin nguyện gìn giữ những kỷ niệm đã từng có với Thầy trong trái tim thương yêu và rộng mở của chúng con.

Con rất biết ơn khi được làm đệ tử của Thầy, một vị thầy tâm linh đích thực. Người đã *hướng dẫn* chúng con trên con đường tâm linh, là *hiện thân* của hiểu biết, thương yêu, và *truyền cảm hứng* cho đệ tử qua cách sống của chính mình.

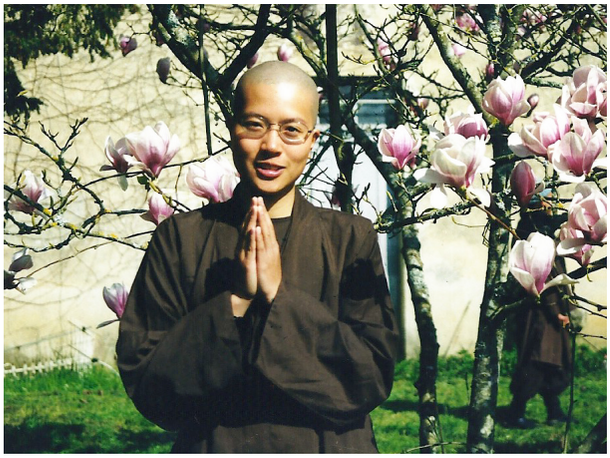
Năm 21 tuổi, con được ba con giới thiệu quyển sách *Being Peace (Muốn an được an)* của Thầy. Một thế giới mới như đang mở ra trước mắt con: Ồ, đây đúng là nếp sống an lành và từ bi. Con thấy một vị thầy đang chia sẻ rất chân thực, đầy bình an, niềm vui và tuệ giác. Lời Thầy thổi sức sống vào trái tim con, hướng đôi mắt con về con đường tâm linh. Nhờ Thầy, con đã được thức tỉnh và tìm đến nếp sống xuất gia.

Hiện thân của hiểu biết và thương yêu

Làm đệ tử của Thầy, con có cơ hội để trực tiếp cảm nghiệm sự hiểu biết và lòng từ bi của Thầy. Trong những năm đầu con ở Làng Mai, nhiều anh chị em chúng con may mắn được luân phiên nhau làm thị giả cho Thầy. Dù chúng con mỗi người có khả năng và tài năng khác nhau, Thầy vẫn luôn tìm cách để hiểu từng người và hướng dẫn thêm cho chúng con.

Trong những năm đầu xuất gia, con chật vật ghê lắm trong chuyện buông bỏ những thói quen riêng và tập thích nghi với đời sống tăng thân. Bởi vậy đến phiên làm thị giả cho Thầy, con hay căng thẳng mỗi khi Thầy có mặt. Mà Thầy thì luôn có mặt trọn vẹn và là tâm điểm chú ý của đại chúng trong mọi thời khóa. Khổ nỗi, trong thời sadi, con thường không cảm thấy thoải mái và tìm mọi cách để tránh những nơi tâm điểm đó.

Ấy vậy, Thầy luôn làm chủ được những hoàn cảnh tưởng chừng như căng thẳng ấy với sự khoan thai, đầy ung dung tự tại. Lấy đi sự ngăn cách giữa mình và mọi người, Thầy hiến tặng sự nhẹ nhàng ấy cho những người xung quanh. Đó chính là những lúc con tiếp xúc được lòng từ bi nơi Thầy. Thầy không bị chi phối bởi các tâm hành mặc cảm, hay những cảm xúc lên xuống khổ sở, nhưng Thầy cảm thông được với những ai rơi vào tình trạng đó. Đồng thời, Thầy hiểu cho tâm trạng của một người khá nhạy cảm và cần sự tế nhị.



Có một lần, con làm thị giả lái xe đưa Thầy từ xóm Mới về xóm Hạ. Trước đó, con có học cách lái xe tay số trên đường làng của Pháp, nhưng con thấy mình chưa thực sự vững lắm. Sáng hôm ấy, hai thầy trò đi khá êm đềm và suôn sẻ cho tới khi xe chạy đến ngã tư. Chiếc xe tự nhiên giật mạnh rồi dừng lại đột ngột vì chết máy. Con nhìn xuống chiếc cần gạt, đỏ bừng mặt vì nghĩ mình đã làm gì sai rồi.

Nhanh như chớp, nhưng vẫn điềm tĩnh và nhẹ nhàng, Thầy chỉ tay ra ngoài cửa xe, vui vẻ ngắm cảnh gì đó ở đằng xa để giúp con bớt mặc cảm trách móc bản thân. Lúc đó, con vừa quê vì thấy mình làm lỗi, mà cũng vừa ý thức là Thầy đang giúp mình "thay chốt", nên con chỉ biết im lặng. Tuy vậy, trong con đã ghi tạc lòng từ bi của Thầy. *Bạch Thầy kính thương, cảm ơn Thầy đã từ bi với con.*

Con còn một kỷ niệm khác với Thầy. Có một ngày, con làm thị giả cho Thầy ở thiền đường Cam Lộ, xóm Hạ. Trong khi Thầy và đại chúng đã an tọa, chuẩn bị cho buổi cơm quá đường rồi, con vẫn còn đứng ở lối đi chính giữa thiền đường. Đang loay hoay tìm cách làm sao để đến chỗ ngồi dành cho thị

giả, con bỗng thấy một chỗ trống sát tọa cụ của Thầy. Thở phào nhẹ nhõm, con tìm lối đi tắt để tới chỗ đó, mà hoàn toàn không ý thức đó là một bước hết sức dại dột: lối đi đó băng ngang mâm cơm và bình bát dành cho Thầy. Thời điểm đó, sự thực tập của con còn non nớt lắm. Con nào biết bước qua đồ đạc của thầy mình là một sự thất lễ, huống hồ đây lại là mâm cơm của Thầy.

Ngay khi vừa dợm bước, con bắt gặp ánh mắt sắc bén và nghiêm nghị của Thầy ngước nhìn lên. Con lập tức bị đóng băng. Khi nhận ra người hậu đậu ấy là con, ánh mắt ấy ngay lập tức dịu lại. Với một cái gật đầu như để khẳng định, Thầy nhẹ nhàng nói: "À, đi đi con!"

Lại một lần nữa, cũng như bao lần khác, Thầy đã thông cảm cho sự vụng dại của con và xử lý tình huống thật từ ái. Hôm ấy, lẽ đương nhiên con đã học được một bài học về uy nghi rồi. Nhưng bài học lớn hơn mà Thầy đã dạy là tấm lòng độ lượng, bao dung vốn phát sinh từ tâm hiểu biết. Tấm lòng ấy luôn khiến con cảm động mỗi khi nhớ về Thầy. Đó cũng là điều mà con rất muốn tiếp nối Thầy và nuôi lớn trong sự thực tập của riêng con.

Hướng dẫn học trò một cách khéo léo

Thời còn là sadi, việc chuyển từ môi trường gia đình nhỏ sang sống ở môi trường cộng đồng như xóm Hạ quả là đầy thử thách đối với con. Con từng có bao nhiêu thắc mắc và băn khoăn xoay quanh chuyện "thế nào là nương tựa tăng thân", vì Thầy đặc biệt nhấn mạnh vào sự thực tập này. Con không thể nào hiểu được làm sao có thể nương tựa vào cái mà ta không thể định hình được và dường như không toàn hảo.

Một ngày nọ ở xóm Hạ, con thao thức quá chịu không nổi nên hỏi Thầy, với đôi mày nhíu lại đầy khẩn khoản: "Bạch Thầy, Thầy dạy chúng con về tầm quan trọng của tăng thân, nhưng con thực sự không hiểu. Xin Thầy cho con hỏi: Tăng thân là gì?"

Thầy yên lặng nhìn con một lúc, rồi nhẹ nhàng trả lời: "Như trong bài hát đó con: *Năm uẩn là tăng, phối hợp tinh cần*". Ô hay! Cái câu này con nghe đi nghe lại, hát tới hát lui nhiều lần rồi. Nhưng lần này lại khác. Lời của Thầy như một luồng sáng, soi thấu vào sự hoang mang trong con. Giây phút ấy, con chợt nhận ra được mình và tiếp xúc được với thực tại dưới chân mình.

Ngẫm lại cuộc đối thoại giữa hai thầy trò, con nhận thấy Thầy có thể có rất nhiều cách để trả lời con. Vậy mà, Thầy đã chọn cách vượt thắng lối suy nghĩ theo trí năng và điều phục cái tâm đang còn nhiều lăng xăng của con. Câu trả lời của Thầy chạm tới những kinh nghiệm sống của con trước đây và giúp con có khả năng tiếp nhận ngay thời điểm đó.

Vậy là, Thầy đã phá tan chướng ngại và mở ra cánh cửa cho con có cơ hội lớn lên bằng kinh nghiệm trực tiếp của chính mình. Đã bao nhiêu năm rồi, lời dạy của Thầy vẫn tiếp tục là công án quý giá cho con quán chiếu. Từ nhiều góc độ khác nhau về thời gian và kinh nghiệm, con thường trở về với lời Thầy dạy để một lần nữa nhìn sâu vào cách hiểu và sự thực tập của mình.

Người làm vườn tận tụy

Thầy thường được ví như một bậc thầy về làm vườn. Thầy khéo léo vun xới, làm cho vườn ươm tăng thân ngày càng đa dạng và lớn rộng bằng sự nuôi dưỡng và khích lệ của mình. Người kiên trì chăm sóc từng chồi non trong sự thực tập của chúng con. Thậm chí ở mức căn bản hơn, Thầy chăm sóc cẩn thận hạt giống niềm tin đôi khi còn ngủ vùi trong chúng con, để rồi giúp chúng con đánh thức niềm tin vào khả năng tỉnh thức hay tính Bụt trong chính mình.

Với sự hiểu biết và niềm tin cậy, Thầy đã tưới tẩm hạt giống đức tin nơi con. Nhờ đó, con mới có thể khám phá ra tính lành thiện trong mình và xung quanh mình.

Một ngày nọ, trong không gian yên lắng ở Sơn Cốc, Thầy đem đến cho con một chậu hoa còn đang hé nụ. Thầy trò ngồi yên ngắm chậu hoa, rồi Thầy nói: "Con thấy không, con người mình cũng như bông hoa này đây. Hễ đúng thời điểm, và khi hoa đã sẵn sàng, các cánh hoa sẽ tự khắc bung ra thôi, con ạ". Trong giây phút ấy, con cảm được sự cảm thông và chấp nhận của Thầy cho người học trò còn nhiều dè dặt, lúng túng và thiếu tự tin như con. Đồng thời con cũng cảm nhận Thầy như khéo léo động viên con: *Hãy cho phép bông hoa trong con được tự nhiên hé nở.*

Mở thêm rộng lớn con đường

Đúng như hạnh nguyện của Bồ tát, Thầy luôn khuyến khích chúng con mở rộng đường tu và phụng sự. Đôi khi, điều này đòi hỏi chúng con phải vượt lên trên những tiện nghi, thách thức và mối quan tâm hiện tại của riêng mình để tăng thân có thể phát triển, để vòng tay của tăng thân có thể nới rộng thêm ra. Nhiều lần, Thầy đã thách thức chúng con mở rộng con tim, cởi mở tấm lòng để có thể hòa nhập và sánh kịp với tầm nhìn rất sâu rộng của Người.

Vào tháng Năm năm 2007, tăng thân nhỏ tại tu viện Thanh Sơn và tu viện Rừng Phong ở Vermont cuối cùng đã đóng cửa. Mùa hè năm ấy, sau nhiều tháng chuẩn bị và đóng thùng đồ đạc, đại chúng quyết định chuyển về "nhà mới" ở ngoại ô New York: Tu viện Bích Nham.

Như một đàn kiến tập hợp lại sau khi bị lìa đàn, anh chị em chúng con bắt đầu tiến hành công việc chuyển đổi khách sạn và khu nghỉ dưỡng mùa hè trước đây thành một tu viện hoạt động quanh năm. Công việc chậm đã đành mà còn có phần thiếu tổ chức. Vào đầu mùa thu, công việc có tiến triển chút đỉnh, nhưng dường như không nhiều.

Tăng thân của Bích Nham thời đó giống một đoàn tàu nhỏ đang leo dốc. Đại chúng cố gắng nghĩ chuyện thực tế, nên thỉnh cầu Thầy cho phép tạm dừng việc tổ chức khóa tu lớn đầu tiên trong mùa tới. Nhiều lý do được đưa ra: nào là thời điểm hãy còn quá sớm, mình chưa chuyển thành tu viện kịp, đại chúng chưa chuẩn bị để sẵn sàng nhận thiền sinh... Thầy trả lời: "Tăng thân làm được". Chúng con đưa thêm lý do: các dãy nhà chính vẫn cần được tu sửa. Thiền đường thậm chí lúc đó đâu đã được xây. Câu trả lời của Thầy: "Đó cũng không là trở ngại". Kêu gọi sức mạnh và tinh thần tập thể, Thầy dạy đại chúng thuê một cái lều thật lớn thay cho thiền đường lúc đó chưa hiện hữu.

Chúng con lo cho viễn cảnh về một khóa tu mà một nửa các sinh hoạt diễn ra ngoài trời trong thời tiết băng giá của vùng New England sẽ là trở ngại cho thiền sinh. Nhưng có hề hấn chi, ngay sau khi chương trình ghi danh mở ra, người ta đăng ký đầy hết, còn vượt quá sức chứa của tu viện nữa.

Vào giữa tháng Mười, Bích Nham đã thực sự có thể mở cửa để tổ chức khóa tu đầu tiên của mình, trước sự hân hoan của bao nhiêu người. Quả thật, trời lạnh đến nhớ đời, và thưa vâng, khóa tu hóa ra là một trải nghiệm rất đúng thời đúng lúc và cực kỳ xứng đáng cho mọi người, giống như Thầy đã hình dung.

Trong những năm qua, Thầy đã kiên trì truyền đạt, và bảo đảm cho chúng con rằng: *Mình vậy là quá đủ rồi (You are more than enough)*, và dạy phải *Mở thêm rộng lớn con đường (Open the path wider)*. Hai lời nhắc nhở này có tác dụng bảo hộ cho tăng thân, giúp chúng con có thêm niềm tin vào chính mình, đồng thời luôn nhớ mở rộng trái tim và mở rộng vòng tay.

Trông chừng và bảo hộ cho chúng con

Cách đây vài năm, trong chuyến hoằng pháp diễn ra hai năm một lần tại Hoa Kỳ, tăng đoàn đang trên đường đến khóa tu kế tiếp bằng xe buýt. Lúc đó đã vào khuya, và hầu hết mọi người đều đang ngủ. Con tình cờ ngồi phía trước gần Thầy và người lái xe buýt. Thầy quay lại, mỉm cười với con. Thầy nói bằng tiếng Việt: "Mình cần giúp bác tài tỉnh táo đó con". Nghe vậy, con cũng cố gắng để mắt đến bác tài. Vậy mà cuối cùng, mí mắt con sụp xuống và ngay sau đó con ngủ gật. Một lát sau tỉnh dậy, con ngượng ngùng nhìn sang, bắt gặp một cảnh tượng quen thuộc và dễ chịu: Thầy ngồi đó lưng thật thẳng, rất tỉnh táo, đang hướng mắt về con đường trước mặt. Trong con dâng lên niềm biết ơn, cùng với ý nghĩ: Thầy đang trông chừng và bảo hộ cho chúng con...

Dưới sự bảo hộ của Thầy, chúng con có điều kiện để lớn lên trên con đường tu học. Thầy kiên nhẫn hướng dẫn chúng con tiếp xúc với người thầy trong tự thân, cũng như dạy chúng con chịu trách nhiệm về sự tu học và hạnh phúc của chính mình. Điều đáng nhớ là suốt cuộc đời mình, Thầy đã đặt nền tảng cho chúng con tiếp bước Người với tất cả sự cẩn trọng và đầy tình thương.

Trên thực tế, tăng thân chúng ta đã phát triển thành một khu rừng xanh tươi, màu mỡ, thuận lợi cho sự thực tập khám phá và chuyển hóa tự thân. Ngày nay, tăng thân là chiếc nôi nuôi dưỡng sức sáng tạo và tiềm năng tiếp xúc độ đời. Mong sao, chúng ta tiếp tục bồi đắp những lớp trầm tích màu mỡ để nuôi dưỡng sự tỉnh thức và an lạc của nhiều thế hệ tương lai. Để mai sau, không biết bao nhiêu thế hệ tiếp bước chúng ta vẫn còn vang vọng mãi lời chào từ trái tim: *Kính chào Thầy! Kính chào tăng thân Làng Mai!* ☙

Hai miền trăng sáng

Con ngồi dưới khung trời buông cánh hạc
Gió hiên nhà xào xạc đọng rồi trôi
Một màn sương lung lạc giữa lưng đồi
Mạch hiện pháp chở che và nương náu

Hoa nở nhiều hơn mùa hoa tháng sáu
Rừng dấy lên giai thoại một loài chim
Khi gió trăng đã kề túi bên mình
Người vẫn nhớ những bình minh tuyệt đối

Con để lại ánh trăng ngà bên gối
Nhà mình còn vạt nắng gội hè sau
Bếp lửa xưa nhen nhóm tự khi nào
Mà nóng hổi bát canh tần thế nhỉ?

Lòng của ai lẫn vào lòng thế kỷ
Như bông hoa địa xúc nở điềm nhiên
Ôi trùng dương sóng vỗ đám mây hiền
Ngươi sẽ nhớ đến hai miền trăng sáng

Nếu bút Người viết tiếp thoại bạch vân
Hãy nói con nghe miền trăng nước an lành
Con sẽ gửi tình con cho gió ấy
Hòa vào dòng con nước đại mênh mông. ☙

—Thầy Chân Pháp Khả

Tiếp nối Thầy

Sư cô Chân Đẳng Nghiêm

Khi Thầy qua đời, cả thế giới đều hướng về và chứng kiến một Tâm tang hùng tráng. Cùng lúc đó, câu hỏi "Ai sẽ tiếp nối Thầy? Việc gì sẽ xảy ra cho tăng thân Làng Mai? Chúng ta sẽ đi về đâu?" trở nên thực tiễn hơn bao giờ hết.

Con còn nhớ ngày gia đình cây Sứ được xuất gia, sau khi xuống tóc chúng con quây quần bên Thầy để chụp hình. Con quỳ lên, chắp tay và thưa: "Bạch Thầy, con sẽ cố gắng tu học để không phụ lòng Thầy". Thầy quay lại nhìn con rồi nói: "Thầy tin là con sẽ làm được và con sẽ giúp được nhiều người".

Những năm đầu làm sadi, con xin phép không chăm sóc chương trình dành cho thiếu nhi và thanh thiếu niên trong khóa tu mùa Hè. Vì hình ảnh của người trẻ làm con nhớ lại tuổi thơ đau buồn của mình. Thầy biết được và nói với con: "Con tu học cho có hạnh phúc rồi con sẽ giúp được cho rất nhiều người trẻ".

Rồi trong những khóa tu người Việt, con cũng thường né tránh thiền sinh người Việt về đây từ các nước châu Âu và châu Mỹ, vì con và em trai là con lai, đã từng bị kỳ thị khi lớn lên ở Việt Nam. Con không muốn gần người Việt để khỏi chạm vào những vết thương tuổi thơ của mình. Không biết vì sao Thầy cũng biết điều này và một hôm khi con ngồi bên Thầy, Thầy vuốt đầu con rồi nói: "Con tu đi, rồi con sẽ giúp được cho những người Tây phương và con cũng sẽ giúp được cho đồng bào người Việt của mình".

Những lúc Thầy nói như vậy con chỉ lắng nghe thôi. Nhưng sau khi Thầy qua đời, con hiểu ra đó là những cái thấy của một vị thầy về đệ tử của mình. Không chỉ đối với riêng con mà đối với tất cả những người con tâm linh của mình, Thầy đều thấy được những khổ đau và cả những tiềm năng trong mỗi chúng con. Thầy có niềm tin rằng nếu cố công thực tập thì tất cả chúng con, ai cũng có thể làm được những điều mà mình nghĩ rằng không thể.

Ngay từ những ngày đầu, Thầy đã hun đúc những điều đó trong tất cả những người đệ tử xuất sĩ và cư sĩ. Thầy đã vạch ra con đường cho chúng con có thể tiếp nối Thầy một cách đơn giản, rõ ràng

và cụ thể. Điều đầu tiên là phải học cách chăm sóc được chính mình. Khi học chữ Hán Việt, con khám phá ra chữ "Tri kỷ" nghĩa là nhớ, biết và làm chủ chính mình. Con hạnh phúc vô cùng. Con thấy rõ được cách chăm sóc chính mình, biết làm chủ hình hài, cảm thọ, tư duy, nhận thức và tri giác của mình. Làm tri kỷ của năm uẩn để chuyển hóa, chữa lành những khổ đau của tự thân và của cha mẹ, ông bà tổ tiên đang biểu hiện rất sống động trong cách mình tư duy, nói năng và hành xử. Là sự tiếp nối của Thầy, điều đầu tiên chúng con phải thực tập là làm chủ được bản thân.

Điều thứ hai là giúp đời bớt khổ. Công việc của một người có thực tập là *sáng cho người niềm vui, chiều giúp người bớt khổ*. Khi đã là tri kỷ của chính mình rồi, ta có thể làm được tri kỷ cho những người khác. Giúp được chính mình là giúp được những người khác.

Thế giới khổ đau vì nhiều người trong chúng ta không hiểu chính mình, không thấy rõ cái gì đã và đang thật sự xảy ra với cuộc đời mình. Chúng ta có thể liệt kê những tai nạn trong cuộc đời, nhưng liệu chúng ta có hiểu được những nguyên nhân sâu xa của những khổ đau đó hay không? Chúng ta có thấy được chính mình cũng đã và đang góp phần nuôi lớn thêm những khổ đau, những tập khí tiêu cực đó hay không?

Hồi còn ấu thơ, khi có những bi kịch xảy ra, chúng ta đã học cách chống lại, trốn chạy hoặc đông cứng cơ thể, đông cứng trái tim mình để có thể sống

còn trong những ngày tháng đen tối đó. Từ một đứa bé bất lực không bảo vệ được chính mình, những tập khí sống còn đã trở thành một thói quen hành xử. Theo năm tháng, ta có thể từ một nạn nhân trở thành phạm nhân lúc nào mà ta không hề hay biết.

Sự giết chóc tàn khốc khắp nơi trên thế giới là một biểu hiện của khổ đau từ bên trong bùng phát ra bên ngoài. Điển hình là cuộc chiến tranh đang xảy ra ở Ukraine, cho thấy con người vì chưa hiểu mình, chưa thuần phục được những tâm hành sân hận, tham đắm, si mê nên vẫn tiếp tục gây khổ đau cho nhau.

Lời Thầy dạy về Tương tức giúp chúng con hướng về tình thương và sự cảm thông hơn là phán xét hay ruồng bỏ bất cứ một bên nào. Thấy mình trong người kia, thấy người kia trong mình, biết đặt mình vào hoàn cảnh của người kia, để không còn chỉ thấy đúng hay sai, xấu hay tốt. Con thường tự hỏi: Nếu Thầy trong hoàn cảnh của con, Thầy có nghĩ như vậy không? Thầy có làm như vậy không? Thầy có nói như vậy không? Thầy là tấm gương trong vắt để cho con thấy tâm mình đang biểu hiện sự bao dung hay chỉ là sự kỳ thị, phân biệt.

Thầy từng nói rằng không có ai và không một tổ chức nào hoàn hảo. Tăng thân cũng vậy, nhưng mình luôn có thể thấy được những vẻ đẹp trong mỗi người và trong tăng thân. Từ tấm gương của Thầy, con học ôm ấp những khó khăn, yếu kém, cũng như trân quý cái đẹp và sự nỗ lực của mỗi người trong tăng thân. Nhờ vậy, con có thể sống hài hòa hơn và đồng hành, đồng sự được với các huynh đệ của mình.

Một lần con làm đệ nhị thân cho một sư chị đem thức ăn cúng dường Thầy. Như thường lệ, chúng con được ngồi ăn chung với Thầy. Dùng cơm xong, Thầy bắt đầu cắt một trái táo ra từng miếng nhỏ. Một miếng bị văng xuống đất. Thầy cúi xuống nhặt lên để trên bàn và tiếp tục gọt vỏ những miếng táo khác. Thầy cho con một miếng, cho sư chị của con một miếng rồi Thầy lấy miếng táo bị rớt xuống đất, gọt vỏ đi rồi đưa vào miệng nhai ngon lành. Hình ảnh này đã in sâu trong con.

Là một bậc thầy tâm linh của thế giới nhưng Thầy sống bình dị, gần gũi và làm tri kỷ cho các con của mình. Con người Thầy được biểu hiện qua những hành động rất đẹp và giản đơn. Thầy trung trực với chính mình, tu học chuyển hóa những khó khăn chướng ngại trong từng giai đoạn của cuộc đời, để rồi Thầy trao truyền cho chúng con những miếng táo lành lặn thơm ngon nhất. Đó chính là những pháp môn cụ thể mà chính Thầy đã khám phá và tu tập thành công.

Giây phút nhận tin Thầy qua đời, chúng con đã ngồi rất yên và thở rất sâu trong thiền đường Sao Trên Biển. Chúng con đi thiền hành với nhau trước khi họp về chi tiết các buổi lễ. Thầy đã cho chúng con thời gian để chuẩn bị tinh thần cũng như mọi chi tiết khác. Vì vậy, chỉ hai tiếng sau, bàn thờ đã được thiết lập. Thời khóa tu tập cho suốt tuần lễ Tâm tang cũng đã sẵn sàng.

Bảy ngày Tâm tang là bảy ngày Pháp hội mà chúng con rất trân quý. Tất cả cơ sở vật chất cũng như các pháp môn đều là di sản Thầy trao truyền. Chúng con thực tập im lặng hùng tráng, ngồi yên, thiền hành, dùng cơm quá đường, tụng giới, chia sẻ những kỷ niệm với Thầy hay sự thực tập để tiếp xúc với Thầy trong mỗi cá nhân chúng con.

Thầy từng dạy, "Nỗi đau không tránh được, nhưng cái khổ là một sự chọn lựa". Nỗi đau mất Thầy, chúng con không tránh được. Hai năm trước khi Thầy qua đời, chính tay con đã để hình Thầy vào khung rồi che lại, úp xuống trên cái bàn sẽ dùng làm bàn thờ của Thầy. Con sợ rằng khi giây phút đó đến, chúng con sẽ run đến nỗi không thể để di ảnh của Thầy vô khung được. Lần đầu nhìn di ảnh Thầy trên bàn thờ, con vẫn cảm thấy bàng hoàng dù đã chuẩn bị tinh thần nhiều đến mấy đi nữa. Khi đại chúng xếp hàng đứng trước thiền đường Trăng Đầu Non để rước tro cốt của Thầy mang từ chùa tổ Từ Hiếu về, nhìn thầy Pháp Lưu ôm hũ tro bước ra xe, không

ai cầm được nước mắt. Trời mưa lất phất, nước mưa nước mắt hòa quyện vào nhau. Trong giây phút đó và kể cả sau này cũng vậy, tâm con chỉ có một ý nghĩ, "Thầy không có trong đó!".

Trong kinh A Nậu La Độ, có người ngoại đạo hỏi, "Khi Bụt qua đời, Bụt còn hay không còn? Hay vừa còn vừa không còn? Hay vừa không còn vừa không không còn?". Dù đã nghe kinh rất nhiều lần, con vẫn thấy những mệnh đề đó khó hiểu. Vậy mà khi Thầy qua đời, tự nhiên con thấy rõ, đúng là không thể hỏi Thầy còn hay không còn; hay là vừa còn vừa không còn; hay là vừa không còn vừa không không còn. Thầy không bị kẹt vào những mệnh đề hay khuôn khổ eo hẹp đó. Giờ thì con đã hiểu vì sao Bụt im lặng không trả lời.

Chúng con có quyền buồn nhưng chúng con không cần phải khổ. Thầy đã cho chúng con tất cả, những điều đó vẫn còn rất đẹp và tròn đầy trong mỗi chúng con. Chúng con có thể khóc thật nhiều, nhưng nếu chúng con chỉ đắm chìm trong thương tiếc, hoặc vẫn nói năng, suy nghĩ, hành xử không có chánh niệm và tình thương thì những giọt nước mắt đó không chứa đựng được Thầy. Như thế sự sống của Thầy không được tiếp nối trong xương tủy của chúng con.

Khi nhìn một sự vật hay một người với tình thương, con biết Thầy đã cho con đôi mắt đó. Khi biết lắng nghe những đau nhức trong cơ thể mình hoặc những khổ đau của người khác, con thấy Thầy cho con lỗ tai đó. Khi con biết thiền ôm để an ủi một người hoặc biểu lộ sự trân quý, Thầy cũng dạy cho con điều đó. Sự chữa lành những vết thương trong tâm hồn và cả những đau nhức nơi thân thể cũng là nhờ những linh dược từ Thầy. Sau khi Thầy mất được ba ngày, trong giấc mơ con nghe tin Thầy đã qua đời. Thân tâm con lặng yên mật niệm và tàng thức con đã được tự do với sự ra đi của Thầy! Thức dậy, câu thơ đi lên trong con:

Thầy vừa đi hái thuốc
Nội trong núi này thôi
Mây tan thấy được ngay.

Từ mọi nơi trên thế giới, chúng con đã lắng nghe tiếng gọi và đi theo bước chân của Thầy. Từ đó, cuộc đời của chúng con nhẹ nhàng và đẹp đẽ hơn. Nhờ Thầy mà chúng con đã có hướng đi. Chúng con không còn lo sợ phải lang thang như những bóng ma. Bất chấp mọi thử thách, Thầy đã luôn chọn con đường của tình thương, của sự hiểu biết và tha thứ bao dung.

Chúng con nguyện noi theo gương Thầy, mỗi ngày tập buông bỏ bớt những đam mê, nắm bắt, đòi hỏi, những tư duy phán xét, kỳ thị và giận hờn ganh ghét. Học chọn bình an, chọn hòa giải. Chọn sống đơn giản để có thời gian tu học, giúp xây dựng tăng thân, xây dựng xã hội ngày càng lành mạnh như lời tâm kinh Thầy để lại:

Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời.
—Bài tụng "Quy nguyện" - Nhật tụng Thiền môn

Tu viện Lộc Uyển hiện đang có khóa tu đón mừng năm 2023. Vì thiếu chỗ nên nhiều gia đình có cháu nhỏ cũng phải cắm trại. Trời đổ mưa nặng hạt đôi khi lạnh cóng, nhưng khuôn mặt ai cũng rạng rỡ. Lều cắm san sát với những màu sắc rực rỡ như nấm mọc lên sau cơn mưa giữa sa mạc. Các sư em con cũng mạnh dạn lên chia sẻ trong buổi hướng dẫn tổng quát dù tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ.

Sáng hôm sau, có một cặp vợ chồng người Mỹ tới gặp con sau khi con cho pháp thoại. Họ chắp tay, tha thiết nói: "Nhiều năm Thầy đã dạy tăng thân sẽ tiếp nối Thầy, nhưng tôi đã không tin điều đó. Từ lúc Thầy qua đời, tôi cảm thấy mất đi niềm cảm hứng. Nhưng trong khóa tu này, khi lắng nghe những lời chia sẻ của quý thầy quý sư cô, tôi thật sự thấy rằng Thầy đang được tăng thân tiếp nối. Bây giờ thì tôi thật sự tin điều đó. Cảm ơn quý thầy, quý sư cô đã cho tôi niềm tin". Ông vừa nói vừa khóc, nước mắt giàn giụa. Vợ của ông đứng kế bên cũng khóc ròng. Chúng con cùng khóc với nhau những giọt nước mắt tràn đầy hạnh phúc.

Chúng con đi, bước chân Thầy huyền thoại
Chúng con thở, hơi thở Thầy truyền kỳ
Chúng con sống, cuộc đời Thầy kỳ diệu
Hạnh phúc cười, Thầy có mãi trong chúng con. ☙

Ai bảo đi tu là khổ

Gia đình Cây Mimosa

Được chấp nhận vào tăng đoàn xuất gia là một niềm vui, hạnh phúc cho các giới tử như chúng con. Đặc biệt, lễ xuất gia của cây Mimosa được tổ chức vào tháng Một năm 2022 trước linh cữu của Sư Ông lại càng thiêng liêng vô cùng. Những người đệ tử vẫn tiếp tục được biểu hiện để nối tiếp sự nghiệp mà Sư Ông đã gầy dựng và trao truyền. Trải qua năm đầu tiên sinh hoạt và thực tập trong đại chúng, những người con ấy xin được chia sẻ một vài câu chuyện vui kính dâng lên Sư Ông, quý thầy, quý sư cô và đại chúng.

Bài hát của cây

Trong giờ ăn trưa ngày diễn ra lễ Trà tỳ, anh chị em trong cây có cơ hội ngồi ăn cơm chung với nhau. Sau đó, cả cây cùng hát cho nhau nghe, rồi lên ý tưởng tập hát chung một vài bài để hiến tặng đại chúng cho chương trình tối hôm ấy. Lúc tập hát thì rõ là hay và vui tươi. Thế rồi vào buổi tối, dàn đồng ca với sáu sư chú và hai mốt sư cô đắp y gọn gàng, đẹp đẽ từ từ đi ra sân khấu. Trông có vẻ hoành tráng lắm nhưng khi mic được truyền đến tay sư anh cả thì lại đùn đẩy cho sư chị cả. Vừa mới bắt nhịp thì bên dưới quý thầy, quý sư cô cứ tủm tỉm cười vì tưởng anh chị em chúng con hát bài của cây, ai dè hát bài *Hiểu và Thương*. Đã thế lại còn hát sai nhạc nữa chứ.

Chưa hết, đại chúng còn phải chịu trận thêm với bài *Không đến, không đi*. Trong khi đó, bộ phận quay trực tuyến cũng bị một phen hoảng hốt vì đang phát trực tiếp trên toàn thế giới. Thế là mỗi khi gặp nhau, anh em thường hát lên câu:

Anh em ta từ bốn phương trời
Chị em ta từ khắp năm châu.

Nghe đến đó thì ai cũng phì cười. Từ đó, bài hát của cây bất đắc dĩ được ra đời mà không cần tốn công viết lời, phổ nhạc. Chúng con tự nói với nhau rằng, nếu từ giờ đến ngày kỷ niệm thôi nôi của cây mà không có bài hát của cây chính thức thì có lẽ bài hát này sẽ được cất thêm một lần nữa, để đưa giai điệu huyền thoại này đi cùng năm tháng.

Ba má đến thăm, bánh quà đầy mâm

Được ba má đến thăm là niềm vui lớn của những ai sống xa nhà, đặc biệt là người tu sĩ. Vui vì được gặp trực tiếp, hàn huyên mọi chuyện, và ba má có cơ hội tiếp xúc với pháp môn. Bên cạnh đó, đây còn là cơ hội để truyền thông, thấu hiểu, thông cảm và chấp nhận nhau. Một điều không kém phần quan trọng nữa là *bánh quà đầy mâm*, nào là bánh, là trái cây,v.v. Toàn là những món ngon ưa thích.

Trong những lần ngồi chơi với ba má và gia đình, anh em chúng con thường hát cho ba má nghe. Lần đầu ba má nghe còn chưa quen và chưa hiểu hết nhưng cũng cảm được tinh thần vui tươi, phấn khởi trong lòng mỗi chúng con. Có một bài hát mà chúng con không bao giờ bỏ qua, đó là bài *Ai bảo đi tu là khổ*. Bài hát như một thông điệp nhắn nhủ tới ba má và gia đình: "Chúng con đi tu vui lắm, ba má không có chi phải lo sợ, buồn rầu cả. Nhà mình cứ yên tâm ở chúng con ạ". Đặc biệt, có một câu trong bài hát mà chúng con hát đi hát lại nhiều lần nhằm nhấn mạnh để ba má nhớ cho: "Cứ mỗi năm, ba má đến thăm, đem bánh quà đầy mâm". Thế là cả nhà lại có một trận cười, phá tan niềm mong mỏi các con sẽ trở về nhà trong ba má.

Niềm vui lớn hơn nữa là kể từ chuyến thăm con, ba má đã biết ăn chay, đi chùa và nghe pháp thoại nhiều hơn. Từ đó, có sự chuyển hóa khổ đau, chấp nhận dễ dàng cho các con đi theo con đường hiểu và thương. Nhờ vậy, chúng con được nuôi dưỡng, hạnh phúc, yên tâm tu học và tinh tiến mỗi ngày.

Vun đắp tình huynh đệ

Ngồi chơi với anh chị em trong cây là một trong những niềm vui và hạnh phúc nữa của chúng con, nhất là lúc mới xuất gia. Gặp nhau là hân hoan, đùa vui nhưng vẫn giữ được sự hồn nhiên và tinh khôi. Chỉ cần có mặt với nhau thôi cũng đã toát lên sự trìu mến và gắn kết như một gia đình. Thỉnh thoảng, anh chị em trong cây gọi điện, tặng quà và viết thư cho nhau. Đó là cách để vun đắp tình huynh đệ, để niềm vui trong sự tu tập luôn được nhen nhóm, gìn giữ và không bao giờ tắt.

Những ngày mới xuất gia ở Tổ đình Từ Hiếu, sáu anh em sadi nam đã có những khoảnh khắc để đời bên nhau. Đó là được ngủ cùng phòng, ăn cùng nơi, cùng làm việc và đi chơi với nhau. Mỗi khi đi đâu, anh em "rồng rắn" nối nhau thành hàng. Khi đắp y, mang áo hậu thì rõ nóng, chỉnh tới chỉnh lui mà vẫn cảm thấy chưa ổn. Mỗi khi lạy xuống, đứng lên mà không khéo thì có thể xém té như chơi. Chuyện cạo tóc lại cũng không kém phần bối rối, nhưng rồi mọi chuyện cũng đâu vào đó khi được anh em giúp đỡ và yểm trợ nhau. Giờ đây, ai cũng làm tốt rồi nhưng mỗi khi nghĩ lại, chúng con đều cảm thấy được nuôi dưỡng và hạnh phúc lắm lắm.

Rồi mình lại đi chơi

Mỗi dịp làm biếng, chúng con thường được đi chơi. Lúc thì leo núi, khi thì lội suối, tắm biển. Có hôm đi từ tờ mờ sáng để ngắm bình minh, mặt trời ló rạng trên biển hay đi lúc chiều tà, leo lên ngọn núi cao, ngồi chơi trên mỏm đá. Chuyền nhau ly trà nóng, cái bánh rồi cùng ngắm cảnh núi đồi, trời mây và trăng sao. Trong không gian thênh thang, hùng vĩ ấy mà có được giây phút lắng yên nữa thì không còn gì tuyệt vời hơn. Bao suy tư, buồn phiền dường như được gửi trao cho Mẹ thiên nhiên ôm ấp và chuyển hoá.

Chúng con nhận ra rằng, sự thực tập trong đời sống hằng ngày không chỉ là khi ngồi thiền, tụng kinh và làm việc, mà còn là những giây phút vui vẻ, thoải mái khi đi chơi cùng nhau.

Rồi mình lại đi chơi
Lên đồi khi sương sớm
Lên mỏm đá cao ngồi
Nhìn xa qua mấy núi
Chỉ thấy mây mù thôi.
...
Vui buồn như sương khói
Chốc đầy chốc lại vơi
Phút giây lòng thanh thản
Nhận ra tiếng ai cười. ☙

–Trích từ bài hát *Đâu đó tiếng ai cười*
thơ: Chân Pháp Dụng
nhạc: Chân Hoa Nghiêm

Đạo Bụt dấn thân và Đạo Bụt ứng dụng

Sư cô Chân Đức

(BBT phỏng vấn Sư cô Chân Đức - ngày 6.11.2022)

BBT: Đối với Sư cô, đạo Bụt dấn thân và đạo Bụt ứng dụng có ý nghĩa như thế nào?

Sư cô Chân Đức: Mãi cho đến những năm đầu thiên niên kỷ này, Thầy mới dùng cụm từ *đạo Bụt dấn thân*. Khi nghĩ về Làng Mai, chúng ta hay nghĩ về đạo Bụt dấn thân. Tên tuổi của Thầy nổi lên ở Tây phương cũng gắn liền với đạo Bụt dấn thân.

Ở Tây phương, truyền thống đạo Bụt Nhật Bản đến nước Mỹ đầu tiên và chú trọng nhiều đến tọa thiền. Tới những năm 1960, khi sang Tây phương để kêu gọi hòa bình cho Việt Nam, Thầy nhận thấy có rất nhiều năng lượng giận dữ và bạo động trong những nhà hoạt động cho hòa bình. Vì vậy, Thầy thấy cần phải đem sự thực tập của đạo Bụt vào phong trào này. Đây là một ý tưởng khá mới mẻ lúc bấy giờ.

Năm 2008, tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB), Thầy bắt đầu nói về *đạo Bụt ứng dụng* nhiều hơn *đạo Bụt dấn thân*. Có lẽ do ta hơi bị kẹt trong tư duy lưỡng nguyên, phân biệt giữa lúc dấn thân và không dấn thân. Nghĩa là ban ngày, ta ra ngoài làm công tác xã hội hoặc tham gia một hoạt động vì hòa bình và trong khi làm những việc đó ta không tu tập; rồi đến cuối ngày, ta về nhà và ngồi thiền sau. Đó không phải là ý của Thầy khi nói về đạo Bụt dấn thân. Kinh nghiệm của Thầy khi hướng dẫn các khóa tu khắp nơi trên thế giới đã cho thấy: chúng ta cần ứng dụng đạo Bụt vào tất cả các lĩnh vực của đời sống, không chỉ ở lĩnh vực hoạt động xã hội hay trong thời kỳ chiến tranh, mà cả trong các lĩnh vực kinh doanh, chính trị, cảnh sát và đặc biệt là trong ngành giáo dục.

Thầy cũng dùng cụm từ *Đạo đức ứng dụng* ("Applied Ethics"). Năm 2008, Tổng thống Pháp Nicolas Sarkozy muốn đưa trở lại các buổi học về giáo dục công dân để giúp học sinh học cách làm

một công dân tốt. Một số nhà chính trị đặt câu hỏi: "Nội dung gì sẽ được dạy trong những lớp học này?", rồi họ nghĩ đến việc trích dẫn tư tưởng của các nhà triết học.

Khi được thỉnh ý, Thầy đã trả lời rằng đạo đức ứng dụng nên bao hàm bốn yếu tố:

Yếu tố đầu tiên là sự buông thư. Có thể mình không thấy thực tập buông thư là vấn đề đạo đức, nhưng Thầy đã thấy rằng biết cách buông thư là một điều rất quan trọng, đối với mỗi cá nhân cũng như đối với các tổ chức hay đoàn thể.

Yếu tố thứ hai là chăm sóc cảm xúc mạnh, để có thể xử lý khổ đau, nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc.

Yếu tố thứ ba là truyền thông, là học cách giải quyết các mâu thuẫn, thực tập làm mới trong gia đình,v.v.

Yếu tố cuối cùng là sự thực tập Vô úy, nghĩa là không sợ hãi. Cuối tất cả các khóa tu, Thầy thường cho một bài pháp thoại về *Không sinh không diệt* để giúp cho mọi người bớt sợ hãi, dù là đối với những người chỉ mới bắt đầu thực tập.

Đạo Bụt ứng dụng có nghĩa là như vậy, là áp dụng đạo Bụt vào trong tất cả các lĩnh vực của đời sống. Trong tất cả các bài giảng và khoá tu, chúng ta cần trình bày bốn yếu tố này và giúp mọi người đem sự thực tập vào trong đời sống của mình.

BBT: Có người hỏi là Làng Mai đã dấn thân đủ hay chưa? Sư cô sẽ trả lời như thế nào?

Sư cô Chân Đức: Chân Đức rất biết ơn Thầy đã dạy về đạo Bụt ứng dụng. Vì khi dùng cụm từ *đạo Bụt dấn thân*, mình có cảm tưởng người khác mong đợi mình hành động ở một lĩnh vực hay một hướng đi nhất định nào đó. Thực ra, chúng ta đang ứng dụng đạo Bụt khi bước những bước chân đầy bình an trên đất Mẹ, và khi chúng ta tạo dựng được một nơi như Làng Mai để mọi người có thể đến và học cách buông xuống những khổ đau trong mình.

Hôm qua có một thiền sinh tới gặp Chân Đức, cô vốn làm công việc liên quan đến hòa giải trong các cuộc xung đột. Cô cho biết cô đang hoàn toàn kiệt sức. Khi một người làm trung gian hòa giải không đứng về phía nào trong một cuộc xung đột, người đó sẽ nhận về rất nhiều oán hận. Chân Đức đã khuyên cô nên ở lại Làng Mai cho đến lúc nào cảm thấy sạc đủ năng lượng, vì điều này rất quan trọng. Sư cô Chân Không và các thành viên khác của trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội cũng đã cần một nơi như thế để quay về mỗi tuần, để có thể sạc lại năng lượng cho chính mình.

Đối với Chân Đức, chỉ cần hiến tặng một nơi như thế là đủ rồi. Chân Đức không thấy có bất cứ áp lực nào khác hơn việc chăm sóc Làng Mai, để nơi đây luôn là một nơi nương tựa cho những ai cần đến. Tuy vậy, chúng ta cũng cần nhìn lại và tự hỏi chính mình: "Ta đã làm hết những gì có thể làm chưa?". Và nếu có ai đó nói là chưa, thì ta hãy lắng nghe họ và tự hỏi: "Có điều gì ta có thể làm thêm nữa hay không?". Hãy thành thật với chính mình! Những gì ta có thể làm được cũng còn tùy thuộc vào sức khỏe của chính ta. Rất nhiều người đã bày tỏ niềm biết ơn rất lớn của họ đối với tăng thân. Chúng ta cũng cần nhắc mình về điều đó!

BBT: Sư cô thấy pháp môn thực tập của Làng Mai có ảnh hưởng như thế nào đến cuộc khủng hoảng khí hậu hay tình trạng chiến tranh hiện nay?

Sư cô Chân Đức: Sự thực tập không thể có ảnh hưởng và làm thay đổi tình trạng ngay lập tức. Những điều kiện tạo nên chiến tranh và tình trạng biến đổi khí hậu đã tích tụ trong một thời gian dài. Giờ đây, ta phải hết sức cẩn trọng để không làm gì có thể tạo thêm điều kiện cho chiến tranh xảy ra trong tương lai.

Nhớ lại đầu những năm 1980, khi Chân Đức tham gia biểu tình ở khu căn cứ quân sự Greenham Common để phản đối việc triển khai vũ khí hạt nhân của Mỹ. Chân Đức không biết hành động của mình có ảnh hưởng như thế nào, nhưng cuối cùng thì phía Mỹ cũng rút quân. Thật khó có thể nói được những hành động của mình có thể gây ảnh hưởng như thế nào.

Về việc giảm thiểu lượng khí thải carbon, tất nhiên là chúng ta có thể làm hay hơn nữa. Chúng ta cần chia sẻ những ý tưởng cũng như những bước tiến mà chúng ta đã đạt được theo hướng đi này.

BBT: Khi tổ chức các khóa tu và lựa chọn các pháp môn để hiến tặng, chúng ta thường cố gắng đáp ứng các nhu yếu khác nhau của thiền sinh. Nhưng đôi khi việc chọn lựa để hướng năng lượng của mình vào đâu là một điều không đơn giản cho một người tu trẻ. Sư cô thực tập với điều này như thế nào?

Sư cô Chân Đức: Trước tiên, trong tăng thân, ai cũng có khả năng và tài năng khác nhau. Ta thực sự phải tìm cách tận dụng năng lực của mình một cách tối đa. Khi còn ở EIAB, Chân Đức thường tập trung vào các khóa tu cho thầy cô giáo, vì Chân Đức từng là một giáo viên. Chân Đức thấy mình chỉ làm và đóng góp những gì có thể, dựa trên kinh nghiệm và năng lực của mình. Ai cũng có khả năng gì đó để đóng góp, không phải đi ra hướng dẫn khóa tu mới là quan trọng. Mình cũng cần có người chăm sóc Làng Mai, chăm sóc các sư em. Nếu ai cũng đi ra ngoài hướng dẫn khóa tu hết và không ai chăm sóc *các con trâu con* thì chúng có thể rơi xuống sông và bị nước cuốn trôi, thay vì qua sông một cách an toàn. Vì thế, khi suy ngẫm về những gì ta có thể đóng góp và phụng sự, chúng ta phải tìm cách để giữ được sự cân bằng. Chân Đức vẫn nghĩ việc đào tạo và hướng dẫn là công việc rất quan trọng, giúp chuẩn bị cho thế hệ trẻ đối diện với những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Thầy luôn nói rằng: "Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới". Người trẻ cần được trang bị những điều cần thiết như đạo đức ứng dụng, đặc biệt là cách buông thư, chăm sóc cảm xúc và cách truyền thông.

BBT: Thầy dạy chúng ta về tâm bồ đề, về nguyện ước lớn, nhưng cũng đồng thời dạy ta về vô nguyện, vô đắc, không tìm cầu gì nữa. Những giáo lý này đi cùng với nhau được không, thưa Sư cô?

Sư cô Chân Đức: Chân Đức thấy rất đúng khi thực tập không trông chờ, kỳ vọng vào tương lai. Chúng ta chỉ làm hết sức trong hiện tại, vì ta không biết được tương lai sẽ ra sao. Đặt ra một mục tiêu và hướng tâm về tương lai chỉ là một ý niệm trên bề mặt lý trí. Đó không phải là thực tại. Có một ước nguyện sâu sắc và tâm bồ đề lớn mạnh là điều cực kỳ quan trọng. Tuy nhiên, đó không phải là đặt ra mục tiêu hay muốn được thành tựu. Ước nguyện đang có trong giờ phút hiện tại. Khi mình quỳ xuống và nói: "Con sẽ làm bất cứ điều gì con có thể", là mình đang nuôi dưỡng nguyện ước sâu sắc ấy. Đó là một hạt giống trong tàng thức của ta. Hạt giống ấy giúp cho ta làm được những điều ta có thể làm trong đời sống hàng ngày. Nhưng đó không phải là một mục tiêu.

Ai cũng có hạt giống bồ đề trong tâm, nhưng hạt giống ấy có thể không có đủ nhân duyên để biểu hiện. Mỗi ngày chúng ta có thể làm lớn mạnh thêm ước nguyện của mình. Chẳng hạn, mình có thể nguyện cho mọi loài đều đến đi thong dong. Đây không phải là một mục tiêu, mà là một nguyện ước sâu sắc trong hiện tại. Ví dụ, khi rửa tay và thấy được tình trạng khổ đau của đất Mẹ, mình nguyện có đôi bàn tay khéo để giúp đất Mẹ và mình mong ước ai cũng có được đôi bàn tay ấy.

BBT: Có mâu thuẫn gì không giữa việc sống một cuộc đời bình lặng, ẩn dật và một cuộc đời dấn thân, thưa Sư cô?

Sư cô Chân Đức: Đúng là mình phải có bình an, như lời dạy trong Kinh *Người biết sống một mình*. Có thể mình thích được ở một mình bởi vì cảm thấy dễ chịu và bình an. Nhưng mình cũng cần có bình an ngay trong trong các buổi họp, hay khi cố gắng giải quyết những vấn đề khó khăn trong tăng thân. Quả thật, ta cần nuôi lớn bình an trong lúc ngồi thiền. Nhưng ngồi thiền trong lòng tăng thân không phải chỉ để nuôi dưỡng bản thân ta, mà còn để nuôi dưỡng toàn thể tăng thân. Bình an của ta và của mọi người không thể tách biệt. Có người nói là họ cần thêm sự yên tĩnh, nhưng liệu họ có sự tĩnh lặng trong nội tâm họ hay không? Nếu trong đầu ta vẫn còn ồn ào thì đó không phải là tĩnh lặng đích thực.

Cá nhân Chân Đức không trở thành người tu chỉ để được ngồi thiền hay xa lánh cuộc đời. Được kề cận với Thầy và Sư cô Chân Không, hai vị Bồ tát lớn có đời sống dấn thân và phụng sự, Chân Đức nguyện đi theo những bước chân ấy.

BBT: Có mặt trong tăng thân từ những ngày đầu, Sư cô đã thực tập như thế nào trong những tình huống khó khăn, đòi hỏi nhiều về thể chất cũng như tinh thần?

Sư cô Chân Đức: Thời kỳ đầu, Làng chỉ có vỏn vẹn bốn người là Thầy, sư cô Chân Không, sư cô Chân Vị và Chân Đức. Hướng dẫn khóa tu không dễ dàng chút nào, vì thiền sinh còn rất mới. Chẳng hạn, có thiền sinh thắc mắc: "Tại sao tôi phải dừng lại khi nghe chuông? Làm vậy tôi thấy mất hết tự do". Tuy nhiên, qua năm tháng, năng lượng của sự thực tập trong tăng thân lớn mạnh hơn rất nhiều. Nhiều thiền sinh trở lại Làng và tiếp tục thực tập dài hạn, điều đó giúp ta có thêm niềm tin vào sự thực tập. Hiện nay, chúng ta đang có một tăng thân xuất sĩ và tăng thân cư sĩ lớn mạnh. Các khóa tu diễn ra rất suôn sẻ, dễ dàng. Trước đây thì không được như vậy, sự tổ chức trong tăng thân lúc đó khá lộn xộn. Truyền thông giữa các xóm không phải lúc nào cũng tốt. Thầy thường hay nói: ở Làng, tổ chức không phải là tài năng hay điểm mạnh của chúng ta. Có nhiều cư sĩ tổ chức hay hơn chúng ta nhiều.

BBT: Khi Sư cô cảm thấy mệt mỏi, những pháp môn nào đã giúp Sư cô lấy lại năng lượng và tiếp tục đi tới trong những năm tháng qua?

Sư cô Chân Đức: Đi thiền hành rất quan trọng đối với Chân Đức. Lúc nào không đi ra ngoài trời được, Chân Đức đi lên đi xuống cầu thang trong nhà. Chân Đức đi rất chậm, có thể bước một bước trong hai hơi thở. Ngồi yên và đúng tư thế cũng giúp ích cho Chân Đức rất nhiều. Chân Đức không cố gắng mà chỉ thở và ngắm nhìn cảnh vật qua khung cửa sổ. Những lúc như thế, nếu ép bản thân phải thiền quán về một đối tượng nào đó có thể khiến Chân Đức rất mệt.

Thời điểm Chân Đức có được những cái thấy rất sáng tỏ thường là trong những đêm Chân Đức không ngủ được. Xung quanh hoàn toàn tối đen, Chân Đức nằm đó theo dõi hơi thở và chăm sóc những chỗ đau nhức trên cơ thể mình. Nhưng bất chợt, Chân Đức thấy rõ là thân này không phải là mình. Cái thấy này đến rất tự nhiên, không hề có sự cố gắng để đạt được.

BBT: Khi chứng kiến những khổ đau rất lớn như là nạn phá rừng, chiến tranh hay nạn ô nhiễm môi trường đang diễn ra, Sư cô giữ gìn tâm mình ra sao để có thể hành động dựa trên tình thương?

Sư cô Chân Đức: Điều đầu tiên, nếu cần khóc, Chân Đức sẽ để cho mình khóc. Chân Đức ý thức rất rõ về những tác động tiêu cực của ngành nông nghiệp hiện đại đối với môi trường. Đôi lúc, Chân Đức cảm thấy không vui với những người nông dân. Gần đây, khi thấy họ lái xe đi ngang, chở theo những bình lớn đựng hóa chất độc hại, Chân Đức ý thức họ là những người đầu tiên chịu khổ đau, vì họ tiếp xúc trực tiếp với nó. Chân Đức cũng nhận ra họ buộc phải ở trong vị trí đó. Người nông dân chỉ gánh một phần trách nhiệm mà thôi. Những ai trong chúng ta đã nhìn sâu vào vấn đề này và thấy được những hậu quả đó, hãy ra tay giúp đỡ những người nông dân. Chính phủ phải giúp đỡ những người nông dân để họ có thể có phương tiện sinh sống mà không cần tàn phá hành tinh này.

Điều tồi tệ nhất mà Chân Đức từng chứng kiến xảy ra khi tăng đoàn đang trên đường đi về phía Nam của San Francisco. Khi ấy, xe đi ngang qua những nông trại gia súc với hàng ngàn con bò ủ rũ, không có chút cỏ nào mà chỉ được ăn đậu nành. Mùi hôi kinh khủng bốc lên từ khí metan. Thực sự, Chân Đức rất đau lòng và cảm thấy bất lực. Tất cả những gì Chân Đức có thể làm là gửi tình thương đến những con bò và hy vọng chúng không phải chịu quá nhiều đau đớn. Mong rằng trước khi vào lò mổ, chúng được chết liền mà không phải chịu nhiều vết đạn. Chân Đức có thể làm gì khác đây? Những gì Chân Đức có thể làm được là tiếp tục giữ sự thực tập ăn thuần chay, không trứng và không sữa.

BBT: Khi mình nhìn thấy người khác đang gây hại cho môi trường, có ích lợi gì không khi mình nổi giận với người đó? Theo Sư cô, mình phải đối diện với hoàn cảnh đó như thế nào ?

Sư cô Chân Đức: Mình giận vì mình nghĩ người mà mình giận là người đang gây hại. Đó là vấn đề đầu tiên. Mình xem người kia là người đang gây hại. Nhưng nếu nhìn sâu vào điều người đó đang làm và những nguyên nhân, điều kiện cũng như tất cả những người có liên quan tới hành động gây hại đó, mình sẽ thấy rằng đó không phải là vấn đề cá nhân. Ví dụ, tổng thống Bush hay tổng thống Trump có cả hệ thống chống lưng cho họ, đó là những người dân đã bỏ phiếu hay những người đang cố vấn cho họ. Vì thế lên án hay chỉ trích một cá nhân là khờ dại. Nếu nhìn cho sâu, ta thấy họ cũng là nạn nhân. Chúng ta có thể nói tình trạng hâm nóng địa cầu là do khai thác nhiên liệu hóa thạch hay do ngành nông nghiệp, v.v. Nhưng đằng sau đó là gì? Chính là lòng tham và sự vô minh. Loài người chúng ta có những tâm hành như tham đắm và si mê. Khi không biết cách để chuyển hóa thì chúng sẽ gây cho ta rất nhiều khổ đau. Vậy nên việc chúng ta có khả năng trở về với tự thân và chăm sóc những tâm hành của mình, để không góp phần tạo thêm chiến tranh, hành động tàn phá hay gây hại nào nữa là một điều rất quan trọng.

Hành trình theo bước chân Thầy

Sư cô Chân Đào Nghiêm

(Bài viết được dịch từ tiếng Anh)

Con đã học được những gì từ Thầy? Con học dừng lại, có mặt thực sự, nghe mưa, uống một tách trà và tiếp xúc với sự sống một cách sâu sắc. Con học được rằng sự có mặt đích thực cũng là hành động. Con chỉ cần là con thôi mà không cần phải cố gắng trở thành một cái gì khác.

Những lời dạy của Thầy đã thay đổi cuộc đời con như thế nào? Thầy dạy với những ngôn từ rất giản dị và bằng sự sống của chính Thầy. Thầy đã sống đúng với những gì Thầy dạy và điều đó đánh động tâm con một cách sâu sắc.

Sao Thầy không nhắc gì tới Thượng đế?

Đến Làng Mai lần đầu tiên vào tháng Hai năm 2002, con mong mỏi được gặp vị thầy đã cho bài pháp thoại đầy hùng lực sau vụ khủng bố ngày 11 tháng 9 ở Mỹ. Thời gian ấy con bắt đầu đọc một vài cuốn sách của Thầy, như *Đường xưa mây trắng*, trong đó Thầy nói về Bụt như một con người chứ không phải như một vị thần linh. Những lời dạy của Thầy đã truyền rất nhiều cảm hứng cho con và con bắt đầu áp dụng những lời dạy ấy trong đời sống hằng ngày, thí dụ như con tập mỉm cười.

Hồi đó con đã thực tập thiền tọa được hơn 20 năm nhưng con không bao giờ nghĩ việc nở một nụ cười trên môi lại có thể tác động lớn tới sự thực tập của con đến vậy. Chỉ thực tập đơn giản vậy thôi mà con đã cảm thấy nhẹ nhàng, vui vẻ hơn. Sự thực tập của con trở nên đơn giản hơn, và thân tâm con cũng nhẹ nhàng, lắng dịu hơn.

Hồi đó, con có nhu yếu sâu sắc muốn tìm hiểu về cái chết và lý do vì sao những người mà con thương yêu lại gặp nhiều đau khổ đến vậy. Con cần làm gì để có thể giúp cho họ bớt khổ và có bình an? Con muốn làm cho trái tim mình lớn rộng, tự do và để có thể thương yêu nhiều hơn.

Trong khóa tu đầu tiên của con ở Làng, con được nghe Thầy kể câu chuyện về một nhóm nữ tu Cơ Đốc giáo tới tham dự khóa tu do Thầy hướng dẫn. Sau năm ngày, một vị là mẹ bề trên trong nhóm nữ

tu đó thưa với Thầy: "Bạch Thầy, Thầy đã dạy chúng con mọi thứ nhưng sao Thầy không nhắc gì tới Thượng đế?"

Thầy kể lại rằng lúc đó Thầy không trả lời câu hỏi ngay. Thầy đã thở chậm rãi một vài hơi, rồi sau đó Thầy mới nói với vị nữ tu ấy: "Thưa Sơ (Soeur), vậy có điều gì tôi nói trong suốt năm ngày vừa qua mà không phải là nói về Thượng đế?" Và Thầy kể thêm: "Đó là giây phút khiến mọi người trong phòng bừng tỉnh. Ai cũng chợt ngộ ra một điều: Chúng ta bị vướng vào từ ngữ và khái niệm quá nhiều. Sự thực là lúc nào chúng ta cũng có thể trò chuyện và tâm tình được với Thượng đế".

Con rất thích thú khi được nghe câu chuyện này, nhất là khi thấy một tu sĩ Phật giáo như Thầy có thể nói về Thượng đế một cách thoải mái bằng thứ ngôn từ đẹp đến như vậy.

Trao truyền và tiếp nối

Ngay sau khóa tu đầu tiên này, con đến thăm người cô của con. Lúc ấy, cô của con bị bệnh nặng và trong tình trạng hôn mê đã vài tháng. Con tới hôm trước thì tối ngày hôm sau cô mất. Con cảm nhận một cách sâu sắc những gì con tiếp nhận trong khóa tu, đã giúp con giữ được sự bình thản để có thể ôm ấp nỗi đau của chính mình cũng như nỗi đau của các con, các cháu của cô. Những lời Thầy dạy cứ vang vọng trong con. Cô của con vẫn còn đó. Cô đang có mặt khắp mọi nơi và con có thể cảm nhận được. Con cũng đã giúp những người anh chị em họ của mình nhận diện được những hạt giống tốt đẹp mà cô đã trao truyền cho các con. Chúng con là sự tiếp nối của cô.

Ba của con đã qua đời trước đó nhiều năm. Với niềm tin nơi Thầy, con nỗ lực thực tập những lời Thầy dạy. "Hãy cảm nhận rằng con đang nắm tay ba. Hãy cảm nhận ba đang bước đi bằng hai bàn chân của con". Từ sự thực tập đó, con đã học được cách kết nối với ba nơi từng bước chân chánh niệm.

Khi mới thực tập, con phải dùng trí tưởng tượng của mình, nhưng càng thực tập thì con càng thấy rõ ba đang bước đi cùng con. Đó là một trải nghiệm vô cùng ấn tượng và sâu sắc. Con mất ba lúc mười chín tuổi. Ngày đó, con nghĩ rằng như thế là hết. Nhưng thực tập thiền hành theo cách Thầy dạy đã gợi lại trong con những kỷ niệm của thời thơ ấu. Hồi còn nhỏ, con thường đứng trên hai bàn chân của ba, rồi hai cha con cùng nhảy múa. Ba vẫn còn sống mãi trong con!

Kể từ đó, con đường trị liệu được mở ra. Đó là

một con đường rất đẹp, con đường chuyển hóa mối liên hệ giữa hai cha con. Con thấu hiểu hơn những gì ba đã trao truyền cho con và đã thiết lập lại được sự truyền thông với ba. Con viết thư để kể cho ba nghe những điều mà con chưa từng có cơ hội.

Pháp môn thiền hành là một trong những món quà lớn nhất mà con tiếp nhận được từ Thầy. Món quà ấy đã giúp nuôi dưỡng niềm vui và xoa dịu nỗi đau trong con. Mỗi khi có một người thân qua đời, mỗi khi thấy cơn giận nổi lên, hay thấy buồn bã, lo âu,... con lại thực tập thiền hành và có mặt hoàn toàn với bước chân, hơi thở, ý thức rõ rệt về từng bước chân và sự di chuyển của cơ thể. Được đặt từng bước chân trên mặt đất quả thật là một phép lạ. Con đi cho những người thân không còn có khả năng tự bước đi được nữa. Con bước đi trong niềm vui là mình đang được bước đi.

Con đang bước cho Thầy

Năm 2020, con may mắn được về Tổ đình Từ Hiếu một tuần để thăm Thầy và có dịp đẩy xe lăn cho Thầy đi dạo xung quanh Tổ đình. Thầy ra hiệu bằng tay để nói chuyện với con, giới thiệu cho con các địa điểm khác nhau trong Tổ đình. Con bước đi cho Thầy, hai bàn chân của Thầy cũng chính là hai bàn chân con.

Con đã có nhiều dịp bước đi theo Thầy trên những nẻo đường khác nhau. Có lúc con đi theo Thầy ở những thành phố lớn, trong những buổi thiền hành với hàng ngàn người. Lại cũng có lúc con đi theo Thầy cùng vài người khác, trên những con đường nhỏ. Bao nhiêu năm bước đi theo Thầy, con cảm được niềm vui và sự nhẹ nhàng trong cách Thầy đi. Con thấy được sự tự do, an lạc của Thầy.

Mỗi khi đi thiền hành, Thầy thường ưa dành một chút thời gian để ngồi yên cùng đại chúng, dầu đó là một đại chúng hàng ngàn người hay chỉ một nhóm nhỏ vài ba người. Thầy chỉ ngồi và tận hưởng việc ngồi yên mà không làm gì cả. Chỉ đơn giản thưởng thức sự có mặt của nhau giữa khung cảnh thiên nhiên, kể cả khi nơi đó là vệ đường ở các

thành phố lớn. Con nhớ hồi mới bắt đầu tu tập ở Làng Mai, khi chúng con ngồi với Thầy giữa buổi thiền hành, con cứ chờ đợi Thầy nói hay làm điều gì đó đặc biệt. Nhưng Thầy và đại chúng chỉ ngồi yên, thưởng thức giây phút hiện tại. Và đó là cơ hội để mọi người tiếp xúc sâu sắc với cảnh vật xung quanh, hưởng được sự an lạc và sự có mặt của nhau. Dần dần, con học được cách thưởng thức từng giây phút trong đời sống hằng ngày một cách sâu sắc hơn.

Tình thương của đất Mẹ

Năm 1995, mẹ con qua đời. Con cảm thấy quá đau đớn khi nghĩ đến điều đó và con không muốn nghĩ tới nó. Nên con chỉ biết chôn giấu nỗi đau mất mẹ trong lòng. Nhưng rồi, tình thương và những lời dạy của Thầy về đất Mẹ đã giúp con mở lòng ra để ôm ấp nỗi đau của chính mình và cảm nhận được tình thương của mẹ con qua tình thương của đất Mẹ.

Thực tập có mặt thực sự để cảm nhận vẻ đẹp tuyệt diệu và tình thương của đất Mẹ, con bắt đầu có thể ôm ấp niềm đau trong mình. Nỗi đau của con nhờ đó mà giảm bớt và con biết mẹ vẫn sống trong con. Con có thể hiến tặng cho mẹ niềm vui và cách sống đẹp của con, cũng như có thể hiến tặng cho tất cả tổ tiên của con. Vì con là sự tiếp nối của tổ tiên.

Niềm biết ơn tràn dâng

Khi tới xóm Hạ tháng Hai năm 2002, con thật sự xúc động trước sự mộc mạc, đơn sơ của nơi này. Thật cảm động khi thấy bức thư pháp treo trong nhà ăn "The piece of bread in your hand is the body of the cosmos" (Miếng bánh mì trong tay ta chứa đựng cả vũ trụ).

Năm 2005, một ngày sau khi hoàn thành chuyến hoằng pháp tại Mỹ, Thầy tới nghỉ tại tu viện Rừng Phong ở Vermont. Chỉ có một vài người trong chúng con ăn tối cùng Thầy. Thầy hỏi con: "Con không có gì để ăn kìa, vì sao con lại không ăn?". "Bạch Thầy, tối nay con không muốn ăn. Như thế này con thấy dễ chịu hơn", con trả lời. Thầy nhìn con mỉm cười, rồi lấy một miếng bánh mì trong đĩa của Thầy đưa cho con. Làm sao con có thể từ chối miếng bánh mì từ Thầy. Con mỉm cười nhận miếng bánh và chậm rãi ăn. Cử chỉ đơn sơ của Thầy đã làm con thực sự xúc động. Con học cách nhìn sâu vào mỗi miếng bánh mì để thấy được sự có mặt của cả vũ trụ trong miếng bánh, bản chất tương tức của miếng bánh. Và con đã ăn miếng bánh trong niềm biết ơn tràn dâng đối với vạn vật xung quanh.

Uống trà với Thầy

Khi mới tới Làng Mai, được uống trà với Thầy là mơ ước của con và con đã viết thư kể cho Thầy về mơ ước đó. Vào ngày kỷ niệm một năm chúng con xuất gia, Thầy gọi gia đình xuất gia nhỏ (chỉ bao gồm bốn quý sư cô) của chúng con tới ngồi chơi với Thầy. Và Thầy mời chúng con chia sẻ về những gì chúng con đã thực tập trong năm vừa qua. Con chia sẻ rằng con thực tập buông bỏ những kỳ vọng của mình. Thầy hỏi: Vậy những kỳ vọng của con là gì, liệu có phải con kỳ vọng Thầy sẽ nhanh chóng thành Bụt không? Con trả lời rằng đối với con thì Thầy đã là Bụt rồi. Thầy lại hỏi: "Vậy có phải kỳ vọng của con là được uống trà với Thầy thật nhiều không?". Con trả lời "Touché" (Thầy nói trúng phóc rồi đó!). Và Thầy đã cười quá chừng. Đó là một giây phút thật đẹp, thấm đượm tình thầy trò. Từ ngày đó, con đã có nhiều lần được uống trà với Thầy. Một điều thật giản dị như vậy mà đem lại cho con biết bao là hạnh phúc.

Năm đầu tiên sau khi con xuất gia, Thầy thường hay đùa khi gọi tên con là Đào Lakshmi hay Lakshmi Đào. Thầy mỉm cười nhìn con mỗi khi Thầy gọi tên con như vậy. Vì trước khi xuất gia, con đã từng sống tại một tu viện Ấn Độ giáo hai mươi năm và con thường đồng nhất bản thân mình với những trải nghiệm ở nơi đó, nơi người ta gọi con với cái tên là "Lakshmi" - tên một vị nữ thần trong Ấn Độ giáo. Thầy đã giúp con nhận ra rằng con đang bị kẹt vào danh tính này. Con cũng thấy được những hệ lụy khổ đau mà điều đó mang lại: Con không thể mở lòng đón nhận những gì mà giây phút hiện tại hiến tặng cho con.

Con có thấy thoải mái không?

Lần cuối Thầy cho pháp thoại là ngày mở đầu khóa tu dành cho các thầy cô giáo và những người hoạt động trong ngành giáo dục ở Pháp. Sư cô Jina và con ngồi bên Thầy, mỗi người một bên. Thầy quay qua con và hỏi: "Sœur Dao Nghiem, êtes-vous comfortable?" ("Đào Nghiêm, con có thấy thoải mái không con?"). Rất nhẹ nhàng, Thầy đưa con trở về với giây phút hiện tại, giây phút tuyệt vời khi Thầy đang còn sống và con được ngồi bên cạnh Thầy. Lúc đó Thầy đã yếu và phải ngồi trên xe lăn, nên trong con có nhiều lo lắng. Câu hỏi của Thầy là tiếng chuông chánh niệm cho con: "Trở về đi con, con đang ở đâu vậy?".

Thầy đã dạy cho con thấy cuộc sống này đẹp vô cùng. Thầy giúp con tiếp xúc được những mầu nhiệm của sự sống trong những điều bình dị nhất, cho con thấy bản chất tương tức của vạn vật và hiểu vì sao mọi hành vi từ thân, khẩu, ý của mình đều có tác động lên toàn thế giới.

Những năm đầu khi mới xuất gia, có những lúc con phải đối diện với rất nhiều khó khăn. Nhiều khi con không biết mình phải làm gì. Con tự hỏi mình: "Vì sao mình lại đi xuất gia? Vì sao mình lại chọn gia nhập tăng thân Làng Mai? Vì sao mình lại rời cộng đồng trước đây của mình?". Mỗi lần như vậy, con thường thầm cầu cứu Thầy trong tâm để Thầy giúp con có được cái nhìn sáng suốt hơn. Rất nhiều lần, khi con đang cầu cứu như vậy thì bỗng nhiên Thầy xuất hiện. Thầy xuất hiện thật sự chứ không phải ở trong tâm tưởng của con. Thời gian đó, con đang ở xóm Mới và có những ngày Thầy đột nhiên có mặt, tham gia thời thiền tọa buổi sáng với chúng con. Có ngày Thầy tới dự lễ tụng giới, lại có lúc con thấy Thầy bỗng nhiên có mặt sau cánh cửa, trong xe ô tô hay đang đi ra từ nhà vệ sinh. Mỗi lần gặp, Thầy đều mỉm cười với con hoặc giơ nhẹ tay chào hay nói với con đôi câu. Mỗi lần xuất hiện ấy của Thầy đã giúp con thấy Thầy luôn có mặt đó cho con. Đến bây giờ, mặc dù Thầy đã buông bỏ báo thân nhưng Thầy vẫn luôn có mặt cho con như vậy.

Tiếp tục đi tới

Năm 2012, Thầy và tăng đoàn tới Paris vài ngày. Thời gian này con đang ở Thiền đường Hơi Thở Nhẹ ở Paris và cùng với một sư cô nữa trong nhóm tổ chức cho sự kiện lớn này. Chúng con đã có một cuộc tranh luận ở ngoài vườn và Thầy ngồi cách đó không xa. Sau cuộc tranh luận, con tới gặp Thầy và chia sẻ với Thầy vì những tri giác sai lầm mà chúng con đang làm khổ nhau như thế nào. Thầy lắng nghe và nói với con: "Rất nhiều người có tri giác sai lầm về Thầy nhưng Thầy chỉ tiếp tục kiên định đi trên con đường của mình, không để cho những tri giác của người khác làm mình nhụt chí. Mỗi chúng ta đều có tri giác sai lầm về người khác, người khác có tri giác sai lầm về chúng ta và chúng ta cũng có tri giác sai lầm về chính mình. Điều chúng ta cần làm là tiếp tục đi, tiếp tục con đường của mình". Những điều Thầy dạy ngày hôm đó đã giúp con vượt qua rất nhiều thử thách trong đời sống xuất gia của mình.

Từ Thầy, con đã học tiếp xúc với sự sống một cách sâu sắc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày. Con chạm được chiều sâu của từng hành động giản đơn như chải răng, rửa chén hay chơi đùa với tuyết. Con học được cách yêu thương đất Mẹ và thưởng thức phép lạ của sự sống.

Thầy đã giúp con dừng lại và mỉm cười. Mỗi giây phút là giây phút hạnh phúc, mỗi giây phút là giây phút huyền thoại.

con đường là tâm hồn tôi

Thầy Chân Minh Hy

Rừng thu, bóng nắng ngả về chiều mời gọi từng bước chân.

Trên con đường vắng, những cây tùng xanh mạnh khỏe, đứng bên nhau, vững chãi.

Thầy nói:

"Những hàng cây đứng thẳng như những cây cột trong giáo đường, khiến ta có cảm tưởng như đang lạc vào trong một thánh đường uy nghiêm".

Tôi cứ đi và cho phép mình đi chơi. Những con đường đẹp quá làm tôi cứ muốn đi thêm chút nữa, thân quen đến nỗi như chính đó là tâm hồn tôi. Những con đường ấy cho hạnh phúc, niềm vui mà chưa bao giờ là khổ đau. Không có gì thích thú hơn là được đi chơi. Dù trời mưa, bùn đất lầy lội, được đi từng bước trên những con đường ấy tôi đều cảm thấy thật dễ chịu, có khi nỗi buồn một lúc là tan biến mất.

Tôi ước rằng bạn cũng có ít nhất một con đường như thế để đi trong thôn xóm của mình. Có người thích đi trên những con đường mới, tôi cũng thích. Nhưng được đi trên những con đường trong xóm, tôi chưa bao giờ thấy chán. Con đường cũ là người bạn cố tri mà bao giờ mình cũng trông mong được gặp. Nếu bạn ghé thăm, chúng ta có thể đãi nhau bằng một chuyến dạo chơi. Chúng tôi ở đây không có gì ngoài những con đường đẹp. Cả gia tài hạnh phúc đều được Thầy cất giữ trên những con đường ấy.

Nếu chẳng thấy mãn nguyện cùng đi chơi trên những con đường như thế, có lẽ kẻ lãng tử vẫn còn lang thang đi tìm cái hạnh phúc không phải là con đường. Thời gian, sức khỏe và tình yêu dần phai mòn vì mãi còn tìm kiếm.

Về đi! Bạn và tôi thuộc về nơi đây, thuộc về những con đường. Con đường là hạnh phúc, là chính ta.

Con đường vắng, những hàng tùng xanh, dáng đứng thẳng tắp bên nhau.

Những thiên thần mùa hè

Sư cô Chân Trăng Bồ Đề

Nhìn ngắm một lần cuối hai chiếc lá vàng, lá đỏ trước khi bỏ vào bì thư để gửi đi, lòng con tràn ngập sự thương mến. Bất chợt, con mỉm cười khi nhớ lại những dòng chữ ngây thơ mà con nhận được vào một buổi sáng đẹp trời: "Hôm nay là ngày đầu tiên con đi học. Trường của con ở Bilthoven. Con đạp xe 2,5 cây số để đến trường vào buổi sáng và về lại vào buổi chiều". Đó là một trong những ký ức đẹp con có trong chương trình thiếu nhi mùa hè vừa rồi tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB) ở Đức.

Đa phần trẻ em Đức và Hà Lan không nói được tiếng Anh nhiều nên bao câu chuyện khóc cười do khác biệt ngôn ngữ cứ nối nhau.

"Em tìm gì vậy?"

Con đang đứng trong hành lang để dọn dẹp, một em chạy ào đến với dáng vẻ bối rối. Con liền hỏi: "Em tìm gì vậy?". Theo phản xạ tự nhiên, em trả lời bằng tiếng Đức. Nhìn đôi mắt tròn xoe và ngơ ngác của con, em lúng túng không biết phải làm sao. May quá, có một cô tình nguyện viên đi ngang đã kịp thời giải cứu con và em khỏi giây phút bối rối ấy. Nhìn theo hướng em chạy đi, con mới hiểu em tìm nhà vệ sinh. Lúc ấy, con chỉ biết vỗ tay lên trán và lắc đầu, không biết nên khóc hay nên cười nữa.

Những ngày đầu, trong những thời khóa sinh hoạt với các em, con chỉ có thể đóng góp bằng sự có mặt của mình. Nhìn các em cười, nói, chia sẻ, dù không hiểu gì nhưng trong lòng con rất vui. Các em như những đóa hoa với mỗi sắc màu riêng và rất rạng rỡ. Dần dần, con thuộc tên từng em và biết em nào nói được tiếng Anh. Vậy là khi có điểm quan trọng cần truyền thông, con nhờ em đó thông dịch giúp. Đó thật sự là một nỗ lực lớn từ hai phía. Con phải diễn đạt ý của mình sao cho dễ hiểu nhất, còn các em phải lắng nghe thật kỹ càng và tìm cách chuyển tải qua ngôn ngữ của mình cho các bạn khác cùng hiểu. Nhiều khi con và các em đều "vò đầu bứt tai" nhưng sau khi hiểu được rồi, ai cũng thấy thật vui.

Có khi, sau một hồi cố gắng diễn đạt bằng ngôn ngữ lẫn khua chân múa tay mà thấy mặt con vẫn ngơ ngác, các em có giải pháp cuối cùng là "Đi theo chúng con!". Với vẻ hào hứng, các em dẫn con đến nơi mới khám phá ra trong tòa nhà rộng lớn của Học viện. Sau khi leo gần cả trăm bậc thang, qua mấy tầng lầu, bát cơm trưa của con muốn tiêu hết thì chúng con tới được cầu thang dẫn lên gác mái của tòa nhà. Và thế là chương trình thám hiểm những ô cửa bí mật bắt đầu...

Tình thương làm nên sức mạnh

Những khoảnh khắc con thấy mình kết nối được với các em nhiều nhất là ngoài giờ thời khóa. Con chơi bóng bàn, xích đu, đá bóng, thổi bong bóng, dẫn các em đi thăm những con thỏ hay những chú lừa nhà hàng xóm. Con cũng mời ba mẹ các em đi cùng để yên tâm và dễ truyền thông với các em hơn.

Có những buổi trưa, nhìn các em chơi, con không nỡ rời đi dù biết mình cần nghỉ. Thế là con nhắm mắt lại, buông thư ngay tại chỗ và lắng nghe tiếng cười nói của các em như chim hót bên tai. Một em đưa tay lên miệng "Suỵt..suỵt", cả nhóm bớt nhốn nháo và lắng nghe. "Sư cô Bồ Đề đang ngủ", một em nói. Với bản tính trẻ con, các em chỉ giữ cho khoảng lặng được chừng vài giây rồi sau đó lại tiếp tục náo nhiệt trở lại.

Con tự hỏi: "Sao trẻ con lại nhiều năng lượng vậy nhỉ? Có thể chạy nhảy, chơi đùa cả ngày mà không biết mệt". Phải chăng vì các em chưa lo toan, muộn phiền như người lớn? Nhìn nụ cười rạng rỡ trên những khuôn mặt thánh thiện tựa thiên thần, lòng con chợt có chút thương xót khi nghĩ đến một ngày vẻ vô tư, hồn nhiên kia sẽ biến mất. Dù biết đó là quy luật tất yếu của cuộc sống, rằng đi qua những khó khăn sẽ giúp các em trưởng thành, chín chắn hơn nhưng sao vẫn không nỡ. Mấy ai đi qua bão giông mà không héo hon vì những niềm đau. Liệu các em có đủ can đảm lau đi những thương tích hằn lên đôi mắt để vẫn nhìn cuộc đời với tất cả niềm vui? Kí ức về một tuần ở Làng có thể chỉ như một giọt mưa rơi xuống bề mặt của đại dương, lan tỏa một chút, rồi lại bị vô vàn những con sóng cảm xúc trong cuộc đời khỏa lấp đi mất. Nhưng có hề chi, mỗi khi có cơ hội, con lại làm mọi thứ trong khả năng của mình để gieo vào lòng các em hạt giống của niềm vui và tình thương không điều kiện.

Con có niềm tin rằng những gì nhỏ nhặt nhất, nếu đã rơi xuống biển tâm thức thì sẽ không thể nào mất đi. Con mong rằng mai đây trong những khoảnh khắc bơ vơ, lạc lõng, các em sẽ nhớ một nơi mà mình luôn có thể tìm về để nương tựa. Con giữ gìn sức sống cho nơi đây với sự thực tập của mình và tấm lòng rộng mở chào đón các em trở về.

Tôi đứng đây với tấm lòng kiên nhẫn
Bàn tay tôi cũng hóa đá đợi chờ
Một trăm năm, một ngàn năm
vụt qua nơi vòm trời phương ngoại
Dẫu bão táp, dẫu mưa sa
Đuốc thương yêu cứ lặng lẽ cháy
giữa vườn hoa nhân loại.

Thương là vậy, nhưng có lúc con phải nói "không". Đó là những lúc đang trong giờ thời khoá, các em bỗng mè nheo với con: "Sư cô ơi, con đi chơi bóng bàn được không?". Nhìn vào đôi mắt sáng như sao và gương mặt hớn hở kia, dù không đành lòng, con vẫn phải tỏ ra cương quyết: "Bây giờ thì không được, đợi xong thời khóa chị sẽ dẫn em đi". Sau một hồi năn nỉ con vẫn không lay chuyển, với vẻ tiu nghỉu vì thất vọng, các em ngoan ngoãn trở lại tiếp tục chơi với bút màu và giấy.

Thường khi các em chia sẻ với con điều các em muốn, con sẽ hỏi lại các sư anh, sư chị làm việc chung với mình. Nếu mọi người đều không đồng ý, con sẽ buông ý đó xuống. Con có mặt ở đây là để yểm trợ các sư anh, sư chị mà không phải làm mọi người khó xử. Tuy có làm các em buồn một chút, nhưng nhiều nhất là một, hai tiếng đồng hồ, rồi các em lại tươi cười, chơi đùa như chưa hề có chuyện gì xảy ra. Đó là điều con ngưỡng mộ ở các em. Dường như càng lớn, khả năng buông bỏ của mình càng nhỏ lại, mình chấp chặt, nắm bắt ý kiến và cảm xúc của mình nhiều hơn thì phải.

Cũng có lúc các em nói "không" với chương trình sinh hoạt. Một vài em trong nhóm không hứng thú đi tham quan rừng nên từ chối không tham gia. Giây phút đó thật sự khó cho con. Con đắn đo: "Mình không thể ép nếu các em không muốn. Còn chương trình sinh hoạt, mình cần tôn trọng". Và rồi, con quyết định đi vào rừng với cả nhóm. Đi ngang qua các em, con không khỏi áy náy vì cảm giác mình bỏ các em lại. Con bước thật chậm, thỉnh thoảng ngoảnh nhìn xem các em có đổi ý mà chạy theo không.

Khi nhận ra lòng mình đang lao xao, con trở về với hơi thở và bước chân để dừng lại những suy nghĩ mông lung, có mặt cho khung cảnh im mát và những người đang đi cùng con. Thật lạ, trong giây phút đó, con chợt thấy sở dĩ các em không muốn đi vì có những cái sợ. Sợ đường dài, trời nắng nóng, sợ mệt hay có những ấn tượng không tốt với việc đi bộ.

Dù đã đi được nửa đoạn đường, con vẫn quay trở lại với những bước chân mạnh mẽ, với hy vọng những thiên thần của con chưa vỗ cánh bay mất. Càng tới gần, nghe tiếng các em trò chuyện, lòng con thoáng mừng thầm. Thấy con, các em ngạc nhiên: "Sư cô không đi vào rừng à?". Con mỉm cười: "Chị đi rồi và thấy đó là một nơi rất đẹp. Nơi đó có hồ nước và có cả một dòng suối rất trong và mát, có thể uống được nữa cơ. Chị nghĩ là có thể các em muốn đến nên quay về hỏi thử". Các em nhìn nhau phân vân. Hay quá, thấy các em có vẻ xiêu lòng, con tung chiêu cuối cùng. Với giọng dỗ dành: "Nếu các em muốn thử thì đi với chị. Bất cứ lúc nào các em thấy mệt, chị sẽ dẫn các em về ngay". Các em đồng ý. Thế là chương trình đi rừng của con và các em bắt đầu.

Con vừa đi vừa trò chuyện với các em, thỉnh thoảng hỏi xem các em có mệt chưa. Con khám phá ra rằng các em rất khỏe nhưng không muốn đi chỉ vì những tưởng tượng và hình dung trong đầu. Gần đến nơi, sự yên tĩnh của cánh rừng làm dấy lên trong con chút lo lắng. Mọi người đâu cả rồi? Làm sao tìm được người giữa khu rừng rộng lớn này đây? May quá, gặp một thầy đang đi lấy nước, con liền hỏi thăm. Thầy nói: "À, mọi người đang chơi nơi mé rừng phía trước đó". Quả thật, con nghe có âm thanh từ đằng xa vọng lại. Giây phút đó, câu trả lời của thầy cùng sự im mát của cánh rừng hòa với chất liệu tinh khiết, ngọt lành của nước suối tạo nên khoảng lặng bình an, khỏe nhẹ trong tâm hồn người lữ hành.

"Sư cô ơi, nước suối này ngon quá!". Giọng non nớt của một thiên thần vang lên khiến con cười thật tươi. Con dẫn các em leo đồi với những bước chân thật thảnh thơi. Tới nơi, các em nhanh chóng hòa vào cuộc vui với những thiên thần khác. Sư chị liền hỏi: "Làm sao em rủ được các em đi cùng hay vậy?". Nhìn về phía chiếc võng đang đung đưa khó nhọc do sức nặng của bầy thiên thần ngồi trên, con trả lời: "Dạ, tại các em thương em mà đi thôi. Với lại, em có hứa khi nào các em mệt, em sẽ dẫn về ngay". Nếu không có sự truyền thông với các em trước đó, con thấy mình rất khó thành công dù có khéo léo cỡ nào đi nữa. "Các thiên thần rất thích ngồi võng thì phải. Lần sau đi rừng, mình sẽ đem theo nhiều võng hơn", con thầm nghĩ.

Thì ra siêu quậy cũng biết buồn

Điều con thấy mình làm được là thương các em đều như nhau, dù các em ngoan hay không ngoan. Trong khóa tu hai tuần ở Đức, có hai bé gái vô cùng nhiều năng lượng, thông minh và siêu quậy. Các em bày đủ thứ trò để chơi, để phá và để chọc mọi người. Thú thật, con chỉ dám nhìn hai em từ xa chứ không có can đảm để tới chơi.

Một buổi chiều, khi đang chơi đá cầu với các anh chị em, "siêu quậy một" đến gần thỏ thẻ: "Sư cô ơi, sư cô đi chơi với con được không?". Nhìn nét mặt, con biết em đang buồn vì phải chia tay bạn của mình - siêu quậy hai đã về nhà rồi. Con quay sang, hỏi với giọng trìu mến: "Ừ, em muốn chơi trò gì nào?". Chơi cùng em, con phát hiện ra em là một cô bé rất tình cảm. Khi cảm nhận được tình thương từ quý thầy, quý sư cô, em trở nên dễ chịu và yên hơn trước. Qua đó, con thấy rằng một đứa trẻ dù nghịch ngợm, khó bảo đến đâu nhưng nếu mình đủ sự bao dung, ôm ấp và chấp nhận, đó sẽ là cơ hội để em thay đổi.

Tương lai của thế giới nằm trong tay các thiên thần

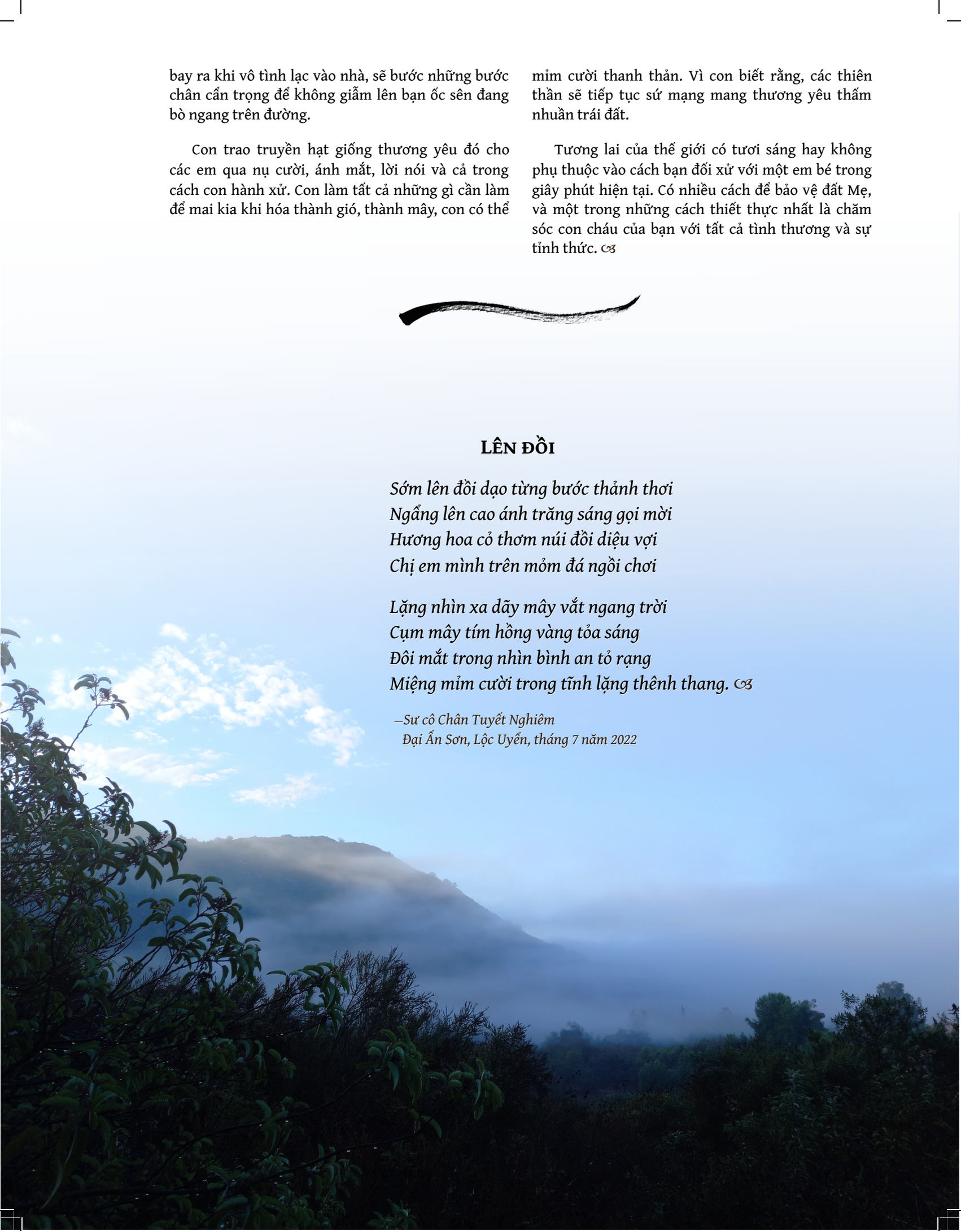
Một buổi sáng yên bình. Màu vàng óng ả của những vạt nắng dàn trải trên những tán lá dâu và mái ngói thiền đường. Nắng chạy chơi khắp nơi trong bản nhạc véo von của những chú chim nhỏ. Con lặng im thưởng thức khung cảnh trước mắt. Bất chợt, một tia suy nghĩ đi lên: Nếu trong tương lai, nếp sống tâm linh không còn được chú trọng, xã hội đi về hướng tiêu thụ thì khung cảnh thiên nhiên an lành này có thể sẽ biến mất, thiền đường kia có thể trở thành siêu thị. Giây phút đó con nhớ về những thiên thần.

Phải chăng bên cạnh sự tươi mát, hồn nhiên, trong tất cả các em đều tồn tại những hạt giống của sợ hãi, bạo động, buồn giận và tuyệt vọng. Tùy thuộc vào sự tưới tẩm những hạt giống trong tâm thức mà các em có là thiên thần hay không. Nếu con tưới cho các em hạt giống của tình thương với thiên nhiên, với sự sống, các em sẽ biết đau lòng khi nhìn một cái cây bị đốn ngã, sẽ biết cách để chú ong nhỏ

bay ra khi vô tình lạc vào nhà, sẽ bước những bước chân cẩn trọng để không giẫm lên bạn ốc sên đang bò ngang trên đường.

Con trao truyền hạt giống thương yêu đó cho các em qua nụ cười, ánh mắt, lời nói và cả trong cách con hành xử. Con làm tất cả những gì cần làm để mai kia khi hóa thành gió, thành mây, con có thể mỉm cười thanh thản. Vì con biết rằng, các thiên thần sẽ tiếp tục sứ mạng mang thương yêu thấm nhuần trái đất.

Tương lai của thế giới có tươi sáng hay không phụ thuộc vào cách bạn đối xử với một em bé trong giây phút hiện tại. Có nhiều cách để bảo vệ đất Mẹ, và một trong những cách thiết thực nhất là chăm sóc con cháu của bạn với tất cả tình thương và sự tỉnh thức. ☙

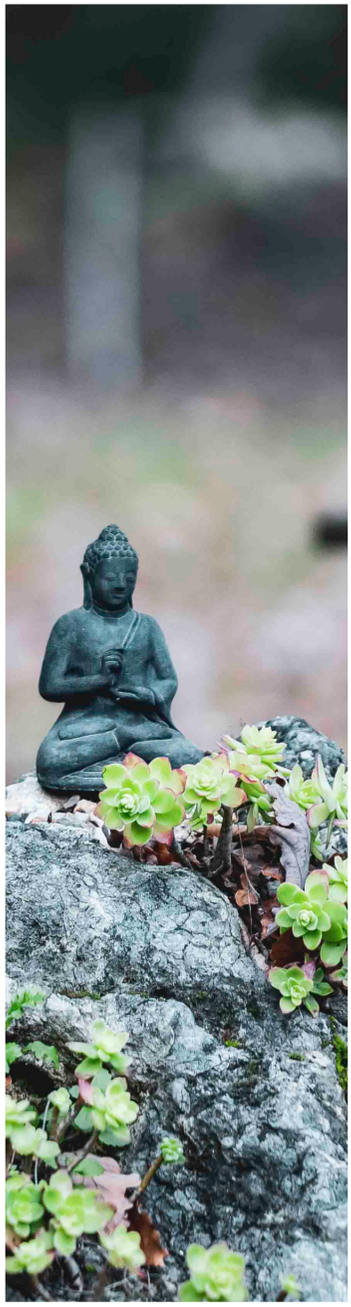


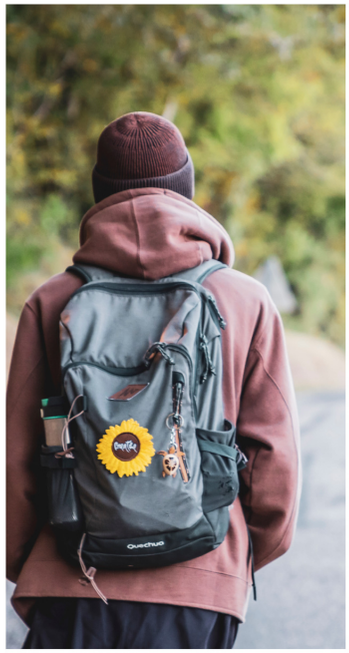
LÊN ĐỒI

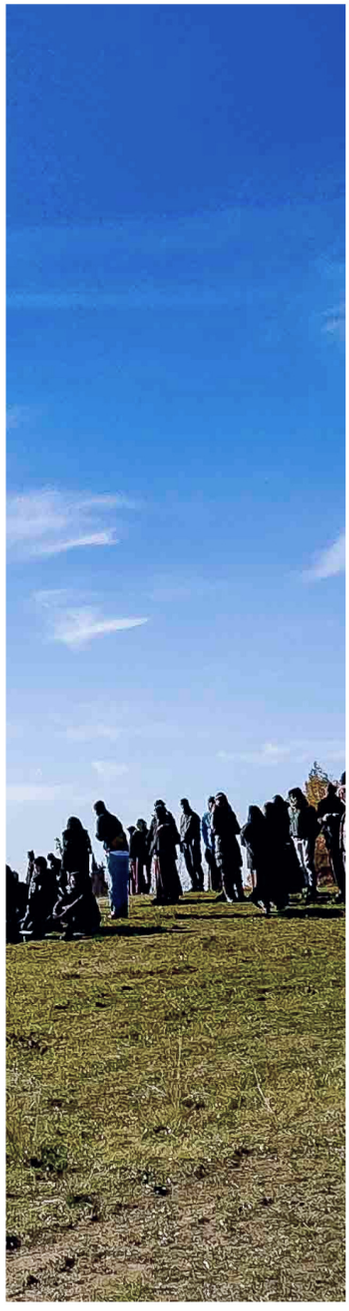
Sớm lên đồi dạo từng bước thảnh thơi
Ngẩng lên cao ánh trăng sáng gọi mời
Hương hoa cỏ thơm núi đồi diệu vợi
Chị em mình trên mỏm đá ngồi chơi

Lặng nhìn xa dãy mây vắt ngang trời
Cụm mây tím hồng vàng tỏa sáng
Đôi mắt trong nhìn bình an tỏ rạng
Miệng mỉm cười trong tĩnh lặng thênh thang. ☙

—Sư cô Chân Tuyết Nghiêm
Đại Ẩn Sơn, Lộc Uyển, tháng 7 năm 2022







Những chồi non chào nắng mai

Phỏng vấn các vị xuất gia trẻ - phần I

"Tập khí của con khi còn ở ngoài là không tự tin khi cười. Khi tiếp xúc và cười với người khác, trong con có cái gì đó làm cho con không tự tin về chính bản thân mình. Khi đi tu, con thấy mình được sống tự nhiên hơn. Khi cười, nụ cười đó đi ra từ sự bình an và niềm vui đang có trong lòng con nên nó rất tự nhiên. Đó là một sự chuyển hóa của con và khi nhận ra được điều đó, con rất hạnh phúc.

Con cũng huân tập được cho mình một thói quen mới là tập nhìn những cái tích cực. Trong tăng thân, mọi người đến từ nhiều vùng miền, nhiều quốc gia và văn hóa khác nhau nên đôi khi xảy ra những va chạm. Cách con thực tập là nhìn sâu vào tự thân mình trước để không bị cuốn theo những va chạm đó. Hoặc con tìm cách để làm đơn giản hóa vấn đề lại, nhờ vậy con thấy mình nhẹ nhàng hơn".

—Sư cô Trăng An Niệm

"Khi còn là cư sĩ, con ít nói chuyện mặc dù công việc của con là quản lý. Sự truyền thông rất ngắn ngủi và có khi cũng không thoải mái để chia sẻ. Nhưng khi vào chùa, con thực tập ái ngữ thêm. Để làm sao có không gian và thời gian hơn khi nói ra điều gì đó và để những lời mình nói có nhiều thương yêu, hiểu biết". *—Sư chú Trời Ruộng Hiếu*

"Khi có cảm xúc đi lên, con thường nhận diện và dành thời gian để ngồi chơi với nó. Con không còn muốn đổi sang làm một việc gì khác như trước. Ý thức sự có mặt và ôm lấy cảm xúc đó trong vài phút. Vì biết rằng nếu không làm vậy, nó sẽ bám theo con hàng giờ. Con ưu tiên quay về chăm sóc cảm xúc ngay lập tức và thiết lập lại bình an trong nội tâm sớm nhất con có thể". *—Thầy Trời Thiện Ý*

Quý sư cô, sư chú nhận thấy mình đã học được những thói quen mới nào từ khi xuất gia?

"Trong quá khứ con luôn luôn vội vã, trong công việc hay trong bất cứ việc gì con làm, con luôn chạy theo thời gian. Sau khi xuất gia, con thấy mình không còn cần phải vội vàng nữa. Bây giờ, điều đầu tiên con làm vào buổi sáng là thưởng thức một ly trà với huynh đệ. Con không cần vội vàng mà chỉ uống trà, có mặt cho nhau và thật thư giãn. Ngồi yên được như thế, con nhận ra đó thực sự là thời gian trị liệu cho con". *—Sư chú Trời Ruộng Đức*

"Ở ngoài đời, con có khuynh hướng đi nhanh vì muốn tiết kiệm thời gian. Bên cạnh đó, với tính chất công việc là một điều dưỡng, con càng phải nhanh hơn để có thể chuẩn bị các dụng cụ cần thiết trước khi bác sĩ tới. Cũng như để kịp chăm sóc bệnh nhân và trao đổi hay giải thích với người nhà của họ. Chính vì vậy, khi mới vào chùa, ai cũng nói con đi như bay. Và bài học đầu tiên của con là tập đi.

Ban đầu sự thực tập đó rất khó với con. Một phần vì đã quen đi nhanh nên con không quán thân được và không nghe được tiếng bước chân của mình, ngay cả khi con giẫm xuống đất rất mạnh. Thứ nữa, con thực tập với tâm trạng là mình đang được quý sư cô để ý tới, mỗi khi mình bước chân ra khỏi phòng là sẽ được nhắc nhở. Nên thấy sư cô đi đằng trước là con đi đằng sau, sư cô đi đường này là mình đi đường khác, cứ vậy mà con trốn tránh. Khiến con có cảm giác mình như một chuyến tàu siêu tốc đang bị dừng lại đột ngột.

Sau đó, con phải tự thực tập bằng cách xem mình như là một em bé đang tập đi và chưa biết giữ thăng bằng. Với ý thức đó, con biết cách dừng lại hơn. Nhưng khi có nhiều công việc hay có chuyện gấp cần làm, con thấy những tập khí cũ vẫn trở về. Theo năm tháng thực tập, con nhận diện được để giảm dần tốc độ của mình, cũng như biết sự vận hành của tập khí đó như thế nào".

—Sư cô Trăng Tường Niệm

Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đồi

Sư cô Chân Thao Nghiêm

Biết đến bao giờ chúng con mới hết nhớ Thầy! Chắc sẽ còn lâu lắm, mà cũng có thể không bao giờ. "Không sao, có nhớ Thầy, có khóc cũng chẳng sao, vì mọi người đều vậy mà!", con thầm nghĩ.

Mỗi lần anh chị em ngồi chơi với nhau, chúng con kể rất nhiều chuyện về Thầy. Chúng con luôn cười thật vui, và trong trái tim mỗi người đều đầy ắp sự thương kính hướng về Thầy.

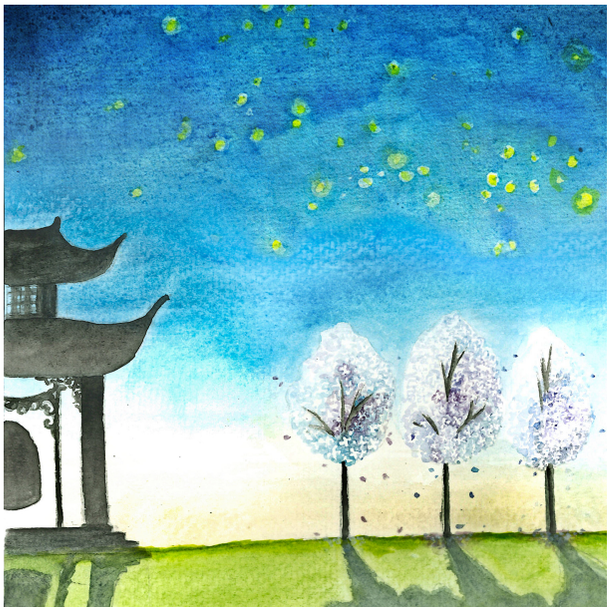
Cuối thu là mùa Thầy về lại Làng sau những tháng ngày hoằng pháp nơi xa. Anh chị em chúng con ở nhà thường háo hức dọn dẹp, chuẩn bị đón Thầy về, và rồi đại chúng sẽ có một mùa an cư thật ấm áp. Chúng con không quên mua vài chậu hoa cúc, loại hoa mà Thầy yêu thích, đặt sẵn trong nhà kính để khi về tới Thầy có thể chơi với hoa. Cứ sau một chuyến đi xa về, Thầy thường đi thăm các xóm một cách bất ngờ để bắt gặp đời sống bình thường, tự nhiên của các sư con.

Mùa thu năm đó, Thầy còn dưỡng bệnh. Thầy trò mình đang ở xóm Thượng. Bốn giờ sáng, Thầy bấm chuông gọi, chị em con qua thất xem Thầy cần giúp gì không. Thầy Pháp Áo cho biết là Thầy muốn đi thăm tăng xá. Con hơi bất ngờ, hỏi lại: "Nhưng bây giờ chưa tới giờ thức chúng, đại chúng còn đang ngủ mà?"

Thầy Pháp Áo chưa kịp trả lời thì con nghe Thầy lên tiếng:

"Chuẩn bị đi thôi con, mình sẽ tạo bất ngờ cho quý thầy. Gọi tất cả các anh chị em khác cùng đi. Phải nhanh lên mới kịp, mình phải vào, trong lúc quý thầy chưa dậy mới vui!".

Thế là anh chị em con được đi với Thầy vào tăng xá. Thầy dạy chúng con mang theo hai chậu hoa cúc để làm quà. Quý thầy thị giả đẩy xe cho Thầy, còn chị em con bưng hoa theo sau. Lên hết các bậc cấp của thất Ngồi Yên, ra khỏi mé rừng, con đường từ tháp chuông dẫn đến tăng xá trước năm giờ sáng còn tối lắm, cảm giác như còn giữa khuya. Ngẩng đầu nhìn lên là một bầu trời đầy sao. Không khí yên tĩnh, sao sáng lấp lánh cả bầu trời, Thầy thốt lên: "Ôi chao ôi, đẹp quá! Mầu nhiệm quá! Cám ơn Bụt Tổ còn cho con có cơ hội này, lâu rồi mới có cơ hội thấy lại". Thầy trò ai cũng xúc động tận hưởng và trân quý sự mầu nhiệm của đất trời buổi sớm.



Vào tới tăng xá, quý thầy đúng là chưa dậy. Thầy thích thú ghé vài phòng để đánh thức quý thầy dậy, tạo sự bất ngờ. Sau đó, Thầy ra thư viện uống trà, ngồi chơi và hỏi thăm quý thầy. Thầy kể chuyện cho các sư con nghe, còn hát tặng một bài nữa và không quên tặng hai chậu hoa cúc cho tăng xá. Giây phút ấy thật hạnh phúc và ấm cúng! Những sư con ở gần Thầy ai cũng biết là để làm được như vậy, Thầy phải dùng nhiều năng lượng hơn mức sức khỏe của Thầy cho phép. Nhưng Thầy có hạnh phúc và được nuôi dưỡng từ tình thầy trò. Và điều Thầy luôn muốn là đem lại sự an tâm cho các sư con.

Con nhớ cảm giác có Thầy trong đại chúng. Thầy luôn là người chủ động, biết cách làm chủ tình hình và tạo không khí rất cởi mở, dễ chịu cho mọi người xung quanh. Bằng tình thương và năng lượng nhẹ nhàng, Thầy hướng dẫn cho đại chúng chia sẻ trong những buổi sinh hoạt xuất sĩ hay pháp đàm chung. Thầy có mặt rất hết lòng, và điều đó nhắc nhở chúng con quay về với sự thực tập. Con rất thích mỗi khi có dịp được nghe Thầy kể những câu chuyện mà chúng con chưa được nghe bao giờ. Thầy nhớ rõ các chi tiết, rồi kể một cách từ tốn nhưng rất hài hước và sống động. Thầy không cần

diễn tả nhiều, vậy mà nội dung câu chuyện được truyền tải đầy đủ và đáng nhớ. Thầy trò mình đã cùng cười rất vui.

Ở Sơn Cốc, có một cầu thang gỗ dẫn lên phòng Thầy. Cầu thang rất cũ, hẹp và tối. Thầy thường nói với chúng con là cầu thang có mười tám bậc và lần nào bước trên đó, Thầy đều bước trong chánh niệm và hạnh phúc. Mỗi lần lên cầu thang cùng Thầy, con đều vội vàng đóng cửa hành lang, bật đèn và xếp dép để Thầy không phải chờ lâu. Thầy luôn đứng đó, chờ con đến mới bắt đầu bước tiếp để thầy trò cùng bước lên từng bậc thang trong chánh niệm và hạnh phúc. Phải bước lên vài bậc thang, con mới yên trở lại và thấy hạnh phúc vì được Thầy dẫn dắt, nhắc nhở con bước đi trong chánh niệm. Con không cần phải làm gì, chỉ bước theo từng bước chân của Thầy. Thầy thường cười và nói: "Thầy trò mình đang leo đồi thế kỷ!".

Hồi ấy, Thầy từng nói: "Thầy trò mình đã leo đồi thế kỷ được nhiều năm rồi, khi lên đến đỉnh đồi thì Thầy được bao nhiêu tuổi?" và Thầy cười. Con đã tưởng tượng, đã ước mơ khi lên tới đỉnh đồi, Thầy vẫn còn hiện diện với chúng con bằng xương bằng thịt. Còn con, lúc đó sẽ là một sư cô lớn tuổi, với niềm hạnh phúc là Thầy vẫn còn ngồi với mình và xung quanh là đại chúng rất đông. Có lẽ lúc đó con sẽ khôn lớn đủ, vì đã có Thầy thật lâu để nương tựa và lớn lên.

Thầy kính thương, Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đồi, đang ngồi yên bên nhau. Mình cùng thở chung một nhịp và mỉm cười ngắm nhìn sự mầu nhiệm của đất trời. Có Thầy trong lòng, con thấy mình thật đầy đủ, mạnh mẽ, giàu có và ấm áp.

Mỗi lần hòa mình vào lòng đại chúng, con đều nhớ lại ước mơ lúc xưa của Thầy. Đó là xây dựng được một tăng thân dễ thương, có tình huynh đệ và có thực chất tu học. Thầy kính thương, có phải giấc mơ của Thầy đã thành hiện thực từ lâu? Giấc mơ đó đã trở thành hiện tại của chúng con, sẽ trở thành tương lai của các sư em và của tất cả mọi người nữa.

Chúng con luôn biết ơn Thầy và đang cùng Thầy đi về tương lai.

Có tay Thầy trong túi áo

Sư cô Chân Tuyết Nghiêm

Thầy kính thương,

Con vẫn viết thư cho Thầy vì con cảm nhận sâu sắc Thầy vẫn còn đây trong giây phút này. Chỉ cần một hơi thở bình an là con có thể mời Thầy về bên con rất sâu sắc. Ngày Thầy chưa ẩn tàng, con cũng đã học tiếp xúc với Thầy trong con như vậy. Cho nên mỗi khi viết thư cho Thầy, con cảm nhận được Thầy đang thật sự rất gần, luôn có mặt để lắng nghe, để thấu hiểu những tâm tình của người con trẻ.

Cuộc chơi sinh tử nhỏ

Thầy ơi,

Lại một lần nữa con đặt chân đến miền đất mới. Mỗi lần thay đổi trung tâm tu học, con thường tác ý là mình đang thực hiện một cuộc chơi sinh tử nhỏ. Con trải nghiệm sự buông bỏ những thân quen và chấp nhận những điều mới mẻ. Trạm Tịch, nơi cho con rất nhiều điều kiện hạnh phúc, nơi con đã sống, tu học và gắn bó gần sáu năm qua. Con thương tất cả những gì thuộc về nơi ấy. Năng lượng tu học, lý tưởng phụng sự, tình chị em, tình tăng thân, khu rừng yên và tất cả những ân nghĩa đầy vơi.

Ngày rời Trạm Tịch, con có cảm giác mình chỉ lên đường cho một khóa tu dài hạn nên trong lòng không có cảm xúc rời bỏ hay chia ly. Nhìn lại, con thấy cuộc chơi mà con trải qua trên mảnh đất Trạm Tịch đã đủ đẹp. Con sống, tu học và cống hiến bằng cả trái tim ở đó nên ngày rời đi, con thấy lòng mình thỏa mãn, an vui.

Con lại một lần nữa chiêm nghiệm sâu sắc lý tưởng sống của mình: Sống trọn vẹn, sống hết lòng thì khi ra đi con sẽ thấy bình an. Sống đẹp, chết sẽ đẹp. Con đã gửi vào ngân hàng tâm linh của con một ít vốn cho sự nghiệp giải thoát sinh tử của mình. Thầy thấy con suy nghĩ vậy có được không ạ? Dù bé nhỏ nhưng cái thấy ấy cũng khiến cho con luôn cảm thấy vui và nhẹ nhàng trước sự đổi mới.

Đại Ẩn Sơn - Lộc Uyển Tự, cái tên mà con đã được biết từ rất lâu rồi, đã nghe nói nhiều về cái bao la và hùng vĩ nơi đây. Vậy mà hôm nay khi đặt những bước chân đầu tiên trên mảnh đất này, con thật sự cảm nhận sự vững chãi và thích thú. Đúng là ngôi chùa nằm ẩn sâu trong lòng núi, bao quanh là chập chùng núi đá sa mạc. Vừa đến nơi, con đã thấy hạnh phúc vì được về với thiên nhiên, về với sự che

chở thật gần của trời Cha, đất Mẹ. Mấy hôm nay lòng con cũng thênh thang khi nhìn ngắm đất trời rộng mở bao la.

Có một ước hẹn như lời mời gọi khiến con tìm leo lên đỉnh đồi trong buổi sáng đầu tiên thức dậy trên mảnh đất này. Con và sư em ngồi yên trên đỉnh đồi nhìn ra xa mây núi, thấy lòng thật bình an. Hai chị em cứ lặng yên để cảm nhận đất trời thiêng liêng và từng khoảnh khắc quý giá ấy.

Cất giọng hô canh buổi sáng:

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười...

Giây phút hiện tại tuyệt vời biết mấy, con biết ơn hàng vạn nhân duyên đưa con về chốn này. Rõ ràng sự tiếp nối liên hồi, duyên này khép lại để duyên khác mở ra. Cuộc đời luôn là chuỗi tiếp nối nhiệm mầu.

Tay Thầy trong túi áo con

Buổi sáng, trời se lạnh. Con khoác áo, mang tất, đeo găng tay ấm áp nhưng tay vẫn lạnh. Con vừa đi, hai bàn tay thọc vào túi áo. Con nhớ lại một kỷ niệm ngọt ngào với Thầy vào mùa đông năm 2010. Năm ấy con tròn hai mươi tư tuổi, một năm nhiều sóng gió với những bước chuyển mình trong hành trình tu học của con. Việc chuyển trung tâm tu học đến với con như một định mệnh, chưa mấy sẵn sàng mà các nhân duyên cứ nối tiếp nhau một cách vội vã.

Tuổi hai mươi tư, con còn ham vui lắm, còn cần thật nhiều tình huynh đệ. Do vậy, việc phải chuyển từ xóm Hạ lên thiền đường Hơi Thở Nhẹ ở Paris như một sự thiệt thòi, hy sinh của tuổi trẻ. Từ một đại chúng ba xóm có đến mấy trăm người đông vui, con được khuyến khích trải nghiệm sống ở một trung tâm nhỏ chỉ có tám sư cô, trong đó có bốn chị em trẻ Việt Nam.

Buổi sáng con và sư em Nội Nghiêm lên chào Thầy để lên đường. Lòng mang nỗi buồn nặng trĩu. Như thấu hiểu niềm riêng ấy, Thầy đứng sẵn trước cổng Sơn Cốc để chờ đón chị em con. Vừa bước xuống xe, Thầy đã xoa đầu và nắm tay hai chị em con thiền hành quanh nội viện. Bước đi lặng yên bên Thầy, con cảm nhận sâu sắc tình Thầy thật ấm áp, dù Thầy không nói điều gì. Thầy luôn là vậy, bao giờ cũng thể hiện tình thương thật tinh tế nhưng khiến chúng con ghi khắc từng phút giây.

Bàn tay con lạnh ngắt, và càng rõ hơn khi con nắm lấy bàn tay ấm của Thầy. Con cứ sợ cái lạnh của tay mình thấm qua tay Thầy mà thương Thầy quá. Bỗng Thầy dừng lại, nhìn con. Con chưa kịp hiểu Thầy đã lên tiếng: "Tay con lạnh quá!". Rồi Thầy mỉm cười và nhẹ nhàng đặt đôi tay nắm chặt của hai thầy trò vào trong túi áo của Thầy. Con ngạc nhiên và thấy lòng hạnh phúc, cảm động vì tình Thầy. Bàn tay con dần ấm lên. Và trong từng tế bào, ngóc ngách của tâm hồn cũng được thấm nhuần cái ấm của tình thương.

Đi một vòng về đến cửa vào Sơn Cốc, Thầy rút đôi tay ra khỏi túi áo của Thầy. Siết chặt bàn tay con, Thầy nói: "Tay con đã ấm lại rồi thấy chưa? Lên trên ấy mỗi lần con thấy buồn, cô đơn, nhớ Thầy, nhớ đại chúng, con hãy đặt tay vào túi áo. Có tay Thầy trong túi áo của con". Giây phút ấy lắng đọng tình thầy trò và đã trở thành huyền thoại trong con. Từng lời Thầy nói là dấu ấn, là gia tài, là hành trang để tiễn đứa học trò nhỏ lên đường đi xa và con mãi mang theo cho tới bây giờ.

Cái buồn tủi được xoa dịu bằng tình Thầy ấm áp. Con thấy mình muốn đi tới mạnh mẽ hơn với niềm tin của Thầy và đại chúng dành cho mình. Quả thật, trong những ngày tháng ở Thiền đường Hơi Thở Nhẹ, có những phút yếu lòng, con buồn bã, mệt mỏi. Cũng có những khoảnh khắc con thấy mình tràn ngập sự cô đơn, tủi hờn. Con đã nhớ đến Thầy, và không ít lần con đặt tay vào túi áo để tiếp xúc với bàn tay của Thầy, bàn tay của tình thương yêu và tin cậy.

Sức mạnh đó giúp con vượt qua những khó khăn bé nhỏ để từng bước trưởng thành. Có lẽ trong suốt hành trình sau đó con xa Thầy trên phương diện hình hài, nhưng trong tâm con luôn có Thầy rất gần. Lời Thầy nói như là câu thần chú nhỏ của con: "Có bàn tay Thầy trong túi áo của con". Sáng nay, trên đường lên đồi, với hai bàn tay đặt vào túi áo, con cũng nắm được bàn tay Thầy trong những phút giây trở về hạnh phúc, bình yên và ấm áp tình thương.

Trọn vẹn ân tình

Thầy kính thương,

Núi đồi Lộc Uyển thật đẹp. Ngồi trên mỏm đá nhìn xuống phố núi bao la, lòng con cũng tự nhiên rộng mở. Không có gì khiến con phải lo lắng. Không có gì khiến con nuối tiếc trong giây phút này. Có lẽ nhờ những bài học Thầy đã dạy cho con trong những ngày tháng con được gần Thầy, mà ở góc độ nào con cũng tìm được một vài điều khiến tư duy con đổi thay tích cực. Tâm thức con luôn chọn về

hướng tự do, để rồi những điều con chọn làm trong cuộc đời xuất sĩ của mình luôn có ý nghĩa rất riêng của nó.

Con còn nhớ khi rời Thiền đường Hơi Thở Nhẹ về lại Làng sau một năm gắn bó, con nhận được rất nhiều tình cảm yêu thương của tăng thân nơi ấy, đặc biệt là các bạn sinh viên trẻ Việt Nam hay lui tới thiền đường. Khi rời đi, con tập buông hết mọi duyên với mọi người, mọi cảnh như quan điểm sống rất rõ trong con. Sống thì có mặt hết lòng, đi thì không còn ràng buộc. Con nghĩ điều ấy đúng với lý tưởng tự do của một người tu sĩ. Vì vậy, con khá bất ngờ khi về Làng, Thầy lại dạy con: "Thầy nghe nói các bạn trẻ Paris quý và thương con lắm phải không? Con nhớ viết thư cho các bạn trẻ để nuôi dưỡng họ nhé". Con bất ngờ lắm, nhưng lại nghĩ, Thầy đang khích lệ mình sau một năm chịu trải nghiệm sống và xây dựng chúng ở thiền đường Hơi Thở Nhẹ. Vì vậy, con lặng lẽ cho lời Thầy dạy đi qua như một cơn gió.

Nhưng vài ngày sau đó, Thầy lại hỏi: "Con đã viết thư cho các bạn trẻ chưa?". Lần này con mới để tâm nhiều hơn điều Thầy dạy và tự hỏi: "Đây là bài tập Thầy giao cho mình sao? Tại sao mình muốn buông mà Thầy lại dạy mình nắm?". Con muốn hiểu cho đúng để làm điều Thầy dạy thật tự nhiên, nhưng vẫn chưa giải bày được bài tập ấy. Vậy nên con chọn im lặng, không làm gì cả. Thế rồi thêm vài ngày nữa, Thầy lại cho con một bài tập cụ thể hơn: "Tuyết Nghiêm, con viết thư rủ các bạn trẻ về Làng ăn Tết nhé. Các bạn được về Làng ăn Tết là vui lắm!". Lần này thì con đã dần hiểu bài tập Thầy trao. Càng nhìn sâu về điều Thầy dạy, con tự nhận ra giá trị mới cho con đường phụng sự của mình: "Khi mình còn duyên nuôi dưỡng một ai đó thì hãy tiếp tục hết lòng, bởi vì đó là duyên đẹp". Nghĩ thông rồi, con ngồi xuống viết thư gửi đến các bạn trẻ Paris như lời Thầy dạy. Các bạn nhận được thư thì ấm lòng lắm. Trong thư, con kể cho các bạn nghe về sự quan tâm của Thầy dành cho các bạn qua việc Thầy dạy con viết thư này. Và niềm vui đến khi năm ấy, các bạn trẻ lần đầu tiên kéo nhau về Làng ăn Tết thật vui dù chỉ có hai ngày ngắn ngủi.

Cũng năm đó, trong buổi *Bói Kiều* đầu xuân của đại chúng, Thầy cũng ưu ái mời đại diện các bạn trẻ lên bói Kiều. Sau câu hỏi của bạn trẻ đặt ra trong đại chúng, lòng con hạnh phúc lắm khi các bạn được tăng thân lớn ôm ấp, thương yêu và nâng đỡ. Đang tận hưởng niềm vui đó, bỗng Thầy gọi tên con: "Tuyết Nghiêm, con ngâm Kiều đi". Con ngồi sau lưng Thầy, nên Thầy vừa nói vừa quay lại nhìn con. Con bối rối vì trình độ ngâm Kiều của con vẫn rất dở, mà quanh con toàn quý thầy quý sư cô ngâm Kiều quá xuất sắc. Con khẽ cầu cứu đến Thầy: "Dạ con bạch Thầy, nãy giờ quý thầy, quý sư cô ngâm hay quá, vị thì ngâm giọng Bắc, vị thì ngâm giọng Huế, vị ngâm giọng miền Nam, con không biết phải ngâm giọng gì nữa?". Thầy mỉm cười từ bi: "Con hãy ngâm bằng giọng của con". Câu nói của Thầy khiến con giật mình, biết mình chỉ có thể cất giọng tự do nhất như đó là mình vậy thôi. Vừa ngâm xong, tuy giọng không hay lắm nhưng con thỏa mãn như công án Thầy trao "Con hãy ngâm bằng giọng của con". Đó là mộc dấu của sự tự do, tự tại, sẵn sàng.

Vừa bước qua được một cánh cửa khó, con thở phào nhẹ nhõm, bất chợt Thầy lại tiếp tục giao cho con bài tập khó thứ hai: "Tuyết Nghiêm, con giải Kiều cho bạn đi". Lần này con lại sốc hơn, vì dường như buổi bói Kiều nào cũng chỉ có Thầy và quý thầy, quý sư cô lớn giải cho đại chúng. Con bối rối quá, cố tìm lối thoát lần nữa, con khẽ thương thuyết để từ chối: "Dạ bạch Thầy, con không biết giải Kiều đâu". Ánh mắt con năn nỉ Thầy cứu con, nhưng Thầy lại vừa cười, vừa cương quyết: "Đâu được, con là sự tiếp nối của Thầy mà". Con lại không thể làm gì hơn ngoài việc chấp nhận hiện tại của mình và chấp nhận nhập vai giải Kiều cho bạn trẻ ấy. Có lẽ con hiểu bạn đủ nên con đi thẳng vào vấn đề của bạn khiến ai cũng cười, vì nói trúng tim đen quá. Một buổi sáng thôi mà bao điều lưu lại trở thành thiên thu trong con cho đến bây giờ Thầy à.

Thầy kính thương,

Những bài tập Thầy giao cho con, con vẫn để nhiều tâm huyết để giải trong suốt những năm qua. Câu thần chú "Con hãy ngâm bằng giọng của con" giúp con vượt thắng những mặc cảm tự ti trong mình để có một trạng thái tự nhiên, tự tại trong khi

làm một điều gì đó. Miễn là con làm hết lòng và có tự do khi làm là con thấy Thầy rất gần con. Mỗi lần con sợ hãi, e ngại về khả năng của mình khiến con muốn dừng lại, rút lui, bỏ cuộc, con lấy lại niềm tự tin với câu thần chú: "Đâu được! Con là sự tiếp nối của Thầy mà". Mỗi lần con muốn cắt duyên dù là duyên vẫn còn với mình, mình vẫn còn hiến tặng được những nuôi dưỡng cho ai đó thì bài học "Con hãy tiếp tục nuôi dưỡng họ" sẽ cho con động lực tiếp tục hiến tặng những gì đẹp nhất khi còn có thể để mọi nhân duyên được trọn vẹn, cho tới khi hết duyên thì mỉm cười thả buông.

Thầy ơi,

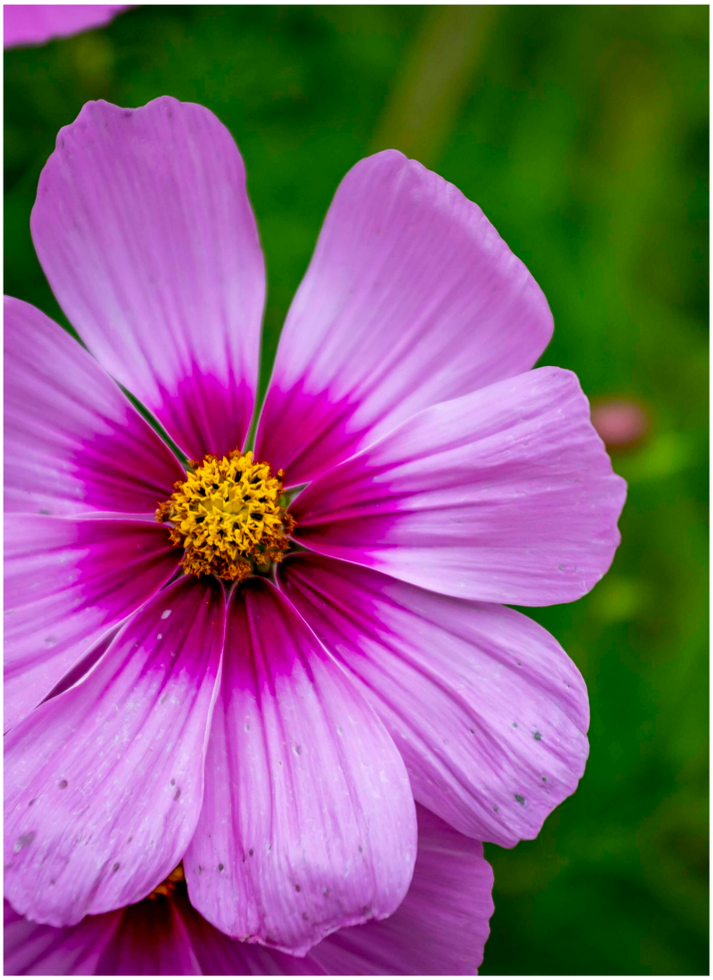
Con đang từng ngày trưởng thành trên con đường Thầy đã dìu dắt. Con đường đưa đạo Bụt đi vào cuộc đời thật không hề đơn giản chút nào. Thầy đã chuẩn bị cho con thật nhiều hành trang. Đó là tất cả tình thương yêu và tin cậy mà Thầy dành cho đệ tử.

Sáng nay những lời pháp của Thầy lại tiếp tục soi sáng dẫn đường cho con đi tới trong chí nguyện đẹp đẽ của người xuất sĩ. Con lại từng bước thong dong lên đồi chơi, từng bước chân không vướng bận, từng bước hẹn về với bình an. Trên đồi cao, con lại ngồi thưởng thức những hơi thở an lành cùng mây gió. Đặt tay vào túi áo, con thấy bàn tay ấm áp đang tiếp tục truyền cho con niềm khích lệ tin yêu.

...Nhìn lại đi, thầy đang ở trong con,
và trong từng nụ hoa, chiếc lá
Nếu gọi tên thầy, con sẽ tự khắc thấy thầy ngay
...Thầy trò ta thật chưa bao giờ từng cách biệt...
—Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai - *Thơ Thầy*

Con biết ơn Thầy vì Thầy vẫn còn đẹp hoài trong trái tim con, vẫn sống mãi với những tiếp nối mầu nhiệm trong cuộc đời này. Con sẽ nắm tay tăng thân, để cùng nhau chúng con đưa Thầy về tương lai Thầy nhé.

Kính nhớ Thầy,
Con của Thầy: Chân Tuyết Nghiêm



"Nhiều lúc, con cảm thấy mình 'nhỏ bé' khi tiếp chuyện với một thầy hay một sư cô lớn. Con thấy thật hay khi ai đó nói chuyện với con một cách tôn trọng và mở lòng, giúp đẩy con ra khỏi vị trí của một người nhỏ. Con cảm được có gì đó trong năng lượng của vị ấy, giúp con cảm thấy mình được lắng nghe và ý kiến của con được được ghi nhận.

Một điểm khác mà con thực sự biết ơn là thấy một thầy lớn tham gia thời khóa đầy đủ. Điều đó giúp con ý thức mình cũng có thể làm được như thế mà không cần phải hy sinh giây phút hạnh phúc của sự thực tập khi trở thành người lớn. Con thấy thật vui khi hướng về tương lai". *—Thầy Trời Thiện Ý*

"Tấm lòng phụng sự đầy nhiệt huyết và hết lòng nơi quý thầy, quý sư cô đã đánh động và gây nhiều cảm hứng để cho con thực tập theo". *—Sư cô Trăng An Niệm*

"Là khi vị đó cho con được lớn lên, được phép lầm lỗi và không hoàn hảo. Dù sao thì một ngày nào đó, chúng ta sẽ có thể làm những gì mà người ta nói là hoàn hảo nhưng con nghĩ là không có gì phải vội. Với con, được tu học một cách chậm rãi, từ hòa và với lòng từ bi rất quan trọng. Và Y chỉ sư đã có đó bên cạnh con với tinh thần ấy".

—Sư cô Chân Xuân Hạnh

"Đối với con, đó là sự chấp nhận. Khi vào chùa, con mang theo cả những khó khăn, có những thứ con chưa thực tập được. Quý sư cô đã cho con rất nhiều không gian và kiên nhẫn đợi chờ con thực tập, cũng như luôn sẵn sàng có mặt và hướng dẫn con. Con có cảm giác mình đang được về nhà". *—Sư cô Trăng Tường Niệm*

Phẩm chất nào ở quý thầy, quý sư cô lớn hoặc vị y chỉ sư mà quý sư cô, sư chú thấy trân quý nhất?

"Với con đó là sự từ ái và mở lòng. Có lần, con phải thỉnh chuông thời khóa, nhưng con không biết là phải mặc áo dài mới được thỉnh. Có một sư cô tới và nói với con là để sư chị thỉnh chuông cho em mà không hề có một sự phán xét. Đó thực sự là một cách rất hay để chỉ dạy, mà không cần phải nói *Em cần làm thế này, thế kia*". *—Sư cô Trăng Lâm Hỷ*

"Con biết là mỗi người đến từ tầng lớp xã hội khác nhau, trong môi trường văn hóa và với những ước nguyện khác nhau. Con rất trân quý những quý thầy, quý sư cô lớn, người có khả năng ôm lấy tất cả những sự khác biệt ấy. Dù vị đó có thể có sự tự giác kỷ luật rất cao nhưng đồng thời cũng có khả năng uyển chuyển và linh hoạt với người khác. Người hiểu được cốt tủy sự thực tập của Làng Mai và cách để áp dụng sự thực tập vào xã hội hiện đại. Con nghĩ những điểm này phải đi chung với nhau: Hiểu được người trẻ và hiểu được thế giới".

—Sư cô Trăng Hiếu Đức

"Con ấn tượng khi thấy được cách quý thầy duy trì sự thực tập suốt cả ngày. Con cũng được thực sự gây cảm hứng bởi cách nuôi lớn sự có mặt hơn là bằng kiến thức". *—Sư chú Trời Niệm Xả*

"Con rất biết ơn khi thấy quý thầy lớn có sự vững chãi và hành trì lời dạy của Thầy. Nhờ thế, con có cảm giác là mình có thể học được rất nhiều từ lời dạy cũng như kinh nghiệm của các vị. Đặc biệt khi con được biết quý thầy đã đi qua khó khăn như thế nào, mặc dù ngay lúc đó kinh nghiệm ấy không giúp ích gì cho con. Nhưng trong tương lai nếu con có khó khăn tương tự, con có thể nương tựa vào kinh nghiệm ấy". *—Sư chú Trời Niệm Thuần*

"Với con, khi được sống cùng và có cơ hội gần gũi với quý sư cô, con cảm nhận được rất nhiều tình thương, đặc biệt là ở những vị được tiếp nhận sự dạy dỗ, tình thương trực tiếp từ Sư Ông. Tình thương của quý sư cô dành cho đại chúng rất lớn. Quý sư cô luôn mong muốn trao truyền những pháp môn hành trì, những lời căn dặn của Thầy đến những sư em không có cơ hội được gần gũi Thầy. Đó thực sự là cái đẹp của tình chị em trong một gia đình, người lớn dành cho người nhỏ tất cả tình thương, sự quan tâm, động viên. Vì vậy, con thấy mình cũng cần có trách nhiệm, thực tập cho đàng hoàng để không phụ lòng quý sư cô lớn". *—Sư cô Trăng Tâm Đức*

Cánh cửa đã mở ra

Lilian Cheung

Lilian Cheung là giáo sư về dinh dưỡng tại đại học Harvard. Chị đã cùng Thầy viết nên cuốn sách "Savor: Mindful Eating, Mindful Life" (Ăn trong chánh niệm, Sống trong tỉnh thức). Dưới đây là chia sẻ của chị về những kỷ niệm và những điều chị học được từ Thầy. Bài viết được dịch từ tiếng Anh.

Sinh ra trong một gia đình có truyền thống đạo Bụt tại Hồng Kông, con đường đến với chánh niệm của tôi bắt đầu khá sớm. Trong tôi vẫn còn lưu giữ hình ảnh các vị xuất sĩ, những bài pháp thoại, những buổi lễ với lời kinh và tiếng kệ trầm hùng. Đứa trẻ trong tôi sớm ghi nhận ý niệm rằng thế giới này tràn ngập khổ đau, và ta cần sống trong tình thương và lòng từ bi để giúp làm vơi bớt khổ đau cho nhau. Một thông điệp quan trọng đến vậy mà thời điểm đó tôi chưa cảm nhận sâu sắc gì mấy.

Mãi đến hàng chục năm sau, tôi mới biết đến thiền sư Thích Nhất Hạnh và được tiếp nhận giáo lý của Thầy. Kể từ đó, cuộc sống của tôi có nhiều bình an hơn. Tôi cũng tìm thấy được ý nghĩa của cuộc đời mình khi phụng sự trong lĩnh vực y tế cộng đồng. Điều đó làm tôi mãi mãi biết ơn Thầy.

Cốc cốc cốc, mẹ có ở đó không?

Tháng 8 năm 1993, tôi nhận được một khoản tài trợ vài triệu đô la từ Quỹ Sam & Helen Walton Family để thực hiện chương trình nghiên cứu bốn năm về chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể chất tại mười bốn trường công lập ở thành phố Baltimore, Mỹ. Dự án này là một cơ hội tuyệt vời, nhưng đồng thời cũng là một trong những giai đoạn khó khăn nhất trên con đường sự nghiệp của tôi. Danh mục những việc phải làm mỗi ngày cứ dài ra thêm và những mối lo lắng càng thêm chồng chất. Mỗi ngày tôi phải dậy sớm hơn để có đủ thì giờ làm việc. Hai tuần một lần tôi lại đi từ Boston tới Baltimore, đã vậy còn phải vất vả chăm ba con nhỏ ở độ tuổi từ 4 tới 14 tuổi.

Không bao giờ tôi quên được buổi tối hôm ấy. Sau giờ cơm, con trai lớn kể với tôi về những khó khăn mà cháu đang gặp ở trường. Nhưng tâm trí tôi lúc đó hoàn toàn bị xâm chiếm bởi công việc. Đột

nhiên, cháu nói: "Cốc cốc cốc, mẹ ơi, mẹ có ở đó không?". Khoảnh khắc đó cứa sâu vào tim tôi. Tôi nhận ra đến con mình mà mình còn không thể có mặt hoàn toàn cho nó. Tôi biết mình phải thay đổi! Khổ sở vì thiếu ngủ và những khối lo âu, càng ngày tôi càng thu mình lại, lòng tràn ngập cảm giác trống rỗng và vô vọng. Tôi chẳng thiết tha gì đến những hoạt động mình từng rất yêu thích. Tôi cũng chẳng đủ năng lượng để hoàn tất cái danh sách dài vô tận những việc cần làm. Lúc nào tôi cũng cảm thấy mệt mỏi.

Tôi phải tạm nghỉ việc một năm vì không thể làm được gì, nhiều lúc còn không thể ngồi dậy khỏi giường. Bác sĩ cho tôi uống thuốc an thần nhưng cũng không giúp ích được gì. Trong buổi tiệc tốt nghiệp tiểu học của con trai giữa, một người bạn rất thân thì thầm hỏi tôi: "Chị đang dùng thuốc trầm cảm đó à?". Tôi nghe mà sốc vô cùng. Cô nói: "Nhìn mắt chị là em biết chị đang phải dùng thuốc. Chị thử thực tập thiền với nhóm chúng em xem sao". Tôi đồng ý và ngồi thiền 30 phút với các bạn. Đêm đó, lần đầu tiên sau một thời gian dài, tôi đã ngủ say như một đứa trẻ.

Mở ra cánh cửa chuyển hoá

Mùa thu năm 1997, tôi nhận được một tờ quảng cáo cho khóa tu bảy ngày về Tâm lý học Phật giáo, "Mở ra cánh cửa trị liệu và chuyển hóa", do thiền sư Thích Nhất Hạnh hướng dẫn. Không biết thiền sư Thích Nhất Hạnh là ai, nhưng trong tôi vang lên tiếng con trai mình khẩn khoản: "cốc cốc cốc". Tôi nghĩ đây chắc chắn là cánh cửa tôi phải mở ra. Thêm vào đó, khóa tu còn được tổ chức ở Key West, Floria, một nơi tôi đang muốn đến thăm. Vậy là tôi đăng ký liền lập tức.

Khóa tu diễn ra dưới một cái lều lớn trong sân gôn. Khi các vị xuất sĩ bước vào, tôi rất ngạc nhiên khi thấy họ không phải người gốc Á châu như những gì mình tưởng sau những trải nghiệm về đạo Bụt từ thuở nhỏ. Rồi từ từ, tôi nhận ra và thực sự trân quý tinh thần bao dung, không kì thị trong những lời Thầy dạy. Nhờ vậy, những lời dạy ấy đã đến được với tất cả các tín ngưỡng, tôn giáo, màu da và quốc tịch trên khắp thế giới.

Thầy xuất hiện trên khán đài, bình thản bước tới tọa cụ của mình. Chưa cần nghe tiếng Thầy nói, chỉ cần thấy sự hiện diện của Thầy, tôi đã có cảm giác đây là một vị thánh. Trong khi nghe Thầy dạy, tôi bắt đầu cảm thấy trong mình có một sự biến chuyển. Trong một bài pháp thoại, Thầy giảng rằng khổ đau luôn có mặt ở đó. "Ta cần phải nhìn sâu vào khổ đau để tìm thấy con đường thoát khổ. Ta không thể trốn chạy khổ đau. Hạnh phúc và an lạc chỉ có thể tìm thấy ngay trong lòng khổ đau". Là một người suốt đời sống trong sự lo âu, thường xuyên không cảm nhận được hạnh phúc, tôi rất xúc động khi nghe lời dạy đó. Cũng trong buổi chiều hôm ấy, Thầy mời đại chúng quán chiếu về năm câu hỏi:

1. Mình nghĩ là mình cần thêm những điều kiện nào thì mới có thể hạnh phúc?
2. Nếu những điều kiện đó không thể nào có thể thực hiện được, mình sẽ đau khổ cả đời sao? Nếu vậy, mình cần làm gì?
3. Điều gì mang lại hạnh phúc cho mình ngay thời điểm hiện tại? Viết xuống những yếu tố hạnh phúc đang có mặt cho mình trong hiện tại.
4. Mình cần sắp xếp đời sống của mình như thế nào để có thể nhận diện và được nuôi dưỡng bởi những yếu tố này trong đời sống hàng ngày?
5. Đối với những điều mà hiện giờ mình chưa thích, mình có thể làm gì để dễ dàng chấp nhận những điều ấy hơn?

Khóa tu đã đem lại sự chuyển hóa hoàn toàn cho tôi và có lẽ cũng trị liệu cho nhiều người khác nữa. Tôi chứng kiến một thiền sinh bật khóc trong buổi pháp đàm đầu tiên. Khi chúng tôi hỏi thăm, anh kể rằng vợ anh đã bỏ đi không một lời giải thích. Đến ngày thứ ba của khóa tu, anh thôi không khóc trong pháp đàm nữa và khi ngồi ăn trưa với nhau trước ngày chia tay, anh đã cười cùng chúng tôi. Chỉ trong bảy ngày mà đã có sự chuyển hóa không thể ngờ được như thế!

Giờ chia tay kết thúc khóa tu ở Key West, Thầy có một lời nhắn nhủ đặc biệt: "Có lẽ nhiều người trong chúng ta đã nếm được một chút an lạc trong khóa tu này, nhưng nếu về nhà ta không giữ sự thực tập thì những an lạc đó sẽ tan biến hết". Thông điệp này đã ghi sâu vào lòng tôi và tôi quyết tâm sẽ áp dụng những lời Thầy dạy vào đời sống của mình. Tôi bắt đầu thực tập chánh niệm mỗi ngày, dù có lúc tôi chỉ làm được nhiều nhất là 3% thời gian mình có. Vậy mà dần dà thói quen mới đã được hình thành, và tôi thấy mức độ chánh niệm của mình tăng lên theo năm tháng.

Những nhân duyên đưa đến cuốn sách *"Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức"*

Trong tuần lễ ở Key West, Thầy đã dạy chúng tôi thực tập về hơi thở, bước chân và ăn trong chánh niệm.

Ăn trong chánh niệm? Suốt chặng đường nghiên cứu và học thuật trong ngành dinh dưỡng học, tôi chưa bao giờ gặp khái niệm này. Ta ăn trong chánh niệm không phải chỉ để có đủ sức khỏe mà còn để duy trì nguồn lương thực lâu dài cho các thế hệ tương lai. Đối với tôi, đó là một tuệ giác thật thâm sâu.

Về lại Boston, tôi hào hứng tìm hiểu xem khái niệm *ăn trong chánh niệm* đã từng được áp dụng ra sao trong vấn đề sức khỏe cá nhân và sức khỏe cộng đồng. Nghiên cứu các tài liệu khoa học, tôi thấy *ăn trong chánh niệm* đã được sử dụng trong cơ sở y tế để

giúp chữa trị các chứng rối loạn ăn uống và xu hướng ăn uống vô độ. Dầu vậy, chưa từng có nghiên cứu nào tập trung đồng thời vào sức khoẻ của mỗi cá nhân và sức khoẻ của cả hành tinh. Vẫn tiếp tục thực tập chánh niệm và quán chiếu những lời dạy của Thầy về chủ đề này, năm 2008 tôi quyết định viết một cuốn sách về thực tập *ăn trong chánh niệm*, kết hợp các khía cạnh khoa học với triết lý đạo Bụt.

Trong quá trình tìm đọc tài liệu về chủ đề này, tôi nhận ra Thầy đã viết lời mở đầu cho nhiều cuốn sách của các tác giả khác viết về chánh niệm. Tôi quyết định thử thỉnh cầu Thầy viết lời tựa cho cuốn sách của mình. Buổi chiều hôm ấy, tôi gặp Thầy, sư cô Chân Không và sư cô Chân Đức tại tu viện Rừng Phong ở Vermont để trình bày dàn ý cuốn sách. Một câu hỏi chợt đi lên ngay lúc đó và không hề dự tính trước, tôi đột nhiên hỏi Thầy: "Đằng nào trong sách con cũng sẽ trích dẫn tên Thầy hết trang này qua trang khác... sao Thầy không làm đồng tác giả với con luôn ạ?". Tôi thấy nét mặt ngạc nhiên của sư cô Chân Không và sư cô Chân Đức, còn chồng tôi thì thúc cùi chỏ vào tôi, ngầm nhắc là hỏi như vậy không đúng chút nào. Sau một hồi lâu im lặng, Thầy quay sang tôi và nói: "Sao lại không được?". Tôi kinh ngạc trước câu trả lời của Thầy và thế là hành trình cùng viết sách với Thầy bắt đầu!

Quyển *Savor – Mindful Eating, Mindful Life (Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức)* xuất bản năm 2010, được dịch ra 17 thứ tiếng và năm 2012 còn được đăng trên thời báo The New York Times trong một bài dài ba trang viết về ăn uống chánh niệm. Tôi quá ấn tượng khi thấy tác giả bài báo Jeff Gordinier thậm chí còn dành cả ngày ở tu viện Bích Nham để tự mình trải nghiệm thực tập chánh niệm nói chung và ăn trong chánh niệm nói riêng.

Điều rất đáng mừng là quyển sách ấy và những giáo lý của Thầy vẫn tiếp tục gây thêm tiếng vang. Gần đây, thông điệp *Ăn trong chánh niệm để giữ gìn sức khoẻ cho ta và sức khỏe cho hành tinh này* vừa được chọn cho một chiến dịch trong mười năm có tên là *Our Planet Our Future* (*"Hành tinh của chúng ta, Tương lai của chúng ta"*) hướng đến tiếp cận 1.5 tỷ người trên toàn thế giới. Các nhà tổ chức rất có cảm hứng với cuốn sách *Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức* với cách tiếp cận rất cởi mở của Thầy - tín ngưỡng, tôn giáo nào cũng có thể đón nhận. Họ nói với tôi rằng ai cũng cần ăn. Vậy nên ăn chánh niệm chính là con đường lý tưởng có thể giúp mọi người trên thế giới thay đổi thói quen ăn uống vì sức khỏe của bản thân cũng như của cả hành tinh này. Hơn nữa, giải pháp ăn trong chánh niệm còn giúp đảm bảo đủ thực phẩm cho thế hệ tương lai. Đây là bài học Bụt đã tiên đoán và dạy ta trong kinh Tử Nhục.

Dạy nhân viên Google ăn trong chánh niệm

Trong nhiều năm, Tiến sĩ Walter Willett - Giáo sư và cựu Chủ nhiệm khoa Dinh dưỡng học tại trường Y tế Công cộng T.H. Chan thuộc đại học Harvard, đã tư vấn cho Google về chế độ dinh dưỡng cho nhân viên. Năm 2011, tôi nhận được một cú điện thoại của Olivia Wu, đầu bếp chính tại trụ sở Google ở Mountain View, tiểu bang California. Cô muốn tìm cách giúp các nhân viên Google giảm lượng đồ ăn tráng miệng trong bữa ăn. Tôi gợi ý cho cô nhiều cách để cải thiện chất lượng món tráng miệng và giảm khẩu phần nhưng Olivia báo cô từng áp dụng những cách đó mà tình hình không tiến triển gì mấy, bởi vì ở Google thức ăn được miễn phí cho nhân viên. Lúc đó tôi mới hỏi cô đã từng nghe tư vấn về phương pháp ăn có chánh niệm như đã giới thiệu trong quyển sách *Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức* chưa? Cô bảo chưa và hỏi liệu tôi có thể mời Thầy đến nói chuyện ở Google không. Tôi trả lời rằng tôi sẽ thử nhưng không chắc là mời được, vì Thầy chưa từng tổ chức khóa tu nào ở thung lũng Silicon. May mắn là đề nghị của Olivia đưa ra cùng với thời điểm Thầy đang hướng dẫn khóa tu ở tu viện Bích Nham. Thầy có vẻ thích thú với đề nghị đó. Thầy trả lời Thầy sẽ cho pháp thoại nếu như Google đồng ý để Thầy và tăng thân hướng dẫn nửa ngày thực tập chánh niệm ở đó.

Sự kiện này đã làm thay đổi hẳn văn hoá công sở ở Google. Nhân viên Google thực tập thiền, nghe pháp thoại của Thầy, hát thiền ca, rồi cùng thiền hành khắp khuôn viên của Google và ăn cơm im lặng trong chánh niệm.[2]

Thầy vẫn tiếp tục biểu hiện

Tôi rất biết ơn vì đã có cơ duyên được tiếp nhận những lời dạy từ Thầy và tăng thân. Thầy là một vị thầy tuyệt vời, người đã hiện đại hóa những giáo lý đạo Bụt vốn tồn tại hơn 2500 năm qua. Nhờ những lời giảng của Người, chúng ta có thể thừa hưởng được lợi lạc từ sự thực tập chánh niệm và thấy được tầm quan trọng của bản chất tương quan, tương tức của vạn vật. Tuy sắc thân đã ẩn tàng nhưng Thầy vẫn còn sống mãi với chúng ta! Thế giới của chúng ta thực sự có phước lắm mới được tiếp nhận giáo lý và năng lượng của Thầy.

2. Những phép màu trong khóa tu tại Google được ghi lại qua đoạn video này: youtube.com/watch?v=Ijnt-eXukwk

Thu góp sao trăng

Sư cô Chân Trăng Mai Phương

Hô to khẩu hiệu hai năm trước *Mở máy lên mà gõ* nên duyên này kéo tôi lại với ban biên tập báo năm nay. Để động viên mình mỗi lần mở máy làm việc, tôi nhất định đổi khẩu hiệu cho vui tai. Lần này không dám hô to mà chỉ nhẩm nhẩm: *Mở máy lên và híp mí!*

Từ khi xuất gia, tôi không còn đợi xem chương trình *Táo Quân - Gặp nhau cuối năm* của VTV vào đêm giao thừa nữa, mà đổi thành chờ báo Làng ra lò. Cảm giác cầm tờ báo trong tay, dù là bản giấy hay bản mềm trên máy tính luôn làm tôi háo hức. Nhiều khi chẳng đợi được báo giấy, tôi lên mạng tải về cho bằng được. Mở báo là tôi lướt hết các trang để ngắm ảnh. Đôi mắt lấp lánh thì thầm: "Tăng thân mình đẹp quá! Đời sống anh chị em xuất sĩ mình vui và tự do quá!". Rồi nhâm nhi thưởng thức từng bài, có khi ham đọc cho đến khuya. Tôi gật gù mãn nguyện: "Ngày đầu năm mới mà đã được ăn một bữa cỗ, ôi chao là no nê!"

Tôi nghe nói ngày xưa để báo Làng thêm phong phú với những bài viết đầy nuôi dưỡng về sự thực tập và chuyển hóa của tự thân, Thầy đã cho nghỉ một buổi thời khóa chiều để quý thầy quý sư cô có thời gian viết bài để nộp cho đúng hạn. Với nhiều bàn tay đóng góp, cũng như trải qua bao nhiêu năm gìn giữ và tiếp nối Thầy làm báo, Lá thư Làng Mai nay đã trở thành một sân chơi, một góc hội ngộ mỗi độ thu về đông sang. Nhận được lời mời hay đôi khi "đòi khéo" từ ban biên tập, nhiều anh chị em xuất sĩ đã có sẵn *sao trăng trong túi* để chuyển phát nhanh đến hộp thư của báo Làng.

Sau nhiều năm hưởng thụ, năm nay tôi bắt tay học cách "làm cỗ". Đọc bài viết gửi tới luôn là giai đoạn vui và hoa mắt nhất. Mỗi bài viết như một thước phim sinh động và mang màu sắc, hương vị riêng. Có những bài chỉ cần đọc là hình ảnh của tác giả hiện lên rõ mồn một trong đầu. Có bài đọc đi đọc lại tôi vẫn thấy xúc động, có những bài đọc thì cười híp mắt híp mí. Nhưng có những bài phải đọc đến vài lần, có khi cần tra từ điển bác Google mới hiểu hết ý vì tác giả dùng từ riêng của vùng miền hay dùng từ Hán Việt. Nhờ học cách biên tập báo qua từng bài viết của huynh đệ, tôi mới có cơ hội chạm đến bản sắc ngôn ngữ của từng vùng miền. Tiếng nói và cách dùng từ ấy có lẽ mang theo cả tuổi thơ,

cuộc đời hay truyền thống của cả gia đình, làng xã,... Có nhiều nơi trên mảnh đất quê hương tôi chưa từng được đặt chân tới, nhưng thông qua từng câu chữ tôi có cơ hội được làm quen, được chạm tới và được hiểu.

Nhờ dịp này, tôi cũng phát hiện ra mình đã làm rơi rớt vốn liếng tiếng Việt sau một thời gian sống ở Làng. Tôi quên cách dùng từ, quy chuẩn văn phạm và hành văn trong tiếng Việt do mỗi ngày tiếp xúc trong môi trường nói tiếng Anh, tiếng Pháp và nhiều thứ tiếng khác. Ai đã từng sống xa quê hương một thời gian chắc cũng sẽ tủm tỉm cười đồng cảm. May mắn cho tôi là trong ban biên tập, mỗi bài viết luôn được đi theo dây chuyền qua từng người, để cùng nhau chỉnh sửa và đóng góp. Nhờ vậy tôi luôn có cơ hội và thời gian để vừa làm, vừa học lại. Và có lẽ tiếng quê hương, tiếng đất nước, tôi sẽ vẫn tiếp tục học suốt cả cuộc đời mình.

Vẫn chưa hết, tôi còn được học cách cắt tỉa, nêm nếm làm sao để vẫn còn giữ được văn phong và thông điệp mà người viết muốn gửi gắm. Cũng thật khó khi trong đầu tôi đã có sẵn ý niệm hành văn thế này mới hay, thế kia mới nuột. Và thế là có ngày tôi lẩm nhẩm hát: "Còn tôi phải học thuộc lòng, bài học buông ý riêng tôi. Để mỗi khi sửa bài mới tôi lại học cách buông thôi!". Tôi tự đổi lời mấy câu trong bài *Con cá dung thông*, tự hát và cười trong khi làm việc. Đó cũng là một cách hóm hỉnh tôi chế ra để đồng hành, để làm bạn và làm thầy cho chính mình. Mới có chừng đó thôi, mà dường như tôi đã bắt đầu nếm được một chút những gì "các bậc tiền bối trong ban biên tập báo Làng" đã đi qua và kinh nghiệm. Nhờ kiên trì và bền bỉ trong sự thực tập dừng lại, nhận diện và buông xuống, tôi có thêm niềm tin là mình sẽ lớn, sẽ tự do và có kinh nghiệm hơn trong thực tập làm việc chung.

Ai đã từng có mặt trong ban biên tập dù chỉ trong thời gian ngắn vẫn không sao quên được những buổi trưa ấm cúng, với thật nhiều món ăn đặc biệt được chuẩn bị từ tình thương và sự quan tâm của quý thầy, quý sư cô. Từ lúc nào, văn phòng xóm Thượng đã trở thành điểm hẹn cùng ban biên tập mỗi trưa và tối dịp cuối năm. Nhiều câu chuyện, bài hát và không thể thiếu những ly trà đã được chuyền tay nhau trong tiếng cười vang của tình huynh đệ.

Trong những ngày cùng làm việc liên tục, khi dây đàn trong tôi chùng xuống hay nốt lặng thường trấn ngự, tôi tự nhắc mình dừng lại. Tắt máy tính, tôi mở cửa bước ra ngoài. Chỉ để đứng đó thật yên, nghe tiếng chim hót. Hay đơn giản là tháo đôi kính cho đôi mắt được nghỉ ngơi, tôi tập ngắm những tia nắng mờ ảo xuyên qua tầng lá trúc đang đung đưa trong gió trước cửa văn phòng. Qua đôi mắt ấy tôi thấy những tán lá và từng chiếc lá được làm bằng hàng ngàn đốm sáng long lanh. Cảnh tượng ấy thật mầu nhiệm! Bỏ cặp kính cận xuống để ngắm nhìn cảnh vật xung quanh, tôi chấp nhận nhìn mọi thứ không còn rõ nét. Tôi cho đôi mắt được nhìn trong khả năng nó có thể. Tập cách chấp nhận và thưởng thức những gì đang hiện ra trước mắt như chấp nhận những mong manh, yếu đuối trong chính mình.

Tôi chợt bật cười: Đó có phải là đặc ân của người mắt kém mỗi lần bỏ kính chăng! Ai đã từng chơi máy ảnh và chụp ảnh chắc sẽ không còn thấy lạ với hiệu ứng bokeh - hiệu ứng của những đốm sáng trên nền ảnh. Nhưng đôi mắt cận không kính đã làm được công việc tinh vi của chiếc máy ảnh. Nó cho phép tôi thấy được sự vật trước mắt theo một cách rất khác so với những gì mình tưởng chừng như đã biết rất rõ. Cảnh tượng mầu nhiệm ấy nhờ hàng ngàn những đốm sáng, tương tác bởi những điều kiện và hiện tượng khác nhau mà tạo nên. Tôi chợt nhớ tới câu *Nhân duyên đầy đủ thì sự vật biểu hiện.* Ý niệm ấy, tôi đã được nghe nhiều lần qua những cách diễn bày khác nhau. Nhưng lần này, có điều gì đó đang thấm vào, biến chuyển và hòa quyện với những cái thấy khác chợt lóe lên trong tôi.

Nhớ lại những ngày làm việc chung với quý thầy quý sư cô, tôi rất vui và cũng đã có rất nhiều những giây phút phải thực tập quay về. Nhưng mong muốn được chơi, học hỏi, làm việc chung cùng huynh đệ và đặc biệt là với Thầy luôn đi lên trong tôi. Những giây phút đồng điệu, những khoảnh khắc chạm được niềm vui làm báo nơi Thầy trong mình, đã luôn là động lực để tôi đi tới. Thầy đã trao truyền bao nhiêu là phương tiện để tôi biết làm bạn với chính mình, được thực tập, chơi và học ngay trong khi làm việc chung với huynh đệ. Và còn bao nhiêu khoảnh khắc khác khi tôi chợt nhận ra Thầy... như hàng ngàn đốm sáng đang được ghép lại, vừa lạ vừa quá đỗi thân thương.

Đọc từng bài viết gửi tới, tôi nhận ra Thầy đang biểu hiện khắp nơi. Trong từng thầy, từng sư cô hay trong từng câu chuyện chứa đựng kinh nghiệm và tình thương mà Thầy muốn gửi gắm, trao truyền cho đệ tử. Tôi may mắn đang được cùng anh chị em thu nhặt và gom góp từng hoa trái, từng vốc sao trăng, từng hạt thương yêu đang nảy mầm trong từng bài viết, trong từng hơi thở và bước chân.

Thầy vẫn luôn là Thầy

Sư cô Chân Định Nghiêm

Đối với những người không tu tập, thời gian bảy năm sau cơn xuất huyết não nặng như Thầy có thể là một khoảng thời gian dài vô tận sống trong sự bất lực, buồn tủi và tuyệt vọng. Nhưng với sự thực tu và thực chứng của Thầy, Thầy vẫn luôn là Thầy: chủ động trong mọi quyết định và luôn tiếp tục hướng dẫn chúng con tu tập. Thầy nhắc chúng con thực tập an trú trong hiện tại mà không nhớ nghĩ đến Thầy của quá khứ để tiếc thương hay lo sợ cho tương lai. Nhờ vậy mà chúng con đã được tận hưởng không biết bao nhiêu niềm vui và hạnh phúc cùng Thầy trong suốt bảy năm đó.

Thầy từng dạy chúng con không chỉ thực tập chánh niệm với ý thức mà phải thực tập chánh niệm với cả tàng thức. Từ ngày đầu sống ở Làng, con chưa bao giờ bắt gặp Thầy bước một bước chân thiếu chánh niệm. Với sự thực tập miên mật qua nhiều năm tháng, chánh niệm đã đi theo Thầy vào tàng thức. Trước khi ngã bệnh, Thầy từng kể rằng trong những giấc mơ, Thầy thấy Thầy thiền hành, thưởng thức thiên nhiên hay nâng niu từng chiếc lá kè xanh mơn mởn.

Trong lúc hôn mê do xuất huyết não, Thầy vẫn duy trì hơi thở chánh niệm, không một lần gián đoạn. Sáng hôm ấy, bác sĩ nhìn tấm hình X-quang, lắc đầu và tiên đoán rằng Thầy chỉ còn một hay hai ngày nữa thôi. Thế là các con của Thầy từ khắp nơi tức tốc bay về Pháp để lần lượt được đảnh lễ Thầy lần cuối.

Nhưng các bác sĩ rất ngạc nhiên khi thấy mức O_2 của Thầy vẫn cao từ 96% đến 99%. Thầy không cần dùng máy trợ thở mà hơi thở vẫn sâu và đều đặn. Đó là hơi thở nuôi dưỡng. Đó là hơi thở trị liệu. Hai ngày trôi qua, Thầy vẫn nằm yên thở đều và tỏa ra một nguồn năng lượng bình an khó tả, làm cho các bác sĩ và y tá rất thích vào phòng Thầy. Có một cô bác sĩ nội trú thường hay vào phòng Thầy mỗi khi quá mệt mỏi, căng thẳng. Cô cứ đứng nhìn Thầy một hồi lâu, thật yên và buông thư rồi mới đi làm việc tiếp.

Nhiều ngày trôi qua, Thầy vẫn nằm yên thở đều. Các bác sĩ, y tá không làm gì được trong việc chữa trị. Họ chỉ biết theo dõi và chờ đợi. Chờ đợi sự quyết định của Thầy.

Đến đêm thứ tư, bỗng nhiên Thầy mở mắt. Thầy nhìn chăm chú từng thị giả đang bao quanh giường. Động tác Thầy làm tiếp theo là nhấc cánh tay trái lên một cách yếu ớt để xoa đầu thị giả đang đứng gần Thầy nhất. Từ giây phút đó, Thầy chầm chậm ra khỏi cơn hôn mê một cách rõ ràng với ý thức sáng tỏ. Ba ngày sau đó, Thầy nhìn và mỉm cười với các thị giả, vẫn nụ cười quen thuộc tràn đầy thương yêu.

Chỉ hai tuần rưỡi từ khi bị xuất huyết não rồi vào cơn hôn mê, Thầy đã bắt đầu tự tập tay, tập chân một mình trên giường trong đêm. Đúng một tháng sau, hệ thống tiêu hóa của Thầy đã làm việc lại bình thường. Bác sĩ trưởng khoa đã sắp xếp để mỗi ngày, các bác sĩ vật lý trị liệu đến tập với Thầy, tập thể dục với chân và tay, tập ngồi, tập nuốt thức ăn. Sau đó, Thầy được chuyển qua trung tâm phục hồi chức năng của bệnh viện để được tập nhiều hơn: tập phát âm, tập ăn, tập đứng, tập đạp xe đạp, tập điều khiển tay chân một cách khéo léo. Những ngày đầu, y tá đút Thầy ăn. Nhưng vài ngày sau, Thầy không muốn, Thầy đã nắm lấy chiếc muỗng để tự xúc lấy. Mỗi ngày đều đặn, Thầy làm cho các y bác sĩ đi từ hết ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác.

Có những lúc Thầy cười ra tiếng thật to, thật vui. Lần đầu tiên thị giả cùng với bác sĩ, y tá đỡ Thầy ngồi dậy, Thầy đã tìm cách ngồi xếp bằng ngay trên giường bệnh. Thầy tiếp tục tập ngồi xếp bằng như thế thêm nhiều lần nữa. Khi thì Thầy ngồi thiền trên tọa cụ đặt ngay trên giường, khi thì Thầy ngồi thiền trên ghế từ 30 đến 45 phút. Buổi tập luyện nào có vẻ bài bản như dành cho con nít, Thầy lắc đầu từ chối ngay, đôi khi Thầy còn bắt tay chào bác sĩ rồi mời bác sĩ rời phòng. Dần dà, Thầy không đi theo chỉ định của các bác sĩ vật lý trị liệu nữa, ngược lại, các bác sĩ phải đi theo Thầy. Ông Rouanet, bác sĩ trưởng khoa, đã tuyên bố khi chứng kiến từng phép lạ xảy ra mỗi ngày nơi Thầy: "Maintenant, je sais

que je ne comprends rien au cerveau humain! (Giờ đây, tôi đã hiểu ra rằng tôi chẳng biết gì về não bộ con người!)".

Một hôm, Thầy quyết định xuất viện. Sư cô Chân Không hoảng hốt! Về lại Làng sẽ không có bác sĩ, y tá bên cạnh, sẽ không còn phòng tập phục hồi chức năng cùng các bác sĩ vật lý trị liệu. Làm sao đây? Nhưng các bác sĩ của Thầy lại không lo lắng gì mấy. Bác sĩ Rouanet còn nói: "Thay a son propre programme" (Thầy có chương trình riêng của Thầy).

Đúng vậy! Về tới Sơn Cốc, Thầy đi thăm lại từng căn phòng, dầu cho phải leo cầu thang dài lên đến lầu trên. Mỗi ngày Thầy đi ngắm từng gốc cây, ngọn cỏ, từng bông hoa hồng. Thầy nằm chơi trên xích đu dưới bóng mát của ba cây tùng mà Thầy thường gọi là "ba sư anh lớn" của chúng con. Thầy đi thăm giàn mướp. Thầy tập đi ngoài trời, đi len lỏi qua cả những cây tre thật xanh mọc chen chúc trong rừng tre. Thấy có một cây hoa sơn thù du (dogwood) mà các sư cô biết Thầy thích và đã mua về còn để trong bọc chưa kịp đem trồng, Thầy liền "chỉ huy" thị giả đào lỗ đúng nơi Thầy chọn, đặt cây con xuống, lấp đất lại và tưới nước cho cây. Thầy còn chỉ cho các thầy, các sư cô trùng tu lại ngôi nhà gỗ cũ kỹ và thuê thợ xây thêm thiền đường ở cuối vườn Nội viện. Mỗi sáng, Thầy còn đi khảo sát công trình nữa chứ.

Thầy dùng thức ăn mỗi ngày mỗi nhiều hơn, bắt đầu với món táo nấu xay nhuyễn và súp củ quả xay nhuyễn khi còn ở bệnh viện. Về đây, đi ngang qua thấy có trái chanh trên bàn nhà bếp, Thầy liền chỉ trái chanh và muốn nếm lại vị chua thật chua. Rồi Thầy muốn thử đến trái bơ, tiếp đến là muốn dùng cơm, sau đó là bánh mì baguette giòn rụm, rồi đủ các món như phở, bún riêu... Mỗi bữa ăn của Thầy đều là những giây phút bình an và hạnh phúc.

Lâu lâu, Thầy đi quanh bếp, mở tủ lạnh xem có gì trong đó. Có khi Thầy lấy bánh, sữa chua để thưởng thức. Các bác sĩ hẹn gặp lại Thầy trong hai tháng nữa để thẩm định mức độ ăn uống tự nhiên của Thầy và khi nào thì Thầy có thể ngưng dùng các chất bổ dưỡng qua đường ống. Còn đến một tháng trước cuộc hẹn với bác sĩ, Thầy đã lẳng lặng bứt ống ra khỏi rồi cười tủm tỉm một mình mà không cho ai biết.

Thỉnh thoảng, Thầy đi thăm xóm Mới, xóm Hạ, Sơn Hạ, xóm Thượng và đôi khi ở lại đó nhiều ngày. Thầy không quên dẫn chúng con đi lại trên những con đường tùng thẳng tắp, những con đường huyền thoại của Thầy. Trong lúc đi thăm các thầy đang làm việc trong văn phòng xóm Thượng, Thầy bắt gặp trên kệ một tượng Bụt đứng bằng đồng, chân và thân hình hơi cong, rất nghệ thuật. Thầy ôm Bụt trong lòng đi về cốc, hướng dẫn thị giả dọn sạch chiếc bàn gỗ kê sát tường ngay chính giữa phòng. Trên tường là tấm thư pháp Thầy vẽ vòng tròn. Thầy dạy thị giả dẹp hết đồ đạc trên bàn rồi đặt tượng Bụt lên, một bên trước tấm thư pháp. Thầy còn chỉ thị giả xoay tượng một chút để thấy rõ dáng Bụt đứng hơi cong. Sáng hôm sau thức dậy, Thầy đổi ý. Thầy hài lòng hơn khi tượng Bụt được đặt lại vào ngay chính giữa trước vòng tròn thư pháp. Thị giả pha trà mời Thầy, vừa đặt ly trà tạm trên bàn trước khi dâng lên Thầy là Thầy làm dấu dẹp ly trà ngay, không được đặt bất cứ một đồ vật gì trên bàn Bụt ấy. Mỗi lần thị giả quên là mỗi lần Thầy lại nhắc ngay.

Tháng Bảy năm 2015, Thầy quyết định đi Mỹ để theo chương trình của trung tâm phục hồi chức năng của trường đại học California tại San Francisco (UCSF).

Sáu tháng sau, vào tháng Giêng năm 2016, Thầy quyết định về lại Pháp. Tháng 12 cùng năm ấy, Thầy quyết định đi Thái Lan.

Vào tháng Tám năm 2017, Thầy đi Việt Nam để về thăm Tổ đình Từ Hiếu. Chưa đến 24 giờ, Thầy rời Tổ đình về lại Thái Lan trong lúc đại chúng đang làm lễ Tự tứ.

Vào tháng Mười năm 2018, Thầy trở về Tổ đình.

Cuối năm 2019, Thầy về lại Thái Lan để tái khám. Sau khi tái khám và làm những gì cần làm xong, Thầy trở về Tổ đình và sống ở đây cho đến ngày cuối.

Trong vòng bảy năm, Thầy đã bay tám lần. Lần nào Thầy cũng đưa ra quyết định một cách rõ ràng. Một khi đã quyết định, Thầy luôn muốn thực hiện ngay, không chần chừ. Thầy bỏ ăn, bỏ uống, chỉ đi dạo quanh xem thị giả làm hành lý đến đâu. Những đứa con không muốn Thầy đi xa đã tìm đủ cách và đưa ra nhiều lý do để thuyết phục Thầy bỏ ý định. Cho dù có những lý luận sắc bén bao nhiêu đi nữa, trước mặt Thầy chỉ trong chốc lát, các vị cũng đều chào thua. Không ai và không điều gì có thể cản được quyết định của Thầy. Chỉ trong vòng ba đến bốn ngày, các thị giả bằng mọi giá phải hoàn tất mọi thủ tục và sắp xếp mọi thứ cho chuyến đi.

Thầy luôn có thái độ dứt khoát khi thấy cần đi đâu, cần làm gì, kể cả khi Thầy thấy không cần phải đi hay không cần phải làm gì. Vào một *ngày xuất sĩ* tại Sơn Cốc (Làng Mai gọi ngày sinh hoạt dành cho chúng xuất gia là ngày xuất sĩ), các thị giả năn nỉ Thầy đi thiền với đại chúng bốn xóm. Năn nỉ bao nhiêu Thầy cũng lắc đầu không đi, mặc cho đại chúng chờ đợi. Cuối cùng đại chúng đành phải thiền hành mà không có Thầy. (Có phải vì Thầy muốn đại chúng chuẩn bị cho những ngày xuất sĩ không có mặt Thầy?)

Một lần khác, vào ngày tái khám định kỳ của Thầy, xe cảnh sát (dọn đường cho xe cứu thương), xe cứu thương, các vali chứa đồ nhà bếp, hành lý của Thầy... tất cả đã sẵn sàng và chờ Thầy ra xe để lên đường. Nhưng Thầy lắc đầu không chịu đi, cho dù các thị giả thay phiên nhau năn nỉ. Sau khi đợi suốt hai giờ đồng hồ, xe cứu thương và xe cảnh sát đành phải quay về.

Thầy luôn là người quyết định và chịu trách nhiệm về sức khỏe cũng như sự sống chết của Thầy. Tại San Francisco, Thầy dõng dạc ký giấy đồng ý với đề nghị của bác sĩ trong chương trình điều trị. Tại bệnh viện Thái Lan, Thầy lăn tay trước mặt các y bác sĩ. Bao nhiêu lần Thầy đã làm cho các bác sĩ phải cúi đầu nể phục khi thấy Thầy vẫn là người biết rõ cơ thể và sức khỏe của Thầy hơn ai hết. Thầy vẫn luôn là người quyết định, các bác sĩ chỉ đi theo yểm trợ Thầy thôi.

Không những Thầy dẫn đường cho sự chữa trị và hồi phục sức khỏe của Thầy mà Thầy còn tiếp tục dẫn dắt chúng con trên con đường tu tập mỗi ngày. Vào ngày Rằm đầu tiên ở bệnh viện Bordeaux, nằm trên giường, Thầy đã chỉ cho chúng con thấy vầng trăng tròn vằng vặc bên kia tấm cửa kính. Thầy trò còn thưởng thức pháo bông vào đêm Giao thừa Tết tây tại nơi đây nữa. Thỉnh thoảng, Thầy lại chỉ cho các bác sĩ và y tá thấy trời xanh, mây trắng, hay hai con chim đang chơi đùa bên nhau trên cành cây bên ngoài cửa sổ bệnh viện. Cũng vậy, ở bất cứ nơi đâu, mỗi khi thấy mặt trời lặn hay mặt trời mọc, Thầy đều chỉ cho mọi người cùng ngắm với Thầy. Thầy rất thích những buổi thầy trò ngồi quây quần bên nhau, vừa uống trà vừa thưởng thức hoa quỳnh, khi thì ở Sơn Cốc, khi thì ở thất Nhìn Xa. Mỗi khi Thầy cảm thấy trong thân khó chịu, thị giả sẽ đẩy Thầy đi thiền hành trên xe lăn chầm chậm, khoan thai và Thầy sẽ cảm thấy dễ chịu lại ngay.

Các sư con hay đến thăm Thầy ở Sơn Cốc, nơi Thầy có trồng một cây hoa ngọc lan mang từ Việt Nam sang. Thầy hay dẫn các con đi hái hoa rồi Thầy đưa hoa lên tận mũi cho từng đứa ngửi. Vào mùa hè, Thầy đi ngắm đồi hoa hướng dương trải vàng rực rỡ ngay phía sau Nội viện Phương Khê. Đến mùa cúc ở Pháp, thầy trò đi xem chợ hoa cúc. Đến mùa Tết ở cố đô Huế, thầy trò lại đi thăm chợ hoa mai. Đi theo Thầy, chúng con không bỏ lỡ bất cứ một cơ hội nào để thưởng thức bốn mùa. Vừa qua đến Làng Mai Thái Lan, sau vài ngày nghỉ ngơi, Thầy đã chỉ các thị giả đẩy Thầy lên thăm hết các ngọn núi của tu viện. Đại chúng lũ lượt trèo núi theo Thầy. Những sinh hoạt bình thường nhất trong thời khóa mà có Thầy xuất hiện thì đều trở nên những giây phút huyền thoại: các buổi thiền hành, thiền tọa, buổi ăn sáng, ăn trưa, v.v.

Chúng con còn nhớ lần đầu tiên, đang ngồi trên ghế sofa ở Sơn Cốc, bỗng nhiên Thầy cất giọng niệm Bồ tát Quan Thế Âm cùng với chúng con. Những ngày sau đó, Thầy hát hết bài này đến bài nọ, từ tiếng Việt, tiếng Anh cho đến tiếng Pháp. Miệng Thầy thật tròn. Mỗi ngày, thầy trò vừa thiền hành, vừa hát, có khi còn hát những bài hát dài như *Tìm nhau*. Rồi Thầy vào thư viện tìm đọc lại các tài liệu. Thầy tập đọc những bài thơ Thầy đã viết trên những tấm thư pháp trước kia. Thầy tập vẽ vòng tròn, tập viết chữ "thở", tập viết chữ Hán với rất nhiều niềm vui.

Có lần ở San Francisco, vừa nghe CD những bài thơ do chính Thầy đọc, Thầy vừa đưa tay diễn tả ý thơ cùng với nét mặt. Những giây phút hào hứng nhất là những lúc Thầy đạp xe đạp, vừa đạp xe vừa nghe nhạc và thưởng thức cảnh trí hiện ra trên màn ảnh trước mặt, tạo cho Thầy có cảm giác như đang đạp xe ngoài bãi biển, hoặc có khi như đang đạp xe trên những con đường quê giữa thiên nhiên hữu tình. Có lúc Thầy thấm mệt nhưng Thầy vẫn kiên trì đạp mãi không ngừng.

Còn những giây phút ngoạn mục nhất nữa: đó là những lúc Thầy đứng một mình mà không cần thị giả đỡ một bên. Hôm đó đến giờ cơm trưa, Thầy muốn dùng cơm luôn trong tư thế đứng! Nét mặt Thầy trò ai cũng rạng rỡ và phấn khởi vô cùng. Lại có những lúc Thầy đứng thật thẳng trên xe đẩy, các thị giả cho xe đi vòng vòng, chầm chậm trong thất Nhìn Xa. Sao lạ quá, Thầy không nói gì nhưng Thầy ở đâu là nơi đó ấm cúng, đông vui và tràn đầy năng lượng thương yêu.

Trong thời gian chùa Tổ được trùng tu, Thầy đã đồng ý đi biển Thuận An, biển Đà Nẵng nhiều lần để tránh bụi và tiếng ồn. Thầy cũng xuống tắm biển cùng với các thầy thị giả. Có lẽ lâu lắm rồi, từ bao giờ, 60 năm, hay 70 năm, Thầy mới được ngâm cả người vào lòng nước biển ấm áp. Thầy muốn đi ra khơi, xa hơn nữa, xa hơn nữa, và xa hơn nữa. Đó là hôm Thầy chịu chơi nhất và cũng là lần tắm biển vui nhất trong đời của cả thầy lẫn trò. Có phải vậy không thưa Thầy?

Đến năm 2020, Thầy yếu đi nhiều. Thầy không còn dạo quanh chùa và không còn đi thăm liêu Sư Cố nữa. Nhưng thở vào, chúng con ý thức rằng Thầy đang còn sống; thở ra, chúng con trân quý và mỉm cười với sự sống. Chúng con vẫn tiếp tục tận hưởng từng giây phút bên Thầy mà không để thương tiếc hay lo lắng chiếm ngự. Thầy đã cho chúng con thấy rằng với một thân thể già yếu và tật bệnh, với những cơn đau nhức, Thầy trò vẫn có thể sống an vui trong mọi hoàn cảnh với sự thực tập hiện pháp lạc trú mà đức Thế Tôn đã dạy.

Trong suốt bảy năm, chúng con nhận ra được mọi hành vi cho đến nhận thức của Thầy đều là sự biểu hiện của một tàng thức đã được chuyển hóa, một tàng thức chứa đựng đầy hoa trái của một bậc chân tu. Những hoa trái đó có thể thay đổi hoàn toàn hoàn cảnh xung quanh. Những gì cần làm, Thầy đã làm với tất cả tình thương. Rồi với ý thức sáng tỏ, Thầy đã quyết định trở thành mây một cách lặng lẽ, dứt khoát, như bao nhiêu lần Thầy đã từng làm những quyết định. Đám mây của Thầy đã bao trùm và ôm lấy các con của Thầy trong một bầu không khí ấm cúng và tĩnh lặng, bây giờ và mãi mãi.

Chiếc lá

John P. Hussman

John P. Hussman, pháp danh Tâm Thật Hữu (Genuine Friend of the Heart), là Giám đốc của Hussman Foundation, một tổ chức có nhiều dự án cải thiện cuộc sống và giảm bớt khổ đau cho các nhóm dân số dễ bị tổn thương. Hoạt động của các dự án liên quan đến nhiều lĩnh vực khác nhau: giáo dục, nhân quyền, sức khỏe toàn cầu, tình trạng vô gia cư, chăm sóc sức khỏe cho người lớn tuổi và hỗ trợ các bệnh liên quan đến thần kinh như chứng tự kỷ và Alzheimer. Kể từ năm 2002, John đã giúp thành lập và hỗ trợ nhiều dự án cho tăng thân Làng Mai. Bài viết được dịch từ tiếng Anh.

"Nếu một ngày nào đó có người nói với con rằng thầy đã qua đời", Thầy ngưng lại một chút rồi mỉm cười nói: "thì con đừng tin". Thầy hẳn nhiên sẽ thì thầm: "Điều đó không đúng đâu!".

Khi tưởng nhớ về cuộc đời một người mà ta thương mến, ta có khuynh hướng đóng khung sự hiện hữu của họ trong hai mốc thời gian, sinh ra và mất đi: Thích Nhất Hạnh (1926 – 2022).

Hai mươi năm trước, tôi được gặp Thầy lần đầu tiên sau khi đọc rất nhiều sách của Thầy. Cuối cùng, tôi quyết định tham dự một khóa thiền tập do Thầy hướng dẫn. Lúc đó quỹ từ thiện của chúng tôi đang hoạt động giúp trẻ em có hoàn cảnh khó khăn ở rất nhiều trường học tại Việt Nam, cũng như ở vùng dọc biên giới giữa Thái Lan và Miến Điện. Thầy lúc ấy cũng đã quán chiếu về sự tiếp nối của mình và mong ước duy trì hoạt động bảo trợ cho việc đào tạo và nuôi dưỡng tăng thân xuất sĩ. Khi trò chuyện với Thầy, chúng tôi vô cùng ấn tượng trước cái thấy sáng tỏ và sự kiên định trong những quyết định của Thầy. Bằng cái nhìn sâu sắc với những gì đang diễn ra trong hiện tại, Thầy có thể thấy trước được những khả năng có thể xảy ra trong tương lai, để từ đó chọn cho mình một bước cẩn trọng trên con đường hành đạo.

Đối với Thầy, ngay cả những hành động, cử chỉ giản đơn cũng đều chuyên chở năng lượng chánh niệm và lòng biết ơn. Tôi còn nhớ lần được đi thiền hành cùng Thầy và Sư cô Chân Không quanh một vườn cây ăn trái. Chúng tôi dừng lại hái táo rồi cùng ăn bên nhau, tận hưởng sự có mặt của nhau mà không cần nói năng gì. Cả thế giới dường như ngưng đọng lại trong khoảnh khắc ấy. Hiện tại và chỉ hiện tại mà thôi!

Mỗi lần gặp lại, Thầy thường nắm lấy tay tôi. Thầy trò nhìn nhau trong chốc lát rồi cùng thở và cười với nhau. Cứ mỗi lần gặp gỡ, Thầy thường ban cho tôi một bài pháp ngắn. Mặc dù, có lẽ chúng tôi chỉ gặp được Thầy mỗi năm một lần, nhưng giọng nói của Thầy dần dà đi vào trong tôi. Tiếng Thầy đã trở thành tiếng lòng tôi và với thời gian, thành tiếng lòng của vợ, con và cả gia đình, bạn bè tôi. Những lời dạy của Thầy đã ảnh hưởng tương tự đến không biết bao nhiêu người. Lời Thầy như tiếng gọi đưa ta nhẹ nhàng trở về với giây phút hiện tại, tiếp xúc với những gì tốt đẹp trong ta. Truyền cảm hứng để ta thêm hiểu, thêm thương chính mình cũng như những người xung quanh và sách tấn ta từng bước trên con đường thực tập chánh niệm.

Thầy đã đóng vai trò một vị thầy tâm linh với nhiều niềm vui, sự nghiêm túc, tâm học hỏi và sự thiền quán sâu sắc. Khi giảng dạy, Thầy không những lấy ví dụ từ kinh điển mà còn trích dẫn tư tưởng của các nhà thần học, triết học cũng như các nhà văn nổi tiếng. Những ai đã từng đứng trên bục giảng đều có thể cảm nhận được niềm vui của Thầy khi đứng trước tấm bảng trắng giảng về các hạt giống trong tàng thức, về sự thấu hiểu - nền tảng của tình thương đích thực và tầm quan trọng của việc có mặt cho nhau - "Tôi đang có mặt cho bạn và tôi biết bạn đang có đó cho tôi".

Hình ảnh thiên nhiên luôn có mặt trong những ví dụ của Thầy: cây cối, chiếc lá, hạt giống, cơn mưa, giọt nắng, con sóng, dòng sông, đám mây, bầu trời và mặt trăng. Và không kém phần quan trọng, cả trên bình diện thiên nhiên lẫn con người, Thầy luôn nhìn thấy điều tốt đẹp nhất trong mỗi sự vật và con người. Những phẩm chất Thầy nhìn thấy ở thế giới phản ánh những điều tốt đẹp trong tim Thầy, mà Thầy gọi là "tự tánh". Khi nghe Thầy giảng, ta hiểu ra rằng những khái niệm như vô ngã, vô thường, tiếp nối, từ bi, bất bạo động, hòa giải, không phân biệt và tình thương, không phải là những khái niệm riêng rẽ hay trừu tượng, nhưng là những đúc kết tự nhiên đến từ sự quán niệm về tự tánh trong mỗi chúng ta - rằng bản chất của chúng ta là như nhau; rằng chúng ta *tương tức*. "Chúng ta trống không,

nhưng không có cái gì? Không có một cái ngã riêng biệt mà lại chứa đựng toàn thể vũ trụ". Sóng cũng đồng thời là nước.

Thầy buộc phải sống hàng thập kỷ lưu đày xa quê hương, một cái giá khá đắt cho những nỗ lực kêu gọi hòa bình, từ bi và không kỳ thị - dù đối với những người mà người khác có thể gọi là "kẻ thù". Nhưng rõ ràng là giữa tất cả những bạo động, xung đột, thế giới vẫn đẹp và từ bi hơn nhờ có Thầy.

Là một vị thầy chân chính, Thầy không có xu hướng đưa ra những khái niệm cao siêu, làm cho sự giác ngộ trở nên cao tột, xa vời đối với các đệ tử của mình. Chỉ cần một bước chân đi trong chánh niệm là đã đủ để nói rằng "Con đã về. Con đã tới". Mức độ chánh niệm trong ngày của ta dù chỉ mới một phần trăm thôi cũng không sao, cứ thực tập, rồi năng lượng chánh niệm sẽ từ từ tăng tiến. Không nhìn sự thực tập chưa hoàn thiện của ta là một sự thất bại, Thầy chỉ cho ta thấy ngôi sao Bắc đẩu và chỉ bày những phương thức thực hành đầy từ bi, bao dung, giúp ta chữa lành, tha thứ, chấp nhận và lớn lên. Và để thấy: *Không có bùn thì không có sen*.

Khi nghe Thầy giảng, ta không cần quán chiếu về tiếng vỗ của một bàn tay để thấy sự sống đang có mặt trong phút giây hiện tại và thấy vạn vật tương tức với nhau mà không có một cái ngã riêng biệt. Tôi vẫn nhớ rõ bài học như một công án mà Thầy đã truyền đạt cho chúng tôi trong một khóa tu. Đó là lúc Thầy vào bếp và thấy đệ tử đang nấu ăn. Thầy nhắc vị ấy trở về với phút giây hiện tại bằng câu hỏi "Con đang làm gì đó?"

"Dạ, con đang cắt cà rốt".

Thầy mỉm cười nói: "Mắt Thầy còn tốt, Thầy thấy con cắt cà rốt mà. Con đang làm gì đó?"

Giống như vị thiền sư dạy đệ tử cách quán chiếu cây tùng trước sân, Thầy khai sáng cho đệ tử mình bằng những khích lệ về thực tập chánh niệm, tuệ giác và tương tức. Ta có thể tưởng tượng Thầy đang mong đợi nhìn thấy đệ tử của mình, tay cầm miếng cà rốt giơ lên và mỉm cười như ngài Ca Diếp trên hội Linh Sơn.

Đệ tử của Thầy đến từ khắp mọi miền và mọi nền tôn giáo nhưng Thầy luôn có cách chỉ dạy dung hòa được mọi sự khác biệt. Thay vì bị kẹt trong giáo điều hay một hệ tư tưởng, Thầy dạy đệ tử thấu hiểu về tương tức. Thầy không ngần ngại giảng về vũ trụ, Thượng Đế, Niết bàn và cõi Tịnh độ của Bụt trong cùng một bài giảng. Thầy không phân biệt gì cả. Nếu tất cả chúng ta đều có chung một cội nguồn, thì không có mong ước nào lớn hơn là chúng ta có đủ tỉnh thức để nhận ra tính nhân bản trong nhau.

Thậm chí khi nói về "cái chết", Thầy cũng giảng một cách rất nhẹ nhàng. Thầy từng kể câu chuyện có một bé gái hỏi Thầy: "Thầy ơi, trong kiếp sau của Thầy, Thầy muốn trở thành gì?". Sau một hồi suy nghĩ, Thầy trả lời: "Thầy thấy là Thầy có thể trở thành nhiều thứ lắm, là con bướm nè, là đám mây nè và cũng có thể là một bông hoa vàng nữa". Rồi Thầy dí dỏm nói thêm: "và nếu con không chánh niệm, con có thể giẫm lên Thầy đó".

Những giây phút bình dị bên Thầy là những khoảnh khắc đọng lại trong tâm trí tôi nhiều nhất. Khi tôi và Terri được làm lễ hằng thuận tại Làng, Thầy nâng lên một lá sen và chỉ cho chúng tôi thấy cọng lá sen tuy bị bẻ đôi nhưng hai đoạn vẫn còn dính nhau nhờ sợi tơ sen. Hay một lần vào giờ dùng cơm, Thầy bất chợt phá tan sự im lặng bằng cách trở đầu đũa, gắp vào chén tôi một món chiên. Rồi Thầy mỉm cười với ánh mắt sáng rỡ hào hứng và nói: "Đó là chiếc lá".

Tìm thấy niềm vui từ những thứ rất đơn giản như chiếc lá khiến tôi nhớ lời tựa mà Thầy viết cho cuốn sách của Sư cô Chân Không, *Learning True Love* (tạm dịch: "Tình thương đích thực"):

> *Đó là vào năm 1966. Cuộc chiến tại Việt Nam đang ngày càng khốc liệt. Tôi mải miết nghĩ cách để kêu gọi chấm dứt chiến tranh, và nhiều khi không thể nuốt trôi miếng cơm nào mỗi khi nghe tin một trận chiến khốc liệt vừa xảy ra. Bữa đó, sư cô Chân Không đang chuẩn bị một đĩa rau thơm. Sư cô quay qua hỏi tôi: "Bạch Thầy, Thầy có thể cho con biết những loại rau thơm này ở miền Bắc gọi là gì không?". Nhìn sư cô đang cẩn trọng đặt những nhánh rau vào chiếc đĩa lớn với tất cả sự chú tâm, tôi bỗng bừng tỉnh. Thầy trò chúng tôi trao đổi với nhau mười phút về những loại rau thơm ở miền Nam, Trung và Bắc. Tâm trí tôi thoát khỏi những suy nghĩ về cuộc chiến. Khoảng thời gian đó đủ giúp tôi lấy lại được sự cân bằng mà tôi đang rất cần. Nhiều năm sau, một người bạn Mỹ hỏi tôi: "Thưa Thầy, Thầy trồng rau và xà lách làm gì cho mất thời gian. Thầy dành thời gian đó để làm thơ có hơn không? Ai mà không trồng được rau xà lách, nhưng ít ai có thể sáng tác những bài thơ sâu sắc như thơ của Thầy". Tôi mỉm cười đáp: "Bạn ơi, nếu tôi không trồng những cây xà lách thật chánh niệm như vậy thì tôi không làm ra những bài thơ như vậy được".*

Thỉnh thoảng Thầy kể về giây phút Thầy ngừng lại tất cả mọi việc đang làm để quán chiếu một chiếc lá.

Tôi hỏi chiếc lá: "Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?". Chiếc lá đáp: "Dạ không. Suốt mùa xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần". Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoáng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất.

Cũng như chiếc lá, Thầy không lo lắng gì về sự tiếp nối của mình. "Chúng ta ai rồi cũng già. Ai rồi cũng ốm đau bệnh tật". Thay vì trốn tránh sự thật ấy, Thầy dạy chúng ta quán chiếu để sống cho sâu sắc và với lòng biết ơn. Khi Thầy bị bệnh và không thể đi được, cả đại chúng bao quanh giúp Thầy như "một bầy ong vui vẻ", lời của Sư cô Chân Không. Tôi luôn nhớ một lời nhắn nhủ được dán trên thất của Thầy: "Khi đi, con nhớ đi cho Thầy".

Trong những lần tới thăm Thầy sau cùng, Thầy nói chuyện rất khó khăn. Thầy trò chỉ đứng nhìn nhau, thở và mỉm cười, không cần một lời pháp nào cả. Rồi tôi nói: "Thưa Thầy con đang có mặt đây cho Thầy và con biết Thầy cũng đang còn đó cho con". Ánh mắt Thầy sáng bừng và Thầy cười thật tươi.

Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng chúng ta đã "mất" Thầy rồi. Chắc hẳn Thầy sẽ thì thầm: "Điều đó không đúng đâu!". Thầy luôn còn đây, trong đám mây, cánh bướm, bông hoa, chiếc lá, trong muôn vàn biểu hiện của cõi tịnh độ và trong bản môn. Tất cả những biểu hiện mầu nhiệm đó đang giữ gìn Thầy cho chúng ta.

"Thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân ấy. Tôi là sự sống thênh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt". Thầy chưa bao giờ sợ hãi vì Thầy thấy rõ ràng sự tiếp nối đẹp đẽ và vô tận của mình nơi các đệ tử - xuất gia cũng như tại gia; trong mỗi hơi thở, nụ cười chánh niệm, trong những hành động, lời nói đầy bình an và từ bi đang lan tỏa như những gợn sóng trên đại dương.

Hạt mầm năm xưa

Sư cô Chân Trăng Tâm Đức

Ba mạ kính thương,

Làng đang vào thu, cây cối chuyển màu đẹp lắm ba mạ ơi! Có hôm, khi mặt trời vừa lên, cỏ còn đọng sương đêm, con đi dạo quanh vườn và thấy đất Mẹ thật mầu nhiệm. Đây là mùa thu đầu tiên của con ở Làng, mới đó mà đã mười tháng rồi kể từ ngày con được xuất gia ở chùa Tổ trong lễ Tâm tang của Thầy.

Lúc con mới sang, trời còn lạnh lắm. Có những ngày cỏ cũng bị đông đá , cây cối thì trơ trụi, vậy mà có cây Mimosa vẫn nở hoa vàng rực. Con tích cực tập thể dục cho ấm người mà vẫn thấy lạnh. Rồi trời ấm dần, cây cối bắt đầu ra hoa, ra lá. Đồi mận xóm Mới như được trải một tấm thảm với hàng ngàn hoa bồ công anh và daisy trắng. Những ngày đầu đi thiền hành, con và quý sư cô mới ở Việt Nam sang không nỡ dẫm lên hoa, nhưng hoa khắp lối nên tránh hoa là hết đường đi.

Có hôm chị em con được chở sang Sơn Cốc, nơi ở của Thầy, cách xóm Mới không xa. Trên đường đi, con thấy một rừng tre, bên cạnh là con suối nhỏ. Con thắc mắc, bên Pháp mà cũng có nhà trồng tre như bên Việt Nam ri, té mô đó là Sơn Cốc. Không ai có thể hình dung được căn nhà của một vị thiền sư nổi tiếng thế giới lại giản dị như thế. Nơi đây đã lưu bao kỉ niệm, bao bước chân bình an của Thầy, có lẽ vì thế mà bước chân con cũng chánh niệm hơn.

Con bắt đầu làm quen với cuộc sống xuất gia của một sa di mới một tháng tuổi. Mọi thứ đều mới mẻ với con. Con vô đội luân phiên để làm các công việc hàng ngày như rửa nồi, quét nhà, nấu ăn,... Có sư cô nói con mới xuất gia nên ra chơi với vườn tược cho vui, rứa là con vào tri hoa. Ở nhà, có ba trồng và chăm cây, con chỉ hưởng thành quả là ngắm hoa. Chừ con học cách tỉa hoa hồng, trồng cây, tỉa cành, nhổ cỏ, tưới nước và bón phân. Ba mạ biết không, bên ni cỏ tùm lum loại nên phân biệt được hoa với cỏ cũng là vấn đề. Vườn rộng nên nhiều khi chỗ này làm xong, sang chỗ khác và đến khi quay lại thì cỏ đã mọc lại rồi. Thời gian làm tri hoa mới được sáu tháng, tuy học được chút chút nhưng con đã có rất nhiều niềm vui.

Con được học lớp Giới với các sư chị Sadi khác. Vì con mới xuất gia và không có thời gian tập sự nên lúc mới sang, sư cô đã dạy thêm cho con ba buổi trong tuần, giống như "luyện thi cấp tốc" rứa. Con được học giới luật và uy nghi trong chùa. Hồi ở ngoài, con chạy theo công việc nên chân lúc mô cũng đi nhanh, đầu lúc mô cũng đầy việc, chừ con đang đầu tư thực tập để bước chân được thảnh thơi hơn và cho mình cơ hội để tập dừng lại.

Lúc con mới sang, cũng là lúc Làng bắt đầu mở cửa lại sau hơn hai năm dịch Covid, nên con dần thích nghi với số lượng thiền sinh đến xóm Mới. Lần đầu tiên trong đời con tham gia nấu ăn cho mấy trăm người. Không khí làm việc vui và hết lòng lắm. Ở nhà mỗi lần có kị, mạ nấu cho hơn năm mươi người là thấy nhiều rồi, chừ nghe nấu cho cả mấy trăm người, chắc mạ cũng tò mò không biết chị em con xoay xở như răng.

Mùa hè, các gia đình đem con tới Làng tu học. Lều lớn, lều nhỏ được dựng lên khắp nơi quanh xóm. Tụi nhỏ có không gian nên tha hồ chạy nhảy. Con nhìn mà nhớ năm đứa cháu ở nhà, mỗi lần gặp nhau là thành năm anh em siêu quậy, rứa mà cuối tuần mô mình cũng ngóng về chơi ba mạ hì. Hôm đó, con chơi xích đu với một bé gái tám tuổi. Con hỏi em tới Làng lần mô chưa, em nói tới ba lần rồi, từ lúc ba tuổi. Ba mẹ em cũng đã tới Làng lâu rồi, trước cả khi em ra đời.

Ở Làng, môi trường Tây phương nên thiền sinh tới từ khắp nơi. Sáng đó con đang rửa dọn, có một cô thiền sinh lớn tuổi từ Đan Mạch tới xin chụp một tấm hình của con. Cô nói nụ cười con làm cô rất hạnh phúc. Con nghe mà xúc động ghê luôn. Con chỉ

cười mỗi lần gặp cô trong xóm và thỉnh thoảng ngồi chung bàn ăn cùng cô, chỉ rứa thôi mà làm cô hạnh phúc. Có những thiền sinh sau một hay vài tuần tới Làng, lúc ra về, thấy gương mặt họ giãn ra, nở được nụ cười mà con thấy vui theo.

Ba mạ thương, có lần ngồi yên ở vườn Bụt xóm Mới, con không biết có đang nằm mơ không vì chừ con đã là người tu. Con đã từng mong ước xuất gia cách đây hơn tám năm. Con biết đến Thầy qua sách *Đường xưa mây trắng* vào cuối năm 2010, hồi đó con nghe Thầy người Huế nhưng ở tận bên Pháp. Mãi đến cuối năm 2013, lúc sang Nhật học, nhờ pháp thoại "Mục đích của đời người" mà con tình cờ được nghe trên Youtube, con mới biết đến Làng.

Sau vài tháng tìm hiểu, qua Trang nhà Làng Mai, con quyết định viết thư xin Thầy và tăng thân cho con được xuất gia và hồi hộp chờ đợi. Một tuần sau, con nhận được một bức thư dài, cuối thư là "Sen búp tặng con, Sư cô già nhất trong các sư cô - Sư cô Chân Không". Sư cô nói đã đọc thư của con cho Thầy nghe và Thầy nói Sư cô làm giấy tờ cho con qua Làng để xuất gia vào tháng Bảy năm 2014. Giấy tờ được gửi từ Pháp về Nhật, con đã đến Đại sứ quán Pháp tại Tokyo bốn lần mà hồ sơ vẫn không được chấp nhận vì con đang có học bổng. Đại sứ quán yêu cầu phải có thư của trường ở Nhật đồng ý thì con mới hoàn thành hồ sơ. Lúc đó con giấu hết tất cả mọi người nên không thể có bức thư đó. Sư cô Chân Không tìm mọi cách để con có visa mà không được.

Lúc đó con mới qua Nhật sáu tháng và chương trình học kéo dài bốn năm. Cô giáo sư biết chuyện, câu đầu tiên cô hỏi là ba mạ có biết chuyện này không. Cô tìm mọi cách thuyết phục nhưng con vẫn đòi bỏ học. Cô nói để nhận con, cô phải từ chối mười hồ sơ đến từ các nước khác. Con nghỉ học không có lý do chính đáng sẽ ảnh hưởng đến trường, đến bộ môn, đến cô. Rứa mà con vẫn nhất quyết không nghe, chỉ muốn đi tu. Cô viết email về cho thầy giáo của con ở Huế. Thầy tức tốc lên nhà mình. Thầy nói con mà bỏ học là coi như không còn hợp tác chi giữa hai trường Huế và Tokyo nữa hết, con phải bồi thường rất nhiều tiền. Người ta đi tu để giúp đời, còn con làm kiểu ni là con hại rất nhiều người. Con nghe lúc đó bên nhà hoảng loạn lắm, điện thoại sang liên tục mà con không dám bắt máy. Con biết tình hình ni là không bỏ học được nên con báo tin cho Sư cô Chân Không. Nghe tin, Sư cô buồn nhưng vẫn động viên con tiếp tục học. Nhận thư Sư cô mà con khóc một trận tơi bời.

Con nhớ mãi kỉ niệm lần đầu tiên con được gặp Thầy tại thất Nhìn Xa vào đầu năm 2017. Hành trình bay từ Nhật sang Thái cũng đầy thử thách khi phải thuyết phục cô giáo, rồi đổi vé mấy lần. Cuối cùng con cũng tới được tu viện. Con không biết trong bốn ngày ngắn ngủi với mục đích duy nhất là gặp Thầy có thành sự thật không, vì lúc đó Thầy bệnh sau đêm 30 Tết. Nếu bác sĩ nói Thầy cần nhập viện thì phải đưa Thầy đi ngay. May răng là Thầy không cần đi nữa nên Sư cô Chân Không dẫn con vào gặp Thầy. Vừa thấy Thầy, con khóc như mưa. Thầy gật đầu chào con. Sau khi nghe Sư cô Chân Không giới thiệu về con, Thầy đưa tay lên, Sư cô nói Thầy muốn cầm tay con đó. Rứa là con đến gần bên và ôm lấy tay Thầy. Thầy đã nhìn sâu vào mắt con rồi nhìn bàn tay con thật lâu, chưa bao giờ con tự ngắm bàn tay con lâu như rứa.

Con tiếp tục học, rồi tốt nghiệp, về lại Huế đi làm và vẫn giữ mong ước được làm học trò xuất gia với Thầy. Bốn ngày trước khi Thầy tịch, con được lên kiểm tra răng cho Thầy. Thầy nằm bình an trên giường, dù mệt nhưng vẫn để con kiểm tra. Con ý thức có thể đây là lần cuối được gặp Thầy nên rất trân quý những giây phút ấy. Con ngắm kĩ khuôn mặt Thầy và cùng thở với Thầy. Thầy không mở mắt nhưng dường như mắt Thầy đang nhấp nháy lắng nghe cuộc nói chuyện của con. Cách đây tám năm,

Thầy muốn con được qua Làng xuất gia nhưng con chưa đủ duyên. Giờ đây, con được lên thăm Thầy và báo tin con sắp qua Làng tu học như ước nguyện năm xưa.

Trong nhà, mạ là người ủng hộ con đi tu, mạ nói ở ngoài đời, lấy chồng sinh con khổ quá. Ba không yểm trợ lắm vì muốn con ở ngoài đi làm để giúp đỡ gia đình. Con đã nhiều lần nói chuyện với ba về công việc con làm, xen lẫn những mong ước. Khi thấy các bác Tiếp Hiện làm chương trình Hiểu và Thương, con ao ước ngày mô đó ba cũng sẽ được tham gia cùng các bác. Khi ba nghỉ hưu, mong ước đó đã thành. Ba còn siêng đi sinh hoạt tăng thân, dự ngày Quán niệm. Thỉnh thoảng, mạ đi cùng và luôn ủng hộ ba làm các chương trình. Dần dần, ba yểm trợ cho ước nguyện của con hơn.

Nghe tin Thầy tịch, cả nhà đều thương vì nghĩ rằng con không có cơ hội được làm con của Thầy nữa. Em Ni, bây chừ là sư chị Chân Trăng Hương Bình may mắn hơn khi được Thầy có mặt và nắm tay trong lễ xuất gia ở Thái. Khi nghe con sẽ được xuất gia trong lễ Tâm tang, cả nhà rất mừng. Con chưa bao giờ nghĩ lễ xuất gia của con sẽ có gia đình bên cạnh, rứa mà cuối cùng nhân duyên hội tụ, cả nhà đã có mặt đầy đủ trong ngày con xuống tóc.

Con biết ơn khoa và trường ở Huế đã thương con. Dù con rất thương quý mọi người, nhưng ước nguyện sống cuộc đời xuất sĩ lớn quá nên con không thể tiếp tục con đường kia. Trước khi vô chùa, con cũng đã kịp gửi thư cho cô giáo ở Nhật để báo tin. Con rất vui khi cô nói rằng cô mừng cho con đã được đi con đường mà con mong ước và chúc con tu học có nhiều hạnh phúc. Con biết ơn tăng thân trẻ ở Huế đã cho con nhiều kỉ niệm đẹp, giúp con vun bồi bồ đề tâm. Những đêm trăng tròn đi thuyền cát trên sông Hương cùng các bạn luôn còn mãi trong con. Sau khi xuất gia, con được ở chung với các chị em cây Mimosa hai tuần, tuy ngắn nhưng đầy nuôi dưỡng. Buổi chiều đi chấp tác về, thấy trên bàn học rất nhiều thư và ảnh mà các chị em gửi sang làm con vui cả buổi tối hôm đó. Con mở từng bức thư, xem từng bức hình để nhớ lại những khoảnh khắc ở chùa Tổ. Ngoài sáu chị em con, chừ ba mạ có thêm một đàn con ở chùa nữa.

Ba mạ biết không, hồi ở Nhật, con không nhớ nhà mấy, rứa mà sang Làng, có ai hỏi tới là nước mắt con cứ tuôn ra, chừ thì đỡ hơn rồi. Trong lễ Vu Lan tại Sơn Hạ cho người Việt trong khoá tu mùa hè vừa rồi, mới bắt đầu nghe đoản văn *Bông hồng cài áo* là nước mắt con đã chảy rồi. Mỗi lần ngồi thiền hay đi thiền có nhiều bình an, con đều gửi đến ba mạ và cả gia đình. Con biết ơn ba mạ đã vất vả nuôi sáu chị em con khôn lớn, cho ăn học đến nơi đến chốn và yểm trợ khi chị em con phát tâm xuất gia. Có thiền sinh hỏi vì răng con đi tu, con nói một trong những lý do chính là con rất thương ba mạ và gia đình mình, chỉ có con đường xuất gia này mới cho con cơ hội báo hiếu ba mạ nhiều nhất.

Sau bao tháng ngày bận rộn với công việc bên ngoài, chừ con được làm sư út của Làng. Con gần bước sang tháng cuối của mùa an cư đầu tiên. Đi theo thời khoá tu học của chúng, cho con cơ hội để dừng lại, để trở về với chính con. Ba mạ biết không, lần đầu tiên con được đại chúng soi sáng, tức là chỉ cho con biết những bông hoa đẹp mà con đang có cũng như có những khuyến khích để con tu học tốt hơn. Con xúc động quá nên khi được quý sư cô soi sáng, nước mắt con cứ chực trào ra. Con cảm nhận rất nhiều tình thương mà đại chúng dành cho con. Con đã bắt đầu có những hơi thở và bước chân bình an hơn mỗi ngày. Có những buổi sáng ngắm mặt trời lên huy hoàng từ đồi mận hay những đêm ngắm bầu trời đầy sao mà niềm vui và lòng biết ơn dâng lên trong con. Con biết ơn vì được làm con của ba mạ, được làm con cháu của gia đình huyết thống bao đời làm nông thuần lành, chất phác. Con biết ơn Bụt Tổ, Thầy và tăng thân cũng như mọi nhân duyên đã cho con được làm người tu. Ở bên ni con khỏe, đang tận hưởng vẻ đẹp mùa thu ở Làng và tu học có nhiều niềm vui nên ba mạ và cả nhà yên tâm. Bên nớ, cả nhà mình giữ sức khoẻ và cùng thực tập vui với chị em con hí.

Thương ba mạ và cả nhà nhiều lắm!

Con gái của ba mạ,
Chân Trăng Tâm Đức ☙

Con biết Thầy đang mỉm cười

Sư cô Chân Nhất Nghiêm

Đại Ẩn Sơn, ngày 17 tháng 12 năm 2022

Thầy kính thương!

Sau khi được truyền đăng, con tự nhủ lòng sẽ viết một lá thư thật dài, thật vui để kể chuyện cho Thầy nghe. Ấy vậy mà đã gần bốn tháng trôi qua, con mới thật sự lắng yên để làm được điều đó. Con ý thức là Thầy luôn có mặt đó cho con và con thấy mình thật may mắn. Dù Thầy hiện hữu dưới hình hài thân thuộc hay trong những đám mây, bông hoa, nơi những giọt sương long lanh trên đọt lá,... thì Thầy vẫn là Thầy, người thầy vô vàn kính thương của chúng con.

Có lần Thầy xoa đầu con và nói: "Này con, thế nào Thầy cũng sống và truyền đăng cho con". Thầy là Thiền sư mà, nên những gì Thầy nói cứ in vào tâm trí và làm con băn khoăn hoài. Có lúc, con bắt gặp mình đang bị mắc kẹt trong ấy mà không có cách nào đi ra được, nhất là sau khi Thầy viên tịch. Con tự hỏi: "Sao Thầy nói rồi mà Thầy không giữ lời?". Và con tự trách mình đã không đủ phước duyên để được Thầy trực tiếp truyền đăng.

Cho đến một ngày con chợt nhận ra, con phải tự đứng vững bằng đôi chân của mình. Thầy sẽ không còn ở đó để chỉ bày cho con như ngày xưa nữa. Vì vậy, con tự nhắc mình phải cố gắng hơn và tập trung vào việc học lại những điều mà Thầy đã dạy, dù là đơn giản nhất.

Trước khi nhận truyền đăng, con để tâm đọc thật kỹ bộ sách *52 năm theo Thầy học đạo và phụng sự* của Ni Trưởng *(người "Chị Cả" của giáo đoàn ni chúng Làng Mai, thường được mọi người gọi bằng danh xưng thân thuộc và giản dị: Sư Cô Chân Không)*. Từng dòng chữ, từng trang sách như mở thêm rộng lớn con đường, giúp con tiếp xúc sâu sắc hơn tình thương của Thầy. Sư cô đã truyền lửa cho con. Ngọn lửa của Bồ tát Quan Âm Đại Sĩ.

Một hôm, nghe tin Sư cô sẽ sang thăm các tu viện thuộc Làng Mai tại Mỹ, con mừng lắm. Con cứ trông ngóng từng ngày để được gặp lại Sư cô và ước mong được làm thị giả cho Sư cô. Bỗng nhiên, trong con khởi lên ý niệm rằng: "Nếu đủ duyên con sẽ thỉnh Sư cô truyền đăng cho con khi Sư cô về Lộc Uyển". Con ý thức là Sư cô đã lớn tuổi và thời gian chúng con được gần bên Sư cô không nhiều nữa, nên con trân quý từng phút giây bên Sư cô. May mắn thay, quý sư cô xóm Trong Sáng đã hoan hỷ và yểm trợ cho lời thỉnh cầu của con. Con vui và hạnh phúc lắm.

Ấy vậy mà buổi sáng ngày cuối trong khóa tu gia đình, con nhận được tin chuyến đi Mỹ của Sư cô có thể phải hoãn lại vì sức khỏe của Sư cô không cho phép. Thầy ơi, lúc đó con có cảm giác như mình đang rơi xuống đáy thung lũng không lối thoát. Vì sự tu học còn non yếu, khi vui con không đủ chánh niệm, nên niềm vui đó không bền và bị tan biến rất nhanh.Và rồi khi có nỗi khổ đến, con như muốn vỡ tung vì không chịu đựng được. Khi ngồi xuống và thực tập nhìn sâu, con thấy được nỗi khổ đó đến từ những ám ảnh trong quá khứ và cả trong gia đình huyết thống của con. Vì vậy, con luôn sợ hãi rằng mình sẽ chẳng bao giờ có được thứ mà mình mong muốn. Con sẽ luôn gặp thất bại, dù rằng có những lúc điều may mắn đó đang rất gần kề. Con cứ để mình chìm đắm trong những nghĩ suy, những lời độc thoại: "mình là kẻ luôn thất bại, cơ hội không bao giờ đến với mình".

Nhưng may mắn thay, tình thương và sự có mặt của quý sư chị, sư em đã an ủi con rất nhiều. Có một sư chị nói với con: "Thầy là vị Tổ gần nhất, là người mà mình có thể dễ dàng kết nối và truyền thông nhất. Vậy em nên tiếp xúc với Thầy trong mình để Thầy giúp cho". Từ hôm đó, thay vì thực tập lạy Bụt thì con đi lạy Thầy để tập tiếp xúc với Thầy trong con. Con cầu xin Thầy giúp con đi qua được cảm giác tuyệt vọng này. Có hôm, con thưa với Thầy: "Thầy ơi, con rất tha thiết được nhận ngọn đèn tuệ giác từ chư Bụt, chư Tổ và từ Thầy". Từ giây phút đó, con như thấy được hướng đi và tìm lại được sự bình an. Con chỉ cần trở về nương tựa vào Thầy. Dù có được nhận đèn hay không, dù ngọn đèn được thắp lên bởi ai và ở đâu, thì con đã hoàn toàn nương tựa nơi Thầy, nơi tuệ giác và tình thương của Thầy. Khi làm được như vậy, niềm tin trong con càng thêm vững chắc. Dần dần những hoang mang, đau khổ và tuyệt vọng trong con được lắng yên. Con chấp nhận được những việc mà trước đây con nghĩ là chẳng bao giờ chấp nhận được.

Để Thầy lo, con khỏi lo
Quy y Thầy, con thở thôi.

Nhân duyên đủ đầy, chuyến đi qua Mỹ của Sư cô vẫn được tiếp tục như đã dự định. Nhưng vì sức khỏe không cho phép, Sư cô không về Lộc Uyển được. Chúng con lại rộn ràng khăn gói lên đường bay qua Bích Nham. Con vừa lo lắng vừa xúc động, cảm giác như mình đang trong chuyến du hành thỉnh kinh của Đường Tam Tạng.

Ngày đón Sư cô về tới tu viện, chúng con hạnh phúc lắm. Nhìn thấy Sư cô yếu hơn, ngồi xe lăn, con không ngăn được những dòng nước mắt. Con thương Sư cô quá! Đối với con, Sư cô là một vị Bồ tát, một anh hùng không sợ hãi bất cứ điều gì. Vậy mà giờ đây, Sư cô phải học chấp nhận tuổi già, bệnh tật và phải nương tựa vào thị giả. Con biết Sư cô đang cố gắng thực tập nhiều lắm. Dù thân bệnh, Sư cô vẫn có mặt cho chúng con một cách trọn vẹn và hiến tặng tất cả những gì mà Sư cô có. Phòng của Sư cô lúc nào cũng có khách, khi thì cư sĩ khi thì xuất sĩ. Hễ có giờ rảnh, Sư cô tranh thủ ký sách tặng mọi người. Ai cũng cảm được năng lượng của sự bình an và tự do nơi từng nét chữ của Sư cô.

Để chuẩn bị cho lễ truyền đăng, quý sư chị, sư em từ Bích Nham, Lộc Uyển và Mộc Lan, phụ nhau mỗi người một tay dọn dẹp, lau chùi và trang trí thiền đường. Con cứ nghĩ buổi lễ sẽ giản đơn trong nhà thôi, ngờ đâu đại chúng chuẩn bị thật trang trọng. Tất cả mọi thứ đều thật đẹp và hoàn hảo bởi tình thương dành cho Thầy, cho Sư cô và tăng thân. Chiều hôm đó có buổi tập trước khi có lễ chính thức vào sáng hôm sau. Ai cũng có chút lo và hồi hộp, sợ Sư cô không nhớ được hết những chi tiết của buổi lễ. Nhưng rồi lại nhìn nhau cười: "Không sao đâu, để Bụt lo".

Sáng hôm sau, Sư cô xuất hiện trong thiền đường khá sớm, rất tươi tắn và khỏe mạnh, ai cũng mừng. Mọi thứ đã diễn ra rất trôi chảy, hùng tráng. Chúng con thầm nghĩ: "Chắc là Thầy gia hộ rồi".

Thầy ơi, lúc Sư cô thắp lên ngọn đèn để trao cho con, cả Sư cô lẫn đại chúng đều rất xúc động. Con không thể nào ngăn cho mình không khóc được. Con nhớ Thầy và con nhận ra rằng Thầy luôn có mặt đó. Thầy sẽ giữ lời hứa bất cứ khi nào con thật sự có mặt. Con đã quỳ trước Thầy, trước Sư cô và con thấy được tình thương của Thầy một cách tròn đầy. Sư cô dặn dò con, giọng trầm ấm: "Ngọn đèn này tuy nhỏ nhưng linh thiêng lắm con. Con phải tu dữ lắm. Chư Tổ đã giữ gìn hàng ngàn năm rồi mới tới tay Thầy, rồi truyền tới tay các con. Các con ráng gìn giữ để cho ngọn đèn này được tiếp tục mãi mãi".

Kính bạch Thầy, không biết nhờ phước duyên nào mà kiếp này con được gặp Thầy, và được nuôi lớn trong vòng tay tăng thân. Con thấy mình là sự tiếp tục của dòng chảy tâm linh và huyết thống. Những yếu kém, khổ đau cũng như những cái hay, cái đẹp đang có trong con đều được truyền trao từ gia đình huyết thống và tâm linh. Con ý thức rằng tình thương của Thầy và đại chúng luôn có đó để nâng đỡ con trên con đường này. Một khi ngọn đèn tuệ giác được thắp lên, tay con được tiếp nhận từ tay Sư cô - đại diện cho Thầy, cho chư Tổ, con biết mình cần phải cố gắng thêm nhiều hơn nữa.

Thầy ơi, con muốn làm một giáo thọ hạnh phúc!
Con biết, Thầy đang mỉm cười!
Con kính cảm ơn Thầy luôn có đó cho chúng con.
Con của Thầy,
Sư bé Nhất Nghiêm

Cho tình thương thêm sâu

Phỏng vấn Marisela Gomez – tăng thân ARISE

Marisela Gomez (Chân Biểu Tôn), giáo thọ cư sĩ của Làng Mai, là người đồng sáng lập tăng thân ARISE vào năm 2016. ARISE là từ viết tắt của "Awakening through Race, Intersectionality, and Social Equity", tạm dịch là: "Tỉnh thức trong vấn đề chủng tộc, sự đan xen giữa nhiều hình thức phân biệt đối xử và các hoạt động vì công bằng xã hội". Lấy gốc rễ từ truyền thống thiền tập Làng Mai, tăng thân ARISE cam kết thực tập chánh niệm trên tinh thần nhập thế để góp phần mang lại công bằng chủng tộc và xã hội. Bài phỏng vấn này được BBT thực hiện vào tháng 6 năm 2022 và được dịch từ tiếng Anh.

arisesangha.org

BBT: Chào chị Marisela, xin chị chia sẻ về hoàn cảnh ra đời của tăng thân ARISE và điều gì đã tạo cảm hứng cho chị trong việc xây dựng tăng thân này?

Marisela: Trong chuyến hoằng pháp của tăng thân Làng Mai tại Mỹ vào năm 2015, có một buổi chia sẻ chuyên đề về bình đẳng chủng tộc tại New York với chủ đề: *Where Spirit Meets Action (tạm dịch: Nơi tình thương biến thành hành động)*. Tại tu viện Lộc Uyển cũng có một buổi chia sẻ về chủ đề này. Trong cả hai buổi chia sẻ đó đều có ý kiến cho rằng sự có mặt cũng như tiếng nói đại diện cho nhóm người da đen, bản địa và người da màu là chưa đủ. Ở Mỹ thường dùng từ BIPOC, viết tắt của "Black, Indigenous, and People of Color" để nói về người da đen, người bản địa và người da màu. Còn ở Anh thì dùng từ BAME (Black, Asian, and Minority Ethnic), nghĩa là: người da đen, người gốc Á châu, và người dân tộc thiểu số.

Trong tăng thân, cộng đồng BIPOC thường được đại diện bởi các xuất sĩ người Việt, nhưng vẫn còn rất hiếm người da đen, người Mỹ La Tinh cũng như người bản địa. Một số người trong cộng đồng BIPOC, trong đó có tôi, đã đặt câu hỏi: "Chúng tôi đang ở đâu và tại sao chúng tôi không có đại diện trong tăng thân?". Khi đặt ra câu hỏi này, chúng tôi thường nhận được câu trả lời nôm na là: "Chuyện đó không quan trọng, vì thực ra chúng ta giống nhau, chúng ta tương tức và chúng ta là một. Nói như các bạn có thể gây chia rẽ trong tăng thân". Nghe vậy chúng tôi rất đau lòng. Trong khi đó, những gì chúng tôi đối diện trong đời sống hàng ngày liên quan đến vấn đề chủng tộc vẫn không ngừng gây ra những vết thương cần được chữa lành. Lẽ ra tăng thân là nơi chúng tôi có thể làm được điều đó. Nhưng nếu chúng tôi mang những vấn đề này ra thì lại không dễ được đón nhận. Hầu hết các tăng thân ở Mỹ đều có người da trắng chiếm đa số.

Một ví dụ cụ thể là sau cái chết của Freddie Gray – một thanh niên da đen - tại Mỹ vào năm 2015, có rất nhiều các cuộc biểu tình với hàng ngàn người xuống đường phản đối hành vi tàn bạo của cảnh sát. Một người bạn da đen đã chia sẻ vấn đề này trong tăng thân, nơi người da trắng chiếm đa số, nhưng không hề có ai lên tiếng. Không chỉ những người da đen mà cả xã hội Mỹ lúc bấy giờ đang bị tổn thương. Người bạn ấy đã trực tiếp gặp tôi và nói rằng bạn ấy không thể tiếp tục sinh hoạt trong tăng thân vì cảm giác sự có mặt của mình không được thừa nhận và không được quan tâm.

Khi có khó khăn xảy ra trong cộng đồng BIPOC, liệu tăng thân chúng ta có thể ôm ấp được không? Nếu tăng thân không hiểu rõ về nỗi đau mà cộng đồng BIPOC đang chịu đựng thì làm sao có thể ôm ấp được? Nếu có một người trong cộng đồng BIPOC qua đời, đặc biệt là do bạo lực, chúng tôi mong muốn tăng thân có mặt và cùng chia sẻ với chúng tôi niềm đau đó. Nhưng nếu tăng thân không hay biết gì về chuyện xảy ra, chúng tôi sẽ cảm thấy bơ vơ và bị tổn thương.

Vì những chuyện như thế cứ tiếp tục xảy ra nên những người có kinh nghiệm dấn thân trong lĩnh vực công bằng chủng tộc và công bằng xã hội đã đến với nhau để thành lập nên tăng thân ARISE. Chúng tôi tập trung vào vấn đề về chủng tộc nhưng cũng quan tâm đến sự đan xen giữa nhiều hình thức phân biệt đối xử và các hoạt động vì công bằng xã hội. Mặc dù tập trung vào vấn đề phân biệt chủng

tộc, chúng tôi cũng cố gắng lên tiếng về một số lĩnh vực khác bao gồm vấn đề về giới tính LGBTQIA+, người nhập cư cũng như tình trạng phân biệt giai cấp trong xã hội.

BBT: Thầy đã từng tổ chức các khóa tu cho người da màu. Nhưng hiện nay khi tăng thân tổ chức những khóa tu như thế, nhiều người đặt câu hỏi: những khóa tu này có đang tạo thêm sự chia rẽ?

Marisela: Trong những nhóm xen lẫn với người da trắng, khi tôi chia sẻ về niềm đau do kỳ thị chủng tộc gây ra, các bạn trong nhóm thường nói rằng tôi là người gây chia rẽ và tôi nên rời khỏi buổi sinh hoạt đó. Các bạn muốn tôi để lại niềm đau đó đằng sau cánh cửa trước khi bước vào buổi sinh hoạt, và làm như thể tất cả đều là một.

Nhưng trong không gian chỉ có những người thuộc nhóm BIPOC, chúng tôi có thể chia sẻ rất cởi mở về các sang chấn tâm lý (trauma) và những tổn thương của mình. Đồng thời chúng tôi không làm mất lòng những người bạn da trắng khi nói thẳng ra rằng sự phân biệt chủng tộc là có thật, và chúng tôi bị tổn thương trước những đặc quyền của người da trắng và sự thiếu ý thức của họ về điều này.

Người da trắng cũng cần có không gian riêng để có thể chia sẻ một cách thành thật mỗi khi họ nhận thấy mình có những hành vi kỳ thị chủng tộc. Khi không có không gian riêng đó, giống như tình trạng hiện giờ, mỗi khi người da trắng chia sẻ về những lời nói, hành động hoặc suy tư của mình về một người da đen hoặc da màu, chúng tôi lại bị tổn thương một lần nữa. Và như thế, những người bạn da trắng không dám chia sẻ nữa, bởi vì họ không muốn làm tổn thương những người bạn BIPOC. Cũng tương tự như vậy, những người bạn BIPOC không dám đề cập đến những vết thương mà người da trắng gây ra cho mình, vì sợ tổn thương những người bạn da trắng trong tăng thân.

Rốt cuộc, tất cả mọi người cùng ngồi đó và làm bộ như không có chuyện gì xảy ra và nghĩ là mọi chuyện đều ổn cả. Nhưng đó không phải là cách thực tập của chúng ta. Cách thực tập của chúng ta là chế tác, nuôi dưỡng hạnh phúc để có thể chữa lành và tạo không gian để chăm sóc những vết thương do phân biệt chủng tộc, những vết thương rất sâu trong lòng chúng ta, cũng như trong lòng tổ tiên chúng ta.

Ai trong chúng ta cũng có tổ tiên đã từng chịu khổ đau vì nạn phân biệt chủng tộc, xuất phát từ lòng tham và tâm phân biệt trong ta. Vì vậy, tất cả chúng ta cần ngồi cho yên để lòng mình mở ra. Và trong không gian đó, ta có thể mời khổ đau lên và nhìn vào nó, cảm nhận nỗi đau và chăm sóc nó. Một khi trong ta có nhiều tỉnh thức và bình an hơn, chúng ta có thể đến với nhau trong một tinh thần rất khác.

Nếu trong tôi còn đầy khổ đau, giận dữ vì sự phân biệt chủng tộc và xung quanh tôi toàn là người da trắng, có những lúc tôi sẽ vung vãi những khổ đau và giận dữ đó lên những người bạn da trắng của mình và làm cho họ tổn thương. Đó là lý do tại sao tôi cần có không gian để thở, để thiền hành. Tôi cần những người bạn cùng màu da, chủng tộc để cảm thấy an toàn hơn một chút. Để có thể nói ra, cảm nhận được nỗi đau, nhận diện những sang chấn đang biểu hiện ở điểm nào trên thân thể và chữa lành cho mình.

Hiện giờ, trong tăng thân ARISE vẫn có những người bạn da trắng, nhưng đa số là người da màu. Kinh nghiệm cho chúng tôi thấy rằng trong một nhóm mà đa số là những người bạn BIPOC, năng lượng của người da trắng không còn quá mạnh, và không gian được cân bằng hơn. Như thế, chúng tôi ít nhất cũng có thể nói ra được những gì trong lòng mình. Không gian riêng này rất quan trọng, cho đến khi cả người da trắng và người da màu đều tìm được sự trị liệu, cân bằng trong chính mình, và không gây thương tổn thêm cho nhau.

BBT: Theo chị, tăng thân Làng Mai có thể làm gì để giúp nâng cao nhận thức và hành động trong lĩnh vực bình đẳng chủng tộc và công bằng xã hội?

Marisela: Việc chúng tôi được mời để nói về tăng thân ARISE đã là một bước quan trọng. Ngoài ra, tăng thân cần tạo điều kiện thành lập các nhóm có cùng mối quan tâm (affinity groups) và chia sẻ thông tin này đến với đại chúng. Các bài pháp thoại về những khổ đau của nạn phân biệt chủng tộc cũng rất quan trọng. Chúng ta cần ý thức về những lĩnh vực mà bất công xã hội đang xảy ra.

Tăng thân ARISE vừa tổ chức một khóa học sáu tháng có tên là: "Chủng Tộc: Một pháp môn" (Race: A Dharma Door). Chúng tôi sử dụng giáo lý Tứ diệu đế làm cơ sở để trình bày sự phân biệt và bất công chủng tộc gây ra khổ đau như thế nào. ARISE cũng đã làm một bài quán nguyện dựa trên Năm Giới, chú trọng vào công bằng chủng tộc để làm rõ cách chúng ta có thể áp dụng tất cả các pháp môn để chấm dứt khổ đau này. Chúng ta đã có đầy đủ các phương tiện cần thiết.

Chúng ta cần chia sẻ giáo pháp như thế nào để mọi người đều thấy mình trong đó. Chánh pháp giúp cho tất cả mọi người tạo dựng không gian trong mình để trị liệu, nhìn rõ và hiểu được họ cần nuôi dưỡng điều gì, bên cạnh việc chăm sóc niềm đau, nỗi khổ của mình. Những người nghèo, những người đồng tính, hay những người bị khuyết tật, ta đều không thể bỏ sót bất cứ ai.

BBT: Điều gì là trở ngại lớn nhất trong việc xây dựng tăng thân ARISE?

Marisela: Ngay từ đầu chúng tôi nhận được rất ít sự yểm trợ. Chúng tôi phải thúc đẩy rất nhiều để thay đổi hiện trạng. Vì sao không có người da đen nào trong Hội đồng Giáo thọ khu vực Bắc Mỹ? Ít ai quan ngại về điều đó. Sau vụ George Floyd bị giết hại năm 2020, chúng tôi có nhiều cơ hội hơn để nói về những gì ARISE đang cống hiến và được công nhận là một phần chính thức của tăng thân Làng Mai.

Chúng ta đều là đệ tử của Thầy. Thầy luôn có ước nguyện làm mới đạo Bụt, và mong muốn một đạo Bụt vì con người. Ta cần làm mới đạo Bụt ra sao để mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người? ARISE cũng là vì con người. Làm cách nào để chúng ta có thể đảm bảo rằng tất cả mọi người đều được tham dự vào tăng thân và được lợi lạc từ sự thực tập? Các nhóm như ARISE hình thành một cách tự phát, bởi vì tăng thân chưa nhìn ra được nhu yếu của chúng tôi. Nhưng chúng tôi phải đi tới, chúng tôi không thể chờ tới lúc tất cả mọi người trong tăng thân đều sẵn sàng được.

BBT: Khi đối diện với những khó khăn này, các anh chị đã nương tựa vào đâu?

Marisela: Chúng tôi nương tựa vào Thầy, vào hơi thở và bước chân của chính mình. Chúng tôi luôn tự nhắc mình giữ gìn sự tinh tấn và bền bỉ. Đa số chúng tôi đều chịu ảnh hưởng bởi nạn phân biệt chủng tộc. Vậy nên chúng tôi nương tựa vào chính trải nghiệm sống của mình, đồng thời nương tựa vào sự thực tập, bởi vì sự thực tập đã mang lại hiệu quả và sự chuyển hóa cho tất cả chúng tôi. Không phải chỉ có hiệu quả không, mà đó chính là tự do thực sự, tự do chân chính. Điều đó khiến chúng tôi ai cũng tận tâm, hết lòng với tăng thân này. Một điều rất rõ ràng là chúng tôi sẽ không dừng lại cho tới khi nào bất công chủng tộc không còn tồn tại.

BBT: Nhưng chúng ta biết là không bao giờ có thể chấm dứt hoàn toàn khổ đau trong cuộc đời này. Không có bùn thì cũng không có sen. Làm sao để ta vẫn đạt tới bình an thực sự trong khi khổ đau vẫn đang có đó?

Marisela: Đó là một câu hỏi khá hay, bởi vì bùn luôn luôn có ở đó. Vấn đề là: Làm sao ta có thể chuyển hóa được bùn? Nếu tôi vẫn tiếp tục khổ đau mỗi lần tôi gặp cảnh bất công, thì tôi vẫn còn chưa thực tập đủ. Chúng ta cần làm cho sự thực tập vững chãi trước, đánh thức sức mạnh tâm linh trong tự thân và gặp gỡ những người bạn lành. Đây là một trong những lý do vì sao chúng ta cần giúp mọi người tiếp xúc với sự thực tập để được chữa lành những khổ đau. Chúng tôi không muốn cứ sống trong tiêu cực, lúc nào cũng chỉ có toàn tin xấu. Chúng tôi muốn nuôi dưỡng niềm vui và sự nhẹ nhàng.

Cuộc sống luôn có những điều tươi đẹp. Ngay trong cái nóng oi bức vẫn có những cơn gió mát lành, hay một gốc cây râm mát để ta nương tựa. Sau một buổi pháp đàm của nhóm ARISE gần đây, một thành viên tham dự chia sẻ: "Tôi nhận ra rằng trong bất cứ giây phút nào tôi cũng có thể chế tác niềm vui để giúp mình chăm sóc những khổ đau". Với năng lượng thương yêu và có mặt cho nhau, chúng ta không còn khổ đau khi cảm thấy: "Mình là người khổ đau duy nhất trên đời này", hay "Chuyện này sẽ chẳng bao giờ kết thúc", hay là "Chẳng ai quan tâm đến những khổ đau của mình". Giờ thì ta đã có pháp môn thực tập và tăng thân. Sự chuyển hóa sẽ xảy ra và điều kỳ diệu sẽ đến khi ta thực tập.

Giờ đây cách tôi đối diện với sự phân biệt chủng tộc đã hoàn toàn thay đổi. Tôi không còn thấy ghét bỏ người da trắng nữa. Ngay cả khi có ai đó hành xử một cách kỳ thị với tôi, tôi cũng không nổi khùng như trước nữa. Đây là một sự chuyển hóa cực kỳ lớn đối với tôi. Tình trạng phân biệt chủng tộc vẫn chưa chấm dứt, nhưng bây giờ tôi cảm thấy mình có chủ quyền hơn trước. Tôi không còn bị lôi kéo, bị giật dây bởi con bò mà tôi đang cưỡi. Tôi đang đi thong thả bên cạnh con bò ấy.

BBT: Cảm ơn chị đã dành thời gian để chia sẻ và giúp mọi người hiểu sâu hơn về tăng thân ARISE.

Con có tuổi trẻ
Con có niềm vui sống

Sư cô Chân Văn Nghiêm

Thầy kính thương,

Con đã về lại tu viện Mộc Lan sau những ngày đi biển cùng huynh đệ. Chuyến đi chơi lần này, con như được Thầy động viên: "Con có làm biếng không đó?". Câu hỏi của Thầy như một tiếng chuông gióng lên giữa thinh không. Nhớ những ngày tranh thủ học hỏi, thực hành theo sự hướng dẫn của Thầy ở Làng, con đã bỏ lỡ những cuộc chơi cùng huynh đệ. Ngày ấy, ý thức vô thường hiện rõ trong con khi thấy sức khỏe Thầy ngày một xuống mà còn bao nhiêu điều Thầy muốn làm. Vậy nên những ngày làm biếng con thường ở lại xóm Mới, thưởng thức cái yên tĩnh của Làng theo cách riêng của mình và quán chiếu lời nhắn gửi của Thầy.

Một bàn tay đưa cho nắng ngọt

Mỗi lần bắt gặp hình ảnh Thầy nhìn bàn tay là lòng con lại xốn xang khi Thầy dạy: "Con hãy tập viết hai tay, để khi đau tay này thì mình còn tay kia nữa!". Rồi Thầy nhìn bàn tay đau của Thầy với vẻ đầy thông cảm. Câu nói ấy đã cho con cảm hứng để cầm bút với chủ đề: "Một bàn tay đưa cho nắng ngọt, một bàn tay giữ con đường mây" (trích từ tác phẩm *Trời phương ngoại* của Thầy).

Bàn tay đưa cho nắng ngọt là bàn tay nào trong đôi tay tài hoa của Thầy? Con cảm nhận nhiều hương vị ngọt ngào của quê hương trong *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt*. Những khi xa quê, con như được trở về cùng tuổi thơ qua những câu thơ:

Nắng trên không gian và thơ trên nắng,
Thơ làm ra nắng, nắng ra thơ
Mặt trời cất chứa trong lòng trái khổ qua
... Khói ấm đưa thơ về trên trang ngoại sử...
... Mồ hôi giọt xuống đất khô, thơ bay trên luống cày...

Những ngày sau khóa tu Tâm tang, con có cơ hội ngồi một mình trong những lúc cách ly. Hình ảnh Thầy ngồi yên bên trang sách cùng nụ cười hiền và ánh mắt tỏa sáng như khắc lại trong lòng con bền bỉ và sống động. Để rồi lời kinh, câu thơ và tiếng nhạc như đọng lại trong hư không yên lắng tình Thầy. Con cảm nhận một tình thương dịu ngọt như lời ca dao mẹ thường ru cho con ngủ ngon trong vòng tay an toàn của mẹ. Bàn tay Thầy chuyển pháp nhẹ nhàng khi chỉ vào đóa hoa, cây bút hay tờ giấy làm minh họa bên nụ cười hóm hỉnh tươi vui. Giờ đây, mỗi khi nhìn bông hoa, chiếc lá... con như thấy nụ cười cùng ánh mắt ngời sáng của Thầy. Bàn tay ấy đã giữ lại con đường mây cho chúng con hôm nay.

Những ngày ở biển, mỗi khi con nhìn lên bầu trời, con thật sự thấy Thầy đang rong chơi cùng huynh đệ chúng con.

Gối nhẹ mây đầu núi
Nghe gió thoảng hương trà
Thiền duyệt tâm bất động
Rừng cây dâng hương hoa.

Thầy đang gối trên mây thật thong dong và tự tại. Bài thơ *Đề thiền duyệt thất* đã cho con cảm được niềm thương chân thành của một người tu trẻ đầy nhiệt huyết năm nào, ra đi kêu gọi hòa bình bằng tình thương bất bạo động.

Một sớm mai thức dậy
Sương lam phủ mái nhà
Hồn nhiên cười tiễn biệt
Chim chóc vang lời ca
...
Niềm tin còn gửi gắm
Ta vui lòng đi xa.
...

Chất liệu của người chiến sĩ, thi sĩ, nhạc sĩ, họa sĩ, bác sĩ và tu sĩ trong mỗi dòng thơ như thắp lên ánh sáng tâm linh, soi đường cho tuổi trẻ chúng con hướng về niềm tin tỉnh thức. Con nhớ về mùa thu năm ấy, Thầy viết xuống chiếc lá thu vàng dòng chữ: "Con có tuổi trẻ, con có lý tưởng, con có niềm vui sống". Đó như là một khẩu ngữ để mỗi khi con ngồi chơi với các bạn trẻ có khổ đau, con cũng trao lại lời nhắn gửi này của Thầy.

Một bàn tay giữ con đường mây

Thầy kính thương,

Những ngày chơi đùa, uống trà trên biển, con thấy mình như đổi thay trước không gian bao la của đất trời và nụ cười của sư chị, sư em. Con cũng lại thấy nụ cười, ánh mắt Thầy biểu hiện nơi quý sư anh, sư chị, sư em của con thật gần gũi và thân thương. Với con, pháp môn đi chơi là một pháp môn khó thực tập khi con không có nhiều sức khỏe, lại trong mùa dịch Covid. Nhưng rồi với lời nhắn gửi: "Nhớ chơi với các sư em giúp Thầy!" đã cho con động lực đồng hành cùng tăng thân như lời Thầy dặn.

Ngày ấy sau sự kiện tượng đài Bông hồng cài áo tại Bát Nhã bị đập, Thầy đưa cho con một tập các bài pháp thoại bằng tiếng Anh mà Thầy từng dạy cho trẻ em và nhắn nhủ rằng Thầy muốn các con dựa trên những tài liệu này để viết một cuốn sách dành cho thiếu nhi Việt Nam. Cuốn sách đó nhắc đến tình bạn của Lưu Bình - Dương Lễ, những câu chuyện trong Văn Lang Dị Sử, trò chơi dân gian, những điều Thầy dạy cho Gia đình Phật tử... Thầy nói: "Tượng đài bên ngoài không quan trọng, cái chính là các con phải phục hồi lại tuổi thơ và mỗi người phải dựng cho được một tượng đài của mình, một gia đình hạnh phúc có ba mẹ và các con...". Câu nói ấy đã trở thành công án cho chúng con trong công trình thiết lập truyền thông với gia đình huyết thống.

Lý tưởng của một người tu trẻ và tình yêu của một người trẻ thật là khác biệt, chỉ có tuổi thơ và gia đình hạnh phúc là điểm chung mà người trẻ nào cũng quan tâm. Nhớ về tuổi thơ, tức là vọng về quá khứ. Nghĩ về hạnh phúc gia đình, tình yêu và lý tưởng là mơ tưởng về tương lai. Con loay hoay hoài mà như bị kẹt cứng trong lời kinh:

Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới.
...
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thảnh thơi
Hãy tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả
...
–trích *Kinh Người biết sống một mình*

Trong những lúc chơi với chính mình như vậy, lời Thầy lại vang vọng: "Đừng làm một cặp đôi hoàn hảo của Nguyễn Văn Sợ cùng Lê Thị Lo nhé!", "Sự nghiệp của Thầy trò mình là sự nghiệp giải phóng khổ đau ngay ở đây và trong kiếp này!", "Cho nên một vị Bụt không đủ mô con", "Con hãy giúp Thầy một tay nha!", "Thầy cần những giáo thọ trẻ giúp Thầy chơi với các em để khơi nguồn hiểu biết và mở lối thương yêu...", "Hãy chỉ các em cách dừng lại mà đừng tiêu thụ và tiếp nhận thêm khổ đau nữa...".

Lời Thầy như những con sóng vỗ vào bờ đều đặn. Con tự hỏi đó là tiếng sóng biển hay tiếng lòng của Thầy hóa thân trong từng con sóng nhỏ?

Hàm tiếu thiền

Ngày ấy có cơ hội phụ làm tri khách nên con đi dò tên từng phòng. Con đã bật cười thích thú một mình khi mắt con chạm vào tấm bảng Biển Mây, rồi Sao Biển. Thật sự lúc đó con mắc cỡ mỗi khi đi vào những phòng ấy, vì thấy chẳng ăn nhập gì với khung cảnh núi đồi ở xóm Mới.

Hôm đó con có dịp qua Sơn Cốc. Thầy kéo ghế ngồi chơi với vẻ hào hứng muốn nghe các sư con kể chuyện nên Thầy hỏi ngay: "Hôm nay có gì vui, kể cho Thầy nghe với!". Tủm tỉm cười với tên phòng Biển Mây, con thưa lại với Thầy chuyện con làm tri khách. Thầy không nói gì, chỉ hòa vào câu chuyện của chúng con bằng nụ cười hàm tiếu.

Một lúc sau, Thầy đong đưa chân và chậm rãi nói: "Tên Biển Mây rất đẹp. Tuy ở đây không có biển nhưng mùa hè khi đưa mọi người tới phòng Biển Mây, người ta cảm tưởng rất mát mẻ. Cái tưởng của mình cũng hay lắm đó con. Con hãy làm tri khách đi!". Rồi Thầy tủm tỉm cười nói tiếp: "Thầy thấy tên Sao Biển cũng hay. Trên trời có sao mà dưới biển cũng có sao. Bàn tay mình cũng là một ngôi sao nữa đó con".

Lời khai thị mộc mạc của Thầy đã đưa con về với tuổi thơ cùng hộp bánh lu đựng đầy vỏ sò, vỏ nghêu mà mẹ gửi tặng chị em con. Tối nào chúng con cũng quây quần bên hộp bánh lu để chơi trò gia đình sò biển. Con nhặt lấy những vỏ sò, vỏ nghêu mang về để làm những con chim hòa bình trong khóa tu nghệ thuật, và gửi tặng các bạn thiền sinh như gói theo trời mây non nước cùng nụ cười ấm áp của Thầy. Con chắp tay lại cảm ơn tình Thầy trong đôi tay nhỏ của mình.

Con nguyện là sự tiếp nối đẹp của Thầy!

Gương mặt con trước khi mẹ sinh ra

Thầy Chân Trời Ruộng Pháp

Thầy Trời Ruộng Pháp, người Bồ Đào Nha, xuất gia năm 2019 trong gia đình Cây Bạch Quả. Dưới đây là bài viết của thầy được dịch từ tiếng Anh.

Ngày 30 tháng 7 năm 2022 là ngày mà bà ngoại con đã chọn để rũ bỏ tấm thân bụi trần.

Khoảng sáu tháng trước ngày ấy, con được tăng thân cho phép về lại Bồ Đào Nha để có mặt yểm trợ cho bà và gia đình. Bà của con bị đột quỵ đã một vài năm. Và dù đã phục hồi lại một phần nào, bà khó có thể tự chăm sóc mình như trước, nhất là khi bà bị mất trí nhớ. Căn bệnh này khiến cho bà không thể nào sống một mình mà không có người săn sóc.

Năm trước con đã có cơ hội về thăm bà vài tuần. Đó cũng là lần đầu tiên con về nhà với hình tướng của một người xuất sĩ. Bệnh mất trí của bà trở nặng và bà cũng không còn nhận được ra con. "Bà biết con là người nhà, nhưng bà chẳng biết tên con và cũng không biết con là ai", bà nói. Ngày qua ngày, bà thường gọi con là "Chú tiểu" hoặc là "Cha xứ" mà không bao giờ nhắc đến con như cháu trai của bà. Dù cho nhiều lúc con cảm thấy buồn khi chứng kiến sự sa sút về sức khỏe thân tâm của bà. Bản năng cho con biết rằng tình thương chính là ngôn ngữ hiệu quả nhất mà con có thể truyền tải tới bà. Có thể bà cũng thấy quen thuộc với nguồn năng lượng thương yêu này vì chính bà là người trao truyền nó cho con và cho bất kỳ ai mà bà có cơ hội tiếp xúc. Một tình thương và lòng rộng lượng không ngằn mé.

Chỉ trong 5 tháng, tình hình sức khỏe của bà ngày càng xấu đi. Bà nằm liệt giường, gầy mòn và đau đớn. Khả năng nhận thức cũng thuyên giảm nhanh chóng. Ngay khi đặt chân về đến nhà, con đã cảm nhận ngay năng lượng trầm cảm và u buồn của cả nhà. Bầu không khí nặng nề và ảm đạm, đầy đau khổ và lo lắng. Đây cũng là lần đầu tiên mà mẹ con tắt hẳn nụ cười và thay vào đó là những dòng lệ khi thấy con trở về.

Nhờ được học về giáo lý duyên khởi "mọi thứ đều do nhân duyên mà phát sinh, không có gì có thể tự nó sinh ra và mất đi" đã giúp cho con dừng lại và quán chiếu sâu sắc hơn.

Con thở với ý thức là những gì con đang được chứng kiến có gốc rễ sâu dày và phức tạp hơn là những gì biểu hiện trước mắt con.

Biết rằng chỉ có thật sự tiếp xúc với giây phút hiện tại mới có thể giúp mình học hỏi và lớn lên, con xem khổ đau chính là cái mà con cần học và bà là người thầy dạy con về bài học này. Dù như thế nào, con hứa với lòng là sẽ duy trì ý thức về Năm điều tâm niệm:

- *Tôi thế nào cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua.*
- *Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh.*
- *Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát được cái chết.*
- *Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi đều phải xa lìa và buông bỏ; tôi không thể nào tránh thoát được giờ phút xa lìa và buông bỏ ấy.*
- *Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này.*

Sau tất cả, tuổi già, bệnh tật và cái chết sẽ trực tiếp mở ra trước mắt con. Làm sao mà con không giữ ý thức về nó cho được?

Ngày tháng dần trôi, con có mặt và chăm sóc cho bà một cách trọn vẹn. Mặc dù, hàng tuần đều có những nhân viên xã hội tới phụ giúp nhưng chúng con vẫn luôn túc trực và yểm trợ bà về mọi mặt.

Con nhận ra rằng con có liên hệ mật thiết và rất dễ bị tác động bởi môi trường mà con đang sống, những khổ đau của bà, của mẹ, của gia đình cũng như của xã hội. Những luồng tin tức không ngừng nghỉ trên báo đài, sự hối hả của dòng đời, và những cuộc trò chuyện vô nghĩa. Con mất dần khả năng kết nối với ước nguyện sâu sắc trong lòng mình, ước nguyện chữa lành những tổn thương do sang chấn tâm lý trong chính con cũng như trong cộng đồng.

May mắn thay, con luôn có cơ hội quay về với sự thực tập. Con thấy mình thật có phước khi được làm đệ tử của Thầy. Lời dạy của Thầy rất cụ thể và được truyền tải một cách giản dị. Con hiểu rằng sự đơn giản này đến từ sự thực chứng sâu sắc trong suốt cuộc đời thực tập của Thầy. Càng thực tập lâu bao nhiêu thì những lời Thầy dạy càng trở nên đơn giản và sâu sắc bấy nhiêu.

Con thấy biết ơn những thực tập căn bản hằng ngày. Nhờ sự thực tập mà con luôn tiếp xúc được với suối nguồn trị liệu. Con không phải làm gì hơn ngoài việc áp dụng sự thực tập vào đời sống, vào những công việc con làm hằng ngày. Ý thức về hơi thở, biết rằng mình đang bước đi là đủ. Chỉ đơn giản để ý về những gì xảy ra cho thân thể, cho cảm thọ, cảm xúc và tri giác, con có mặt, kết nối với bà và mẹ sâu sắc hơn. Ngay cả khi trong những giây phút rất thử thách, con thấy mình có nhiều chất liệu vững chãi và sáng suốt. Con thấy được rõ ràng hướng đi cũng như năng lượng vô úy trong mình.

Bệnh tật và chết chóc là những thứ không đẹp chút nào. Xã hội luôn cố gắng làm nó sạch sẽ và đẹp đẽ. Những xác chết được làm đẹp và chải chuốt sao cho giống với lúc họ còn sống. Chúng được khử trùng. Nhưng giờ đây trước mặt con, cơ thể bà chỉ còn lại da bọc xương, khô héo, chằng chịt những vết tích của một đời nghèo khó, cơ cực. Người ta sẽ làm đẹp cho bà như thế nào vào ngày bà quyết định ra đi?

Từ vùng đất Angola đến với đất nước Bồ Đào Nha, những kí ức của cuộc đời được bà lưu giữ trong xương thịt nhiều hơn là trí năng, cái mà giờ đây đang bị ảnh hưởng bởi chứng mất trí nhớ. Dù trong đau đớn và hoang mang, bà vẫn biểu hiện được tình thương vô bờ bến và sự rộng lượng. Đôi lúc, khi phải xoay người bà lại, bà có thể hét lên vì đau đớn và thậm chí tức giận với chúng con nhưng khoảnh khắc sau đó đã dành cho chúng con những

cái ôm hôn đầy yêu thương. Con thấy mình cũng có tất cả những hạt giống đó: hạt giống của giận dữ, hoang mang, của tình thương sâu và tính bao dung, vị tha. Và con cũng biết rằng, bà sẽ trút hơi thở cuối cùng vào bất kì lúc nào.

Vào ngày 30 tháng 7 năm 2022, bà đã qua đời ở tuổi 92. Trước ngày được đưa đi cấp cứu trong tình trạng nhiễm trùng phổi nặng, bà đã ngừng ăn uống và hơi thở đã trở nên khó nhọc. Những dấu hiệu đó cho con biết trước rằng bà sẽ không trở về lại nhà trong hình hài này nữa.

Con cảm thấy rất may mắn khi được có cơ hội ở bên cạnh bà vào giờ phút cuối. "Bà ơi", con gọi khi nhìn thân hình bé nhỏ, teo tóp của bà trên giường bệnh ở hành lang phòng cấp cứu. Trong tư thế nằm của bào thai, bà quay sang nhìn con với đôi mắt trong veo màu nâu sẫm, gần như đen. Giây phút đó bà hoàn toàn có mặt. Lần này, con thấy rằng bà thật sự nhận ra con. Con cảm nhận được sự kết nối sâu sắc qua ánh mắt chăm chú mà bà nhìn con. Cái nhìn của bà tự nhiên, thẳng thắn và tỉnh táo. Hai bà cháu duy trì sự truyền thông không lời này trong chốc lát. Giây phút ngắn ngủi đó bà đã có mặt trọn vẹn cho con.

Sau đó, bà hơi ngước mắt lên, mí mắt nhắm lại từ từ và rồi xoay mặt qua hướng khác, cố gắng thở một cách khó nhọc. Con dịu dàng ôm lấy bà. Nước mắt con lăn xuống mặt bà. Con thì thầm vào tai bà: "Không sao đâu bà, bà không cần cố gắng tranh đấu để sống nữa. Con thương bà lắm! Tất cả chúng con đều thương bà. Bà có thể buông sự đấu tranh đó xuống ngay bây giờ. Bà đã sống một cuộc đời rất dài và để lại một gia đình rất đẹp. Chúng con là sự tiếp nối của bà. Bà sẽ tiếp tục sống trong chúng con. Bà đã chiến đấu quá nhiều trong suốt cả cuộc đời mình. Không cần tranh đấu nữa. Bây giờ bà có thể nghỉ ngơi rồi". Khi rời bệnh viện vào tối hôm đó, con biết rằng con sẽ không nhìn thấy sự sống hiển hiện trong hình hài của bà nữa.

Bà ơi, bà đang ở chốn nao?
Sao người ẩn mình sau gương mặt con?
Bà có nghe chú chim hồng tước
Đang véo von trên cành Pitanga.

Tang lễ diễn ra đơn giản và nhanh chóng. Gia đình con không muốn bất kì một nghi thức tôn giáo nào được thực hiện. Không có cha xứ hay biểu tượng tôn giáo nào trong tang lễ.

Từ lâu, gia đình con đã mất niềm tin vào Nhà thờ Công giáo. Con là người duy nhất đem khía cạnh tâm linh biểu hiện trong giây phút linh thiêng ấy của tang lễ. Con đắp y đứng yên lặng ở đó với nước mắt lưng tròng, nhẹ nhàng chú tâm vào hơi thở. Nhìn sâu vào thân thể cứng đơ, lạnh ngắt và không còn sức sống của bà, con thấy rằng bà không phải chỉ là hình hài đó.

Vào giờ phút cuối cùng của sự tiễn biệt, mẹ con đặt tay lên vầng trán lạnh giá của bà, trong khi những thành viên khác vây quanh quan tài thành một vòng tròn. Khoảnh khắc đó con ước rằng mọi người có thể thấy được điều con thấy: Bà vẫn tiếp tục có mặt trong mỗi tế bào cơ thể của con cháu. Sự tồn tại của bà không bị giới hạn bởi hình hài đang nằm kia. Nếu chúng con lấy yếu tố "bà" ra khỏi mình, chúng con sẽ tan biến ngay lập tức.

Trước sự ngạc nhiên của con, mọi người trong gia đình đề nghị con hiến tặng một điều gì đó cho bà, ngay trước thời điểm thi thể bà chuẩn bị được hỏa táng. Con mời mọi người có mặt trong giây phút mất mát cùng với nhau, chỉ đơn giản là theo dõi hơi thở và tiếp xúc với sự quý giá của cuộc sống. Con vừa thỉnh chuông vừa tụng kinh bằng tiếng Bồ Đào Nha. Gia đình con cảm thấy xúc động và biết ơn. Con cũng vậy. Và chiếc quan tài được châm lửa, dần biến mất khỏi tầm mắt. Chỉ còn lại tro tàn.

Chỉ khi con bừng tỉnh
Dù trong một sát na
Xúc chạm với sự sống
Sợ hãi liền tan biến
Mọi sầu khổ rụng rơi.

Mong ước sâu sắc nhất của con là những gì con đã trực tiếp kinh nghiệm trước sự ra đi của bà có thể giúp con thấm nhuần về vô thường và tương tức, để con hiến tặng được món quà vô úy cho người khác. Con đã bỏ lỡ cơ hội này khi cha con mất. Lúc đó, ở tuổi 18, con không thể có mặt cho nỗi đau khổ của con cũng như của những người xung quanh. Con không thể có mặt cho cha. Giờ đây con có cơ hội để chữa lành quá khứ trong giây phút hiện tại. Con có cơ hội chia sẻ về sự cao quý của khổ đau (khổ đế). Bởi vì nếu con biết sử dụng chất bùn của khổ đau thì biết bao loài hoa trong khu vườn tâm sẽ có khả năng nở rộ. Cuộc sống sẽ trở nên nhiều màu sắc, phong phú và quý giá hơn.

Sự sống vẫn tiếp diễn và con vẫn bắt gặp mình đang tìm kiếm dáng hình quen thuộc của bà. Con cố gắng tập cho mình nhìn thấy bà trong chiếc lá sồi đỏ, đang lén nhìn con và mỉm cười. Chiếc lá hỏi con rằng: "Cháu yêu, cháu có đang để ý không? Cháu có thấy được sự có mặt của bà nơi đây? Còn ở đằng kia nữa? Cháu không thấy bà đang nháy mắt với cháu qua tấm gương mà cháu soi mỗi sáng khi thức dậy sao? Cháu có cảm nhận được bà đang hiện diện trong lòng bàn chân mỗi khi cháu có mặt cho những bước chân của mình không? Chỉ cần để tâm hơn chút xíu nữa, cháu sẽ thấy rằng bà là đôi chân cháu và cũng là đất mà cháu đang giẫm lên".

Con có thể thấy Người trong mắt con,
Và với mắt Người,
Con thấy con. ☙

Ướp nắng đầy

Sư cô Chân Hội Nghiêm

Ướp nắng đầy

Một mình một cốc một rừng cây
Hương thơm thanh thoát thoảng đâu đây
Lắng nghe âm hưởng của trời đất
Nghe tiếng càn khôn réo gọi mây
Thong dong mây xuống hôn lòng đất
Nhả khói chan hòa khắp đó đây
Không gian thắm đượm niềm vui sướng
An yên sâu lắng ướp nắng đầy.

Tâm yên

Một mình một cốc một ông trăng
Thả hết nằm yên ngắm chị Hằng
Trời đất an bình thanh tịnh quá
Lòng mình nhờ thế hết lăng xăng
Sự đời lên xuống từ tâm hiện
Biết thế không cần phải nói năng
Quảy túi trở về bên cốc ấy
Tâm yên biển lặng cánh chim bằng.

Tâm tự khai

Một sáng mùa xuân một nhánh mai
Quan Âm an tĩnh ngự trên đài
Mỉm cười chan chứa tình thương lớn
Hiểu hết nhân quần cõi trần ai
Giọt nước thanh lương Ngài rảy xuống
Làm cho mát mẻ khắp muôn loài
Trang nghiêm thân tướng con gìn giữ
Theo gót chân Ngài tâm tự khai. ☙

"Sự thực tập chắp tay cảm ơn khi được nhắc nhở, tuy là một uy nghi rất nhỏ nhưng cho con rất nhiều tự do. Con biết người kia phải có can đảm và lòng từ bi mới chia sẻ cho con. Mặc dù có thể lúc đầu con hoàn toàn không đồng ý nhưng con vẫn đợi một vài ngày để hỏi lại chính mình: Nó có đúng không? Nhờ việc không phản ứng lại ngay theo cảm xúc, giữ sự khiêm cung, nên nhiều lần con nhận ra lời nhắc nhở đó là đúng. Con thấy nếu không có uy nghi này, con có thể sẽ không bao giờ nhìn rõ được bản thân mình như thế". *—Thầy Trời Thiện Ý*

"Sự thực tập sống chung phòng với huynh đệ giúp con có nhiều sự để tâm hơn về nhu cầu của những người xung quanh và những nhu cầu ấy thường rất khác với con. Càng ngày con càng học được thêm về cách tiếp xử với huynh đệ, kiểm tra lại với người kia về tri giác của mình và lắng nghe những gì được nói hay chưa được nói ra. Đó là những điều con thấy rất thú vị".
—Sư chú Trời Định Túc

"Con thật sự thích tất cả các uy nghi. Thực tập uy nghi tạo nên sự hòa hợp trong đại chúng và giúp cho con cảm thấy thoải mái hơn. Con cũng cảm thấy an tâm, biết rằng quý thầy quý sư cô cũng đang thực tập uy nghi và giới luật. Cảm nhận được sự an toàn và rộng rãi trong lòng thì đó cũng là một hình thức của tự do". *—Sư chú Trời Niệm Xả*

"Nấu ăn trong chánh niệm. Trong khi con làm việc, con có thể ý thức về hơi thở, về việc con đang làm cũng như những suy nghĩ và lời nói mà con tạo ra. Ý thức được rõ ràng về những gì đang làm, con cảm thấy rất vui và tự do".
—Sư chú Trời Ruộng Đức

"Được làm việc như một tăng thân, như một cơ thể khiến con cảm thấy tự do khỏi những mối bận tâm cá nhân. Nhờ vậy, con có thể dễ dàng tận hưởng công việc hơn". *—Sư cô Trăng Lâm Hỷ*

Quý sư cô, sư chú thấy uy nghi nào giúp mình có nhiều tự do nhất?

"Là thực tập xá chào những vị lớn. Khi con có khó khăn trong liên hệ với huynh đệ, con vẫn thực tập xá chào những vị đó và đọc thầm bài thi kệ *Sen búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai*. Làm được như thế không dễ, nhưng con vẫn chọn thực tập cho trọn vẹn. Dần dần, con cảm nhận mình tự do và có nhiều tuệ giác hơn, thấy được tổ tiên đang thực tập chung với con và trong con. Cuối cùng, chúng con cũng có thể hòa giải và làm mới với nhau. Con nhận ra sự thực tập nuôi lớn sự mở lòng và đã cho con thật nhiều tự do". *—Sư cô Trăng Hiền Tâm*

"Với con là không uống rượu. Khi còn là cư sĩ, thỉnh thoảng con có uống rượu. Bây giờ, sau một thời gian dài không uống, con so sánh được hai trạng thái. Con thấy mình tự do thế nào khi không còn ở trong trạng thái mà con không làm chủ được những gì xảy ra với thân và tâm mình.

Cũng vậy, giới về đời sống phạm hạnh cho con sự tự do và sáng suốt hơn khi tiếp xử với người khác. Con biết vị trí của mình ở đâu trong bất kỳ mối liên hệ nào. Điều này giúp con dễ dàng hướng năng lượng của mình vào con đường tâm linh".
—Sư chú Trời Niệm Thuần

Với con, con thích thực tập uy nghi khi làm việc thì không nói chuyện. Con cảm nhận được trong lòng mình có sự dừng lại, lắng dịu, quán thân sâu sắc hơn và thấy rõ được những suy nghĩ mà mình đang có". *—Sư cô Trăng An Niệm*

"Con thích thực tập uy nghi gõ cửa bởi vì con thấy ba tiếng gõ cửa đó như nhắc nhở mình dừng lại. Trước đây, con gõ mà như muốn rớt cửa nhà người ta. Thời gian đầu vào chùa, con thực tập như rô-bốt, được dạy sao thì làm vậy nên chỉ mang tính hình thức. Sau này, con thấy gõ cửa thực sự là sự nhắc nhở cho mình trở về. Sau cái gõ cửa đó, con sẽ chắp tay để xin phép vào và càng ngày, sự thực tập này trở thành một thói quen rất đẹp. Đó là những gì con muốn thể hiện ra một cách tự nhiên chứ không phải là sự ép buộc phải làm. Thêm nữa, trong đại chúng luôn luôn có sự luân chuyển, nên sự thực tập này cũng là cách để nhận diện sự có mặt của người con đang xá chào và trân quý những mối liên hệ trong đại chúng". *—Sư cô Trăng Tường Niệm*

Kỷ niệm êm đềm

Sư cô Chân Đính Nghiêm

Cuối năm, trời lành lạnh. Cái lạnh không đến nỗi rét như vùng New York, Hoa Kỳ nhưng cũng đủ để con mặc vài lớp áo. Ngồi bên ngọn nến, thưởng thức ly trà thơm, lòng con bình yên đến lạ. Giây phút bên ly trà là giây phút thanh thản, ấm lòng nhất đối với con. Dù trong bất cứ không gian và thời gian nào, trong con đều đong đầy cả khung trời hạnh phúc và tình thương. Buổi sớm mai trở nên thiêng liêng hơn, huyền diệu hơn và ngập tràn năng lượng tinh khôi, đầy sức sống cho một ngày mới bắt đầu.

Con ngồi yên, thưởng thức niềm hạnh phúc và một khuôn mặt hiền từ đầy tình thương hiện lên trong trí nhớ con. Đó là *"Sư cô Chân Không - người chị cả của giáo đoàn - người học trò nữ xuất gia đầu tiên của Sư Ông"*. Người có một gia tài tình thương không phân biệt bất kỳ một ai, dù đó là cư sĩ tại gia hay xuất gia, dù đó là những đệ tử xuất gia của Sư Ông hay là những vị khách tăng đến thực tập cùng đại chúng. Những hành xử của Sư cô luôn làm ấm lòng người đối diện và trở thành nhiều kỷ niệm đẹp trong tâm khảm của con mỗi khi nhớ về.

Nằm nghe tiếng ru

Năm 2007, được tham dự khóa tu cho người trẻ ở tu viện Bát Nhã, con lên sớm một ngày nên chưa có thời khoá. Sau giờ cơm trưa, Sư cô gọi chúng con vào thiền đường và nói: "Mấy con nằm xuống đi, nằm xuống Sư cô ru cho ngủ". Con là người mới nhất trong nhóm nên ngơ ngác nhìn. Thấy vậy các bạn kéo con nằm xuống và Sư cô hướng dẫn chúng con pháp môn thiền buông thư. Ôi, thật ngạc nhiên và cảm động biết bao. Con tưởng như mình được trở về thời thơ ấu và được bà ru cho mình ngủ. Từng lời thủ thỉ đầy yêu thương và giọng hát thật ngọt ngào của Sư cô đưa con chìm dần vào giấc ngủ lúc nào không biết. Giấc ngủ thật ngon và thật an lành. Đến khi con thức giấc, Sư cô hỏi chuyện chúng con. Sư cô nói chuyện thật gần gũi xiết bao. Con chỉ ngồi đó lắng nghe vì chưa biết gì về pháp môn và Sư cô, chỉ có một cảm nghĩ là sao Sư cô hiền và dễ thương vậy.

Suốt khoá tu, ngày nào con cũng tận hưởng giờ thiền buông thư của Sư cô và khi về nhà con chỉ nhớ có mỗi pháp môn đó mà thôi. Và từ đó, con có thói quen mới là trưa nào cũng "nằm xuống nghe Sư cô ru". Nhờ vậy, sức khỏe con tốt hơn, tinh thần tươi vui hơn và chứng bệnh đau dạ dày cũng dần khỏi. Con đã khoe với bạn bè và người thân, cũng như khuyến khích họ thực tập pháp môn đơn giản mà thật hiệu nghiệm này. Bây giờ, mỗi khi có cơ hội hướng dẫn thiền buông thư, con thấy lại hình ảnh thân thương ngày ấy và hết lòng hiến tặng cho mọi người.

Để thương để nhớ

Mùa thu năm 2011, lần đầu tiên con gặp Sư cô ở Lộc Uyển. Sư cô gọi chúng con vào cốc của Sư cô ngồi chơi. Sư cô hỏi tên và nói: "À, con là Đính Nghiêm, người trả lời điện thoại khi sư cô gọi qua Bích Nham". Con ngạc nhiên và nhớ lại có một lần con nhấc điện thoại và phía bên kia một giọng nói thật hiền: "Sư cô Chân Không đây, con là ai vậy?" Con thưa tên xong thì Sư cô hỏi tiếp con thuộc gia đình xuất gia nào. Rồi Sư cô nói: "Con giỏi lắm, biết thở trước khi nhấc điện thoại. Con còn nhỏ mà đã biết trả lời điện thoại lễ phép, rõ ràng sau này con sẽ làm được nhiều những chuyện khác". Câu chuyện chỉ có vậy mà Sư cô nhớ và nhắc lại. Con biết Sư cô có trí nhớ rất tốt nhưng với con, đây cũng là một biểu hiện của tình thương Sư cô dành cho sư em nhỏ.

Khóa tu ở Lộc Uyển kết thúc, đại chúng đi lên phía Bắc để hướng dẫn khóa tu tiếp theo ở Google. Sư cô xin ban tổ chức sắp xếp cho chúng con được đi cùng. Sư cô nói: "Chúng con mới đến Mỹ, nếu không được đi đợt này thì đâu biết sẽ có cơ hội nữa hay không!". Cuối cùng, chúng con cũng được đi, dù chẳng giúp được gì, mà ban tổ chức phải lo thêm chỗ ăn ở và chỗ đi chơi cho chúng con. Khi pháp

thoại của Sư Ông kết thúc, chúng con được đi thăm cây cầu Vàng nổi tiếng trong khi Sư cô ở lại cho thiền sinh buông thư.

Trở về Bích Nham, con bị bệnh, ho sòng sọc cả ngày lẫn đêm. Không hiểu sao lúc đó con cứng đầu dễ sợ, nhất định không chịu uống thuốc dù sư cô lớn trong phòng hết lời khuyên nhủ. Rồi Sư cô cũng biết và gửi thuốc cho con, mà con cũng không chịu uống vì đó là thuốc Tây. Mấy ngày sau, Sư cô lại tìm ra thuốc Nam và mang đến dỗ con uống. Con cảm động quá chỉ biết im lặng uống thuốc. Uống xong là ngày mai lành liền. Không biết con lành bệnh do thuốc hay do tình thương của Sư cô nữa.

Sống trong chúng thiệt là hạnh phúc!

Năm 2013, con được làm thị giả Sư cô. Vừa gặp mặt, Sư cô đã tạo cho con một không khí thân tình, ấm áp. "Làm thị giả của sư cô khó lắm đó nghe", Sư cô nói rồi cười. Nụ cười ấy làm tan hết những lo lắng trong con. Được nuôi dưỡng bởi năng lượng của Sư cô nên con cũng "tự nhiên, gần gũi" với Sư cô ngay lập tức. Con thương Sư cô như bà của mình vậy. Con làm tất cả những gì có thể để chăm sóc Sư cô bằng cả tấm lòng chứ không phải là nghĩa vụ. Và con nghĩ rằng những ai được làm thị giả của Sư cô cũng đều chung suy nghĩ ấy.

Gần Sư cô, con mới biết được khối lượng công việc Sư cô làm cho tăng thân và cho các sư em của mình. Trong khóa tu, Sư cô không bỏ một thời khóa nào. Sáng nào Sư cô cũng dẫn con qua cốc Thạch Lang ngồi uống trà cùng Sư Ông và quý thầy thị giả trước buổi ngồi thiền hoặc pháp thoại. Buổi trưa, Sư cô cho thiền buông thư. Còn buổi chiều, Sư cô làm chủ tọa pháp đàm rồi cho thiền sinh tham vấn. Nếu các sư em gặp khó khăn, Sư cô đều có mặt. Người ở xa thì Sư cô gọi điện khuyên nhủ với tất cả tấm chân tình, còn nếu ở gần, Sư cô dành thời gian ngồi chơi với vị đó. Ngoài ra, Sư cô còn viết sách, trả lời các email của thiền sinh, rồi lo bao nhiêu chuyện khác cho Làng. Hôm nào Sư cô cũng thức rất khuya và dậy thật sớm. Vậy mà lúc nào Sư cô cũng đầy năng lượng tươi vui và đầy nhiệt huyết.

Hồi đó, con là sư út ở Bích Nham, còn ham ăn ham ngủ. Trước khi Sư cô tới Bích Nham, con lo lắm. Bởi con ngại mình khó theo được thời khóa của Sư cô. May sao, nhịp sinh học của con thích nghi được ngay. Hôm nào con cũng thức được tới khi Sư cô đi ngủ và dậy sớm cùng lúc với Sư cô. Con còn trẻ và đâu làm việc nhiều, chỉ có mỗi việc thị giả thôi, nhưng lúc nào Sư cô cũng lo lắng cho con, sợ con mệt hay thiếu ngủ. Sư cô thường hay nói "Cảm ơn con đã chăm sóc sư cô hết lòng", làm con cảm động lắm. Con thưa Sư cô là chị em con ai cũng muốn có cơ hội chăm sóc Sư cô, ngay cả quý thầy cũng vậy. Sư cô chỉ cười và nói: "Sống trong chúng thiệt là hạnh phúc!".

Thương mà chiều

Có một tối, mới 9 giờ 30 mà Sư cô đi ngủ rồi. Con ngạc nhiên hỏi thăm thì Sư cô nói: "Sư cô không sao, sư cô chỉ muốn đi nghỉ sớm thôi". Vậy là con hạnh phúc leo lên giường. Trong giấc ngủ say, con bỗng nghe tiếng lạch cạch, mở mắt ra thì thấy Sư cô đang làm việc trong bóng tối. Con hỏi sao Sư cô không bật đèn lên, Sư cô nói: "Sư cô sợ con thức giấc". Con nghe mà thấy nghèn nghẹn trong lòng. Con thưa với Sư cô là con ngủ dễ lắm, Sư cô bật đèn to con vẫn ngủ ngon như thường. Sư cô nói: "Thiệt hả? Vậy con bật đèn bàn cho sư cô rồi đi ngủ đi". Vậy là con đi ngủ tiếp trong niềm hạnh phúc vô biên.

Mỗi lần dùng cơm, Sư cô luôn nhìn vào tô của con xem có món gì, và chia thức ăn cho con. Sư cô có cách chia thức ăn cho thị giả dễ thương lắm, Sư cô nói: "Món này nhiều quá", hay "Món này sư cô không thích, con ăn giùm sư cô". Hồi đó con hồn nhiên lắm, cứ nghĩ mình "giúp" Sư cô. Sau này, con mới biết đó toàn là món ruột của Sư cô. Vì sợ con mệt nên Sư cô luôn ép con ăn nhiều cho mau lớn. Có những lúc Sư cô mệt không muốn dùng bữa, nhưng khi nghe thị giả mè nheo: "Sư cô không dùng thì con cũng không ăn". Sư cô chiều thị giả và cầm đũa, rồi vì thương người nấu cơm nên Sư cô cũng dùng hết luôn.

Có ngày gia đình chú Pritam đến thăm tu viện. Sau khi đưa họ đến thăm Sư Ông, Sư cô tiếp chuyện riêng và chia sẻ một số phương pháp thực tập cho

cả nhà, đặc biệt là hai bạn trẻ đi cùng. Ăn trưa xong, Sư cô tặng mọi người một buổi thiền buông thư. Sư cô cũng bảo con "nằm xuống ngủ". Con chỉ nghe được "in, out" (vào-ra) là con "đi" luôn. Đến khi mở mắt ra, con thấy chỉ còn mỗi mình con trong thiền đường, tất cả đã đi hết rồi. Con ngơ ngác suy nghĩ: Bây giờ tìm Sư cô ở đâu, ni xá, văn phòng hay cốc của Sư Ông? May thay khi vừa ra khỏi thiền đường, con thấy mọi người đang chào nhau trước tăng xá. Khi gia đình chú Pritam đi rồi Sư cô kể: "Con biết không, đi ra tới cửa thiền đường, sư cô quay lại thấy con vẫn đang ngủ nên sư cô để con ngủ luôn!".

Hôm sau vào khóa tu, Sư cô cho thiền buông thư. Người đông quá, thiền đường thật nóng nên con ngồi phía sau và quạt cho Sư cô. Đến khi kết thúc, Sư cô nói: "Tội con quá, phải quạt cho sư cô mà không được ngủ. Sư cô thích thấy con ngủ ngon". Vậy là những buổi thiền buông thư sau, dù ở tại tu viện hay ở đâu, con luôn chuẩn bị hết mọi thứ cần thiết rồi yên tâm nằm ngủ. Con cũng tập được việc thức dậy đúng lúc Sư cô kết thúc, và ngồi đếm số vòng Sư cô quay khi Sư cô hướng dẫn năm động tác *Suối nguồn tươi trẻ* cho thiền sinh.

Nuôi dưỡng niềm thương

Còn nhớ có lần Sư Ông nói: "Từ hôm nay mình gọi Sư cô là Sư bà đi con" thì Sư cô trả lời liền: "Bạch Thầy, con không làm Sư bà đâu". Khi thấy Sư Ông không thay đổi ý định, Sư cô quay sang con ra điều kiện: "Con mà gọi Sư cô là Sư bà thì Sư cô không chơi với con nữa". Con chỉ biết cười và thấy kính phục Sư cô vô cùng. Đức khiêm cung của Sư cô thật lớn. Lúc nào Sư cô cũng thấy mình chỉ là sư chị lớn của các sư em thôi.

Tối tối trước khi ngủ, Sư cô lại kể cho con nghe những chuyện ngày xưa Sư cô từng làm, kể từ lúc Sư cô còn đi học cho đến thời điểm hiện tại. Bên Sư cô, con có nhiều cơ hội nghe Sư cô chia sẻ kinh nghiệm rất quý báu trong đời tu. Sư cô thường nhắn nhủ rằng, Sư cô kể để sau này con hiểu bản thân, hiểu các sư em của mình, để thương và thông cảm và để cùng nhau đi qua tất cả. Sư cô bảo con kể chuyện gia đình, chuyện thời thơ ấu cho đến khi con đi tu. Rồi Sư cô nói: "Bây giờ Sư cô biết con được sinh ra là để đi tu thôi. Con đã tu nhiều kiếp rồi nên kiếp này tiếp tục". Nghe Sư cô kết luận, con thấy hạnh phúc trong mình nhân lên và niềm tin vào con đường càng thêm vững chắc. Đó là cách Sư cô nuôi lửa, truyền lửa cho con và giúp con có thêm động lực để đi tới.

Sư cô thương mọi người một cách chân thành, mộc mạc, không cầu kỳ khách sáo, nên Sư cô cũng đón nhận tình thương một cách chân thành và sâu sắc. Con thật hạnh phúc vì có cơ hội được gần Sư cô, được nuôi dưỡng trực tiếp bởi thân giáo và tình thương của Sư cô, được học hỏi và được truyền thêm lửa cho bồ đề tâm của mình. Nhìn Sư cô, con có thêm niềm tin nơi Sư Ông, vì con biết Sư cô là người học trò lớn của Sư Ông, được nuôi lớn từ thân giáo của Sư Ông cũng như đồng hành cùng Sư Ông trên con đường phụng sự. Giờ đây Sư cô tiếp tục giúp Sư Ông nuôi lớn các sư em của mình. Con nguyện noi gương Sư cô, nuôi dưỡng để lòng mình thênh thang hơn, để có thể trang trải tình thương ngày một rộng lớn hơn, cũng như chế tác năng lượng phụng sự, tấm lòng thủy chung sắt son với tăng thân và với con đường hạnh nguyện mà mình đã chọn.

Con xin thành kính cảm tạ sự hiện diện tuyệt vời của Sư cô trong tăng thân và kính mong Sư cô mãi an yên để làm chỗ nương tựa cho các sư em nhỏ hướng về.

Ngôi nhà xưa trên đất mới

Thầy Chân Trời Minh Lượng

Thầy Trời Minh Lượng, người Mỹ, xuất gia trong gia đình Cây Xô Thơm vào năm 2018 và hiện đang tu học tại tu viện Lộc Uyển. Bài viết được dịch từ tiếng Anh.

Tôi không thể tin rằng mình đã ở Thái Lan được năm tháng rồi! Chỉ còn một tháng nữa là tôi trở về tu viện Lộc Uyển bên Mỹ. Lúc đó tôi sẽ được nếm lại vị bánh mì kẹp, sinh tố trái cây của Nam Cali và để lại đằng sau hương vị thơm ngon của món phở, bánh canh và mì quảng của Làng Mai Thái.

Các vị xuất sĩ ở Làng Mai Thái phần lớn là người Việt. Nhờ vậy khi sống trong nền văn hóa nơi đây, tôi thấy cách nhìn của mình thay đổi một cách không ngờ. Tôi bị chấn động trước sự tôn kính của mọi người đối với con đường xuất gia và đối với các vị tổ sư dù còn tại thế hay đã qua đời. Chưa bao giờ tôi được bao quanh bởi năng lượng yêu thích học hỏi giáo pháp và khám phá kho tàng tuệ giác của tổ tiên tâm linh như ở đây.

Buổi sáng hôm ấy, một nhóm quý thầy, quý sư cô đã giới thiệu với tăng thân ấn phẩm mới có tên *Giếng nước thơm trong*, tập san Đạo Bụt ứng dụng của Làng Mai Thái. Trong đó có bài khảo cứu về các câu đối ở Tổ đình Từ Hiếu. Các câu đối này được dùng để trang trí nhiều nơi trong chùa, từ cổng tam quan cho đến chánh điện. Nhưng vì các câu đối được viết bằng chữ Hán nên nhiều quý thầy, quý sư cô không hiểu hết được ý nghĩa.

Bài khảo cứu với bản dịch và chú giải rõ ràng đem đến cho người đọc cơ hội được học hỏi và hiểu một cách sâu sắc hơn ý nghĩa của các câu đối. Cặp mắt của người huynh đệ ấy sáng lên khi chia sẻ về bài viết. Mỗi ý lại được nhấn mạnh bởi nụ cười đầy cảm hứng. Bài viết đã giúp cho đại chúng khám phá ra một viên ngọc quý trong kho tàng quý giá của gốc rễ tâm linh Từ Hiếu.

Tôi có thể cảm nhận được niềm tự hào và hân hoan nơi người huynh đệ về gốc rễ tâm linh của mình và sự giàu có của truyền thống tâm linh ấy. Làm sao không tự hào, không vui cho được! Có quá nhiều thứ để khám phá về những công trình mà các vị tổ sư đi trước đã khai mở. Ai có thể nói được có bao nhiêu pháp bảo chứa đựng trong những đôi mắt sáng rỡ ấy của đệ huynh? Khi nghĩ tới gốc rễ

tâm linh của Làng Mai, tôi cảm giác như một người lữ hành sau một chuyến đi dài xuyên qua một cánh rừng rậm rịt, tối tăm, bỗng tìm thấy một ngôi nhà đá cổ xưa. Ngôi nhà tuy đã cũ nhưng vẫn trang nghiêm. Nó đứng vững chãi, nhẫn nại và kiên định bất chấp năm tháng trôi qua. Tôi tự hỏi: Nếu ngôi nhà cổ ấy biết nói, nó sẽ kể chuyện gì cho chúng ta? Ai đã sống trong ngôi nhà này? Họ trông ra sao? Họ đã từng hy vọng và ước mong những gì? Cái gì làm họ sợ hãi? Khi quan sát những phiến đá cũ của ngôi nhà cổ này, tôi chợt nhận ra rằng tất cả những người đã từng có mặt nơi đây dường như đang biểu hiện, đang có mặt đó cùng tôi. Tôi không thể thấy hoặc nghe họ một cách trực tiếp, nhưng khu rừng cho tôi biết là họ đang có đó. Tôi nghe thấy họ qua tiếng rì rào của cây lá, hay trong ngôi nhà mà họ đã từng góp phần dựng lên.

Tại tu viện Lộc Uyển, đôi khi ta bắt gặp những chỗ trũng hình tròn trên đỉnh những tảng đá lớn. Chúng tròn một cách hoàn hảo, nhưng không phải được tạo ra bởi mưa hay bị xói mòn tự nhiên. Chúng là những cái cối được tạo nên bởi người bản địa đã từng sinh sống và phát triển trên mảnh đất này, nơi mà ngày nay ta gọi là Lộc Uyển. Khi nhìn thấy những cái cối ấy, chúng ta không thể không

kinh ngạc và kính ngưỡng. Quá khứ xa xăm dường như vươn tới và nắm lấy tay chúng ta khi ta chạm vào bề mặt nhẵn nhụi của cối đá. Tổ tiên của chúng ta đã khéo léo thế nào, đã tháo vát ra sao? Làm sao ta có thể hình dung nổi người bản địa xưa kia có thể sống ở thung lũng này mà không có những tiệm tạp hóa và nguồn nước được bơm lên từ thành phố? Lòng ta tràn đầy niềm biết ơn vì có những người đi trước đã mở đường cho chúng ta. Dù không biết tên tuổi họ, chúng ta vẫn cảm nhận được sự kết nối ấy.

Khi tôi lớn lên trên đất Mỹ, lễ Giáng sinh và lễ Quốc khánh là những ngày lễ mà tôi cảm thấy có sự kết nối nhiều nhất với nền văn hóa của mình. Tôi nhớ không khí vui tươi khi trang trí cây thông Noel hay ngắm pháo hoa. Là một cậu bé được bao quanh bởi niềm vui gia đình trong bầu không khí lễ hội, tôi cảm thấy rất bình an và ấm áp. Cuộc sống thật ý nghĩa. Tôi có một nơi chốn để trở về, để thấy mình thuộc về nơi đó.

Ngồi trong thiền đường Làng Mai Thái sáng nay, tôi nhận ra mình đang ở cách xa mảnh đất quê hương cả nửa vòng trái đất. Tôi đang ở một đất nước khác, nghe một ngôn ngữ khác, vậy mà tôi vẫn có cảm giác mình thuộc về nơi này.

Tôi mỉm cười và nhìn ngắm các huynh đệ của mình. Những thầy, những sư cô người Việt trẻ đầy năng lượng và sức sống tâm linh. Thật tuyệt diệu khi được là một phần của dòng tuệ giác vĩ đại này, được sinh ra trên mảnh đất với nhiều ngôi chùa cổ, và có những vị tổ tiên tâm linh nổi tiếng đã trao truyền lại những giáo pháp sâu sắc và uyên thâm. Thật tuyệt vời khi có một ngôi nhà, như ngôi nhà đá cổ trong rừng, giữ cho mình được ấm áp và an toàn. Một ngôi nhà đã đứng đó qua hàng ngàn năm.

Nhìn vào đôi mắt sáng của người huynh đệ hôm nay, tôi biết ngôi nhà này sẽ còn tiếp tục đứng vững cho đến mai sau để soi sáng cho các thế hệ con cháu tâm linh của chúng tôi và là nơi nương tựa cho tất cả các thế hệ tương lai.

Tôi tin một ngày nào đó sẽ có người đi qua khu rừng này, thấy được những phiến đá xưa và sẽ lại thắc mắc: Nếu như ngôi nhà biết nói, nó sẽ kể cho ta những câu chuyện gì? ☙

Điều con thích nhất

Sư cô Chân Trăng Tùng Hạc

Con đến tu viện Bích Nham vào một ngày đầu thu. Vì trong nhóm có người bị nhiễm Covid nên con cùng bốn sư chị đi cùng chuyến phải ở phòng tách riêng với đại chúng trong một tuần. Những ngày đầu tiên chúng con chỉ loanh quanh trong phòng, thỉnh thoảng đi tới đi lui ở hành lang phía trước, nhìn các sư chị sư em qua lại và chào hỏi nhau từ xa. Có khi còn được ngắm nai nhởn nhơ dạo chơi trong vườn. Sóc thì chạy soàn soạt trên đám lá, cái miệng nhỏ gặm hạt rột rẹc hoặc đuổi nhau chạy từ cành này sang cành khác. Mỗi khi có chị em muốn ra ngoài đi bộ ngắm cảnh thì cứ bận áo ấm vào, bước ra tới cửa là mưa lại rơi. Những cơn mưa cũng rất biết cách gây sự chú ý chứ nhỉ!

Cuối cùng chúng con cũng có dịp được đi bộ trên con đường phía trước tu viện. Những con đường thi thoảng mới có xe chạy qua đã trở thành đại lộ thênh thang cho những kẻ rong chơi. Đại chúng đã có một buổi cùng nhau đến công viên Minnewaska, cùng ăn trưa trên phiến đá thật to, uống trà ngắm lá thu chuyển màu và đi bộ dưới những tán lá rực rỡ sắc màu quanh hồ nước thật to với mặt hồ xanh thẳm.

Mùa thu đầu tiên của con ở nơi này thật đẹp!

Nhận diện

Cùng với việc tận hưởng mùa thu rực rỡ ở xứ lạnh vùng Đông Bắc nước Mỹ này, con bắt đầu làm quen với môi trường, cách làm việc và sinh hoạt mới. Dù tu viện Bích Nham cũng là một trong những trung tâm thuộc Làng Mai, nhưng mỗi nơi tùy theo môi trường xã hội và con người mà có một ít khác biệt trong sinh hoạt hàng ngày hay cách thức tổ chức.

Ở mỗi nơi con tới, luôn có những điều bản thân cần thay đổi để thích nghi và học hỏi thêm những cái mới, học chấp nhận sự khác biệt từ những người khác. Môi trường tu học mà Sư Ông xây dựng đã đào luyện cho con cách chấp nhận, thay đổi và thích ứng với ý thức về vô thường. Vô thường không còn là lý thuyết xa vời mà là những điều được tiếp xúc trong sự sống hàng ngày. Sư Ông thường đem những gì mình giảng dạy vào đời sống của tu viện, biến nó thành phương pháp thực tập để rèn luyện cho đệ tử. Con đã từng là người không thích sự thay đổi, không thích ứng kịp với những gì xảy ra đột ngột mà chưa được lên kế hoạch trước. Nhưng với nếp sống đào luyện của tu viện, con đã

có thể xem chuyện thay đổi là lẽ thường. Đôi lúc con cũng cho mình được phàn nàn vài câu hay thở vài hơi rồi tập thích ứng với cái mới.

Trong một dịp ngồi chơi làm quen nhau ở phòng mới, chúng con và một sư cô hỏi han nhau về những gì cần được thông cảm, yểm trợ khi ở chung. Sư chị hỏi con thích điều gì nhất khi đi tu. Con trả lời điều con thích nhất khi tu tập là hiểu mình và được làm chính mình. Bao lâu nay, cái thấy đó luôn ở trong con cho dù có nhiều điều thú vị khác trong đời sống của người xuất sĩ. Bởi vì khi cảm giác đó đi lên đã đem đến cho con niềm hạnh phúc đủ đầy, và nuôi dưỡng con lâu dài.

Sau khoảng ba năm xuất gia, nhờ thực tập chánh niệm con nhận ra mình có xu hướng không dễ dàng tiếp nhận những người bạn mới. Có một sự phản kháng âm thầm trong cách con nói chuyện, nhìn và phản ứng với người khác. Ban đầu là phản ứng theo bản năng của mình, rồi dần dần con nhận ra được cảm giác khó chịu đi cùng với phản ứng ấy, cho đến nhận ra được hoàn cảnh xảy ra phản ứng. Khả năng nhận diện ra hành động, lời nói hay phản ứng của mình, cũng như khởi điểm của sự phản ứng đó ngay khi cảm xúc bắt đầu xuất hiện trong mình, đó đã là một bước làm cho con dễ chịu hơn rồi.

Sự thực tập cũng giúp con nhận diện ra cách mình nói chuyện với mọi người. Con cứ nghĩ rằng chắc ai cũng suy nghĩ theo cách của mình và hiểu ý mình nên lời con nói ra thường ngắn và ít câu chữ. Đôi lúc lại rơi vào việc nói dài dòng kể lể. Khi tu học, con có cơ hội được học và tập làm lại như một đứa bé. Con "học ăn, học nói, học gói, học mở" để lời nói được dễ nghe và dễ hiểu hơn.

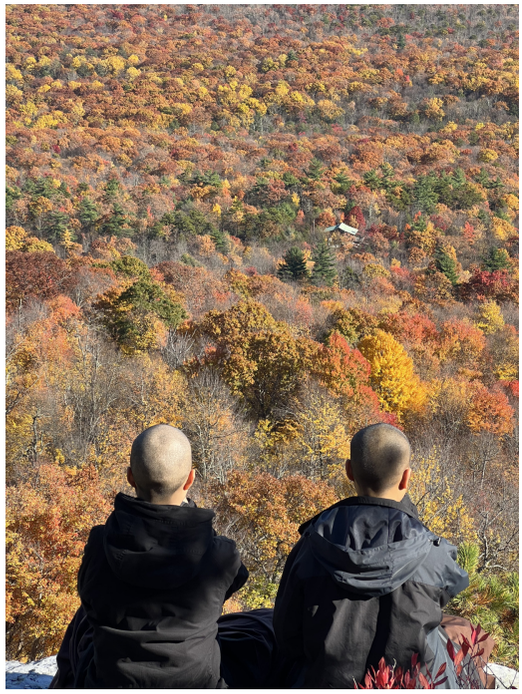
Ôm ấp và chấp nhận

Khi chưa biết tu tập, mỗi khi buồn khổ hay không hài lòng điều gì, con để đợt sóng cảm xúc đó tràn ngập và nhấn chìm mình. Con thương chính mình lắm nhưng không biết làm sao để thoát ra, mà chỉ gặm nhấm nỗi đau và lâu lâu còn tự lôi nỗi khổ cũ ra để dằn vặt mình. Một vòng luẩn quẩn mờ mịt. Con không biết rằng những nỗi khổ đó xuất phát từ quan niệm, tư duy, cách hành xử hay sự thiếu hiểu biết của con. Những hành động, ứng xử hay phản ứng đều xảy ra một cách tự phát như lẽ đương nhiên "Tôi là vậy". Nhưng thật sự, đôi lúc con cũng không hiểu bản thân mình.

Nhờ tập ý thức từng lời nói, hành động, tâm ý, con thấy được mình có thói quen này, cách hành xử kia, hay biết đâu là ưu, khuyết điểm của bản thân. Nhờ vậy, con thấu hiểu và cảm thông được với chính mình. Từng hơi thở chánh niệm cho con dừng lại kịp lúc, để trở về trị liệu và ôm ấp cảm xúc của mình, tự khuyên nhủ bản thân không làm điều gì có thể gây đổ vỡ trong những mối liên hệ. Vì thực sự, chỉ có bản thân mình mới là người hiểu và thương mình nhất thôi.

Ngọn nguồn và thấu hiểu

Thường thì sau khi chiến đấu với những tập khí của mình, với dằn vặt đúng sai, dù thắng hay thua, thì kết quả cuối có thể thấy là một chiến trường hoang tàn và chiến binh thì rã rời. Những ngày đầu con tập ngồi thiền và chiến đấu với trạo cử hay hôn trầm cũng vậy. Dù buổi đó con có tỉnh táo hơn được một chút thì cũng không có nhiều an lạc.



Sau này, con nhận ra do thân và tâm mình mỏi mệt, thiếu ngủ cũng dẫn đến hôn trầm. Vì cả ngày thân tâm náo động nên khi ngồi yên gây trạo cử. Như cái quạt máy khi bấm nút tắt thì cánh quạt vẫn còn quay cho đến khi chậm dần rồi mới tắt hẳn, thân tâm ta cũng cần thời gian để lắng xuống. Vì vậy, mỗi khi ngồi thiền mà buồn ngủ, con cho phép mình chìm xuống và hoàn toàn buông thư sâu trong vài giây. Sau đó cơ thể lại tỉnh dậy tiếp tục ngồi trong sự tỉnh táo hơn. Khi nào cơ thể bứt rứt, đầu óc không yên thì con thực tập buông thư, sau vài hơi thở năng lượng sẽ dịu lại. Từ đó những buổi ngồi thiền của con có bình an hơn và theo thời gian thì chất lượng ngồi thiền cũng tốt hơn.

Con cũng làm vậy với những tập khí khác của mình, tiếp tục nhận diện, ôm ấp mỗi lần chúng xuất hiện. Đôi lúc con tự nhủ rằng những gì mình đang

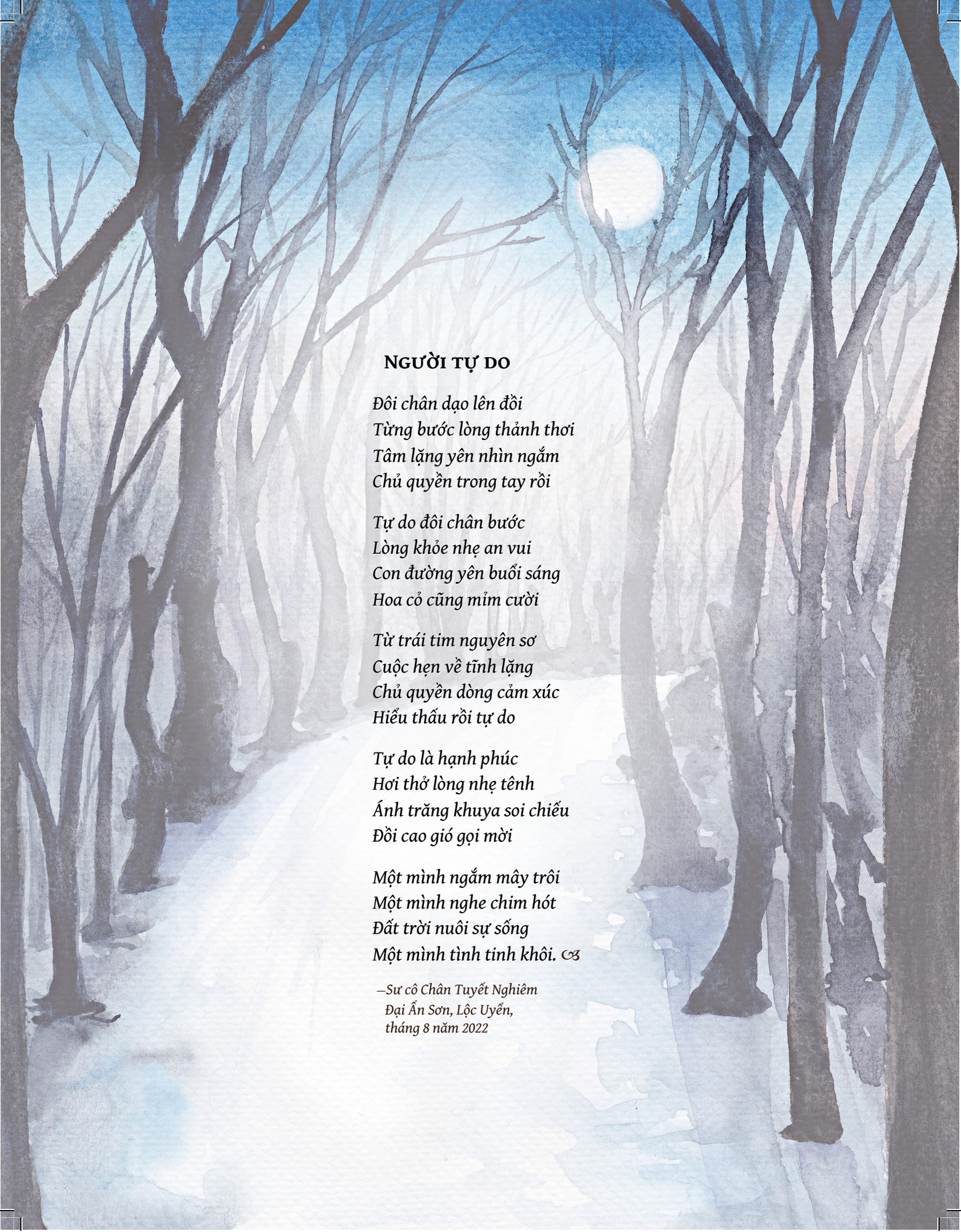
suy nghĩ, nói hay làm có thể gây khó khăn cho mình, và rồi tiếp tục thở mà không tạo thêm ra chiến trường trong mình. Giữ sự thực tập đó, dần dần tần suất xuất hiện của những phản ứng theo tập khí giảm đi lúc nào không hay. Cho đến một ngày, trong lúc thực tập cùng đại chúng con bất chợt nhận ra vì sao mình không dễ dàng khi tiếp xúc với người mới hay không thích nghi được với những thay đổi đột ngột xảy ra trong đời sống. Vì trong con có cảm giác thiếu an toàn lúc thuở nhỏ, cảm giác phải chia sẻ tình thương, cần sự chú ý hay được công nhận từ người khác. Hay việc ít bày tỏ cảm xúc, ý muốn của mình khi còn nhỏ đã ảnh hưởng đến cách con truyền đạt lời nói khi lớn hơn. Từ chỗ không chấp nhận mình có những yếu điểm đó cho đến khi nhận ra đó là gia tài mà mình góp nhặt bao lâu nay từ hoàn cảnh xuất thân cũng như môi trường sinh sống, con càng hiểu và thương mình hơn.

Tự do

Vì luôn muốn mình là một phiên bản tốt nên con luôn cố gắng, thể hiện những gì tốt nhất của mình mà che đi những cái chưa đẹp. Dù con đã thực tập để chấp nhận những khuyết điểm đó, nhưng việc phô bày những điểm chưa hay, chưa đẹp đó ra với mọi người là một chuyện khác. Tới tận bây giờ sau mười hai năm đi cùng tăng thân, con mới có thể dễ dàng nói ra những yếu kém của mình. Điều quan trọng là con được sống thật với chính mình. Với con đó là sự tự do thật sự. Tự do khỏi những tri giác về chính bản thân mình. Điều này có được khi con thấu hiểu được bản thân, chấp nhận được những điểm chưa hoàn thiện, có lòng tin vào khả năng chuyển hóa và chính mình. Năm tháng tu tập trong tăng thân đã từng bước cho con xây dựng được mối liên hệ tin tưởng vào các chị em xung quanh. Cảm giác an toàn mà tăng thân mang lại và niềm tin của Sư Ông dành cho đệ tử, đã luôn là nguồn khuyến khích chúng con tu tập để chuyển hóa.

Con rất hạnh phúc mỗi khi khám phá bản thân mình, hiểu mình, thương được mình. Cảm giác được là chính mình và mỗi ngày mình sẽ là một phiên bản tốt hơn một cách tự nhiên mà không phải đi theo những thước đo gượng ép lý thuyết. Hành trình đó vẫn còn dài phía trước, nên con nguyện giữ gìn năng lượng, nuôi lớn dũng khí, nương vào sự yểm trợ của tăng thân và của mọi loài để tiếp tục bước tới.

Những trận tuyết đầu mùa đã rơi. Vạn vật trắng xóa với nét đẹp huyền ảo. Chúng con đi bộ vào rừng ngắm tuyết, uống trà, lắng nghe dòng suối róc rách giữa hai bờ tuyết phủ trắng xóa và ăn siro đá bào từ tuyết cho Sư Ông. Con mời mọi người cùng chúng con tận hưởng và trân quý những giây phút quý giá này.



NGƯỜI TỰ DO

Đôi chân dạo lên đồi
Từng bước lòng thảnh thơi
Tâm lặng yên nhìn ngắm
Chủ quyền trong tay rồi

Tự do đôi chân bước
Lòng khỏe nhẹ an vui
Con đường yên buổi sáng
Hoa cỏ cũng mỉm cười

Từ trái tim nguyên sơ
Cuộc hẹn về tĩnh lặng
Chủ quyền dòng cảm xúc
Hiểu thấu rồi tự do

Tự do là hạnh phúc
Hơi thở lòng nhẹ tênh
Ánh trăng khuya soi chiếu
Đồi cao gió gọi mời

Một mình ngắm mây trôi
Một mình nghe chim hót
Đất trời nuôi sự sống
Một mình tình tinh khôi. ☙

—Sư cô Chân Tuyết Nghiêm
Đại Ẩn Sơn, Lộc Uyển,
tháng 8 năm 2022

Thầy tổ gọi con về

Sư cô Chân Trăng Hiền Nhân

Sư cô Trăng Hiền Nhân, người Pháp, xuất gia năm 2018 trong gia đình Cây Dẻ Gai. Sư cô hiện đang tu học tại xóm Mới, Làng Mai. Bài viết được dịch từ tiếng Anh.

Kính bạch Thầy,
Kính thưa đại chúng,

Làng đang vào thu. Những tia nắng xuyên qua những đám mây trên nền trời hồng sẫm của buổi sớm mai. Vẻ đẹp sững sờ của những chiếc lá đang nhảy múa đầy hứng khởi với sự sống, tất cả như đang diễn bày một pháp hội cho mọi người thưởng thức. Xóm Mới càng thêm đẹp hơn bởi sắc màu rực rỡ của nhiều loại cúc khác nhau.

Một vài ngày trước, một đóa cúc vàng bỗng nhiên lọt vào mắt con, ngay khi con chuẩn bị bước vào buổi pháp đàm với đại chúng. Dường như bông hoa ấy có điều gì muốn nói riêng với con thì phải. Con liền đem chậu cúc ấy đặt vào giữa vòng tròn nơi mọi người đang chuẩn bị pháp đàm. Khi con ngồi xuống, hình ảnh bà ngoại chợt đi lên trong con. Bà con đến từ Mexico, một đất nước luôn coi trọng và nhớ tưởng đến tổ tiên của mình, coi đó là một yếu tố vô cùng quan trọng của nền văn hóa, đặc biệt là vào thời gian này trong năm.

Bà ngoại con qua đời vào mùa thu năm ngoái, lúc ấy con đang an cư cùng đại chúng ở Làng. Tới thời điểm đó, con mới nhận ra sự tương đồng giữa hai nền văn hóa Mexico và Việt Nam trong cách tưởng nhớ ông bà tổ tiên. Những gì con được thấy quý sư cô người Việt thường làm trong những ngày kỵ giỗ như nấu một vài món ăn, trang trí bàn thờ, tụng một thời kinh, con chợt nhận ra mình cũng đang làm những điều đó cho bà. Con cảm thấy thật tự nhiên và thân thuộc.

Trong giờ nghỉ trưa, khi nhà bếp đã rảnh, con liền nấu món đậu nghiền chiên, một món ăn truyền thống mà bà đã nấu cho con biết bao nhiêu lần. Con không biết công thức. Con chỉ nhớ về những hình ảnh trong ký ức, khi bà đang nấu ăn và con thì đang ngồi trong bếp, học vẽ, ăn quà, nói chuyện với bà hay đang làm một bài thơ.

Buổi lễ cầu siêu cho bà diễn ra vào một buổi tối, trong thiền đường Nến Hồng. Trên bàn thờ có bức hình và bức thư mà con viết cho bà bằng tiếng Tây Ban Nha. Buổi lễ diễn ra bằng tiếng Pháp, ngôn ngữ mà con thường nói chuyện với bà, ngoài tiếng Tây Ban Nha. Con mời thêm một vài quý sư cô nữa cùng tham dự. Quý sư cô rất dễ thương và hết lòng yểm trợ. Con soạn một chương trình đơn giản và chúng con tập họp lại với nhau. Đó thật là giây phút hiếm có và xúc động cho tất cả chúng con.

Bà con mất vào thời gian đại dịch đang diễn ra, con không thể cùng mẹ có mặt với bà trong bệnh viện hay dự đám tang được. Mẹ con cũng không thể nào tổ chức một tang lễ đàng hoàng trong thời gian dịch bệnh. Vì vậy, nhân dịp này, con mời mẹ cùng tham dự với chúng con qua Zoom. Mẹ con rất xúc động. Bà đã khóc trong suốt buổi lễ. Bà khóc khi con đọc lá thư mà con viết cho bà ngoại. Bà khóc khi nhìn thấy bàn thờ, bao kỷ niệm về quê hương Mexico bỗng ùa về. Bà khóc khi nhìn thấy sự có mặt của quý sư cô. Trái tim mẹ con mềm dịu hẳn. Mẹ bắt đầu có cái nhìn cởi mở hơn về con đường mà con đã chọn. Điều này cũng bắt nguồn từ tình thương sâu sắc và vô bờ bến mà bà ngoại đã dành cho con.

Năm nay, khi thả mình trong biển hoa cúc đủ màu sắc, có cái gì đó mở ra trong con. Một buổi tối, trong Phật đường, sau khi thực tập sám pháp địa xúc trước Bụt, Bồ tát Quán Thế Âm, Thầy và các vị tổ tiên tâm linh, bỗng có điều gì đó thôi thúc con thực tập đảnh lễ trước chư vị tổ tiên huyết thống. Con hướng về tổ tiên và chí thành lạy xuống với năm vóc sát đất. Khi con mở lòng mình với chư vị tổ tiên huyết thống, niềm vui và sự nhẹ nhõm bắt đầu có mặt trong con. Năng lượng mà con đang tiếp xúc

được không phải là năng lượng của khổ đau. Ngược lại, đó là nguồn năng lượng tích cực mang con đến gần với bản thân mình hơn và với sự sống. Khi con kết nối với ba, mẹ, ông bà bên nội và bên ngoại, trong giây phút đó, con tiếp xúc được với nguồn sống trong con. Nguồn sống ấy đang được biểu hiện thành sức mạnh, niềm đam mê, ý chí quyết tâm không thể lay chuyển, những tài năng, sự nhạy cảm sâu sắc, và một tình thương bao la. Khi đứng lên, con thấy mình đủ đầy, vững chãi, bình an và tự do hơn.

Niềm biết ơn đối với nếp sống của người xuất sĩ, với Thầy, với tăng thân dâng trào trong con. Con ý thức rằng nếu không có Tam Bảo, không có sự thực tập hằng ngày, không có tình thương mà tăng thân dành cho, không có đầy đủ những duyên lành thì con sẽ không thể nào trải nghiệm được những gì mà con đang đi qua ngay trong giây phút đó. Con nhận ra tổ tiên tâm linh và huyết thống của con không tách biệt. Những hạt giống mà con đã tiếp nhận từ hai dòng chảy tâm linh và huyết thống đang làm cho con được biểu hiện trong tăng thân như hôm nay. Là một người xuất sĩ, con đang học làm một cánh đồng, để cho tất cả những hạt giống tốt được nhẹ nhàng đi lên từ lòng đất và nảy mầm, đơm hoa kết trái.

Được trở thành một người xuất gia trên đất nước mà con đã sinh ra, con có nhiều cơ hội để tiếp xúc với tổ tiên đất đai của mình. Xóm Mới, nơi con đang tu học, thuộc làng Dieulivol. Ngôi làng này có một nhà thờ cổ rất đẹp nhìn ra cánh đồng, chỉ hai mươi phút đi bộ từ xóm Mới. Khi con đến nhà thờ và trở về được với không gian bình an trong tự thân, con thấy mình kết nối được với các thế hệ tổ tiên người Pháp.

Con cũng có cảm giác như vậy khi ngồi trong phòng điện thoại ở xóm Mới. Những họa tiết trang trí của căn phòng nhắc con nhớ về những tác phẩm được viết bởi Balzac, một nhà văn nổi tiếng vào thế kỷ 19 của Pháp. Đặc biệt vào những buổi sáng sớm hay chiều tối, khi đất trời yên lắng, con chỉ thích ngồi yên và cho phép mình được thấm nhuần không khí đó. Con tiếp xúc với mạch sống đang luân chuyển qua nhiều thế hệ, với những hình ảnh đầm ấm của gia đình chảy trong tâm thức con. Con không biết tại sao, có vẻ như văn hóa Pháp với sự giàu đẹp của nó, sự biện tài và những hình ảnh oanh liệt của lịch sử Pháp đi lên trong con, và con tận hưởng phút giây ngồi chơi với tất cả những điều đó. Đâu đó là sự đan xen với những kỷ niệm thời thơ ấu của những giờ học ở trường, hay những lúc một mình đắm chìm hàng giờ trong một cuốn sách nào đó. Đó là cảm giác của sự thuộc về và cắm rễ, của sự thân thuộc.

Với con, có cơ hội kết nối với tổ tiên huyết thống, tổ tiên tâm linh và tổ tiên đất đai là món quà quý giá nhất của nếp sống xuất sĩ. Tổ tiên huyết thống của con đến từ nhiều quốc gia khác nhau: Pháp, Canada, Mexico và Đức. Con cũng đã sống ở nhiều nơi, vì ba con là một nhà ngoại giao. Sở thích của ba là được đi du lịch cùng anh em con. Vì vậy, con được thừa hưởng sự đa dạng và phong phú cũng như sự cởi mở từ nhiều văn hóa, nhưng bên cạnh đó đôi lúc con có cảm giác không biết mình thuộc về nơi nào. Vì vậy, khi trở về tiếp xúc với những gốc rễ trong mình và cảm nhận được sự kết nối, con thấy mình được trị liệu sâu sắc.

Con được xuất gia cùng với các anh chị em khác trong gia đình cây Dẻ Gai vào ngày 25.10.2018. Đó là ngày Thầy từ Thái Lan về Việt Nam. Buổi lễ dẫn thỉnh được diễn ra vào ngày giỗ Sơ Tổ Tăng Hội. Vì vậy, năng lượng của tổ tiên tâm linh yểm trợ cho buổi lễ xuất gia rất hùng tráng.

Mặc dù được sinh ra ở phương Tây, con có cảm giác mình rất gần gũi với văn hóa Á Đông. Thỉnh thoảng, quý sư cô chọc con rằng chắc kiếp trước con được sinh ra ở Á Đông. Vào dịp Tết nguyên đán, con thường bốc Kiều, đặt niềm tin rằng tổ tiên tâm linh sẽ hướng dẫn cho con trong năm mới. Năm nay, con nhận ra chư vị đã mang con về xóm Mới khi con được chuyển về đây để tiếp tục tu học.

Vừa mới đây, con nhận được tin rằng chúng con sẽ được về Thái Lan để thọ giới lớn. Trái tim con đong đầy niềm vui và sự tin cậy. Con đã được nhận 10 giới sadi ni vào ngày mà Thầy bay từ Thái về lại quê hương, và giờ đây, con lại được về thăm Á châu, quê hương của tổ tiên tâm linh vào khoảnh khắc rất đặc biệt trong cuộc đời người xuất sĩ của mình. Đúng là tổ tiên đang gọi con về nhà!

Lộc Uyển mùa an

Sư cô Chân Trăng Chùa Xưa

(Xóm Trong Sáng, tu viện Lộc Uyển, mùa An cư 2022)

Bạn ơi, những đêm trăng trên vùng sa mạc núi đá ở tu viện Lộc Uyển đẹp không thể diễn tả. Đây là mùa an cư đầu tiên của mình ở xóm Trong Sáng. Mỗi buổi sớm mai, mình có cả bầu trời với ánh trăng và hàng triệu ngôi sao lấp lánh soi tỏ suốt con đường thơm từ ni xá lên tới thiền đường Thái Bình Dương. Tiếng chuông đại hồng vang vọng, đất trời tràn ngập hương hoa cam, hương lá sage, khuynh diệp và bao nhiêu loài cỏ dại...

Đã hơn mười năm rồi, vùng đất này gặp hạn hán và thiếu mưa nên mùa hè mang màu nâu còn mùa đông thì xanh thắm. Những ngày hè về, mặt đất và lá cây chuyển dần sang màu nâu, thân cành sẫm lại và khô héo tựa như nước đã bị bốc hơi hết. Vì vậy, đối với người mới đến đây, nhìn vào cứ ngỡ rằng cây đã chết. Nhưng thực ra cây đang trở về nuôi dưỡng gốc rễ; nhựa sống cô đặc ở bên trong. Sự sống trở nên khiêm tốn và nhu nhuyến. Có lẽ trong môi trường khắc nghiệt như vậy nên cây nào cũng tỏa ra hương thơm đặc biệt. Nắng càng gắt thì hương hoa, hương lá cây càng đậm đà và màu hoa cũng rất riêng.

Đông sang, đất trời trở lạnh mang theo những giọt sương đêm như gọi sự sống quay về. Mầm non từ từ trỗi dậy khi mặt đất đã thấm đẫm sương mai. Bãi cỏ chuyển dần sang màu xanh non. Cành lá cũng đâm chồi nảy lộc. Cây cối như được hồi sinh trở lại.

Ngắm nhìn rừng hoa tăng thân, con thấy sư cô trụ trì và tất cả quý sư cô lớn nơi đây cũng như những gốc đại thụ, kiên trì, nhu nhuyến, dù đi qua bao khó khăn vẫn tỏa hương thiền thơm ngát.

Đàn nai đã trở về Lộc Uyển, bạn biết chưa?

Ni xá xóm Trong Sáng nằm giữa thung lũng núi đá và rừng sồi nên từ bất cứ góc cửa sổ phòng nào nhìn ra cũng thấy được núi cao và trời xanh. Nếu ai đó lần đầu tiên tới thì chắc hẳn sẽ không biết rằng ẩn giữa những ngọn núi kia có một ni xá với gần bốn mươi sư cô.

Hồi chưa có tu viện Lộc Uyển, nơi này từng là bãi bắn phạm nhân. Tiếng súng đã làm những chú nai sợ mà bỏ chạy lên tận núi cao. Những vị thường trú ở đây mấy chục năm rồi cũng không thấy nai về nữa. Bữa nọ, ni xá bỗng xôn xao tiếng cười, hóa ra vì có bốn chú nai trở về. Quý sư cô trẻ mới nhập chúng Lộc Uyển đang thích thú ngắm chúng thong thả dạo chơi trong những cánh rừng sồi dưới xóm Trong Sáng và xóm Vững Chãi. Bốn chú nai ấy cũng được tính vào số lượng thành viên tham gia trọn vẹn chín mươi ngày an cư cùng với một trăm vị xuất sĩ và cư sĩ năm nay.

Bạn thấy không, đàn nai cũng giống như mười một sư cô trẻ mới từ các trung tâm khác về Lộc Uyển nhập chúng tu học, mang theo sự trong sáng, vui tươi, năng động và thổi vào rừng núi hùng thiêng một gam màu tươi vui.

Món ăn được mong đợi nhất

Chia sẻ về hành trình đi tìm đời sống tâm linh của các anh chị em xuất sĩ vào ngày thứ Năm hằng tuần trong mùa an cư năm nay là món ăn được mong đợi nhất. Cánh cửa trái tim được mở rộng ra trong lòng mỗi sư anh, sư chị và sư em.

Lần đầu tiên, đại chúng có cơ hội được lắng nghe Sư cô trụ trì sau nhiều năm xuất gia chia sẻ về lý do vì sao sư cô quyết định rời ngôi chùa riêng để về sống và tu học chung với đại chúng. Được sống và tu học trong lòng tăng thân, sư cô cảm nhận được tình huynh đệ. Sư cô có đủ không gian, thời gian để trải nghiệm và hành trì các pháp môn được tiếp nhận từ Sư Ông. Những điều kiện ấy đã giúp sư cô tiếp xúc được với chất liệu của một người tu mà sư cô không có nhiều cơ hội được cảm nhận khi sống ở chùa riêng. Đồng thời, chí nguyện muốn tiếp nối Sư Ông để chăm sóc, thương yêu và có mặt với các sư em cũng được vun bồi và nuôi lớn thêm. Mỗi sáng tinh mơ, khi chuông thức chúng còn chưa thỉnh, sư cô đã có mặt thắp nến, dâng trầm thơm trong cốc Sư Ông và nơi thờ Bồ tát Quan Thế Âm giữa vườn ni xá. Hình ảnh ấy đã lan tỏa hơi ấm tâm linh giữa mùa đông băng giá.

Đại chúng còn được nghe câu chuyện về sư cô lớn tuổi nhất ni xá với biệt hiệu "thiên thần quét lá". Sư cô kể khi vào chùa, sư cô mới học viết, học đọc chữ quốc ngữ. Ở tuổi chín mươi tư, tuy phải chống gậy mỗi lần di chuyển, nhưng sư cô luôn đều đặn tham gia thời khóa cùng đại chúng và tụng kinh cúng cơm cho Bụt mỗi ngày không ngơi nghỉ.

Rồi cả những câu chuyện nuôi dưỡng và đầy cảm hứng trong những buổi ngồi chơi giữa các sư em mới xuất gia với quý sư anh lớn. Những câu hỏi thú vị được đặt ra xoay quanh lý tưởng tu học và phụng sự của một người xuất sĩ cho đến những vấn đề thực tế mà một người tu trẻ có thể gặp phải trên con đường cùng đi với tăng thân. Gia đình xuất sĩ dường như xích lại gần nhau hơn và được tiếp thêm nguồn cảm hứng để cùng nhau đi trên con đường thực tập.

Dòng sông đang đi tới

An cư năm nay, tu viện Lộc Uyển đón chào gia đình xuất gia Cây Táo Nhỏ - Cây Manzanita, với sự biểu hiện của hai sư chú: Chân Nhất Ấn và Chân Nhất Hướng. Cây Manzanita là một loài cây quý hiếm của vùng đất này. Mùa an cư cũng là mùa cây nở hoa, khắp núi rừng lung linh những chùm hoa trắng, hồng như những chiếc bông tai, hay những chiếc đèn chụp nhỏ xíu khắp nơi.

Niềm vui nối tiếp niềm vui. Đại chúng chào đón thêm hai vị tân giáo thọ là sư cô Nhất Nghiêm và sư cô Trăng Thủy Tiên; được sư cô Chân Không trực tiếp truyền đăng. Đồng thời, có ba sư em chuẩn bị để được về Thái Lan thọ giới lớn vào đầu năm tới. Sau chín mươi ngày an cư, trong hơn bốn mươi cư sĩ đã có sáu bạn trẻ xin được làm tập sự xuất gia. Ngoài ra, đại chúng sẽ cùng xây dựng chương trình tu học dài hạn cho những bạn có tâm muốn tu học và phụng sự dưới hình thức cư sĩ tại tu viện.

Khi nào bạn đến tu viện Lộc Uyển, mình sẽ cùng đi leo núi để ngắm bình minh lên và đón hoàng hôn về hay chỉ là tận hưởng mây trời bao la. Lộc Uyển rộng lắm và phần lớn là núi rừng. Ngóc ngách nào cũng thật đẹp! Cứ mỗi hai tuần vào thứ Tư, tứ chúng lại mang ba lô trên vai, cùng leo núi Escondido từ lúc trời còn tờ mờ sương. Cả trăm người cùng nhau ngồi thiền và cùng đón mặt trời lên. Giữa một bên là thành phố với đèn xe tấp nập, bên kia là tháp chuông, thiền đường, tăng xá, ni xá yên tĩnh ẩn náu trong chốn núi rừng trong xanh, mình đâu cần phải quán chiếu gì nhiều về cái động và cái tĩnh nữa, phải không bạn? Thi thoảng ngày làm biếng, gia đình xuất sĩ sẽ cùng leo núi với nhau. Những chiếc áo nâu ngồi yên bên nhau giữa rừng núi linh thiêng trong hương lá sage với chén trà thơm, tiếng chim hót và cùng hát cho nhau nghe.

Mùa an cư luôn có những lớp học thú vị. Quý sư cô mới lần đầu đến Mỹ được tham dự vào lớp văn hóa Mỹ do chú Kenley- giáo thọ cư sĩ người Mỹ phụ trách. Lớp Anh Văn với nhiều trình độ khác nhau do thầy Pháp Dung, thầy Pháp Lưu, sư cô Kính Nghiêm, sư cô Đẳng Nghiêm hướng dẫn. Lớp tiếng Việt do sư chị Lễ Nghiêm đảm nhận. Lớp nghi lễ được dạy bởi sư cô Khuê Nghiêm và sư cô Thần Nghiêm. Các lớp Giới từ cấp tập sự, sadi, tân tỳ kheo ni đến giáo thọ đều được mở ra bởi các giới sư nhiệt tình, với tình thương mà hết lòng dìu dắt đàn em út.

Hai tuần một lần, đại chúng lại có một buổi chấp tác chung vào thứ Bảy với sự tham gia rất đông vui của các vị cư sĩ dưới phố. Hình ảnh thầy Pháp Nhĩ - tri sự xóm Vững Chãi ra hướng dẫn công việc cho đại chúng trước mỗi buổi chấp tác bằng tiếng Anh luôn nuôi dưỡng tăng thân. Một con đường leo núi mới đã hình thành bởi sự góp sức của của thầy Pháp Lưu cùng anh chị em xuất sĩ mang lại sự thích thú cho nhiều người. Sắp tới, quý thầy sẽ xây dựng thêm sáu phòng tăng xá để có thêm chỗ ở. Một nhóm quý sư cô đã tình nguyện viết thư pháp lên đá, lên ly,... để phát hành và kêu gọi cúng dường sau mỗi ngày quán niệm Chủ nhật. Chín mươi ngày an cư vừa khép lại thật viên mãn. Đại chúng đang được làm biếng ba ngày trước khi vào khóa tu Holiday, lễ Giáng sinh, Tết Dương lịch và Tết Nguyên đán.

Bạn à, khi nào đủ nhân duyên, mời bạn về Lộc Uyển nhé! Không khí tu học và phụng sự của đại chúng đang lên cao, thấm tình huynh đệ và vui tươi lắm. Nắng đã lên, hẹn gặp sư bạn trong mỗi bước chân thiền hành nhé!

Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi

Sư cô Chân Trăng Mai Thôn

Bạch Thầy kính thương,

Thấm thoát mà đã hơn một năm từ khi hai chị em con về tu viện Nhập Lưu để nương chúng tu học và phụng sự. Thời gian tuy không dài, nhưng cũng có thật nhiều chuyện để kể Thầy nghe, cũng như là một chút đóng góp vào ấn bản Lá thư Làng Mai mừng xuân Quý Mão.

Bây giờ, mỗi khi chắp tay lên thưa chuyện với đại chúng, ai cũng nói: "Kính bạch giác linh Thầy (Sư Ông)", nhưng không hiểu sao, đối với con và một vài chị em, chúng con vẫn thường thưa: "Kính bạch Thầy (Sư Ông)". Chúng con vẫn thấy Thầy luôn còn đó với chúng con, gần gũi và rất thật trong mỗi hành động, nói năng, tư duy và hành xử. Trong con, không hề có một sự gián đoạn nào trong mối liên hệ thầy trò. Vì vậy, viết thư cho Thầy là một điều gì đó thật tự nhiên, cần thiết và nuôi dưỡng cho con.

Buổi đầu mùa dịch Covid, khoảng ba năm trước, một sáng thức dậy con bỗng nảy ra ý tưởng viết cuốn "Nẻo về của chúng con", như Thầy từng viết *Nẻo về của ý* vậy. "Tại sao không nhỉ?", con thì thầm, dù biết mình hơi tham vọng một tí. Dù lớn hay nhỏ, đó sẽ là những lời tâm tình với Thầy về những gì mà con đã và đang đi qua.

Sau đây là một vài điều nho nhỏ mà con đã ghi chép vào "Nẻo về của chúng con", giống như mỗi dịp cuối năm người ta thường dâng lên Ngọc Hoàng sớ Táo Quân vậy. "Sớ" này con cũng chỉ xin tổng kết năm 2022 để dâng lên Thầy với hy vọng là Thầy sẽ mỉm cười thật vui.

Điệu nào cũng múa

Khi hai chị em con về Nhập Lưu, số lượng thường trú ở đây từ bốn đã lên sáu. Vì vậy, chúng con có được sáu đội luân phiên. Ai cũng thấy hạnh phúc và thảnh thơi hẳn ra.

Sau những ngày Tâm tang, chị em con bảo nhau rằng có lẽ Sư Ông muốn mình tiếp tục làm những công việc cần làm. Vì vậy, ban ngày chúng con vẫn có mặt với cư sĩ hết lòng nhưng khi trở về phòng, nằm trên đơn mà nước mắt cứ chảy dài khi nghĩ về Thầy.

Tuy ít người nhưng những chương trình sinh hoạt vẫn được duy trì đầy đủ. Chúng con đi tặng chả giò, tổ chức ngày Mở cửa để làm quen với hàng xóm xung quanh nơi ở mới, rồi lên thời khóa cho ngày Giáng sinh, Tết tây với những bài pháp thoại, đốt lời khấn nguyện đầu năm và cùng làm lễ đón năm mới vào nửa đêm. Vào dịp Tết Nguyên đán, chúng con vẫn gói bánh chưng, bánh tét, cúng đại thí thực, tổ chức tất niên, thơ nhạc thiền và có cả chuông trống Bát Nhã đón Giao thừa. Sáng mồng Một Tết, chúng con cùng có mặt để chúc Tết Thầy, bói Kiều và thăm phòng quý sư cô. Chúng con còn mở hội chợ Xuân đón khoảng 200 người đến tham dự. Gian hàng bói Kiều trong hội chợ Xuân làm ăn rất khấm khá. Hai sư cô thay phiên nhau giải Kiều cho đến ba giờ chiều mới xong đó, thưa Thầy.

Sau Tết, mấy chị em mệt nhoài nhìn nhau nói: "Mình ít người mà đúng là điệu nào cũng múa". Thì quà Tết của chúng con dâng Thầy có gì ngoài mấy điệu múa đó đâu!

Mở ra một chương mới

Tháng Sáu năm ngoái, khi nhân duyên hội tụ đầy đủ, tu viện Nhập Lưu đã được dời về Porcupine Ridge. Chúng con nghe nói nhiều người buồn và tiếc, vì dù sao Nhập Lưu cũng đã có mặt tại vùng đất cũ Beaufort mười năm và đã làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người.

Tuy nhiên, khi về địa điểm mới này, quý sư cô và các vị cư sĩ đỡ phải lo lắng hơn vào mùa cháy rừng. Ngoài ra, việc di chuyển tới tu viện đã thuận tiện hơn cho cư sĩ từ Melbourne và các vùng lân cận. Từ thị trấn Daylesford khoảng tám tới mười phút lái xe là có đầy đủ siêu thị, bệnh viện và các dịch vụ cần thiết. Nơi đây, có những ngôi nhà gỗ xinh xắn dùng

làm cư xá cho quý sư cô và cư sĩ. Mỗi khi có khóa tu hay mùa lễ hội, mình có thể đón khoảng sáu mươi thiền sinh cùng tới tu tập với chỗ ở khá tươm tất, tuy có hơi lạnh vào mùa đông.

Đặc biệt vào mùa thu, những hàng cây thay lá đẹp như cảnh thần tiên. Thị trấn Daylesford cũng khoác lên mình một chiếc áo đẹp huy hoàng không kém gì cảnh mùa thu mà Thầy đã tả trong *Nẻo về của ý*. Con đã thưởng thức mùa thu ấy bằng đôi mắt của Thầy. Năm nay thầy trò mình lại cùng nhau thưởng thức tiếp, Thầy nhé!

Kính ngưỡng

Hôm đó, trong khi đi thiền hành, đôi mắt con bỗng dừng lại nơi một cây khuynh diệp. Tuy đã già cỗi, vỏ đã bị mọt ăn khá nhiều nhưng dáng cây rất vững chãi và cành lá vẫn còn đang xanh tốt. Con chợt nhớ đến Bồ tát Thường Bất Khinh, với hạnh nguyện của mình, chắc hẳn Ngài sẽ chắp tay xá cây và nói: "Tôi không dám coi thường bạn, bạn là một nhiệm mầu của vũ trụ. Bạn đã có mặt ở đây rất lâu rồi. Ai mà biết được bạn đã đi qua những khó khăn nào, mà vẫn đứng vững sau bao nhiêu cơn bão. Biết bao thế hệ chim muông, côn trùng đã xem bạn là nhà, là thức ăn, là nơi nương tựa? Rễ của bạn đã vươn đến đâu? Bao nhiêu cành lá của bạn đã rơi rụng trở về với đất và biến chuyển thành bao hình thái của sự sống? Bạn thật sự là một biểu hiện mầu nhiệm của vũ trụ, làm sao tôi dám coi thường bạn!".

Sau khi ngắm nhìn cội cây khuynh diệp với đôi mắt của một vị bồ tát, con tiếp tục buổi thiền hành cùng đại chúng. Lạ thay, mọi thứ dưới mỗi bước chân con dường như đang đổi thay. Lòng con dâng lên niềm kính trọng khi tiếp xúc với từng hòn sỏi, chiếc lá hay một cọng cỏ non. Tất cả, dù chỉ là những hiện hữu nhỏ nhoi, nhưng ai mà biết được chúng đã đi qua những cung bậc nào, đã là chứng nhân cho những điều gì.

Và con liên tưởng đến các sư anh, sư chị, sư em của con, đến các bạn thiền sinh, đến tất cả mọi người. Ai mà biết mỗi người đã đi qua những gì, đã chứng kiến những gì, đã vượt qua những gì. Thi thoảng họ hé mở cho ta đi vào thế giới của họ một chút. Ta đâu thể thấy hết được phải không, thưa Thầy?

Mỗi người là một bài thơ
Say mê đọc hoài đọc mãi
Vẫn không hết những bất ngờ
–Trích thơ Vui giấc đại đồng
Sư cô Uyển Nghiêm

Mỗi người không những chỉ là một bài thơ mà còn là những bí mật của vũ trụ, là nhiệm mầu của sự sống.

Con xin nghiêng mình kính ngưỡng.

Vướng dù

Đi thiền hành dưới mưa lâm râm với cây dù là thực tập mà con rất thích. Đi như thế con có cảm giác thích thú như một con ốc sên hay một căn nhà di động. Chắc là khi con ốc sên bò chậm rãi dưới mưa, nó cũng có cảm giác tương tự như vậy. Mưa rơi trên vỏ nó như đang rơi trên chiếc dù con cầm trên tay.

Buổi thiền hành hôm đó, con đi phía sau một sư cô. Con bỗng thấy dù của sư cô vướng vào một cành cây khuynh diệp trụi lá phía trên đầu. Sư cô phải nghiêng dù và né qua một bên. Thấy vậy, con bèn đi tránh qua bên khác để khỏi bị vướng dù. "Nếu sư cô

không đi trước thì có lẽ dù của con cũng sẽ bị vướng. Đầu óc con vẫn còn đang quẩn quanh trong chiếc vỏ ốc, vậy nên không thể nào thấy cành cây đó được", con thầm nghĩ.

Con luôn muốn cảm ơn những người đi trước. Cảm ơn những va vấp, vụng về của họ và của cả chính mình. Tập tha thứ, chấp nhận những vụng về của mình và tìm đường đi tới. Biết đâu cũng có ai đó đang ở sau lưng mình quan sát và họ không chìm đắm trong chiếc vỏ ốc. Nhờ vậy, họ cũng sẽ tránh được chuyện chiếc dù bị vướng, như con.

Chuyện con vịt

Một hôm đi thiền hành bên hồ nước, chúng con phát hiện ra một con vịt con đang bơi một mình giữa hồ. Thông thường vịt đi có đôi, có đàn. Lâu lâu bị lạc đàn, chúng kêu cạc cạc cạc rồi nghiêng đầu lắng nghe xem có tiếng đáp lại hay không. Rồi những con vịt khác theo hướng của tiếng gọi mà bay đến bên cạnh. Vịt mà hạ cánh thì không thanh tao lắm đâu. Nó làm một cái "đụi" nếu ở trên mặt đất, còn nếu trên nước thì sẽ làm nước văng tung tóe. Đứng ngắm con vịt, con đoán nó mới chỉ đang tuổi lỡ nhỡ, mới lớn nên chưa có đôi. Chắc rồi nó cũng sẽ tìm ra đàn của nó thôi.

Cứ ngỡ là như vậy cho đến hôm sau, khi đi thiền hành ngang qua bờ hồ con vẫn thấy nó, một mình đang rỉa cánh với vẻ cam chịu. "Hay bố mẹ nó để lại một cái trứng bên hồ này trong một chuyến du lịch ngang Nhập Lưu, rồi cất cánh bay đi, để lại em vịt tự nở, tự lo thân này? Có trời mới biết!". Quý sư cô tự hỏi nhau và đưa ra rất nhiều giả định.

Ngày nào các sư cô cũng cố ý đi thiền hành ngang qua hồ, dừng lại ngắm nó một hồi rồi đi tiếp. Riết rồi thành thói quen. Đôi khi đại chúng chấp tác bên bờ hồ vài ba ngày liên tiếp đều thấy nó bơi thong dong, không sợ hãi mà cũng không thân thiện. Lâu lâu, con dừng tay ngắm nó, thấy lòng vui vui.

Bỗng một buổi sáng đi thiền hành, chúng con không thấy nó đâu nữa. Dường như không tin vào mắt mình, chúng con dừng lại, quan sát thật lâu. Vài ngày sau, con vịt cũng không xuất hiện. Có lẽ nó đã đi thật rồi hoặc gặp một điều không may nào đó. Chạnh lòng, con nhớ đến con thằn lằn của chú Tâm Quán trong cuốn sách *Tình Người*. Một kiếp sống hiện lên ngắn ngủi trên biển hiện tượng, rồi biến mất. Lòng con chợt thấy thương thương và man mác buồn.

Con tự hỏi: "Tại sao mình lại có cái tâm trạng buồn thương như vậy cho một con vịt trời, nay đi mai ở?". Rồi chợt nhận ra hình ảnh con vịt lẻ loi đã chạm tới nỗi cô đơn, tủi thân nằm thật sâu trong lòng. Có lẽ nỗi cô đơn này đã được truyền từ đời này sang đời khác. Vậy nên mới có một quyển sách có tựa đề là *Trăm năm cô đơn*. Mình đến trong đời này

một mình thì khi ra đi cũng sẽ là một chuyến độc hành. Mình tự thương cho sự cô đơn, lẻ loi của mình cho nên nỗi niềm đó cũng lan tỏa đến với con vịt. Nhưng thật ra, tự thân con vịt đâu có thấy vậy. Nó được sinh ra, lớn lên và sống cuộc đời của nó như một lẽ thường tình. Vậy nên, có gì đâu mà nó phải buồn, phải hờn hay phải trách.

Khi nhận diện và gọi tên được những cảm xúc tủi thân, cô đơn và lẻ loi, lòng con bỗng thấy nhẹ nhõm. Cái man mác buồn thương cũng tự dưng biến mất. Con mỉm một nụ cười, thấy thấm thía lời Thầy: "Gọi được tên thật của nó rồi thì mình sẽ tự do". May mắn cho con, bây giờ đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ nữa. Con có thể cô đơn nhưng không cô độc.

Chuông đại hồng

Thầy kính thương,

Hiện tại, những hàng xóm xung quanh đang ở khá gần trung tâm mới. Cho nên hy vọng trong vài năm nữa, khi họ đã quen biết và chấp nhận mình hơn, chúng con mới có thể thỉnh chuông đại hồng được.

Với con, mảnh đất này chính là ngôi chùa xưa trên đỉnh núi, nơi có chuông đại hồng là Thầy của chúng con. Thầy đã khua vang mở đầu cho một bình minh mới của đạo Bụt. Chẳng phải nhờ nghe được tiếng Thầy gọi, mà biết bao người đã có thể nở lại được nụ cười, đã biết đem mắt thương nhìn cuộc đời, đã biết thở vào tĩnh lặng, thở ra mỉm cười hay sao?

Khi trong lòng đã có tiếng chuông đại hồng sớm tối rồi, dù ở đâu đi chăng nữa thì theo thời gian, mình cũng sẽ thương được đất, thương được người. Để rồi, đất và người ở đó cũng sẽ thương lại ta. Khi đó, chắc hẳn con sẽ có nhiều điều để viết thư cho Thầy lắm. Con xin hẹn Thầy thư sau.

Kính thương,
Con của Thầy
Chân Trăng Mai Thôn

Hương vị của tuệ giác

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 dịch từ tiếng Anh.

Chẳng bao lâu sau khi được mặc áo tập sự, con liền nhận ra rằng mình phải tìm một cách khác để nuôi dưỡng tự thân, không thể như lúc còn là cư sĩ. Con đường mà con đã chọn là con đường đưa đến chuyển hóa, trị liệu, và phương thuốc để làm được điều đó là những phép thực tập niệm, định và tuệ. Tuệ giác thực sự là một nguồn sức mạnh, mang đến cho ta niềm tin, năng lượng cũng như sự hiểu biết và chấp nhận tự thân.

Ở đây, con muốn chia sẻ về ba tuệ giác hay ba cái thấy quan trọng đối với con, cũng như những yếu tố then chốt trong hành trình khám phá tuệ giác của chính mình.

Trò chuyện với niềm đau

Tối hôm đó, trời mưa và lạnh. Con đang trên đường đi đến kho đựng đồ đông lạnh của tu viện. Vì quên mang áo mưa nên con đi thật nhanh để khỏi bị ướt. Xung quanh tối đen như mực, con không thấy gì cả. Đi được một lúc, con nhận ra là mình đã đi nhầm đường. Con liền bước qua một bên và va phải một tảng đá lớn rất cứng ngay dưới chân. Lập tức con đưa tay ôm lấy chỗ bị thương và cảm thấy một chất gì lỏng lỏng, âm ấm và dính dính. Cảm giác đau nhói, rát buốt cũng tới liền sau đó. Con dừng lại, rồi lê bước thật chậm về lại tăng xá. Một huynh đệ thấy vậy liền giúp con rửa và băng bó lại vết thương.

Đêm đó, con không ngủ được. Tâm đầy bất an và cơn đau trở nặng. Con quyết định thực tập thở với câu thần chú nhỏ vừa hiện lên trong đầu: "Thở vào, cả vũ trụ đang chữa lành cho con. Thở ra, con buông hết những lo lắng, bất an". Một lúc sau, con dần cảm nhận được hơi ấm và sự tĩnh lặng của màn đêm. Tình thương và lòng lân mẫn của huynh đệ đang lan tỏa nơi từng lớp băng trên vết thương. Con biết là sáng mai mình sẽ được ăn một bữa sáng nóng hổi. Một huynh đệ sẽ chở con đi bác sĩ, rồi một huynh đệ khác sẽ làm việc thay cho con để con được nghỉ ngơi và chữa trị. Trong giây phút đó, con nhận ra tất cả những điều kiện ấy chính là lời đáp lại của vũ trụ để giúp con trị liệu. Con cảm được tình thương và sự chăm sóc ấy như thể con đang được ở trong vòng tay của mẹ hiền. Cơn đau tuy còn đó, nhưng con biết cả vũ trụ vẫn đang có đó cho con, ấm áp trong từng giây phút. Con ngủ thiếp đi, lòng đầy bình an và biết ơn.

Gương soi

Vài năm trước, con có dịp đi biển chơi cùng một vài huynh đệ trong tu viện. Vốn rất yêu biển nên con vui và hạnh phúc vô cùng, suốt ngày cười toét miệng tới tận mang tai.

Sáng hôm đó, con thức dậy ăn sáng cùng huynh đệ. Nghĩ đến chuyện sắp được ra biển, ngồi uống trà và lắng nghe tiếng sóng vỗ, con hớn hở đi đánh răng và thay đồ bơi. Vừa bước vào phòng thay đồ của khu cắm trại, con thấy một tấm gương lớn treo trên tường. Không hiểu sao, có điều gì đó trong lòng khiến con khựng lại khi nhìn thấy mình trong gương. Một cảm giác cay đắng rất quen thuộc – mình không thích cơ thể mình - bắt đầu lan tỏa khắp toàn thân. Con ngừng lại, rồi cứ đứng trơ ra đó mà nhìn mình trong gương. "Tại sao mình lại ghét hình hài của mình đến vậy?". Và rồi, con nhận ra: Con không thích hình hài mình vì nó giống hệt hình hài của ba. Khi nhìn hình hài mình, con thấy ba. "Ôi không!...", con thầm thốt lên. Một khoảng lặng thật dài... Bao nhiêu năm qua con đã sống kiểu gì mà không hề nhận ra sự có mặt của ba trong hình hài này?

Lúc còn nhỏ, con hơi sợ ba. Giọng ba lớn và trầm. Năng lượng của ba nặng nề. Đôi khi ba đi lại và nói năng rất hung dữ. Rồi cả cái mùi nồng nặc khó chịu trong phòng ngủ mỗi khi ba uống rượu. Bấy lâu nay, con đã cố gắng để trở thành một người không có chút gì giống ba, từ cách nói chuyện, điệu bộ hài hước, phong cách ăn mặc, nhóm bạn chơi cùng hay là nghề nghiệp của con, v.v. Như thể bên trong con có một cơ chế lúc nào cũng kiểm tra để đảm bảo rằng mọi hành động của con sẽ giúp con không trở nên giống như ba. Chính trong khoảnh khắc đó, con nhận ra rằng trốn chạy ba nghĩa là con đang trốn chạy chính mình.

Bữa cơm trưa với thầy Đạo Quang

Trong mùa an cư vừa rồi, có một lần con bị căng thẳng khi phải trông lo nhiều việc. Mỗi khi bị áp lực, con không nói những lời con muốn nói, mà chỉ nói những điều ngược lại. Khả năng lắng nghe của con cũng yếu đi. Con cũng đặt ra nhiều câu hỏi vô lý. Cảm giác sợ hãi, lo lắng luôn tìm đủ mọi cách để sinh sôi nảy nở và đơm hoa kết trái trong con.

Buổi sáng hôm đó, con đi ngang qua thầy Đạo Quang. Nhìn điệu bộ cáu kỉnh của con trong cách xá chào, thầy nhìn con và hỏi thăm đã xảy ra chuyện gì. Chuông thỉnh giờ thọ trai vang lên trước khi con kịp trả lời thầy. Chúng con đi vào khất thực và vài phút sau, cuộc trò chuyện đã diễn ra trong nhà trà:

"Hình như lúc nào con cũng tìm cơ hội để bị căng thẳng", con kể với thầy. *"Dù ở tu viện hay ở bên ngoài, con sắp xếp cuộc sống của mình kiểu gì mà lúc nào cũng vướng vào nhiều áp lực".*

"Ồ, quan sát hay đó. Tiếp tục nữa đi, nhìn sâu thêm nữa đi. Nhìn vào những vùng thật là đau nhức ấy", thầy Đạo Quang nói.

"Cho dù nhận lãnh trách nhiệm nào đi nữa, kiểu gì con cũng đi tới chỗ làm nhiều hơn, nhiều hơn nữa cho tới lúc kiệt sức. Luôn là câu chuyện cũ. Giống như con đang ở trong một cuộc đua với chính mình. Như thể con đang cố gắng tự thuyết phục rằng mình giỏi đủ, mình hay đủ... Dường như trong sâu thẳm, con luôn tin rằng mọi người ai cũng tốt hơn mình, giỏi hơn mình. Như thể mọi hành động của con đều dựa trên căn cứ là muốn chứng minh bản thân, rằng con không đến nỗi nào... Phải là một sang chấn tâm lý lớn với cảm giác "mình không đủ tốt", hay là đã có một mặc cảm thua kém rất sâu trong lòng mới có thể tạo ra một sức mạnh lớn đến vậy, đủ để con làm việc dưới áp lực cao và chịu đựng sự căng thẳng nhiều năm qua mà không chịu từ bỏ".

Tuệ giác = sự thực tập?

Theo kinh nghiệm còn hạn hẹp của con, tuệ giác thường ẩn nấp dưới những lớp vỏ bọc không mấy dễ chịu. Giống như trái cây thì có những lớp da hay vỏ dày, gai góc bao bọc bên ngoài. Để có được phần cơm quả bên trong, có lẽ con phải buông thư và chấp nhận những lớp vỏ đau đớn và coi đó là một phần của chính mình. Khi tự đặt những câu hỏi như: "Sao mình không thích hình hài này của mình?" hay "Sao lúc nào mình cũng căng thẳng vậy?" giúp con nhẹ nhàng định hướng lại sự chú tâm của mình. Khi chạm tới ngưỡng cửa của tuệ giác, con thường thấy mình có nhu yếu từ bỏ ý muốn tranh đấu với những đau nhức để có thể mở lòng ra, dù rằng có khi điều đó làm con càng mong manh và dễ bị tổn thương hơn.

Thấy được ba đang có mặt trong con với những phẩm chất đẹp và chưa đẹp, cái thấy đó không làm cho con hạnh phúc hơn. Trái lại, điều đó khiến con

khiêm nhường, vững vàng và thực tế hơn. Nếu cách đây vài năm, có lẽ con không thể nào chấp nhận và chịu nổi sức nặng của cái thấy này. Có lẽ, con sẽ bị nó đè bẹp mất.

Nhưng giờ đây, con đã bắt đầu mở lòng ra với ba hơn. Mỗi ngày, con cho phép mình được là ba và dành tình thương cho ba trong mình. Đôi lúc, con vẫn còn có chút cảm giác mình là nạn nhân, nhưng con thôi không còn đấu tranh gì nữa cả.

Sau buổi trò chuyện với thầy Đạo Quang, con cảm nhận trong lòng mình đang có một cái hố thật sâu, thật to, có lẽ to bằng một phần ba thân thể con. Thật là nản lòng khi nhận ra trong mình đang có một cái máy phát năng lượng khổng lồ, mà động cơ để chạy cái máy đó chính là ước muốn được tốt, được giỏi như người khác! Nếu ai đó hỏi con cái thấy này có hương vị gì, con sẽ nói rằng nó đắng gấp mười lần trái khổ qua! Đây là một cái thấy khá mới đối với con và nó vẫn còn làm con xúc động lắm. Con biết mình cần có mặt nhiều hơn cho cảm giác đó, còn chuyện liệu nó có thay đổi hay không dường như chẳng quan trọng lắm.

Trong quyển *Nghệ Thuật Sống* (The Art of Living), Thầy có nhắc đến tuệ giác vô thường: "Chúng ta có thể biến tuệ giác vô thường trở thành một tuệ giác sống động có mặt trong ta trong mỗi giây phút". Nhìn lại những tuệ giác, hay cái thấy, mà con đã chứng nghiệm, con tự hỏi mình: "Con có thể sống với những tuệ giác này trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày hay không?". ☙

Những giọt nước thanh lương

Chương trình Hiểu và Thương

Chương trình Hiểu và Thương là cánh tay nối dài của Sư Ông, cùng tăng thân Làng Mai, để bắc những nhịp cầu tương thân tương ái, đưa tấm lòng của các nhà hảo tâm, các vị mạnh thường quân đến những hoàn cảnh đang cần được giúp đỡ.

Trong năm qua do điều kiện kinh tế bị ảnh hưởng sau đại dịch Covid-19, những công tác giúp đỡ và cứu trợ gặp nhiều hạn chế. Nhưng với tình thương của Sư Ông, Sư cô Chân Không và các nhà hảo tâm, cũng như sự nhiệt tình từ các tác viên đang làm việc tại các tỉnh Quảng Trị, Thừa Thiên Huế, Nha Trang, Bình Thuận, Đồng Nai, Sài Gòn, Đồng Tháp và Bến Tre, chương trình Hiểu và Thương vẫn duy trì được nhiều hoạt động cứu trợ ở khắp nơi.

Dưới đây là những công tác đã được thực hiện trong năm 2022 vừa qua.

Hỗ trợ lương cho các cô giáo tại các nhóm trường:

1. Nhóm trường do chương trình Hiểu và Thương xây dựng và quản lý, trong đó có 36 cô giáo ở Bình Thuận với mức lương 1.000.000/người/tháng và 5 cô giáo ở Nha Trang với mức lương 1.500.000/người/tháng.
2. Tại Thừa Thiên Huế, giúp đỡ được cho 16 cô giáo ở nhóm trường do các chùa quản lý, trong đó, 10 cô giáo với mức lương 1.200.000/người/tháng và 6 cô giáo với mức 1.000.000/người/tháng. Ngoài ra, chương trình cũng hỗ trợ được thêm 450.000/người/tháng cho 41 cô giáo ở nhóm trường công lập bên cạnh lương do nhà nước chi trả.
3. Tại Quảng Trị, có 130 cô giáo đang công tác tại các trường do nhà nước quản lý, chương trình Hiểu và Thương yểm trợ lương với 380.000/người/tháng.

Với hoạt động trao tặng học bổng cho các em sinh viên, chương trình đã giúp được cho 414 em với mức hỗ trợ 2.400.000/em/năm. Trong đó có: 109 em ở Quảng Trị, 115 em ở Huế, 100 em ở Nha Trang và 90 em tại một số tỉnh phía Nam.

Học bổng cho các em học sinh, chương trình cũng dành tặng 690 suất với mức hỗ trợ 1.200.000/em/năm, trong đó có: 30 em ở Quảng Trị, 140 em ở Huế, 50 em ở Nha Trang và 470 em ở các tỉnh khác.

Đối với người già neo đơn, chương trình cũng hỗ trợ được 903 suất, trong đó tại Quảng Trị 378 suất, Huế 285 suất, Nha Trang 30 suất và Sài Gòn 210 suất với mức yểm trợ 130.000/người/tháng.

Những món quà và sự hỗ trợ tuy nhỏ bé nhưng mỗi năm tới dịp trao quà, các cô giáo cũng như các em học sinh, sinh viên đều được gặp gỡ và lắng nghe quý sư cô chia sẻ những sự thực tập để mọi người biết cách chế tác an lạc và hạnh phúc trong đời sống của mình. *Năm điều em nhớ* - biểu hiện mới của Năm giới được Sư cô Chân Không chia sẻ một cách khéo léo, như một món quà tinh thần quý giá cùng với những món quà nhỏ gửi tới mỗi người dân nghèo.

Năm 2022 đi qua với thật nhiều biến động, nhưng chương trình Hiểu và Thương vẫn cố gắng duy trì những hoạt động thường niên khác như trao quà Tết cho các hộ nghèo, với trị giá 300.000/phần quà: Quảng Trị với 400 phần, 300 phần tại Huế, Nha Trang 300 phần và Sài Gòn 1.500 phần. Tổng số lên tới 2.500 phần quà đã được trao tặng.

Bên cạnh đó, chương trình cũng tiếp tục hỗ trợ tiền ăn bán trú cho trẻ tại các trường mầm non, tiểu học tại một số tỉnh thành từ thành phố đến nông thôn, vùng ven biển, đầm phá cho đến núi cao. Trong năm vừa qua, với số tiền khoảng 66.000/tháng/trẻ, đã có 4.500 trẻ được nhận hỗ trợ tại các tỉnh như Quảng Trị, Huế, Nha Trang, và một vài tỉnh ở khu vực phía Nam như Bình Thuận, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bến Tre... Năm vừa qua các em học sinh tiếp tục nhận những bộ đồng phục từ chương trình Hiểu và Thương. Đã có khoảng 9.590 bộ quần áo với trị giá 41.000/bộ được đưa đến tay của các cháu tại các tỉnh thành như Quảng Trị với số lượng 5.500 bộ, Huế 3.200 bộ, Nha Trang 150 bộ và một số tỉnh khu vực phía Nam với số lượng 740 bộ. Trước kỳ nghỉ hè, chương trình cũng hỗ trợ những phần quà nhỏ cho các trường để làm phần thưởng tặng cho các cháu vào dịp tổng kết năm học.

Năm 2022 vừa qua, dải đất miền Trung lại tiếp tục hứng chịu những đợt thiên tai nặng nề. Trong đó, cơn bão số 4 đổ bộ vào Thừa Thiên Huế đã làm sập nhà của bà con ở hai vùng Triều Sơn, phía tây của thành phố Huế và Khánh Mỹ xã Vinh Xuân. Chương trình đã đến động viên, hỗ trợ cho 60 căn nhà bị hư hại, mỗi hộ thấp nhất là 500.000 đến 1 triệu và cao nhất là 5 triệu đồng. Tổng cộng chương trình đã hỗ trợ 180 triệu cho 60 hộ nhà cửa bị thiệt hại sau mùa bão.

Ngoài ra, chương trình cũng hỗ trợ đào 6 giếng tưới hoa màu tại Đồng Nai; cũng như giúp 22 căn nhà bị dột nát với số tiền 6.000.000/căn để sửa sang lại mái nhà giúp bà con có chỗ che nắng che mưa tại Đồng Tháp.

Để hoạt động cứu trợ được duy trì một cách bền bỉ trong suốt những năm qua, không thể không kể đến những đóng góp từ tấm lòng rộng mở của các nhà hảo tâm. Dù ít hay nhiều, nhưng tất cả đều xuất phát từ tình thương, từ trái tim trung kiên và bền bỉ luôn hướng về những mảnh đời còn khó khăn hơn mình.

Ngày 10 tháng 12 năm 2022, Đại học Hoàng gia Mahachulalongkorn (MCU) đã trao tặng bằng tiến sĩ danh dự cho Sư cô Chân Không, để vinh danh những đóng góp công tác xã hội mà Sư cô đã cống hiến trong nhiều năm qua. Sư cô đã chia sẻ rằng những gì Sư cô đã làm được là nhờ quý cô bác, anh chị, các em nhỏ và những nhà hảo tâm đã dành dụm hoặc trích một ít từ ngân quỹ của gia đình; hay những em nhỏ đã bỏ ống tiết kiệm mỗi tháng rồi nhờ mẹ đem đi gửi cho Sư cô. Vậy nên, Sư cô rất muốn trao tặng tấm bằng đó đến cho tất cả các vị ân nhân đã cùng đồng hành, góp một bàn tay trong những công tác hỗ trợ cho đồng bào còn đói khổ, khó khăn; cũng như tạo thêm điều kiện để họ có thể cải thiện cuộc sống về lâu dài.

Vào dịp lễ Tiểu tường của Sư Ông, Sư cô đã cúng dường lên Sư Ông bằng cách mang những phần quà tới cho bà con, như những giọt nước thanh lương làm dịu lại những tâm hồn, những mảnh đời còn quá nhiều thiếu thốn từ vật chất cho đến tinh thần. Nhớ lại năm Giáp Thìn 1964, trong chuyến đi cứu trợ nạn nhân bão lụt dọc sông Thu Bồn, Sư Ông đã nhỏ chín giọt máu trên sông và viết lên bài thơ *Ruột đau chín khúc*. Để tiếp nối hạnh nguyện ấy, năm nay Sư cô mong muốn được trao tặng 900 phần quà cho người dân đang trong hoàn cảnh khó khăn nơi đây.

Tăng thân Làng Mai xin chân thành cảm ơn sự đóng góp của quý cô bác, anh chị, các cháu trong năm vừa qua đã chung tay tiếp sức, để hai cánh chim bé nhỏ của chương trình Hiếu và Thương được đem những giọt nước từ bi, thanh lương đến với đồng bào khắp chốn. Một mùa xuân mới đang về, xin kính chúc quý cô bác, anh chị cùng gia quyến một năm mới thật nhiều an lành và hạnh phúc.

Lịch sinh hoạt năm 2023

CỦA TĂNG THÂN LÀNG MAI

Tại Làng Mai, Pháp

- 15.02 - 22.02 Khóa tu xuất sĩ
- 07.04 - 14.04 Khóa tu tiếng Pháp
- 26.05 - 02.06 Khóa tu nấu ăn
- 26.05 - 02.06 Khóa tu dành cho doanh nhân
- 09.07 - 29.07 Khóa tu mùa hè
- 04.08 - 11.08 Khóa tu dành cho các bạn trẻ
- 18.08 - 25.08 Khóa tu dành cho giáo chức
- 15.09 - 13.10 Khóa tu mùa thu
- 19.10 - 16.01 An cư kiết đông

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

- 13.04 – 16.04 Khóa tu dành cho các bạn trẻ *Hiện pháp lạc trú*
- 17.05 – 21.05 Khóa tu dành cho cộng đồng LGBTQIA+
- 19.07 – 23.07 Khóa tu mùa hè
- 08.08 – 13.08 Khóa tu tiếng Hà Lan
- 27.12 – 02.01 Khóa tu cuối năm

Xin vào trang nhà của Học viện để xem chi tiết: www.eiab.eu

Tại AIAB – chùa Trúc Lâm, Liên Trì, Ngong Ping, HongKong

- 06.04 - 10.04 Hoằng pháp tại Nhật Bản
- 27.07 - 30.07 Khóa tu gia đình
- 19.10 - 23.10 Khóa tu sức khỏe

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.pvfhk.org

Tại tu viện Bích Nham, Mỹ

- 19.04 - 23.04 Khóa tu tiếp hiện
- 26.05 - 28.05 Lễ Phật đản
- 21.06 - 25.06 Khóa tu dành cho các bạn trẻ
- 16.08 - 20.08 Khóa tu gia đình
- 12.11 - 11.02 An cư kiết đông

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.bluecliffmonastery.org hoặc tuvienbichnham.org

Tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ

- 02.04 – 08.04 Khóa tu dành cho các bạn trẻ
- 21.06 – 25.06 Khóa tu gia đình
- 05.07 – 09.07 Trại hè dành cho thanh thiếu niên
- 02.08 – 24.10 Hoằng pháp tại Mỹ

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.deerparkmonastery.org

Tại tu viện Mộc Lan

- 15.03 - 19.03 Khoá tu dành cho các bạn trẻ
- 03.05 - 07.05 Khoá tu với Sư cô Chân Không
- 07.05 Lễ Phật đản
- 22.06 - 25.06 Khoá tu dành cho Gia đình Phật tử
- 15.07 - 18.07 Khoá tu dành cho thiền sinh người An Bằng
- 02.08 – 24.10 Hoằng pháp tại Mỹ
- 05.11 - 04.02 An cư kiết đông

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.magnoliagrovemonastery.org

Tại Làng Mai Thái Lan

- 05.03 Lễ kỷ niệm 10 năm thành lập trung tâm Làng Mai Thái Lan
- 28.04 - 04.05 Khóa tu dành cho các bạn trẻ
- 02.06 - 09.06 Khóa tu doanh nhân
- 17.07 - 23.07 Khóa tu gia đình
- 01.08 - 29.10 An cư kiết thu

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.thaiplumvillage.org

Tại tu viện Sơn Tuyền – Úc

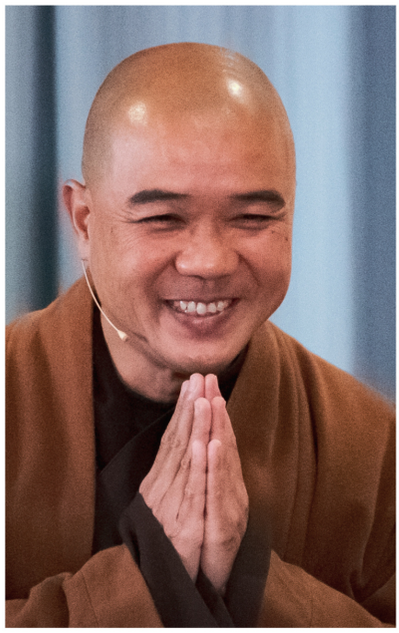
- 15.04 – 18.04 Khóa tu gia đình

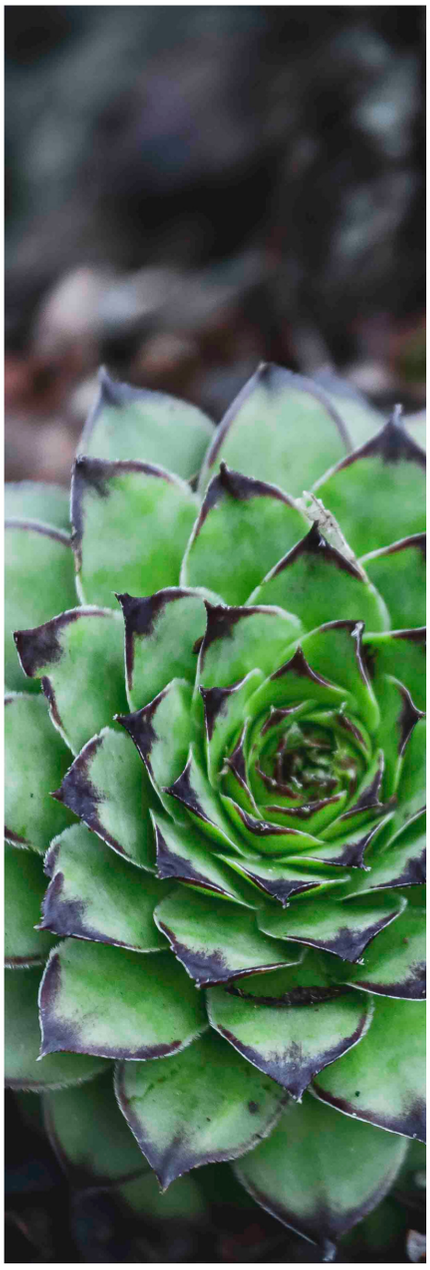
Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: www.mountainspringmonastery.org

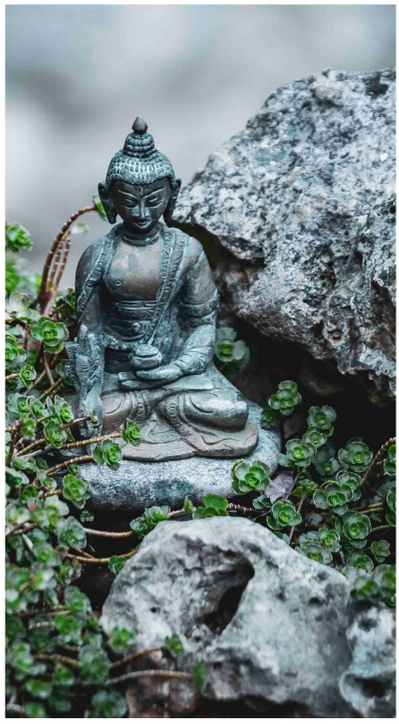
Tại tu viện Nhập Lưu – Úc

- 07.02 - 09.02 Khóa tu dành cho nhân viên sức khỏe
- 22.04 - 25.04 Khóa tu ngày lễ Anzac
- 04.06 - 01.09 An cư kiết đông
- 22.09 - 26.09 Khóa tu mùa xuân
- 22.12 - 25.12 Khóa tu giáng sinh

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: vi.nhapluu.org







LangMai.org