

# Lá thư Làng Mai

SỐ 47  
NĂM 2024













# Mục lục

<b>Làng Mai năm qua</b> Ban biên tập	4	<b>Vùng đất của những cây ô liu cổ thụ</b> Sư cô Chân Trắng Linh Dị	73
<b>Muôn thu ngàn dặm một nhà</b> Ban biên tập	24	<b>Cánh cửa xót thương</b> Thầy Chân Minh Hy	77
<b>Thắp sáng hiện hữu</b> Thầy Làng Mai	32	<b>Tiếng gọi</b> Sư cô Chân Hiền Hạnh	78
<b>Ngàn sông trắng hiện</b> Sư cô Chân Hoa Nghiêm	37	<b>Trở về nguồn cội</b> Main Hương, Hồng Anh và Janny	80
<b>Chiếc áo nhật bình</b> Sư chú Chân Trời Bát Nhã	42	<b>Bấy nhiêu thôi là đã đủ</b> Thầy Chân Pháp Dung	82
<b>Ngọn đồi Tiểu Ấn</b> Sư cô Chân Tuyết Nghiêm	44	<b>Còn tu là còn thấy nhau</b> Sư chú Chân Trời Tương Tức	84
<b>Áo nâu phai màu nắng</b> Thầy Chân Pháp Ứng	46	<b>Câu trả lời là tình thương</b> Hà Vĩnh Thọ, Satish Kumar, Rehena Harilall	85
<b>Đức Bụt tương lai đã có mặt rồi</b> Sư cô Chân Uyển Nghiêm	50	<b>Bóng dáng Thầy</b> Sư cô Chân Trắng Bồ Đề	90
<b>Theo dấu chân xưa</b> Sư cô Chân Uyển Nghiêm	53	<b>Công phu quét lá</b> Sư cô Chân Đỉnh Nghiêm	93
<b>Chào đón bình minh</b> Phỏng vấn gia đình Cây Hoa Thủy Tiên	54	<b>Cuộc sống</b> Sư cô Chân Đỉnh Nghiêm	95
<b>Chùm thơ Đất Tổ</b> Quý sư cô Ni xá Diệu Trạm	60	<b>Khúc hát tặng thân</b> Thầy Chân Pháp Lưu	96
<b>Giọt nước trong dòng sông Tăng thân</b> Sư cô Chân Trắng Tâm Đức	62	<b>Lộc Uyển Mùa An Vui</b> Sư cô Chân Trắng Chùa Xưa	99
<b>Khất thực trong làng Thénac</b> Thầy Chân Trời Đức Định	66	<b>Chùm thơ</b> Sư cô Chân Bảo Nghiêm	103
<b>Giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương</b> Sư cô Chân Thuận Nghiêm	70	<b>Âm nhạc: Con đường tâm linh</b> Thầy Chân Pháp Hữu	104
		<b>Người đi hái thuốc đầu non</b> Nhớ về thầy Chân Trời Hải Thượng	109



<b>Trót thương</b>	112	<b>Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh</b>	134
Thầy Chân Trời Hải Thượng		Thầy Chân Trời Đức Niệm	
<b>Người đã về đã tới</b>	114	<b>Mình là miếng đậu hũ?</b>	138
Thầy Chân Trời Hải Thượng		Sư cô Chân Trăng Hiền Tâm	
<b>Hoa nở tự vườn tâm</b>	118	<b>Ánh sáng của sự kết nối</b>	142
Thầy Chân Trời Thiện Chí		Joost Vriens	
<b>Tăng thân khắp chốn</b>	122	<b>Chạy bộ để dừng lại</b>	146
Sư cô Chân Trì Nghiêm		Sư cô Chân Trăng Lâm Hỷ	
<b>Có những ngày ươm nắng</b>	126	<b>Con đi cho Mẹ</b>	148
Tiên Nguyễn		Sư cô Chân Lạc Hạnh	
<b>Gia đình tâm linh khắp mọi nơi</b>	128	<b>Xuân yêu thương ngập tràn năm tháng</b>	152
Thầy Chân Trời Đức Hiền		Sư cô Chân Không	
<b>Thiện tri thức</b>	132	<b>Lịch sinh hoạt năm 2024</b>	156
Sư cô Chân Đào Nghiêm		của tăng thân Làng Mai	



# Làng Mai năm qua

BAN BIÊN TẬP

(Tường thuật những hoạt động chính tại Làng Mai Pháp trong năm 2023)

## Đại Giới Đàn Trường Quang (10 - 14.2.2023)

Trong không khí ấm áp của mùa xuân nơi núi rừng Khao Yai, các giới tử từ các trung tâm của Làng Mai đã có cơ hội trở về cùng một nơi để thọ giới Khất sĩ nam và Khất sĩ nữ trong Đại giới đàn Trường Quang được tổ chức tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan, sau một thời gian dài bị ảnh hưởng bởi đại dịch Covid.

Đại giới đàn năm nay đã cung thỉnh được chư Tôn đức từ Việt Nam vào Hội đồng truyền giới như quý Hòa thượng: Thích Giác Quang - Trú trì chùa Bảo Lâm (Huế), Thích Minh Nghĩa - Viện chủ Tu viện Toàn Giác (Đồng Nai), Thích Bảo Nghiêm - Trú trì chùa Bằng A (Hà Nội), Thích Nguyên Minh - Trú trì chùa Kim Sơn (Nha Trang), Thích Bửu Chánh - Trú trì Thiền viện Phước Sơn (Đồng Nai), Thích Tâm Đức - Thiền viện Vạn Hạnh (Tp. Hồ Chí Minh), Thích Minh Thành - Tịnh xá Trung Tâm (Tp. Hồ Chí Minh); quý Thượng tọa: Thích Tiến Đạt - Trú trì chùa Đại Từ Ân (Hà Nội), Thích Tâm Thuần - Trú trì Thiền viện Trúc Lâm Sùng Phúc (Hà Nội), Thích Giác

Không - Trú trì chùa Phước Long (Cam Ranh), Thích Trí Chơn - Trú trì chùa Khánh An (Tp. Hồ Chí Minh), Thích Thanh Huân - Trú trì chùa Pháp Vân (Hà Nội); và quý Sư bà: Thích nữ Tịnh Nguyên - Ni trưởng Trú trì chùa Phước Hải (Tp. Hồ Chí Minh), Thích nữ Lưu Phong - Ni trưởng Trú trì chùa Kiều Đàm (Tp. Hồ Chí Minh), Thích nữ Chân Như Minh - Ni trưởng Trú trì chùa Pháp Hỷ (Huế), Thích nữ Chân Như Ngọc - Ni trưởng Trú trì chùa Bồ Đề (Tp. Hồ Chí Minh), Thích nữ Chân Như Huy - Ni trưởng Trú trì chùa Long Ẩn (Huế), Thích nữ Chân Từ Nhu - Ni trưởng Trú trì chùa Từ Đức (Huế), Thích nữ Hương Nhũ - Trú trì chùa Thiên Quang (Bình Dương)...

Trong Đại giới đàn, với sự chứng minh của chư Tôn đức, 19 vị đã tiếp nhận giới Khất sĩ nam và 38 vị tiếp nhận giới Khất sĩ nữ. Sau lễ truyền giới, tăng thân cũng đã làm lễ phó pháp truyền đăng cho 16 vị tân giáo thọ. Ngọn đèn tuệ giác của chư Bụt, chư Tổ vẫn đang tiếp tục được gìn giữ và thắp sáng.

Cũng trong dịp này, đại chúng cùng nhau ăn mừng tu viện Vườn Ươm tròn 10 tuổi và làm lễ đặt đá để xây dựng thiền đường mới, thiền đường Trời Phương Ngoai.









## Vững một niềm tin – Khóa tu xuất sĩ (15 - 23.2.2023)

Mỗi năm vào dịp đầu xuân, đại chúng ba xóm Làng Mai Pháp lại cùng nhau sum họp về chùa Pháp Vân, nơi mảnh đất Thénac (Thệ Nhật) thiêng liêng để có mặt cho nhau trong khóa tu xuất sĩ. Quý thầy, quý sư cô từ Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (Đức), Tu viện Suối Tuệ và Thiền đường Hơi Thở Nhẹ (Paris) cũng về tham dự khóa tu.



## Tiếng hát mùa xuân

Sau ba năm bị gián đoạn vì đại dịch, hơn bốn trăm thiền sinh từ các nước như Pháp, Bỉ, Thụy Sĩ, Canada,... lại có cơ hội về Làng tu tập trong khóa tu dành cho cộng đồng nói tiếng Pháp, từ ngày 7 đến ngày 14.4. Cỏ cây, hoa lá cùng nắng ấm mùa xuân cũng hòa chung niềm vui sum vầy của đại gia đình Pháp ngữ. Niềm vui tiếp nối niềm vui khi tăng thân tổ chức mừng Ngày Tiếp nối lần thứ 85 của Sư cô Chân Không và chào đón thêm 18 thành viên mới của Dòng tu Tiếp hiện.





## Thong dong vạn nẻo đường

Tiếp nối hạnh nguyện hồng hóa của Sư Ông đem đạo Bụt ứng dụng đến muôn nơi, “bầy ong siêng năng” đã bắt đầu lên đường với những chuyến hồng pháp tại châu Âu (Anh, Ireland, Pháp, Đức, Bỉ, Hà Lan, Thụy Điển, Đan Mạch, CH Séc, Áo, Tây Ban Nha...); châu Mỹ (Mỹ, Canada, Mexico, Colombia, Ecuador, Argentina, Brazil, Chile) và châu Á (Ấn Độ, Đài Loan).



Mexico



Freiburg, Đức



WakeUp Tour, Hà Lan



Toronto, Canada



Thụy Điển



Vương quốc Anh



Brazil



Mexico



## Trung tâm Chánh niệm vì Sức khỏe Cộng đồng Thích Nhất Hạnh tại Harvard

Ngày 26.4.2023, Trường Y tế Cộng đồng T.H. Chan thuộc Đại học Harvard (Harvard T.H. Chan School of Public Health) đã chính thức khai trương Trung tâm Chánh niệm vì Sức khỏe Cộng đồng Thích Nhất Hạnh (*Thich Nhat Hanh Center for Mindfulness in Public Health*). Hơn ba mươi xuất sĩ của Làng Mai, trong đó có thầy Pháp Ấn và sư cô Chân Không, đã có mặt cho sự kiện quan trọng này.

Trung tâm được thành lập với 25 triệu đô la Mỹ do một nhà hảo tâm ẩn danh hiến tặng, đây là một trong những khoản tài trợ lớn nhất từ trước đến nay cho trường. Sứ mệnh của trung tâm là giúp cho mọi người trên thế giới sống có mục đích, chan hòa và vui tươi thông qua việc thực tập chánh niệm; thúc đẩy các nghiên cứu trên cơ sở thực chứng nhằm cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần thông qua chánh niệm; giáo dục và phổ biến cho mọi người về chánh niệm. Hai lĩnh vực chính của trung tâm là nghiên cứu về dinh dưỡng và môi trường sống.

Giáo sư Lilian Cheung, giám đốc nghiên cứu và thực hành chánh niệm tại Khoa Dinh dưỡng của Trường Y tế Cộng đồng T.H. Chan, đã gặp Sư Ông Làng Mai vào năm 1997 tại một khóa tu chánh niệm và sau đó bà đã cùng viết chung với Sư Ông một

cuốn sách có tựa đề *Savor: Mindful Eating, Mindful Life* (tạm dịch: *Thưởng thức: Ăn trong Chánh niệm, Sống trong Tỉnh thức*).

Giáo sư Cheung cho biết: “Trong những năm qua, tôi rất quan tâm đến việc tìm phương thức áp dụng chánh niệm vào lĩnh vực y khoa, tìm cách ngăn ngừa bệnh tật và thúc đẩy an lạc ở quy mô đại chúng. Đó chính là điều mà Trung tâm sẽ thực hiện”.

Trung tâm Chánh niệm Thích Nhất Hạnh ra mắt bằng một hội nghị chuyên đề kéo dài trọn ngày 26.4, với sự tham gia của rất nhiều nhà khoa học nhằm chia sẻ những nghiên cứu, khám phá khoa học về mối liên hệ giữa chánh niệm với sức khỏe thân tâm. Thầy Pháp Ấn, thầy Pháp Lưu và sư cô Hiến Nghiêm đã đại diện tăng thân chia sẻ trong Hội nghị. Ngoài ra, còn có một buổi vấn đáp do thầy Pháp Dung, thầy Pháp Linh và sư cô Lăng Nghiêm chủ tọa.

Theo thông cáo của Đại học Harvard, tính tới đầu năm 2023 đã có gần 25.000 công trình nghiên cứu về chánh niệm được xuất bản trên nhiều tạp chí chuyên ngành khác nhau. Tuy nhiên lĩnh vực này vẫn còn khá mới mẻ, và các nhà nghiên cứu của Trung tâm Chánh niệm Thích Nhất Hạnh sẽ tiếp tục tìm kiếm những công cụ khoa học để đánh giá tác động của chánh niệm tới sức khỏe và hạnh phúc con người.







Tiến sĩ Lilian Cheung



Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn



Nguồn hình ảnh: Robert M Walsh  
[flickr.com/photos/robertmwalsh/](https://www.flickr.com/photos/robertmwalsh/)

## Làng Mai tại Hội nghị Thượng đỉnh Phật giáo toàn cầu

Sáng ngày 20.4, Hội nghị Thượng đỉnh Phật giáo Toàn cầu năm 2023 do Liên minh Phật giáo Thế giới (International Buddhist Condeferation - IBC) tổ chức đã khai mạc trọng thể tại New Delhi, Ấn Độ với sự tham dự của khoảng 171 đại biểu đến từ 30 quốc gia và vùng lãnh thổ cùng với khoảng 150 đại biểu đại diện cho các tổ chức Phật giáo của Ấn Độ. Hội nghị diễn ra trong hai ngày 20 và 21.4 với chủ đề “Ứng xử với những thách thức đương đại từ triết học đến thực tiễn”. Phái đoàn Làng Mai có thầy Pháp Khởi, thầy Nguyên Lực, sư cô Biện Nghiêm và sư cô Trăng Lộ Uyên đã tham dự Hội nghị. Sự kiện diễn ra cùng với thời điểm quý thầy, quý sư cô đang có chuyến hoằng pháp tại Ấn Độ.





Tại Chung viện Thần học Hoa Kỳ



Nguồn: Văn Lan - báo Người Việt



Nguồn: Việt Báo



## Gieo mả hạt yêu thương

Kết hợp với sự kiện thành lập Trung tâm Chánh niệm Thích Nhất Hạnh tại Harvard, Sư cô Chân Không đã có một số hoạt động hồng pháp tại ba tu viện của Làng Mai tại Mỹ.

Tại tu viện Bích Nham, Sư cô đã hướng dẫn một ngày quán niệm cho tăng thân tứ chúng vào ngày 16.4, và cho một bài pháp thoại công cộng với chủ đề “Từ bi trong hành động” (Compassion in Action) do Hội Chung viện Thần học Hoa Kỳ (Union Theological Seminary) cùng quý thầy, quý sư cô tu viện Bích Nham tổ chức vào ngày 18.4. Ngay sau đó, Sư cô hướng dẫn khóa tu Tiếp hiện, từ ngày 19 đến ngày 23.4.2023, với chủ đề “Nghệ thuật thương yêu” (The Art of Compassion).

Tại tu viện Mộc Lan, một khóa tu năm ngày đã diễn ra từ ngày 3.5 đến ngày 7.5 với chủ đề “Tình thương đích thực” (Learning True Love). Khóa tu có chương trình dành cho trẻ em và thiếu niên.

Tại tu viện Lộc Uyển, Sư cô đã tham gia hướng dẫn một ngày quán niệm vào ngày 14.5. Ngoài ra, còn có một ngày quán niệm đặc biệt, được gọi là ngày quán niệm Dana, được tổ chức vào sáng Chủ nhật ngày 21.5, tại công viên Mile Square Fountain Valley, quận Cam. Có khoảng 600 người đã đến tham gia ngày thực tập chánh niệm đặc biệt này. Nhiều người trong số đó không phải là người gốc Việt. Do vậy, ngôn ngữ chính được sử dụng trong ngày quán niệm là tiếng Anh, có thông dịch sang tiếng Việt trong phần pháp thoại.

Ngày Quán niệm Dana có chương trình bao gồm những phần thực tập căn bản nhất theo truyền thống Làng Mai: nghe chuông, quán niệm hơi thở, thiền hành, thiền buông thư... Đặc biệt, có thêm nghi thức tăng đoàn đi khát thực, để những người tham gia có thể thực tập hạnh cúng dường, bố thí. Ngày quán niệm Dana cũng là dịp tăng thân gây quỹ cho công trình xây dựng tăng xá của tu viện Lộc Uyển.

Theo tờ Việt Báo: “Ngày quán niệm của tăng đoàn Lộc Uyển đã đem lại niềm an lạc lớn lao không chỉ cho những người tham gia, mà còn cho cả không gian, cây cỏ, muôn loài chung quanh. Bầy ngỗng trời ở hồ nước bên cạnh cũng lên tiếng, giống như để chào đón tăng đoàn cùng những người tham dự. Lâu lắm rồi, ở Mile Square Park mới có một sự kiện cộng đồng với một không khí bình an như vậy”.



## Khóa tu nấu ăn tại xóm Mới (26.5 - 2.6.2023)

Một trong những khóa tu ở Làng được rất nhiều thiền sinh trông đợi là khóa tu nấu ăn, thường được tổ chức tại xóm Mới. Năm nay, với chủ đề “Giây phút nấu ăn – Giây phút hạnh phúc” (Cooking moment, Happy moment), khóa tu đã thu hút hơn 200 thiền sinh về tham dự. Các bạn thiền sinh được học cách nấu những món ăn ngon và lành, học cách chế tác niềm vui trong khi làm bếp và cả những sự thực tập cần thiết để tạo nên một đời sống lành mạnh, hạnh phúc cho bản thân. Khi ta biết nấu ăn trong chánh niệm, nhà bếp sẽ trở thành thiền đường. Lúc ấy, an vui và hạnh phúc sẽ tỏa chiếu trong ta và xung quanh ta. Được nấu cơm nuôi sống tăng thân hay gia đình, đó là một hạnh phúc.



## Khóa tu dành cho doanh nhân Việt (26.5 - 2.6.2023)

Trong khi khóa tu nấu ăn diễn ra tại xóm Mới thì tại xóm Thượng có khóa tu dành cho doanh nhân Việt với chủ đề “Có bùn mới có sen”. Hơn 50 doanh nhân đến từ Việt Nam đã có một tuần được trải nghiệm nếp sống chánh niệm ở Làng, được học cách sống chậm lại và có mặt nhiều hơn cho chính mình. Đồng thời, họ cũng có thời gian nhìn lại những giá trị sống và động lực thúc đẩy cuộc đời mình cũng

như của doanh nghiệp: mình có muốn thực sự trở thành “Số Một” (Number One) hay mình muốn hạnh phúc? Mình có đang trở thành “nạn nhân” cho sự thành công của chính mình? Mình có đang đưa doanh nghiệp đi về hướng thiện lành?

Các doanh nhân còn được học về nghệ thuật ái ngữ và lắng nghe, nghệ thuật làm mới do Sư cô Chân Không hướng dẫn để có thể áp dụng trong gia đình cũng như trong doanh nghiệp. Sau khóa tu, có hơn 20 vị đã tiếp nhận Năm giới quý báu để tiếp tục nuôi dưỡng đời sống tâm linh của mình.





## Khóa tu “Tìm về ngôi nhà đích thực”

(2 - 9.6.2023)

Đây là khóa tu lần đầu tiên được tổ chức tại Làng Mai dành riêng cho những người trẻ Việt Nam và châu Á lớn lên ở nước ngoài. Xin đọc bài viết “Trở về nguồn cội” của Main Hương, Hồng Anh và Janny trong số báo này để hiểu thêm về cảm nhận của các bạn trẻ khi được trở về và tiếp xúc với gốc rễ của mình.

## Khóa tu “Thương yêu là tự do”

(16 - 23.6.2023)

Lần đầu tiên tại Làng Mai đã diễn ra một khóa tu kết hợp cả hai hình thức: tham gia trực tiếp tại Làng và tham gia trực tuyến thông qua mạng Internet. Khóa tu này là sáng kiến của cộng đồng tăng thân Trì Địa quốc tế (Earth Holder). 700 thiền sinh đã trực tiếp tham gia khóa tu tại Làng và 800 thiền sinh tham gia trực tuyến từ năm châu lục trên thế giới. Một số tăng thân địa phương tại Đức, Mỹ, Singapore, Chile... đã đến với nhau để cùng tu tập và tham gia các sinh hoạt trực tuyến của khóa tu.

Thật cảm động khi nhìn thấy hình ảnh hơn một ngàn người từ các quốc gia khác nhau trên hành tinh cùng nhau thấp lên ánh sáng tinh thức và nhìn sâu vào liên hệ giữa mình với thiên nhiên, với đất Mẹ. Càng nhìn được bằng tuệ giác tương tức, ta càng thức tỉnh, có đủ sức mạnh và tình thương để bảo hộ đất Mẹ. Tâm thương yêu càng rộng lớn, ta càng có nhiều tự do.

Một trong những điểm nổi bật của khóa tu là Lễ hạ chí - lễ đón mừng ngày có mặt trời chiếu sáng dài nhất và đêm ngắn nhất trong năm - với sự tham gia của đại diện nhiều truyền thống tôn giáo, trong đó có những thổ dân từ Amazon, Mexico và Châu Phi.



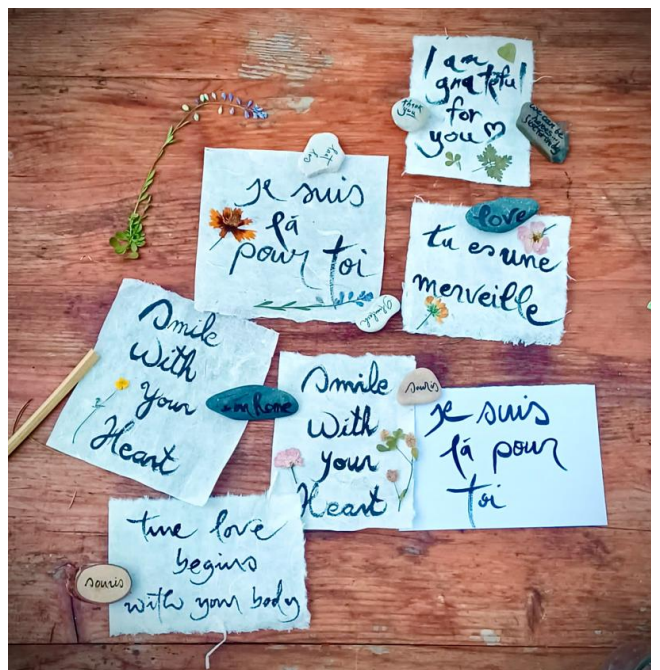
## Công chiếu bộ phim tài liệu “Respire, Souris, Vis” (22.6.2023)

Ngày 22.6, bộ phim tiếng Pháp của đạo diễn Yen Le Van có tựa đề “Respire, Souris, Vis” (Thở, Cười và Sống) với những tư liệu về cuộc đời của Sư Ông, cũng như của một số nhân vật nổi tiếng như Jon Kabat-Zinn, Laurent Debacker, Eline Snel, Mira-Baï Ghatradyal, Jean-Gérard Bloch, đã được công chiếu tại Paris. Bộ phim là một lời mời đối với những ai muốn trở về với chính mình và tìm lại ý nghĩa của cuộc sống: Sống để làm gì? Làm người nghĩa là gì nếu không phải là khả năng vượt qua nỗi sợ hãi trước cái chết, để sống và để yêu thương? Sư cô Chân Không cùng một số quý thầy, quý sư cô đã có mặt trong buổi công chiếu.

## Khóa tu mùa Hè (9 - 29.7.2023)

Khóa tu mùa Hè là khóa tu đông vui nhất trong năm vì có cả trẻ em và thiếu niên về Làng tu tập cùng cha mẹ. Làng đã trở thành điểm hẹn của nhiều gia đình trong dịp hè. Năm nay, tổng cộng có hơn 2000 người từ khắp nơi trên thế giới, trong đó có 170 thiếu niên và 480 thiếu nhi, đã về Làng tu tập trong ba tuần của mùa hè. Nhờ có sự yểm trợ của 120 tình nguyện viên, trong đó có nhiều đồng bào từ Việt Nam qua, nên khóa tu diễn ra khá suôn sẻ và vui tươi.







## Khóa tu Wake Up “Thương yêu trong hành động” (4 - 11.8.2023)

Khóa tu mùa hè vừa kết thúc thì bận ở Làng cũng vừa chín. Đi dạo quanh xóm, bạn sẽ cảm nhận được mùi bận chín ngọt thơm lừng trong nắng ấm. Hơn 600 bạn trẻ từ 18 – 35 tuổi, đến từ hơn 30 quốc gia, đã về Làng trong dịp này để tham dự khóa tu “Love in Action” (Thương yêu trong hành động). Một bạn trẻ đến từ Tây Ban Nha chia sẻ: “Năng lượng tập thể của khóa tu rất hùng tráng, thật đáng kinh ngạc. Tôi rất xúc động khi nghe những chia sẻ rất thật lòng của các bạn thiền sinh cũng như của quý thầy, quý sư cô. Thật tuyệt vời biết bao khi được đến với nhau như thế này và chia sẻ những nỗi sợ hãi sâu sắc nhất, nỗi đau buồn, khát vọng và cả niềm vui chung với nhau”. Cuối khóa, hơn 200 bạn trẻ đã tiếp nhận Năm Giới, coi đây như kim chỉ nam giúp các bạn đi về hướng bình an và hạnh phúc chân thật.





## Khóa tu dành cho các thầy cô giáo (18 - 25.8.2023)

Nghỉ ngơi được một tuần sau khóa tu Wake Up, các thầy, các sư cô lại chào đón hơn 300 giáo viên và những người hoạt động trong lĩnh vực giáo dục từ khắp nơi về tu tập. Những bài pháp thoại do sư cô Định Nghiêm, thầy Pháp Lý và sư cô Chân Đức đã giúp cho các thầy cô giáo thấy được tầm quan trọng của sự thực tập chánh niệm đối với tự thân cũng như nuôi dưỡng ước nguyện của mình. Trong bài pháp thoại cuối cùng dành cho thầy cô giáo (27.10.2014), Sư Ông từng căn dặn: “Quý vị có sứ mệnh ươm mầm và nuôi dưỡng những người trẻ lành mạnh, có khả năng tạo dựng hạnh phúc cho mình và cho xã hội. Sứ mệnh của chúng ta không chỉ là trao truyền kiến thức mà còn là xây dựng con người, xây dựng một xã hội nhân bản để có thể chăm sóc và bảo hộ hành tinh xinh đẹp của chúng ta”. Trong khóa tu còn có buổi chia sẻ của các giáo viên có kinh nghiệm trong lĩnh vực đem chánh niệm vào trường học, trong đó có Orlaith O’Sullivan và Richard Brady – hai điều phối viên của chương trình đem chánh niệm vào trường học (Wake Up Schools).

Sau khi khóa tu kết thúc, một số thiền sinh tình nguyện ở lại thêm để phụ các thầy, các sư cô hái mận. Sau khi thu hoạch, mận sẽ được sấy khô hoặc làm mứt để dành. Nếu có dịp tới Làng, bạn sẽ được thưởng thức mứt mận vào mỗi bữa sáng. Đó là một món đặc sản mộc mạc mà các thiền sinh sau khi tham dự khóa tu thường thích mang về làm quà.





## Khóa tu “Trở về nương tựa đất Mẹ”

Kể từ năm 2022, quý thầy xóm Thượng cùng các bạn thiện sinh thường trú tại Nông trại Hạnh Phúc (Happy Farm) đã tổ chức các khóa tu “Trở về nương tựa đất Mẹ”, mỗi khóa tu kéo dài hai tuần. Mục đích của khóa tu là giúp cho mọi người trở về kết nối sâu sắc với thiên nhiên, với đất Mẹ để được nuôi dưỡng và trị liệu. Trong năm nay, khóa tu được tổ chức hai lần vào tháng 5 (5-19.5) và vào tháng 9 (15-29.9). Dưới đây là phản hồi từ một thiện sinh:

“Trong hai tuần qua, chúng tôi được khám phá ruộng đồng, rừng cây, ăn những món ăn thuần chay ngon miệng, được tiếp xúc với những người thực sự tốt bụng và chu đáo, đọc sách, lắng nghe, làm nông, ca hát, thiền định và sống chánh niệm một cách có ý thức. Nghe có vẻ giống như một sự thay đổi nhịp độ rất đột ngột so với nếp sống bình thường, nhưng bằng cách nào đó, năng lượng tu tập của cộng đồng nơi đây đã giúp tôi thay đổi bản thân. Một người bạn miêu tả Làng Mai giống như lá gan hay quả thận của xã hội, lặn lẽ lọc đi những độc tố. Đó chính xác là cảm giác của tôi sau khóa tu. Tình trạng sức khỏe của tôi được cải thiện sau bốn ngày đầu tiên. Tôi thấy mình bình tĩnh hơn, dễ tha thứ hơn cho bản thân và người khác, và tôi đã cười rất nhiều. Tôi không mong đợi trạng thái tâm trí này sẽ kéo dài mãi mãi, nhưng tôi hy vọng mình sẽ nhớ cảm giác đó và có động lực để hướng tới một nếp sống an lành hơn.”





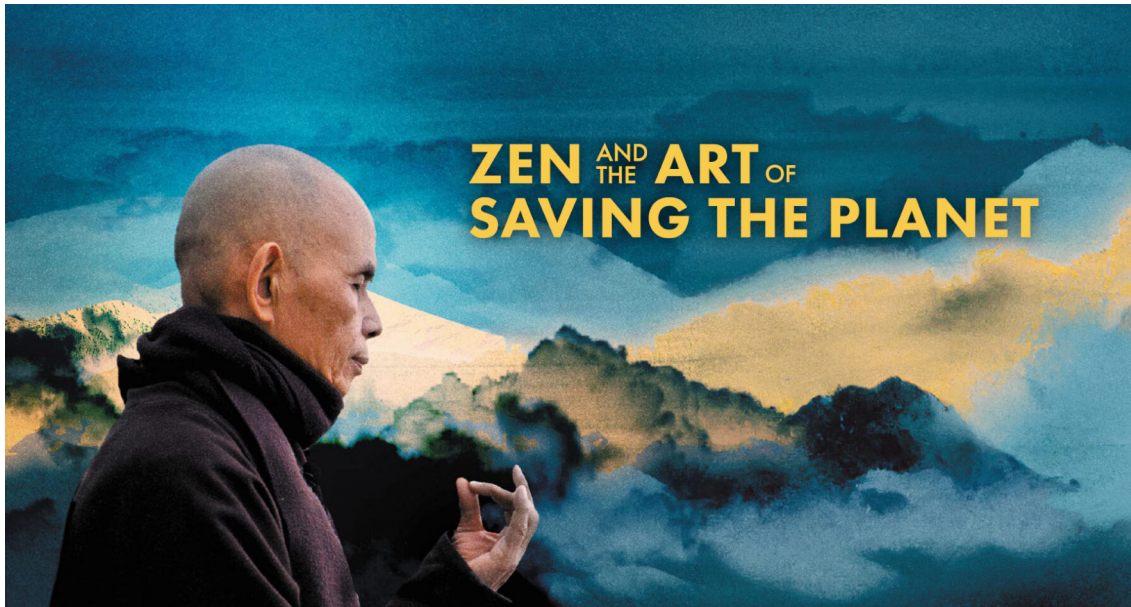
## An cư kiết đông 2023 - 2024

(19.10.2023 - 16.1.2024)

Sáng ngày 19.10, tứ chúng Làng Mai đã vân tập về thiền đường Nước Tĩnh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng để làm lễ đối thú An cư kiết đông. Số người an cư tại đạo tràng Mai Thôn trong mùa an cư kiết đông năm nay là 225 vị (141 xuất sĩ - 48 tỳ kheo, 78 tỳ kheo ni, 9 sadi, 6 sadi ni; và 84 cận sự nam và nữ). Trong mùa an cư này, đại chúng được nghe lại những bài giảng của Sư Ông về những đóng góp của đạo Bụt cho một nền đạo đức toàn cầu. Chương trình ngày thứ Năm dành cho xuất sĩ thật đặc biệt với nhiều lớp học theo các chủ đề đa dạng: đạo đức học so sánh, tâm lý học Phật giáo, văn hóa xuất sĩ,... Điều này đem lại một sinh khí mới đầy cảm hứng cho các xuất sĩ trong mùa an cư năm nay.







### **Chương trình tu học trực tuyến “Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh” (15.10 – 3.12.2023)**

Với năng lượng tu tập hùng hậu của mùa an cư, tăng thân xuất sĩ còn đồng thời yểm trợ cho chương trình tu học trực tuyến kéo dài bảy tuần với chủ đề “Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh” (Zen and the Art of Saving the Planet, gọi tắt là ZASP), mở đầu vào ngày 15.10 và kết thúc vào ngày 3.12. Đây là lần đầu tiên tăng thân có được một chương trình tu học trực tuyến được xây dựng công phu từ hình thức cho đến nội dung như vậy. Khoảng 1600 thiền sinh đến từ hơn 50 quốc gia đã tham gia khóa học bảy tuần này. Chương trình được xây dựng trong vòng một năm, từ năm 2022, và bắt đầu đưa vào thử nghiệm vào tháng Hai và tháng Năm năm 2023. Để biết thêm về ý nghĩa của chương trình ZASP, xin đọc bài viết “Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh” của thầy Trời Đức Niệm trong số báo này.

### **Lời thỉnh cầu cùng ngồi yên yếm trợ hòa bình thế giới**

Trong bối cảnh xung đột ngày càng leo thang ở Trung Đông, ngày 19.10.2023, tăng thân Làng Mai đã có lời thỉnh cầu mọi người cùng ngồi yên yếm trợ hòa bình thế giới. Trong thư có đoạn:

“Với cách nhìn của đạo Phật, những cuộc chiến ở Trung Đông, Ukraine cũng như những cuộc chiến khác đang xảy ra khắp nơi trên thế giới là một biểu hiện của tâm thức cộng đồng, của năng lượng hủy diệt tập thể có mặt trong chiều sâu tâm thức của cả nhân loại. Năng lượng hủy diệt này là nền tảng tạo ra khổ đau cho loài người. Là con cháu trong đại gia đình nhân loại, mỗi người trong chúng ta phải có trách nhiệm nhận ra khổ đau nơi chính mình và phải có bổn phận chuyển hóa những hạt giống bạo động thành năng lượng bình an thực sự trong tự thân.

...

Trong giai đoạn khủng hoảng hiện tại, điều quan trọng nhất cho mỗi người chúng ta là trở về thực tập cắm rễ vào tự thân để có được sự vững chãi và để có thể làm lắng dịu những cảm xúc bất an và dao động của chính mình. Chúng tôi xin mời những người bạn Israel, Palestine, Ukraine, và tất cả những ai đang gánh chịu khổ đau trong các vùng đang có chiến tranh mâu thuẫn, hãy cùng ngồi yên với chúng tôi để cùng nhau chúng ta có thể làm lắng dịu ngọn lửa hận thù, để có thể dừng lại những hành động gây đau khổ và tàn hại, để có thể trải rộng tình thương, phát khởi tâm lượng từ bi và để tỏa chiếu sức mạnh, năng lượng của hòa bình và an lạc...”

(Để đọc toàn bộ lời thỉnh cầu này, xin vào trang nhà Làng Mai: <https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/loi-thinh-cau-cung-ngoi-yen-yem-tro-hoa-binh-the-gioi/>)



# Kệ truyền đăng trong năm 2023

Trong năm 2023, tăng thân đã chào đón 27 vị giáo thọ mới, cả xuất sĩ và cư sĩ. Dưới đây là tổng hợp những bài kệ truyền đăng được trao trong năm qua:

**Kệ truyền đăng trong đại giới đàn Trường Quang (10-14.2) tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan:**

**Thầy Thích Chân Phương Cần**

(Nguyễn Xuân Lộc; Pháp danh: Nhuận Thọ)

Chân pháp mở bày muôn vạn lối  
Đường vào **phương** ngoại chẳng ngoài tâm  
Công phu **cần** mãn trong nhật dụng  
Gương trí soi tròn nghĩa uyên thâm.

**Thầy Thích Chân Trời Kỳ Ngộ**

(Phạm Hùng; Pháp danh: Tâm Đức Khang)

Muôn dặm không mây muôn dặm **trời**  
Nhân duyên **kỳ ngộ** bước thành thời  
Ở đây gặp gỡ bao tri kỷ  
Mở hội tăng thân cứu độ người.

**Thầy Thích Chân Trời Lĩnh Nam**

(Lê Dũng; Pháp danh: Tâm Đại Niệm)

Chân **trời Lĩnh Nam** đất xưa  
Tổ tiên xây dựng truyền thừa mai sau  
Bước chân cần trọng cho nhau  
Mím cười tương kính làm giàu tương lai.

**Thầy Thích Chân Trời Bình An**

(Trần Công Danh; Pháp danh: Tâm Từ Thủy)

Pháp thân tỏa sáng rạng **chân trời**  
**Bình** minh rực rỡ ánh hồng tươi  
**An** nhiên từng bước là dừng lại  
Mắt biếc hồn thơ rộn tiếng cười.

**Thầy Thích Chân Trời Linh Cảm**

(Lai Thanh Vũ; Pháp danh: Tâm Khuyến Thiện)

Chân xuân thấp sáng cả **trời** xuân  
Ứng hiện tâm **linh** đẹp tuyệt trần  
Có nhau nhiệm màu trong tương **cảm**  
Cử xướng tăng thân thực pháp thân.



**Thầy Thích Chân Trời Nguyệt Ước**

(Nguyễn Bá Nhật; Pháp danh: Tâm Nhuận Minh)

Chân tâm soi tỏ **trời** cao rộng  
**Nguyệt ước** năm xưa vững một lòng  
Tăng đi từng bước xây mầm tuệ  
Nghĩa trả ơn đền vẹn núi sông.

**Thầy Thích Chân Trời Đâu Suất**

(Đặng Ngọc Hồng Quyết; Pháp danh: Tâm Minh Đăng)

Mắt thương nhìn thấu cõi trần  
Từ **Trời Đâu Suất** hiện thân giữa đời  
Bồ đề chiếu rạng muôn nơi  
Mở bày phương tiện độ người trầm luân.

**Thầy Thích Chân Trời Tương Lai**

(Phạm Quang Hà; Pháp danh: Tâm Đức Tĩnh)

Khung **trời** hiện tại đã về tới  
Ôm cả **tương lai** sáng nếp nhà  
Tình xưa gửi gắm từng huynh đệ  
Ơn nghĩa truyền trao vẫn đậm đà.

**Sư cô Thích nữ Chân Đán Nghiêm**

(Phan Thị Minh Tuyền; Pháp danh: Tâm Quảng Bích)

Một trời xuân **đán** bình an  
Uy **ng nghiêm** vọng tiếng thâm ơn nghìn trùng  
Lối về có thủy có chung  
Từ bi chiếu rạng khắp cùng thế gian.



### Sư cô Thích nữ Chân Nhẫn Nghiêm

(Nguyễn Thị Bích Lê; Pháp danh: Tâm Nguyên Tịnh)

Chân tâm một nẻo đi về  
Hành trang ẩn **nhẫn** xá hề gian truân  
**Nghiêm** phong hoạt thái chuyên cần  
Quê hương lối cũ bước chân vững vàng.

### Sư cô Thích nữ Chân Thiện Nghiêm

(Văn Thị Kiều Oanh; Pháp danh: Tâm Chơn Khai)

**Thiện** nghiệp gieo trồng cõi lạc bang  
**Nghiêm** giới trì đức tuệ vững vàng  
Dong thuyền bát nhã ra khơi vớt  
Cõi gió về mây giữ an ban.

### Sư cô Thích nữ Chân Đế Nghiêm

(Vũ Thị Minh Đức; Pháp danh: Tâm Diệu Chuyên)

Xuất lưu pháp bảo từ chân **đế**  
Một dạ giữ **nghiêm** phép chỉ trì  
Mỗi khi trời đất lên tiếng gọi  
Hoa lòng thơm ngát giọt từ bi.

### Sư cô Thích nữ Chân Dương Nghiêm

(Phạm Thị Hồng; Pháp danh: Tâm Phương Minh)

Chân thân vốn hoàn hảo  
Rạng ngời ánh **dương** quang  
Một lòng thường **nghiêm** cần  
Lan tỏa pháp An ban.

### Sư cô Thích nữ Chân Công Nghiêm

(Hoàng Lê Kim Loan; Pháp danh: Tâm Nhật Kim)

Đức sáng nằm ngay **công** tu luyện  
Nghiệp lành vun tưới tướng uy **nghiêm**  
Thông điệp từ bi về mọi nẻo  
Tha hồ thỏa chí chốn an nhiên.

### Sư cô Thích nữ Chân Trăng Nga Mi

(Chew Yee Lee; Pháp danh:  
Noble Fulfillment of the Heart)

**Trăng** không tròn không khuyết  
Núi **Nga Mi** lưu danh  
Phổ Hiền mười hạnh nguyện  
Làm lợi lạc chúng sanh.

### Sư cô Thích nữ Chân Trăng Đông Hải

(Tsui Miu Ling; Pháp danh: Tâm Quán Ân)

**Trăng** tỏa sáng bầu trời **Đông Hải**  
Biển trần gian phản ánh nào phiền  
Đem tay tế độ bao người khổ  
Sóng bước bên Ngài Quán Thế Âm.

### Kệ truyền đăng trong khóa tu xuất sĩ “Vững một niềm tin” (15-23.02) tại Làng Mai Pháp:

#### Thầy Thích Chân Trời Nội Tâm

(Phạm Văn Tài; Pháp danh: Tâm Phúc Lộc)

**Trời nội** điển, ngày pho thủ tự  
Nhập tánh không, đêm quán **tâm** kinh  
Ơn thầy tổ nguyện xin tiếp nối  
Một lên đường, sông núi chứng minh.

#### Sư cô Thích nữ Chân Trợ Nghiêm

(Hoàng Thị Minh Nguyệt; Tâm Liên Du)

Chân tâm vắng duyên **trợ**  
**Nghiêm** từ chẳng đến đi  
Như Lai bậc như thị  
Chánh niệm vượt thị phi.

#### Sư cô Thích nữ Chân Trăng Quê Hương

(Nguyễn Thị Kim Thanh; Tâm Nguyễn Hòa)

Chân **trăng** là **quê hương**  
Chiếc lá vốn bản môn  
Pháp nhiệm ấy con đường  
Lắng nghe hiểu và thương.

#### Sư cô Thích nữ Chân Trăng Mới Lên

(Yuliana Wijaya; Tâm Hướng Quang)

Out of darkness **the moon** has just **risen**  
Its guiding light illuminates our steps.  
In this pure land of mindfulness and joy  
I offer my service to all beings.

#### Sư Cô Thích nữ Chân Trăng Hoa Tiên

(Nguyễn Thị Quế Trâm; Tâm Huệ Anh)

Gót sen thiền tập cùng **trăng**  
**Hoa** tâm nở rộ thoát vòng thị phi  
Dáng **tiên** hiện nét uy nghi  
Lắng nghe **nhẫn** hạnh từ bi cứu đời

#### Sư Cô Thích nữ Chân Trăng Thong Dong

(Bùi Hồng Thu Quý; Tâm Diệu Vinh)

**Trăng** xưa lập nguyện đại bi  
Sao cho muôn loại tổng trì vô sanh  
**Thong dong** cùng chúng đồng hành  
Ân đền nghĩa đáp dạ thành khắc ghi.

#### Sư cô Thích nữ Chân Trăng Chí Thành

(Lê Thị Tư; Tâm Hạnh Niệm)

Vén mây **trăng** lộ diện  
Tu tập dạ **chí thành**  
Công phu không xao lãng  
Sen nở cõi Trời Tây.







## Sư cô Thích nữ Chân Trắng Lý Tưởng

(Châu Thị Thu Sương; Pháp danh: Tâm Tuệ Như)

Hé nụ cười chân, thật tuyệt vời  
**Trăng** sao chiếu sáng khắp muôn nơi  
Long lanh ánh mắt người **lý tưởng**  
Sưởi ấm tình người giữa trùng khơi.

**Kệ truyền đăng ngày 11.4.2023 tại Bringelly, Úc** (do thầy Pháp Hải và sư cô Lương Nghiêm thay mặt tăng thân truyền đăng):

## Thầy Thích Chân Trời Bình Minh

(Trương Văn Sen; Pháp danh: Tâm Đức Lượng)

Tâm tạo **trời bình minh**  
Tỏa sáng khắp mười phương  
Xuyên suốt qua ba cõi  
Hiện tại là quê hương  
Đức căn dày muôn kiếp  
Thành quả bậc trượng phu  
Được hương gió lan tỏa.

## Chân Minh Hải

(Daya Heather Jepsen;

Pháp danh: Peaceful Courage of the Heart)

The **ocean of wisdom** is our ancient and true inheritance  
The bright eyes of the Awakened One contemplate the nature of all things and see no coming and no going  
On her path of return, she carries the peaceful light of the moon  
As a gracious offering to each living being.

## Chân Hỷ Tạng

(Faye Nhi Nguyen; Pháp danh: Tâm Hưởng Dương)

By seeing the nature of affinities planted since beginningless time  
The authentic fruit of insight reveals itself as a **storehouse of joy**  
Walking this ancient path suddenly we realize that there was never a time when we were not wonderfully together  
Sunflowers waving in the gentle breeze quietly reveal the wondrous Dharma Body.





## Năm lễ xuất gia

Trong năm 2023, tăng thân xuất sĩ đã chào đón thêm 31 thành viên mới:

- **Cây Nhãn** (ngày 18.5 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan) gồm các sư chú: *Chân Nhất Giác, Chân Nhất Ngữ*.
- **Cây Toyon** (ngày 24.9 tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ) gồm các sư chú: *Chân Nhất Lâm, Chân Nhất Thiên, Chân Nhất Điền, Chân Nhất Sơn*; và các sư cô: *Chân Ân Hạnh, Chân Thuần Hạnh*.
- **Cây Hoa Thủy Tiên** (ngày 5.11 tại chùa Pháp Vân, Pháp) gồm các sư chú: *Chân Nhất Vân, Chân Nhất Vũ, Chân Nhất Thanh, Chân Nhất Lương, Chân Nhất Nguyên, Chân Nhất Mộc, Chân Nhất Xuân*; và các sư cô: *Chân Đôn Hạnh, Chân Diệu Hạnh, Chân Đăng Hạnh*.
- **Cây Hoa Chuông Vàng** (ngày 17.12 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan) gồm các sư cô: *Chân Cung Hạnh, Chân Chuyên Hạnh, Chân Cần Hạnh, Chân Chuẩn Hạnh, Chân Chính Hạnh, Chân Chỉ Hạnh, Chân Chí Hạnh, Chân Cư Hạnh, Chân Chánh Hạnh, Chân Chiêu Hạnh, Chân Chung Hạnh, Chân Cần Hạnh, Chân Cát Hạnh*.

Đầu năm 2024, vào dịp lễ Đại tướng của Sư Ông, tăng thân chào đón thêm 11 thành viên của gia đình xuất gia:

- **Cây Bàng** (ngày 23.1 tại Ni xá Diệu Trạm, Huế) gồm các sư chú: *Chân Nhất Trú, Chân Nhất Âm, Chân Nhất Lạc, Chân Nhất Giới*; và các sư cô: *Chân Mật Hạnh, Chân An Hạnh, Chân Hiếu Hạnh, Chân Lập Hạnh, Chân Quán Hạnh, Chân Đoan Hạnh, Chân Khánh Hạnh*. ☸





# Muôn thu ngàn dặm một nhà

BAN BIÊN TẬP

Tường thuật một vài nét chính về lễ Đại tường của Sư Ông Làng Mai tại Làng Mai Pháp và tại Tổ đình Từ Hiếu.



## Lời Thầy hóa thiên thu

(Tứ chúng Làng Mai Pháp)

Kính bạch Thầy,

Trong giây phút này, khi chúng con ngồi đây trong vòng tay thương yêu của tăng thân khắp nơi trên thế giới để dâng bức thư này lên Thầy, trái tim chúng con tràn ngập niềm biết ơn và kính thương sâu sắc.



Đã hai năm trôi qua từ khi thân tứ đại của Thầy trở về với đất Mẹ. Dù vậy, tinh thần và sự hiện diện của Thầy vẫn tiếp tục thấp sáng, soi đường cho chúng con, những đệ tử của Người.

Là đệ tử của Thầy, chúng con thấy mình rất may mắn được đồng hành với Thầy, được tiếp nhận nguồn tuệ giác thâm sâu và lòng từ bi không bờ bến của Thầy. Thầy dạy chúng con không chỉ bằng lời mà bằng sự sống của chính mình. Sự có mặt của Thầy là nơi nương náu bình an, là minh chứng cho sức mạnh của chánh niệm và lòng nhân ái.



Chúng con học được từ tấm gương ngời sáng của Thầy rằng ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh và khó khăn, ngọn lửa của chí nguyện vẫn có thể bùng cháy rực rỡ, không hề suy giảm.

Cuộc đời Thầy chính là thông điệp mà Thầy muốn gửi đến mọi người: ôm lấy cả bùn lẫn sen của cuộc đời với tấm lòng bền bỉ, kiên cường, nỗ lực không mỏi mệt vì hòa bình. Trong những thời kỳ đen tối nhất, Thầy vẫn đứng vững như một ngọn hải đăng hy vọng, chứng minh cho mọi người rằng sự bình an của mỗi cá nhân chính là nền tảng cho hòa bình của nhân loại.





Con đường Thầy đi nay đã trở thành con đường của chúng con. Qua cái nhìn của Thầy, chúng con học cách nhìn cuộc đời bằng con mắt của hiểu và thương. Thầy chỉ cho chúng con thấy tất cả sự sống đều tương tức, nhắc nhở chúng con rằng chúng ta không hề tồn tại riêng biệt mà liên hệ mật thiết với nhau và với đất Mẹ. Những lời dạy của Thầy về chánh niệm, về hiện pháp lạc trú và sống trọn vẹn với tấm lòng yêu thương là món quà vô giá mà Thầy để lại cho chúng con.

Giờ đây khi bước trên con đường Thầy đã mở ra, chúng con xin nguyện hết lòng tiếp nối di sản của Thầy. Chúng con, những đệ tử của Thầy, nguyện cố gắng hết lòng đem các pháp môn mà Thầy trao truyền vào trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động của mình, để những gì Thầy dạy được lưu truyền mãi mãi. Chúng con nguyện sống tinh thức, nuôi dưỡng bình an và hiểu biết trong trái tim mình để sự bình an đó lan tỏa trên thế giới.

Thầy không còn đó trong hình hài quen thuộc, nhưng chúng con được an ủi khi ý thức rằng Thầy vẫn ở bên chúng con trong tiếng lá xào xạc, trong sự tĩnh lặng của thiên định, trong những nụ cười, những giây phút im lặng suy tư và trong cuộc sống của tăng thân – một kiệt tác của Thầy. Thầy dạy chúng con rằng cuộc đời là vô thường, nhưng tình thương và sự hiểu biết là di sản có thể tồn tại từ thế hệ này qua thế hệ khác.

Cảm ơn Thầy đã dìu dắt chúng con không mệt mỏi, yêu thương chúng con với lòng từ bi không bờ bến và dạy cho chúng con những bài học vô giá. Chúng con xin nguyện đem những lời dạy của Thầy làm ngọn đuốc soi đường để đi tới, giúp cho những tinh túy của truyền thống Làng Mai tiếp tục được thăng hoa và chạm tới trái tim của nhiều người.

*Với lòng kính thương và biết ơn sâu sắc,  
Chúng con, đệ tử của Thầy.*







## Mơ xưa đoàn tụ trời quê ấm lòng

Thầy kính thương,

Chùa Tổ Từ Hiếu nơi núi đồi Dương Xuân đẹp quá. Những tán cây, những thảm cỏ sáng lên trong tia nắng ấm áp mùa Đông. Quý thầy, quý sư cô cùng quý vị cư sĩ đang có mặt để chuẩn bị cho lễ Đại tường.

Ni xá Diệu Trạm mấy hôm nay đông vui lắm, chúng con nghĩ Thầy thấy được điều đó. Từng đoàn áo nâu khắp các trung tâm đều tề tựu về. Chúng con nói với nhau, “đây là hình ảnh Thầy đã thấy trong giấc mơ năm ấy”. Và Thầy đang cười với chúng con.



“Thầy có một giấc mơ rất bình thường nhưng rất đẹp. Thầy mơ thấy thầy thức dậy ở một ngôi chùa hay một trung tâm thực tập nào đó mà thầy cảm thấy không khí thực tập rất vui. Thầy hỏi một vị đang có mặt gần đây: cái gì mà vui vậy hả con? Vị ấy trả lời: bạch Thầy có mấy huynh đệ vừa về tới. Chúng con đang nấu một nồi cơm để ăn chung cho vui. Thầy ngồi dậy, bước ra sân chùa, đi thiền hành, nhận diện từng chậu lan, khóm trúc mà lòng vui như mở hội. Có gì đâu? Chỉ có vài huynh đệ vừa về tới. Chỉ có một nồi cơm sắp chín để huynh đệ có dịp ngồi ăn với nhau. Chỉ có những chậu lan, khóm trúc ngoài sân chùa. Nhưng tại sao mà vui như thế? Tại vì chúng ta đang còn có nhau, tại vì chúng ta có tình huynh đệ. Một giấc mơ nhỏ, đơn sơ nhưng làm thầy hạnh phúc trong bao nhiêu ngày. Nhưng đây đâu phải là một giấc mơ? Đây là sự thật mà. Thầy trò ta đang có nhau, huynh đệ ta đang có nhau. Dù có xảy ra chuyện gì đi nữa thì cái tình huynh đệ ấy vẫn không mất. Đó là thiên đường của chúng ta.”

–Trích thư Thầy viết ngày 07.3.2010



Chúng con chấp tác trong sự trở về. Trở về với cái gì mộc mạc, gần gũi, thân thương nhất, có bếp củi, có mùi khói, tập sách, có cành mạn, cành lê, cành đào, có liếp tre, chum nước, có huynh đệ quây quần bên bếp lửa hồng, cùng thưởng trà và kể chuyện cho nhau nghe. Cành đào hồng, cành lê sáng lên giữa thiền đường. Những lọ hoa mạn trắng xinh bắt đầu được chưng lên bàn Bụt, bàn Thầy, bàn Tổ, đại chúng đã rất hạnh phúc và thương thức trong từng buổi sáng công phu. Từng góc nhỏ trong thiền đường, đến thư viện, phòng khách, phòng chung, nhà trà, thư quán, nhà rạp, trước sân phòng khách, cổng vào,... góc nhỏ nào ở đây chúng con cũng muốn có sức sống, có tinh thần thực tập, thể hiện được nét giản đơn và thiên vị trong không gian này.





Chúng con thấy góc nào huynh đệ ngồi cũng đều có sự có mặt của Thầy ở đó: “Je suis là pour toi” (Tôi có mặt cho người thương đây), “Đã về đã tới”, “Thở đi con”, “Happiness is the way” (Hạnh phúc chính là con đường), “Vô sự”, “Together we are one” (Cùng nhau chúng ta là một),... Ngồi xuống và an tịnh, chúng con có thể tiếp xúc rất sâu sắc với Thầy. Chúng con ý thức rằng chúng con đang làm chung với Thầy, bằng đôi tay của Thầy, nên chúng con cũng cẩn trọng hơn, thương thức hơn, hòa thuận và biết buông bỏ hơn Thầy ạ. Bóng dáng Thầy mãi mãi là tiếng chuông chánh niệm vang lên trong cách hành xử, cách nói năng, trong cách làm việc của chúng con.

Mấy hôm nay các sư anh, sư chị, sư em từ xa trở về, cùng chấp tác, cùng ngồi ăn cơm, thưởng trà quanh bếp củi, thương thức không khí ấm áp tình gia đình, chúng con xúc động lắm. Không phải là tang lễ, không phải tưởng niệm ngày Thầy ngưng biểu hiện, mà như ăn mừng sự biểu hiện rất mới, rất màu nhiệm của Thầy ở khắp nơi, trong từng người đệ tử, trong từng khóm hoa ngọn cỏ, trong từng nhóm làm việc, trong từng thửa rau được trồng xuống như tấm y xanh chúng con dâng lên đất Mẹ, hay trong từng nét bút thư pháp đây kia quanh Ni xá.

### Đi như một dòng sông

(Những ngày sinh hoạt dành cho tăng thân xuất sĩ, 21-23.1.2024, Tổ đình Từ Hiếu và Ni xá Diệu Trạm)

Thầy thương kính,

Chúng con đang hướng về lễ Đại tường của Thầy mỗi ngày trong từng giây phút tiếp xúc với sự sống. Lễ Đại tường trong chúng con chính là dấu ấn đậm nét của tình huynh đệ. Chúng con rất hạnh phúc khi gặp lại những thành viên trong gia đình xuất gia đến từ nhiều trung tâm khác nhau. Anh chị em chơi với nhau thật trong sáng và hồn nhiên để lắng nghe sự chia sẻ của từng người, về cách mà các anh chị em chấp nhận, bao dung, thương yêu nhau và truyền thông với nhau trong gia đình tâm linh.

Mỗi thành viên trong tăng thân hiến tặng cho nhau từng nụ sen búp trong lúc chào hỏi, hiến tặng nhau một nụ cười, một bước chân chánh niệm, một đôi dép được xếp rất đẹp, một sự dừng lại khi tiếng chuông được thỉnh lên, hiến tặng nhau sự có mặt tĩnh lặng trong mỗi thời khóa thiền hành, làm việc, ăn cơm, hoặc ngồi bên bếp lửa thưởng trà.





Phiên chợ quê chào đón tăng thân xuất sĩ khắp các trung tâm trở về Tổ đình Từ Hiếu và Ni xá Diệu Trạm đã diễn ra rất ấm áp. Nhiều món ăn quê hương được trang trí rất đẹp. Thầy ơi, chúng con ý thức rất rõ là Thầy đang có mặt với chúng con ở đây, như những lần Thầy đã có mặt trong Hội chợ xuân ở xóm Mới, Hội hoa mai ở xóm Hạ hay Hội hoa thủy tiên ở xóm Thượng. Chúng con đi cùng Thầy, thưởng thức sự sống cùng Thầy, thưởng thức tình thầy trò, tình huynh đệ cùng Thầy.

Trong phiên chợ quê, có một quầy hàng bé bé, xinh xinh trưng bày những viên ngói cũ dỡ ra từ mái thất Lăng Nghe. Viên ngói nào cũng mang chút rong rêu, sương gió, thời gian, vốn đã là một bức tranh rất thơ, các sư em vẽ tranh và viết thư pháp lên đó tạo nên một bức tranh trong bức tranh, rất thiên, rất yêu. Vậy là tấm ngói cũ đã trở nên rất mới trong tay chúng con, có bóng dáng Thầy, có năng lượng Thầy trong đó.

Sáng sớm ngày 23.1.2024, lễ xuất gia cho 11 thành viên gia đình xuất gia Cây Bàng đã diễn ra. Đây có lẽ là lễ xuất gia có nhiều xuất sĩ hộ niệm nhất

của Làng Mai từ trước đến nay. Thầy vui lắm khi Thầy có thêm các sư cháu phải không Thầy? Các sư cháu cũng chính là các sư con của Thầy, chỉ vì Thầy có trong tất cả chúng con. Dòng chảy của tăng thân vẫn luân lưu, vẫn còn được tiếp nối trong trái tim và nhiệt huyết của người trẻ đó Thầy ạ.

Trong những ngày này, chúng con rất xúc động khi chư Tôn đức quang lâm sách tấn cho chúng con trên con đường thực tập. Sáng nay, Hòa thượng Thích Giác Quang (Trú trì chùa Bảo Lâm), Sư bà Thích Nữ Như Minh (Trú trì chùa Pháp Hỷ, Tây Linh) đã ban cho chúng con những dòng pháp bảo quý giá. Trong lời nói của quý Ngài tỏa ra ánh sáng của hoa trái thực tập giúp chúng con lớn lên niềm tin, giúp cho ngọn lửa bồ đề tâm sáng hơn trong chúng con, giúp cho chúng con biết ơn con đường mình đang bước đi. Người tu là một chiến binh tâm linh, lấy sự thực tập chánh niệm làm cốt lõi. Chúng con ý thức rằng khi chúng con thực tập có hạnh phúc, thì hạnh phúc ấy có thể đưa tới sự chấp nhận những yếu kém của nhau và sự nương tựa vào tập thể.







## Tiếp nhận gia tài

*(Những ngày sinh hoạt tứ chúng trong thời khóa lễ Đại tường, 27-29.1.2024)*

Những ngày này, nơi đất Tổ, từng đóa cúc hòa hoàng lại được điểm tô khắp chốn. Hoa ánh sắc vàng đượm thắm, hòa quyện với màu gỗ, màu khói hương khiến lòng người thêm lắng yên. Nhìn hoa, thời gian như ngừng trôi. Nhìn hoa, chúng con thấy Thầy đang có mặt với chúng con.

Ngày hôm nay, từ muôn phương, chúng con đã trở về sum họp chung dưới một mái nhà tâm linh cùng ngồi thiền, tụng kinh, thực tập thiền hành, nghe pháp thoại, chia sẻ cho nhau những kỉ niệm với Thầy cũng như được nuôi dưỡng, tìm thấy những điều nơi Thầy là tri âm, tri kỷ của mình trong đêm thơ nhạc thiền.

Sáng sớm, tiếng chuông mõ hòa cùng tiếng tụng kinh trầm hùng lại vang vọng khắp núi đồi Dương Xuân, có lẽ không khác mấy với những tháng ngày Thầy còn là chú đệ tử nhỏ ở chùa. Lời kinh tha thiết, năng lượng an lành như thấm vào từng cánh hoa vàng óng trên bàn thờ Bụt.

Đại chúng đã cùng hát vang khúc ca Giờ đây bên nhau. Bài hát như là lời nguyện chung của cả tăng thân. Dù cho bao gian khó, chúng con xin nguyện đứng bên nhau, sánh vai và đồng lòng trong công trình giúp đời. Chỉ có chung lòng, chúng con mới tiếp nhận và trao truyền được gia tài Thầy để lại cho thế hệ tương lai.

Những viên ngọc quý trong gia tài của Thầy như thiền ngồi, thiền hành, thiền lạ, thiền ca,... vẫn tiếp tục được thực tập và lan tỏa không chỉ bởi những

người học trò xuất gia của Thầy. Những vị đệ tử tại gia với niềm thương kính, lòng biết ơn sâu sắc cũng đặt Thầy vào lòng, mang Thầy đi về tương lai và trở thành những sự tiếp nối đẹp của Thầy.

---

Thời tiết Huế mấy ngày hôm nay có mưa phùn và trở lạnh nhưng cũng không ngăn được tấm lòng chúng con hướng về chùa Tổ, cư sĩ từ khắp đất nước Việt Nam và thế giới trở về tham dự lễ Đại Tường của Sư Ông... Con được thăm phòng trưng bày pháp khí và phòng thờ của Sư Ông. Chiếc áo khoác sờn cũ, bàn làm việc hay từng lời dạy của Sư Ông đã được quý thầy, quý sư cô tái hiện thật thân thương, gần gũi để chúng con có thể thấy được nếp sống hàng ngày của Sư Ông. Con đã ngồi thật yên trong phòng thờ của Sư Ông và nước mắt cứ thế lăn dài. Những giọt nước mắt kính ngưỡng, thương yêu dành cho một vị Thiền sư có tâm ảnh hưởng quốc tế nhưng lại có đời sống rất giản dị. Sư Ông sống dung dị nhưng lại luôn bền bỉ và kiên trì gửi đi thông điệp hòa bình ngay cả trong những thời kỳ đen tối nhất. Con nhìn đâu cũng thấy trong đó là tình thương, là lòng từ bi của Sư Ông. Lòng con lắng yên và thấy được sâu sắc hình ảnh Sư Ông trong quý thầy, quý sư cô đang chấp tác dưới đôi... Con đã đứng thật lâu trước bức thư pháp “Thở đi con, thật sâu, thật chậm, không sao đâu”. Con như nghe tiếng Sư Ông bên cạnh, được ủi an, được che chở khi trở về từ những va chạm và thương tổn của cuộc đời. Những người trẻ - như con - luôn mang trên mình rất nhiều kỳ vọng của gia đình, xã hội và cả của chính bản thân mình. Điều đó đôi lần khiến chúng con mỗi một, bế tắc, khiến chúng con mãi loay hoay mà quên đi rằng mình có quyền dừng lại...

(Trích thư gửi Thầy của một bạn thiền sinh trẻ đến dự lễ Đại tường.)



## Nước đi ra biển lại mưa về nguồn

*Cầm nhành dương liễu, rưới lên nước cam lộ  
Trừ nóng bức làm mát mẽ nhân gian  
Lắng tai nghe mà tìm tới với chúng sanh  
Đem pháp nhiệm trừ khổ đau cho muôn loại  
Tâm từ bi kiên cố  
Tướng tự tại đoan nghiêm  
Có cầu là có ứng  
Không nguyện nào không thành.*

Sáng nay, những giọt nước cam lộ được rưới lên khắp thất Lăng Nghe. Trời trong, khí tĩnh, thanh tịnh là khung cảnh mà thanh tịnh cũng trong lòng người. Chúng con đã cùng nhau về bên Thầy trong Lễ Sái tịnh. Người đứng, người quỳ nhưng đều chung một tâm thành kính. Nhắm mắt lại, chúng con cảm nhận năng lượng an lành của Thầy còn lưu lại trong không gian. Lời kinh trì tụng của chư Tôn đức vang khắp núi đồi. Trong biển âm thanh huyền diệu đó, thất Lăng Nghe tựa hồ như đóa sen đang nở ra trang nghiêm đẹp đẽ giữa không khí thanh tịnh của Tổ đình.

Giữa lòng đóa sen đó đã an vị một phần sắc thân Thầy. Chúng con thấy như tăng thân đã đồng lòng đặt vào trong thất một trái tim. Giờ đây, những lúc nhớ Thầy, chúng con có một nơi để hướng về. Ngôi thất nhỏ đã trở thành một biểu tượng tâm linh chói sáng, hiện lên trong tâm trí chúng con với tất cả niềm thương kính.

Một phần của Thầy ở lại cùng chúng con nơi thế giới hiện tượng, những phần khác đã hòa chung dòng chảy với liệt vị tổ sư. Giây phút linh vị, di ảnh

và y bát Thầy được rước nhập Tổ đường, chúng con thấy vòng tròn đã viên mãn. Giọt nước sau một vòng tuần hoàn nay lại trở về với cội nguồn bản thể. Thầy đã sống một cuộc đời thật đẹp, không còn vương bận gì nữa.

*Giọt nước thành dòng sông thanh thân người về chơi biển lớn  
Bước chân nên cõi tịnh thành thơ ta lên đạo đời cao*

Bài kinh Hải đảo tự thân được nghe sáng hôm nay lại một lần nữa khiến chúng con xúc động và biết ơn lòng từ bi của Thầy.

*“...Quý vị phải thực tập làm hải đảo tự thân, biết nương tựa nơi chính mình mà đừng nương tựa vào một kẻ nào khác, phải thực tập nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa nơi chánh pháp chứ đừng nương tựa vào một hải đảo nào khác hay một ai khác...”*

Thầy thanh thân ẩn tàng như lẽ tự nhiên của nhịp điệu sự sống, như mây bay, hoa nở, như sương sớm tan đi khi ánh mặt trời chiếu rọi. Đơn giản vì Thầy biết rằng không cần phải lo lắng cho chúng con nữa. Thầy là một vị thầy đầy lòng từ bi và cũng đầy tuệ giác. Những năm tháng còn bên cạnh, Thầy luôn nhắc nhở, chỉ dẫn chúng con trở về nương tựa nơi hải đảo tự thân, nơi vị thầy của chính mình. Để giờ đây, khi nghĩ về Thầy, chúng con có thương, có nhớ nhưng không bơ vơ, lạc lõng. Dù thực tập còn yếu kém, chúng con đã bước đi được trên đôi chân của chính mình.



Cung đón chư Tôn Đức quang lâm sái tịnh thất Lăng Nghe





Lễ rước xá lợi nhập thất Lăng Nghê

Lễ cung tiến Giác linh Thầy



Linh vị, di ảnh và y bát của Thầy được thỉnh từ Thiên đường Trắng Rằm sang nhập Tổ đường

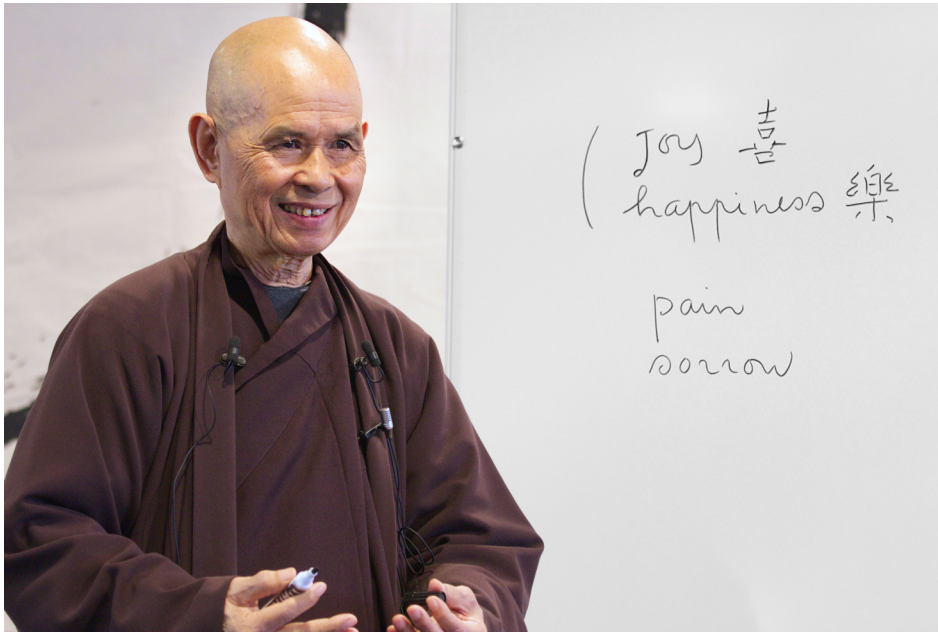
Đài tưởng niệm Thầy tại công viên Vĩnh Hằng, Tp. Huế



# Thấy sáng hiện hữu

THẦY LÀNG MAI

Đây là đoạn trích từ cuộc phỏng vấn do Jo Confino thực hiện với Thầy tại thất Da Cốc, Sơn Hạ vào năm 2012. Lúc ấy Jo là phóng viên của báo The Guardian, Vương quốc Anh. Bản ghi âm cuộc phỏng vấn đã bị thất lạc một thời gian và gần đây đã tìm lại được. Quý vị có thể nghe toàn bộ cuộc phỏng vấn bằng tiếng Anh trên Plum Village Podcast “The Way Out is In” số 41, phát thanh vào ngày 21 tháng 3 năm 2023.



**Jo Confino:** Thưa Thầy, trước tình hình biến đổi khí hậu và môi trường thiên nhiên bị tàn phá như hiện nay, nhiều người vẫn có vẻ thờ ơ và chưa muốn hành động gì cả. Thầy nghĩ gì về điều này?

**Thầy:** Thực ra, họ không hành động không chỉ đối với vấn đề biến đổi khí hậu mà còn đối với nhiều vấn đề khác. Họ có nhiều vấn đề cá nhân như liên hệ với chính tự thân, với người khác và với gia đình, nhưng họ đâu làm gì để cải thiện những mối liên hệ này.

Nếu chúng ta đòi hỏi họ phải làm gì cho môi trường thì có thể hơi quá, trong khi họ chưa làm gì cho những vấn đề cấp thiết của chính họ. Họ sợ phải đối diện với khổ đau, với các vấn đề của chính mình. Mà nếu vậy thì làm sao họ đủ sức để nghĩ tới nỗi khổ của đất Mẹ hay của môi trường? Vậy nên nhiều người có thái độ thờ ơ. Họ sợ. Họ không muốn nhìn thấy sự thật.

**Jo Confino:** Một khi họ thấy được sự thật thì chuyện gì sẽ xảy ra thưa Thầy?

**Thầy:** Khi họ nhìn ra sự thật thì có thể đã quá trễ để hành động. Đúng vậy, có thể là quá muộn màng. Những người như anh muốn thức tỉnh họ, nhưng có thể họ không muốn thức tỉnh vì sẽ phải đối diện với khổ đau. Vì vậy họ sẽ tiếp tục đắm chìm trong giấc mơ. Họ không đủ mạnh để đối diện với sự thật. Điều đó không có nghĩa là những người này không hay biết chuyện gì đang xảy ra. Họ chỉ không muốn nghĩ đến nó. Họ cố tình bận rộn để quên đi. Đâu phải vì họ thích làm những gì họ đang làm nên mới bận rộn, họ cần bận rộn để khỏi phải nghĩ tới thực tại.

**Jo Confino:** Thầy có nghĩ mọi người chờ đến khi có một thảm họa thực sự xảy ra thì mới thức tỉnh hay không? Hay lúc đó có khi họ còn trốn chạy nhiều hơn? Thầy nghĩ điều gì có thể giúp tạo ra sự thay đổi?



**Thầy:** Nếu anh chỉ cho họ thấy sự thật, thí dụ cho họ xem một cuốn phim, hay cái gì đó làm bằng chứng để thuyết phục họ là tình hình đang rất cấp bách, họ sẽ bỏ ra một ít thời gian để xem. Nhưng sau đó, họ sẽ trở lại y như cũ, bởi vì họ không muốn nghĩ đến nó. Nhưng điều đó không có nghĩa là họ không đủ thông minh để biết chuyện gì đang xảy ra.

Tôi nghĩ cũng có một vài cách để thức tỉnh họ, như chỉ cho họ thấy có một thực tại khác. Cho họ thấy một người vui vẻ, hạnh phúc, biết sống thanh thoi. Người đó không cần có nhiều tiền hay quyền lực mới hạnh phúc. Ta có thể giúp họ trải nghiệm một chút những hạnh phúc như vậy. Nếu họ nếm được hạnh phúc của sự thư giãn và bình an thì may ra họ sẽ thay đổi. Họ sẽ thấy theo đuổi tiền bạc, quyền hành là không đáng. Ta nên đem họ tới một nơi có nhiều hạnh phúc, cho họ gặp những người có hạnh phúc thật sự. Đó là cơ hội cho họ, bởi vì họ nghĩ rằng không có con đường nào khác ngoài con đường họ đang đi. Phải chỉ cho họ thấy những người hạnh phúc như vậy để họ được thức tỉnh.

**Jo Confino: Thầy cũng có nói về đức vô úy, về cái dũng. Điều gì có thể giúp người ta có đủ dũng khí để đứng ra làm một điều gì đó cho dù có thể bị đe dọa đến sự an thân của mình?**

**Thầy:** Một người có dũng khí để đứng lên khi người đó có đủ từ bi. Từ bi là một năng lượng rất hùng tráng. Không có từ bi, ta không thể làm gì được. Có lòng từ bi, người ta có thể chết vì người khác, như người mẹ có thể chết vì con của mình. Từ bi chỉ có mặt khi ta thấu hiểu được khổ đau. Từ bi được sinh ra từ tuệ giác. Tuệ giác đó có được khi ta đi qua khổ đau và hạnh phúc. Ta sẽ có đủ cái dũng để làm, để nói mà không sợ bị mất một cái gì cả. Ta không sợ mất danh vọng hay địa vị, bởi ta biết đó không phải là nền tảng của hạnh phúc. Nền tảng của hạnh phúc chính là hiểu và thương. Cho nên nếu ta có tuệ giác đó, và ta sống với tuệ giác đó thì không có gì để sợ nữa. Nhưng nếu ta còn sợ mất danh vọng, địa vị, nhà cửa, ... ta sẽ không có can đảm để hành động. Nếu ta đã từng có hạnh phúc, như hiểu và thương, ta biết rằng hạnh phúc không đến từ những điều kiện bên ngoài. Ta biết hạnh phúc đến từ cái thấy nội tâm. Ta biết cách tạo nên hạnh phúc và biết nhận diện những điều kiện thật sự của hạnh phúc mà ta đang có. Và ta không còn sợ hãi nữa.

**Jo Confino: Thưa Thầy, đâu là cách truyền thông hay nhất để có thể thật sự tạo nên sự thay đổi trong quảng đại quần chúng mà không phải chỉ trong một vài người?**

**Thầy:** Là một nhà báo, anh có thể viết một quyển sách về nghệ thuật tiêu thụ, bởi vì hàng ngày người ta dùng tiền để mua rất nhiều thứ. Anh có thể sử dụng một loại ngôn ngữ giúp người ta thức tỉnh để thấy những cái người ta mua không thể làm cho họ thực sự hạnh phúc.

Rất nhiều người mua sắm để che lấp khổ đau. Điều đó không giúp gì được cho họ, bởi vì khi đêm đến, những thứ trong lòng trời lên làm cho họ khổ sở và tự giam mình trong địa ngục do chính họ tạo ra. Cho nên ta cần chỉ cho họ cách tiêu thụ và tiêu thụ cái gì, để họ có thể được chữa lành và có thêm bình an, thương yêu.

Khi thiền hành, chúng ta tiêu thụ thời gian. Trong bối cảnh của nền văn minh hiện đại, đi như vậy là phí thời giờ. Bạn chẳng làm gì cả, không nói, không suy nghĩ, chỉ đi thôi. Đó là một sự phí phạm thời gian. Thời gian là tiền bạc. Nhưng đối với chúng ta, đó là một sự tiêu thụ có ích, bởi vì chúng ta cho phép thân và tâm được nghỉ ngơi, thư giãn. Chúng ta tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống, với những yếu tố tươi mát và trị liệu trong mỗi bước chân. Đó là một sự tiêu thụ có ích lợi. Sau nửa giờ thiền hành như vậy, ta cảm thấy tươi mới và khỏe khoắn. Điều đó không cần phải có nhiều tiền mới làm được. Không cần tốn kém gì cả. Chúng ta không phản đối chuyện tiêu thụ như vậy.

Cho nên ta cần chia sẻ cho họ cách đi từ bãi đậu xe đến nơi làm việc. Đi như thế nào để mỗi bước chân có thể phục hồi sự bình an, niềm vui và tình yêu cuộc sống trong họ. Giúp cho họ làm thế nào để dừng suy nghĩ.

**Jo Confino: Rất nhiều người mất sự kết nối giữa cuộc sống của họ và những điều ảnh hưởng đến cuộc sống ấy. Thí dụ như khi mua một cái gì đó, họ không biết nó đến từ đâu, cũng không biết ai đã sản xuất nó và những người sản xuất đó sống ra sao. Họ thật sự bị cách biệt với thế giới xung quanh. Và họ không thấy được rằng bất cứ điều gì họ làm cũng có ảnh hưởng đến thế giới. Thầy có nghĩ rằng người ta sống mà bị mất kết nối như vậy là một vấn đề hay không?**

**Thầy:** Chính vì thực trạng đó cho nên trong quyển sách “Nghệ thuật tiêu thụ”, ta có thể chỉ cho họ cách ăn: nghệ thuật ăn. Thay vì suy nghĩ và nói nhiều trong khi ăn, người ta tập dừng lại để ăn cho đàng hoàng. Nhìn vào thức ăn, tiếp xúc với miếng cà rốt, với phân bón, với nước, với mưa, với nắng. Tiếp xúc với đất Mẹ. Ăn như thế nào để có thể tiếp xúc được với sự sống, với gốc rễ của mình. Đó là thiền tập. Và thiền tập rất dễ chịu. Người ta vốn đã



có một thói quen ăn uống cho nên ta phải chỉ cho họ một cách ăn khác để họ có thể thấy được làm thế nào một miếng cà rốt có mặt trong bữa ăn của họ. Trước khi bắt đầu ăn, ta đọc Năm lời quán nguyện. Nhưng sự quán chiếu phải kéo dài trong suốt bữa ăn chứ không phải chỉ lúc bắt đầu mà thôi. Khi dừng lại mọi suy tư, ta nhai mỗi miếng thức ăn trong ý thức đó, tiếp xúc với thức ăn và phát khởi lòng biết ơn. *Chừng nào còn biết ơn, chừng đó ta còn hạnh phúc.*

Sáng nay lúc tôi lạy xuống, tôi không lạy như một cá nhân. Tôi thấy cả hai dòng tổ tiên tâm linh và huyết thống. Tôi thấy tôi là một với tăng thân tứ chúng. Và tôi lạy xuống như một tăng thân đồng đảo mà không phải là một cá nhân. Tôi không thấy mình là cái ngã riêng biệt mà là cả dòng họ tổ tiên.

Khi tôi lạy xuống trước Bụt, tôi không thấy Bụt là một cái ngã riêng biệt mà là sự tiếp nối của cả một dòng tâm linh bất tận. Cho nên ta có thể thấy được gốc rễ của Bụt trong nhiều thế hệ. Trong khi lạy xuống như vậy, ta có được tuệ giác vô ngã. Người ngồi trước mặt của bạn chính là một vị đại sư. Người ấy có mặt không như một cá nhân. Người ấy đại diện cho cả dòng họ tổ tiên, cho đất nước, dân tộc của mình. Cho nên bạn cần tập nhìn người thương, bạn bè của mình như những vị đại sư của cả dòng họ tổ tiên. Và bạn xá xuống trước họ: “Xin chào ngài đại sư”. Nhìn được như vậy bạn sẽ có thể liên hệ với người đó với lòng kính trọng và nể phục, bởi vì trong họ có những tài năng và đức hạnh của rất nhiều thế hệ. Bạn không nói với người ấy như một cá nhân. Bạn nói chuyện với người ấy với lòng kính trọng bởi vì trong người ấy cũng có một vị Bụt. Đó là cách để nhìn mọi người.

Một cây thông được làm bởi rất nhiều thế hệ, có cả trắng, sao trong đó. Cho nên bạn xá xuống trước một cây thông. Đó là một hành động văn minh, một lối sống đẹp. Nếu bạn học theo lối sống đó, bạn không cần ai nhắc nhở trong việc chăm sóc môi trường. Bạn có thể tự làm được. Đó chính là tuệ giác có được khi bạn thực hành vô ngã. Chúng ta sống cuộc sống hàng ngày với những trải nghiệm như vậy. Khi đó những gì chúng ta nói hay viết đều có

thể chạm đến trái tim của người khác. Bởi vì chúng ta viết từ tuệ giác của chính mình mà không phải lấy từ ý của người khác. Vì vậy viết quyển sách “Nghệ thuật tiêu thụ” cũng chính là một sự thực tập. Những người sản xuất ra sản phẩm cho chúng ta tiêu thụ, và chúng ta, những người mua các sản phẩm đó, tất cả chúng ta đều cần học cách tiêu thụ.

**Jo Confino: Theo Thầy, những nhà hoạt động xã hội nên làm gì? Thầy nói rất đúng là việc đầu tiên họ phải làm là chế tác hạnh phúc cho chính họ. Nhưng về phương diện hành động, ta phải làm thế nào để lên tiếng chống lại áp bức và bất công xã hội? Có cách nào để làm việc đó với sự bình an và lòng quyết tâm?**

**Thầy:** Các vị xuất sĩ Làng Mai an cư ba tháng mỗi năm, và trong mùa an cư, mỗi tuần sẽ có một ngày dành riêng cho tăng thân xuất sĩ. Chúng tôi ý thức rằng nếu chúng tôi không thể là chính mình, không đủ tình huynh đệ và hạnh phúc thì những điều chúng tôi làm sẽ không có ý nghĩa gì cả. Chúng tôi tổ chức ngày xuất sĩ để nuôi dưỡng chính mình và nuôi dưỡng tăng thân, rồi từ đó chúng tôi mới có thể cống hiến những khóa tu và những ngày chánh niệm ở nơi này nơi khác.

Chúng tôi thấy rõ là chúng tôi không nên đánh mất mình trong công việc. Nếu không, những gì chúng tôi cống hiến sẽ không phải là “hàng thiết”. Vấn đề không phải ở chỗ làm nhiều việc, mà làm việc một cách chân thật. Không nên có mặc cảm là mình chưa làm đủ trong việc giúp người, giúp đời mà nên bảo đảm là khi làm gì thì làm đàng hoàng, đúng mức. Được như vậy chúng ta sẽ an tâm, bởi vì bất cứ cái gì chúng ta làm cũng đều đem lợi ích cho mọi người, ngay cả khi chúng ta đơn giản chỉ ngồi thiền hoặc đi thiền.

Nếu bạn đi thiền cho đàng hoàng, bạn sẽ được nuôi dưỡng và trị liệu trong mỗi bước đi. Không chỉ tổ tiên trong bạn được lợi lạc, mà thế hệ tương lai cũng được lợi lạc. Không làm được điều đó, ta sẽ không thể làm được điều gì ích lợi cả. Vậy nên mỗi bước chân là sự hành trì căn bản. Mỗi hơi thở, mỗi





buổi ngồi thiền đều phải có phẩm chất nuôi dưỡng và trị liệu. Thậm chí bạn chỉ làm một việc nhỏ thôi, thí dụ như tổ chức một ngày quán niệm, nếu bạn làm hết lòng và hạnh phúc thì bạn cũng đồng thời làm tất cả mọi việc khác rồi. Cho nên, bất cứ việc gì bạn làm cho chính bạn một cách đàng hoàng, bạn cũng đồng thời làm việc đó cho tất cả mọi người. Đó là cách tôi thực tập. Bạn không cần phải mặc cảm là bạn chưa làm đủ. Điều này rất quan trọng.

Tôi nghĩ để góp phần làm nên một sự tỉnh thức tập thể, chúng ta cần vận hành như một cộng đồng, như một tăng thân. Các nhà báo cũng cần có tăng thân để chia sẻ nỗi khổ niềm đau, khó khăn, hạnh phúc, hy vọng và thành công của họ với nhau. Đây là một điều rất quan trọng. Điều này rất rõ ở Làng Mai: không có tăng thân, chúng tôi không thể làm bất cứ việc gì có ý nghĩa. Cho nên nương tựa tăng thân là một điều căn bản.

Một doanh nhân sản xuất ra những sản phẩm không lành mạnh thì người ấy không giúp gì được cho chính mình, cũng không giúp được cho khách hàng. Ta muốn ông ấy thay đổi. Nhưng làm sao để thay đổi đây? Có rất nhiều cách. Một trong những cách đó là tới gặp ông và nói rằng ông có thể hạnh phúc hơn, thư giãn hơn. Ông có thể sống một cuộc sống không quá bận rộn, hối hả như vậy. Ông có thể buông thư hơn và có nhiều niềm vui hơn. Ông không cần phải chìm ngập trong lo lắng, giận dữ, ... Đó là một cách.

Cách thứ hai là khuyên bạn bè nên tiêu thụ dựa theo Năm giới. Tại sao bạn phải mua những thứ đó? Chúng ta cần những loại sản phẩm làm chúng ta khỏe mạnh hơn. Nếu khách hàng có sự tỉnh thức thì người sản xuất sẽ phải thay đổi. Nếu không thì việc làm ăn không thể kéo dài. Cho nên, chúng ta buộc nhà sản xuất phải thay đổi bằng cách không mua những thứ chúng ta không cần. Tôi có thể sống khoẻ mà không cần đến các loại máy móc điện tử. Tôi có nhiều thời gian hơn cho chính mình và cho tăng thân nhờ không sử dụng quá nhiều các loại máy móc điện tử này. Chúng ta có thể sống khoẻ mà không nhất thiết phải có ti-vi, thậm chí không cần cả điện thoại hay báo chí. Chúng ta đâu cần phải xem chương trình thời sự mỗi ngày, có khi cả hai lần mỗi ngày. Bao giờ mấy tờ báo đăng những tin nuôi dưỡng thì chúng ta sẽ mua báo. Vì vậy có rất nhiều cách. Tôi nghĩ nếu chúng ta vận hành như một tăng thân và chúng ta làm việc với những người hoạt động ở cấp cơ sở thì sự thay đổi có thể bắt đầu ở đó. Không cần phải thuyết phục những người ở cấp cao nếu việc đó quá khó khăn.

Thánh Gandhi có khả năng kêu gọi người dân tẩy chay nhiều thứ, và ngài biết cách tự chăm sóc cho mình. Ngài biết là trong quá trình tranh đấu bất bạo động, ngài cần phải chăm sóc chính mình. Ngài nói với vợ là: chúng ta cần phải thực tập phạm hạnh trong thời gian này. Chúng ta cần tập thở và bảo tồn năng lượng vì đây là một cuộc tranh đấu khó khăn. Ngài biết tất cả những điều này, làm sao để bảo tồn năng lượng vì cuộc tranh đấu kéo dài. Cho nên sự thực tập tâm linh rất cần thiết trong quá trình hoạt động nhằm góp phần thay đổi xã hội.

Chúng ta cần tổ chức cuộc sống của mình như thế nào để có thêm bình an, thư giãn và trị liệu mỗi ngày. Ta cần những người bạn đồng tu và cần có tăng thân. Ý tưởng đem các nhà báo đến với nhau như một tăng thân để có được tuệ giác tập thể và tìm ra cách làm việc rất là quan trọng. Ở Làng Mai, chúng tôi cần các thầy, các sư cô cùng làm việc với nhau. Chúng tôi cần yểm trợ nhau, nếu không sống cùng nhau như một tăng thân, chúng tôi không thể làm gì được cả. Chúng tôi không thể phụng sự, theo nghĩa tích cực nhất của từ “phụng sự”.

**Jo Confino: Làm sao người ta có thể nhìn ra thế giới một cách bình thản khi có quá nhiều khổ đau như thế? Chiến tranh xảy ra khắp nơi, không thấy có dấu hiệu hòa bình. Nếu tình trạng biến đổi khí hậu càng lúc càng trầm trọng thì khổ đau sẽ vô cùng khủng khiếp. Có cách nào để duy trì sự bình an của chính mình khi đứng trước những điều đang xảy ra chung quanh như thế?**

**Thầy:** Theo tôi, chúng ta cần thay đổi quan niệm về thời gian. Đối với chúng ta, thời gian là một cái gì đó hữu hạn. Nhưng đối với đất Mẹ, nếu có tổn thương gì, đất Mẹ sẽ có khả năng tự chữa lành. Nếu cần, đất Mẹ có thể để ra hàng trăm triệu năm để phục hồi. Với chúng ta, thời gian ta ở trên trái đất chỉ có khoảng 100 năm, cho nên chúng ta không có sự kiên nhẫn.

Tôi nghĩ chúng ta có một cộng nghiệp. Sự vô minh tập thể của loài người, sự giận dữ và bạo động của loài người có thể sẽ dẫn chúng ta đến chỗ diệt vong. Chúng ta phải học chấp nhận điều đó. Biết đâu đất Mẹ sẽ cho ra đời một thánh nhân trong một vài thập niên tới và vị ấy sẽ dẫn đường cho chúng ta tránh khỏi tai ương. Không thể biết trước được. Đất Mẹ rất tài ba. Người đã cho ra đời các vị Bụt, Bồ tát và đại nhân. Cho nên, hãy nương tựa nơi đất Mẹ, phó thác cho đất Mẹ, cầu xin đất Mẹ hãy chữa lành và yểm trợ chúng ta.



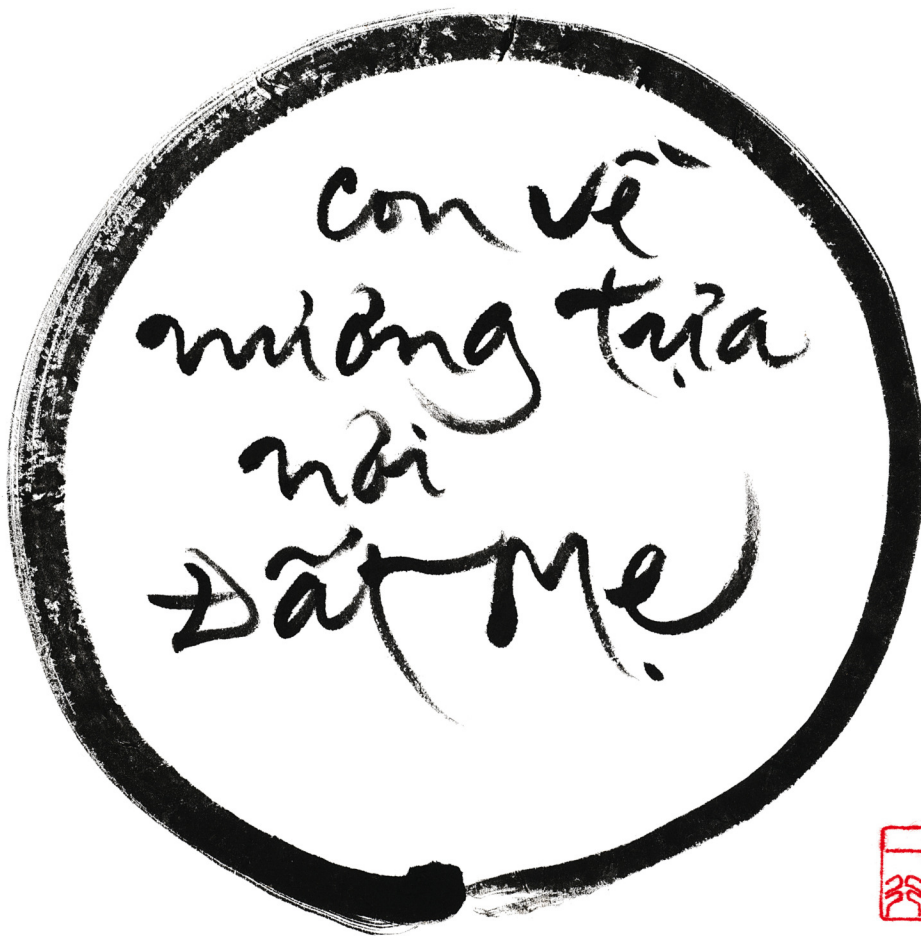
Chúng ta phải tập chấp nhận để chuẩn bị tinh thần cho điều xấu nhất có thể xảy ra, đó là loài người sẽ hầu như bị diệt vong cùng với nhiều loài khác. Sau vài triệu năm, đất Mẹ sẽ có khả năng đem chúng ta trở lại lần nữa, hy vọng lúc ấy chúng ta sẽ khôn ngoan hơn. Chúng ta rất thông minh, nhưng chúng ta chưa học được cách hành xử khác hơn. Mà đầu tiên là học cách yêu thương đất Mẹ.

Khi chúng ta thực tập chánh niệm, nhìn vầng thái dương trong khi thiền hành, quán thân trong thân, chúng ta sẽ thấy mặt trời có trong ta. Không có mặt trời thì cũng không có sự sống. Thấy được như thế, lập tức chúng ta tiếp xúc với mặt trời rất khác. Mỗi liên hệ giữa ta và mặt trời thay đổi. Mặt trời ôm ta như một người cha ôm con. Đó chính là sức mạnh của chánh niệm: làm phát sinh tuệ giác. Trước đó, ta thấy mặt trời như một cái gì đó rất xa xôi, không liên hệ gì mấy tới ta. Trên thực tế, mỗi liên hệ đó vô cùng sâu sắc. Ta là đứa con của mặt trời. Ta từ mặt trời mà sinh ra.

Điều này cũng đúng với đất Mẹ. Ta đi như thế nào để có thể thấy được mối liên hệ giữa ta và đất Mẹ vô cùng sâu sắc, và đất Mẹ có trong ta. Đây không phải là một điều khó thấy. Nó dễ hơn rất nhiều so với triết học. Nếu ta có thể đi như thế, mối liên hệ giữa ta và đất Mẹ sẽ thay đổi một cách vô cùng màu nhiệm.

Khi ta có thể cảm được đất Mẹ ở trong ta, ta là đất Mẹ, khi đó ta không còn sợ cái chết nữa, bởi vì đất Mẹ không bao giờ chết. Ta có thể sẽ được sinh ra trở lại dưới một hình thức khác hay hơn, đẹp hơn. Giống như một con sóng vậy. Một con sóng biển mất và xuất hiện trở lại. Làm sao con sóng có thể chết được? Đó là tuệ giác phát sinh khi mình có liên hệ tốt với đất Mẹ. Tôi không nghĩ chỉ các triết gia mới có thể cảm được những điều như vậy. Ai trong chúng ta cũng có thể thấy được mối liên hệ đó.

**Jo Confino:** Cám ơn Thầy rất nhiều vì đã dành thời gian quý báu cho cuộc phỏng vấn này. ☺





# ngàn Đông trăng hiện

SƯ CÔ CHÂN HOA NGHIÊM

Mùa thu năm nay, tu viện Bích Nham có hai vị khách từ Việt Nam sang, đó là chú Thành và Huy. Chú Thành, đạo diễn của đoàn làm phim về cuộc đời của Sư Ông, đã liên lạc với chúng tôi thông qua cô Châu Thổ là đạo diễn chính của phim. Chú nói với tôi là chú rất cần sự giúp đỡ từ quý thầy và quý sư cô về những nơi mà Sư Ông từng đi qua và từng sống vào thập niên 60. Đó là khoảng thời gian quan trọng trong cuộc đời của Sư Ông khi sang Mỹ để học lấy bằng Thạc sĩ (Master of Arts, 1962) và cũng là thời gian Sư Ông bắt đầu tranh đấu cho hòa bình ở Việt Nam.

Thầy Pháp Không đã liên lạc với các trường đại học Princeton và Columbia để phái đoàn làm phim và một số thầy, sư cô đến thăm viếng di tích lịch sử nơi Sư Ông đã từng sống. Địa điểm đầu tiên mà chúng tôi đến là trường đại học Princeton. Đây là nơi năm xưa Sư Ông đã từng theo học. Tiến sĩ Brian Shetler đã hướng dẫn chúng tôi thăm thư viện Princeton, nơi lưu trữ rất nhiều hồ sơ luận án Thạc sĩ của Sư Ông, và ông đã chỉ cư xá Brown Hall, nơi Sư Ông từng cư trú.

Chúng tôi thiên hành trên con đường đầy lá phong vàng đỏ từ thư viện qua trường, nơi ngày xưa Sư Ông đã từng đi qua. Tôi cảm thấy như Sư Ông đang cùng chúng tôi về thăm lại trường xưa. Dừng chân dưới một gốc cây phong, chúng tôi ngồi thành vòng tròn và lắng nghe một đoạn văn trong *Nẻo về của ý*. Sau đó chúng tôi hát bài *Một lá ngô đồng rơi*, bài dân ca Pháp đã được Sư Ông đặt lời Việt. Cơn gió đi qua, thổi bay những chiếc lá vàng trên cây chao liệng trong không gian, đẹp biết bao.

Địa điểm kế mà chúng tôi đến là căn nhà gỗ Pomona ở trại hè Ockanickon, Medford, New Jersey. Pomona thuộc về YMCA nằm ở tiểu bang New Jersey, là nơi cắm trại cho thiếu nhi và thanh thiếu niên. Đó là căn nhà gỗ nằm bên cạnh một cái hồ rộng lớn, nơi mà Sư Ông đã từng ngồi trên một chiếc thuyền con, tự chèo lên phía Bắc của hồ, và ngồi chơi giữa những bông súng cho đến khi chiều xuống. Bây giờ là mùa thu, những chiếc lá vàng bay theo gió rơi trên mặt hồ. Tôi tưởng tượng một vị



thầy trẻ đang ngồi trầm tư và tưởng nhớ về quê hương, về Phương Bối và về niềm đau chiến tranh trên quê hương mình mà thấy thương.

Tôi nhớ ngày xưa khi đọc quyển hồi ký *Nẻo về của ý* của Sư Ông, mắt tôi đã ướt vì hai câu thơ mà Lý, một vị tác viên xã hội đã viết cho Sư Ông như một lời chia tay, đến bây giờ khi đọc lại, cảm xúc của tôi vẫn dâng trào:

*“Nếu ngày về thấy khung trời đổ nát  
Thì tìm em nơi tận đáy hồn anh.”*

Chúng tôi ngồi trong căn nhà gỗ bên lò sưởi bằng củi. Thọ (một Tiếp Hiện thân tín của Bích Nham) trong đoàn đi nhặt lá và củi khô để nhóm lửa. Lá khô làm ngọn lửa cháy bùng lên, căn phòng trở nên ấm áp vô cùng. Sư Ông đã viết đoán văn *Bông hồng cài áo* nơi ngôi nhà gỗ này nên sư cô Nội Nghiêm xin hát bài *Bông hồng cài áo* để tưởng nhớ đến Sư Ông. Mọi người cùng hòa theo, vì bài hát này hầu như ai cũng thuộc lòng.

Tôi bỗng nhớ lại bài thơ *Đề Thiên Duyệt thất* mà Sư Ông đã viết tặng Hòa thượng Thanh Từ khi còn ở Phương Bối Am, do sư cô Quy Nghiêm phổ nhạc. Trong giây phút lặng yên này, Sư Ông như đang ngồi đó, trong căn phòng này với chúng tôi. Bỗng dưng tôi muốn hát để cúng dường Sư Ông và đại chúng đang hiện diện. “*Gối nhẹ mây đầu núi, nghe gió thoảng hương trà,... niềm tin còn gửi gắm, ta vui lòng đi xa...*”. Hát đến đây bỗng dưng tôi thấy nghẹn ngào, không thể nào hát tiếp được nữa. Sư Ông đã đi xa



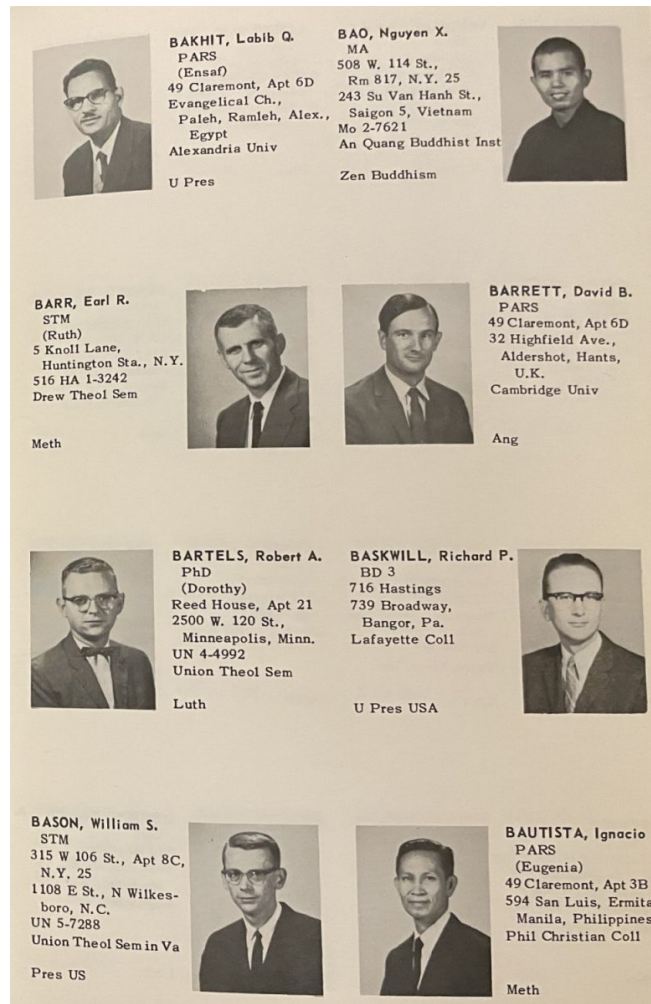
thật rồi, có phải niềm tin Sư Ông gửi lại cho chúng tôi là “*hãy tiếp tục con đường mà Thầy đã đi, đừng bỏ cuộc con ơi...*”. Tôi nói thầm trong lòng: “Vâng, con sẽ không bao giờ bỏ cuộc đâu, Thầy ơi!”.

Ngày hôm sau chúng tôi tiếp tục đi đến Chung viện Thần Học (Union Theological Seminary) trực thuộc trường đại học Columbia ở New York và thăm viếng nơi Sư Ông đã từng sống khi ở đó. Chúng tôi bắt đầu thiền hành từ căn nhà số 306 West ở đường 109, nơi Sư Ông từng cư trú trước khi về lại Việt Nam năm 1963, đến trường đại học Columbia. Thành phố New York luôn tấp nập người qua lại. Đi ngang qua gian hàng bán trái cây, tôi tưởng tượng ngày xưa năm 1962, Sư Ông đã từng đi mua rau quả hay bánh mì trên những con phố này một mình khi người bạn thân thiết Steve không có đó. Những lúc ấy chắc là Sư Ông cô đơn lắm. Nghĩ đến đây mà thấy thương Sư Ông.

Thời đó, người tu Phật giáo không nhiều. Tôi nghĩ đến thời gian Sư Ông phải đối diện với những xung đột trong nội tâm và cảm giác cô đơn trong môi trường mới này. Người tu sĩ trẻ đó còn mang nỗi niềm về cuộc chiến tranh khốc liệt đang xảy ra trên quê hương mình. Nghĩ đến đây tôi thấy mắt mình cay cay vì thương người tu trẻ, thầy mình, đã mang một gánh nặng như thế trên vai. Tôi không muốn mọi người thấy mình khóc nên vội lau nước mắt. Nhưng tôi nhớ Sư Ông đã từng nói với tôi rằng: “Muốn khóc thì cứ khóc, đừng đè nén. Khóc không có gì là xấu hổ. Có ý thức là mình đang khóc là được rồi”. Ý thức mình đang khóc thì nước mắt sẽ tự nhiên ngừng chảy. Mặt trời ý thức mà rọi lên thì ánh sáng sẽ tràn về, tôi không cần đè nén cơn cảm xúc xuống. Ý thức mình đang khóc thì làm sao khóc được nhỉ?

Ngày xưa Sư Ông đã đến đây một mình. Khi rời New York về lại Việt Nam, Sư Ông có bao giờ nghĩ rằng có lúc Người sẽ trở lại đây, không phải một mình mà với cả một tăng thân? Sư Ông lúc ấy chắc không ngờ rằng sau này Người còn thành lập cả một tu viện ở vùng New York, phía Đông Hoa Kỳ, nơi mà ngày xưa Người chỉ là một thầy tu trẻ không tên tuổi. Ngày nay, Sư Ông có hàng ngàn đệ tử người Hoa Kỳ. Sự tiếp nối của Sư Ông thật không thể nghĩ bàn (bất khả tư nghị).

Chúng tôi đến thư viện của trường đại học Columbia, thăm thư viện Butler ở tầng thứ mười một, nơi Sư Ông từng nhắc tới trong *Nẻo về của ý*. Sư



Hồ sơ sinh viên của Chung viện Thần học thuộc Đại học Columbia năm 1962 (Nguồn: Đại học Columbia)

Ông đã mở một quyển sách ra xem và thấy rằng quyển sách này trước đây đã có hai người mượn, ngày tháng cho thấy đã cách nhau hàng chục năm. Và Sư Ông là người thứ ba. Sư Ông đã viết: *Tôi đang đứng đây, gặp họ trong không gian nhưng không gặp họ trong thời gian*. Nghĩ đến đây tôi bỗng rung động trong lòng; tôi cũng đang gặp Sư Ông, một tăng sĩ trẻ đang mở quyển sách ra xem ở tại góc sách này trong không gian của tâm thức mình.

Caro Bratnober, thư viện viên của trường đại học, hướng dẫn chúng tôi trong cuộc thăm viếng. Cô nói rằng thật sự thì tất cả cũng như xưa, không có nhiều thay đổi, có chăng là họ thay đổi mã số ngoài bìa quyển sách để tương ứng với số trong hệ thống máy tính. Nhìn những hàng kệ sách mà lòng tôi cảm thán! Thời gian đã đi qua, mà không gian vẫn như xưa. Đã có bao thế hệ học giả đi trước đã từng đi ngang qua những hàng kệ sách này, trong đó có thầy tôi.





Sau đó cô dẫn riêng tôi và thầy Pháp Không thăm Burke Library, một thư viện khác ở tầng trên, là chỗ để cho sinh viên có thể vào học và nghiên cứu. Cô dẫn chúng tôi vào căn phòng nhỏ biệt lập, nơi trưng bày hình ảnh và tư liệu về những vị đã thành lập ngôi trường và những giáo sư đã từng giảng dạy nơi đây. Tôi ngạc nhiên khi thấy hình Sư Ông cùng với những giáo sư nổi tiếng khác của trường được trưng bày trong tủ kính. Sư Ông trông rất trẻ, khoảng 36 tuổi. Họ trưng bày bản luận cương Thạc sĩ của Sư Ông, và đề tài nghiên cứu là Triết học Tôn giáo: Vấn đề Nhận thức trong Duy thức học (*The Problem of Knowledge in the Philosophy of Vijñānavāda*). Tôi thầm hãnh diện và khâm phục thầy mình vô hạn. Một vị tu sĩ còn trẻ mà đã có thể trình bày một cách sáng tỏ về Duy thức học Phật giáo, một giáo lý tương đối khó, trong môi trường học thuật ở phương Tây, nơi mà đạo Phật thời bấy giờ còn chưa phổ biến.

Chú Thành muốn đi thăm nhà thờ Riverside, nơi Sư Ông đã cho pháp thoại ngày 27.09.2001, sau khi tòa tháp đôi bị khủng bố. Khi chúng tôi đến thì trời cũng khá tối rồi. Lúc đầu những vị trong nhà thờ không muốn tiếp chúng tôi, họ nói là đã đóng cửa. Nhưng khi nghe nói chúng tôi muốn làm tài liệu về cuộc đời của Sư Ông, một bác rất lớn tuổi trong nhà thờ liền bảo những người bảo vệ cho chúng tôi vào. Bác tử tế đón tiếp chúng tôi và đưa phái đoàn vào thăm nhà thờ chính, nơi Sư Ông đã cho pháp thoại cho 1500 người. Bác đã có mặt trong thánh chúng đó. Thầy Pháp Không cũng nói rằng năm đó thầy chưa xuất gia và đã ngồi nghe Sư Ông cho pháp thoại.

Tôi còn nhớ năm đó, chúng tôi đang trên đường đến tu viện Kim Sơn thì nghe tin tòa tháp đôi bị tấn công. Sư Ông đã kêu tài xế dừng xe tại chỗ và bảo tất cả chúng tôi chấp tay niệm Bụt và Bồ tát để cầu nguyện cho những người đã bị thiệt mạng trong cuộc khủng bố đó. Sau đó tặng thân người Mỹ đã thỉnh Sư Ông cho pháp thoại ở nhà thờ Riverside vào ngày 27.09 vì người dân Mỹ đang ở trong tình trạng sợ hãi và căm thù. Một số chúng tôi được đi theo Sư Ông đến nhà thờ buổi tối đó.

Trước khi tới nhà thờ, vài người trong chúng tôi có nhiều lo lắng, trong đó có tôi. Tôi sợ một trái bom ở đâu đó bỗng nổ tung trong lúc Sư Ông đang giảng. Nhưng Sư Ông đã rất bình tĩnh. Sư Ông nói rằng chúng tôi cần thực tập nhịn ăn để cầu nguyện cho sự bình an trên đất Mỹ, và dù thế nào thì Sư Ông cũng phải cho họ một bài pháp thoại trong giai đoạn này. Khi đến nơi, Sư Ông, với từng bước chân vững chãi, tiến vào nhà thờ. Chúng tôi cũng từng bước theo chân Người đi lên bục giảng. Ngồi trên bục giảng sau lưng Sư Ông, tôi đã sẵn sàng trong tư thế chấp nhận mọi chuyện có thể xảy ra cho mình ngay lúc đó, dù có phải xả thân này. Nội dung chính trong bài giảng của Sư Ông hôm đó là ôm ấp cơn giận.

Hạnh nguyện của một vị Bồ tát là không sợ hãi, không nghĩ đến bản thân mình và dám lên tiếng kêu gọi hòa bình cho thế giới. Xã hội chúng ta ngày nay cần có nhiều Bồ tát để cùng nhau lên tiếng cho hòa bình thế giới. Một vị Bồ tát không đủ. Chúng ta cần có tặng thân, chỉ có tặng thân mới tạo thành ngọn núi chống đỡ được phong ba bão táp của chiến tranh.

Hạnh nguyện của Bồ tát mà tôi đã học được từ sự chỉ dạy của Sư Ông. Đó là con đường của Bồ tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi, đem trí tuệ chặt đứt mọi phiền não, dũng mãnh đối diện với sợ hãi và căm thù, không lo sợ. Con đường của Bồ tát Đại Hạnh Phổ Hiền là đem đạo vào cuộc đời. Con đường của Bồ tát Đại Bi Quan Thế Âm với tình thương bao la không kỳ thị, cứu giúp người bớt khổ. Con đường của Bồ tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương là không trốn tránh khổ đau, không tìm chốn bình yên cho riêng mình mà dẫn thân đến những nơi cần đến. Thật lâu sau này tôi mới hiểu được hành động không sợ hãi của Sư Ông khi cho pháp thoại tại nhà thờ Riverside trong thời điểm lúc bấy giờ.

### **Nước Bích lắng trong, ngàn sông có nước ngàn sông trắng hiện...**

Ngày tôi xin Sư Ông xuất gia, tôi chỉ nghĩ đơn giản là mình thích đi tu vì đời sống ở Làng vui quá, không có gì phải lo lắng. Mỗi ngày được ngồi thiền,



thiền hành với đại chúng, ăn cơm trong im lặng, và mỗi tuần được nghe Sư Ông cho pháp thoại. Tôi không tìm cầu một công việc hay tranh giành một địa vị gì quan trọng, cũng không nghĩ đến tiền bạc, cuộc đời thật đơn giản và hạnh phúc biết bao.

Nhưng rồi theo thời gian, tôi dần dần thấy rõ con đường tôi đang đi không đơn giản như tôi đã nghĩ. Tôi bắt đầu có công việc và trách nhiệm do đại chúng giao phó. Tôi trở nên nhiều lo lắng về cuộc sống của người tu, vì lúc đó Làng vẫn chưa phát triển như bây giờ. Tôi bắt đầu nghĩ đến cách làm kinh tế cho Làng có tiền sinh sống, và tôi trở nên lo âu. Tôi xin phép Sư Ông nuôi ong để lấy mật, vì Làng có đến 1250 cây mận, mỗi mùa xuân đều ra hoa và ong bay đầy vườn, hoặc là ngày thứ Bảy ra chợ Sainte Foy bán chả giò v.v. Sư Ông lắc đầu, nhìn thẳng vào mắt tôi, thật nghiêm nghị. Người nói: “Đừng lo lắng! Cứ lo tu đi! Có đức thì mặc sức mà ăn. Con nên lấy quyển Tứ Niệm Xứ làm sách gối đầu giường, đọc mỗi ngày một chương cho Thầy”.

Bắt đầu từ hôm đó, đêm nào tôi cũng đọc quyển *Con đường chuyển hóa* do Sư Ông viết về sự thực tập Tứ Niệm Xứ, lời văn rất giản dị, dễ hiểu. Tôi cảm thấy như mình vừa bắt được vàng. *Con đường chuyển hóa* đã giúp tôi từng ngày chuyển hóa tập khí trong

mình, cho tôi một cái nhìn mới về cuộc sống, cho tôi thấy được quê hương đích thực là ở ngay trong tôi chứ không ở đâu xa.

Có lần Sư Ông nói với tôi: “Ngoài kia, người ta có nhiều khổ đau lắm, họ rất cần sự giúp đỡ của mình con à. Cho nên con tu học cho làng hoàng”. Tôi gật đầu chấp tay thưa: “Dạ”. Lúc đó tôi chỉ biết vâng dạ mà đầu óc của tôi thì rỗng không. Theo thời gian, tôi có cơ hội đi qua nhiều trung tâm, được tiếp xúc với nhiều nền văn hóa cũng như đời sống đa dạng của người dân địa phương. Dù khác biệt quốc gia, chủng tộc, màu da, tầng lớp, ở đâu con người cũng không tránh khỏi những khổ đau trong cuộc sống.

Tôi về Bích Nham đã được gần mười năm. Sống trong một cường quốc như nước Mỹ, tôi nghĩ rằng khổ đau sẽ ít hơn so với các nước nghèo trên thế giới. Nhưng tôi đã lầm. Khổ đau ở đây đầy ắp như biển Đại Tây Dương. Tôi đã tiếp xúc với gia đình có đứa con trai tự tử, có đứa con gái tự tử. Tôi lắng nghe những em thiên sinh có vết thương do cha mẹ lạm dụng tình dục hay lạm dụng bằng sự bạo động. Có những vị cảm thấy thật cô đơn trong đời sống của họ. Có những người trẻ đã từng sa lầy trong nghiện ngập, vui chơi trác táng, v.v. Dĩ nhiên là cũng có những mặt đẹp của cuộc sống. Nhưng điều tôi muốn nói ở đây là một đất nước dù hùng mạnh vẫn có mặt trái của nó.





Thời gian gần đây, ngày quán niệm mỗi tuần đều đông nghẹt người. Các thanh thiếu niên trẻ về càng lúc càng đông. Tôi hiểu được là nhu yếu tu học rất mạnh, vì thế giới càng ngày càng có nhiều xung đột, chiến tranh, nền kinh tế toàn cầu đang suy thoái, môi trường khí hậu thay đổi bất thường, thiên tai ...; bệnh trầm cảm, căng thẳng khiến cho nhiều người trẻ tự tử. Thỉnh thoảng tôi nghe có người trẻ tự tử ở New York hay ở Washington D.C. Áp lực phải kinh khủng lắm mới khiến người ta tự kết liễu đời mình như vậy. Ngoài ra cũng có nhiều bệnh hoang tưởng trong xã hội.

Mới đây nhất tôi đã tiếp xúc trực tiếp với một thiếu nữ, em nói với tôi rằng: “Có một ác quỷ trong con cứ xúi giục con phải tự đâm mình hay treo cổ. Con sợ hãi quá nên chạy đến đây”. Tôi đã khuyên em niệm Bồ tát Quan Thế Âm khi tiếng nói đó vang lên trong đầu, đó là sự hoang tưởng thôi. Dù đã cố gắng giúp em, nhưng sau khi em rời khỏi Bích Nham, tôi nghe tin em đã tự đâm mình. May mắn là em đã được cứu thoát. Là cha mẹ, là anh chị của các em, chúng ta phải làm gì để giúp con em mình vượt qua cơn bão cảm xúc. Thiết nghĩ rằng đợi cơn bão đến rồi mới tìm phương cứu chữa thì có quá trễ hay không?

Khi tôi thấy quý thầy, quý sư cô trẻ tiếp xúc vui vẻ với các bạn trẻ, làm bạn đồng hành với họ trong sự thực tập cũng như trong công việc, tôi thấy lòng rất vui. Tôi mong Bích Nham có thêm nhiều quý thầy và quý sư cô trẻ về đây tu học.

Tôi thấy rõ sự có mặt của tôi ở nơi này. Tôi thấy rõ là mình không phải chỉ tu để đạt đến mục đích giác ngộ cho riêng cá nhân mình. Mà sự hiện hữu và sự thực tập của tôi là để giúp làm vơi bớt khổ đau cho những người đang cần đến sự giúp đỡ, cần đến sự thương yêu. Mỗi khi đi xa về, tôi cảm thấy Bích Nham là một chốn thật bình yên, là nhà của mình đây. Đêm nay trăng thật sáng ngoài khung cửa sổ làm tôi nhớ đến năm nào tôi đã cùng ngồi với Sư Ông trên một băng ghế dài ngắm trăng. Sư Ông nói với tôi: “Mình có tự do mới thấy được vàng trăng sáng...”.

Có phải Sư Ông muốn nói với tôi rằng chỉ khi nào mình không bận bịu chuyện gia đình, chuyện xã hội, trong lòng mình không chất chứa những ham muốn, mong cầu, phiền muộn thì lúc đó mình sẽ tiếp xúc được vàng trăng sáng? Như hai câu kệ Sư Ông đã viết tặng tu viện Bích Nham:

*“Nước Bích lắng trong, ngàn sông có nước ngàn sông  
trăng hiện  
Non Nham tú lệ, mỗi lần nhìn lại mỗi lần mới tinh”*

Tôi muốn nói với Sư Ông: “Thầy thương kính của con, con rất hạnh phúc vì mỗi ngày con đã thấy rõ hướng đi và biết nơi mình đang đến. Lòng biết ơn của con đối với Thầy, với chư Tổ, với gia đình tâm linh, đối với cha mẹ, với gia đình huyết thống không bao giờ cạn trong con. Sang năm là Đại tường của Thầy, nhưng con biết rằng Thầy đang rong chơi trời phương ngoại, Thầy vẫn còn đó mãi trong lòng chúng con”.



# chiếc áo nhật bình

SƯ CHÚ CHÂN TRỜI BÁT NHÃ

Sư chú Chân Trời Bát Nhã xuất gia vào ngày 27.1.2022 trong gia đình Cây Mimosa và hiện đang tu tập tại chùa Từ Đức, Việt Nam.

Thầy kính thương,

Trời thu đã đi qua và gửi chút se lạnh của mùa đông tới mái chùa Từ Đức đây ấm áp này.

Những khoảnh khắc đẹp đẽ buổi sớm, những dấu chân thiên hành thành thơ và thông dong tự tại, in đậm trên nền trời một bầu không khí dịu dàng... Vài chiếc lá rơi trong cơn gió mùa đông nhẹ, một vài hạt sương sớm đã tô điểm cho không gian êm ả đó đi vào trong con một cách bình yên đến lạ kỳ.



Thời gian mà con được sống trong lòng Tăng thân quả thật là khoảng thời gian quý giá vô cùng với hình hài của một người xuất sĩ, một sư chú đi cùng với một lý tưởng và hoài bão đang độ tuổi 23. Quý giá ở đây chính là nếp sống tinh thức, nếp sống của những người cùng chung chí hướng. Con thấy

trong con luôn ôm ấp và dung chứa mỗi ngày những niềm vui nho nhỏ, những hạnh phúc thật giản đơn. Thầy ơi, con thấy may mắn lắm vì ở tu viện có rất đông anh chị em sadi và sadini. Chúng con lúc nào cũng kề vai sát cánh với nhau trong các công việc, trong những buổi sinh hoạt, và cùng nhau tạo dựng một vùng trời tuổi thơ. Con cứ nhớ mãi câu nói quý thầy, quý sư cô thường hay nhắc nhở: “Khoảng thời gian sadi là khoảng thời gian đẹp đẽ, hào hùng nhất, nên các em phải biết trân quý khi mình đang được sống đời sống của những vị sa di trẻ”. Nghe những lời động viên, nhắn nhủ đó mà con thấy hân hoan biết bao. Con càng yêu thương những phút giây được sống và thực tập làm một “chú tiểu” nhỏ trong Tăng thân.

## “Chừng nào còn biết ơn chừng nớ còn có hạnh phúc”

Thầy ơi, con cũng thấy may mắn vì được làm đệ tử của Thầy. Con thương chiếc áo nhật bình nâu, con thương lắm nếp sống có hiểu, có thương mà Thầy và Tăng thân mỗi ngày tạo dựng. Nhờ nếp sống đó mà mỗi ngày con được nuôi dưỡng và lớn lên trong tình thương yêu, sự đùm bọc và chở che của quý thầy, quý sư cô.

Con có kỉ niệm sâu sắc với chiếc áo nhật bình mà Tăng thân trao cho khi con mới xuất gia. Mỗi khi con cài nút áo là mỗi lần con gửi lòng biết ơn đến Bụt, Tổ, đến Thầy và Tăng thân. Con biết ơn gia đình huyết thống, biết ơn mọi loài, cỏ cây, đất đá và vũ trụ. Đó là tám nút của áo nhật bình mà con mang. Mỗi ngày con đều thực tập như vậy để nuôi lớn lòng biết ơn trong con, để có thể trân quý những gì mà con đang có. Và để những lúc con khó khăn, con có cơ hội được nhìn lại mình đang sở hữu một gia tài lớn, đẹp và quý biết nhường nào.

Con tiếp xúc được với Bụt, Tổ, Thầy và gia đình tâm linh của con qua chiếc áo nhật bình mà con mang. Lắm lúc con nghĩ: “Chắc mình chia sẻ cái này ra mọi người sẽ cười phá lên mất”. Vì con cũng hay dẫn đo là mình nên thực tập bài thi kệ hay mình thực tập như mình đang là. Tự nhiên con nhớ ra rằng chỉ cần mình làm những điều đó với hơi thở và ý thức sáng tỏ là mình đang tiếp xúc với gia đình tâm linh của mình qua chiếc áo, thì đó cũng là thực



tập chánh niệm rồi. Con thấy lòng con nở ra như một đóa hoa, và đóa hoa ấy biểu hiện trên nụ cười của con mỗi ngày.

### Ta nhìn nhau tình huynh đệ bao la

Có lần con có khó khăn với một huynh đệ vì một vài hiểu lầm trong lúc làm việc chung. Trong con đi lên những tâm hành trách móc, hờn tui. Con biểu hiện qua cử chỉ, sắc mặt và hành xử, với mục đích là muốn làm cho người đó hiểu được cảm giác của mình. Con thấy mình trẻ con quá đi. Rồi trong thời gian ba, bốn ngày đó, con chỉ thực tập im lặng hùng tráng, tập ngồi yên để nhìn sâu vào chính tự thân mình, và quán sát những hạt giống đang trôi lên, lặn xuống. Con chỉ nhìn lại những gì mình làm, mình nói, lắm lúc con cũng nghĩ là hạt giống này được trao truyền từ mẹ con, hạt giống kia được trao truyền từ ba con, hay nội con,... để có thể xoa dịu bản thân.

Ấy vậy mà mỗi khi gặp người đó, con lại biểu lộ ra những hành xử và sắc mặt chưa đẹp của mình. Con liền vào nhà vệ sinh, nhìn khuôn mặt của mình trên tấm gương phản chiếu. Con thấy rõ được khuôn mặt của mình lúc đang giận hay đang khó chịu, quả thật chẳng ưa nhìn chút nào. Vậy mà huynh đệ đó đã chịu đựng cách hành xử và sắc mặt ấy của con trong ba, bốn ngày đó. Bỗng chốc con thấy mình nhẹ nhàng.

Con mỉm cười với bản thân trên tấm gương màu nhiệm đó, thầm nghĩ: “Chào bạn, xin lỗi vì đã để sắc diện này làm ảnh hưởng đến chính bạn và chính những người bạn thương”. Sau đó con lên lạy Bụt, lạy Thầy, con thổ lộ với Thầy: “Con sẽ ngồi có mặt với sư anh của con và nhất định sẽ làm mới lại truyền thông với sư anh trong hôm nay”. Sau mấy ngày không nói chuyện, con mời sư anh ngồi chơi cùng con. Nhìn thấy sư anh vừa mới chấp tác xong, mồ hôi nhễ nhại, tự nhiên con càng thấy thương hơn. Ngồi lắng nghe và cùng nhau chia sẻ ra, sợi dây truyền thông giữa con và sư anh đã được nối lại. Lắm lúc, con thấy trong huynh đệ có hiểu lầm, có lời qua tiếng lại, cọ xát với nhau thì mình lại càng có cơ hội hiểu nhau nhiều hơn và mình sẽ làm tốt hơn trong những lần tới. Nhờ đó mà con có câu chuyện để thương và giận dỗi này để kể cho Thầy.

### Con đã “gặp được” Thầy

Có một lần con mơ được gặp Thầy. Đợt đó con đang cách ly với đại chúng vì Covid-19. Một buổi tối, con ngủ và thấy Thầy đang ngồi yên trong phòng



uống trà cùng với ai đó. Thầy ngược lên thấy con và bảo con vào ngồi kế bên Thầy. Con ngược mắt lên nhìn Thầy cho thật rõ, nhìn thật kỹ để xem là có phải mình đang được ngồi cùng Thầy không? Ôi giấc mơ thiên thu, trong con luôn ước ao được có cơ hội làm thị giả cho Thầy. Con chỉ ngồi đó nghe Thầy chia sẻ, tuy con không nhớ rõ nội dung là gì. Sau khi bước ra khỏi phòng, Thầy đưa gậy cho con. Con thầm nghĩ: “Mình nhớ là có khi nào Thầy chống gậy đâu nhỉ?”. Rồi Thầy bảo: “Con cố gắng thầy nhé?”. Con nghe rất rõ câu nói đó. Con cố gắng Thầy bước đi chậm rãi, đi mà con không thấy mỏi (tại vì mơ, sao mà mỏi được). Thầy kê má vào bên tai phải của con. Bỗng dừng, câu nói mà thầy Pháp Nguyễn đã từng kể chuyện khi còn làm thị giả cho Thầy cho anh em sa đi chúng con nghe phát lên một cách màu nhiệm kế bên tai phải của con: “Con có biết là con may mắn lắm không?”.

Con giật mình tỉnh dậy, nước mắt giàn giụa. Con khóc vì thấy mình hạnh phúc quá. Con liền tìm lấy cuốn sổ và cây bút để viết lại những diễn biến trong giấc mơ ấy, lúc hơn bốn giờ sáng. Con ghi từng chữ, và trong con tuôn trào một niềm tin chắc thật là Thầy đã có mặt trong con, và con đã có trong Thầy.

Con biết rằng con rất may mắn được sinh làm người, được hạnh ngộ Tam Bảo và được làm đệ tử của Thầy. Con thấy rằng, mọi nhân duyên màu nhiệm biểu hiện và pháp môn của Thầy đã được truyền trao và tiếp lửa cho con để con có thể trở nên một “chú tiểu” trong lòng Tăng thân. Con biết ơn Thầy, biết ơn Tăng thân và tất cả nhân duyên trong cuộc đời cho con được biểu hiện.

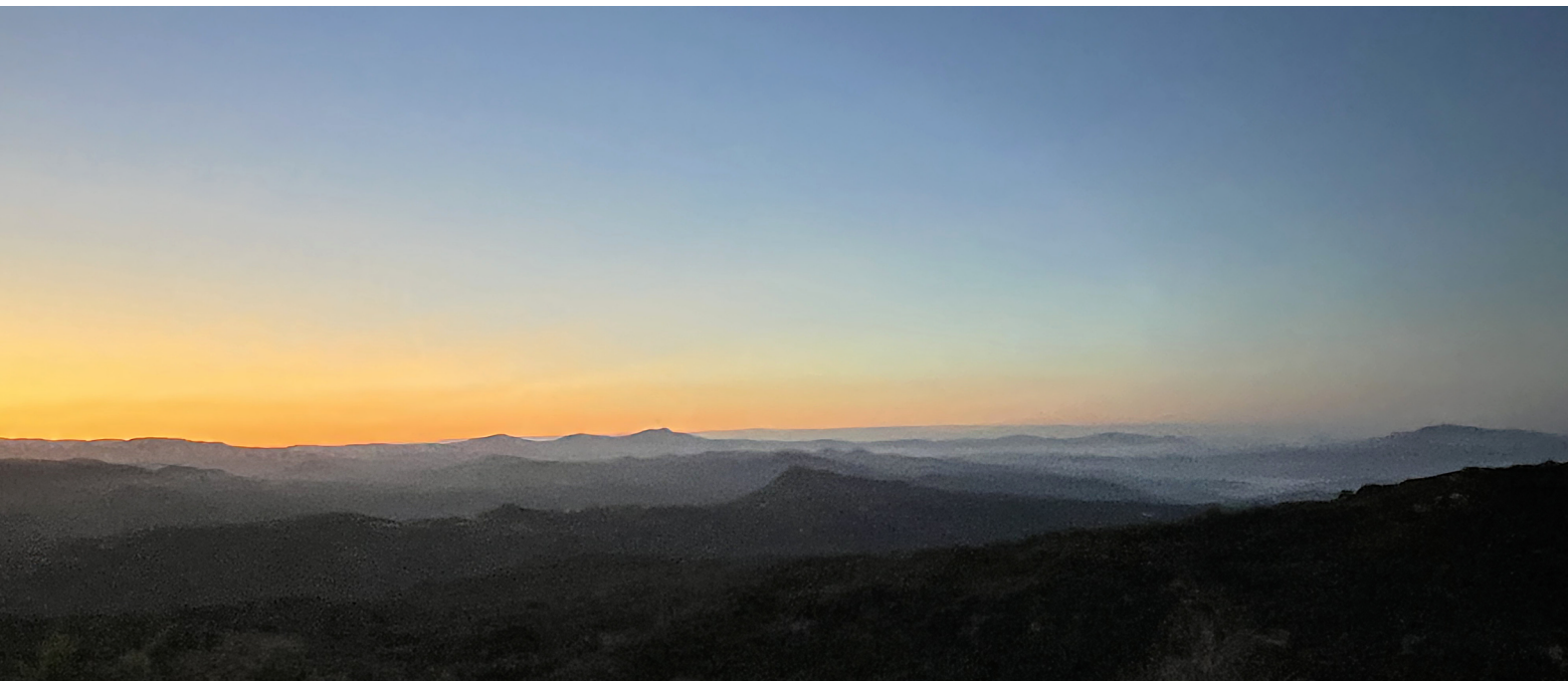
Con, Sư chú Chân Trời Bát Nhã,

Chùa Từ Đức, ngày 12 tháng 12 năm 2023 ☸



# Ngọn đồi Tiểu Ấn

SƯ CÔ CHÂN TUYẾT NGHIÊM



Một nụ cười nhẹ nhàng thả trên ngọn đồi Tiểu Ấn. Hơi thở bình an đang có mặt cho một tâm tư rỗng rang, thanh thoi trong cuộc hẹn với chính mình. Hôm nay là ngày làm biếng. Mới chiều qua em rủ tôi đi núi uống trà, tôi mỉm cười trả lời em: “Làm biếng này chị có hẹn mất rồi”, rồi em hỏi tiếp “Chị có hẹn với ai vậy?”. Tôi nhìn em một cách thân thương “Chị có hẹn với chính mình”. Thế rồi hai chị em đã cười với nhau trong sự thấu hiểu và yểm trợ sâu sắc. Tôi thầm biết ơn em!

Tôi vốn là người của những cuộc hẹn, những buổi trà chiều, những giờ leo núi với huynh đệ,... Và ở đâu có tầng thân, có huynh đệ sum vầy thì vẫn thường có mặt tôi ở đó. Tôi luôn ưu tiên chọn có mặt cho huynh đệ vì ở đó tôi tìm thấy nguồn thức ăn cần thiết nuôi dưỡng hạnh phúc, chí nguyện của mình. Mỗi lần huynh đệ ngồi chơi với nhau, đi núi với nhau, ngồi hát ca,... là lòng tôi tràn đầy niềm vui. Tôi luôn cảm nhận những cái tôi riêng lẻ được nhẹ nhàng hòa tan vào nhau nhiệm mầu. Nên với tôi, đó là cơ hội nuôi dưỡng tinh thần vô ngã, tương tức trong mỗi người. Mình cần nhau, mình nương tựa vào nhau, cùng nhau làm nên một tác phẩm chung, không ai là quan trọng hơn ai cả.

Tôi nghĩ sự có mặt cho nhau, chơi với nhau là một tinh thần thực tập rất đẹp nên chẳng bao giờ tôi thấy phí thời gian. Tôi vẫn học và thực tập được rất nhiều thứ trong những cuộc chơi từ việc nuôi

dưỡng chánh niệm trong sự có mặt tròn đầy của mình, quán sát tâm mình, đóng góp năng lượng kết nối để những tâm hồn khác nhau lại gần với nhau hơn.

Tuy vậy những cuộc hẹn với chính mình vẫn là cuộc hẹn quan trọng và cần thiết mà tôi vẫn thường dành cho riêng mình. Vì những cuộc hẹn với mình đã giúp tôi tận hưởng và thấy rõ hơn giá trị cao đẹp trong việc có mặt, đi chung với mọi người. Cũng nhờ về chăm sóc mình mà ước nguyện xây dựng tầng thân trong tôi lại rõ ràng và mạnh mẽ hơn mỗi ngày.

Ngọn đồi Tiểu Ấn, hòn đá Tĩnh Thạch là nơi tôi chọn làm góc bình yên của mình. Dường như lúc nào có chút thời gian rảnh là tôi chọn tìm về góc bình yên ấy. Chỉ cần thả những bước chân thông dong leo lên ngọn đồi nhỏ, thiền hành khoảng mười, mười lăm phút là tôi về tới góc yên bình. Một móm đá nhìn quanh bốn núi, nhưng khó ai thấy được tôi vì nó là ngọn đồi kín đáo, rất phù hợp để ẩn núp một mình nhưng rất an toàn vì nó vẫn nằm trong ranh giới xóm quý sư cô.

Ngồi trên đồi đón lấy những làn gió mát buổi chiều về, tôi nhìn lại những ngày trong US Tour — chuyến hoằng pháp tại một số tiểu bang của Mỹ — vừa khép lại với thật nhiều niềm vui. Tôi vẫn thấy thân tâm mình ổn định, không hao hụt. Tất cả



những điều nuôi dưỡng đi vào tôi thật tự nhiên. Sau gần ba tháng US Tour, tôi đã tận hưởng trọn vẹn tầng thân sum vầy của gần 130 vị xuất sĩ từ ba trung tâm Bích Nham, Mộc Lan, Lộc Uyển với năng lượng những khóa tu hào hùng và hạnh phúc.

Xúc động nhất là những giờ tụng kinh trước pháp thoại. Hình ảnh gần cả trăm vị áo nâu chấp tay sen búp, hòa giọng hào hùng những bản nhạc kinh, giây phút ấy thật thiêng liêng, cao đẹp. Tôi cảm giác Thầy sẽ mỉm cười với tầng thân, với sự cố gắng của huynh đệ chúng tôi đang cùng nhau bước qua những khó khăn khi vắng Thầy. Cùng với nhau, chúng tôi có thể phát huy được nguồn sức mạnh tầng thân cần thiết và quan trọng mà Thầy đã đặt vào chúng tôi với rất nhiều tin cậy.

Nhìn huynh đệ vui bên nhau trong những ngày sum họp, được cắm trại, mỗi sáng tối ngồi quanh bếp lửa hồng hát ca, kể chuyện cho nhau nghe, hay có khi chỉ ngồi xúm xít chén trà nóng, chia nhau chiếc bánh Trung thu, quây quần cho bớt lạnh. Rồi có khi đón trăng lên nơi núi đồi Đại Ấn. Lòng tôi luôn thấy ấm áp, thân thương. Có thật nhiều những tâm tình, những hoài bão sâu sắc được sẻ chia, nuôi nhau vững mạnh thêm trên con đường xuất gia tu học của mỗi người và chí nguyện xây dựng tăng thân.

Tôi trân quý lắm những ngày đoàn tụ. Cũng nhờ vậy mà tôi biết ơn công phu cân bằng mà tôi đang có trong giai đoạn này. Với tôi, có mặt cho huynh đệ hay cho chính mình đều có thể hài hòa, cân bằng nhờ năng lượng chánh niệm. Sự có mặt sâu sắc trong phút giây hiện tại là sự thưởng thức trọn vẹn món quà của cuộc sống. Đó là nét đẹp kiêu diễm của thiên nhiên, đó là tình huynh đệ thanh cao, đẹp đẽ, đó là trái tim phụng sự không ngừng hiến tặng những yêu thương, những khó khăn trở thành cơ hội un đúc tuệ giác.

Tôi cứ vậy mà quan sát thân tâm mình và học mãi những bài học quen cũ nhưng mới mẻ trong từng hoàn cảnh, từng giây phút. Những việc cần làm, tôi lượng sức làm trong hạnh phúc, buông thư; những hội vui tôi thả mình trân trọng; những đến đi chưa tỏ trong dòng cảm xúc, tâm hành tôi vẫn dành cho mình một khoảng yên nhìn ngắm. Do vậy sau ba tháng dài nhìn lại, tuy không có nhiều những

phút giây một mình quen thuộc nhưng tôi thấy mình không đánh mất bản thân. Tôi nhận ra giá trị ba sự kết nối giúp tôi cân bằng một cách tự nhiên và bảo tồn năng lượng tích cực, nhẹ nhàng trong tôi. Tôi kết nối đủ với thiên nhiên, với mọi người và cả chính mình nữa. Đây là một bài tập mà tôi đã từng chật vật rất nhiều tháng năm trong cuộc đời tu của mình. Tôi mừng lắm vì tôi đã làm hay hơn rất nhiều. Và hiện tại khiến lòng tôi có chút thỏa mãn để rồi nụ cười nở rất tự nhiên và rất sâu trong lòng.

Bước vào mùa an cư mới, tôi ước mong mình sẽ duy trì được niềm vui của những bước chân thanh thản lên đồi, ngồi tự do trên những mỏm đá và tôi nghĩ đó là hạnh phúc mà tôi muốn dành tặng cho chính mình trong những lúc có thì giờ. Vì tôi nhận ra nếp sống người xuất sĩ phải có những phút giây như thế. Những phút giây hưởng được niềm an vui của thiền tập, tự thưởng cho mình những hơi thở lắng yên, những bước chân thanh thản,...

Cám ơn núi đồi Đại Ấn vì tự bao giờ tôi đã cảm giác mình yêu quá nơi này, và trái tim đã thuộc về. Tôi ý thức được một ngày không xa mình phải rời nơi này nên từng ngày được ở nơi đây, tôi trân quý và sống bằng tất cả yêu thương của tâm hồn mình. Tôi yêu từng con đường, từng đỉnh núi, từng hòn đá, từng loài hoa màu nhiệm chốn này. Tôi yêu bốn mùa đi qua có suối, có thác, có rừng cây, có mùa hoa lilac tím, có những biển mây, những buổi hoàng hôn huy hoàng mặt trời đi ngủ. Mà cũng ở đây tình huynh đệ vẫn đong đầy, tầng thân vẫn là điểm hội tụ của giấc mơ chung tiếp nối sự nghiệp cao đẹp của Thầy. Tôi yêu quá chốn này! ☺





# Đạo nhân phải mẫu năng

THẦY CHÂN PHÁP ỨNG

Ngày 11.12.2023, gia đình xuất gia Con Cá tròn 30 tuổi. Sau 30 năm, số “cá” trưởng thành còn lại hai phần ba, nghĩa là từ sáu vị còn lại bốn vị, hiện giờ đều là những trụ cột của Làng Mai. Thầy Pháp Ứng là một trong bốn “con cá” còn lại, bên cạnh sư cô Thọai Nghiêm, sư cô Định Nghiêm và sư cô Tuệ Nghiêm. Dưới đây là những chia sẻ của thầy Pháp Ứng trong buổi ngồi chơi với BBT nhân dịp này.

## Hạt đậu năm xưa hé miệng cười

Trong 30 năm được Sư Ông dạy dỗ và đại chúng dưỡng nuôi, Pháp Ứng có cảm tưởng như mình đi qua gần trọn một chu kỳ. Như một năm có bốn mùa, mùa đông lá rụng, mùa xuân biểu hiện. Pháp Ứng thấy mình trải nghiệm đủ mọi đổi thay.

Trong 30 năm ấy, Pháp Ứng đã trải qua đủ loại lỗi lầm, té xuống rồi đứng dậy, trầy da tróc vảy. Có lẽ nhờ vậy mà Pháp Ứng có cảm giác hoa trái dần dần hình thành, bây giờ hoa mới chớm nở. Pháp Ứng bắt đầu nhận ra, cảm được và có niềm tin nơi vị thầy trong mình. Điều đó quý vô cùng. Nhưng thật ra, đó cũng không phải là một điều gì mới. Cái cảm giác trở về được với chính mình, giống như quay về cội nguồn để rồi tiếp tục đi tới. Có thể đó là tổ chất tổ tiên đã trao truyền, bây giờ nó tiếp tục chớm nở. Giống như một chu kỳ được tiếp nối.

Khi Pháp Ứng có ý muốn xuất gia, gia đình vẫn chưa sẵn sàng. Hôm đó Pháp Ứng tủi thân, lên gác nằm khóc. Đang khóc thì bỗng thấy có một vị nét mặt hồng hào, đôn hậu hiện ra, nói: “Con yên tâm đi!”. Nghe vậy, Pháp Ứng thấy lòng lắng xuống... Sau đó không lâu, Pháp Ứng được gặp Sư Ông trong một khóa tu ở Hà Lan. Sư Ông nhìn mặt Pháp Ứng, chắc là “ngáo ngáo” kiểu sinh viên, kiểu gia đình Phật tử, hỏi: “Con muốn làm kỹ sư Phật học không?”. Pháp Ứng nghĩ thầm: “Ừa, kỹ sư Phật học là cái gì? Sư Ông hỏi gì mình không hiểu”. Pháp Ứng ngơ ngơ nhìn Sư Ông, nhưng hạt giống đã được trao truyền, được gửi gắm. Hạt đậu năm xưa hé miệng cười.

## Chăm sóc sinh diệt là hạnh phúc lớn nhất

Hạnh phúc lớn nhất của Pháp Ứng là chí nguyện đi tu của mình được Sư Ông đáp ứng. Ước nguyện đi tu của Pháp Ứng là tìm ra con đường để có thể vượt thoát sinh diệt. Hồi xưa Pháp Ứng nghĩ tu là để về một thế giới khác, “bye bye” sinh diệt.

Nhưng Sư Ông dạy, mình không cần “bye bye” sinh diệt, mà mình chỉ cần chăm sóc cái sinh diệt. Mình cũng không cần chạy trốn khổ đau, không cần phải đi về thế giới nào khác. Trong đời sống hằng ngày, mình có hạnh phúc, có niềm vui, có chút ít gì cống hiến, mình chế tác thêm hiểu và thương... Nhờ vậy mình chăm sóc khổ đau của mình và của thế giới này. Mình thấy đời sống của mình có ý nghĩa rất rõ ràng.

Pháp Ứng được về với chính mình, tiếp xúc được với con người của mình, hiểu được sự sống theo cái nhìn của tích môn, có sinh có diệt, có những khổ đau. Nhưng đồng thời mình cũng có thể tiếp xúc được với bản môn, không sinh không diệt.

Pháp Ứng thấy mình quá may mắn. Đây là phước đức của tổ tiên tâm linh và huyết thống không biết bao nhiêu đời.

## “Gậy của thiền sư”

Trong những năm kề cận Sư Ông để học hỏi và tu tập, Pháp Ứng cũng nhiều lần hứng “gậy của thiền sư”. Thường thường Sư Ông “ra gậy” nhanh lắm, nó đi vô trong lòng mình ngọt xót, bởi vì bất ngờ quá.

Tính của Pháp Ứng là ít muốn va chạm. Thôi, mọi chuyện hòa cho nó khỏe. Nếu cần xông pha thì mình cũng xông pha, nhưng Pháp Ứng ẩn nhiều hơn là xông pha.

Lần đó Sư Ông dùng cây gậy trong bối cảnh xây dựng tăng thân ở Việt Nam. Pháp Ứng ở Việt Nam, bên này địa cầu, Sư Ông ở bên kia. Sư Ông nói qua điện thoại (thường rất ít khi Sư Ông nói chuyện điện thoại). Sư Ông “quất” một câu! Lúc đó, Pháp Ứng tủi thân vô cùng. Nhưng sau này Pháp Ứng rất biết ơn. Sư Ông muốn cho Pháp Ứng lớn lên, nắm lấy vận mệnh, làm những gì cần làm. Sư Ông cho



một gậy giúp Pháp Ứng xông pha, mạnh mẽ, tiến lên nắm chủ quyền trong tay, có tự do, chứ không phải lúc nào mình cũng hòa, kiểu đi theo người khác.

### Kiên nhẫn là dấu ấn của tình thương

Hồi đó chưa có trụ trì. Mãi tới năm 1996, xóm Thượng và xóm Mới mới có trụ trì cùng một lần. Trước đó chỉ có chúng trưởng, có tri sự, ... thôi. Chắc là Sư Ông muốn đào tạo hay sao mà lúc đó Pháp Ứng còn nhỏ lắm, mới là sadi, rồi tân tỳ kheo mà Sư Ông đã đưa Pháp Ứng vào Hội đồng trưởng lão gồm toàn quý ôn lớn như thầy Giác Thanh, thầy Doji, thầy Xá Lợi Phát, thầy Nguyễn Hải. Rồi từ từ không biết sao mà Pháp Ứng “bị” làm chúng trưởng.

Có một lần, ở phần thông báo sau buổi ăn cơm quá đường, Sư Ông nói: “Chiều nay có vấn đáp nha!”. Pháp Ứng “tài lanh” làm chúng trưởng: “Bạch Sư Ông, để chúng con coi lại, để chúng con bàn đã”. Lúc đó cả chúng giật mình, không biết sư chú nào mà gan thế! Chị Tịnh Thủy (sau này là sư cô Quy Nghiêm) ngồi kế bên nói nhỏ với Pháp Ứng: “Sao thầy kỳ quá vậy?!”.

Sau đó Pháp Ứng mới thấm từ từ, chứ lúc thưa với Sư Ông như vậy Pháp Ứng cũng không biết mình đã làm gì sai. Bởi vì lúc đó Pháp Ứng được dạy là hội đồng tỳ kheo bàn bạc theo tinh thần dân chủ,

nên Pháp Ứng áp dụng liền. Nghe Pháp Ứng nói vậy, Sư Ông lặng thinh, Sư Ông thờ thôi. Bây giờ nghĩ lại thấy thương Sư Ông thiệt.

Sư Ông để im như vậy không biết bao nhiêu năm. Sư Ông rất kiên nhẫn. Phải nhiều năm sau, Sư Ông mới dạy. Anh chàng này rừ rừ, ngáo ngáo nên phải đợi cho nó chín rồi mới nói.

Nhân dịp hai thầy trò ngồi tại cốc Ngồi Yên, bắt ngờ Sư Ông kè sát lỗ tai Pháp Ứng, hình như lỗ tai bên trái, nói một câu: “Làng mình đó con, kết hợp hai yếu tố thâm niên và dân chủ”. Câu nói đó đi thẳng vô lòng. Pháp Ứng quên tuốt chuyện hồi xưa mình lỡ làm ra sao. Mãi sau này nghiệm lại, ủa sao Sư Ông nói như vậy với mình? Té ra nó có nhân duyên.

### Phao cứu sinh

Trong 30 năm, Pháp Ứng đã đi qua nhiều thăng trầm. Những lúc trầm, cái phao cứu sinh của Pháp Ứng là niềm tin, là liên hệ thầy trò, và liên hệ tăng thân. Sở dĩ Pháp Ứng được xuất gia là có sự yểm trợ của tổ tiên chứ không phải vì mình tài giỏi. Như Sư Ông thường nói là nhờ phước đức ông bà, mà cũng là phước đức của tổ tiên tâm linh, trong đó có tăng thân.



Gia đình Con Cá sau lễ xuất gia



Nhìn sâu, Pháp Ứng thấy những thăng trầm của mình xuất phát từ vết thương của gia đình huyết thống, chứ không phải ngoại cảnh làm cho mình như vậy. Khi vết thương biểu hiện, mình có những suy nghĩ này, hoang mang kia, nghi ngờ nọ. Mình không có sự vững vàng. Pháp Ứng tập chấp nhận và kiên trì tìm hiểu cách vận hành của tâm mình. Pháp Ứng biết con đường mình đang đi rất xứng đáng, đúng với ước nguyện của mình. Chính niềm tin đó giúp Pháp Ứng tiếp tục bước. Té xuống lại đứng dậy đi tiếp. Bên cạnh đó, Pháp Ứng chăm sóc vết thương của tổ tiên. Vết thương này sâu quá nên nó cứ biểu hiện từng giai đoạn, nó không dừng lại.

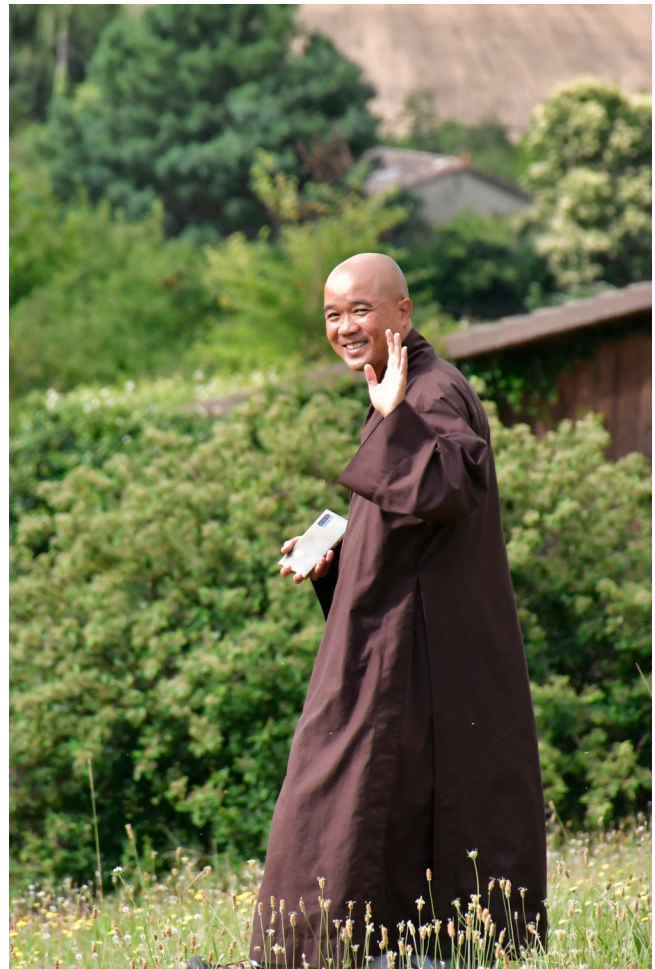
Pháp Ứng may mắn được học rằng không cần phải đợi cho vết thương hoàn toàn được chữa lành thì mình mới có hạnh phúc, mà mình có thể hạnh phúc trong lúc chăm sóc vết thương. Mình không cần phải đi ra ngoài để tìm lối thoát, tìm sự an ủi hay chữa lành.

Có niềm tin làm nền tảng để đi tới, Pháp Ứng thực tập chăm sóc, hiểu và chấp nhận vết thương. Niềm tin này giúp cho mình cảm thấy không đơn độc. Liên hệ thầy trò, liên hệ tăng thân, gốc rễ tâm linh, huyết thống giúp cho Pháp Ứng đứng vững trong những cơn bão. Tức là mình áp dụng được những gì mình học để đi tiếp được. Một mặt mình nuôi dưỡng, một mặt mình chữa lành.

Khi đi tu, Pháp Ứng cũng muốn giúp làm vơi bớt phần nào những khổ đau trong cuộc đời. Nhưng làm gì thì làm, ngay cả chuyện giúp gia đình huyết thống, mình phải có cộng đồng, có tăng thân chứ làm anh hùng “một mình một ngựa” thì... không làm được gì nhiều. Một vị Bụt thôi thì không đủ (*One Buddha is not enough*).

### Trình kệ kiến giải

Mùa thu năm 1994, Sư Ông dạy về kinh Tuổi trẻ và Hạnh phúc (kinh Tam Di Đề). Cuối khóa, Sư Ông đề nghị mỗi người làm một bài thơ, bài hát để trình kiến giải của mình. Tự nhiên Pháp Ứng được “biểu” một bài, không biết từ đâu nữa! Pháp Ứng trình cho Sư Ông và đại chúng. Sư Ông chấm điểm nữa chứ! Sau khi hát xong, thầy Pháp Đăng và Pháp Ứng phải đi khóa tu bên Đức. Khi về, Pháp Ứng nghe kể lại là mình cũng được 7 điểm (*cười*).



*Áo nâu phai màu nắng  
Người về đây với Bụt  
Cành lá đi in dấu  
Quê hương thoáng nhẹ bay  
Em có mặt đây  
Nuôi dưỡng tôi  
Và tôi đang sống yếm trợ em  
Từng bước chân bé nhỏ  
Cùng chuyển cả đất trời  
Ngược dòng và xuôi dòng  
Đều nuôi hết cả Làng.*

### “Thầy ở sau lưng con”

Một bữa thầy trò đi trong rừng, rừng rất đẹp: “Đây là thiên đàng đó con!”. Tới một đoạn đường mòn khá hẹp, Sư Ông nói: “Con đi trước đi”. Pháp Ứng đầu dảm. Sư Ông lại nói: “Con đi đi”. Mình đành vâng lời thôi. Pháp Ứng cảm được Sư Ông đang gửi gắm, là Sư Ông luôn có mặt yếm trợ sau lưng mình. Sư Ông có viết câu thơ pháp “Thay is behind you” (Thầy ở sau lưng con). Có nhiều sư em chưa được tiếp xúc với Sư Ông, nhưng nếu may mắn thì bằng cách nào đó mình có thể cảm được Sư



Ông luôn có mặt yểm trợ cho mình. Dù Sư Ông đã viên tịch thì nguyện của Sư Ông vẫn là “*Cùng tăng thân xin nguyện ở lại, nơi cõi đời làm việc độ sinh*”.

Sự thực tập của Sư Ông là an trú trong giây phút hiện tại. Hiện tại này là thiên thu, vượt thoát thời gian và không gian. Là đệ tử của Sư Ông, nếu mình chạm được giây phút đó thì mình khỏe lắm. Đã về, đã tới. Khỏe vô cùng. Giống như mình trở về được với gốc rễ. Đó là vốn liếng, là tuệ giác mà Sư Ông muốn mình chạm được.

Một trong những điều mà Pháp Ứng rất biết ơn Sư Ông, đó là khi mới xuất gia, Pháp Ứng chạm tới một nỗi khổ đau lớn, nói không ra lời, *một mình mình biết, một mình mình ôm thôi*. Các huynh đệ cảm nhận được, nhưng không biết là chuyện gì... May mà có Sư Ông lắng nghe, Sư Ông hiểu và thương mình. Nhờ vậy mình được chữa lành. Mình tiếp nhận tình thương làm hành trang.

### Tinh thần vô úy

Phẩm chất nơi Sư Ông mà Pháp Ứng muốn tiếp nối nhất là tinh thần vô úy — không sợ hãi. Chất liệu đó rất cần thiết trong giai đoạn này của đời sống, của con người, của Trái Đất, của tất cả. Có bình an, không sợ hãi, có tinh thần dũng mãnh thì mình lại càng có niềm tin. Niềm tin mình cảm được trong máu trong xương, nó truyền lửa, truyền sức sống, giúp cho mình chăm sóc được khổ đau chứ không phải hy vọng trong tương lai. Đức vô úy, không sợ hãi này mang chất liệu của từ bi, có thể giúp mình đối diện với khổ đau của bạo lực, của sự tàn phá, cuồng loạn.

Bây giờ Sư Ông không còn trong hình tướng quen thuộc để trực tiếp hướng dẫn chúng ta nữa, cho nên bản thân mỗi người cần quay về nuôi dưỡng, chăm sóc mình để làm nền tảng. Chúng ta có chung nền tảng đó, giúp tạo nên sức mạnh. Giống như mình thở cùng một hơi thở, mình đi cùng một nhịp. Như vậy là mình có Bụt, có Tổ, có Sư Ông với mình.

Điều quan trọng nữa là làm thế nào để mỗi người cảm thấy thoải mái, được là chính mình trong tăng thân. Nhu yếu đó rất thiết thực. Được là mình trong tinh thần mỗi người cần thời gian để



Tại Viện Omega, New York, 1996.  
Nguồn: Simon Chaput

phát triển, để hiểu, để lớn lên, cũng như cần thể hiện, cần được yểm trợ, cần được chấp nhận. Đó là những cái cần. Nhưng tự thân chúng ta cũng cần mở rộng lòng ra cho nhau, tạo chất keo kết nối trong tăng thân đa văn hóa, đa truyền thống này.

Giống như Sư Cố Thanh Quý dạy trong bài kệ truyền đăng cho Sư Ông là *hành đường vô niệm diệt vô tranh*, cái “vô niệm” quan trọng lắm. Ai cũng có ý niệm về đúng sai. Nhưng theo phương diện siêu đạo đức, chúng ta cần cái vô niệm đó, chấp nhận cả tay trái lẫn tay phải, cả bùn lẫn sen. Phát triển vun bồi những điều tốt đẹp, đồng thời cũng chấp nhận cái chưa tốt đẹp. Mình chăm sóc, mình thương cái chưa tốt đẹp. Yếu tố đó rất cần trong tăng thân. Mình cũng cần thực tập “vô tranh”, chăm sóc ba mặc cảm (hơn, kém, bằng) mà ai cũng có. Đây là hướng mà Pháp Ứng nghĩ chúng ta cần nuôi lớn để thực hiện sự nghiệp giác ngộ tập thể, giấc mơ của Sư Ông. ☸



# Đức Bụt tương lai đã có mặt rồi

SƯ CÔ CHÂN UYÊN NGHIÊM

## Tình thương của Thầy

Nhắc đến tình thương, tôi không khỏi nghĩ đến Thầy. Mỗi lần nhắc đến Thầy hay tăng thân, tôi cũng như nhiều quý thầy và quý sư cô đều dễ xúc động. Tôi nhớ có lần tôi được làm thị giả cho Thầy. Lúc đó Thầy chuẩn bị đi khóa tu ở Anh. Tôi còn rất mới và tu tập chưa giỏi nên chưa biết cách quan sát. Thời gian ấy, Thầy nghỉ ngơi và làm việc ở Sơn Cốc. Sáng ngày đưa Thầy ra sân bay đi Anh, sư cô Chân Không làm tài xế lái xe. Trước khi rời khỏi Sơn Cốc, Thầy gọi tôi vào thư viện để giúp cho Thầy vài việc. Sau đó, hai thầy trò đi kiểm tra một vòng xung quanh để chắc chắn đèn đã tắt, cửa đã khóa, gas đã được khóa lại,... Khi thấy mọi thứ đã ổn, hai thầy trò ra xe để đi.



Trên đường đi ra sân bay, Thầy nói với tôi: “Ồ, con kể chuyện cho Thầy nghe đi. Đạo này con tu học có vui không? Các anh chị em sống với nhau như thế nào?”. Vâng lời Thầy, tôi ngồi lú lo kể hết chuyện này sang chuyện kia và thầy trò cười với nhau rất vui. Cứ như vậy, đi được hơn nửa đường, Thầy chợt hỏi tôi: “Lúc nãy đi ra, con có cầm cái dây (túi vải) của Thầy không?”. Tôi hết hồn, trả lời Thầy: “Dạ không”.

Trong đây của Thầy có máy ghi âm. Những lúc Thầy đi dạy ở ngoài, những bài pháp thoại có lúc được quay phim, có lúc không, nhưng thường thì Thầy có đem theo máy ghi âm để tự thu lại những bài giảng. Thứ nhất là để lưu lại làm tư liệu, thứ hai là Thầy biết đó là tài sản mà Thầy để lại cho thế hệ tương lai. Đi chung với Thầy vui quá nên tôi hoàn toàn không nhớ và cũng không biết là mình cần đem theo cái gì cho Thầy.

Giây phút nghe Thầy hỏi, tôi từ trạng thái vui vẻ, hạnh phúc chuyển sang trạng thái hối hận, ray rứt và sợ hãi. Tôi sợ đến nỗi không dám nói xin lỗi Thầy. Đặc biệt là khi nghe sư cô Chân Không nói rằng bây giờ đã gần đến sân bay rồi, nếu quay lại lấy sẽ trễ giờ. Tôi run rẩy và chỉ biết ngồi im thôi. Lúc đó, từ băng ghế trước, Thầy đưa tay lại phía sau và hỏi: “Tay con đâu?”. Thời điểm ấy, tay tôi run và lạnh ngắt. Tôi đưa tay ra và Thầy nắm lấy tay tôi. Bàn tay Thầy rất mềm và ấm. Thầy nói với tôi: “Không sao đâu con. Chắc thầy thị giả có đem một cái sơ-cua. Mà nếu không đem cũng không sao, không có gì quan trọng cả”. Nghe Thầy nói như vậy, tôi cảm thấy nhẹ hẳn. Tôi không bao giờ quên khoảnh khắc đó. Tôi cảm nhận rằng đối với Thầy, lưu lại bài giảng tuy quan trọng nhưng nuôi dưỡng tâm hồn người đệ tử vẫn quan trọng hơn. Thầy không muốn tôi có cảm giác ray rứt và tội lỗi. Thầy luôn muốn đệ tử mình có những kí ức đẹp.

Thầy dạy bằng tình thương. Tình thương của Thầy khiến tôi nhớ và biết rằng mình sẽ không bao giờ phạm lại những lỗi như vậy. Tôi cũng hứa với lòng sau này làm một người thầy, tôi cũng sẽ cố gắng thương đệ tử của mình, thương em của mình như Thầy thương. Nhưng thật sự điều này rất khó bởi tôi tu còn yếu. Tuy rằng rất muốn thương, nhưng vì vẫn còn đang trên đường thực tập, nhiều khi tôi vẫn làm em mình tổn thương như thường. Tuy vậy, đã có con đường và phương pháp, tôi có niềm tin rằng chỉ cần cố gắng tu tập, mọi việc rồi sẽ ổn.

## Có một người lớn chưa trưởng thành

Lúc còn nhỏ tôi thường mơ ước mình mau lớn, tôi thích được làm người lớn. “Ăn rau sẽ mau lớn”, bà vẫn thường dỗ tôi ăn rau bằng cách này vì tôi không thích ăn rau.

Năm mười sáu tuổi, khi đi làm thẻ căn cước công dân, tôi có cảm giác rằng mình đã lớn rồi nên việc đầu tiên tôi làm là...trốn nhà đi tu. Thế nhưng tôi đã nhầm. Khi ba mẹ lên chùa tìm, Sư bà đã bảo tôi về đi học lại vì chưa đủ mười tám tuổi, ba mẹ có thể kiện nếu Sư bà nhận tôi. Lúc đó tôi nghĩ, “Vậy là mười tám tuổi mới lớn, mới được gọi là trưởng thành”.



Tùy theo mỗi quốc gia mà độ tuổi trưởng thành được quy định khác nhau. Thông thường trưởng thành nghĩa là ta có quyền đi bầu cử, tự lo cho bản thân mình, chịu trách nhiệm trước pháp luật và không cần đến sự trợ giúp của gia đình nữa. Nhưng đến năm ba mươi tuổi, khi đi tu cũng được khá lâu rồi, tôi mới hiểu được ý nghĩa thật sự của hai từ “trưởng thành”.

Thời điểm ấy, tôi rất giận một sư em. Trong cơn giận đó, tôi muốn tới và la sư em một trận. Tôi đã chuẩn bị sẵn một “bài la” rất bài bản. Lúc đi đến cửa phòng sư em, tôi bỗng xoay người và trở về lại bàn học của mình, ngồi đó rất lâu và khóc. Sau đó tôi lấy ra một mảnh giấy và viết:

*“Có một đứa trẻ không chịu lớn và có một người lớn chưa trưởng thành.”*

Tôi khóc cho sư em và cũng khóc cho chính mình. Khóc cho sư em vì tôi thấy sư em có đủ tất cả những điều kiện để lớn lên: được dạy dỗ, được chăm sóc và nhắc nhở rất nhiều nhưng em không muốn lớn. Em chỉ muốn nương tựa vào người khác mà không chịu đứng trên đôi chân của mình. Dù mọi người có thương bao nhiêu, sư em cũng không thấy đủ. Khóc cho bản thân vì đã tu bao nhiêu năm rồi mà vẫn còn sân si quá, không chăm sóc được cảm xúc của chính mình, muốn đi la sư em. Một cái

thấy bất chợt xuất hiện: “La sư em thì có ích gì, la xong thì sư em cũng đâu thể lớn lên ngay được mà mình cũng khổ luôn”. Giây phút đó tôi nhận ra là mình vẫn chưa trưởng thành.

Đó cũng là lần đầu tiên tôi hiểu được trưởng thành nghĩa là mình có khả năng thấu hiểu mình và người khác, chăm sóc được cảm xúc, tri giác cũng như tâm hành của mình. Chỉ khi làm được như vậy tôi mới trưởng thành. Có thể năm mươi, sáu mươi tuổi nhưng mình vẫn hành xử như một đứa trẻ và làm tổn thương những người xung quanh.

Trưởng thành là cả một quá trình mà người làm con hay làm cha mẹ, ông bà đều phải học. Không có ai hoàn hảo, chỉ nhờ rèn luyện mà làm tốt hơn mỗi ngày.

### Sư bạn

Trong tu viện, chúng tôi gọi những thầy, những sư cô lớn là sư cha, sư mẹ. Đó là những vị tuổi đạo cao, sống lâu trong chúng, có tình thương và dành sự chăm sóc cho những người nhỏ. Tuy là anh, là chị mà cũng là cha, là mẹ. Rồi có những “sư em”, tuy là em nhưng cũng là những người thầy của mình. Dù cho mới xuất gia, sự thực tập vững chãi và tươi mát của sư em giúp tôi tỉnh ra những lúc đắm chìm trong phiền não. Lúc đó, sư em trở thành một vị thầy dạy tôi dừng lại, trở về thực tập.





Ngoài ra còn có thêm một danh từ nữa, đó là “sư bạn”. Những người bạn đến tu cùng cũng là những người thầy của mình. Khi sống trong tăng thân, ai cũng là bạn của mình. Mỗi người đều dạy cho mình một bài học nào đó. Người nào khiến mình nổi giận, họ là người thầy dạy mình rằng mình chưa đủ kiên nhẫn. Tôi cảm ơn vị thầy ấy đã cho tôi một bài trắc nghiệm về lòng từ và sự kiên nhẫn. Còn người cho tôi sự bao dung, tha thứ, tôi cảm ơn vị đó đã cho tôi hiểu thế nào là tình thương đích thực. Vậy nên trong tăng thân, chúng ta có thể gọi nhau là sư bạn. Mỗi lần gặp huynh đệ, tôi hay chấp tay chào và gọi người đó là “sư bạn”.

### Đức Bụt tương lai đã có mặt rồi

Ai trong chúng ta cũng có khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng hiến tặng tình thương của mình. Ai cũng có phẩm chất của một vị Bụt. Thời buổi hiện nay, mọi người nói rất nhiều về “self love” (thương yêu chính mình). Thương yêu chính mình không có nghĩa là tích trữ thật nhiều thứ như áo quần, phải có nhà đẹp, xe đẹp. Yêu bản thân mình có nghĩa là mỗi người biết quay về, chăm sóc tốt cho

tự thân. Từ nền tảng của việc thương yêu chính mình, chúng ta sẽ có khả năng hiến tặng tình thương cho những người xung quanh.

Bụt Sakya là đức Bụt của quá khứ, đức Bụt tương lai là Bụt Maitreya (Tỳ Bà Thi), biểu hiện cho tình thương. Nhiều người hay đặt câu hỏi với Thầy rằng bao giờ thì đức Bụt Tỳ Bà Thi sẽ xuất hiện để cứu khổ cho chúng sanh. Tình hình thế giới hiện nay ngày càng có nhiều bạo động, giận dữ; những vấn đề như bất công xã hội cũng ngày càng leo thang.

Thầy trả lời rằng đức Bụt tương lai đã có mặt rồi. Tại vì mình không thật sự có mặt nên mình mới không thấy mà thôi. Đức Bụt của tương lai không phải là một cá nhân dù đó là một cá nhân xuất sắc. Đức Bụt tương lai là một đoàn thể tu học. Chỉ có sức mạnh của cộng đồng mới đủ khả năng, đủ trí tuệ và tình thương để chữa lành cho thế giới. Tất cả chúng ta đều có cơ hội là một phần của cộng đồng đó, cùng đóng góp vào sự nghiệp chung đó.

*Sen búp xin tặng người. Một vị Bụt tương lai. ☸*





# Theo dấu chân xưa

SƯ CÔ CHÂN UYỄN NGHIÊM

Theo dấu chân xưa con tìm về  
Cội nguồn tâm linh chốn bình yên  
Giếng nước thơm trong, cây mộc già  
Rừng thông xanh ngát, khế đơm hoa

Theo dấu chân xưa con dừng lại  
Vang vọng Tổ Đình tiếng chuông ngân  
Đất thiêng nuôi dưỡng Thầy thuở bé  
Hóa thân màu nhiệm khắp Đông - Tây

Theo dấu chân xưa con mỉm cười  
Luân hồi của nắng đã thành mưa  
Khoảnh khắc thiên thu con gặp Thầy  
Trong từng hơi thở bước an vui

Theo dấu chân xưa con cùng Thầy  
Gieo hạt từ ái khắp nơi nơi  
Phương Bối - Pháp Vân - Lộc Uyển Tự  
Tuổi trẻ thỏa nguyện ước rong chơi

Theo dấu chân xưa sống trọn vẹn  
Ân tình Thầy Tổ nghĩa Đệ Huỳnh  
Chung sức chung tay xây Tịnh Độ  
Giữ gìn Đất Mẹ mãi đẹp xinh. ☸





# Chào đón bình minh

PHÒNG VẤN GIA ĐÌNH CÂY HOA THỦY TIÊN

Ngày 5.11.2023, tại Làng Mai Pháp, tăng thân vô cùng hạnh phúc chào đón mười cây hoa thủy tiên biểu hiện trong khu vườn tăng thân, những bông hoa thủy tiên “vươn lên chào đón bình minh, theo pháp an ban thờ cùng một nhịp”. Ban biên tập (BBT) đã có cơ hội ngồi chơi và phỏng vấn mười bạn trẻ trong gia đình Cây Hoa Thủy Tiên sau lễ xuất gia.

**BBT:** Những nhân duyên nào đã đưa các sư em đến với con đường xuất gia? Các sư em có nhớ khoảnh khắc mà mình nhận ra rằng “Đây rồi, đây chính là con đường mà mình đã tìm kiếm bấy lâu!”?

**Sư chú Chân Nhất Nguyên:** Con biết đến Sư Ông và bắt đầu thiền tập khoảng một năm rưỡi trước khi con đến Làng Mai lần đầu. Khi ấy, con đã thấy có nhiều lợi lạc và tìm được bình an trong thân. Trong quyển sách *You are here* (tạm dịch *Bạn đang có mặt đây: Khám phá phép lạ trong hiện tại*), Sư Ông giải

thích về giáo lý tương tức. Đối với con, đó là điều tuyệt vời nhất mà con từng được nghe. Đây chính là hai dấu hiệu cho biết con đã tìm được con đường sáng đẹp cho cuộc đời mình.

Trước đây con chưa bao giờ cảm thấy mình có một con đường sáng để đi. Thường thì con hành xử bằng sợ hãi và căng thẳng, cố gắng để sống còn. Nhưng khi bước trên con đường này, con thấy mình có bình an và hạnh phúc. Con thấy mình buông được nỗi sợ. Và quyết định xuất gia đến với con một cách thật nhẹ nhàng, thanh thoi.

**Sư chú Chân Nhất Mộc:** Con đã đọc nhiều sách của Sư Ông và con cảm thấy muốn trở thành một người xuất gia dù con chưa bao giờ đến Làng Mai. Con nghĩ, dù Làng Mai chỉ đẹp bằng một nửa so với hình dung của con thì đó vẫn là nơi con muốn xuất gia. Vì vậy, vừa tới Làng Mai là con đã tỏ ý muốn trở thành một xuất sĩ ở đây. Đây chính là nơi con tìm kiếm.





**Sư chú Chân Nhất Thanh:**

Vào năm 2019, 2020 con sống và thực tập ở Thiền đường Hơi Thở Nhẹ khoảng chín tháng. Sau đó con trải qua hai năm tại một trung tâm thiền theo truyền thống Tây Tạng tên là Vườn Thiền Samyé ở Bỉ.

Năm 2022, con đến xóm Thượng, Làng Mai làm tình nguyện viên cho khóa tu hai mươi một ngày – kỷ niệm 40 năm Làng Mai, và ở lại đây cho đến nay. Con thương giáo pháp, thương pháp môn và đạo hạnh của Sư Ông nhưng ý định trở thành một người xuất gia vẫn chưa rõ ràng trong con. Sau khi tham dự lớp học dành cho những người có tâm nguyện xuất gia và được bạn bè khuyến khích, con nghĩ con có thể làm được. Là một người có khuynh hướng căng thẳng và có nhiều khó khăn khi phải cam kết một điều gì, lúc đầu con không thoải mái lắm với cam kết xuất gia trọn đời. Nhưng sau khi nói chuyện thêm với quý thầy con thấy an tâm hơn.

**Sư chú Chân Nhất Xuân:**

Cách đây một năm rưỡi, con là thiền sinh dài hạn ở xóm Thượng. Từ khi biết pháp môn của Sư Ông, con đã buông được rất nhiều thứ, trong đó có những mối quan hệ không nuôi dưỡng. Khi đó con mới hai

mười tuổi, vì vậy chọn con đường xuất gia thực sự là một quyết định lớn của cuộc đời con. Điều làm cho con rất hạnh phúc là gia đình con đã yểm trợ quyết định này. Tháng Tư năm ngoái, một tuần sau khi gia đình tới Làng Mai nhân dịp sinh nhật của con, con đã nói cho mẹ biết ước muốn xuất gia của mình. Mẹ con rất vui, nói: “Ồ, làm thầy tu hợp với con lắm”. Anh trai cũng vậy. Anh ôm con và nói: “Tuyệt quá!”. Quả là một niềm khích lệ lớn cho con khi biết những người mình yêu thương có thể yểm trợ cho mình trên con đường này.

Trong thời gian tập sự, con tự nhủ: “Mình có được chấp nhận xuất gia hay không, điều đó không thành vấn đề. Trước sau gì mình cũng muốn trở thành thầy tu”. Ý chí muốn đi trên con đường xuất gia càng làm cho cam kết của con vững vàng thêm. Đó là một khoảnh khắc rất đẹp.

**Sư cô Chân Đôn Hạnh**

(Trước khi theo truyền thống Làng Mai, sư cô đã từng là một vị xuất sĩ theo truyền thống thiền Tào Động, Nhật Bản):

Năm 20 tuổi, con trải qua một giai đoạn rất khó khăn trong đời. Con đã tìm đến một trung tâm thiền Tào động Nhật Bản tại Madrid, thành phố con đang sống, với ước muốn tìm được một cách nào đó để lấy lại sự quân bình trong nội tâm. Con nhớ rất rõ rằng cảm giác an lạc có được trong lần thiền tọa đầu tiên. Khi đó dù chưa biết gì về đạo Phật hay thiền tập, con đã có cảm giác cuối cùng mình cũng tìm ra được một phương pháp hữu ích. Con tiếp tục thực tập một cách kiên trì, ngày nào cũng đến thiền đường, và tham gia các khóa tu hàng tháng. Dần dần con đã có thể thiết lập lại mối quan hệ mật thiết với chính mình và tìm lại được an lạc trong nội tâm.

Con yêu sự thực tập, và chí nguyện xuất gia đã đến thật tự nhiên. Con đã tìm được phương thuốc hiệu quả cho chính mình và vì vậy ước nguyện sâu sắc nhất của con là đem hết cuộc đời mình để tiếp tục tu tập và chia sẻ các pháp môn cho những người đang gặp khó khăn trong cuộc đời của họ. Con rất biết ơn các vị thầy ở Madrid, ở Pháp và tăng thân của con đã nuôi dưỡng hạt giống xuất gia và yểm trợ con trên con đường thực tập.

**BBT: Vì sao sư cô lại chọn theo truyền thống Làng Mai?**

**Sư cô Chân Đôn Hạnh:** Giáo pháp của Sư Ông, qua những quyển sách và các bài pháp thoại, đã đồng hành với con và đánh động con từ khi con còn là một thiếu niên. Những lời dạy của Sư Ông rất rõ ràng, đơn giản, tuyệt vời và vô cùng sâu sắc với nhiều pháp môn cụ thể có thể đáp ứng các nhu cầu thực sự của thời đại chúng ta.

Ngoài ra, do tu viện mà con theo tu tập trước đây chỉ có ba vị xuất gia: người sáng lập tu viện, vị trú trì và con, nên con có thể hiểu được tầm quan trọng và sự quý giá của tăng thân. Con ý thức rằng một cá nhân không thể nào đơn độc thực hiện ước nguyện chuyển hóa tự thân và phụng sự chúng sinh.

Vì hai lý do này mà con quyết định nương tựa truyền thống Làng Mai và giờ đây con rất hạnh phúc.





**Sư cô Chân Đăng Hạnh:** Đã từ lâu con biết rất rõ sự tu tập sẽ là một điều thiết yếu của đời mình. Khi còn sống ở New York, con quyết định mỗi năm sẽ đến tu viện Bích Nham vài hôm vào dịp sinh nhật của mình. Con đã đọc quyển

*Bước tới thành thoi*, thậm chí cả quyển *Giới bản khất sĩ tân tu* nữa. Ý tưởng xuất gia thật hấp dẫn, nhưng khi đó nó chỉ là một lý tưởng nằm trong trí tưởng tượng của con mà thôi.

Năm đó, sau sinh nhật của con tại Bích Nham, con ngồi trong thiền đường lớn. Thấy tâm mình thật tĩnh lặng, con tự nhủ “Đây là lúc mình có thể đặt câu hỏi từ đáy lòng mình”. Con mời Sư Ông (trong con) cùng ngồi với con, rồi hỏi: “Bạch Sư Ông, con có một vòng luẩn quẩn vui vui. Dù cho con chọn làm cư sĩ hay xuất sĩ thì con vẫn phải tu. Vậy thì con nên chọn cái nào ạ?” (Cho đến giờ phút đó, trong con vẫn còn những nghi ngại nhỏ nhỏ như là “Không biết mình có thể buông bỏ nhạc, váy áo, và các thứ đồ đạc của mình không?”; “Nếu mình vẫn còn muốn đi du lịch bất cứ khi nào mình nổi hứng thì sao?”; “Không có tóc không biết nhìn mình có ổn không?”) Khi đó có một giọng nói vang vang trả lời con: “Con đang chú tâm vào những nghi ngại vặt vãnh chứ không chú tâm vào đại nguyện của con”. Câu trả lời của Sư Ông quá rõ ràng làm con bật khóc. Nhưng trong lòng thấy nhẹ nhõm, con thưa: “Dạ, bạch Sư Ông”. Ngay lập tức con đi tìm một sư cô lớn để hỏi cách xuất gia.

Trong lễ xuất gia, khi chúng con ngồi chờ để được gọi lên trình diện trước Tam bảo, con tự nhủ: “Giờ mình hãy buông hết những nghi ngại để *phát túc siêu phương*”. Con biết mình đã mong chờ giây phút này quá lâu rồi, cho đến nỗi con nghĩ nếu con có qua đời ngay ngày hôm đó, con cũng hạnh phúc. Bởi vì con đã cố gắng hết khả năng của mình rồi. Tất cả những điều khác nằm ngoài khả năng của con. Giờ thì không còn có giọng nói thì thầm ở trong đầu “Ồ, nhưng mà...” nữa. Thật nhẹ nhõm làm sao!

**Sư chú Chân Nhất Lương:** Làm thế nào con có mặt ở Làng Mai là một câu hỏi thú vị, giống như một cái hộp chứa đầy những điều bất ngờ vậy. Hai mươi năm về trước, khi còn ở tuổi thiếu niên, con đã muốn xuất gia rồi. Đầu tiên con đọc sách của một vị thiền sư Trung Hoa ở Vạn Phật Thánh Thành (the City of Ten Thousand Buddhas), California. Con rất ấn tượng khi đọc sách của ngài.

Nhưng vì không xin được visa để sang Mỹ, con đến một tu viện ở Malaysia. Đó là một trải nghiệm khá khó khăn bởi vì văn hóa ở đó khác xa với văn hóa của con, hơn nữa đạo Bụt ở đó rất là truyền thống, nặng về nghi lễ và hình thức. Con hơi thất vọng vì thấy mình không hoà nhập được nên cuối cùng con đã trở về nhà.



Sau đó, con đến một tu viện trên núi ở Hồng Kông và ngụ ở nơi này ba tháng. Rất là tuyệt vời nhưng con cũng không dừng lại ở đó. Vào năm 2012, con tham gia truyền thống hành thiền trong rừng của Thái Lan (Thai Forest tradition), và cuối cùng đã xuất gia được bốn tháng. Thế nhưng một lần nữa, con lại không hòa nhập được văn hóa và sự thực tập ở đây đối với con có vẻ quá khuôn khổ. Cho đến lúc con bị mất ngủ triền miên, trở nên trầm cảm và con quyết định phải rời đi.

Con đã dành ra mười năm sau đó để suy xét lại tình hình của mình. Nhưng dù con có mở lòng ra để trải nghiệm cả những thực tập bên ngoài đạo Bụt, ước nguyện xuất gia vẫn chưa bao giờ phai nhạt trong con. Từ đó đến nay con đã có những bước tiến khá xa và mối liên hệ với tự thân đã rất khác xưa. Con không biết tin khi Sư Ông viên tịch, nhưng không hiểu sao hôm đó con khóc khi đang ngồi thiền. Con tự hỏi: “Tại sao mình khóc? Chẳng lẽ có ai mất hay sao?”. Sau đó con được tin là Sư Ông đã viên tịch. Cuối cùng con đến Làng Mai dự một khóa tu và nghĩ rằng có lẽ đây là một nơi thích hợp để sống đời xuất sĩ.



**Sư cô Chân Diệu Hạnh:**

Bảy năm về trước con may mắn phát hiện ra Thiền đường Hơi Thở Nhẹ nên thường đến đó tu tập. Con cũng thường hay về Làng dự các khóa tu, nhất là mùa hè và mùa an cư. Con không nhớ chính xác là khi nào ước muốn xuất gia nhen nhóm. Con thấy rất rõ ràng đây là con đường thật sự con muốn đi bởi vì nó vô cùng có ích cho con.

Con chỉ gặp Sư Ông được một lần khi tham gia khóa tu đầu tiên. Con học được cách tu tập là từ tăng thân. Con thật sự nghĩ rằng tăng thân chính là sự tiếp nối của Sư Ông. Nếu không có quý thầy, quý



sư cô tu tập và hướng dẫn cho con với tất cả tình thương, con không thể nào có mặt ở đây và không thể học hỏi được nhiều điều như thế.

Hơi tiếc là ba mẹ con không yểm trợ cho con xuất gia. Con biết là họ cũng gặp nhiều khó khăn trong việc chấp nhận quyết định của con. Cho nên con cần thực tập nhẫn nại. Sau khi lắng nghe lòng mình thật kỹ, con thấy rất rõ ràng là con sẽ ân hận nếu không trải nghiệm đời sống xuất gia. Con rất hạnh phúc trong lễ xuất gia và cảm thấy thật nhẹ lòng.



**Sư chú Chân Nhất Vân:** Mười một năm trước có một sự kiện quan trọng xảy ra trong đời làm con thức tỉnh và thấy mình cần một đường hướng tâm linh. Con tham dự khóa tu tâm linh đầu tiên ở Bồ Đào Nha và rất ấn tượng bởi

môi trường bình an và thương yêu, đặc biệt là lòng từ bi và sự hiểu biết của quý thầy khi đối diện với những thử thách trong cuộc sống hằng ngày.

Con thường liên lạc với các vị xuất sĩ qua một số việc như tình nguyện dạy tiếng Anh căn bản cho trẻ em, yểm trợ một ngôi làng sinh thái, giúp nhà hàng chay trong một sự kiện, tham gia các buổi tập yoga và thiền. Con cảm thấy có một tiếng gọi tâm linh rất mạnh và có những tín hiệu đến với con, dẫn dắt con đến với con đường xuất gia, và cho con biết đây chính là một chọn lựa đúng đắn. Khi con “tìm ra Sư Ông”, con có rất nhiều bình an, nhiều niềm vui và vững chãi nhờ sự thực tập. Con bước vào cuộc sống xuất gia với một sự tin cậy. Con rất hạnh phúc được ở đây.



**Sư chú Chân Nhất Vũ:** Con đã thực tập, và thậm chí còn dạy chánh niệm trong một thời gian dài cho những bệnh nhân đau nhức mãn tính trong các bệnh viện và cho nhân viên trong các công ty. Làm việc đơn thân độc mã,

không lâu sau con bị đuối sức vì người ta có quá nhiều khổ đau. Đó là lý do tại sao con nghĩ đến việc xuất gia tu học cùng với tăng thân, trải nghiệm và cảm rể trong tăng thân để hiểu, để thương, và để làm lớn thêm niềm vui và hạnh phúc trong con. Khi đó con mới giúp người có hiệu quả hơn.

**BBT: Sống tập thể trong tăng thân là một thử thách cho khá nhiều người, nhất là người Tây phương. Xin các sư em chia sẻ trải nghiệm của mình trong thời gian sống với tăng thân Làng Mai, đặc biệt là khi phải sống chung phòng với nhiều người khác.**

**Sư chú Chân Nhất Vân:** Từ năm mười tuổi, con đã sống tại trường nội trú và chỉ về thăm nhà vào cuối tuần. Con đã sống trong các cư xá có từ ba mươi đến một trăm học sinh. Mặc đồng phục, cắt tóc ngắn, hành vi phải mực thước, các nghi thức và cuộc sống tập thể rất quen thuộc đối với con. Nhờ sống tập thể mà con có được những tình bạn lâu bền, học được thế nào là tình huynh đệ. Vì vậy khi vào sống trong đại chúng Làng Mai con thấy thật sự như trở về nhà và rất hạnh phúc.



**Sư chú Chân Nhất Mộc:** Nhiều người cho rằng Thụy Điển — quê hương con — là một nước thiên về chủ nghĩa cá nhân. Con từng có một căn hộ rất đẹp và khá hài lòng với nó, nhưng con lại cảm thấy quá cô đơn. Cho nên năm

ngoái, trước khi tới Làng, con quyết định tới sống với mấy người bạn. Qua Làng, sống chung phòng với nhiều người, đôi khi con ước gì có thêm chút không gian. Nhưng con nghĩ đâu có cái gì hoàn hảo. Tuy nhiên, có một điều chắc chắn là không có nhiều không gian còn dễ chịu hơn là cảm thấy cô đơn.

**Sư chú Chân Nhất Thanh:** Đối với con, rõ ràng việc sống chung phòng với nhiều người không phải dễ. Nhưng con cũng thấy rằng đó là cơ hội để cho mình lớn lên. Con luôn cố gắng nhắc nhở mình rằng sống chung với nhiều người khác giúp con truyền thông hay hơn, học cách giải quyết các xung khắc và bớt đòi hỏi người khác.

**Sư cô Chân Đôn Hạnh:** Sống chung với nhiều người đối với con là một thực tập rất quan trọng bởi vì nhờ đó con có thể mở lòng, hiểu được nhu cầu của người khác và học cách yểm trợ lẫn nhau. Con cũng học được cách lắng nghe và tôn trọng những giới hạn của chính mình. Những ngày hè bận rộn, con rất thích vào rừng mắc võng để thư giãn và làm mình tươi mới lại.

**Sư cô Chân Đăng Hạnh:** Từ năm mười một tuổi, con đã có phòng riêng. Sống một mình một cõi là cách để con phòng thủ, bởi vì thường thường con hay nhìn quanh để đoán xem người khác có đang phán xét mình hay không. Sống trong tăng thân là



một sự thực tập miên mật giúp con chuyển hóa nỗi lo lắng đó. Con đang được bao bọc bởi những người dễ thương trong một môi trường cũng dễ thương.



### Sư chú Chân Nhất

**Nguyên:** Hồi còn nhỏ, có thời gian con đã được sống trong một đoàn thể tâm linh nên lúc nào con cũng muốn quay lại đó. Xuất thân từ Thuyết Điển, con biết cô đơn là như thế nào.

Rất là đáng sợ. Từ góc nhìn đó, con không hiểu tại sao người ta lại không tìm cách để sống trong một đoàn thể.

Một trong những khó khăn khi sống trong đoàn thể là con không biết cách ứng xử sao cho phù hợp. Chào, hay không chào? Người kia có muốn nghe mình chia sẻ về niềm vui của mình không nhỉ? Sống tập thể là cách hay nhất để con hiểu chính mình, mình là ai, mình nên hành xử ra sao. Khi đi ngủ, con thích nghĩ về những người sống cùng phòng và gửi tình thương đến cho họ. Điều này làm cho con thấy rất hạnh phúc.

**Sư cô Chân Diệu Hạnh:** Con thấy rất rõ ràng là sống trong đoàn thể và nhất là cùng phòng với người khác yểm trợ sự thực tập của con và con rất vui. Một môi trường bình an và chánh niệm giúp mình tu dễ hơn nhiều. Dĩ nhiên là con cần thời gian để làm quen với mọi người. Con luôn thích được kết nối với nhiều người mới, nhưng con cũng cảm thấy hơi căng một chút vì không biết phải hành xử thế nào cho phải, e làm phiền người khác. Nhưng con cũng thấy mình có khuynh hướng thích nghi với môi trường đẹp này một cách nhanh chóng, đôi khi lại lo lắng thái quá về những khó khăn lặt vặt. Khi đó con tự nhắc mình về những điều kiện thuận lợi mình đang có. Nếu con không có hạnh phúc khi ở đây thì con có thể sống ở đâu được nữa?

**Sư chú Chân Nhất Vũ:** Sau hai mươi năm sống độc thân, con phải thú thật là năm đầu tiên sống trong phòng tập thể có bảy người còn hơn cả thứ tách. Tiếng ồn, nhịp điệu của cuộc sống hàng ngày, cảm giác không có một nơi riêng tư để nương tựa — con phải học làm quen với tất cả những điều mới mẻ này, và buông bỏ tất cả những điều trước đây mình đã quen thuộc. Một thực tập rất tốt cho cái tâm cá nhân chủ nghĩa của con. Về mặt tích cực thì chia sẻ đồ dùng và nương tựa tăng thân làm con thấy khỏe và vui.

**BBT: Gia đình và bạn bè đã đến dự lễ xuất gia của các sư em. Khi tiếp xúc với gia đình, các sư em có nhận thấy điều gì thay đổi nơi mình không?**

**Sư chú Chân Nhất Xuân:** Khi con hai mươi hai tuổi thì anh trai con hai mươi lăm tuổi. Hai anh em ở chung phòng và khá gần gũi nhau, nhưng không phải lúc nào cũng thuận thảo. Trong vài năm trở lại đây, thực tập pháp môn Làng Mai giúp con không còn đòi hỏi anh con nữa. Thí dụ như muốn anh phải như thế này hay thế kia. Những đòi hỏi đó làm con khổ. Khi không còn đòi hỏi nữa thì quan hệ của hai anh em vui vẻ dễ chịu. Con không muốn chờ đến mười năm sau mới có thể thưởng thức trọn vẹn sự có mặt của anh trai mình.

**Sư cô Chân Đăng Hạnh:** Sau vài năm thực tập ở Mỹ, con thấy mình có nhiều chuyển hoá. Con có thể lắng nghe mẹ của con sâu hơn, chấp nhận ba nhiều hơn và có nhiều không gian trong lòng hơn. Bây giờ con tương tác với mọi người xung quanh rất khác với ngày xưa.

Có lần con hỏi ba: “Ba thấy trong năm vừa qua con có thay đổi gì không?”. Con thấy hai cha con bớt cãi cọ với nhau hơn trước rất nhiều. Nhưng ba chỉ nói: “Không”. (cười) Nhưng con thấy con có khác.

Hai năm trước đây, khi con nói với ba là con muốn trở thành một sư cô, ba rất sốc. Ba là một người di dân làm việc rất cực nhọc. Ba nói: “Con à, ba đã sống lối sống này, và ba đã thành công trong cuộc sống, nhưng ba không chắc là ba sẽ gợi ý cho người khác sống giống ba hay không. Con làm ba phải nhìn lại cách sống mà ba từng nghĩ là đúng đắn. Thậm chí ba cũng không biết là tại sao lối sống đó là đúng nữa”.

Có lẽ hai cha con sẽ không bao giờ nói chuyện với nhau theo kiểu đó nếu con không quyết định đi tu.

**Sư chú Chân Nhất Nguyên:** Một trong những nguyên nhân chính làm con thích truyền thống này là gia đình huyết thống luôn được quý trọng. Thực tập quán chiếu cha mẹ là em bé năm tuổi đã làm thay đổi cuộc đời con. Ở trong tăng thân một năm, con có thể nhìn ba mẹ bằng một đôi mắt khác. Sự thực tập của con vững chãi hơn, nhờ đó con có đủ can đảm đối diện với sự bất an của họ. Trước đây con đè nén hoặc nổi giận với họ mà không hiểu tại sao. Trong con có sự đòi hỏi ba mẹ là nơi vững chắc, an ổn cho con nương tựa. Còn bây giờ thì con thấy ba mẹ không nhất thiết phải luôn luôn như vậy nữa. Con có thể nhìn thấy những bất ổn của ba mẹ và



thấy thương ba mẹ vô cùng. Con không đòi hỏi mẹ phải là một người hoàn hảo nữa. Điều đó làm cho quan hệ giữa hai mẹ con được hàn gắn. Con rất hạnh phúc về điều này. Mẹ của con rất ngọt ngào.

**Sư chú Chân Nhất Vân:** Gia đình con không đến dự lễ xuất gia được nhưng có theo dõi buổi lễ trực tuyến. Lúc ban đầu, họ hỏi: “Chờng nào con về nhà?”. Nhưng bây giờ con nghĩ là gia đình đã hiểu. Con cho họ biết là con thấy rất bình an ở đây. Gia đình trước giờ luôn chấp nhận những chọn lựa của con. Hy vọng năm tới họ có thể tới thăm và sẽ thấy là ở đây hay hơn những gì họ hình dung rất nhiều.

**Sư chú Chân Nhất Vũ:** Con đã có gia đình trước khi con đi tu. Con trai con chính là gia đình huyết thống của con. Con trai con đã biết từ lâu con đường mà con muốn đi vì con đã nuôi dạy con trai theo Năm giới. Nó cảm được con, nó thấy con “nở ra như một bông hoa” trong tăng thân, trong cuộc sống mới này. Tháng Tám năm ngoái, nó nói với con: “Thương yêu – một nghề thật là *chịu chơi*, ba!” (“To Love – this is a cool job, Dad!”).

**BBT:** Cảm ơn những lời chia sẻ rất chân thành của các sư em. Xin chúc các sư em luôn có nhiều niềm vui trên con đường sáng đẹp này! ☸





# Chùm thơ Đất Tố

## QUÝ SƯ CÔ NI XÁ DIỆU TRẠM

### DỪNG CHÂN

“Quê hương tôi là đây  
sớm hôm hương trầm nhẹ bay  
vấn vương lời kinh chiều nay với đây...”

Tiếng mõ câu kinh  
nhịp nhàng qua khe suối  
lời từ bi  
gọi hết những trần ai.

Chiều nay  
có bàn chân ai người lữ khách  
qua đây  
chợt dừng lại  
nghe buồn xuống hạt bụi phiêu trần.

Khói trầm nhẹ bay  
hương phảng phất  
gọi hồn tâm linh trong một chốc  
tiếng vũ trụ gọi kẻ lang thang về  
dừng chân.

### THƯƠNG

Thương  
dòng áo nâu  
ban mai chảy dài  
trên con đường huyền thoại.

Thương  
những bước chân yên  
những nụ cười hiền  
thương lắm  
những tâm hồn trinh nguyên!

Vàng dương lên  
chồi non xanh  
đất lành  
“sự sống náu  
trên vành nôi ươm biếc”.

### THÔNG

Rừng uy nghiêm  
xôn xao nắng gọi  
ngày mới trong lành.

Cây thở khí thiêng  
vươn mình thẳng tắp  
rễ ôm sâu lòng đất  
bàn tay lá chạm trời xanh.

Dấu xưa  
một mái tranh  
bàn tay cần mẫn  
vùi cho đất những hạt lành  
tín ngày mai  
hạt trở mầm xanh.

Sớm nay dấu chân con in dưới những hàng thông  
nghe hơi thở hòa vào hồn núi sông thiêng khí  
đất trời muôn thuở  
dặm con đi tổ tiên che chở, đưa lối dẫn đường.

### VÀNH NÔI ÊM

Em sinh ra tay ai bế ai bồng  
Vành nôi êm chào đời những nụ hôn  
Dòng sữa hiền nuôi bao ngày khôn lớn  
Tình thương – tràn chảy như nắng ấm mùa xuân.

Mẹ dặt tay, chân bước những bước đầu tiên  
Chị dạy Em học tiếng nói ngoan hiền  
Thở bình an, Em lớn trên đất Bụt  
Bài học đầu là tình thương,  
hành trang Em mang.

Vành nôi êm tay đưa tiếng à ơi  
Lời ru ấm êm Thầy mơ ngày mai lớn lên con làm Thánh Gióng  
Vó ngựa cánh bằng  
Trượng phu xây chí  
Góp kì vĩ núi sông. ☞





18  
05  
2  
0  
3



# Giọt nước trong dòng sông Tăng thân

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG TÂM ĐỨC



## Niềm vui trong khóa tu xuất sĩ

Đây là dịp mà con được gặp rất nhiều quý thầy, quý sư cô từ các trung tâm ở châu Âu về Làng tề tựu. Chúng con được học, tu, chơi và làm việc trong nhiều nhóm khác nhau. Nào là đội luân phiên, đội trò chơi, đội đá banh, bạn “đồng liêu” và gia đình pháp đàm. Chưa bắt đầu khóa tu mà chúng con đã bắt đầu cảm nhận niềm hạnh phúc của sự sum vầy.

Nhóm luân phiên của con nấu ăn gần ngày cuối, nhưng từ lúc bắt đầu khóa tu là đã lên thực đơn rồi. Nhiều phương án được đưa ra phòng trường hợp các đội trước đã nấu món đội mình dự định. Cuối cùng, chúng con cũng thực hiện được phương án làm pizza cho buổi trưa. Sáng hôm đó, đội con hẹn nhau ở nhà ăn, đốt nến, uống trà rồi mới bắt đầu công việc. Đây là lần đầu tiên con trải nghiệm làm pizza từ lúc nhồi bột, làm đế, làm nhân, dùng lò nướng củi, lấy bánh cho đến khâu rửa cối. Lúc rửa, con thấy thương cái cối này ghê. Nó đủ nhân duyên để được đưa về đây và có mặt trong mỗi miếng bánh mì “made in Xóm Thượng”.

Nhờ khóa tu này mà lần đầu con được ngắm mặt trời mọc từ Cốc Ngồi Yên của Sư Ông. Con được sư chị cùng cây rú đi uống trà và ngắm sao vào sáng sớm trước thời công phu. Nhìn bầu trời lấp lánh ánh sao, với ly trà thơm nóng trên tay và sư chị ở

bên, con mỉm cười trong niềm hạnh phúc, gửi lòng biết ơn sâu sắc đến Sư Ông đã mang chị em con từ nhiều quốc gia đến với nhau. Một sáng nọ, con đi bộ với sư chị xuống thung lũng dưới đồi và ngõ ngang trước vẻ đẹp của “biển mây”. Sương mù dày đặc phủ kín thung lũng. Càng đi xuống thì cảnh trong sương dần hiện ra. Những mạng nhện mỏng manh thế kia nhưng sau một đêm được sương phủ đầy, trở thành những tràng ngọc đẹp lung linh dưới nắng mai. Con nghĩ chắc sẽ không có một kiến trúc sư tài ba nào có thể tạo ra công trình đẹp như thế.

Thời gian trôi qua nhanh quá! Ngồi trên xe về lại xóm Mới, chị em con chia sẻ niềm hạnh phúc sau một tuần có mặt trọn vẹn cho nhau. Suốt cả năm, Làng mở cửa để đón thiên sinh tới tu học, nên khóa tu xuất sĩ là dịp hiếm hoi cho anh chị em chúng con sum họp. Con được nuôi dưỡng nhiều từ những buổi công phu sáng tối với năng lượng trầm hùng. Những bài pháp thoại sách tấn sự tu học, cách nuôi dưỡng và xây dựng tình huynh đệ. Chúng con có cơ hội làm quen với những người mình chưa được quen, cùng chia sẻ cho nhau những niềm vui, những thao thức. Những buổi pháp đàm với sự mở lòng, những cảm xúc từ trái tim đã được vòng tròn ôm ấp. Những tiếng cười giòn tan xua đi cái lạnh của mùa đông trong những lần tham gia trò chơi. Những bữa ăn hết sức ngon lành dưới bàn tay của bao nhiêu là đầu bếp xuất gia tài ba. Con còn được trải nghiệm chuyến đi bộ thăm nhà thờ Monbos



trong ngày làm biếng. Tăng thân mình đẹp quá và con ý thức rõ niềm hạnh phúc khi được là một giọt nước trong dòng sông tăng thân.

### “Nói chuyện ăn thì nói bao giờ cho hết”

Sau khóa tu xuất sĩ, Làng mở cửa trở lại để chào đón thiền sinh về tham dự các khóa tu trong năm. Có hôm, sau buổi trưa, có một chú gặp con với điệu bộ rất sốt sắng và nói muốn gặp đội nấu ăn hôm nay. Chú đến xóm Mới cùng cô con gái mười bảy tuổi. Hạt giống lo trong con đi lên, không biết hai cha con chú có vấn đề chi với đồ ăn, vì bên này nhiều thiền sinh dị ứng thực phẩm. Con hỏi lý do thì mới hay chú muốn cảm ơn quý sư cô vì đồ ăn ngon quá. Đội nấu ăn lúc đó đang bận nên con nói chú viết lên bảng để quý sư cô biết. Chú nói nếu vậy, chú muốn cảm ơn không chỉ đội nấu ăn trong ngày hôm nay mà là tất cả các ngày khác nữa vì ngày nào cũng ngon hết.



Nhiều thiền sinh khác cũng gặp trực tiếp hoặc viết thiệp để cảm ơn các sư cô vì đã hiến tặng không những sự thực tập, niềm vui, nụ cười, sự thanh thoi mà còn nấu cho họ những món ăn rất ngon và lành. Họ nói đã từng thưởng thức đồ ăn nhiều nơi nhưng không hiểu sao đồ ăn ở Làng luôn ngon hơn. Con nghĩ chính niềm vui, tình thương, sự hòa điệu khi quý sư cô làm việc được gửi vào từ khâu chuẩn bị đến khi thành món nên thiền sinh không những được thưởng thức hương vị món ăn mà còn nhận được năng lượng thương yêu của quý sư cô trong đó.

Khóa tu nấu ăn năm nay rất hạnh phúc khi xóm Mới đón nhiều thiền sinh về. Thiên nhiên cũng ưu đãi khi mỗi khuya đều có mưa nên hôm sau trời rất mát. Có cô thiền sinh khá lớn tuổi biết thông tin khóa tu muốn nên link đăng kí đã đóng. Cô thiết tha đòi gặp ban văn phòng để năn nỉ được ghi danh. Cô nói không cần ngủ trong phòng, cũng không cần

cắm lều trong xóm, chỉ cần có một chỗ gần vườn rau để cắm lều là đủ, miễn sao cô được dự khóa tu. Con nghe mà thấy thương ghê. Cuối cùng, có thiền sinh hủy đăng kí vì bận việc đột xuất nên cô đã được ghi danh.

Trước khi bắt đầu khóa tu, quý sư cô đã dày công chuẩn bị, nấu thử các món ăn để sẵn sàng mời đại chúng vào bếp với khẩu hiệu “Happy cooking, happy moment” (Giây phút nấu ăn, giây phút hạnh phúc). Những tương tác giữa đầu bếp và khán giả nhờ tài khéo léo dẫn dắt của MC đã làm cho đại chúng có những tràng cười không ngậm được miệng. Dù món ăn không quá sức cầu kỳ nhưng niềm vui, sự hóm hỉnh, tự nhiên của các sư cô trên sân khấu đã để lại nhiều kỉ niệm khó quên trong lòng thiền sinh. Đại chúng rất hạnh phúc khi không những được hưởng dẫn cách nấu, mà ngày hôm sau còn được thưởng thức liền các món ăn đó ngay trên bàn khách thực.

Trong suốt một tuần, bên cạnh những buổi thuyết trình món ăn, đại chúng có dịp được tiếp nhận thức ăn từ những bài pháp thoại, những buổi pháp đàm, thuyết trình Năm giới, Làm mới. Với năng lượng tập thể, con nghĩ mỗi thành phần của tăng thân đều có được những hoa trái của sự thực tập.

### Mùa hè sống động

Khóa tu đông vui nhất trong năm chính là khóa tu mùa hè khi mà các gia đình dẫn con cái về Làng tu học. Nhìn lều to, lều nhỏ dựng khắp trong xóm, khiến con nhớ đến những đợt cắm trại trong thời đi học của mình. Có cô thiền sinh chia sẻ, từ lúc biết Làng, cô không còn phải nhọc công suy nghĩ sẽ đi đâu trong kì nghỉ hè vì Làng đã là điểm đến của gia đình trong nhiều năm qua.

Tuần đầu, con ở trong gia đình những người có con tuổi teen. Mới buổi pháp đàm đầu tiên, nhiều vị đã mở lòng và bật khóc khi có quá nhiều vấn đề với con cái trong độ tuổi mới lớn. Họ khổ vì các em sử dụng điện thoại suốt ngày và dường như sống trong thế giới ảo nhiều hơn. Truyền thông giữa ba mẹ và con cái vì vậy mà không có nhiều. Cả gia đình cũng không còn có những bữa ăn cùng nhau. Nghe những chia sẻ, con vừa thấy thương mà vừa thấy mình may mắn quá khi chọn con đường tu này. Đúng là không hề dễ khi cho ra đời một sinh mạng mới. Bao vất vả để nuôi nấng từ hồi bé thơ, đến khi cắp sách đến trường, rồi sang độ tuổi vị thành niên với những thay đổi tâm sinh lý, khiến bao bậc phụ huynh lao đao khổ khổ theo.





Buổi pháp đàm tiếp theo, một cô chia sẻ rằng mấy năm nay, cô không nói chuyện dễ dàng với cô con gái tuổi mới lớn. Thế mà sáng nay, cô bé gặp rồi ôm mẹ, và nói cảm ơn mẹ đã đem em tới Làng. Nhìn giọt nước mắt xúc động lăn trên má cô mà con thấy thương và mừng cho cô.

Tới Làng, các em tuổi teen được quý sư cô giữ điện thoại trong suốt một tuần. Các em đã quá quen với chuyện dùng điện thoại nên ban đầu có cảm giác thiếu thốn. Sau vài hôm, tham gia thời khóa từ sáng đến tối, nhiều em không thấy có nhu cầu dùng nữa. Các em có thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên, được học cách trở về với chính mình nhiều hơn để nhận diện những cảm xúc mà mình đang có. Một vị phụ huynh chia sẻ rằng Làng là nơi hiếm hoi mà những người trẻ, trong suốt một tuần không dùng điện thoại. Họ biết ơn Làng đã tạo ra một môi trường quá thiện lành cho gia đình họ tới tu học cùng nhau.

Điều nuôi dưỡng con trong suốt ba tuần đó là sự có mặt của các thiên thần nhí. Tối đó ở nhà ăn, thấy một nhóm các em đang ngồi chơi và uống nước nên con mới lại hỏi chuyện.

- Các em đang uống gì thế?
- Tụi em uống trà Earl Grey (đứa lớn trong nhóm trả lời)
- Buổi tối uống trà các em có ngủ được không?
- Em chỉ để có một chút trà thôi.

Chưa kịp hỏi thêm thì đứa nhóc nhỏ nhất nhóm, chắc sáu tuổi, mới lém lỉnh:

- Em uống trà nhiều lắm và không cần ngủ, em thức suốt đêm luôn.

– *Thiệt hả, em không cần ngủ hả, thế làm sao em lớn được?*

– *Em không ngủ mà em cũng lớn được như này này.*

Rồi chàng ta lém lỉnh lấy tay để đo từ đầu đến chân. Thế là anh chàng tí hon bị mấy người anh xúm lại, kêu xạo quá, ngủ say sưa để mẹ phải thức dậy mà bày đặt nói không cần ngủ.

Mấy đứa nhóc sao mà hồn nhiên, tinh nghịch và dễ thương quá. Con có cảm giác năm đứa cháu trai của con bên Huế đang có mặt trong những đứa nhỏ này. Làng đã mang các em đến với nhau, chơi với nhau như anh em trong nhà suốt một tuần. Con hi vọng những kỉ niệm tuổi thơ trong trẻo ở Làng sẽ giúp các em có một hành trang đẹp, để rồi khi lớn lên, mỗi khi nhớ về, các em sẽ mỉm cười và thấy ấm áp trong lòng.

### Các sư cô có bị “quá tải” không?

Đây là câu mà nhiều thiền sinh hay hỏi khi thấy Làng mở cửa gần như quanh năm, quý sư cô lo hết khóa tu này đến khóa tu khác, gặp gỡ bao nhiêu con người với đủ các cung bậc cảm xúc. Con hay cười và trả lời với những trải nghiệm của mình rằng các khóa tu đem lại cho con nhiều niềm vui, con học hỏi thêm được nhiều điều mới và có nhiều động lực hơn để tu tập. Con xem các khóa tu như là cơ hội để con vừa được phụng sự mà vừa được tu học. Chính nhờ các bạn thiền sinh tới đây mà con biết hơn về những gì đang xảy ra ngoài kia với quá nhiều những bạo động, sợ hãi, hận thù, tham vọng. Con hiểu được hơn những khổ đau mà họ đang gặp phải trong cuộc sống thường ngày. Để rồi khi nhìn lại, con thấy được sống trong lòng tăng thân là một may mắn lớn.

Với thiền sinh đến dự khóa tu, chỉ cần con có mặt đó trong những buổi pháp đàm, những bữa ăn cùng gia đình, hết lòng lắng nghe và chia sẻ những kinh nghiệm từ sự thực tập hàng ngày của mình là con đã giúp được cho họ rồi. Khổ đau đang tràn ngập trên địa cầu này, có thể con không đưa trực tiếp cánh tay mình ra để làm vơi nhẹ được. Nhưng nếu ở trong tu viện, con học cách sống hòa hợp, có hạnh phúc với các chị em, chế tác niềm vui và bình an trong tự thân thì con đã có thể gửi năng lượng lành đó đến những người đang khổ. *Tâm bình, thế giới bình* – con lấy câu đó như lời nhắc nhở mỗi ngày để dù có làm chi đi nữa, sau một ngày nhìn lại, con thấy con có đủ sự bình an và niềm vui trong tự thân hay không. Và chỉ khi nào thật sự có được, con mới có thể hiến tặng cho người khác, mà gần gũi nhất là gia đình huyết thống và các chị em xung quanh con.



Đã bao lần, nhìn hàng trăm, hàng ngàn người tới Làng tu học, con thấy sự vĩ đại trong công trình dựng tấng và phụng sự cuộc đời của Sư Ông. Con nhớ trong một bài pháp thoại, Sư Ông nói rằng nếu mình có một ước mơ, tấng thân sẽ giúp mình biến ước mơ đó thành hiện thực. Với cá nhân nhỏ bé của con, dù có ao ước lớn giúp đời thế nào đi nữa, con cũng không làm được gì nhiều. Nay được sống cùng tấng thân, được tu học, được phụng sự, với con đó là phước đức rất lớn. Mỗi sáng thức dậy, ý thức

mình đang là người tu, đang được ôm trong vòng tay tấng thân là niềm biết ơn liền đi lên trong con. Con biết ơn Sư Ông và Tấng thân đã cho con được làm một giọt nước trong dòng sông đa màu sắc, đa văn hóa này để mỗi ngày con đều có cơ hội được thở, được cười, được chế tác niềm vui, bình an cho con và hiến tặng cho những người xung quanh.

*Con của Sư Ông và Tấng thân,  
Chân Trắng Tâm Đức ॐ*





# Khất thực trong làng Thénac

THẦY CHÂN TRỜI ĐỨC ĐỊNH

Thầy Trời Đức Định là người Pháp, xuất gia năm 2016 trong gia đình cây Mai Vàng. Hiện thầy đang sống và thực tập tại trung tâm Suối Tuệ, Paris. Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

## Duyên đã chín muồi

Vài năm trước, trong một lần quý thầy, quý sư cô cùng đi bộ tại Thénac (Thệ Nhật), một làng nhỏ nơi xóm Thượng, Làng Mai tọa lạc, mọi người tác ý là một ngày nào đó sẽ đến khất thực nơi nhà những bạn bè quen biết, cũng là các hàng xóm cư sĩ ở đây.

Vào đầu mùa An cư kiết đông 2023 – 2024, tôi đề nghị ý tưởng này với quý thầy. Nếu được như thế, chúng tôi có thể kết thúc mùa an cư một cách rất ý nghĩa. Tôi khá ngạc nhiên khi thấy quý thầy chấp nhận đề nghị này một cách thật dễ dàng và vui vẻ. Không lâu sau đó, một ban tổ chức rất nhiệt tình gồm ba thầy và năm cư sĩ đã thành hình. Suốt thời gian tổ chức sự kiện này, chúng tôi đã gặp nhiều thuận duyên và rất ít khó khăn. Có vẻ như điều kiện đã chín muồi nên mọi việc diễn ra trôi chảy. Cá nhân tôi rất ngạc nhiên thấy một sự kiện liên quan tới nhiều người đến thế mà lại diễn ra một cách thật hòa điệu.

## Một cơ thể, một trái tim

Sáng thứ Bảy, 13.1.2024, hai nhóm xuất sĩ mang bình bát đi thiền hành tới Thénac, ngang qua những cánh đồng miền quê nước Pháp. Quang cảnh bên đường, từng hàng cây ngọn cỏ đều trắng tinh vì phủ đầy sương giá. Khi đến nhà của các bạn cư sĩ hàng xóm, sau khi được cúng dường, quý thầy tụng bài *Cát tường* để hộ niệm cho thí chủ, đoạn xá chào cảm ơn, rồi tiếp tục bước thiền hành.

Khi các huynh đệ cùng đi với nhau trong tĩnh lặng, tôi cảm thấy tất cả chúng tôi cùng thuộc về một cơ thể, một trái tim. Tôi cảm được sự gắn bó và có cùng chung một niềm hạnh phúc với huynh đệ. Nhóm khất thực của chúng tôi sắp xếp hai hàng đi song song với nhau và cất bình bát trong túi bọc khi đi trên một đoạn đường dài; lúc gần đến nhà cư sĩ, chúng tôi đổi lại đi hàng một, tay nâng bình bát. Cứ như trong một vũ điệu, chúng tôi hòa vào một dòng chảy. Khi vị đầu tiên dừng lại, tất cả các thầy đều



dừng lại một lượt, lấy bình bát ra cùng một lượt. Tôi có thể cảm được quý thầy đi phía sau sẵn sàng hay chưa nhờ lắng nghe sự yên lặng rất bình an của cả đoàn.

## Tươi tẩm hạt giống rộng lượng và biết ơn

Khi quý thầy trở về xóm Thượng, các bạn thiền sinh cùng tham dự an cư, thiền sinh dài hạn và các cư sĩ sống ở vùng lân cận đang chấp tác một cách vui vẻ. Người thì giúp trang hoàng thiền đường, người khác nấu nướng trong bếp hoặc giúp dọn dẹp xóm. Chốc chốc lại có các bạn cư sĩ từ nhà tới, mang theo một món ngon nào đó.

Đến giờ ăn trưa, đại chúng bắt đầu đi theo thứ tự để khất thực. Quý thầy đi đầu, theo thứ tự hạ lạp, và được các vị thiền sinh cúng dường thức ăn vào bình bát. Trong khi tiếp nhận thức ăn, tôi có một chút hồi hộp nhưng rất vui khi thấy các bạn rất hết lòng sốt bát cho quý thầy.

Sau đó các bạn thiền sinh cũng được nhận thức ăn vào bát. Rồi tất cả cùng đi vào thiền đường để dùng cơm trong im lặng, cùng chia sẻ với nhau các loại trái cây khô, hạt, và những thức ăn khác mà quý thầy đã nhận được từ buổi khất thực ban sáng trong làng Thénac.

Tôi còn nhớ một hôm trước ngày khất thực, khi đi bộ ngang nhà của một bạn cư sĩ, nhìn qua cửa sổ thấy bạn đang nấu nướng, tôi thoáng nghĩ có lẽ bạn ấy đang chuẩn bị cho buổi cúng dường ngày mai, lòng thấy cảm động và biết ơn. Chắc là ngay lúc ấy có nhiều vị cư sĩ khác cũng đang chuẩn bị thức ăn cúng dường cho quý thầy.



Toàn bộ sự kiện là một cơ hội để cho quý thầy nhận diện và kết nối với các vị thiên sinh cư sĩ, những người đã chuyển nhà đến sống gần tu viện. Hàng ngày, kể cả các ngày quán niệm, thường thì quý thầy không nhận ra các vị cư sĩ này là ai, nhất là khi họ không nói cùng một thứ tiếng và không cùng pháp đàm trong một nhóm với quý thầy.

Tôi rất cảm ơn ban tổ chức của buổi khát thực bởi vì mọi người đã thực tập theo tinh thần mà tôi nghĩ là Thầy sẽ hài lòng: cùng làm việc thanh thoi, vui vẻ và hòa điệu, có hiệu quả nhưng lại không bị kẹt vào kết quả.

Cùng làm việc trong ban tổ chức với hai huynh đệ, tôi cảm thấy rất được yểm trợ. Nhờ cơ hội này chúng tôi có sự kết nối chặt chẽ với nhau hơn trong khi cùng nhau phụng sự đại chúng.

### Là gì cũng đẹp

Lúc đi khát thực ngoài làng, tại ngôi nhà đầu tiên, tôi đã nhận thực phẩm cúng dường từ một người bạn thân, vị này trước đây từng ở cùng gia đình xuất gia với tôi, sau này đã trở về đời và có gia đình. Đầu tiên tôi thấy không được thoải mái cho lắm, hơi ngượng ngập, hơi bối rối không biết bây giờ quan hệ của chúng tôi nên như thế nào. Trong

khi sắp xếp ngày khát thực, ban tổ chức chúng tôi có quán chiếu về mối liên hệ giữa xuất sĩ và cư sĩ. Chúng tôi ý thức rằng ai cũng đều có khả năng đi đến giải thoát hoàn toàn, dù người đó là ai đi nữa.

Đối với tôi, một người lớn lên trong xã hội Tây phương, những mối liên hệ dựa trên tính hào phóng, lòng biết ơn và tâm không mặc cảm là những điều không phải lúc nào cũng dễ nhìn thấy để học hỏi. Bây giờ nghĩ lại, nhờ những giáo lý đã được học và thực tập trong tăng thân mà tôi có thêm sự sáng tỏ trong vấn đề này. Sống như một thầy tu, hay như một cư sĩ đều đẹp cả, bởi vì một cuộc sống tu tập với tâm hiểu biết và từ bi là một cuộc sống tuyệt vời.

Là một thầy tu, tôi có thể cống hiến sự thực tập hết lòng của mình, học hỏi để hiểu và sống những gì mình học, kể cả tình thương lớn mà Bụt Tổ đã trao truyền cho tôi. Khi nhận thức cúng dường, tôi được nhắc nhở rằng mình cần hết lòng dấn thân để thực hiện những điều mà tôi mong mỏi nhất cho bản thân và cho cuộc đời.

Khi một vị thiên sinh cúng dường tăng thân, hoặc đóng góp tiền rau đậu để dự một khóa tu từ số lương ít ỏi mà họ kiếm được, họ cũng sẽ được nhắc nhở về ước nguyện sâu sắc nhất của họ. Đây là một





điều thật sự rất tuyệt vời giúp tôi nhìn thấy, cảm nhận, được đánh động và mỉm cười trước mối liên hệ tương dung, tương quan của vạn vật.

*Bình bát của Như Lai*

*Nay được nâng trên tay*

*Nguyện hết lòng thực tập*

*Pháp tam luân không tịch*

*—Kệ Nâng bát, sách Bước tới thành thới,*

*Sư Ông Làng Mai*

Con bướm và bông hoa, nếu ta lấy đi một cái, thì cái kia cũng không còn tồn tại nữa. Con bướm và bông hoa nương vào nhau để biểu hiện cùng một lúc. Nếu chúng tiến hóa, thì chúng sẽ cùng nhau tiến hóa. Chúng không hơn, không kém mà cũng không bằng nhau.

Người huynh đệ cư sĩ và tôi tương tức với nhau. Mối quan hệ tuyệt vời này đang xảy ra, đó là sự kết nối, là sự biết ơn, là tấm lòng rộng lượng. Cả thế giới đang có mặt trong chúng ta, cả xuất sĩ lẫn cư sĩ, khi chúng ta tương tác với nhau. Thay vì cảm thấy ngượng ngùng, tôi hạnh phúc. Xuất sĩ không phải là một điều gì tồn tại biệt lập ngoài cư sĩ.

Sau đây là một ít hoa trái mà tôi gặt hái được trong mùa an cư này:

*Khi tôi có thể nhận ra mối tình thân thương, gắn bó giữa các loài dù tiềm ẩn hay biểu hiện;*

*nhận ra liên hệ giữa những hạt giống trong tàng thức và những hoa trái trong cuộc sống hằng ngày:*

*hoàn cảnh, con người, thử thách...;*

*nhận ra mối liên hệ nội tại giữa nhu cầu thực sự của bản thân và những gì nhận được,*

*khi đó tôi có thể hoàn toàn tiếp nhận của cúng dường,*

*và hộ niệm cho người thí chủ*

*bằng một nụ cười tự tấm lòng.*

### **Đi khát thực là một pháp môn**

Trong chúng tôi, có một vài người tự hỏi “Có phải chúng ta tổ chức một sự kiện chỉ có tính cách biểu tượng mà thôi?”, hay “Chúng ta có nuôi dưỡng ý tưởng muốn làm những gì Phật đã làm, trong khi trên thực tế, chúng ta đã có quá đủ thức ăn và tiện nghi trong tu viện hay không?”.

Tôi đã tìm ra một câu trả lời khi quan sát những gì xảy ra vào ngày khát thực qua cách tổ chức và sự thực tập của mọi người. Tôi thấy những hạt giống thiện lành trong từng cá nhân và trong đoàn thể đang được tưới tẩm. Chúng tôi thực tập hài hòa trong quan điểm, lắng nghe nhau, có mặt và hành động trong chánh niệm, tưới tẩm những hạt giống rộng lượng, biết ơn, khiêm tốn, hạnh nguyện, quyết tâm và hiểu biết — thậm chí bằng cách đặt những câu hỏi như trên. Trong ngày hôm đó, chúng tôi cũng quán chiếu về mối quan hệ giữa mình với thức ăn và cảm thọ nơi tự thân.

Thêm một câu trả lời nữa mà tôi đã tìm ra, nhờ một câu trong kinh Duy Ma Cật: “Đi khát thực như vậy không hẳn là vì mình cần ăn”. Thầy cũng đã giải thích thêm trong tác phẩm *Bồ Tát tại gia*, *Bồ Tát xuất gia* rằng “Khất thực không phải là để có thức ăn, mà là một pháp môn thực tập. Đi khát thực là chỉ để đi khát thực thôi”.

Tương tự như thế, cúng dường chỉ là để cúng dường thôi, không hẳn là vì để quý thầy có thức ăn, hay để tạo thêm chút phước.

Chúng tôi đã tổ chức sự kiện khát thực để thưởng thức nó thật hết lòng, và tôi nghĩ là chúng tôi đã làm được điều đó.

Tuy vậy tôi cũng nhân cơ hội này suy ngẫm về nhu yếu đích thực của mình trong vai trò của một hành giả, cũng như nhu yếu đích thực của một tăng thân đang chia sẻ các pháp môn thực tập với cộng đồng quốc tế bằng vô số phương tiện.

*Sống thiếu dục tri túc*

*bằng cả thân và tâm*

*Là hạnh nguyện sâu sắc*

*Để sống đời tỉnh thức.*

Cảm ơn tăng thân, gia đình tâm linh yêu quý, đã tạo ra vô vàn khoảnh khắc tuyệt vời như ngày hôm nay. Chúng ta có thể cùng nhau ăn mừng hạnh phúc và cam kết cùng nhau đi trên con đường tu tập này thật lâu bền. ☸







# Giải tỏa hận thù, khơi sống yêu thương

SƯ CÔ CHÂN THUẬN NGHIÊM

Chúng ta thường nghe nói về Trung Đông nhưng thật sự ít khi hình dung ra Trung Đông là như thế nào. Đó là một vùng đất chủ yếu là sa mạc và tôn giáo chính là Hồi giáo, ngôn ngữ chính là tiếng Ả Rập, ngoại trừ Israel sử dụng tiếng Hebrew. Trong thế chiến thứ nhất, nước Anh chiếm đóng một vùng đất có tên là Palestine, nơi một thiểu số người Do Thái và một số đông người Ả Rập sinh sống cùng với một số các dân tộc thiểu số khác. Năm 1917, căng thẳng bắt đầu xảy ra khi nước Anh được cộng đồng quốc tế giao cho thành lập một “tổ quốc” cho người Do Thái tại Palestine.

Từ khi chiến tranh thế giới thứ hai nổ ra, nạn diệt chủng buộc những người Do Thái đang ở châu Âu quay lại Palestine. Các nỗ lực thành lập hai nhà nước Do Thái và Ả Rập tại Palestine của Liên Hiệp Quốc được người Do Thái chấp nhận nhưng người Palestine và các nước Ả Rập láng giềng phản đối. Do đó, người Do Thái đơn phương thành lập nước Israel vào năm 1948. Ngay sau đó, năm nước Ả Rập láng giềng đã khai

chiến với nước Israel mới ra đời. Từ sau ngày đó, giao tranh giữa các chiến binh Do Thái và Ả Rập xảy ra liên miên. Hàng trăm ngàn người Palestine đã phải tháo chạy khỏi Palestine. Những người còn ở lại thì sống trong nhiều vùng khác nhau ở Israel được gọi nôm na là Palestine.

Cho đến ngày nay, Palestine vẫn chưa được toàn thế giới công nhận là một quốc gia và phải sống phụ thuộc vào Israel. Vì không phải là một quốc gia nên họ không có bất kỳ một quyền lợi nào trên trường quốc tế, và chỉ là một quan sát viên trong Liên Hợp Quốc.

Phái đoàn Làng Mai gồm sư cô Thuận Nghiêm, sư cô Trăng Linh Di, thầy Trời Phạm Hạnh và thầy Trời Ruộng Pháp đã có chuyến hoằng pháp tại Israel và Palestine từ ngày 17.9 đến 9.10.2023. Chiến tranh bùng nổ trong lúc phái đoàn đang hoằng pháp tại đây. BBT đã có cơ hội phỏng vấn sư cô Thuận Nghiêm về chuyến đi này. Dưới đây là những chia sẻ được trích từ buổi phỏng vấn.





## Hoàng pháp ở Israel

Ban tổ chức địa phương đã tổ chức những khóa tu và ngày quán niệm cho cả người Israel và người Palestine. Khóa tu đầu tiên diễn ra ở Israel vào bốn ngày cuối tuần với sự giúp đỡ của chị Tiếp hiện Hagit. Chỉ tầm khoảng bốn mươi người tham dự vì điều kiện chỗ ở còn hạn chế.

Trước khi khóa tu bắt đầu, một vài phụ nữ chia sẻ rằng, họ không muốn trong lòng có đầy thù hận, do đó trước khi bắt đầu bài pháp thoại đầu tiên, quý thầy và quý sư cô đã niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm bằng tiếng Phạn để họ lắng dịu lại. Nét mặt của thiền sinh đầy sự căng thẳng và lo âu. Sau khi nghe tụng kinh, nhiều người đã khóc. Lời kinh tưới những giọt nước từ bi vào trái tim khô cằn của mỗi người. Họ bày tỏ mong muốn được tiếp tục nghe kinh nên những ngày sau đó, khi nào trước pháp thoại cũng đều có tụng kinh. Hai vị giáo thọ cư sĩ cũng cùng tụng để có thêm năng lượng.

Những thiền sinh tham dự khóa tu đã được chuyển hóa rất nhiều. Ai cũng bày tỏ nhu yếu muốn có bình an và cảm giác an toàn để sống cuộc sống hằng ngày của họ. Vì vậy, trong các bài pháp thoại, quý thầy và quý sư cô chia sẻ về những phương pháp thực tập cụ thể để nuôi dưỡng bình an trong tự thân, cũng như về sự tương tức giữa mình với con người và môi trường xung quanh. Khóa tu tương đối ngắn, dù vậy thiền sinh vẫn có nhiều chuyển hóa. Họ đã nếm được hương vị của giáo pháp. Giáo pháp nếu hết lòng thực tập thì thật sự có công năng trị liệu, làm lắng dịu và giải tỏa được những nóng bức trong lòng người.

## Ngày quán niệm ở Neve Shalom

Hơn một trăm người tham dự trọn ngày quán niệm. Có một số người Palestine cũng tham dự. Mọi người thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền ăn, thiền buông thư rất hết lòng. Ngày quán niệm kết thúc sau buổi vấn đáp với rất nhiều câu hỏi thiết thực. Nhiều người Palestine rất mong ước có những ngày tu chánh niệm như thế này để họ học chế tác bình an trong từng hơi thở và bước chân.

## Hoàng pháp ở Palestine

Quý thầy, quý sư cô thuê xe để lái qua Palestine và phải đi qua nhiều trạm kiểm soát. Ai cũng cảm nhận sự nghi kỵ, đề phòng, và bất an của những người lính trẻ Israel.

Tại đây, quý thầy, quý sư cô điều động và hướng dẫn mọi việc cho ban tổ chức địa phương. Vì không có tăng thân địa phương, chỉ có một vài người trẻ

và một gia đình với hai thiếu niên đã từng đến Làng Mai tu tập nên việc tổ chức khá bề bộn và bất trắc.

Có khoảng 30 phụ nữ Palestine tham dự buổi sinh hoạt chánh niệm vào sáng Chủ nhật. Họ đều rất tò mò và thích thú khi khám phá ra rằng quý sư cô không kết hôn và sinh con như họ. Họ có nhiều căng thẳng, bồn chồn dồn chứa trong thân nên mặc dù quý sư cô rất cố gắng nhưng họ vẫn không buông thư được. Trong khi trò chuyện, những người phụ nữ cảm nhận được sự chân tình của quý sư cô nên dần dần họ bớt dè dặt và mở lòng ra để bộc lộ được những khó khăn và đau khổ của mình. Họ không biết lắng nghe nhau; ai cũng muốn nói mà ít ai muốn nghe nên việc truyền thông trong gia đình rất khó khăn. Vậy mà sau vài phút nghe chuông, họ đã có thể lắng nghe và trở nên yên lặng rất nhiều. Họ để quý sư cô chia sẻ mà không cắt lời như trước đó. Sau gần hai tiếng đồng hồ sinh hoạt, họ phải ra về để nấu ăn cho gia đình. Họ muốn tiếp tục được thực tập chánh niệm nhưng điều kiện không thuận lợi.



Có hai buổi sinh hoạt cho cả người Do Thái và Palestine do tăng thân Israel và Palestine tổ chức. Những người Palestine tham dự đa phần là các nhà hoạt động xã hội trên nhiều lĩnh vực như môi trường, tranh đấu bất bạo động,... Có khoảng vài chục người tham dự hai buổi sinh hoạt này. Mọi người đều hết lòng thực tập những pháp môn như thiền thở, thiền đi, thiền ăn. Vào buổi chiều, có buổi pháp đàm để hai bên có cơ hội ngồi lắng nghe nhau. Những người Palestine chia sẻ rằng điều họ mong muốn nhất là hòa bình nhưng rất khó, giống như một giấc mơ ngoài tầm tay, không với tới được.

Khi những người Do Thái được tiếp xúc trực tiếp và lắng nghe người Palestine, họ nhận ra rằng họ đã quá thờ ơ. Những quyền như tự do đi lại và cư trú là những điều rất đổi bình thường đối với họ, trong khi người Palestine không có cả những quyền cơ bản của một con người. Thấy được điều đó, nhiều người Do Thái đã bày tỏ sự đồng cảm, muốn



đồng hành với người Palestine trong cuộc đấu tranh bất bạo động để giúp người Palestine giành lại quyền được sống trên mảnh đất của chính họ.

Hai buổi sinh hoạt đó như những giọt nước giữa sa mạc, không đủ thấm vào đâu nhưng đó là cơ hội để hai bên ngồi lại với nhau, hiểu được khó khăn của nhau, đặc biệt là của người Palestine. Những khổ đau của họ, thế giới cần phải biết, cần phải nghe và hiểu. Có mặt tận nơi và tiếp xúc với thực tại mà người dân phải đối diện hàng ngày giúp chúng tôi thấu hiểu hoàn cảnh của họ. Nếu chỉ nghe qua báo chí về tình hình chiến tranh đang diễn ra, ta sẽ không thể nào mường tượng ra được khổ đau mà người Palestine phải gánh chịu. Không chỉ riêng người Palestine, người Do Thái cũng có những khổ đau của họ. Chúng ta thấy được một điều là trên thế giới còn rất nhiều bạo động, hận thù và sự thiếu hiểu biết.



Hai sắc dân cùng sống trên một mảnh đất. Nếu thấy và hiểu được rằng người dân của cả hai bên đều có chung một nhu yếu là được sống một cuộc đời bình an, hạnh phúc thì cả hai bên mới có thể giúp đỡ, hỗ trợ nhau để cùng sống chung an lạc. Trong quá khứ, họ đã từng sống tương đối hài hòa trên mảnh đất này, không hề xảy ra xung đột hay chiến tranh. Nhưng bây giờ điều đó đã trở thành một giấc mơ. Đặc biệt đối với người dân Palestine, việc được công nhận dường như đã trở thành một niềm hi vọng xa vời.

### Chiến tranh bùng nổ

Ngày 7 tháng 10 dự định là ngày quán niệm cuối cùng cho người Palestine và kết thúc chuyến đi.

Sáng hôm đó, khi cả đoàn đang lái xe đến địa điểm tổ chức ngày quán niệm ở Palestine, đột nhiên có tiếng nổ lớn trên trời. Quý sư cô không biết chuyện gì đang diễn ra cũng như tiếng nổ xuất phát từ đâu. Lúc đó, những người xung quanh chỉ lên trời thì thấy những mảnh tên lửa đang rơi lả tả trên không trung. Tên lửa được bắn vào Israel từ Dải Gaza, một nơi thuộc về chính quyền Palestine nhưng do Israel kiểm soát không phận và đường biển. Khi đó ai cũng hiểu rằng chiến tranh đã nổ ra.

Người Palestine rất lo ngại vì biết rằng Israel sẽ trả thù nhưng không ai có thể tiên đoán được mức độ hủy diệt và tàn sát như thế giới đã chứng kiến những tháng vừa qua.

Tăng thân Israel biết quý thầy và quý sư cô vẫn chưa bay về Làng được vì các chuyến bay đều bị hủy nên liên tục gọi đến xin những buổi sinh hoạt trực tuyến để họ có cơ hội thực tập, làm dịu xuống những lo lắng, sợ hãi, khủng hoảng và thù hận đang đi lên trong lòng. Mỗi ngày, khi phải nghe những tiếng súng, tiếng bom, hay thấy cảnh giết chóc, bắt cóc con tin diễn ra, họ vô cùng khổ sở.

Trong những ngày ở đó, tiếng bom đạn vang rền suốt cả ngày lẫn đêm. Hai bên đánh nhau ác liệt nhất là vào ban đêm. Những giây phút đó, mọi người cảm nhận những bộ phận trong thân thể như tim, gan, phổi,... đều căng thẳng và mong manh lắm. Trong hoàn cảnh như vậy, quý thầy và quý sư cô cố gắng duy trì sự thực tập của mình. Phải nắm lấy hơi thở, thực tập miên mật, đặt sự chú tâm vào những cử động của thân thể để có đủ năng lượng bình an hiến tặng cho những người xung quanh.

Quý thầy và quý sư cô làm hết khả năng để giúp tăng thân lắng dịu những bồn chồn, thù hận, tuyệt vọng trong lòng. Những người Palestine sống tại Israel bị hạn chế đi lại, chỉ được ra khỏi nhà trong bán kính 1km đến hiệu thuốc hoặc chợ. Họ đè nén trong lòng rất nhiều cảm xúc như sự căm thù và sợ hãi.

Có một bạn trẻ người Palestine đã từng đến Làng tham dự khóa tu Wake Up chia sẻ rằng: “Tổ tiên, ông bà, cha mẹ con đã từng bao đời sống trên mảnh đất này, nhưng đến thế hệ con lại phải sống trong lo sợ, có thể bị giết bất cứ lúc nào, không biết bản thân có thể sống đến ngày mai hay không. Sự thù hận dâng tràn trong lòng con”.

Khi sống với sự thù hận như vậy, ta không thể nào có bình an được. Khi đến vùng đất này quý thầy và quý sư cô đều thao thức muốn đem giáo pháp, đặc biệt là giáo lý tương tức chia sẻ với người dân để giúp họ thay đổi tình trạng, giải tỏa hận thù. Nếu mình thấy được mình là người kia và người kia là mình thì mình sẽ không giết nhau và có thể sống được với nhau trong an bình. Những người dân ở đây rất khao khát giáo pháp. Họ rất mừng là quý thầy và quý sư cô đã đến được nơi này. Phái đoàn đã có được ba tuần lễ yên bình để hoằng pháp trước khi chiến tranh nổ ra.



Ở Israel có rất nhiều tăng thân địa phương cũng như rất nhiều vị giáo thọ kỳ cựu. Có những vị đã biết Thầy và thực tập từ năm 1997, khi Thầy có chuyến hoằng pháp ở đây. Những vị đó đã giúp Thầy tổ chức khóa tu. Cho đến bây giờ họ vẫn tiếp tục thực tập. Còn ở Palestine hầu như chưa có gì hết.

Trong tương lai, quý thầy, quý sư cô sẽ có nhiều cơ hội mang giáo pháp, mang sự thực tập chánh niệm đến chia sẻ với những người dân nơi đây, giúp

họ có được bình an trong đời sống hằng ngày. Nếu họ thực tập có hiệu quả, sự tỉnh thức lan tỏa ra cả cộng đồng thì có thể một ngày nào đó, người dân Palestine có thể làm được những điều họ mong muốn, như thành lập được quốc gia của mình mà không cần phải dùng đến bạo lực để đạt được mục tiêu đó. ☸

## Vùng đất của những cây ô liu cổ thụ

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG LINH DỊ

*Sư cô Trăng Linh Dị, người Úc gốc Hoa, xuất gia trong gia đình Cây Trắc Bá tháng Bảy năm 2014 tại Làng Mai - Pháp. Sư cô hiện đang cùng tăng thân tu tập và phụng sự tại xóm Hạ, Làng Mai. Bài viết được BBT dịch từ nguyên bản tiếng Anh.*

Thầy kính thương,

Hôm nay là ngày tiếp nối của Thầy.

Chúng con, bốn người con xuất sĩ của Thầy, đang ở miền Đất Thánh, và chiến tranh giữa Israel và Palestine đã bùng nổ bốn ngày trước đây. Chúng con

vẫn bình an. Chúng con có nước, có đồ ăn, có nơi trú ẩn và có những người bạn dễ thương trong tăng thân. Nhưng cách đây chỉ năm mươi cây số thôi, người dân ở đó không có nước, không có thức ăn, và không có nơi trú ẩn an toàn. Những đứa trẻ đang chết dần chết mòn. Cả ngày lẫn đêm chúng con đều nghe thấy tiếng rít của tên lửa, chúng con cảm thấy đất rung chuyển khi tên lửa nổ. Những lúc đó con nhắm mắt lại và thành tâm cầu nguyện — cầu cho sự bình an và từ bi đến được với trái tim mọi người.

Cuộc sống giống như một bức tranh cát bị lật ngược lại, và chúng ta không thể biết cảnh tượng tiếp theo sẽ diễn ra như thế nào.





Thầy kính thương, con đã rất sợ hãi. Con không biết liệu mình có thể gặp lại cha và mẹ nữa hay không. Nằm trong bóng tối, hơi thở sâu và đều đặn, con nhìn thấy Thầy đang đứng trước những ngôi làng bị phá hủy và đang khích lệ những người dân xây dựng lại làng xóm hết lần này đến lần khác. Con nhìn thấy tăng thân đang thực tập sám pháp địa xúc, cả một biển y vàng phủ phục dưới đất. Và con nhìn thấy bà nội của con, người đã đưa bảy đứa con mình ra khỏi vùng chiến tranh, mỉm cười và thì thầm: “Các con sẽ bình an thôi. Các con đều có sức mạnh của bà”.

Chúng con đến miền Đất Thánh này để hiểu, để kết nối mọi người lại trong từng hơi thở, từng bước chân, và để lắng nghe nhau trong sự bình an.



Một hôm, chúng con đi dạo ở Wadi Khana, một vùng ốc đảo của những cây ô liu cổ thụ. Cùng đi với chúng con có anh Issa Souf, một nhà hoạt động hòa bình người Palestine, anh đã từng bị bắn trong cuộc xung đột và bị liệt từ đó. Anh chia sẻ với chúng con rằng thung lũng màu mỡ này từng là nơi được tự do chăn dê và trồng ô liu. Vài năm gần đây, những khu định cư bất hợp pháp mọc lên trên những triền đồi, và người Palestine không còn được phép trồng ô liu ở đó nữa.

Hôm đó là ngày lễ của người Do thái, nhiều gia đình người định cư đi dã ngoại dọc bên suối. Những người cha trẻ bồng con ở một tay, còn tay kia mang súng máy. Chúng con nhìn nhau. Con đã thở thật bình an, giữ ánh nhìn cởi mở và thân thiện. Đó là cách nhìn của họ về hạnh phúc, nếu con đứng về phía bên nào thì cũng chỉ làm tăng thêm sự chia rẽ và kỳ thị.

Nhóm chúng con, gồm những nhà hoạt động hòa bình và những người bạn trong tăng thân, bước đi bình an và vững chãi trong ốc đảo. Chị Aisha, vợ của anh Issa, chia sẻ rằng nhờ thực tập thiền, chị có thể đối diện với những thay đổi thất thường mỗi ngày.

Chị lo lắng cho hai đứa con của chị, chúng đến trường học vào buổi sáng, nhưng chị không thể biết được liệu chúng có thể sống để trở về hay không.

Chúng con rất cảm phục trước nỗi đau cũng như sự mạnh mẽ của họ. Người dân nơi đây có những tố chất của những cây ô liu ngàn năm tuổi, can trường đứng giữa những triền đồi cháy nắng mà vẫn đơm hoa kết trái.

- Làm sao chúng tôi có thể tiếp tục ôm ấp nỗi đau này khi trái tim không thể chịu đựng thêm nữa?
- Làm sao chúng tôi có thể bày tỏ nỗi đau của mình mà không làm tổn thương người nghe?
- Tôi phải trả lời con tôi nhưng thế nào khi mỗi tối con hỏi tôi rằng họ đã ký kết hiệp ước hòa bình chưa?

Chúng con không có câu trả lời, nhưng chúng con lắng nghe họ với tất cả lòng từ bi, và dành không gian cho mỗi người được nói lên nỗi lòng của họ. Chúng con tới đây mang theo những “công cụ” trong cuộc sống hằng ngày của chúng con ở Làng Mai để giúp xoa dịu những trái tim tổn thương.

Một hôm chúng con tới trại tị nạn Dheisheh và gặp một nhóm những phụ nữ trẻ người Palestine. Hầu hết họ có từ bốn tới chín đứa con và họ đã kiệt sức khi chăm sóc gia đình mình. Con trải tâm tham yoga ra và mời họ nằm xuống để thực tập thiền buông thư. Họ cười khúc khích và do dự. May mắn là chúng con đã đoán trước tình huống khó xử này nên đề nghị quý thầy không nên tới đây. Con bình thần nằm xuống để “làm mẫu” cho họ. Họ làm theo. Nhờ những lời hướng dẫn thực tập và những bài hát, họ từ từ lắng xuống và buông thư trong khoảng nửa tiếng, sau đó đứng dậy với nụ cười trên môi và ngón tay cái đưa lên thể hiện sự hài lòng.

Chúng con gặp rất nhiều người với những hoàn cảnh khác nhau, nên cũng dễ hiểu khi họ không cảm thấy an toàn. Có một tình huống đã để lại ấn tượng mạnh trong con. Hôm đó chúng con đang ở Bethlehem, đã đến giờ ăn trưa và quý sư cô đi tìm mua bánh mì. Có hai bé trai người địa phương khoảng mười hai tuổi đang đứng gần đó, trên tay cầm bánh mì mới mua. Con chỉ tay vào bánh mì của em, mỉm cười và hỏi bằng giọng thân thiện: “Em mua bánh mì này ở đâu vậy?”. Em bé ngay lập tức ôm chặt ổ bánh mì vào ngực và nhanh chóng đứng về phía sau lưng của bạn em, ánh mắt đầy vẻ sợ hãi.

Ôi, em bé đáng thương! Chắc em đã phải chịu đựng những cơn đói và phải tranh giành đồ ăn trong suốt tuổi thơ của em. Suốt cuộc đời mình, con



chưa bao giờ bị bỏ đói. Biết rằng có rất nhiều em bé khác ở khắp nơi vẫn phải chịu đói khát và sợ hãi, con càng có thêm động lực cho chí nguyện sống một đời sống giản dị.

Khi chúng con gặp Linh mục Công giáo Sami Awad, cũng đồng thời là nhà hoạt động hòa bình, Linh mục chia sẻ rằng suốt những năm ông làm việc cùng những nhà hoạt động hòa bình khác, ông nhận ra rằng nhiều người không tạo ra những điều kiện để có hòa bình, mà là để cảm thấy an toàn – nghĩa là sự nghiệp hoạt động hòa bình của họ bị chi phối bởi nỗi sợ hãi.

Những người lớn đến tham gia khóa tu hay ngày quán niệm thường khéo léo che giấu nỗi sợ hãi của họ. Mặc dầu vậy, chúng con vẫn có thể nhận thấy sự bối rối của vài người khi “chỗ ngồi an toàn” của họ bị người khác ngồi vào; một số khác không cảm thấy bình an khi thực tập thiền buông thư; vài người khác rất dễ giật mình khi nghe tiếng động bất ngờ ...

Chúng con chỉ đơn giản thực tập đi bộ, cảm nhận trọng lượng của cơ thể chuyển từ chân này sang chân kia, cảm nhận đất Mẹ dưới mỗi bước chân, cảm nhận tất cả những cảm giác hiện diện trong cơ thể ngoài “nỗi sợ”.

Chúng con chỉ đơn giản cùng nhau hát: “tình thương của tôi như dòng sông, bình an của tôi như dòng sông...”, trở về nương tựa nơi đất Mẹ, tiếp xúc sự vững chãi và đại lượng bao dung của đất Mẹ để cất lên tiếng hát.

Chúng con chỉ đơn giản cùng ăn cơm trong chánh niệm, bày tỏ lòng biết ơn đối với những màu nhiệm của cuộc sống đã nuôi dưỡng chúng con. Biết ơn những người bạn của tăng thân đã cung cấp nhà cho chúng con trú ngụ, cung cấp thức ăn cho chúng

con trong khi chính bản thân họ cũng không biết có còn thức ăn hay không nếu chiến tranh tiếp tục diễn tiến.

Nơi nào chúng con đi qua, người dân đều nhớ tới sự hòa hợp của cả nhóm hơn tất cả những gì chúng con từng chia sẻ với họ.

Con đã rất ngạc nhiên rằng những sự thực tập hằng ngày ở Làng Mai, như lắng nghe bằng sự cởi mở, chia sẻ không có sự trách móc, kiểm tra lại tri giác của mình, dành thời gian để tìm hiểu, và khả năng lắng nghe, đã thấm vào sâu trong mỗi chúng con. Mặc dù bốn huynh đệ chúng con nói đùa rằng, mỗi ngày chỉ có ba người trong chúng con đủ vững chãi, nhưng chúng con cũng thật sự được lợi lạc từ những sự thực tập ấy.

Sự thực tập hòa hợp thường đòi hỏi chúng con phải tránh nói hay làm gì đó, điều này không phải đơn giản. Ví dụ, buổi tối hôm đó khi lần đầu tiên chúng con cố gắng lái xe về phía Bồ Tây, hệ thống dẫn đường đã điều hướng chúng con theo hướng khác. Trạm kiểm soát chính đã đóng cửa, tín hiệu Internet rất yếu, và chúng con không ai đọc được bảng chỉ đường bằng tiếng Do Thái. Nhóm chúng con đã trở nên bối rối trước hoàn cảnh đó, có người thì muốn sử dụng trợ giúp của thiết bị công nghệ, có người thì muốn truyền thông với người khác.

Chúng con biết rằng đó không phải là lúc để chứng minh rằng “ai đúng”, mà cần cả nhóm phải tập trung, vì vậy chúng con đã dừng lại việc đưa ra những chỉ dẫn khác nhau. Thay vào đó, chúng con ngồi thật yên để thở, duy trì ý thức về hoàn cảnh xung quanh, và lắng nghe nhu cầu của người lái xe để chúng con có thể hỗ trợ. Và thật hạnh phúc, sự cô lớn trong nhóm đã ngồi thật yên bình trong suốt thời gian đó.





Sự thực tập hòa hợp cũng yêu cầu chúng con phải biết tôn trọng và khiêm cung dù là những điều nhỏ nhất. Một hôm đang ở giữa khóa tu, sư cô hỏi con: “Sư em, sư em nghĩ ngày mai mình cùng tụng bài *Ngày đêm an lành* được không?” “Dạ, được!” “Nhờ sư em hỏi thử bên quý thầy nhé?” “Vâng”. Con nhanh nhẩu gửi ngay một tin nhắn cho quý thầy trên hộp tin nhắn của nhóm: “Thưa quý thầy, sáng mai chúng ta sẽ cùng nhau tụng bài *Ngày đêm an lành* nhé”.

Nhìn thấy tin nhắn đó, sư cô cười và nhẹ nhàng nhắc con: “Sư em, nhắn tin cho quý thầy như vậy là không dễ thương và không có sự tôn trọng. Chúng ta cùng làm việc với nhau, và chúng ta luôn nên hỏi người khác về ý kiến của họ hơn là thông báo hoặc yêu cầu. Nếu chúng ta thực tập chánh niệm trong những điều nhỏ như vậy, những căng thẳng sẽ không bị dồn lại trong suốt hành trình khóa tu”. Con chấp tay xá cảm ơn sư cô và gửi đi một tin nhắn khác: “Thưa quý thầy, con đã không thật sự tôn trọng khi chỉ nhắn cho quý thầy ngày mai chúng ta sẽ tụng bài gì ... vì vậy ... con xin hỏi quý thầy ngày mai chúng ta cùng tụng bài *Ngày đêm an lành* có được không ạ?”.

Sự hòa hợp đến từ sự hiểu biết.

Một hôm chúng con cùng nhau đi leo núi qua những khu rừng ô liu dọc theo những thửa ruộng bậc thang ở Battir. Trước đó một ngày chúng con đã tổ chức ngày quán niệm, con hỏi quý thầy cảm nhận thế nào về buổi trả lời vấn đáp của con hôm đó. Mặc dù quý thầy chia sẻ rất nhẹ nhàng và đầy tính xây dựng, nhưng con vẫn cảm thấy nhói đau. Thật tình cờ, lúc đó có một nhóm du khách đi ngang qua, họ hỏi có phải con đến từ Trung Hoa không, rồi họ xúm lại quanh con để chụp ảnh. Một phần trong con

muốn chạy đi thật xa mà không cần quan tâm rằng điều đó có thể làm quý thầy lo lắng. Nhưng “phần thực tập” trong con đã mạnh hơn. Con lặng lẽ bước về phía một cây ô liu cách đó một quãng, ngồi xuống, thở và ngắm nhìn những cành lá tuyệt đẹp. Khi những vị du khách đi khỏi, con quay trở lại chỗ quý thầy. Họ vẫn đang ngồi đó.

“Sư cô muốn chia sẻ gì không?”, một thầy hỏi con. Nước mắt con trào lên và con nhận ra vì sao con thấy nhói đau: “Ở khu Bờ Tây này, có rất nhiều thứ tương tự những vùng ở Trung Hoa. Những thôn xóm nghèo với vài ngôi nhà nhỏ bằng bê tông, túi nhựa vứt khắp nơi, những luật lệ đi đường rất ‘uyển chuyển’... Khi nghe những phản hồi của một người ‘da trắng’, những cảm xúc hồi con mười hai tuổi ùa về. Hồi đó con mới đặt chân tới nước Úc và không hề hiểu tiếng Anh. Khi những đứa trẻ khác trêu chọc con, một giọng nói từ sâu trong con gào lên ‘Tôi không phải là kẻ ngốc!’”

“Cảm ơn sư cô đã chia sẻ. Mọi người rất trân quý sư cô, và một điều rất đẹp của tăng thân là chúng ta đều là những tấm gương cho người khác. Chính những chuyện xảy ra như thế này giúp chúng ta được trị liệu và lớn lên.”

Vâng, con hiểu điều đó.

Thầy kính thương, con rất biết ơn Thầy đã xây dựng một tăng thân với sự hiểu biết, hòa hợp, bình an và từ bi. Thầy đã thấy được rằng cánh cửa địa ngục cũng chính là cánh cửa từ bi, và Thầy đã dạy chúng con những phương pháp thực tập để giữ trái tim chúng con rộng mở mà đừng quên lãng.

Với lòng trân kính và biết ơn,  
Con, Trăng Linh Dị ☸





# Cánh cửa xót thương

THẦY CHÂN MINH HY

“Hãy nhớ gọi đúng tên tôi  
cho tôi giật mình tỉnh thức  
và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ  
cánh cửa xót thương.”

– Hãy gọi đúng tên tôi,  
Sư Ông Làng Mai

Cánh cửa xót thương là cánh cửa của lòng mình. Chúng ta có quyền đóng hay mở cánh cửa đó với bất cứ ai. Mình có quyền thương và mình có quyền được giận, được buồn. Giận hay buồn cũng cho mình cái không gian riêng nhưng có lúc cũng cảm thấy chật chội, tù túng. Đôi khi chúng ta muốn chạy, chạy đi thật xa, muốn thoát ra khỏi sự tù túng ấy. Chúng ta muốn cười một trận cười cho đã cái sự chật chội ấy, cho rộng cõi lòng.

Cái nóng của miền Trung, nếu không quen sẽ rất khó chịu. Phải ở đó đủ lâu, phải biết ăn cay, ăn mặn thì mình mới có thể quen được cái nóng oi bức ấy. Có khi trời nóng quá, ngồi đâu cũng thấy nóng. Trong nhà hay ngoài vườn cũng thấy nóng, ban ngày đã nóng mà ban đêm cũng nóng. Ban đêm ta mở toang hết các cửa và mong rằng có một cơn gió mát thổi vào nhà để xua đi cái nóng. Thỉnh thoảng có một cơn gió nhẹ đi vào và ta thương thức trọn vẹn sự mát mẻ ấy. Đó là một giây phút hạnh phúc.

Cánh cửa xót thương là “cánh cửa đóng” mà cánh cửa giận cũng là “cánh cửa đóng”, đóng hay mở là tùy vào mình. Nếu muốn học thương yêu thì mình phải để cho cánh cửa lòng bỏ ngỏ. Dù trong lòng mình, nhà mình còn nóng bức, bức bối nhưng nếu cửa lòng mình để ngỏ thì thế nào cũng có một vài ngọn gió mát đi vào, làm mình dễ chịu. Ngọn gió ấy là những cái hay, cái đẹp nho nhỏ của người đó, cứ để nó tự nhiên đi vào lòng mình. Ta chấp nhận và tận hưởng những cái đẹp ấy.

Thường thì chúng ta chỉ muốn đón vào nhà những ngọn gió mát mà thôi, những ngọn gió khó chịu thì mình không ưa, mình muốn đẩy những ngọn gió ấy đi. Nó sẽ đi đâu? Nó sẽ không đi đâu cả, nó vẫn ở đó. Chúng ta có cảm tưởng là nếu ghét nó, giận nó thì những cái khó chịu ấy sẽ ra khỏi ngôi nhà của mình nhưng kỳ thực nó không đi đâu cả.



Chúng ta có thể ghét một cơn gió khô khan nhưng ta không thể xua đuổi nó đi được, chỉ có một cơn gió mát mới có thể xua đi cái khô khan ấy mà thôi.

Sự khó chịu ấy có thể không đến từ người ấy. Nó có thể đã đến từ nhiều cái không vừa lòng trong nhiều ngày, nhiều năm. Hãy tính xem, ngày hôm nay có bao nhiêu cái làm mình không vừa lòng? Có bao nhiêu cái đến từ người ấy và bao nhiêu cái đến từ những cái khác? Thức dậy đã có cái không vừa lòng, cho đến khi nằm trên giường ngủ mình cũng thấy chưa vừa lòng, cũng có cái làm mình trần trọc, bần khoản. Cái không vừa lòng ấy biết bao giờ mình mới vừa lòng!

Cùng một ngọn gió ấy, nếu có người đến từ một vùng đất khô cằn hơn, nóng bức hơn họ sẽ không thấy khó chịu chi mấy. Vì vậy, bằng lòng hay không bằng lòng đó không phải là vấn đề, nó nằm ở cách tiếp nhận. Nếu biết tiếp nhận vấn đề bằng sự xót thương thì mọi chuyện sẽ trở nên dễ chịu.

(để đọc mỗi khi buồn) ☞



# Tiếng gọi

SƯ CÔ CHÂN HIỀN HẠNH

“Châu báu chất đầy thế giới  
Tôi đem tặng bạn sáng nay  
Một vốc kim cương sáng chói  
Long lanh suốt cả đêm ngày”  
– Châu ngọc Pháp Hoa,  
thơ Sư Ông Làng Mai

Ô cửa từ từ mở ra, cái lạnh se se đưa lòng về thực tại. Sáng nay nhìn mưa bay qua vòm trời xa tít có chút gì đó thốn thức tâm hồn. Mưa đẹp quá và thi vị biết bao. Cảm xúc lòng khơi dậy và thôi thúc mình ghi lên vài con chữ. Mưa giăng lối đưa tôi về nhiều kỷ niệm. Mưa là tôi, là nắng, và là cả thiên hà.

Ngày ấy, sau một chuyến đi chơi xa. Về nhà, tôi cảm nhận ấm áp và thên thưng biết bao. Đúng là nhà, như người Tây phương thường diễn đạt: *Home sweet home!* (nói một cách dân dã là *không đâu bằng nhà mình!*). Nâng chén trà bên hiên nhà sáng ấy, mình tận hưởng không khí mát dịu như tiết trời thu xứ Pháp. Một cảm giác thân quen vui vui trở về. Ồ đây là nhà ở quê mà, mình bay bổng tưởng tượng chút xíu cho vui. Mỉm cười với mình và tận hưởng phút giây mình với trà.

Chung trà đã cạn, mình đứng dậy nhìn ra xa, ôi nước... Thấy biết như vậy, vì quê mình mùa ni làm bạn với thiên tai. Hững hờ với tiết trời bên ngoài. Mưa tạo duyên cho mình ở trong nhà để khám phá, để học hỏi. Tại vì mỗi khi trời nắng đẹp, mình thích thú ra vườn, dòm cây nọ, ngó cây kia, trồng cây nớ,... Xa xa nghe tiếng điện thoại reo. À chị X... “Nước lụt sao rồi em?”. Mình chụp cái hình gửi cho chị và gửi vào vũ trụ sự vô lo của mình. Rồi lại tiếp tục vài thứ còn đang dang dở.

Xế chiều thì nước ủa lên sân nhà. Khi đó mình hơi lo lắng chút xíu. Có vài thứ cần kê lên, một mình thì làm sao? Nếu bị ngập hư thì lấy gì xài. Ngóng ra đường thì thấy cậu bạn đang chèo ghe đi chơi. Mình í ới nhờ cậu ta trợ giúp. Hai đứa kê đồ lên cao hơn chút rồi túm tít cười. Cậu ta là đứa bạn một thời thả diều, chơi ô quan với mình. Nay có gia đình ở xa, mỗi tuần đều ghé về chăm mẹ già. Hơn hai mươi năm gặp lại, đứa nào cũng vui vui và tự thấu hiểu nỗi gian khó của quê hương.



Quê mình, bà con mỗi lần gọi nhau làm gì thì làng trên xóm dưới đều nghe. Mình xa quê cũng lâu và bây giờ ở nhà trong hình tượng sư cô nên sự tiếp xúc với xóm giềng cũng khác. Mà khi cần thì tình làng nghĩa xóm vẫn gần gũi chân chất.

Cậu bạn ra về, mình tiếp tục nhìn sự ngổn ngang. Kiểm chút gì ăn đã, rồi tiếp tục dọn nhà, kê đồ. Ôi nước tràn vào nhà rồi, lên nhanh thiệt. Mình ngồi nhìn dòng nước và kỷ niệm lúc bảy, tám tuổi trở về...

Đêm đó nước lên ngang cửa sổ, nội lộ nước ngang bụng đi lượm vài thứ bèo trôi. Nội vừa lộ vừa run lẩy bẩy. Mạ thì đặt cái lò trấu trên bàn tôn để nấu cơm. Cô bé ấy chắc đang vọc nước và bị la mà cứ tinh nghịch vô tư... Ký ức về mạ và nội nguyên vẹn như đang có mặt đó với mình. Nước càng lên cao, mình cứ thản nhiên. Lúc đó có vài cuộc gọi video từ phương xa. Mọi người thấy nước rồi xót xa... Mình cũng nói chuyện vui vui như mọi lần. Chuyện gì phải tới thì sẽ tới thôi, cái nhìn kiên định có mặt như vậy.

Loay hoay tới khuya, giờ nằm ở đâu chút xíu đây! Chỉ còn cái bàn gỗ là cao và chắc, leo lên đó nằm. Ngủ yên hơn một tiếng thì vài chú muỗi vo ve. Với tay nhìn đồng hồ, gần ba giờ sáng. Vậy là mình ngồi dậy đi nấu nước. Hì, mất điện rồi! Mình tìm nến và thắp lên đầy nhà. Nước và nển lung linh. Lúc ấy mình cảm giác như đang ở một ốc đảo. Mình đang ngồi trên một phiến đá chênh vênh ngắm nhìn biển trời lênh láng dưới ánh sao đêm dày đặc. Tĩnh



mịch, đẹp vô cùng! Mình tìm cái gì đó kê làm bàn trà để an yên hơn. Nhìn qua bên cạnh thấy cái học tợ (bàn nhỏ).

Đứng dậy định khiêng thì thấy chú rắn nằm trong góc giường nhìn lên. Ôi rắn, phản xạ tức thời... con vật mình sợ nhất. Dù đang đi trên đường thấy nó chết mình cũng bỏ chạy. Bây giờ nó nằm đó làm gì đây!? Phút chốc đi qua, mình bình tĩnh lại. Mình nhìn nó và thấy nó cũng đang sợ bị nước cuốn trôi. Nhưng nếu lỡ đụng, nó cắn thì sao? Nhớ trong kinh có đoạn Bụt mời chú rắn đi chỗ khác để quý thầy nghỉ ngơi. Mình cũng bắt chước Bụt thì thăm to nhỏ với chú rắn. Nó uốn éo rồi cuộn tròn thân hình một cách khéo léo và nằm êm ấm hơn. Chú ta có vẻ không nghe mình nói gì cả. Chẳng lẽ làm bạn với chú rắn này ư?

Mình không tới gần mà cũng không xua đuổi. Mình tìm một góc khác ngồi uống trà.

Nhìn đằng kia là một đàn kiến đang bám vào cái chổi. Góc nọ mấy con châu chấu đang lờ đờ, bị nước dập dìm. Và chú rắn đây nữa. “Giờ phút linh thiêng gió lặng chim ngừng!” Mình ta với ta. Văng vẳng lời dạy của Thầy đi lên trong tim: “... Con là con ếch bơi trong hồ thu mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái, con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm con kiến con sâu ...” Lòng thật bình yên, con thắm thấu tuệ giác của Thầy “mình là một với muôn loài”. Cảm nhận hơi thở thật nhẹ và sâu. Thầy và mẹ đang có trong con.

Thở vào, thấy hình hài mẹ cho vẫn an lành khỏe mạnh.

Thở ra, thấy pháp thân tuệ mạng này, Thầy đã và đang dưỡng nuôi.

Thầy và mẹ cùng hiện khởi trong tim con. Thầy và mẹ là một, ấm áp ngọt ngào:

“Mẹ, Mẹ là dòng suối dịu hiền  
Mẹ, Mẹ là bài hát thần tiên  
là bóng mát trên cao  
là mắt sáng trăng sao  
là ánh đuốc trong đêm khi lạc lối.”

–Bông hồng cài áo

(Lời: Sư Ông Làng Mai; Nhạc: Phạm Thế Mỹ)

Đèn nền vẫn lung linh, chung trà dần cạn. Mình thấu hiểu trùng trùng nhân duyên đã đang nâng đỡ từng bước chân đi. Chắp tay nguyện cầu gửi vào đất Mẹ hoa thơm trái ngọt nhất đến với mọi người. Tình Thầy, tình mẹ, nghĩa bạn bè luôn trọn vẹn và mãi tinh anh.

Giáng sinh năm nay tiết trời khá lạnh. Mình vẫn thấp nền thưởng trà và gói ghém niềm biết ơn vào trang vở. Thiếu quà, thiếu bánh gửi đến người thương mà lòng bình an là vậy. Bởi trong con và người con thương đang có Thầy. Đồng hành, thấu hiểu và cảm thông. Mình có trong nhau tự thưở nào.

Quê nhà, tháng 12 năm 2023. ☺





# Trở về nguồn cội

MAIN HƯƠNG, HỒNG ANH VÀ JANNY

Đây là bài chia sẻ của ba bạn trẻ Main Hương, Hồng Anh và Janny về khóa tu “Tìm về ngôi nhà đích thực” (2-9.6.2023) tại Làng Mai dành cho người trẻ Việt lớn lên ở nước ngoài. Ba bạn trẻ này đã từng cùng cha mẹ về Làng khi còn ở tuổi thiếu nhi.

## Một khóa tu thật khác biệt!

Khi đến Làng Mai tu tập, trong niềm vui gặp gỡ các bạn thiện sinh đến từ khắp nơi trên thế giới, chúng tôi thường mong muốn được kết nối với những người bạn có cùng cội nguồn văn hóa. Trong những khóa tu khác mà chúng tôi từng tham gia, rất nhiều người trong chúng tôi thường có cảm giác không gian ở đó giống hệt như môi trường mà chúng tôi đã sinh sống và lớn lên, nơi mà chúng tôi chỉ là những nhóm thiểu số. Ở trường học hay công sở, nhìn quanh may ra tìm được vài ba người bạn có cùng nguồn gốc văn hóa.

Tháng Sáu vừa qua, khóa tu *Tìm về ngôi nhà đích thực* lần đầu tiên được tổ chức tại Làng Mai dành riêng cho những người trẻ Việt Nam và châu Á lớn lên ở nước ngoài. Chúng tôi chưa bao giờ gặp nhiều người trẻ gốc châu Á cùng tham dự một khóa tu ở Làng như vậy. Khi xung quanh đều là những người đã từng lớn lên với những khó khăn và thử thách vì bị mất kết nối với văn hóa Việt Nam và những kinh nghiệm sống của cha mẹ, chúng tôi cảm nhận một năng lượng thật khó tả. Có một niềm cảm thông sâu sắc mà không cần phải nói thành lời.

Trong bài pháp thoại về bốn yếu tố của tình thương đích thực, sư cô Lăng Nghiêm đã nhắc lại lời dạy của Sư Ông, thương yêu nghĩa là hiểu biết. “Tình thương đích thực thì không có giới hạn, hiểu biết cũng như vậy”. Trong suốt khóa tu, chúng tôi cảm nhận được rằng mình luôn được tiếp xúc với tình thương sâu sắc khó diễn tả thành lời: tình thương vô điều kiện từ quý sư cô, tình thương dành cho cha mẹ và tổ tiên, tình thương đối với gốc rễ mà từ lâu chúng tôi cứ tưởng đã bị lấp vùi, tình thương đối với nền văn hóa dân tộc, và tình thương với chính mình.



Trong suốt một tuần của khóa tu, chúng tôi được sống trong một môi trường rất bình an, và ai cũng thực tập hết lòng. Mọi hoạt động dù nhỏ cũng trở nên đầy ý nghĩa và linh thiêng. Một lần khi tập trung trước giờ chấp tác, một sư cô mời chúng tôi hát bài *Hạnh phúc trong phút giây* và dâng tặng bài hát đó cho cha mẹ. Sư cô chia sẻ rằng có thể cha mẹ chúng ta đã không có cơ hội được “dứt hết âu lo”, cho nên khi hát bài này, mình hãy dâng tặng cho cha mẹ sự bình an và thanh thoi. Nhiều bạn đã xúc động rơi nước mắt.

Năng lượng tập thể và phẩm chất của sự thực tập cũng rất đặc biệt. Quý sư cô có chia sẻ rằng đối với người châu Á, chúng ta đã được tổ tiên trao truyền lại những hạt giống Phật pháp từ nhiều thế kỷ. Vì vậy, dù nhiều thế hệ không thực tập, nhưng chỉ cần một chút tưới tẩm, những hạt giống đó sẽ nảy nở lên như nấm mọc sau mưa. Nhờ có “tâm ban đầu” rất mạnh, cùng những hạt giống của tuệ giác đã có sẵn trong tâm thức, và với lòng biết ơn sâu sắc đối với khoảng không gian đặc biệt mà tăng thân đã dành tặng, chúng tôi đã tới được với nhau và có một môi trường tu tập thật tuyệt vời.

Đôi khi, chúng tôi không nhận ra mình đã mất đi điều gì cho đến khi nó hiện ra ngay trước mặt. Cảm giác được trở về nhà và kết nối với mọi người thật màu nhiệm. Điều đó nhắc nhở chúng tôi rằng mình không đơn độc trên hành trình trị liệu và chuyển hóa, và chúng tôi có thể tìm được nguồn cảm hứng cũng như sức mạnh nơi những người hiểu mình sâu sắc.



## Trở về tiếp nhận gia tài

Rất nhiều người trong chúng tôi là thế hệ con cháu của những người Việt Nam tị nạn vì chiến tranh. Gia đình chúng tôi đã cố gắng làm những gì tốt nhất có thể, trong khi họ vẫn phải đối mặt với những khó khăn, mất mát vì xa quê hương, đồng thời phải tìm cách hòa nhập với xã hội và văn hóa khác biệt ở một đất nước mới. Trong chúng tôi, ý thức về gia tài văn hóa Việt chỉ giới hạn trong phạm vi gia đình, và di sản văn hóa này thường trở thành thứ yếu so với văn hóa ở nơi chúng tôi sinh sống.

Khi xa quê hương, gia đình chúng tôi đã cố gắng hết sức trong khả năng có thể để trao truyền cho chúng tôi về ngôn ngữ cũng như về văn hóa. Sinh trưởng trong xã hội phương Tây, chúng tôi thường bị giằng xé giữa ước muốn hòa nhập với văn hóa Tây phương và ước muốn gìn giữ gốc rễ văn hóa của mình. Kết quả là, chúng tôi thường phải từ bỏ gốc rễ để hòa nhập với môi trường mới. Khi trưởng thành, nhiều người trong chúng tôi cảm nhận được sự mất mát về di sản văn hóa và ngôn ngữ. Chúng tôi mong muốn được kết nối và tìm lại những gì mà chúng tôi đã chối bỏ từ lâu. Vì vậy suốt một tuần của khóa tu tại Làng, chúng tôi đã cho phép mình được ôm ấp, nuôi dưỡng và trị liệu vết thương này trong mình bằng cách chế tác những năng lượng tích cực.

Nhờ được tới với nhau và chia sẻ những kinh nghiệm thực tập trong một môi trường đầy sự hiểu biết và cảm thông, chúng tôi không những được trị liệu cho tự thân mà còn có thể nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng, cho dù chúng tôi sống ở những nơi khác nhau. Chúng tôi có thể chế tác được chất liệu từ bi sâu sắc hơn cho bản thân và cả cho cha mẹ, bạn bè. Nhờ vậy, chúng tôi có thể tạo được không gian trong lòng, ôm ấp được niềm đau, tăng trưởng niềm vui để chữa lành quá khứ, trân quý nền văn hóa mà cha ông đã để lại, cũng như trở về vun bồi thêm gốc rễ, cội nguồn trong mỗi cá nhân và cộng đồng.

Khi cùng ngồi ăn trưa dưới gốc cây sồi, sư cô Định Nghiêm chia sẻ với chúng tôi rằng Sư Ông đã từng giảng một vài bài pháp thoại đầu tiên ngay tại nơi đây. Những người cùng thế hệ cha mẹ chúng tôi đến Làng Mai từ những năm 1980, chỉ vài năm sau khi chiến tranh kết thúc, đã ngồi xung quanh Sư Ông để nghe pháp. Hồi đó, rất nhiều người Việt Nam tị nạn và những người sống xa quê hương đều tìm về Làng Mai, nơi mà họ có thể tìm thấy một chỗ nương tựa về tâm linh cũng như văn hóa. Họ cũng đã góp phần giúp Sư Ông, quý thầy và quý sư cô xây dựng Làng Mai trở thành như ngày hôm nay.



Trong môi trường thiện lành và nuôi dưỡng này, cha mẹ chúng tôi có cơ hội chuyển hóa những vết thương của họ, cũng như cho thế hệ con cháu như chúng tôi được trở về tiếp xúc với cội nguồn dân tộc. Đám trẻ con chúng tôi được học hát và học nói tiếng Việt, được thưởng thức món ăn Việt, và mọi người đến với nhau để cùng cảm nhận rằng mình thuộc về nơi này, *tổ ấm ở ngoài tổ ấm*.



Giờ đây, sau bốn mươi năm, chúng tôi được ngồi bên nhau dưới cây sồi đó. Sư Ông vẫn còn hiển hiện quanh chúng tôi – khi làn gió tới khiến cành lá rung rinh vẫy chào, hoặc khi chúng tôi bước những bước chân chánh niệm trong khu rừng ở xóm Hạ. Chúng tôi thật may mắn vì vẫn được thừa hưởng gia tài thật đẹp mà Sư Ông và cha mẹ đã để lại. Làng Mai vẫn luôn là nơi mà chúng tôi, cũng giống cha mẹ mình trước đây, được trở về để tiếp tục trân quý di sản văn hóa và trị liệu những vết thương của cha ông. Thật ý nghĩa biết bao!

## Chất liệu thương yêu và chuyển hóa

Tiếng Việt được sử dụng trong tất cả các hoạt động của khóa tu, điều này khiến chúng tôi vô cùng xúc động. Đây là lần đầu tiên nhiều người trong chúng tôi được nghe hướng dẫn tổng quát bằng tiếng Việt trong một khóa tu của Làng Mai. Chúng



tôi ngay lập tức có cảm giác được trở về nhà khi sư cô Biện Nghiêm và sư cô Thùy Nghiêm chào đón chúng tôi bằng tiếng mẹ đẻ. Quý sư cô chia sẻ bằng tất cả tấm lòng, và vì vậy, đi thẳng vào trái tim chúng tôi. Chúng tôi chưa bao giờ thấy nhiều người khóc như vậy trong suốt buổi hướng dẫn tổng quát.

Nhờ nghe những lời hướng dẫn bằng tiếng Việt, chúng tôi có thêm chiều sâu trong sự thực tập. Đặc biệt được nghe tụng kinh bằng tiếng Việt là một trải nghiệm rất hùng tráng không thể nào quên. Chúng tôi được kết nối, khám phá và trải nghiệm văn hóa Việt Nam ở mức độ sâu sắc hơn.

Nhiều người trong chúng tôi là một phần của thế hệ sau chiến tranh, chúng tôi chỉ được tiếp xúc với tiếng Việt trong gia đình. Thường thường ngôn ngữ của cha mẹ có chứa đựng chất liệu của khổ đau và bạo động. Nhưng ở Làng Mai, chúng tôi được tiếp nhận ngôn ngữ với rất nhiều chất liệu bình an và thương yêu. Thật khó nói thành lời tấm lòng bao dung, độ lượng, tình thương và sự ân cần mà quý

sư cô dành cho chúng tôi. Trong tiếng Việt, chữ “thương” thể hiện một tình thương sâu sắc và vô điều kiện – đó chính là điều chúng tôi cảm nhận được trong suốt tuần lễ của khóa tu.

Chúng tôi mong rằng khóa tu như thế này sẽ được tiếp tục tổ chức để những người Việt xa xứ như chúng tôi được trở về ngôi nhà đích thực của mình. ☺



## Bấy nhiêu thôi là đã đủ

THẦY CHÂN PHÁP DUNG

*Giây phút gặp được một vị minh sư là giây phút rất quan trọng trong cuộc đời của những ai đang tìm kiếm cho mình một hướng đi tâm linh. Thầy Pháp Dung chia sẻ về cuộc hội ngộ đầu tiên của thầy với Sư Ông Làng Mai và trải nghiệm của thầy tại lễ Đại Tường của Sư Ông nơi chùa Tổ Từ Hiếu - Huế trong bài pháp thoại ngày 27.01.2024.*

### Gặp Thầy

Là một người trẻ lớn lên trên đất Mỹ, tôi đã chối bỏ tất cả những gì có liên quan đến gốc rễ Việt của mình. Lúc đó, tôi không hề biết đó là một hình thức của sự tự kỳ thị chủng tộc do nội hóa (internalized racism).<sup>1</sup> Đang sống ở Mỹ nên tôi muốn như người Mỹ, được người Mỹ chấp nhận và ưa thích mình. Tôi nhớ lúc còn đi học, tôi đã rất ngưỡng với bạn bè

vì thức ăn trưa của mình có mùi “chẳng giống ai”. Dù đó là các thức ăn mà tôi rất thích nhưng tôi vẫn tìm một góc vắng nào đó ít người qua lại để ăn.

Thời gian đó, tôi không quen biết với nhiều người Việt. Cho đến khi vào đại học Kiến trúc, tôi được cấp học bổng để về Việt Nam học kiến trúc Việt Nam! Tôi thầm nhủ: “Chắc có lẽ mình nên làm quen với vài người Việt”.

Năm 1995, Thầy sang California hướng dẫn khóa tu. Và tôi đã được gặp Thầy tại một khóa tu dành cho người Việt trên đất Mỹ. Trong các khóa tu dành cho người Việt sống ở nước ngoài, Thầy thường giảng nhiều về cách chữa lành vết thương tâm lý và xung đột trong gia đình, hậu quả của khoảng cách giữa các thế hệ. Rất nhiều người trẻ như tôi lớn lên ở phương Tây cảm thấy xa lạ với thế hệ của cha mẹ mình. Thầy đã hết lòng giúp cha mẹ và con cái hiểu nhau để có thể hòa giải với nhau.

1. Sự tự kỳ thị chủng tộc do nội hóa (internalized racism) xảy ra khi thành viên của một nhóm vốn là đối tượng của sự phân biệt chủng tộc có thái độ phân biệt chủng tộc đối với chính nhóm của mình. (Nguồn: Wikipedia)



Đó là lần đầu tiên tôi hiểu hơn một chút về ba mình, về những gì ba đã đi qua trong chiến tranh và vì sao ba dễ nổi giận như vậy.

Sau khóa tu, tôi về lại nhà. Một hôm, không hiểu vì lý do gì mà tôi rất giận ba. Nhưng thay vì đóng cửa cái rầm – theo cách mà cả nhà thường dùng để tỏ thái độ – thì tôi quyết tâm ngồi xuống và theo dõi hơi thở. Tôi nghĩ: Mình sẽ ngồi và quan sát cái giận mà không nói hay làm gì cả, cho đến khi mình hết giận thì thôi. Tôi đã thực hiện như vậy. Tôi ngồi cho đến khi cơn giận dịu xuống. Tôi phát hiện ra mình đã chiến thắng khi có thể làm chủ cơn giận của mình như thế. Có thể đây là một điều rất bình thường đối với nhiều người, nhưng đối với tôi, lấy lại chủ quyền trong khi giận là một việc không tưởng tượng nổi. Đó là bước khởi đầu của hành trình chữa lành mối quan hệ giữa hai cha con tôi.

### Rất đơn sơ mà lúc nào cũng vui

Trong khóa tu, nhìn thấy các thầy các sư cô trẻ đi cùng Thầy, tôi thấy họ rất khác với các vị xuất gia lớn tuổi, nghiêm nghị mà tôi hay gặp ở Mỹ. Các vị xuất gia trẻ này rất vui và đầy sức sống.

Trong một buổi pháp thoại của Thầy, không khí trên pháp tòa rất trang nghiêm, nhưng phía sau lưng Thầy, tôi có thể thấy hai sư cô trẻ đang dùng ngón tay chọc nhau. Tôi đoán chắc đó là sư cô Định Nghiêm và sư cô Tuệ Nghiêm! Tôi rất kinh ngạc thấy hai sư cô cười và rõ ràng là đang rất vui vẻ cùng nhau<sup>2</sup>.

Cảnh đó làm tôi thấy tò mò về tăng đoàn của Thầy, tuy trong lòng vẫn còn nhiều nghi hoặc. Tôi không tin là các thầy, các sư cô lúc nào cũng tươi cười vui vẻ như thế. Vì vậy tôi quyết định đi theo chuyến hoằng pháp ở Mỹ của tăng đoàn. Tôi không ngờ Thầy đã chú ý đến mình và nhờ thầy Pháp Niệm quan sát tôi.

Đi theo chuyến hoằng pháp, tôi được ở chung với tăng đoàn tại nhà của nhiều cư sĩ. Có khi cả 30 người tạm trú cùng một nơi, và dùng chung một phòng vệ sinh. Tôi vẫn còn nhớ cảnh quý thầy cùng đứng đánh răng xung quanh một sân cỏ hình tròn. Rất đơn sơ mà lúc nào cũng rất vui!



### Bấy nhiêu thôi là đã đủ

Về Việt Nam lần này, tôi dùng cuộc đời của Thầy làm đề tài quán chiếu cho mình. Tiếp xúc với môi trường Thầy đã từng sống, tìm hiểu những hoàn cảnh Thầy đã từng đi qua, và học hỏi từ những quyết định Thầy đã từng làm. Thầy chưa bao giờ muốn đệ tử trở nên giáo điều và sống theo một mớ những khuôn khổ cứng nhắc. Thầy chỉ muốn đệ tử có chánh niệm và biết phải làm gì để tự mình xử lý một cách nhu nhuyễn trước sự thay đổi của hoàn cảnh.

Học và tìm hiểu cuộc đời của Thầy và của các vị tổ sư, chúng ta đem lịch sử soi chiếu vào hiện tại. Đó không phải là những gì xưa cũ chỉ thuộc về quá khứ. Bởi vì những điều đó có ảnh hưởng rất lớn lao đến hiện tại và định hình tương lai của chúng ta. Vì vậy chúng ta cần tự hỏi mình rằng cuộc đời của liệt vị vẫn tiếp tục liên quan đến thế hệ của chúng ta như thế nào. Đó là một câu hỏi rất quan trọng.

Thầy đã dạy chúng ta biết cách an trú trong xứ sở của giây phút hiện tại, một xứ sở không biên giới. Ngày hôm nay, ngồi giữa lòng một tăng thân xuất sĩ và cư sĩ đến từ hơn 30 quốc gia, chúng ta thực sự thấy được sự thực tập an trú trong giây phút hiện tại có thể giúp ta vượt thoát cả không gian lẫn thời gian như thế nào.

Khi cùng nhau đi thiền hành tại chùa Tổ, ta chỉ cần an trú trong từng bước chân và trong từng hơi thở ý thức. Ta không cần làm gì thêm nữa cả. Như vậy là chúng ta đang tiếp nối Thầy rồi. Khi người dân Việt Nam nhìn thấy một tăng đoàn quốc tế đang đi từng bước trong chánh niệm xung quanh hồ bán nguyệt, họ sẽ nhận ra ngay lập tức đó là những đệ tử của Thầy. Chúng ta chỉ cần làm bấy nhiêu thôi là đã đủ. ☸

2. Trong các chuyến hoằng pháp, khi Thầy cho pháp thoại trên pháp tòa, thường là trên một sân khấu, tất cả tăng đoàn đều ngồi phía sau Thầy để yểm trợ.



# Còn tu là còn thấy nhau

SƯ CHÚ CHÂN TRỜI TƯƠNG TỨC

Có ai thăm đượm tình xuân  
Để cho lá lộc tần ngần xuyên sao  
Pháp âm tiếp nối truyền trao  
Giờ nay vắng bóng lối vào chông chênh  
Gió đưa hương thoảng nhẹ tênh  
Nổi lòng tựa núi, mộng mênh biển trời  
Nguyện cầu mây trắng thanh thơi  
Nguồn tâm tuôn chảy mím cười mát trong  
Nắng vàng chiếu rọi cõi lòng  
Thở sâu, bước vững nối vòng hiếu thương  
Xa xôi cách trở trăm đường  
Còn tu còn thấy tỏ tường trong nhau  
Bây giờ cho đến ngàn sau  
Cùng chung nhịp bước qua cầu bình an. ☞

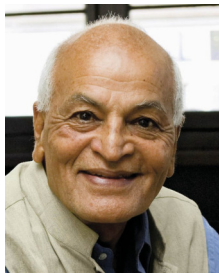




# Câu trả lời là tình thương

HÀ VĨNH THỌ, SATISH KUMAR, REHENA HARILALL

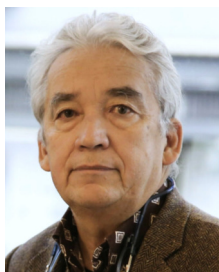
Trong khóa tu về chủ đề giữ gìn đất Mẹ (Earth retreat) vào tháng sáu năm 2023 tại Làng Mai, Pháp, sư cô Lăng Nghiêm đã có buổi trò chuyện với ba nhà hoạt động xã hội và môi trường là bác Satish Kumar, Giáo sư Hà Vĩnh Thọ và Rehena Harilall. Bài chia sẻ dưới đây được trích từ buổi trò chuyện này.



**Bác Satish Kumar** là người đồng sáng lập trường Cao đẳng Sinh thái Schumacher tại Devon, Vương quốc Anh. Năm 1962, ông đã thực hiện hành trình đi bộ cho hòa bình dài hơn 8.000 dặm trong hai năm rưỡi, từ New Delhi qua Moscow, Paris, London và Washington D.C. Ông là tác giả cuốn sách “Radical Love” (tạm dịch “Tình thương cấp tiến”) mới xuất bản.



**Rehena Harilall** là một vị Tiếp hiện của Làng Mai từ năm 2016. Cô là thành viên của tăng thân Trái tim London (The Heart of London) và tăng thân Những sắc màu từ bi (Colors of Compassion). Cô rất tích cực trong cả hai phong trào hoạt động vì công bằng chủng tộc và công bằng trong việc ứng phó với biến đổi khí hậu. Cô đã thành lập cộng đồng “Phật tử xuyên truyền thống” (Buddhists Across Traditions), một đoàn thể thực tập đạo Bụt do người da màu chủ đạo.



**Giáo sư Hà Vĩnh Thọ** (Chân Đại Tuệ) là một vị giáo thọ của Làng Mai, nhận truyền đăng năm 2001. Ông từng là giám đốc của Trung tâm Tổng chỉ số hạnh phúc quốc gia (GNH-Gross National Happiness) tại Bhutan và cũng là tác giả của tác phẩm “Văn hóa hạnh phúc” (A Culture of Happiness).



**Sư cô Lăng Nghiêm:** Trước tình trạng thế giới hiện nay, nhiều người trở nên tuyệt vọng, giận dữ, trách móc, chán nản và mất niềm tin. Làm thế nào để chúng ta có thể tiếp tục hành động với tình thương?

**Bác Satish Kumar:** Điều trước tiên là tôi tự hỏi: Sự giận dữ, trách móc, lo lắng có ảnh hưởng lên chính bản thân mình như thế nào?

Tôi nhìn sâu để thấy rõ những điều làm cho cả con người mình buồn bực, bức xúc và không hạnh phúc. Rồi tôi tự hỏi: Có phải đó là điều mình muốn chọn lựa hay không?

Tình thương cần bắt đầu nơi chính bản thân mình, thấy rằng mình là một thực thể tâm linh, có khả năng yêu thương. Thương chính mình không phải là vì cái ngã, là ích kỷ. Đó là điểm khởi đầu để nhận ra cơn giận, sự lo lắng... ảnh hưởng đến bản thân mình nghiêm trọng hơn nhiều so với ảnh hưởng lên đối tượng của cơn giận. Cho nên tôi bắt đầu từ mình, để bảo vệ mình.

Chúng ta có thể học bất cứ điều gì, thí dụ như học ngoại ngữ, học chơi piano, học thiền. Thế nên ta cũng có thể học thương yêu, học từ bi. Đó là những kỹ năng ta có thể huân tập.

Khi còn nhỏ, tôi xuất gia theo Kỳ na giáo (Jainism) trong chín năm. Hàng ngày tôi huân tập cách nhìn thế giới với tâm tích cực, xem mình có thể phụng sự cho thế giới bằng cách nào và học cách xử lý các cảm thọ giận dữ, sợ hãi, nghi ngờ và tâm phán xét.

Gần đây tôi có viết một quyển sách với tựa đề *Tình thương cấp tiến (Radical Love)*. Có hai loại tình thương: tình thương chừng mực (*moderate love*) và tình thương cấp tiến (*radical love*). Tình thương chừng mực là thương một người mà mình đồng tình với họ và người đó thương mình trở lại. Đó là một tình thương tốt đẹp và cần thiết. Nhưng tình thương cấp tiến còn tiến thêm một bước nữa. Tình thương cấp tiến là thương vô điều kiện - thương



nhưng không cần được đáp lại. Tôi thương bởi vì thương yêu là con đường đúng đắn mà tôi muốn đi theo. Tình thương cấp tiến cũng có nghĩa là tình thương một chiều, bạn thương cả những người không thương bạn, cả những người mà bạn không đồng tình hay không thích.

Thật là một đặc ân và vinh hạnh lớn lao khi tôi được gặp Mục sư Martin Luther King, trong chuyến đi bộ vì hòa bình từ Ấn Độ đến Mỹ. Ông nói với tôi: “Tôi chống phân biệt chủng tộc, tôi chống lại sự bất công, nhưng tôi không ghét ai cả”.

Ông nói rằng hận thù là một gánh nặng rất đổi khó nhọc để mang theo, bởi vì sự giận dữ đến rồi đi, nhưng hận thù thì đọng lại. Tôi đã thấy ở ông một nhà hoạt động cấp tiến vĩ đại, đấu tranh chống lại sự bất công và phân biệt chủng tộc nhưng vẫn có thể là hiện thân của tình thương. Đối với tôi, ông quả là một tấm gương đẹp tuyệt vời.

Từ đó trở đi, tôi bắt đầu thực tập tình thương cấp tiến. Hận thù, giận dữ và sợ hãi đã tạo ra chiến tranh. Chúng ta đã có chiến tranh Afghanistan, chiến tranh Iraq, chiến tranh Việt Nam, chiến tranh thế giới thứ nhất và thứ hai, tất cả đều bắt nguồn từ thù hận. Chúng ta đã làm cho hận thù trở thành tập quán.

Chúng ta phải tìm cách giải quyết vấn đề này. Và câu trả lời là tình thương. Ta cần tập thương ngay cả những người mình không thích. Hận thù, ghét bỏ không đem tới sự chuyển hóa, nó có thể giết người, nhưng tình thương thì có thể đem tới sự cảm hóa.

Hận thù, ghét bỏ bắt đầu khi bạn thấy có sự ngăn cách giữa mình và người khác. Nhưng chúng ta không tách biệt, chúng ta tương tức. Không hề có sự chia cách nào giữa con người với thiên nhiên, giữa người theo đạo Phật và đạo Cơ Đốc, giữa người da đen và da trắng, giữa nam và nữ, giữa người già và người trẻ, người của quá khứ và người của hiện tại. Tất cả là một dòng chảy liên tục, là cả một mối liên hệ đan xen chằng chịt. Nhận thức được sự thật muôn đời đó, chúng ta có thể đi theo con đường của thương yêu.

**Sư cô Lăng Nghiêm:** Làm thế nào để chúng ta có thể tránh rơi vào tình trạng nổi giận, tuyệt vọng, thù ghét hay đổ lỗi cho người khác?

**Rehena Harilall:** Tôi nghĩ mình không thể nào tránh được cơn giận. Đó là một cảm xúc đến rồi đi. Tôi bắt đầu cuộc hành trình của mình với tư cách là nhà hoạt động cho công bằng xã hội chính từ cơn giận. Khi thực tập chánh niệm, tôi nhận ra rằng



giận có thể là một nguồn tuệ giác giúp tôi phân biệt cái gì đang kích hoạt trong cơ thể của mình, điều gì đã làm tôi phản ứng như vậy.

Thầy có dạy cách chăm sóc cơn giận. Nếu tôi phản ứng bằng sự giận dữ thì tác động của nó là gì? Tôi có đang giúp cho năng lượng chia rẽ, giận dữ và căm thù mà người kia trút lên tôi tiếp tục biểu hiện hay không? Chúng ta có thể luyện tập thương yêu tương tự như luyện tập cơ bắp của mình. Nếu ta luyện tập mỗi ngày thì cơ bắp sẽ nở nang. Chánh niệm giúp tôi lắng nghe để thấy, để hiểu tôi là ai. Và tình thương luôn đến từ hiểu biết.

Hành trình thương yêu là một hành trình vừa hướng ngoại vừa hướng nội. Giả sử người kia có những quan điểm hoàn toàn ngược lại với quan điểm của tôi, người đó vẫn là một con người, có liên hệ tới tôi. Cuộc đời của người đó đã định hình cho hạnh phúc và khổ đau của họ, người ấy đang cố gắng làm theo những gì mà họ tin là đúng đắn. Tôi tập nhìn để không đánh đồng hành động của một người với cá nhân người ấy. Bởi vì, tất cả chúng ta ai cũng có hạt giống giận, đồng thời cũng có khả năng thương yêu và có lòng từ bi. Điều quan trọng là mỗi ngày ta đang làm gì để tăng trưởng lòng từ bi, niềm vui và mở lòng ra với tất cả mọi người?

Tôi nghĩ rằng thương yêu đồng nghĩa với phụng sự. Một người mà trong tâm tràn ngập từ bi, và nếu lòng từ bi ấy đi đôi với một hạnh nguyện đẹp, người



đó sẽ không bao giờ bị kiệt sức vì lòng từ bi của mình.

**Sư cô Lăng Nghiêm:** Khi hành động của ta phát xuất từ thương yêu thay cho sự hờn giận thì thực chất chúng ta đang chuyển hóa cơn giận. Và khi được công nhận, không bị đè nén, cơn giận có thể trở thành suối nguồn của tình thương và lòng từ bi. Xin Giáo sư Hà Vĩnh Thọ cho biết điều gì đã giúp Giáo sư duy trì sự dẫn thân phụng sự mà không bị mệt mỏi?

**Giáo sư Hà Vĩnh Thọ:** Chúng ta có thể cùng nhìn vào giáo lý Bốn sự thật màu nhiệm (Tứ diệu đế) mà Phật đã dạy. Chúng ta biết gốc rễ của khổ đau là cái nhìn nhị nguyên, phân biệt. Và trong những lời dạy của mình, Thầy luôn nhấn mạnh về tự tính tương tức của vạn vật.

Bác Satish Kumar đã giải thích rất hay rằng tình thương đích thực và cấp tiến là vô điều kiện. Thương không phải là một cảm xúc hay là một ý thích. Nếu ta có thể tiếp xúc với tính nhân bản, với phần sâu thẳm nhất trong tâm hồn mình, ta có thể nhận ra rằng những cái đó cũng hiện diện trong bất kỳ một chúng sanh nào mà ta gặp, dù đó là con người hay bất cứ hình thái nào của sự sống. Khi ta thương yêu thật sự, ta sẽ trở thành một với đối tượng thương yêu, vượt thoát lưỡng nguyên và chia cách, nhờ đó ta có thể chuyển hóa sự cô đơn bên trong mình.

Tình thương cần phải dựa trên sự hiểu biết. Cô Rehena đã giải nghĩa rất hay về điều ấy. Khi ai đó có ý tưởng, tri giác hoặc quan niệm hoàn toàn khác với tôi, nếu tôi cố gắng để hiểu họ, thì không còn sự phân biệt (lưỡng nguyên) giữa tôi và họ nữa, không còn cảm giác trái chống nhau hay giận dữ nữa. Nhờ có niềm tin sâu sắc về tính nhất như giữa tôi và thế giới, tôi có thể duy trì công việc dẫn thân mà không bị mệt mỏi hay kiệt sức.

Chúng ta dễ dàng đổ lỗi cho một nền kinh tế hoặc một chế độ chính trị. Tuy nhiên chế độ chính trị là sự biểu hiện tâm thức cộng đồng của chính chúng ta, là sự biểu hiện của cách chúng ta suy tư, cảm nhận, hành động và liên hệ. Đó là lý do tại sao bằng cách chuyển hóa tâm thức của mình, dù chỉ ở một mức độ khiêm tốn, chúng ta đã có thể giúp chuyển hóa những chế độ kia.

Sự thực tập chánh niệm cho ta sức mạnh để vun bồi lòng từ bi, sự hào phóng và tâm bao dung; giúp chúng ta có được một nguồn năng lượng dồi dào.

**Sư cô Lăng Nghiêm:** Một số nhà hoạt động hồ nghi về vai trò của tâm linh trong việc giúp thay đổi xã hội. Sự chuyển hóa cá nhân và sự thay đổi xã hội liên quan với nhau như thế nào?

**Bác Satish Kumar:** Tại trường Cao đẳng Sinh thái Schumacher, chúng tôi cho rằng sự chuyển hóa nội tại và sự chuyển hóa ngoại tại là hai mặt của một đồng xu. Người ta không thể có sự chuyển hóa ngoại tại: hệ thống thay đổi, chế độ chính trị thay đổi, kinh tế hay xã hội thay đổi, mà nội tâm con người lại không thay đổi để vun bồi những phẩm chất như từ bi, thương yêu, bao dung và hiểu biết.

Khi tâm thức ta bao trùm cả vũ trụ, ta sẽ cảm thấy cả vũ trụ này là quê hương, cả trái đất này là nhà của ta. “Eco” có nghĩa là nhà. Con người cũng chính là thiên nhiên, không khác gì cỏ cây, rừng núi. Trước khi tôi trở thành một Phật tử, một tín đồ của đạo Cơ Đốc, hay tín đồ của bất cứ một tôn giáo nào, thương yêu chính là đạo của tôi. Khi có cái thấy đó, ta có thể mang lại công bằng xã hội, xây dựng sự bình đẳng và biết làm cách nào để đem lại sự công bằng kinh tế. Không có sự phân biệt nào giữa ta và thế giới. Cho nên việc thay đổi thế giới và thay đổi chính bản thân là hai khía cạnh của chỉ một thực tại mà thôi.

**Rehena Harilall:** Tôi lớn lên dưới chế độ Phân biệt chủng tộc (Apartheid) của xã hội Nam Phi. Từ khi lên bốn cho đến nay, cả cuộc đời tôi hoàn toàn tập trung vào việc đem lại công bình xã hội. Tôi đã nhận ra rằng các nhà hoạt động xã hội cần để ý đến loại năng lượng nào mà mình mang vào trong công tác đó. Có phải chúng ta đang dùng thứ năng lượng mà người ta đang dùng để tạo nên sự đàn áp, chia rẽ trong khi chúng ta muốn thay đổi những hệ thống ngoài kia hay không? Nếu như thế thì chúng ta chỉ đang thay thế hệ thống này bằng một hệ thống khác tương tự mà thôi. Chúng ta không thật sự thay đổi điều gì cả. Bởi vì chúng ta vẫn còn bám chặt vào cái thấy của mình, cho rằng nó là đúng đắn, là duy nhất, là hay nhất. Nhận thức này chính là điều quan trọng nhất trong sự nghiệp hoạt động xã hội của tôi.

Pháp môn Làng Mai giúp tôi hiểu ra rằng tôi đã bị cái ngã chi phối, tôi đã từng cho rằng phải nên theo cách của mình vì đó là cách đúng. Bây giờ tôi đã có thể buông bỏ được phần nào cái thấy đó. Khi tham gia vào công trình thay đổi xã hội, chúng ta đang đi theo hướng hành động từ bi thay vì tàn phá. Một phần của cách thay đổi xã hội là sử dụng năng lượng và ý hướng tích cực để tạo ra một cái khác hữu hiệu có thể thay thế những gì cần thay đổi.



Sự tuyệt vọng thường đến từ những suy tư tiêu cực: “Mình chẳng có thể làm thay đổi được gì. Tình trạng là vậy rồi, làm gì cũng thế thôi”. Trên thực tế, mỗi một nỗ lực dù nhỏ bé đến đâu cũng đem lại sự thay đổi. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, hay hành động đều đem lại sự thay đổi. Ý thức này đem hy vọng đến cho chúng ta, bởi vì ta luôn luôn có thể làm một điều gì đó ngay trong giây phút hiện tại.

**Sư cô Lăng Nghiêm:** Trong nỗ lực đem yếu tố đạo đức vào bối cảnh thời đại mới, quý vị có gặp sự chống đối nào không, và quý vị làm thế nào để đi tiếp trước sự chống đối ấy?

**Bác Satish Kumar:** Một điều cốt yếu cần lưu ý là sự chuyển hóa nội tâm bao gồm luôn cả sự thay đổi quan niệm của chúng ta về thế giới. Hiện giờ chúng ta cho rằng con người thống lĩnh thiên nhiên. Cho nên chúng ta cho phép mình muốn làm gì thiên nhiên tùy thích. Thiên nhiên đối với con người chỉ là một nguồn tài nguyên kinh tế, là phương tiện để đạt tới mục đích. Quan niệm của chúng ta về thiên nhiên là một vấn đề về đạo đức. Chúng ta cần chuẩn bị thay đổi quan niệm này.

Thiên nhiên có hồn thiêng riêng của nó, thiên nhiên chính là sự sống.

Thế giới quan duy vật và công nghiệp hiện đại của chúng ta không chỉ biến thiên nhiên thành nguồn tài nguyên cho nền kinh tế mà còn biến con người thành nguồn tài nguyên cho nền kinh tế nữa. Thế giới quan đó phải thay đổi. Phẩm giá con người và tính toàn vẹn của thiên nhiên là một phần thiết yếu của thế giới quan đạo đức mới. Nền kinh tế cần phải phục vụ con người và thiên nhiên chứ không phải là ngược lại.

**Giáo sư Hà Vĩnh Thọ:** Phần lớn những cuộc xung đột trên thế giới đều bắt nguồn từ kinh tế, từ tham vọng thống trị và quyền lực. Chúng ta hành xử cứ như việc phát triển kinh tế và làm giàu là mục tiêu tối hậu. Nhưng hệ thống kinh tế chỉ là một phần trong cấu trúc của xã hội loài người, nói cách khác, nó chỉ là một trong các hình thái của đời sống. Cho nên chúng ta cần phải viết lại câu chuyện và tập trung trở lại vào mục tiêu đích thực của chúng ta. “Hạnh phúc của mọi người và sự an lành cho tất cả mọi loài” là một trong những mục tiêu đó. Đây là một sự chọn lựa mang tính đạo đức. Chúng ta đánh giá điều gì cao nhất: sự phát triển kinh tế, cạnh tranh, ... hay sự tử tế, lòng từ bi và sự rộng lượng? Đó là lý do tại sao tôi đã xây dựng chương trình Tổng Giá trị Hạnh phúc Quốc gia (Gross National Happiness program) ở Bhutan.

Theo tôi, thay đổi các hệ thống xã hội gồm ba khía cạnh. Thứ nhất, chúng ta cần một câu chuyện mới hay một “kịch bản” trong đó những giá trị đúng đắn được đặt vào vị trí chủ đạo. Thứ hai, chúng ta cần phải có những thử nghiệm nhỏ để chứng minh điều đó có thể thực thi. Thí dụ như Làng Mai là một minh chứng cho thấy việc sống đơn giản mà hạnh phúc là điều có thể làm được. Các thầy và các sư cô không có nhiều tiền mà vẫn hạnh phúc, vì vậy có thể nói là không phải càng giàu càng dễ có hạnh phúc. Điều này, đối với rất nhiều người từng đến Làng Mai, là một kinh nghiệm làm thay đổi cuộc đời. Bởi vì ở đó, họ nhận ra rằng việc một cộng đồng cùng sống chung hòa hợp trong chánh niệm và từ bi là điều có thể làm được. Cũng với tinh thần đó, chúng tôi đã thiết lập một tăng thân cư sĩ ở Việt Nam có tên là Tịnh Trúc Gia, mà thành viên bao gồm cả những người khuyết tật.

Khía cạnh thứ ba là thay đổi hệ thống từ bên trong. Đây là điều mà đề án Trường học hạnh phúc ở Việt Nam đang nỗ lực thực hiện để góp phần chuyển đổi hệ thống giáo dục từ nội tại.

**Sư cô Lăng Nghiêm:** Trước khi kết thúc buổi trò chuyện này, xin quý vị chia sẻ một vài điều có thể giúp thắp sáng niềm tin và hy vọng trong trái tim của mọi người.

**Giáo sư Hà Vĩnh Thọ:** Ba nguồn cung cấp hạnh phúc và sức khỏe thân tâm của tôi là sống hòa hợp với chính bản thân, với những người xung quanh và với thiên nhiên.

Nguồn thứ nhất là có sự hòa hợp với chính mình, cho phép mình đủ thời gian để thực tập chánh niệm, từ bi; cố gắng sống theo những giá trị mà mình trân quý và thực hiện hạnh nguyện sâu sắc nhất của mình.

Thứ hai là sống hòa hợp với những người xung quanh mà gần nhất là những thành viên trong gia đình và bạn bè, dành thời gian để có mặt với họ. Mới đây, vào cuối tuần, tôi đã dành thời gian để cùng với các con và các cháu ăn mừng người bạn đời yêu quý của tôi tròn 70 tuổi. Vun bồi mối liên hệ có ý nghĩa, trong tình thương mến và tử tế với tất cả những ai mà tôi gặp là suối nguồn mang lại hạnh phúc và sự khỏe khoắn cho thân tâm tôi.

Và thứ ba là sống hòa hợp với thiên nhiên, cho mình thời gian để thưởng thức thiên nhiên, vào rừng, lên núi, có khi chỉ cần ra dạo chơi ở khu vườn nhỏ của mình là đã đủ.



**Rehena Harilall:** Chúng ta cần nuôi dưỡng hy vọng. Và đối với tôi, khả năng phục hồi, sự bền bỉ, dẻo dai chính là một dấu hiệu của hy vọng. Tôi thích nhảy múa, thích âm nhạc. Vì vậy bắt đầu ngày mới bằng một điệu múa hay một bài hát là hạnh phúc lớn của tôi, giúp tôi vui vẻ cả ngày. Trong ngày, có thể đủ loại cảm xúc đến rồi đi, nhưng tôi vẫn luôn có thể nhớ lại niềm vui đầu ngày đó của mình.

Tôi cố gắng nhận diện tâm mình ở phía sau mỗi hành động. Bởi vì nếu tôi hành động với ý thức là mình không cầu lợi, nghĩa là tôi đang phụng sự, thì hành động đó sẽ đem lại lợi lạc cho người khác. Như vậy tôi đã làm việc với tinh thần mà tôi muốn nhìn thấy nơi người khác. Điều đó đem tới cho tôi hy vọng và niềm vui.

Khi cảm thấy tuyệt vọng, tôi ra ngoài đi dạo để tiếp xúc với thiên nhiên. Đôi khi tôi nằm dài trên đất và nói với đất: “Chỉ cần ôm con là được rồi”. Thiết lập được liên hệ với một cái gì đó lớn lao hơn tự thân sẽ giúp chúng ta có được cái nhìn rõ ràng hơn về mọi sự. Cuộc sống cứ tiếp diễn dù tôi có mặt ở đây để gặt hái những gì mình đã gieo trồng hay không.

Theo truyền thống của người Zulu ở Nam Phi, khi một người qua đời, họ nói người ấy đang “quỳ xuống”. Quỳ xuống để người khác có thể đứng trên hai vai họ. Nghĩa là khi chúng ta mất đi, trong giai đoạn chuyển tiếp ấy, chúng ta lót đường để làm nền tảng cho người khác đứng lên và tiếp tục công trình. Điều đó đem đến cho tôi hy vọng.

**Bác Satish Kumar:** Tôi bắt đầu hoạt động xã hội từ lúc 18 tuổi – tham gia vào phong trào do Thánh Gandhi và Vinoba Bhave lãnh đạo. Bây giờ tôi 86 tuổi nhưng vẫn muốn tiếp tục làm nhà hoạt động xã hội cho đến hơi thở cuối cùng. Là một người hoạt động xã hội, bạn cũng phải đồng thời là một người có tinh thần tích cực. Sự yếu thế không thể dẫn ta đến hành động được. Chuyện thế giới có thay đổi hay không, điều đó không nằm trong sự kiểm soát của tôi, nhưng tôi có thể kiểm soát được hành động của mình. Tôi hành động vì từ bi, thương yêu, lân mẫn và vì tinh thần trách nhiệm. Cho nên tôi là một người có tinh thần tích cực. Và hy vọng của tôi là một hy vọng mang tính hành động. Tôi hành động mỗi ngày để phụng sự nhân loại, phụng sự trái đất. Điều đó đem lại cho tôi sự mãn ý và niềm vui bởi vì tất cả đều là tương tức. ☪





# Bóng dáng Thầy

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG BỒ ĐỀ



Dưới khung trời xanh tươi đầy nắng  
Con bỗng thấy  
Bóng dáng Thầy...

Đoàn thiền hành đã dừng lại trên đỉnh đồi, cùng ngắm trời xanh, thưởng thức nắng ấm. Phút giây ấy không có sự hiện hữu của cái ngã riêng biệt. Trong vườn hoa tăng thân, mỗi người mỗi vẻ, mỗi người có một cách thức riêng để tiếp nối Thầy. Nhiều khi tưởng chừng như khó có được tiếng nói chung. Tuy vậy, con thấy chừng nào mọi người còn trân quý những giá trị Thầy để lại như bước chân, hơi thở, trân quý những giờ thiền hành, chừng đó tăng thân vẫn còn một hướng đi chung.

Chuông nhà thờ đang vang vọng từng hồi trong không gian thênh thang. Phút giây này tăng thân đang hòa chung nhịp thở...

Mùa an cư này, giờ thiền hành trong ngày xuất sĩ vào thứ Năm hàng tuần thật sự trở thành cơ hội cho con thực tập dừng lại, buông xuống những suy tư, những bận rộn, trở về với hiện tại, và đơn giản

nhận ra rằng mình đang bước đi. Sau hai tiết học, không còn gì tuyệt vời hơn việc được ra ngoài hít thở không khí trong lành, chơi với thiên nhiên:

“Rậm lục thưa hồng chuông gọi bước  
Chân hôn mặt đất mắt ôm trời  
Ngàn xưa một thoáng, mùa tuôn dảy  
Tuyết cũng màu xanh, nắng cũng rơi.”  
–Cúc cu đứng hẹn, thơ Thầy Làng Mai

Đây là giờ “ra chơi” của con. Nhớ lúc còn đi học, chỉ trông tiếng trống báo hiệu giờ ra chơi vang lên để gấp sách vở lại, cùng bạn bè ùa nhau xuống căng-tin mua quà vặt. Hai lớp học vào sáng thứ Năm thật sự cho con cảm giác quay trở về những tháng ngày làm bạn với con chữ, với bảng đen, phấn trắng. Vượt ra ngoài công thức truyền thống “sáng pháp thoại, chiều pháp đàm”, quý thầy, quý sư cô lớn đã vì anh chị em con mà mở ra nhiều lớp học trong mùa an cư này. Có lớp tìm hiểu về tác động của não bộ và thân thể lên đời sống của sư cô Hội Nghiêm, lớp tâm lý học Phật giáo của sư cô Tuệ Nghiêm, lớp Đạo đức học so sánh của sư cô Hiến Nghiêm,... Những lớp học đã thành công khơi gợi cảm hứng, đem lại một sức sống mới riêng biệt cho mùa an cư 2023-2024 đáng nhớ này.

## Học 10 hiểu 1

Cảm hứng và nhiệt huyết trao truyền của quý thầy, quý sư cô giáo thọ đứng lớp dường như là vô tận. Sư mẹ Chân Đức vừa kết thúc lớp học thứ nhất dành cho những vị muốn đào sâu, tìm hiểu thêm về giới luật thì đi ngay đến địa điểm thứ hai để dạy lớp tiếng Pali. Sư mẹ dạy chúng con phiên bản tiếng Pali của những bài kinh quen thuộc như kinh *Chuyển Pháp Luân*, kinh *Người biết sống một mình*, kinh *Quán niệm hơi thở*,... với tất cả lòng bao dung và sự kiên nhẫn.

Thực tế chứng minh rằng nhiệt huyết của người trao truyền không giới hạn nhưng khả năng tiếp thu của học trò là... có giới hạn. Nhiều khi con không khỏi cảm thấy xấu hổ với trình độ học 10 hiểu 1 của mình. Thường thì anh chị em con sẽ thay phiên nhau đọc lên một câu kinh tiếng Pali rồi sau đó dịch ra theo cái hiểu của mình. Lần nào đến lượt

con, con cũng hết sức cố gắng bày tỏ thiện chí muốn làm quen với các bạn chữ cái nhưng mặc kệ thái độ thành khẩn của con, các bạn ấy vẫn nhất quyết làm lơ rằng chúng ta không quen nhau, khiến con chỉ biết ấp a ấp úng tìm lối thoát trong sự rối rắm của mình. Nhiều khi câu trả lời theo quán tính, "may nhờ rủi chịu, một chết hai sống" của con khiến cả lớp được một phen cười ầm lên.

Thật ra các anh chị em trong lớp rất đoàn kết, một người "gặp nạn" là cả lớp đều quăng "phao" đến tới tấp để cứu nhưng... khổ nỗi là nhiều phao quá, trong lúc nhất thời bối rối lại không biết nên bám lấy cái nào để sống sót. Cũng may Sư mẹ rất từ bi, trả lời đúng hay không đúng Sư mẹ đều cho qua lượt cả, khiến con thở phào nhẹ nhõm.

Mặc dù học 10 hiểu 1 nhưng sau ba tháng "lấy cần cù bù thông minh", với sự dịu dặt của Sư mẹ và sự khích lệ của các bạn đồng tu, con cũng thu nhặt được vài chữ bỏ túi, cũng thuộc được đoạn kinh xưng tán Tam bảo làm vốn liếng:

*"Itipi so bhagavā araham sammā-sambuddho,  
Vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū,..."*

### Mỗi giờ đến lớp là một niềm vui

Sau năm buổi học chung với nhau về đại cương giới luật, anh chị em chúng con có ba lựa chọn cho tiết học thứ nhất: một là tiếp tục học với Sư mẹ Chân Đức để đi sâu vào giới luật, đóng góp ý kiến về việc tân tu giới bản, hai là tham dự lớp văn hoá xuất sĩ của thầy Pháp Hữu, ba là lớp áp dụng pháp môn Thầy trao vào việc giải quyết những vấn đề cấp thiết của thời đại nơi xã hội Tây phương do thầy Trời Bảo Tạng và sư cô Trăng Tam Muội đứng lớp. Đọc hết một lượt ba chủ đề, con thấy tò mò và có cảm hứng học hỏi thêm về văn hoá xuất sĩ. Thế là con ghi danh tham dự lớp này. Tuy có khác tí xíu so với hình dung ban đầu của mình, con vẫn thấy rằng mỗi giờ đến lớp là một niềm vui.

Chúng con được nghe về "sự tích ra đời" của chương trình xuất gia 5 năm, của pháp môn Thiền ôm, của sự thực tập Lạy nhau đầu năm, cách Thầy gián lược những hình thức lễ nghi tôn giáo để đạo Bụt thật sự đi vào xã hội Tây phương trên nền tảng của thực tập chánh niệm,...

Phong thái tự nhiên, cách kể chuyện dí dỏm và tinh thần cởi mở của thầy Pháp Hữu khiến anh chị em chúng con có thật nhiều cảm hứng để lắng nghe. "Các sư em biết không, khi sư anh và một nhóm các vị xuất sĩ trẻ lần đầu tiên biểu diễn nhảy hip hop và hát nhạc rap trước chúng, có nhiều vị đã đặt câu hỏi

rằng những điều ấy có phù hợp với phong cách của một vị xuất sĩ và có thích hợp trong môi trường tu viện. Việc đó đến tai Thầy và Thầy đã gọi sư anh lên Sơn Cốc. Ngồi trước mặt Thầy, sư anh nghĩ thế nào mình cũng bị Thầy rầy. Thế nhưng không, Thầy chỉ mỉm cười và nói với sư anh một câu thôi: "This is my kind of Buddhism!" (Đó là phong cách đạo Bụt của Thầy!).

Đằng sau ngôn từ, con thấy được ngọn lửa nhiệt huyết bất diệt mà Thầy đã thành công khơi dậy và nuôi dưỡng nơi người học trò bé bỏng Pháp Hữu năm xưa. Để giờ đây, ngọn lửa ấy lại lan tỏa ra thế hệ chúng con. Con thấy được phần nào con người, tính cách, tuệ giác của Thầy thông qua hình ảnh phản chiếu trong lòng người dạy. Con cảm nhận được điều mà người dạy nỗ lực trao truyền cho chúng con là tinh thần, là tuệ giác, là con người của Thầy.



### Như để châu ảnh chiếu

Tập nhìn bằng con mắt vô tướng, bóng dáng Thầy bàng bạc trong tầng thân: nơi con đường với hàng tùng xanh thẳng tắp, nơi đôi Bụt, thất Ngồi Yên,... nhưng nhiều nhất và sâu đậm nhất có lẽ là trong lòng những sư anh, sư chị lớn của con. Nếu có người nói: "Thầy là một người rất bảo thủ, luôn muốn giữ lại những tinh hoa, những nét đẹp của truyền thống đạo Bụt". Con tin. Tương tự, nếu có người nói: "Thầy là người rất chịu chơi, luôn sẵn sàng thử nghiệm những cái mới". Con cũng sẽ không ngần ngại mà tin ngay.

Mỗi người học trò gặp Thầy ở những thời điểm khác nhau, mà sắc, thọ, tướng, hành và thức của Thầy cũng biến chuyển không ngừng như bao sự vật, sự việc khác của dòng chảy sự sống. Chẳng có ai tự tin rằng mình nắm bắt được Thầy 100% bởi Thầy là một thực tại linh động không thể nắm bắt được. Cái mà chúng ta lưu giữ lại có chăng là một hình ảnh phản chiếu của Thầy trong tâm thức mỗi người. Nó vừa thật mà lại vừa không thật.



Con nhớ Sư mẹ Chân Đức kể rằng sau khi trở về lại Làng từ chuyến đi Ấn Độ, Thầy đã tặng Sư mẹ một cuốn từ điển Pali. Sư mẹ bắt đầu học tiếng Pali từ đạo ấy. Con nghĩ ngoài tình thương lớn, đọng lại trong lòng mỗi người học trò sâu sắc nhất có lẽ là sự thấu hiểu của Thầy. Thầy biết quán căn cơ của từng người, đặt họ ở những vị trí thích hợp sao cho mỗi người vừa được là chính mình vừa phát huy được thể mạnh của bản thân mà đóng góp vào công trình xây dựng tăng thân.

Với con, tăng thân như chiếc lưới để châu của vua Trời Đế Thích. Trong đó, mỗi người là một viên ngọc phản chiếu hình ảnh Thầy và đồng thời phản chiếu chính mình. Khi nghe những lời chia sẻ về Thầy, không cần khởi niệm đúng sai, chỉ tùy theo nhận thức của con ở thời điểm đó mà con quyết định hướng đi cho mình. Trên con đường con bước, trong chuyến hành trình của mình, thỉnh thoảng con nghĩ con đã chạm đến được lòng Thầy.

### Bóng dáng Thầy trong con

Con không trải qua thời chiến tranh, không có mặt cùng Thầy trong những buổi đầu Làng mở cửa, cũng không theo chân Thầy trên bước đường du

hóa nhưng có những thời khắc con cảm nhận sâu sắc rằng mình hiểu được Thầy, *cảm ứng đạo giao nan tư nghị*. Bóng dáng Thầy trong con là vầng sáng lóe lên giữa đêm tối. Dù dài ngàn hà đã lặn hết ánh trăng sao, con vẫn thấy Thầy thấp lên cho con ngọn lửa của niềm tin và hy vọng...

“Ai biết được giữa màn đêm u uất, có đứa bé đang ngồi khóc lặng thình?”. Trong cơn giông tố ngập trời, Thầy đã hoá hiện thành những vần thơ vỗ về an ủi, cho con sự ấm áp và thấu hiểu, nhẹ nhàng giúp con hong khô những giọt nước mắt:

*“Tôi bưng mặt trong lòng hai bàn tay  
Có phải để khóc đâu anh  
Tôi bưng mặt để giữ cho ấm áp sự cô đơn  
Hai bàn tay chờ che  
Hai bàn tay nuôi dưỡng  
Hai bàn tay ngăn cản  
Sự ra đi hờn dỗi của linh hồn.”*  
—Ấm áp, thơ Thầy Làng Mai

Thi hào Nguyễn Du nói rằng: “Thác là thể phách, còn là tinh anh”. Thầy là đỉnh trầm đã cháy hết nhưng hương thơm vẫn lưu chuyển trong không gian mãi đến ngàn sau... ☪





# Công phu quét lá

SƯ CÔ CHÂN ĐÍNH NGHIÊM

Những nhát chổi nhẹ đưa, từng chiếc lá đuổi bắt nhau, tiếng gió đã thôi xào xạc, chỉ còn lại những hơi thở nhẹ nhàng lắng dịu làm chủ cả không gian mênh mênh. Con bước từng bước chậm rãi, tận hưởng bầu không gian khoáng đạt, thấy lòng thật thông dong, bình an và yên ổn. Quét lá là công việc yêu thích nhất của con, quét không vì phận sự hay sự khen chê, mà đó là một phần tự nhiên trong con. Mỗi lần thấy đường đầy lá và có chút thời gian thì con cầm chổi đi quét, vậy thôi.

Quét lá, con thấy niềm vui phát khởi, lòng thôi hết lẩn tẩn, những phân biệt ta người không còn nữa. Giây phút hiện tại trở thành thiên thu. Con được là chính con, thấy rõ con người thật của mình, với những khoảnh khắc mong manh dễ vỡ, với những giận hờn bực bội, cũng như những lúc lòng rộng lớn chứa đầy những tha thứ bao dung. Và thiên nhiên, đất Mẹ luôn có mặt cho con, an ủi, chấp nhận, ôm ấp, và tha thứ cho con.

Con được trở về thời thơ ấu, ngày ngày miệt mài quét vườn, có khi rã cả tay mới gom hết tất cả lá cây trong vườn lại. Vườn nhà con ngày xưa rộng mênh mênh, có đủ cả thiên đường trái cây trĩu quả, làm tuổi thơ của con thật giàu có và đong đầy hạnh phúc. Thích nhất là những buổi trưa hè, tiếng lá xào xạc và bóng râm của các tán lá cây làm lòng con thật thênh thang.

Thuở nhỏ, quét lá là công việc tự nhiên trong gia đình con. Ai thấy lá thì quét, ai rảnh thì làm. Có những lúc con đi học sớm thì bà hay mẹ của con làm. Cũng có lúc con quét vườn từ tờ mờ sáng để vườn sạch trước khi đi học. Không chỉ quét vườn mình, con còn quét con đường trước ngõ nữa. Những ngày nghỉ học, những đứa trẻ trong xóm rủ nhau cùng quét chung rất vui. Những lúc khác, chúng con lại kéo nhau lên chùa Báo Quốc gần nhà, thấy quý Ôn và các đệ tử đang quét vườn thì chúng con cùng phụ một tay. Vui lắm!

Có một kỷ niệm mà con nhớ mãi đến bây giờ, đó là câu nói cửa miệng của bà con mỗi khi con làm sạch khu vườn: “Quét mà không để ý nên quét hết đất đá của người ta”. Vườn nhà con nhiều đá, con



còn nhỏ chưa biết cách quét nhẹ để đẩy lá đi thôi mà lúc nào cũng dùng hết sức đẩy luôn cả đất đá đi cùng, làm trũng cả một khoảng trước sân. Sau một thời gian lao tác miệt mài của con thì mẹ con phải xúc đất về đổ lại cho bằng phẳng. Vậy mà con không hiểu, mỗi lần thấy bà đẩy nhẹ chổi thì con lại nghĩ rằng “bà đã già rồi, sức yếu không đẩy chổi nổi bằng mình”, vậy nên con luôn “hăng hái” đi quét vườn.

Một kỷ niệm khác nữa là câu cửa miệng của quý Ôn răn: “Con quét như vậy Thiên Long, Hộ Pháp quở đó, thôi để đó Ôn quét cho, con đi chơi đi”. Con không biết rằng quý Ôn quét thật nhẹ nhàng, nhắc chổi lên thật thấp, và sau mỗi nhát chổi thì rũ thật nhẹ. Con thì cứ quét như quét vườn nhà, nên không được quét nữa.

Bây giờ ở chùa, con mới hiểu những lời nhắc nhở của những người xưa và thấy rõ sự thay đổi bên trong mình. Ngày xưa mỗi khi quét vườn xong là con thối mệt vì dùng quá sức. Bây giờ quét xong con thấy khỏe, càng quét càng khỏe vì con biết theo dõi hơi thở vào ra, và biết cách quét nhẹ nhàng chứ không phải dùng hết sức như ngày xưa. Con cũng quét để quét thôi chứ không phải quét cho xong nên con thường thức được từng nhát chổi, thường thức được từng chiếc lá đang chơi trốn tìm với con, cũng như thường thức được thiên nhiên đang có mặt cho



mình. Ngày xưa mỗi khi đang quét lá mà có một làn gió thổi tới làm rơi rụng thêm vài chiếc lá xuống khoảng sân con đã quét xong là con đi quét lại cho bằng được, có lúc còn giận hờn, bực bội cơn gió đã làm phá vỡ “công trình” của mình. Bây giờ, gió có thổi, lá có rơi con vẫn điềm nhiên có mặt và tận hưởng những điều tự nhiên ấy. Quét xong nhìn lại con đường có vài ngọn lá mới rụng xuống thì con chỉ mỉm cười mà thôi. Con thấy mình đang nắm tay em bé ngày xưa cùng quét lá, để em cũng biết thưởng thức công việc lẫn kết quả cùng với con, cũng như giúp em hạnh phúc hơn, tự do hơn, thênh thang hơn.

Con thấy quét lá cũng là giây phút công phu cho chính mình. Khi thật sự trọn vẹn có mặt cho hơi thở, con thấy tâm con được lắng dịu hoàn toàn. Giống như mặt nước bắt đầu có thể phản chiếu mây trời khi không còn gợn sóng, tâm con bắt đầu phản chiếu những hạt giống đang hiện hành và cần được chăm sóc trên tầng ý thức, từ đó những cái thấy sáng được hình thành để giúp con giải quyết những vấn đề của mình.

Có một hôm, khi đang quét lá, con bỗng nhớ lại một hình ảnh thật đẹp. Đó là một buổi sáng tinh sương tại tu viện Lộc Uyển, con đang dạo bước, tận hưởng không khí yên lành thì bắt gặp Sư Ông cũng đang dạo bước. Vậy là con lặng lẽ đi theo Sư Ông từng bước thật thành thơi, thông dong. Khi đến gần vườn rau của ni xá, Sư Ông đã dừng lại nói chuyện với Sư ngoại đang quét lá (*Sư cô Hiền Hải thường được quý thầy, quý sư cô ở Lộc Uyển gọi một cách thân thương là “Sư ngoại”*). Con nghe Sư Ông dạy: “Sư cô nhớ theo dõi hơi thở vào ra, một nhát chổi – thở vào, một nhát chổi – thở ra, tận hưởng cuộc sống khi đang làm đẹp cho tu viện. Cũng như khi đi lên xuống các bậc tam cấp, một bậc thở vào – một bậc thở ra, tuổi dù lớn nhưng mình vẫn leo cầu thang được nhẹ nhàng một khi vẫn còn nhớ hơi thở”. Sư ngoại xá chào cảm ơn Sư Ông và Sư Ông lại tiếp tục dạo bước. Con thấy mình thật hạnh phúc khi được trực tiếp nghe những lời dạy ấy, đó cũng là lời dạy dành cho con. “Tận hưởng cuộc sống trong khi chấp tác”. Có nhiều lúc con còn bị công việc cuốn đi, nhưng từ nay thì con nguyện sẽ tận hưởng từng phút từng giây của cuộc sống.

Lần khác, con đang rất giận một sư em, và con đã la sư em thật nặng vì sư em không làm đúng theo lời con, dù con đã dặn sư em về việc đó tới ba lần. Con đã bảo rằng “sư em coi thường con” và đau khổ với điều đó, dù sư em đã bảo là sư em không như vậy, sư em chỉ quên lời con dặn mà thôi. Nhưng con đã quá chắc chắn với việc gắn kết hai hành động đó



với nhau nên không thể chấp nhận lời giải thích của sư em. Vì thế, con bị cuốn theo những cuộn sóng cảm xúc dâng tràn, không thể nào dừng lại được.

Đến khi dõi theo những nhát chổi, con mới thoát ra khỏi những cuộn sóng đó, mặt biển trở nên yên bình. Tâm bình yên trở lại. Một lúc sau, con bỗng thấy hình ảnh con hồi nhỏ, do mãi ham chơi cùng bạn bè nên đã quên và hành xử không đúng theo lời mẹ dặn. Nhưng mẹ con đã bỏ qua cho con khi giải thích cho con hiểu tại sao mẹ muốn con làm như vậy. Con đã khóc và hứa không bao giờ làm mẹ buồn lòng nữa. Con thấy tâm tư con rõ ràng là quên thôi chứ không phải là con không thương mẹ hay không muốn nghe lời mẹ, hoặc thậm chí là coi thường mẹ.

Con nhìn lại câu chuyện mới xảy ra và hiểu được tâm tư của sư em mình: khi vui chơi cùng chị em thì cũng không nhớ tới lời dặn của con. Một phần lỗi cũng do con đã không giải thích kỹ cho sư em hiểu vì sao mình lại muốn sư em hành xử như thế. Và con cũng thấy được nỗi buồn của sư em khi đã vô tình làm sư chị của mình giận. Cũng giống như khi con vô tình làm một sư chị hay sư em buồn thì con buồn nhiều lắm. Con bỗng thấy thương sư em hơn và thấy biết ơn vì sư em đã cư xử đúng mực chứ không phản ứng lại. Con cũng nhận ra ngã sở của mình là muốn sư em phải nhớ lời dặn của con. Con là ai mà lại bắt sư em mình phải như thế nhỉ! Con tự mỉm cười với mình và thầm nhủ rằng đừng bao giờ bắt ai vậy nữa. Hạnh phúc biết bao khi con được sống trong tăng thân, được thực tập những pháp môn rất thiết thực với mình để có thể nhận ra những điều rất vi tế trong tự thân, để có thể chuyển hóa và làm đẹp thêm cho tâm hồn của mình.

Kính cảm ơn Thầy đã cho con con đường thật tươi đẹp này. Con nguyện sống trọn vẹn từng phút giây trong cuộc sống hàng ngày, tận hưởng từng sư anh, sư chị, sư em của mình và cùng nhau tiếp tục đi tới trong công trình xây dựng an bình, hạnh phúc cho nhau và cho mọi người. ☺

# Cuộc sống

SƯ CÔ CHÂN ĐÌNH NGHIÊM

Cuộc sống xoay vần  
Con người cách trở  
Hiếm lắm những lời thăm hỏi  
Hiếm lắm những chia sẻ hàn huyên  
Có khi gần như không nhớ  
Mình có những người thân  
Ở nơi này nơi kia  
Cũng có khi nhớ  
Nhưng do những bận rộn với thường nhật  
Nên cũng không có thời giờ!  
Và chỉ...  
Khi mình có chuyện đau lòng  
Hay có chuyện hậu sự  
Mới thấy cần tìm những người thân  
Để chia sẻ niềm đau  
Để vỗ òa cảm xúc  
Và để thấy đó luôn là nơi cho mình quay về.  
Vậy đừng để quá bận rộn  
Dành vài phút thôi  
Cho những người thân  
Đừng để quá trễ!  
Vì đó là nguồn nuôi dưỡng hạnh phúc  
Cho nhau. ☺





# Khúc hát tặng thân

THẦY CHÂN PHÁP LƯU

*Thầy Pháp Lưu, người Mỹ, xuất gia năm 2003 tại Làng Mai và được Sư Ông Làng Mai truyền đăng giáo thọ vào năm 2011. Thầy rất tâm huyết với chương trình đem chánh niệm vào giáo dục (còn được gọi là Wake Up Schools). Hiện thầy đang tu tập và phụng sự tại tu viện Lộc Uyển, California. Bài viết được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.*



Leo núi. Pháp đàm giữa núi non hùng vĩ. Thở, và giữ tâm sáng suốt. Tiếng tụng kinh của các huynh đệ xuất sĩ trên núi trong thời ngồi thiền sáng ngân vang, trải dài trên những mỏm đá nhấp nhô. Tiếng chó rừng tru từ núi rừng xa xa vọng lại. Đi trên những con đường mòn và phát quang, mở ra những con đường mới.

Đã từ lâu tôi vẫn luôn quán chiếu làm thế nào để thực hiện được sự giác ngộ tập thể – điều tôi muốn nói là, *thật sự* thực hiện điều đó. Thầy đã giao phó cho chúng ta công tác vĩ đại này. Và chúng ta vẫn đang thực hiện nó mỗi ngày: bằng cách có mặt trong các buổi thiền hành, thiền tọa, bằng cách mở lòng soi sáng cho nhau, bằng cách cùng có mặt trong các bữa ăn. Những điều này tuy nhỏ nhoi nhưng có ý nghĩa vô cùng lớn. Khi có mặt trong các thời khóa sinh hoạt như thế, cái ngã riêng biệt của tôi – thỉnh thoảng vẫn biểu hiện qua sự tự hào – bỗng dường như biến mất, và tổng thể hòa điệu của đại chúng càng chiếu sáng hơn. Tại tu viện Lộc Uyển, chúng tôi chứng kiến ánh sáng ấy biểu hiện mỗi ngày. Kết quả là mỗi cá nhân chúng tôi càng lúc càng trở thành

một với tổng thể ấy. Cảm được năng lượng của đại chúng, lòng tôi tràn đầy sự biết ơn, bởi vì chúng ta đã không chọn để nhấn mạnh sự chia rẽ, mà ngược lại, chúng ta hòa nhập vào năng lượng và cái chung của tập thể, như một giọt nước giữa Thái Bình Dương. Đây là một niềm vui thật lớn lao.

Trên miền ấn sơn này, chúng tôi được bao bọc bởi các bụi cây chamise (một loại cây bụi, xanh quanh năm, lá nhỏ và khô, có hoa nhỏ như hoa mai), xô thơm đen và tử đinh hương. Còn nguyệt quế thì không chịu được sương giá, cho nên ngày xưa những người nông dân di cư từ châu Âu sang Mỹ thường dùng nguyệt quế để thăm dò xem vùng nào có thể trồng các loại cây trong gia đình cam quýt. Người dân Mỹ bản địa ngày xưa dùng chamise để làm mồi lửa vì nó rất dễ bén lửa, ngay cả lúc còn tươi, nhờ chất nhựa có chứa dầu thơm ngát. Cây xô thơm, một loại bạc hà, có thể dùng để làm hương vị. Mỗi loại cây đều có cái đẹp riêng và sống rất hài hòa theo những đặc tính riêng của chúng. Đây chính là tặng thân của chúng tôi.



Soi chiếu vào chính tự thân, tôi thấy mình có những khả năng như viết lách, cho pháp thoại, hát, đóng kịch và viết nhạc. Tôi thích đi bộ đường dài và dành thời gian thưởng thức thiên nhiên ngoài trời. Rất nhiều huynh đệ xuất gia khác của tôi cũng thưởng thức những điều tương tự, trong đó có nhiều người khác có khả năng hơn tôi trong những lĩnh vực trên.

Để cho sự giác ngộ tập thể trở thành thực tại, thành một trải nghiệm có thật, tôi cần thực tập “tán dương” niềm vui có được những phẩm chất ấy nơi chính tự thân và nơi người khác mà không phân biệt. Tôi khen ngợi bài hát mới của một thầy. Tôi mừng vui khi được nghe một pháp thoại hay của một sư cô. Tôi mỉm cười khi thấy một thầy ngồi thiền một mình trên mỏm đá phía sau xóm Vũng Chãi. Cùng với nhau, chúng tôi nhận diện và hân hoan trước cái đẹp cũng như hoa trái trong sự thực tập của mỗi người.

Gần đây tôi khuyến khích ba tôi mua nhà gần Lộc Uyển để ba có thể sống cạnh đại chúng trong tuổi về già. Ba đã xấp xỉ tuổi 82 nên không còn đi lại khắp nơi và lên xuống núi như ngày trước được nữa. Các huynh đệ xuất sĩ của tôi rất thương và tử tế với ba. Mới đây, khi ba đến thăm, ông chỉ ra ăn sáng và tham dự buổi hát thánh ca trước Giáng sinh. Ba rất ưa nghe dàn đồng ca xuất sĩ tập hát Thánh ca. Dù ba không tham gia ngồi thiền hay đi thiền với tăng thân, ông vẫn có thể cảm được năng lượng chánh niệm của đại chúng. Ông vẫn có thể được chữa trị nhờ năng lượng ấy. Ba đã nói với tôi như thế. Tôi vui mừng vì ba được trị liệu. Chiều nào trước khi trời tối, ba cũng đi bộ vài vòng xung quanh xóm Vũng Chãi. Quý thầy trở nên quen thuộc với thời khóa rất đều đặn này của ba tôi. Mỗi khi trở lại Lộc Uyển, ba đều nhắc tôi: “Thức ăn dưới xóm Trong Sáng (xóm quý sư cô) ngon hơn!”. Món quà lớn nhất cho ba mà tôi có thể hình dung ra là làm sao để cuộc sống của ba được bao bọc bởi tăng thân.

Ba thích bữa ăn sáng; đây là một thời khóa mà ba tham dự không hề bỏ sót: bánh mì nướng, mứt, cháo yến mạch và trái cây tươi. Bữa sáng nào ba cũng nghiêng người qua hỏi tôi: “Mình nói chuyện được không?”. Và sáng nào tôi cũng nhắc ba là ở đây chúng tôi ăn sáng im lặng. Cuộc trao đổi ngắn đó là “nghỉ lễ” buổi sáng của hai cha con tôi.

Thầy Trời Minh Niệm và Stephen, một bạn thiền sinh dài hạn, trở thành hai tay làm bánh mì cự phách. Suốt ba tháng an cư hai người thường xuyên sử dụng bột nhào chua được gấp lại thành từng lớp để trộn vào bột tươi, nhồi bột rồi để cho bột nở. Khi

bóc đi lớp vỏ giòn của ổ bánh mì đã nướng xong, bạn sẽ nhìn thấy rất rõ những nếp gấp ấy. Thầy Trời Đạo Phương đã từ Ý trở về mang theo dầu olive. Chế một ít dầu lên bánh mì nóng, rắc một tí muối, và thế là...! Quá đủ đầy cho tình huynh đệ, và hạnh phúc.





Tonk và B, là một cặp đôi, cũng thực tập dài hạn ở đây, đang khám phá một nghề thay thế: phụng sự tăng thân. Hai bạn giúp hướng dẫn các chuyến “đi bộ ba lô” trong chánh niệm, một sinh hoạt không thể thiếu của trại hè thiếu niên hàng năm tại tu viện. Một cặp đôi cùng lớn lên trên con đường tâm linh, trong một tu viện có nghĩa là gì? Nghĩa là hai bạn đang tự cung cấp cho mình một bằng Tiến sĩ về Chánh mạng (nghề nghiệp chân chính). Trái đất sẽ không có tương lai nếu chúng ta không sống theo mô thức đoàn thể. Hiện nay càng lúc càng nhiều người trẻ như hai bạn đang nhận ra điều đó.

Gia đình xuất gia Toyon (gồm có hai sư cô và bốn sư chú) cũng đang sống theo tuệ giác này. Những người trẻ này là dân miền Trung tây, đến từ các thảo nguyên miền trung Canada, các phòng thu âm nhạc ở Nashville, Tennessee và các trường học ở Rust Belt Ohio. Có người đến từ Toronto, từ đông Los Angeles, có người gốc Việt, gốc Ai cập. Có người được nuôi dạy trong một đoàn thể đạo Hindu. Tương tự như thời 1950, 1960 ở Việt Nam, người trẻ ngày nay đang đến với sự thực tập để tìm một đoàn thể, và tìm đến với đoàn thể để khám phá ra sự thực tập. Rõ ràng sự thay đổi chính trị là không đủ, chúng ta phải làm cho thể giới chuyển hóa bằng sự sống của chính mình.

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

Aaron (trước đây là thầy Pháp Mãn) sống ở đây, anh hướng dẫn các bạn thiền sinh một cách rất nhẹ nhàng trong suốt mùa an cư. Những ngày thứ Hai được làm biếng, người ta có thể nhìn thấy anh đang bám lơ lửng – đúng theo nghĩa đen của từ này – trên vách đá của thác nước bằng một sợi dây. Tôi cũng đi với anh, mang theo trà để thưởng thức buổi sáng trong bóng núi, mang giày leo núi và tròng dây vào để bắt đầu leo. *Thở vào, tôi bám vào một lần nút nhỏ trên vách đá. Thở ra, tôi và vách đá không hai. Vào, lần nút trên đá. Ra, tôi và đá không tách biệt.*

Chúng tôi đang ở đây, vào thời kỳ nở rộ của đạo Bụt trên nước Mỹ. Truyền thống Làng Mai đang cắm những chiếc rễ sâu xuống mảnh đất này. Bước đi trên nền đất đỏ của thung lũng, ngang qua những bụi cây thơm ngát, tôi nhớ đến lời Thầy: “Bụt, Tổ đã sắp xếp sẵn hết rồi”. Qua từng bước chân chánh niệm, ước muốn của chư vị đang dần dần trở thành hiện thực. ☸



# Lộc Uyển Mùa An Vui

SƯ CÔ CHÂN TRĂNG CHÙA XƯA



Những cơn mưa đã đến. Ai nấy đều đang trông chờ thác đổ và tiếng suối chảy róc rách. Chắc sẽ biểu hiện sớm thôi. Bạn còn chần chừ gì nữa mà không về Lộc Uyển thăm tăng thân? Giáng sinh đến rồi, bạn về với gia đình tâm linh đi! Trăng khuya sáng rực ngoài khung cửa sổ khi mình ngồi viết bức thư tâm tình này cho bạn. Năm nay, sư cô trụ trì xóm Trong Sáng đã chuyển hẳn lên phòng thị giả ở cốc Thầy để ở, nhờ vậy mà không gian quanh cốc luôn có ánh sáng ấm áp và nhiều hoa tươi mát.

## Gia đình huyết thống — gia đình tâm linh

Lộc Uyển đang có nhiều anh chị em xuất gia người Mỹ, nhà cha mẹ gần chùa, kiểu như là “nhà dưới chân núi” đó bạn. Thế nên cả chùa được hưởng ké tình thương từ gia đình huyết thống. Bữa “leo núi — ngồi thiền — ăn sáng” thứ Tư mỗi hai tuần của đại chúng lần này có mẹ thầy Pháp Lưu, ba sư chú Nhất Hương và em gái thầy Trời Đức Khiêm cùng tham gia, vui lắm! Mẹ thầy Pháp Lưu năm nay 80 tuổi mà vẫn leo núi ngon lành, không thua gì người trẻ hai mươi.

Sau ngày Lễ Tạ ơn (Thanksgiving), cả nhà thầy Trời Minh Lượng người Mỹ, gồm ba mẹ và em gái ghé thăm tu viện, từ nhà lái xe tới chùa chỉ tầm hơn một tiếng đồng hồ. Máy anh chị em xuất sĩ được dịp xúm lại ngồi chơi với gia đình, nghe ba mẹ kể

chuyện ngày xưa ngày xưa của hai anh em mà cười vang cả rừng sồi giữa trưa thanh vắng, cười xong rồi khóc, khóc vì cảm động.

Để trở thành một người xuất gia trẻ theo truyền thống đạo Bụt giữa xã hội Mỹ đầy cám dỗ này thật không hề dễ dàng cho chính bản thân người đó và cho người thân của họ. Mình biết ơn sự can đảm và tuệ giác của cha thầy Minh Lượng, ông nói với họ hàng và bạn bè rằng: “Con trai tôi đang được sống trong một môi trường an lành, khỏe mạnh và đang được làm điều cậu ấy muốn, những điều tốt đẹp cho chính cậu ấy, cho xã hội và cậu ấy vui vẻ, hạnh phúc. Vậy thì tôi còn đòi hỏi điều gì nữa?”.

Xuất gia sống trong đại chúng là một điều gì đó không thể diễn tả được bằng lời. Gia đình huyết thống có khi phải đến chùa tận mắt chứng kiến thì mới thấy.

Em gái thầy Trời Minh An tên Jenni, sinh viên đại học năm cuối, lần đầu tiên dắt bạn trai về tu viện để “ra mắt” anh hai. Cậu người yêu trẻ ngạc nhiên một cách rất chân thành khi đón nhận sự ấm áp từ tăng thân đông đảo dành cho cậu ấy: “Tôi nghe Jenni kể rằng gia đình cô ấy nhỏ và cô ấy chỉ có một anh trai thôi à!”. Jenni bây giờ có rất nhiều anh chị bởi vì Jenni đã trở thành em gái của tất cả chúng tôi.



## Món đậu gà của thầy Pháp Hội

Ngày quán niệm Chủ nhật hằng tuần tại tu viện Lộc Uyển luôn có tầm 250 người tham dự, đội nấu ăn thường sẽ nấu một món đậu. Một hôm, thầy Pháp Hội nấu đậu gà, ăn thử thấy rất ngon, đậu mềm, béo và thơm ngậy, thế là mình “thỉnh sư”



ngay: “Thầy dạy con cách nấu món đậu gà được không?”. “Sư cô muốn học chứ gì? Được! Sư cô vào kho xúc đậu đi, một tô đậu khô thì tính cho ba mươi người ăn nhé! Cứ thế mà nhân số lượng đậu lên”.

Bí quyết của món đậu gà là hạt đậu mềm mà không bị nát, khi ăn vào hạt đậu tự nhiên tan trong miệng thì mới ngon và đúng chuẩn. Muốn được như vậy thì phải nấu chậm, không được vội mà cũng không bùng lòi, cũng giống như giây phút đạt được sự giác ngộ vững chãi luôn cần năm tháng tu học tinh chuyên và không giải đãi.

Gia vị được nêm vào là muối theo mùa của người Mexico từ nước láng giềng, hàng xóm của tiểu bang Cali. Món đậu gà của thầy Pháp Hội luôn được dọn trong nồi đất lên bàn khắt thực mà không cần chuyển qua khay inox để được giữ nguyên vị thơm ngon của đậu. Muốn thưởng thức món đậu gà của thầy Pháp Hội, bạn phải là người thường xuyên đến tu học mỗi Chủ nhật, bởi vì vòng luân phiên nấu ăn cho toàn chúng bầy giờ đã lớn hơn ngày xưa nên hơi khó tính trước khi nào mới đến phiên nấu ăn của thầy.

### Mười năm nữa, chúng ta sẽ thế nào?

Những buổi chiều rảnh rỗi, mấy chị em thường hay quấy ba lô lên lưng đi núi. Lộc Uyển có nhiều ngọn núi đẹp, mỗi nơi sẽ cho một góc nhìn khác nhau. Góc nào cũng có thể ngắm hoàng hôn hùng vĩ hay bình minh sáng tỏ, cảnh xa cảnh gần, nhìn lên cao, nhìn thấy phố xa, biển xanh trong khung trời cao rộng. Có những tảng đá to như đá Voi ngồi mấy

chục người vẫn rộng rãi, có những tảng đá chỉ đủ cho một người ngồi, nhưng có nhiều tảng nhỏ chụm nhau lại thành khóm đá. Hoàng hôn đẹp lắm, có ly trà, có những tràng cười nghe róc rách như suối chảy. Có ai đó hỏi: “Mười năm nữa, chúng ta sẽ thế nào nhỉ?”. Đậu đó có tiếng trả lời: “Thì cũng như vậy nè, leo núi uống trà, ngắm hoàng hôn”.

Cũng câu hỏi ấy khi hỏi quý thầy lớn, bạn biết câu trả lời là gì không? Là thế này nè: “Thì các thầy dù lạnh, dù già hơn vẫn cố gắng mặc cho đủ ấm và đi theo tăng thân, theo các sư em thôi, vẫn như thế! Không có gì thay đổi cả!”. Bạn có thấy mâu thuẫn không? Dù hoàn cảnh có ra sao, dù năm tháng có thay đổi, dù tuổi già sức yếu thì vẫn cố gắng theo tăng thân, không bỏ. Người ở dưới phố, ở ngoài thế giới bao la đầy biến động kia càng ngày càng lên núi đông hơn, mang theo nhiều trăn trở, khổ đau, cô đơn, lo lắng... Và sứ mệnh của những vị xuất sĩ trên miền Đại Ấn Sơn này là “Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ” mà vẫn giữ được khung cảnh thanh thoi, vẫn cùng ngồi bên nhau uống trà, ngắm thiên nhiên, vẫn vậy thôi!

### Trăng và Trời lên tuổi mười tư

Bạn còn nhớ cái ngày mình được xuất gia không? Nhớ cái hồi mà Thầy viết thư cho đại chúng, thông báo từ năm 2010 trở đi, Thầy sẽ đặt tên các sư chú là Trời và các sư cô là Trăng không? Thầy vẫn giữ lại chữ Chân. Những Chân Trăng và Chân Trời đầu tiên của gia đình xuất gia Cây Sen Xanh đến nay đã bước vào tuổi mười tư rồi đó!



Gia đình xuất gia Cây Trúc Vàng cũng được bước vào tuổi mười tư. Mười bốn năm tu học, số xuất sĩ trong gia đình vẫn còn nguyên, vẫn cùng sống, tu học và phụng sự trong tăng thân. Mười ba anh chị em Cây Trúc Vàng bây giờ đang được đại chúng rải đi khắp nơi từ xóm Hạ, xóm Mới qua đến Viện Phật học Ứng dụng Châu Âu, qua Lộc Uyển, Bích Nham, Mộc Lan rồi về tới Làng Mai Thái Lan và Việt Nam.

Giây phút này đây, gia đình Cây Trúc Vàng chúng con xin chấp tay biết ơn Thầy và tăng thân. Dù đường tu của những cây trúc non có gặp bao nhiêu khó khăn và thử thách, chúng con vẫn luôn được nâng đỡ, được che chở, được bảo bọc trong đại chúng.

### Hội Hoa Lilac

Làng Mai Pháp có hội hoa Mai thì ở tu viện Lộc Uyển có hội hoa Lilac. Hoa Lilac là loài hoa “thổ địa”, cũng là loài hoa báo hiệu mùa xuân của vùng núi rừng sa mạc này. Hoa màu trắng, màu tím hồng, cánh hoa nhỏ hơn cánh hoa mai nhưng mùi rất thơm và cây mọc tự nhiên khắp nơi trên núi. Trên con đường đi vào ni xá cũng có hai hàng hoa Lilac. Chúng ở đó từ lâu lắm rồi, từ trước khi có ni xá.

Đến độ cuối tháng Hai đầu tháng Ba là hoa bắt đầu nở, lúc đó cả tu viện sẽ quây ba lô lên lưng cùng nhau leo núi ngắm hoa. Phải khởi hành từ lúc “gà chưa gáy, trời chưa thấy sáng” thì khi lên đỉnh núi mới thấy được cảnh mặt trời mọc huy hoàng và cả cánh rừng hoa Lilac lung linh.

Ở Lộc Uyển, cứ lên núi là thấy đất trời bao la. Giữa không gian khoáng đãng, lòng người cũng thênh thang như núi đồi. Cùng tăng thân uống trà trên núi, ăn sáng và ngắm hoa trên núi, rồi đi bộ qua các ngọn đồi nhấp nhô bao quanh là hoa Lilac, bạn sẽ thấy tịnh độ hiện tiền, bây giờ và ở đây, và sẽ thấy mình được thiên nhiên làm tươi mới lại.

### Thiên thần quét lá

Giữa tháng Tư, trong lúc có mười vị xuất sĩ đi khóa tu tại Đại học Harvard thì ở tu viện chúng mình xúm nhau vào cốc của sư cô Hiền Hải mừng sinh nhật tuổi 95 của sư cô. Sư cô còn được gọi bằng cái tên thân thương là “sư ngoại”, vì gia đình sư cô có ba thế hệ đi xuất gia. Ngày xưa khi tu viện chưa có máy thổi lá thì sư cô là người quét lá sồi ngày ba thời nên còn được gọi là “thiên thần quét lá”.

Nơi sư cô có một nguồn năng lượng hiền hậu và bao la của biển cả. Vì vậy, các sư cô trẻ thích đến thiền ôm với sư cô. Sư cô rất thích canh rau ngọt và xôi gấc tươi. Ngày nào sư cô cũng thỉnh chuông,



tụng kinh và cúng cơm cho Bụt ngay trong cốc của mình tầm khoảng 11h và rồi một tay chống gậy, một tay ôm bát cơm đi xuống nhà ăn dùng trưa.

Các bạn thiền sinh về tu viện rất được nuôi dưỡng mỗi khi nhìn thấy hình ảnh sư cô chống gậy đi lên, đi xuống từ ni xá tới thiền đường Sao Trên Biển và xuống nhà ăn. Giữa đường có vài cái sần gỗ, sư cô hay dừng lại, rướn người lên ngồi nghỉ trong vài hơi thở, đong đưa hai chân và ngắm đất trời, nghe chim hót. Ai cũng ưa thích ngắm nhìn hình ảnh ấy và thương thức một sự tự do, tự tại sâu dày.

Số năm sư cô ở đây cũng gần bằng số tuổi 23 của Lộc Uyển. Mấy năm trước sư cô còn chép kinh, nhưng năm nay sư cô chỉ đọc kinh và tô tranh Bụt thôi. Tranh sư cô tô xong thì đem tặng các sư em trẻ. Ở tuổi 95, sư cô vẫn đi thời khóa, nghe pháp thoại, ngồi thiền tụng kinh, tụng giới và ăn cơm cùng đại chúng. Đó là niềm ước ao của rất nhiều người tu trẻ chúng mình.

### Ni trưởng Chân Không về Lộc Uyển

Tu viện Lộc Uyển là chặng cuối trong chuyến hoằng pháp của Ni trưởng tại Mỹ năm 2023. Cả xóm háo hức chờ đón Ni trưởng và đoàn tháp tùng, cả những cây thế kỷ dọc Con Đường Thơm từ bãi đậu xe lớn lên tới Núi Yên Tử đi qua thiền đường lớn, nhà ăn và những con đường rẽ vào ni xá, tăng xá... cũng đua nhau nở hoa nở rộ, thơm ngát. Ai về Lộc Uyển mùa xuân cũng ngạc nhiên thích thú. Cây thế kỷ khoảng 25—30 năm mới cho hoa, thân hoa cao mấy chục mét, đến hơn 6 tháng mới tàn.

Vài ngày trước khi Ni trưởng đến có một “làn sóng” Covid bỗng dưng “ụp ngang” tu viện. Một sư cô vào cách ly, hai sư cô vào cách ly, rồi ba, bốn...



Đêm cuối cùng trước ngày đón Ni trưởng đã có 11 sư cô vào cách ly Covid. Ngoài các sư cô lớn tuổi, cả xóm chỉ còn được 18 sư cô chạy vòng luân phiên, trong khi sự kiện sắp đến của Ni trưởng đã có 1000 người đăng ký tham gia.

Song tất cả những khó khăn thử thách ấy không ngăn được niềm hạnh phúc của đại chúng khi được đón Ni trưởng. Người có Covid thì mang khẩu trang đứng xa thiệt xa, những ai còn khỏe dù đứng gần vẫn mang khẩu trang để bảo vệ cho Ni trưởng. Nghe Ni Trưởng hỏi: “Sư con nào đó? Đeo khẩu trang làm sư cô không thấy mặt, không biết ai hết trơn, thương quá!”. Chỉ cần được nghe tiếng Ni trưởng là ai cũng tươi lên, vui vẻ phấn chấn dù đang bệnh.

Có Ni trưởng về, cả xóm như có thêm nguồn năng lượng hạnh phúc dồi dào. Khóa tu diễn ra tốt đẹp, người người về tu viện, vừa tham dự khóa tu vừa thăm Ni Trưởng, kể cả những ân nhân từ ngày xưa, giờ đã lớn tuổi, đi đứng không dễ dàng nữa vẫn cố gắng về Lộc Uyển. Tăng thân trẻ Việt - Tiêu Dao - huy động toàn lực lên giúp quý sư cô. Lộc Uyển tháng Năm vui như hội.

Nhờ chư Bụt chư tổ gia hộ, cuối cùng mọi sự kiện cũng được diễn ra như dự định và thuận lợi mọi đường. Các sư cô cũng mau chóng phục hồi sức

khỏe, trở lại tươi mới, được thay phiên nhau làm thị giả và nấu ăn cho Ni trưởng. Đại chúng luyện tập bài múa “Tiếng hát mùa xuân”, tiết mục được dàn dựng rất công phu và công diễn ngay dưới những gốc sồi trước cốc Ni trưởng. Những ai theo chân Ni trưởng trong chuyến hoàng pháp US Tour được chứng kiến giây phút ấy cũng đều hạnh phúc ngất ngây.

Giây phút chia tay Ni trưởng về lại Pháp rất cảm động. Ni trưởng bảo muốn nghe quý thầy hát bài “Hotel California” phiên bản Lộc Uyển trước khi ra phi trường. Thế là chỉ trong tích tắc, ban nhạc Tam Bảo xuất hiện ngay trước cốc Ni trưởng với nhạc trưởng là thầy Pháp Lưu và đầy đủ tất cả quý thầy, quý sư cô vừa đánh guitar vừa hát. Sáu sư em mới xuất gia chưa đầy tháng trong gia đình cây Toyon thì cứ tròn xoe mắt nhìn quý thầy, quý sư cô ngày thường nghiêm trang vậy mà lúc bên Ni trưởng thì hồn nhiên như em bé. Ước mong sao trong những năm tới Ni trưởng sẽ về an cư ba tháng với đại chúng tu viện Lộc Uyển hoặc tham gia chuyến US Tour cùng Làng Mai Mỹ.

Chuyện để kể vẫn còn nhiều lắm, mời bạn về Lộc Uyển uống trà nghe kể chuyện trực tiếp nhé! ☺





# Chùm thơ

SƯ CÔ CHÂN BẢO NGHIÊM

NẮNG XUÂN

Thông reo gọi nắng xuống chơi  
Bên vườn hoa cải vàng tươi đón mời  
Quanh co suối nhỏ bên đồi  
Nước trong nắng ấm trời xanh mây vàng  
Ra vườn sống với muôn cây  
Tía tô, húng quế, ngò xanh, cải vàng  
Mỗi cây mỗi vẻ dịu dàng  
Cười lên một tiếng thoát ngoài khổ đau.

ĐẾN MAI THÔN

Tìm đến Mai thôn lánh nợ trần  
Lợi danh xem thấy nhẹ như không  
Thiền hành tinh tấn tìm chánh niệm  
Tập tành từ bi sống nhẹ nhàng  
Tĩnh ngộ đã nghe lời Thầy dạy  
Bây giờ an trú ở ngay đây  
Tinh cần tỉnh thức theo hơi thở  
Chánh niệm tươi vui ta với mây. ☸





# Âm nhạc: Con đường tâm linh

THẦY CHÂN PHÁP HỮU

Năm 2023, lần đầu tiên, một nhóm xuất sĩ Làng Mai tổ chức chuyến lưu diễn âm nhạc ở Bắc Mỹ với chủ đề “The Way Out Is In: A Musical Meditation” (tạm dịch Đường vào nội tâm: Âm nhạc thiền). Đây là một sự kết hợp đặc biệt giữa âm nhạc đương đại, thơ và những bài hướng dẫn thực tập súc tích và đầy cảm hứng. Chuyến lưu diễn bắt đầu từ ngày 21.04 tại Baltimore, đến Washington D.C. và Boston, kết thúc bằng một buổi hòa nhạc ở Toronto, Canada vào ngày 1.5. Dưới đây là những chia sẻ của thầy Pháp Hữu với BBT trong buổi ngồi chơi ngày 2.1.2024.

## Tinh thần cởi mở và uyển chuyển

Khi bắt đầu chuyến lưu diễn, chúng tôi có ý định thiết kế những buổi nhạc thiền theo kiểu lồng âm nhạc vào câu chuyện dòng sông mà Thầy đã viết như một bài thơ, giống như nhiều buổi nhạc thiền chúng tôi từng tổ chức trong các khóa tu tại Làng Mai. Tuy nhiên, sư cô Hiến Nghiêm và tôi – hai người dẫn chương trình – nhận ra rằng có tới 90% số người trong thính chúng sẽ không hiểu được ý nghĩa của câu chuyện mang tính thiền quán này vì nó khá sâu. Chúng tôi cần phải giải thích ý nghĩa câu chuyện. Mô thức này phù hợp trong các khóa tu vì thính chúng là những thiền sinh và xuất sĩ, mọi người đã quen thuộc với hình ảnh “đi như một dòng sông”. Nhưng trong chuyến lưu diễn này, nhiều người đến tham dự vì họ nghe được thông tin từ bạn bè. Chúng tôi nhận thấy thơ của Thầy có lẽ không thích hợp với họ.

May mắn thay, một điểm nổi bật trong chuyến lưu diễn là chúng tôi thực tập với tinh thần cởi mở và uyển chuyển. Chúng tôi quyết định lồng những chia sẻ về chánh niệm và pháp môn thực tập thông qua những bài pháp thoại ngắn chừng năm bảy phút, dẫn dắt người nghe đến với âm nhạc. Điều này giúp thiết lập những nền tảng cơ bản cho toàn bộ buổi diễn. Chúng tôi bắt đầu bằng chia sẻ “Thầy là ai?”, bởi vì mục đích của chuyến lưu diễn là nhằm tôn vinh gia tài Thầy để lại. Sau đó, chúng tôi chia sẻ về tinh thần của đạo Bụt dẫn thân, về sự sáng tạo và cởi mở của Thầy giúp mọi người có được niềm vui và hạnh phúc khi thực tập.

Hồi xưa ở Tây phương, rất nhiều người biết đến Thầy với vai trò một nhà hoạt động hòa bình và nhà thơ hơn là một vị xuất sĩ. Những bài thơ là phương tiện để Thầy truyền tải thông điệp của mình về hòa bình. Đoàn thể đầu tiên của Thầy là những thanh niên trẻ làm việc trong những ngôi làng bị chiến tranh tàn phá, chứng kiến cảnh giết chóc và bom đạn cày xới mỗi ngày. Đó là lý do hình thành những Ngày quán niệm trong truyền thống Làng Mai. Thầy nhận ra rằng chúng ta cần tới với nhau mỗi tuần một lần để cùng nhau trân quý những nhiệm vụ của cuộc sống – đạo Bụt chính là một nếp sống. Mỗi tuần chúng ta đến với nhau để thả sáng ý thức về vẻ đẹp của giây phút hiện tại, đồng thời đem chánh niệm soi chiếu vào những khổ đau, nhìn sâu vào gốc rễ của chúng, ôm ấp và chuyển hóa chúng, cùng nhau vun trồng những tuệ giác mới và những hạt giống thiện lành trong tâm thức chúng ta.

Trong những ngày quán niệm, Thầy cho phép những bạn trẻ mang theo đàn và trống để chơi nhạc và cùng hát với nhau. Rất nhiều bài thơ của Thầy đã được phổ nhạc. Thầy cũng mời nhiều nghệ sĩ, nhạc sĩ, ca sĩ, nhà thơ tới tham dự, những người trở nên rất nổi tiếng ở Việt Nam sau này. Âm nhạc rất quan trọng đối với Thầy. Sáng tác nhạc là một trong những sở thích của Thầy. Bản thân Thầy cũng là một nghệ sĩ đầy tài năng.

## Nhịp cầu đưa mọi người đến với con đường tâm linh

Sau phần giới thiệu về Thầy, chúng tôi chia sẻ về hơi thở ý thức bởi vì bài hát đầu tiên nói về mười sáu bài tập hơi thở ý thức. Chánh niệm luôn luôn là chánh niệm về cái gì, vì vậy sau đó chúng tôi nói tới chánh niệm về khổ đau, rồi dẫn tới bài hát *Đem nguyện cầu*, lấy ý từ một bài thơ của Thầy. Đôi khi có tiếng đàn cello hoặc piano đệm vào những lời chia sẻ. Thích chúng được trải nghiệm những khoảnh khắc thiền quán sâu lắng trong sự hòa điệu giữa âm nhạc và thiền vị.

Chúng tôi rất may mắn vì trong nhóm có những vị xuất sĩ trước đây từng là nhạc công chuyên nghiệp, như thầy Pháp Linh chơi đàn cello và sư cô Trai Nghiêm chơi violin. Đây là sự trình diễn kết hợp giữa những bài hát với giai điệu, tiếng đàn, rap, trống theo phong cách pop, hip-hop; một sự kết hợp

đa dạng và linh động tạo thành nhịp cầu giúp kết nối mọi người với đời sống tâm linh. Đối với những người thuộc thế hệ trẻ như chúng tôi, con đường tâm linh không đơn thuần là trở thành Phật tử hay đi theo một tôn giáo nào. Đời sống tâm linh là khả năng tỉnh thức ở mỗi người chúng ta, là học được nghệ thuật dừng lại, kết nối với khổ đau của chính chúng ta, ôm ấp, chăm sóc và chuyển hóa chúng với lòng từ bi.

Sau những buổi trình diễn, rất nhiều người chia sẻ rằng họ tiếp xúc được với năng lượng bình an và vững chãi rất sâu sắc. Vì chúng tôi là xuất sĩ, nhiều người nghĩ rằng âm nhạc của chúng tôi phải chậm rãi và thiên vị. Do đó, khi chúng tôi trình diễn bài hát có chút phong cách nhạc beat, chút phong cách rap, thính giả đã rất ngạc nhiên thốt lên “wow”. Họ không thể tin nổi đó là một phần của buổi trình diễn. Điều này giúp họ thay đổi cách nhìn và nhận ra rằng các xuất sĩ có thể tự do sáng tạo về cách thức truyền bá Phật pháp, chuyển tải ngôn ngữ của đạo Bụt, của chánh niệm và tỉnh thức vào đời sống xã hội. Hơn nữa, chuyển lưu diễn cũng giúp chính chúng tôi vượt thoát khỏi ý niệm cũ của mình về chúng tôi là ai. Chúng tôi thấy mình cần có can đảm để đi tới, miễn sao những hình thức nghệ thuật đó luôn gắn liền với những nguyên tắc và tuệ giác căn bản của đạo Bụt. Đây cũng chính là tuệ giác của Thầy.

## “Đó là đạo Bụt của thầy”

Khi bắt đầu chuyến lưu diễn này, ai trong chúng tôi cũng lo ngại: Liệu chúng tôi có đủ khả năng không? Chúng tôi có tham vọng quá không? Đối với tôi, một trong những điểm nổi bật của chuyến lưu diễn này là niềm vui khi được khuyến khích làm một điều gì đó “khác lạ”. Điều này đòi hỏi niềm tin nơi Phật pháp và nơi Tăng thân. Từ sâu trong tim, tôi biết Thầy luôn ủng hộ chúng tôi.

Tôi nhớ trong khóa tu mùa Hè năm 2012, khi chúng tôi tổ chức lễ kỷ niệm 30 năm Làng Mai, theo qui tắc thông thường thì chúng tôi có thể biểu diễn những bài hát thật hay, nhưng không phải là hip-hop. Nhóm chúng tôi, những học trò còn trẻ tuổi của Thầy, lớn lên trong văn hóa hip-hop và pop, đánh liều thử xem sao. Chúng tôi muốn đem tới một không khí mới cho lễ kỷ niệm. Do đó chúng tôi luyện tập hai bài: một bài rap của Lupe Fiasco tên là *The show goes on*, nói về việc tiếp thêm sức mạnh cho những người đang đau khổ vì bị áp bức và kỳ thị; một bài khác của Jessi J và B.o.B tên là *Price tag*, nói về việc không bị cuốn hút bởi đời sống vật chất và chủ nghĩa tiêu thụ. Khi chúng tôi trình diễn hai bài hát, khán giả trở nên cuồng nhiệt một cách rất... chánh niệm. Gần như ai cũng yêu thích hai tiết mục đó.







Tuy nhiên, đây là một điều rất mới đối với văn hóa xuất sĩ. Vài người nhướng mày, tự hỏi “Chuyện gì xảy ra vậy? Việc này có được phép hay không?” và đi kể cho Thầy nghe. Vài ngày sau, tôi có cơ hội được ngồi uống trà với Thầy ở Sơn Cốc. Khi tôi bước vào, ánh mắt của Thầy như muốn nói “Chúng ta sẽ nói chuyện về việc con vừa làm đây”. Tôi ngồi xuống gần bên, Thầy nhìn tôi và nói: “Pháp Hữu, thầy nghe nói mấy hôm trước con và vài huynh đệ trẻ đã biểu diễn một bài hát không phù hợp với truyền thống chúng ta, và hình như các con còn nhảy nữa”. Tôi nhủ thầm: “Con không nghĩ là chúng con có nhảy”. Nhưng khi chúng tôi cảm nhận về nhạc điệu, cơ thể chúng tôi đã chuyển động theo. Do đó tôi trả lời: “Dạ, thưa Thầy, chúng con đã làm như vậy”. Thầy nói: “Một vài vị xuất sĩ có ý kiến và tôi nói với thầy”.

Trong tâm trí của một vị xuất sĩ trẻ như tôi, tôi nghĩ rằng tôi đành phải từ bỏ việc này, tôi sẽ không bao giờ được phép biểu diễn loại hình âm nhạc như thế nữa. Nhưng Thầy nhìn tôi và nói: “Con có biết thầy đã trả lời thế nào không? Thầy nhìn những vị đó, mỉm cười và nói: Đó là đạo Bụt của thầy”. Đối với tôi, đây là một sự ghi nhận và chấp thuận lớn nhất mà một vị xuất sĩ trẻ có thể nhận được; Thầy đã tin tưởng chúng tôi. Thầy còn nói thêm: “Bây giờ là thời đại mới. Hãy để những người trẻ thể hiện bản thân bằng ngôn ngữ của chính họ, bằng trái tim của chính họ về những gì có thể chạm tới

trái tim họ”. Tôi nghĩ câu chuyện này thể hiện được sự sâu sắc, tình thương cũng như tầm nhìn của thầy chúng tôi.

Từ đó đến nay, chúng tôi đã biểu diễn với nhiều loại nhạc cụ khác nhau, và còn hát rap khi có sự hiện diện của Thầy trong nhiều dịp khác nữa, thậm chí với sự có mặt của chư Tôn đức đến từ Việt Nam. Đối với tôi, đây là một lời tuyên bố. Thầy muốn chỉ ra rằng đây là một hình thức của đời sống xuất sĩ. Thầy muốn xây dựng và nuôi dưỡng giữa những người trẻ, những trái tim trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Những người lớn tuổi hơn nên cho phép điều này được phát triển trong tăng thân theo tinh thần của sự thực tập, và cho phép những nhạc cụ trở thành một phần của đời sống xuất sĩ.

Tuệ giác của đạo Bụt đã được tiếp nối từ 2600 năm qua và tồn tại đến ngày nay nhờ sự thích nghi với văn hóa của từng thời đại. Trong lịch sử, chúng ta có thể thấy thơ văn, thư pháp, nghệ thuật làm vườn, võ thuật và âm nhạc đã được đưa vào trong rất nhiều truyền thống đạo Bụt. Ví dụ, ở Việt Nam, nhiều loại nhạc cụ đã được đưa vào trong khi tụng kinh. Ở Làng Mai, khi bắt đầu giới thiệu hình thức niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm theo tiếng Phạn, chúng tôi chỉ sử dụng một cây đàn guitar và một chiếc trống. Sau đó, khi thầy Pháp Linh và sư cô Trai Nghiêm gia nhập tăng thân xuất sĩ, Thầy nói: “Đừng bỏ phí tài năng của con. Hãy sử dụng tài

năng đó để truyền tải Phật pháp”. Kết quả là, những bài tụng kinh và bài hát của chúng tôi sau này có sử dụng cả cello, violin, piano, guitar, trống v.v.

Thầy từng nói rằng những việc chúng ta làm không phải là điều gì mới mẻ, thực ra điều này đã có trong truyền thống. Ví dụ, trống từng được sử dụng trong chiến trận để làm hiệu lệnh. Nhưng trống cũng được sử dụng làm trống Bát nhã trong những sự kiện quan trọng như lễ truyền giới. Chúng ta có thể sử dụng những chất liệu của truyền thống nhưng với một ý nghĩa mới, một mục đích mới mà nó vẫn có thể truyền tải sức mạnh của Phật pháp.

### **Hãy cười cùng tôi, hãy khóc cùng tôi**

Chuyến lưu diễn cũng giúp tôi thực tập với nỗi buồn vì thiếu vắng hình bóng quen thuộc của Thầy. Một trong những bài hát tôi yêu thích là bài *Unborn and Indestructible* (Vô sinh và Bất diệt). Bài hát nói rằng không gì có thể mất đi. Ở Washington D.C., tôi đã khóc khi bài *Unborn and Indestructible* và bài *Oeness* (Nhất như) được cất lên. Khi nghe tới câu “hãy cười cùng tôi, hãy khóc cùng tôi” trong bài *Oeness*, trái tim tôi bỗng xúc động; tôi có thể lắng nghe và cảm nhận nỗi buồn của sự mất mát. Chánh niệm là khả năng nhận biết được điều gì đang hiện diện trong chúng ta, nhận diện nó và đủ can đảm ôm ấp nó. *Chuyến lưu diễn giúp tôi nhận rõ tôi nhớ Thầy biết bao, tôi mong ước Thầy có thể hiện diện ở đó với chúng tôi. Tôi đã được trị liệu rất nhiều khi nhận ra rằng tôi không cần phải hoàn toàn chuyển hóa nỗi buồn mất Thầy, để có thể trở thành một vị giáo thọ thật sự vững chãi.*

Đây là chuyến hoằng pháp lớn đầu tiên tại Mỹ sau khi Thầy viên tịch. Đây cũng là cơ hội cho chúng tôi – những vị giáo thọ trẻ trong đoàn – có những khoảnh khắc gần bó thực sự. Chúng tôi hợp tác làm việc và phụng sự như một cơ thể. Không ai trong chúng tôi cố gắng để làm người lãnh đạo hoặc nổi bật hơn những người khác. Chúng tôi học cách làm việc hòa hợp với nhau như những ngón tay trên cùng một bàn tay. Thật mâu thuẫn! Nghệ sĩ đồng thời là ca sĩ nhạc rap Ofusu, tham gia cùng nhóm chúng tôi, đã nói: “Tôi chưa bao giờ tham dự một nhóm nào có sự đồng lòng và hòa điệu tuyệt vời như thế này”. Với tinh thần phụng sự, tình huynh đệ và sự hòa hợp, chuyến hoằng pháp này thể hiện được sự tiếp nối thực sự của Thầy.

Khi đến Boston, một trong những niềm vui lớn nhất của tôi là nhận được sự yểm trợ của sư cô Chân Không. Sau khi chúng tôi biểu diễn, tất cả khán giả đều đứng dậy, và sư cô Chân Không cũng đứng lên khỏi xe lăn để cùng tham gia tán thưởng.

Thật là xúc động. Khi chúng tôi cúi chào khán giả, mọi người hô lên “Một bài nữa...một bài nữa...” và sư cô Chân Không cũng tán thành: “một bài nữa... một bài nữa...” Cả nhóm chúng tôi đi tới chỗ Sư cô và xá xuống đáp lễ. Chúng tôi giới thiệu với mọi người: “Hôm nay giữa chúng ta hiện diện một con người huyền thoại. Một trong những học trò đầu tiên của Thầy, một vị Bồ tát của thời đại chúng ta, và bây giờ Sư cô sẽ cúng dường đại chúng một món quà bất ngờ, bài hát *The Smile* (Nụ cười) – bài hát mà Sư cô luôn luôn hát trong những khóa tu của Thầy”. Khi Sư cô hát xong, đại chúng tán thưởng nhiệt liệt. Giây phút thật ấm lòng. Sư cô chia sẻ: “Sư cô rất vui vì vẫn còn sống để chứng kiến những khoảnh khắc này”. Tôi gần như muốn khóc khi nghe điều đó. Chúng tôi trình diễn buổi hòa nhạc cuối cùng tại trường Đại học Toronto, một phần tư khán giả là sinh viên, nhiều người trong số họ chưa bao giờ biết đến Làng Mai. Một bạn trẻ người Canada gốc Trung Hoa chia sẻ: “Đầu tiên, con muốn bày tỏ lòng biết ơn vì những điều quý thầy, quý sư cô hiến tặng. Con chưa bao giờ có những trải nghiệm như thế này. Xin quý thầy, quý sư cô giải thích cho con ý nghĩa của câu *Namo’valo* (Nam mô Bồ tát Quan Thế Âm), bởi vì khi nghe con đã khóc như một đứa trẻ. Con là một người trẻ 23 tuổi, cảm giác mờ mịt về tương lai phía trước, không có một đường hướng tâm linh, rồi bỗng nhiên con thấy mình đang khóc nức nở”. Tôi nói với người bạn trẻ: “Bạn đừng cố gắng để hiểu, mà hãy chỉ cảm nhận thôi. Bạn hãy tiếp xúc với những điều nằm sâu trong bạn, và nhiều khi ngôn từ không quan trọng và không cần thiết để giải thích những điều đó”.

### **Tìm album nhạc ở đâu?**

Rất nhiều người hỏi chúng tôi: “Tôi có thể tìm album nhạc ở đâu? Tôi muốn nghe. Tôi muốn những bài hát này được đưa lên Spotify, hay trên Apple Music. Tôi muốn nghe những bài hát này khi lái xe đi làm, hoặc khi tôi có những cảm xúc mạnh. Tôi muốn sử dụng loại âm nhạc này để làm nơi nương tựa”. Thông thường, các ban nhạc cần có một album trước để mọi người biết đến họ, bởi vì khi mọi người thích âm nhạc của ban nhạc đó, họ sẽ muốn nghe những buổi trình diễn trực tiếp. Thành ra nhiều người không thể tin nổi chúng tôi không hề có album.

Một vài người rất yêu thích những bản nhạc mà chúng tôi trình bày và hỏi: “Có cách nào để những bài hát, những bản nhạc này có thể đến với nhiều người mà không chỉ giới hạn trong tầng thân Làng Mai? Cần có thêm điều kiện gì nữa để thực hiện được điều này?”. Sau một thời gian cùng quán chiếu



với thầy Pháp Linh, chúng tôi nhận ra mình còn thiếu một nhà sản xuất âm nhạc. Chúng tôi có khả năng về âm nhạc, nhưng chúng tôi cần một ai đó giúp kết nối mọi thứ lại với nhau. Điều này dẫn đến một kết quả thật tuyệt vời sau chuyến lưu diễn: sự ra đời của một album nhạc mới tên là *A cloud never dies* (*Đám mây không bao giờ chết*), sẽ được phát hành vào mùa xuân 2024.

Nhà sản xuất album mới này là Jack Peñate, vốn là một nghệ sĩ đầy tài năng. Trong suốt thời gian ba tuần tiến hành ghi âm, chúng tôi thường xuyên ngồi lại với nhau, cùng thấp lên nén trầm, uống trà và chia sẻ những ước nguyện sâu kín nhất của mình. Ngồi trong thất Da Cốc và được ôm ấp bởi năng lượng tâm linh của Thầy, mọi thứ đều như được thấm nhuần chánh pháp Thầy truyền trao. Một khung cảnh thật huyền diệu. Chúng tôi mong muốn rằng âm nhạc có thể đưa mọi người vào một cuộc hành trình, một không gian để mọi người được cầu nguyện, được buồn đau, được cảm nhận bất cứ điều gì trong bản thân, và đồng thời nuôi hy vọng và cảm hứng để hành động. Đó là nguyện ước thâm sâu của chúng tôi.

Jack nhận ra chúng tôi có một chút vướng mắc vào những bản nhạc đã được trình bày trong chuyến lưu diễn. Anh khuyến khích chúng tôi nên buông bỏ những gì đã xảy ra, thường thức giây phút hiện tại bên nhau để tạo ra những cảm xúc tươi mới, để cho âm nhạc tuôn chảy thật tự nhiên.

Ban đầu, chúng tôi chuẩn bị tinh thần sẽ dành ra hẳn một năm để cho album được biểu hiện. Nhưng đến khoảng ngày thứ tám hay thứ mười, Jack và tôi nhìn nhau, tôi nói: “Tôi nghĩ chúng ta đã có một album, nó đang hình thành”. Jack nói: “Thầy Pháp Hữu, tôi không nói ra bởi vì tôi không muốn lạc quan quá sớm, nhưng tôi nghĩ thầy nói đúng. Nó đã hình thành. Thật tuyệt!”. Tôi chưa bao giờ gặp người nào tài năng và cũng rất khiêm cung như Jack. Anh còn trở lại Làng Mai vào dịp Ngày tiếp nối của Thầy và chơi đàn trong buổi hòa nhạc kết thúc khóa tu về biến đổi khí hậu. Khi chúng tôi mời anh tham dự, anh nói “đây quả là niềm vinh dự lớn nhất đối với tôi”, bởi vì anh nhận thấy đây chính là Tăng thân của anh, gia đình của anh, và anh muốn trở về nương tựa nơi vị thầy tâm linh vĩ đại ở đây.

Jack nói rằng điều anh học được từ âm nhạc và khoảng thời gian ở với chúng tôi là khả năng lãnh đạo với lòng từ bi. Anh nói: “Điều tôi học được là tình huynh đệ, sự đoàn kết, sự lãnh đạo với lòng từ bi, khả năng lắng nghe sâu, lời nói hòa ái, và sự tin tưởng, tiếp tục tin tưởng”. Đó cũng chính là những điều tôi học được từ lần làm việc chung này.

Có lần tôi chia sẻ với Jack về điều Thầy thường dạy chúng tôi: “Hãy để tổ tiên giúp chúng ta”. Tôi thật sự cảm nhận được rằng xuyên suốt chặng đường từ buổi hòa nhạc cho đến khi album biểu hiện, chúng tôi đã được yểm trợ rất nhiều từ tổ tiên, cả gia đình tâm linh và gia đình huyết thống. Con đường luôn luôn ở đó, nhưng đôi khi chúng ta cần phải quét dọn những cỏ cây lấp lối để con đường được hiển lộ thênh thang. ☸



# Người đi hái thuốc đầu non

## NHỚ VỀ THẦY CHÂN TRỜI HẢI THƯỢNG

Thầy Trời Hải Thượng sinh năm 1990 và thị tịch năm 2023 lúc mới 33 tuổi đời và 5 tuổi hạ, trong sự cảm thương và tiếc nhớ của hai gia đình tâm linh, huyết thống, bạn bè và cư sĩ. Thầy xuất gia và thọ giới sadi tại tu viện Vườn Ươm, Làng Mai Thái Lan năm 2014 trong gia đình cây Sồi Đỏ, thọ giới lớn năm 2019 tại tu viện Vườn Ươm trong Đại giới đàn Đã về Đã tới. Sau nhiều năm tu tập và phụng sự ở Vườn Ươm, thầy tình nguyện sang xây dựng tăng thân ở Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB), Đức, nơi thầy đột ngột ra đi vào một buổi sáng tháng 10 năm 2023.

Trong số rất nhiều lời cảm niệm, nhớ thương về thầy Trời Hải Thượng, BBT xin trích đăng một vài chia sẻ của những huynh đệ đã từng có thời gian chung sống và tu học cùng thầy. BBT cũng xin giới thiệu bài viết “Trót thương” và “Người đã về, đã tới” của thầy Trời Hải Thượng. Đọc bài viết, chúng ta sẽ được tiếp xúc với tâm hồn tinh tế, tình yêu cuộc sống, sự có mặt trọn vẹn, sự trân quý từng phút từng giây của thầy. Chỉ khi nào người ta có khả năng an trú trong hiện tại thì mới có thể cảm và nhìn thấy từng góc cạnh, từng chi tiết nhỏ những nét đẹp nhiệm màu của sự sống đến như thế.

Dù thầy Trời Hải Thượng không còn biểu hiện trong hình tướng quen thuộc nữa, chúng ta vẫn có thể tiếp xúc với thầy qua các bài viết sâu sắc và những vần thơ phản ánh tâm hồn tinh tế, thoát tục nhưng tha thiết yêu đời của thầy.

### Suối nguồn an lạc

Thầy Trời Hải Thượng ơi!

Trước tiên con muốn chào thầy với tất cả tấm lòng thương kính! Sen búp xin tặng thầy, một vị Bụt tương lai.

Thầy biết không, con rất hạnh phúc khi có cơ hội được sống, được học, được chơi, được thực tập, được làm việc cùng với thầy ở Viện Phật Học (EIAB). Với con, thầy là một vị thiện tri thức, là một biểu hiện của Bụt, của Sư Ông. Con rất trân quý thầy trong những năm tháng qua, dù chỉ gần ba năm ngắn ngủi, trong đó có hai tuần được đi khóa tu



chung với thầy, thầy Pháp Ấn, sư cô Song Nghiêm và sư cô Chuẩn Nghiêm. Đó là những giây phút hạnh phúc đã giúp cho con thắp sáng ý thức, sống trọn vẹn và không muốn bỏ lỡ hay đánh mất đi một giây phút nào.

Thầy hay gọi con là: “Sư cô Nguyệt Nghiêm ơi!” làm cho con có cảm giác là Bụt đang gọi con và Sư Ông đang gọi con. Thầy không bao giờ gọi tắt tên “Nguyệt” hay chỉ gọi “sư cô” mà hay gọi nguyên câu “Sư cô Nguyệt Nghiêm ơi!” làm cho con chánh niệm hơn vì trong âm thanh thầy gọi, con nhận được sự có mặt của thầy cho con, và tiếng thầy gọi giống như Sư Ông đã từng gọi con. Mỗi lần nghe âm thanh đó, con đều lắng nghe rất cẩn trọng. Đó là bí mật đấy, chắc lần này con chia sẻ ra thầy mới biết phải không? Thầy có biết vì sao không, trong tiếng gọi đó con cảm nhận sự có mặt của thầy và con ý thức sự có mặt của con, một sư cô, một người xuất gia. Lần này con cũng kính xin được gọi tên của thầy một lần nữa với tất cả tấm lòng thương kính: “Thầy Chân Trời Hải Thượng ơi!”.

Cảm ơn thầy đã đến Viện Phật Học cùng với anh chị em chúng con xây dựng đại chúng. Viện Phật Học có ít người nhưng khi thầy đến và có mặt đã làm cho khoảng thời gian đó thật là vui và hạnh phúc. Nguyện đem phước đức chúng ta được làm huynh đệ với nhau trong chốn thiền môn để hồi hướng đến thầy và cho tất cả muôn loài. Nguyện thầy thành tựu được chí nguyện của thầy và muôn loài được bình an hạnh phúc sẽ luôn có được bậc minh sư, vị Bụt tương lai soi lối dẫn đường. Chúng ta sẽ mãi mãi đi như một dòng sông, chúng ta có



trong nhau, và tiếp tục biểu hiện. Nơi nào chúng ta có mặt và đi qua đều trở thành xứ sở của hạnh phúc và tịnh lạc. Hoa nở trên từng bước chân của thầy.

*Sen búp xin tặng thầy — một vị Bụt tương lai.*

*Kính thương!*

*Sư cô Chân Nguyệt Nghiêm ॐ*

## Nhận diện đơn thuần

Sư em thương!

Chỉ cần nghĩ về sư em thôi là hình ảnh sư em với nụ cười hiền như đang hiện ra trước mắt chị đây. Tuy vậy, chị vẫn để một bức hình của sư em trên bàn máy tính chị làm việc. Sư em vẫn còn đó, thật rõ và vô cùng dễ thương, dễ gần, dễ mến. Cảm ơn sư em đã là một người sư em dễ thương và cũng là một người thầy của chị.

Những câu nói đơn giản, dễ hiểu của sư em đã giúp chị đi ra được những bế tắc trong lòng. Nhớ ngày đó, trong giờ học tiếng Đức, cô giáo gọi chị để bắt đầu bài tập nói với sư em thì chị đã thưa: “*Entschuldigung, Ich bin noch nicht bereit*” (Thưa cô, em xin lỗi, em chưa sẵn sàng). Nói xong chị ngồi khóc ngon ơ mà cũng chẳng học hành gì được nữa. Thế là cô giáo gọi một người khác để thực hiện bài tập nói với sư em.

Lúc đó, sư em cũng không nói gì với chị hết, sư em để chị khóc cho đã, rồi sau đó mới làm công tác tư tưởng cho chị. Chị nhớ mãi, chẳng thể nào quên được. Sư em nói: “Bây giờ sư chị cứ buông hết mọi thứ, dù gì ngày thi cũng sắp tới rồi. Sư chị chỉ cần nhận diện đơn thuần thôi, cứ thả vào thả ra là được. Sư chị đừng lo lắng hay nghĩ gì về ngày thi. Cái gì phải đến nó sẽ đến”. Chị còn có tư tưởng là không muốn đi thi nữa cơ. Sư em lại nói với chị câu mà chị thấm thía: “Sư chị cứ đi thi, dù gì sư chị cũng sẽ đậu A2, với lại cô giáo cũng không thấy uống công mình dạy bữa giờ”.

Cảm ơn sư em đã cho chị thêm tinh thần để đi thi, và đúng là chị chỉ đạt điểm A2 từ đầu đến cuối. Còn sư em thì dư điểm B1. Chị biết ơn sư em nhiều lắm, sư em thương!

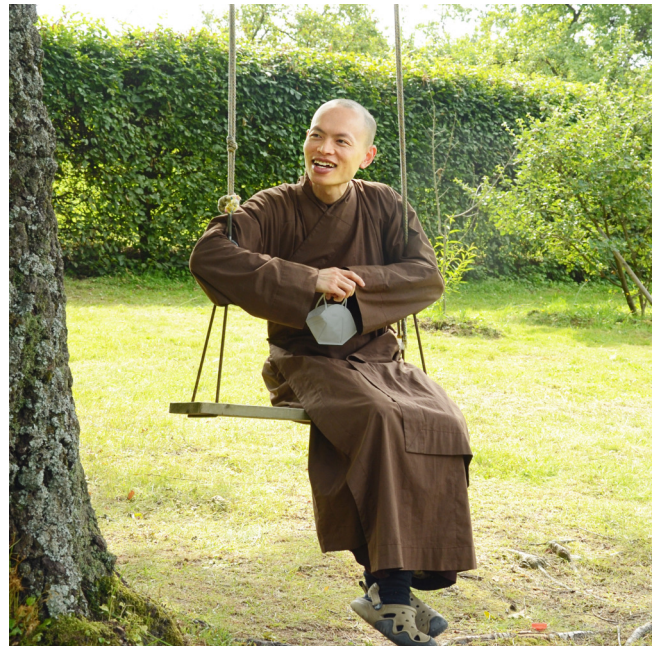
Cuộc sống luôn có những ngã rẽ bất ngờ mà mình không nói trước được. Bố sư em cũng nói là không ngờ sư em đi tu khi vừa học xong ngành bác sĩ đa khoa với tấm bằng xuất sắc. Chị cũng có nhiều bất ngờ về sư em mà chị cứ từ từ khám phá. Sư em rất giỏi nhưng khiêm tốn và khiêm cung. Suốt thời

gian ở EIAB, sư em làm tri bếp, và thêm làm ban chăm sóc. Sư em được mời vào nhiều tri lắm nhưng sư em nói là thời gian sư em ở đây chỉ hai năm nên sư em từ chối. Một người làm việc cẩn thận, chu đáo, tận tâm như sư em thì làm tri nào cũng được. Ai cũng quý mến sư em.

Nhĩ về sư em thì viết bao nhiêu cho hết, kể mấy cho vừa. Chỉ biết rằng sư em đã là thầy của chị. Chị rất biết ơn sư em. Chị sẽ luôn nhớ lời dặn dò của sư em là chị chỉ cần nhận diện đơn thuần thôi. À, mà chị nhớ ra thêm, sư em cũng hay nói là cuộc sống vốn phức tạp, mình phải làm cho nó trở thành đơn giản cho đỡ rắc rối, lại đỡ tốn kém. Sư em không uống trà, không uống cà phê. Sư em nói là sư em chưa đến tuổi phức tạp (cười). Chị cười cùng sư em. Tính ra thì chị cũng đã phức tạp lắm rồi, vì chị có uống trà!

Cảm ơn sư em đã biểu hiện thật đẹp trong cuộc đời. Tự do bất cứ nơi nào sư em nhé. Chúng ta đang gặp nhau nơi suối nguồn. Chúng ta sẽ gặp nhau từng phút giây trên muôn ngàn nẻo sống.

*Sư chị Chân Chuẩn Nghiêm ॐ*



## Ý thức vô thường để trân quý vô thường

*Viết vào lúc 23h, Chủ nhật 29.10.2023 tại EIAB.*

Sư em thương,

Mấy tuần trước, anh đã nói thì thầm câu “con quý vô thường” khi ý thức rõ ràng về sự biến chuyển không cùng của thời gian. Vô thường là sự sống nhưng vô thường cũng lấy đi sự sống.



Dù đã được nghe nhiều lần và trải qua sự mất mát những người thân trong gia đình và huynh đệ trong tăng thân, nhưng sự ra đi đột ngột của sư em khiến anh bàng hoàng và thức tỉnh về sự vô thường hơn bao giờ hết. Trong suốt quãng thời gian dài anh em mình sống và thực tập chung với nhau ở Thái Lan, qua Pháp rồi tới Đức, sư em đã chăm sóc anh rất nhiều. Mỗi lần anh bị bệnh cảm cúm, đau nhức, anh đều tìm đến sư em và được đáp ứng ngay tức thì (thuốc và lời tư vấn), giúp anh an tâm ngay.

Mỗi lần anh cần sự giúp đỡ từ văn phòng để ghi danh cho người thân, sư em đều rất hoan hỷ tạo điều kiện giúp đỡ để gia đình anh sang dự khóa tu. Những lần phụ giúp cho sư em chuyển hóa rác, lau dọn nhà bếp (tri bếp) đều cho anh nhiều niềm vui. Nhớ có lần vào sau giờ cơm chiều ở Thái Lan, sư em tới và xin phép được góp ý “Sư anh nên mỉm cười và buông thư khuôn mặt hơn, người khác nhìn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn”, hay “Khi mặc áo nhật bình nên đọc theo bài kệ”. Sư em cũng hiểu và đồng cảm tại sao anh hay bị mệt vì di chứng bệnh thận từ nhỏ để lại.

Trong suốt hành trình từ Thái qua Pháp và sống ở Đức (EIAB), anh em mình được sống gần nhau và san sẻ với nhau nhiều. Mỗi lần anh sang phòng chơi, sư em đều mời trà, có mặt trọn vẹn và lắng nghe hết lòng những tâm tình của anh. Anh luôn nhận được

sự cảm thông và sẻ chia của sư em. Có lần sư em nói là “*Sự chuyển hóa sẽ đến vào những lúc mình không ngờ tới*” hay là “*Mình nên cân bằng thời khóa của đại chúng và những nhu yếu riêng của bản thân cho hài hòa*”. Thi thoảng thấy anh nghỉ ngơi thiền và không đi nghe pháp thoại, sư em cũng nhẹ nhàng nhắc: “*Tuần này sư anh nghỉ ngơi thiền nhiều nhé*” hay “*Gần đây không thấy sư anh đi nghe pháp thoại ngày quán niệm*”.

Hải Thượng ơi! Anh chỉ muốn nói với sư em là “*Tuy hình hài sư em không còn biểu hiện nữa nhưng tình thương của sư em sẽ còn sống mãi trong lòng các sư anh, sư chị, sư em và trong quý huynh đệ khắp nơi*”.

Sự ra đi đột ngột của sư em như một hồi chuông cảnh tỉnh về sự vô thường và nhắc nhở tất cả mọi người rằng “*Cái chết đến bất ngờ không thể nào mặc cả*”, làm cho tất cả huynh đệ chúng ta phải thức tỉnh hơn và giúp tất cả mọi người thấy được giá trị của sự sống, giá trị của vô thường như lời Sư Ông dạy “*Ý thức vô thường để trân quý vô thường*”. Cách sư em tu, học, làm việc và vui chơi hòa mình trong lòng đại chúng đã và đang nuôi dưỡng anh rất nhiều. Cảm ơn sư em đã đến với cuộc đời này, với tăng thân và đem lại sự an lạc, bình an cho anh và cho tất cả mọi người.

*Thương và nhớ sư em nhiều lắm!  
Sư anh Chân Trời Tuệ Chiêu ☸*





# Trót Thương

THẦY CHÂN TRỜI HẢI THƯỢNG



Đã trót thương phía trời Đông mây thoáng hồng  
ướm nắng bình minh, từ đặng Tây chiếc khăn mây  
vòng qua chân núi chạy dài bằng bành một dải  
Khaoyai, đồng sắn ngô, xóm làng thị trấn ngọn  
tháp trắng trở mình trong sương mờ ảo, nắng lên  
nâng lớp mây mỏng dần dâng tới khoảng không  
đỉnh núi, ngày đã lên theo nắng nâng bàn chân  
nhịp sống lại tuần hoàn

Đã trót thương con đường nguyệt quế, con đường  
thơm dẫn tới một khung trời quang đặng, sớm  
bước thiên đi về khê chạm những đôi cánh trắng  
đập dờn giả bộ rụng trên lối rêu rả đầy hoa nắng

Đã trót thương những sớm tinh sương nắng hiền tơn  
non rải vàng tươi từng mảng khu vườn xanh lung  
linh lưu ngàn giọt ngọc

Đã trót thương giờ công phu ăn sáng, tâm địa bụi  
âm thanh còn chưa khuấy động, miếng cơm đôi lần  
nhai khê rau củ hạt đậu không còn đau nỗi niềm  
tranh sống mà nuôi nhau, những lo toan vất vả tới  
đây xin chuyển hoá trả về lại bình an

Đã trót thương lòng vườn xanh um thảm cỏ đậu  
hoa vàng đợi hứng màn mưa bụi giăng giăng đan  
vào lưới nắng cùng chùm trên bốn phía hiền nâu

Đã trót thương đồng rộng cao nguyên, đất trời mây  
núi một dải nối liền chùa tháp ẩn hiện nếp nhà  
bình dị dừng chân một chiều cùng nhau thả dốc

đạp xe nơi con lộ vắng vất qua đôi chiều im gió,  
chợt đàn chim lạ theo nhau đi đâu vội vã bỏ lại vết  
tiếng đập giữa thình không đông giá

Đã trót thương chút gió mát lạnh gọi nhau nổi lên  
thành tiếng rì rào động một vùng lá rộng sườn đồi,  
vườn xoài rụng trái, báo cơn đông xa sắp ngang  
qua

Đã trót thương một thoáng dừng chân chạm được  
lắng yên, địa đàng chắc thật vững vàng đón kiếp  
người đi hoang đã về nương tựa, dấu mới chỉ đặng  
trong chốc lát

Đã trót yêu ca từ dòng Nước Tịnh, “mặt trời như  
trái tim đỏ tươi”, hẳn chứ! “Ta vẫn sống trong ta”  
những tháng ngày ấp ủ nuôi tiếng gọi lên đường

Đã trót thương đàn kiến băng đường thành dòng  
trôi qua nắng sớm lung linh, đàn sẻ riu rít sà xuống  
đồng ngô mới hái, hay thường râm ran vòm tre  
sáng chiều, đàn ong cần cù xúm xít cất xây, dòng  
người bằng bành đi thiên trong sớm sương, giọt  
nước sau tháng năm tuổi trẻ kiếm tìm thấy những  
liên kết định mệnh của mình hòa dòng xuôi lối  
thênh thang hạnh phúc

Đã trót thương tàng cây đung đưa, bầu trời đung  
đưa, ghé treo đung đưa trên bãi cỏ một sớm nắng  
xiên tựa hàng me gió hiền nhẹ thổi nơi Vườn  
Ươm hôm ấy đàn con trai con gái áo nâu của Bụt

Vui đùa, ấu thơ về lại; gia tài vẫn giàu Chánh Pháp,  
giúp nghèo Khổ Đau, tiếng cười theo gió, vang vào  
thiên châu

Đã trót thương lời ca thiên bình dị gom nhặt ý từ  
rúng động những tham cầu, tìm đâu xa hạnh  
phúc?!

Đã trót thương khoảnh khắc tâm linh, một cơ thể  
cùng xương tủy, tâm kinh hùng tráng liễu biếc  
sen hồng tiêu tan trần lụy, sạch dấu phong trần,  
mùa xuân sống dậy, gọi tiếng Qua Bờ

Đã trót thương những chiều yên ả, mây trời với  
nắng phớt màu hoàng hôn kì lạ phía trời xa núi đồi  
trập trùng một dải mềm mại

Đã trót đi lối cỏ chiều gió con đường dẫn về một  
vùng đất đỏ ráng chiều nhuộm tím chòm núi xa, cả  
khoảnh vườn gần không gian nín thở phút chốc rồi  
giã từ, chìm sâu giấc ngủ để một mình suy tư rẽ  
muôn lối bước đêm

Đã trót thương trăng đêm kiên nhẫn đợi bước  
khuya rời góc suy tư, dạo mắt qua khu vườn đầy  
bóng lá thêu hoa hoà tiếng để còn thức ngợi ca  
tĩnh tịch, thời gian mệt ngủ quên đọng ướm trên  
mái ngói màu trắng

Đã trót thương một góc riêng bí mật, hàng dương,  
rừng keo hay mé đồi gốc me hàng phượng, chợt  
hóa thiên đường sau ngày Chủ Nhật, sớm đầu tuần  
võng, chiếu, loa “tất bật”, cùng nhau thơ, trà,  
bánh... tập lại cách buông bỏ, biếng lười

Đã trót thương mình, phút nhận ra toàn thân mệt  
mỏi, dưới nếp trán nhăn nghĩ suy đuổi nhau như  
chớp giạt, một bãi chiến trường sau đôi mắt nhắm;  
nhớ hơi thở nhẹ, biết đã có lối về, có thể mỉm nụ  
cười với dòng hiện hành dấu còn hung mãnh

Đã trót thương khoảng lặng tiếng chuông, toàn  
thân chìm vào yên lặng giờ mặt trời đứng bóng,  
hai trăm con người lặng nghe tiếng gọi trở về,  
đồng tâm dừng lại tạo một vũng trầm tưởng như  
bất tận, đón vào tiếng chim kêu, chó sủa, quạt máy,  
xe chạy; cảm nhận không phải ồn ào mà là thanh  
âm sự sống nhiệm màu

Đã trót thương tiếng nói trong tâm mỗi lần chút  
nghỉ ngại thoáng đi lên: “nước không rửa nước,  
bụi không vương bụi”, nghỉ ngại cũng ngại ngại

đền nhận diện, có gì con không làm được?!

Đã trót thương gương mặt trẻ, em từ đâu tới và  
đang tìm chi, không đến nơi đây vì vị Thầy nổi  
tiếng, cũng chưa từng nghe biết Thiền sư, nhưng  
khổ đau hôm nay trên tay em đang thật có – tuổi  
hai mươi vốn liếng bấy nhiêu ra đi tìm câu trả lời  
chân thực; từ đó tương lai chúng ta sẽ cùng dựng  
xây tiếp nối, từ gia tài Người để lại

Đã trót thương tấm áo nâu vách núi từng nút gài  
thu giấu hình hài sắc hương mùa xuân đang tràn  
đầy nhựa sống; sức trẻ tuổi trỉnh nguyên em cúi  
xuống chọn hạnh của đất thanh bản, từ đây  
nguyện giữ lòng như băng tuyết tinh khiết, mỗi  
một tâm niệm hướng về nẻo an lành

Đã trót thương bữa hẹn cơm chiều làm biếng, mấy  
anh em chung phòng kiên nhẫn đợi nhau tối mịt,  
gom góp quây quần cơm canh muống luộc chấm  
tương, đêm rằm đèn nến tù mù chờ trăng không lộ  
diện. Chạy mưa!

Đã trót giận, mà thương những hành xử ngây thơ  
vụng dại, nét cười hồn nhiên vị Mâu ni trẻ tuổi,  
nhìn lại nơi mình cũng thấy mình đã từng thơ dại  
tuổi đôi mươi

Đã trót thương mình biết thương mình đã thành  
như thế và không thể không như thế, phút hiện tại  
này tạo tác đã có thời điểm hẹn dừng

Đã trót thương một chất liệu, dấu thay muôn hình  
vạn dạng vẫn có thể nuôi đời, nhân duyên để Bụt  
giúp, khóc cười vẫn khóc cười

Mới trót thương tất cả,... ☺





# Người đã về đã rồi

THẦY CHÂN TRỜI HẢI THƯỢNG

*Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...*

Tôi nằm trên cái võng xanh bên hành lang, ngay bên khoảng vườn giữa lòng tăng xá. Làng bao nhiêu người mà làm biếng là vắng hoe, im lìm. Người đi hết nên tôi chẳng cần đi tìm không gian tĩnh lặng ở đâu khác nữa. Một lúc mới có một thầy đi qua, thấy tôi chăm chú đọc sách liền chọc một câu: “Thầy có đang làm biếng thật không đó?” (“Are you truly lazy?”). Biết thầy đang nhắc vui nên tôi chỉ cười. *Làm biếng* tức là ngược lại với *làm siêng*. Thật thú vị khi nghĩ rằng ngày đầu tuần ngoài kia cả thiên hạ mải miết đổ về những “business” (công việc làm ăn) của họ thì chúng tôi không có thời khóa ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm im lặng gì cả. Thầy Kai Li kể lúc mới đến Làng, thầy đã rất lấy làm sửng sốt khi biết một tu viện mà làm biếng! Người ta còn chẳng dành bao nhiêu nước bọt để sách tấn nhau làm siêng. Một thầy tu làm biếng thì không phải không có, nhưng “lazy day” (ngày làm biếng) mà là thời khóa cho cả tu viện thì mới là điều đáng nói. Lúc đó, Sư Ông nói với thầy Kai Li rất nghiêm túc: “Đúng đó, thầy nên càng làm biếng càng tốt (Yes, you should be as lazy as possible)”. Sau này thầy nhận ra đó là một thực tập rất sâu sắc.

Thình thoảng ta nghe người ta nói: “Đừng có ngồi không đó, làm gì đi chứ”. Điều này rất phổ biến vì xã hội của ta là một xã hội phải luôn có mục tiêu để hướng tới. Chúng ta có khuynh hướng luôn đi theo một chiều hướng nào đó và luôn có một mục tiêu đặc biệt trong tâm thức. Trái lại, đạo Phật tôn trọng giáo lý vô nguyện (vô tác). Những người thực tập chánh niệm thì thường hay nói: “Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên đó”. Không làm thực ra cũng là làm. Giáo lý này dạy ta không cần phải đặt ra một mục tiêu phía trước để chạy theo, bởi vì mọi thứ đã có sẵn trong ta rồi.

Tôi thấy mình thực tập thành công hơn với những ngày “im lặng hùng tráng” toàn chúng, khi không ai động đến sách vở, giấy bút, mạng máy gì cả. Còn thật tình tôi cũng hay biến thứ Hai thành ngày “xả hơi”, nghỉ ngơi, đi chơi sau những ngày “chạy việc”, chứ không theo đúng tinh thần “không đi đâu nữa, có chi để làm”. Đã từng đi học, đi làm,



tham gia vào guồng quay bên ngoài nên vẫn còn cảm giác ngồi không là tội lỗi. Có mười lăm ba chục phút trống liền gắng tìm việc làm thêm cho đỡ tiếc. Còn các thiền sư thì dành mấy giờ đồng hồ chỉ để thiền trà, làm từng động tác và thưởng thức từng động tác. Tu rồi tôi mới biết người tu trông giống ngồi không, vô công nhưng thực ra không phải. Cái “business” (công việc) của người tu khác với người đời.

Giờ chiều cư dân của Làng từ những chỗ “ẩn cư” xuất hiện đông đúc trở lại. Có vài thầy và sư chú mặc áo tràng cúng cháo. Nhịp mõ khi tụng chú đi nhanh hòa với giọng tụng nghe rất đã tai. Vì tối nay có thời khóa nên Tâm Nguyên rủ tôi đi bộ sớm hơn hôm trước. Đi mời gọi thêm, cuối cùng chúng tôi có cả thầy bốn người. Dư âm của tiếng chuông tiếng mõ còn chưa dứt, tôi kể với các em là mỗi lần làm lễ mà tụng đến hai câu:

*“Nguyện sinh về tịnh độ, Sen nở thấy vô sinh”*

là tôi thấy tức cười. Tâm Nguyên vì từng là chú tiểu nên rành các nghi lễ truyền thống đã giải thích cho chúng tôi biết rằng những câu ấy không phải Sư Ông tự đặt ra. Để khai thị cho người nghe, các vị thiền sư xưa đã đưa vào các nghi lễ những giáo lý như:

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

để sau này ta còn thấy được thấp thoáng trong đạo Bụt tín mộ, đạo Bụt bình dân những viên ngọc tuệ giác như vậy. Tôi lấy làm vui trong lòng vì thấy Tâm Nguyên đã chững chạc, trưởng thành lên nhiều. Em trầm tính hơn, thích dành thời giờ ngồi yên một mình và ham đọc sách. Lớn lên từ nhỏ trong một ngôi chùa quê tu pháp môn niệm Phật, ban đầu khi giới thiệu em qua Làng tôi cũng lo em sẽ

khó thích nghi với môi trường ở đây. Nhưng hôm nay tôi cảm được là Tâm Nguyên đã làm hòa được hai dòng chảy này trong mình rồi.

***Thứ ..., ngày... tháng... năm...***

Tôi rời phòng đi ngồi thiền từ sớm để có được cái cảm giác đặt từng bước chân trên đường khi xung quanh tiếng chuông đại hồng âm vang theo lời kệ xứng. Lên tới thiền đường đã thấy có vị đến trước để thực tập lạy Bụt. Hôm nay mấy sư anh đi ra ngoài gần hết nên khi ngồi xuống tụng kinh thấy hơi lúng túng chuyện mình phải lên ngồi gần bàn thờ. Từng sống ở chúng rất đông cũng như chúng rất ít người mới biết quý cái không khí “hùng kinh mỗi sáng gọi nắng mai bừng lên”. Buổi tụng kinh nào cũng thường gồm một bài tụng và một bài đọc. Cách học kinh của Làng là tưới tẩm, người tu không buộc phải học thuộc lòng kinh hay giới nhưng quanh năm suốt tháng các bài kinh xoay vòng gieo vào lòng. Những câu kinh như “Nguyện thấy được Tịnh Độ, dưới mỗi bước chân mình; Nguyện tiếp xúc bản môn, trong mỗi khi hành xử” có thể chẳng tốn thời gian ôm sách ê a. Dễ hiểu một phần bởi nó là một với thứ ngôn ngữ ta nói hằng ngày. Nếu còn dùng những văn bản như “Tự thị bất quy, quy tiện đắc” thì chẳng khác phải học thêm một ngoại ngữ, bởi âm một đằng nghĩa một nẻo... “Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là Vô Tác, cánh cửa giải thoát thứ ba”. Hôm nay vị đọc câu kinh này đã ngắt đúng ở chữ “không”. Nếu đọc liền một mạch thì nghe xuôi nhưng thực ra nghĩa lý lại lộn ngược.





Giờ sáng phòng còn có mình tôi vì các sư chú đi học lớp ngoại ngữ. Thấy tờ *Lá thư Làng Mai* cũ sẵn trên bàn của Tâm Nguyên, tôi lật vài trang xem hình. Bị cuốn vào bài bình thơ Bằng Bá Lân của Sư Ông, tình cờ tôi thấy một đoạn Sư Ông nói trúng ý mình đang tìm:

*“Ai mà không cần một giấc mơ!? Theo phương pháp thực tập của Làng Mai thì mình phải làm cách nào để giấc mơ hiện thực ngay trong ngày hôm nay... Tôi cũng vậy, tôi nghĩ rằng mơ ước của tôi, tôi có thể đưa tay ra đụng tới nó bất cứ một giây phút nào trong đời sống hàng ngày.”*

Đoạn này làm tôi nhớ có lần ở Đức, một cô cư sĩ hỏi rằng Sư Ông đã có tuổi rồi, liệu Sư Ông còn ước mơ nào chưa thực hiện nữa không? Sư Ông đã trả lời rằng:

*“Này con, ngày nào thầy cũng được sống và làm những gì thầy ưa thích. Thầy không còn dự án nào nữa cả, không còn mong ước gì nữa cả.”*

Một điều Sư Ông nhấn mạnh ở đây, đó là giấc mơ của mình, mình có thể chạm tới liền nếu mình muốn. Bằng cách nào? Đầu phải Sư Ông không chỉ bảo tận tình cho mình. Bao lần huynh đệ chúng ta đã hát “Chỉ cần một hơi thở nhẹ, là bao phép lạ hiển bày”. Một buổi ngồi thiền nào đó, ta có thể lại nghe giọng nói ấm áp của Sư Ông bên tai:

*“Bạch đức Thế Tôn... khi con thở vào, con thấy là con đã về. Khi con thở ra con thấy là con đã tới. Con đã về trong phút giây hiện tại. Đó là quê hương đích thực của con. Con đã tới, tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống, với tịnh độ hiện tiền. Điều này có thể thực hiện trong vòng một hơi thở vào hay một hơi thở ra. Nếu con có thể về được, tới được thì con có cần phải làm gì nữa đâu. Con có thể mặc tình thích ý rong chơi trong cõi Bụt.”*

Giống như “hạnh phúc”, “liên lập tức” đã trở nên quen tai tới mức nhiều người trong chúng ta đã quên đi giá trị đích thực của nó. Đó phải chăng chỉ để đáp ứng thị hiếu “mì ăn liền” của con người hiện đại? Giáo pháp của Đức Như Lai vốn “vượt thoát thời gian”, nếu không ăn được liền lúc này thì ta cũng không bao giờ nếm được nó. *Now or never!* (Bây giờ hoặc là không bao giờ)

Tôi định dành buổi chiều thứ Sáu để kiểm những dữ kiện cuối cùng cho bài viết. Tâm trạng nửa như bị hối thúc, nửa như chơi. Lên ngôi chùa điện tử, “Xứ sở của giây phút hiện tại”, lục tìm các

hình chụp thư pháp của Sư Ông nhưng không thấy câu nào ưng ý. Hoặc là trong cái kho pháp thoại minh mông vẫn có những ý hay nhưng ai biết chính xác ở đâu mà tìm?

Lang thang tình cờ tôi đọc được một bài viết của thầy Minh Hy, kể chuyện một lần Sư Ông dạy:

*“Quả thứ nhất ‘Đã về - Đã tới’ ở Làng Mai hơi khác với quả Dự Lưu trong truyền thống. ‘Dự Lưu’ thì còn phải đi nữa, còn ‘Đã về - Đã tới’ thì không cần tìm cầu chi nữa. ‘Người chẳng tìm cầu chi nữa’. Câu này hay lắm, mình phải viết lại, nếu mất thì uống lắm. Ai chứng được quả này rồi thì mình nhìn mình biết liền, không cần người ấy nói.”*

Cả câu đối vốn là thế này:

*Tịnh độ nơi đây thích ý rong chơi người chẳng tìm cầu chi nữa  
Bản môn bây giờ phi lòng an trú ta há theo đuổi gì thêm*

Chưa rõ nó đang ngự ở thiên đường nào. Tìm không thấy câu thư pháp mình cần, tôi tính bỏ cuộc. Chắc nhiều đó cũng không thừa thiếu gì. Phòng máy vắng vẻ, chỉ có một sư em ngồi bên đang xem lại một đêm nhạc thiền. Văn nghệ ở Làng có nhiều kiểu loại. Những đêm nhạc thiền thì chất hơn cả, bởi các tiết mục được để tâm đầu tư nhiều về nội dung. Máy tính chỗ tôi ngồi không loa, tai nghe lại hỏng nên tôi chỉ xem ké máy bên một đoạn. Sư em nói rằng cả buổi trình diễn này chỉ đọc một bài thơ duy nhất, một câu chuyện được kể xen kẽ thơ với nhạc. Vậy ra Sư Ông có một bài thơ tên là “Câu chuyện của dòng sông”? Hay một truyện ngắn?

*“Đêm hôm đó, dòng sông có cơ hội để nghe được tiếng khóc của mình. Đó là tiếng sóng vỗ vào hai bên bờ sông. Khi nó nghe được tiếng sóng vỗ của chính nó, dòng sông tỉnh ngộ. Nó hiểu ra là bản chất của sông cũng là bản chất của mây. Nó chính là mây. Mây đang nằm trong sông vì cả hai cùng có bản chất là nước. Mây làm bằng nước. Vậy thì tại sao mình phải chạy theo mây? Sông tự nhủ, “ta chỉ chạy theo mây nếu như ta không phải là mây mà thôi!”*

Khi chúng ta chạy đuổi theo một thứ gì, muốn nắm bắt nó, ta sẽ đau khổ. Khi không có gì để đuổi theo, ta cũng khổ đau. Nếu bạn đã là dòng sông, nếu bạn đã từng chạy theo mây, đau khổ, than khóc vì cảm thấy cô đơn, xin hãy nắm lấy tay chính mình như nắm tay một người bạn. Hãy quán chiếu thật sâu, bạn sẽ thấy rằng thứ mà bạn tìm kiếm kia vẫn thường hiện diện ngay đây, đó chính là bạn! Bạn là thứ mà bạn muốn trở thành.



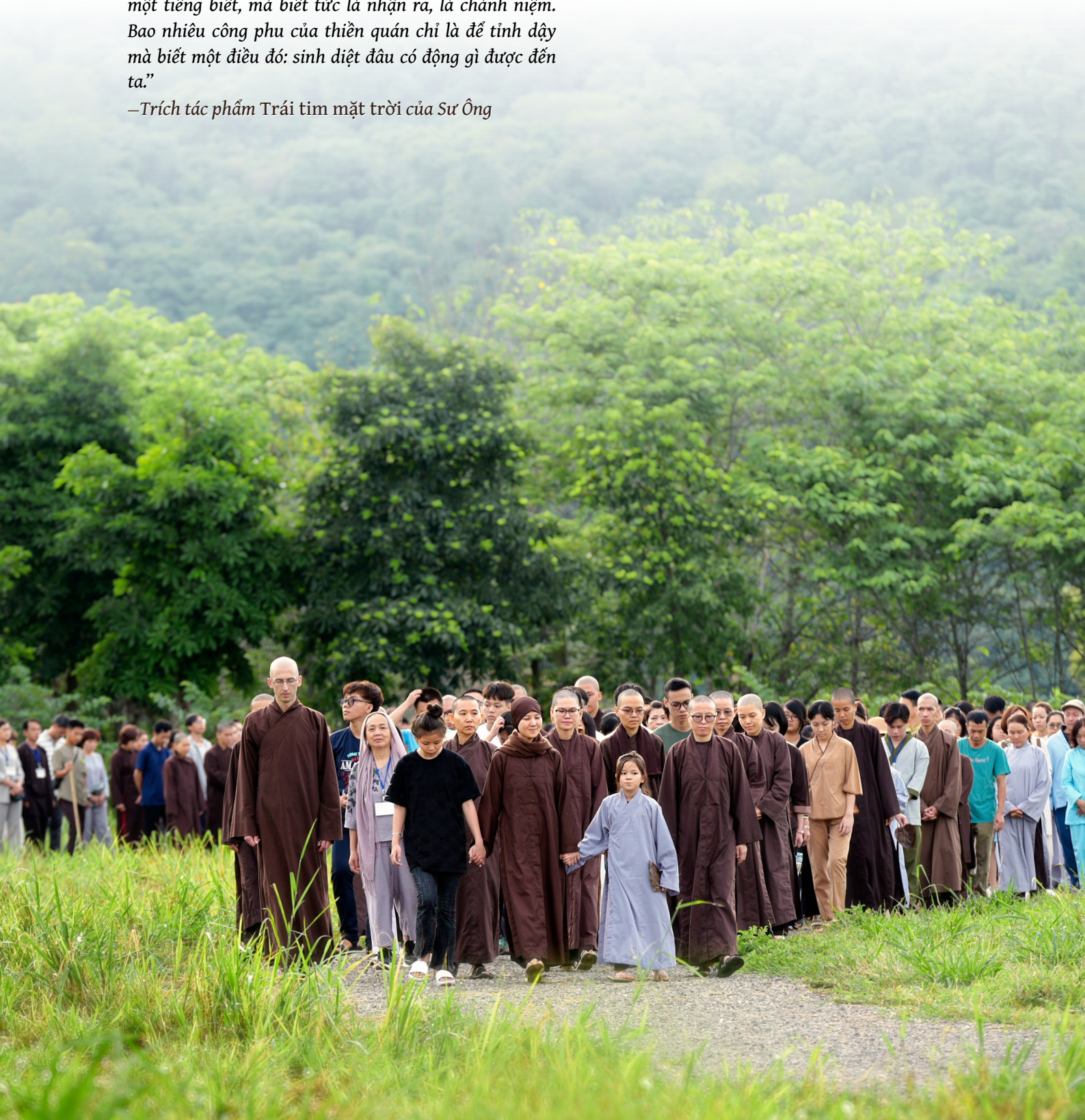
Vẫn là chuyện của kẻ đi kiếm và thứ để tìm. “Ai tìm, mà ai được?”. Tôi ôm võng đi tìm chỗ yên tĩnh, cấp thêm mấy cuốn sách *Phép lạ của sự tĩnh thức, Trái tim mặt trời, Nẻo về của ý...* để xem lại những tư tưởng thiền cô đọng nhất của Sư Ông thuở ban đầu mà tôi đã đánh dấu cho bài viết.

“Chúng ta quen sống với sinh diệt mà không quen sống với bất sinh và bất diệt. Sống sống đời sống của nước hoặc ta sống đời sống của bất sinh bất diệt, điều ấy nào có lạ lùng gì, nào có khó khăn gì. Thì bao giờ mà sống chẳng sống đời sống của nước, ta chẳng sống đời sống của bất sinh bất diệt? Chỉ cần biết là ta đang sống trong đời sống của bất sinh bất diệt mà thôi. Tất cả nằm trong một tiếng biết, mà biết tức là nhận ra, là chánh niệm. Bao nhiêu công phu của thiền quán chỉ là để tỉnh dậy mà biết một điều đó: sinh diệt đâu có động gì được đến ta.”

—Trích tác phẩm Trái tim mặt trời của Sư Ông

Gập cuốn sách nhìn lên, tôi thấy trong tấm cửa kính lớn bóng mình nằm trên võng dưới hiên, quay lưng với nắng đang phối màu cho đồi xanh và mây trắng cuộn cuộn nổi. Lá rơi tờ rời, tôi nằm lơ lửng giữa trời. Mây trắng cao đẹp như vậy, ắt hẳn đâu đó vẫn có những dòng sông đang ôm mây trong lòng mà vẫn còn cào. Bóng mây trôi qua, bức thư pháp nhỏ của ai sau cửa kính trong phòng lọt vào tầm nhìn tôi: “Ta còn tìm cầu chi nữa? This is it!”. Ngay ở đó, chính là nó! ☸

(Trích từ Tập san Giếng Nước Thơm Trong, số 2)





# Hoa nở tự vườn tâm

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 Pháp. Dưới đây là bài viết của thầy về chuyến hoằng pháp năm tuần tại Anh, Scotland, Wales và Ireland (5.5 - 11.6.2023). Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.*

## Nơi đâu là nhà?

Tôi vô cùng háo hức khi được tham dự chuyến du hóa đầu tiên trong đời xuất sĩ! Ngay từ khi khởi hành, ngồi trên xe, tôi đã quán chiếu xem *ngôi nhà* của tôi bây giờ là đâu. Tôi nhận ra câu trả lời, đó là trái tim tôi. Nếu tôi kết nối được với trái tim mình, tôi cũng có thể kết nối với trái tim những huynh đệ xuất gia của mình, và kết nối với trái tim những người chúng tôi sẽ gặp trên suốt hành trình chuyến đi. Khi thực tập chế tác hiểu biết và thương yêu, tôi có thể cảm nhận được nhà của tôi là bất cứ nơi đâu.

## Tấm gương

Tôi rất hạnh phúc khi cảm nhận được sự hòa hợp và nhẹ nhàng trong tăng thân nhỏ gồm tám huynh đệ này. Điều đó đem lại cho tôi sự thư giãn và vững chãi. Tôi thấy sự hòa hợp này chính là một trong những yếu tố quan trọng nhất cho chuyến đi và là nền tảng cho những gì chúng tôi hiến tặng đến mọi người.

Chuyến du hóa này giống như một tấm gương, qua đó tôi có thể thấy được phẩm chất thực tập của mình – khả năng cởi mở, khả năng uyển chuyển và sự giản dị. Liệu tôi có thể hòa nhập được với cả đoàn? Những giới hạn và khó khăn của tôi là gì? Đây cũng là cơ hội cho tôi học hỏi những điều mới, và gọi cảm hứng cho tôi thực tập hiến tặng theo những cách tôi chưa bao giờ từng làm.

## Có mặt cho nhau

Theo lời Bụt dạy, hỷ lạc và khinh an là hai trong bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) mà ta cần chế tác và nuôi dưỡng. Trong chuyến du hóa này, tôi hiểu được niềm vui đóng vai trò quan trọng như thế nào đến năng lượng của cả nhóm. Tiếng cười giúp chúng tôi buông thư và cởi mở, giúp chúng tôi nuôi dưỡng tình huynh đệ và niềm tin. Nhờ đó, chúng tôi có thể hiểu nhau và dễ dàng hòa điệu với nhau hơn.

Tôi rất thích những bài pháp thoại đầu tiên của chuyến du hóa ở Chagford và Exeter, nước Anh. Thầy dạy rằng “tăng thân là sự tiếp nối của Thầy”, trước đó tôi chỉ hiểu lời dạy này trên bề mặt ý thức. Bây giờ tôi có cơ hội chứng thực điều đó thông qua cách chúng tôi dành không gian cho mình và cho người khác, trong cách chúng tôi chia sẻ pháp thoại, trong cách chúng tôi giới thiệu và điều chỉnh những pháp môn thực tập cho phù hợp với những hoàn cảnh và đối tượng khác nhau.

Sư cô Trắng Một Phương là thủ quỹ của đoàn, chúng tôi gọi vui là “sư cô Hào Phóng”. Sư cô thường mua đồ uống và đồ ăn nhẹ cho mọi người khi xe dừng ở trạm nghỉ, thành ra thời gian ở mỗi trạm dừng chân trở thành một bữa liên hoan nhỏ. Sư cô cũng thường mời mọi người thưởng thức một loại trà Ô long đặc biệt. Đây đúng là giây phút hạnh phúc. Mọi người đều cảm nhận được hương vị trà rất thơm khi sư cô rót trà ra ly. Nhưng tôi không biết chắc được là mùi hương nào thơm hơn – hương của trà hay hương của tình huynh đệ?

## Những đứa trẻ lấm bùn

Trên đường đi, có lần sư cô Trắng Tam Muội nói rằng: “Các anh chị em có để ý không? Dường như mùa xuân kéo dài hơn rất nhiều. Chúng ta đã khởi hành từ mấy tuần rồi, mà những cây cối bên đường vẫn tiếp tục nở hoa. Đó là vì chúng ta đang di chuyển từ phương Nam lên phương Bắc.”

Để tôi tả cho bạn nghe về một vài chặng nhỏ trong những nơi chúng tôi đã ghé thăm trên hành trình du hóa: những cánh rừng dẻ gai cổ thụ với tấm thảm hoa chuông xanh trái trên mặt đất; những ngọn đồi cao với những mỏm đá lớn hùng vĩ; những đồng cỏ xanh mướt nơi những chú ngựa hoang nhẩn nha gặm cỏ; những nhà thờ cổ kính trang nghiêm với khu vườn đỏ rực hoa đỗ quyên; những khu bảo tồn thiên nhiên; những bãi biển nằm khuất sau rặng núi đá; một ngôi trường đại học với một thiên đường đầy những tuyến tập thơ, và cả một khu rừng cây đan mọc kỳ vĩ ngay trong khuôn viên trường, ở đó chúng tôi được mời tham dự nghi thức chú nguyện cho thức ăn trước khi dùng tối.

Chúng tôi đã đi thiền hành dọc những bãi biển nơi những chú hải cẩu chơi đùa trong nước; đi men theo những dòng suối nước trong veo; đi bên những ngọn tháp Tây Tạng trên một hòn đảo với những chú ngựa hoang; đi trong những khu vườn ở trường đại học; đi với những chú thỏ trong công viên ngay giữa lòng thành phố; đi trong những nghĩa trang cổ kính; đi trong những khu rừng với những cây cổ thụ; và đi bên cạnh những vũng nước nơi đám trẻ con chơi đùa – người dính đầy bùn đất.

Là người tu, chúng tôi có thể đi vào trung tâm của một ngôi nhà thờ lớn ở Durham, nước Anh, với sự hướng dẫn của một vị linh mục. Chúng tôi có cơ hội tổ chức những buổi sinh hoạt ở nhà thờ, ở tu viện, ở trường đại học hoặc tòa thị chính, ở nhà nguyện, trong những căn lều, ở trung tâm thực tập, hay thậm chí trong một ngôi nhà hình tròn làm bằng bùn và cỏ tranh.

### Chuẩn bị và buông bỏ

Khi ở Belfast, Ireland, sư cô Tại Nghiêm có mời tôi chia sẻ cuối buổi pháp thoại về cách tôi thực tập dừng lại. Tôi đã rất lo lắng và cố gắng chuẩn bị thật tốt. Nhưng rồi sư cô lại đề nghị tôi chia sẻ vào lúc đầu buổi pháp thoại. Sau đó vài giờ, khi tôi đã chuẩn bị hết mọi thứ, sư cô nói với tôi: “Bây giờ thầy hãy buông bỏ mọi thứ thầy đã chuẩn bị. Điều quan trọng nhất là thầy phải kết nối được với đại chúng và chia sẻ với đại chúng. Thầy không cần phải cố gắng nhớ những gì thầy đã chuẩn bị”. Đây đúng là một bài học khó, nhưng lại rất quan trọng đối với tôi.

### Cái cau mày

Tuệ giác thường đến với tôi trong những hoàn cảnh chẳng hề dễ chịu, giống như một món quà mà ta không muốn mở ra. Trước khi đến Belfast, tôi cảm thấy mặt mình đầy căng thẳng. Sự căng thẳng này liên quan tới một buổi sinh hoạt sắp tới, trong đó tôi sẽ tham gia chia sẻ. Tôi rất hồi hộp và lo lắng, may mắn thay, tôi cũng có được chút thời gian để ngồi yên trước khi sinh hoạt đó xảy ra. Tôi buông thư cơ thể và tập trung chú ý vào cảm giác khó chịu trên mặt. Tôi nhớ là khi thực tập Soi sáng cho tôi, các huynh đệ chia sẻ rằng tôi có thói quen cau mày khi không có ai nhìn mình. Thời điểm đó ở Belfast, tôi tự hỏi: “Liệu có điều gì ẩn giấu đằng sau cái cau mày của mình?”.

Tôi có thể cảm nhận sự không dễ chịu của mình khi tham dự thời khóa sắp tới đó. Tôi cảm giác tôi sẽ không thích những gì tôi sắp chia sẻ, cho dù kết quả ra sao hay các huynh đệ sẽ nói như thế nào. Dần dần tôi nhận thấy một sự chán ghét lạnh lùng trong



Nguồn: Twan Peeters





chính quân đội mình.

Tôi cũng có một trải nghiệm tương tự như vậy ở Cambridge, nước Anh. Mỗi khi chúng tôi phân chia công việc trong các khóa tu, một phần trong tôi muốn đảm nhận công việc “quan trọng”, một phần khác lại muốn khiêm cung và giữ mức độ vừa phải. Hầu như sau mỗi lần phân chia công việc trong nhóm, tôi đều cảm thấy không thoải mái. Tôi thường phải dành rất nhiều thời gian buổi sáng sớm ngồi uống trà để thực tập nhận diện những cảm giác không dễ chịu ấy. Ồ, thật ngạc nhiên – đó là sự tìm kiếm danh tiếng, sự ngưỡng mộ và lời khen. Tôi đang đi tìm kiếm chút tình thương từ bên ngoài mà mình không thể tự dành cho mình được; trong tôi có một nhu yếu được người khác nhìn nhận và trân quý vai trò của mình. Đương nhiên, tôi thật sự không muốn có những nhu yếu này, đặc biệt khi mình là người tu. Tôi ước muốn mình được khiêm cung, nhẹ nhàng và buông xả.



Nguồn: Twan Peeters

Bằng cách nào tôi có thể làm cân bằng những năng lượng đối nghịch như vậy trong tự thân? Đôi khi, chuyện này giống như một cuộc chiến tranh không có lối thoát... ngoại trừ đơn giản là chấp nhận đau khổ. Buông thả trong sự đau khổ. Ôm ấp và thấu hiểu nó. Cho phép nó được biểu hiện tự nhiên trong mình nhưng không đồng nhất mình với nó.

### Họa sĩ

Tâm của tôi giống như họa sĩ. Khi cơn giận nổi lên trong tôi, toàn bộ thế giới bên ngoài trở nên đầy những bất công. Khi nỗi buồn đến, tôi chỉ nhìn thấy

toàn những khổ đau và chán nản. Khi mặt trời của niềm hoan hỷ chiếu sáng, thế giới trở nên tươi đẹp đầy màu sắc.

Ở Brighton, tôi nhận thấy mình đang bắt đầu giận một huynh đệ. Tôi nhìn thấy nội kết trong lòng đang lớn rất nhanh trong thời gian chúng tôi đi cùng nhau suốt cuộc hành trình. Cái bản ngã của tôi bị động chạm, nó kể lể đủ thứ chuyện về sự vụng về và thiếu thân thiện của vị kia. Một phần trong tôi muốn nghe và đồng ý, nhưng lại có một giọng nói khác bảo tôi: “Anh đang khó chịu đấy. Hãy thực tập Làm mới để lắng dịu xuống đi”.

Trong suốt cuộc hành trình, chúng tôi luôn luôn đi cùng nhau. Cùng nhau chuẩn bị và hướng dẫn khóa tu, cùng nhau ăn, cùng nghỉ ngơi, và cùng đi chung trên một chiếc xe suốt năm tuần lễ liên tiếp. Thật khó cho tôi sắp xếp thời gian để có thể quán chiếu xem chuyện gì đã xảy ra giữa tôi và người huynh đệ đó, và xem tôi đã gây ra lỗi gì trong chuyện này. Để có thể tiếp tục sống chung và tập trung cho khóa tu, tôi cần thực tập Làm mới với huynh đệ đó. Tôi chia sẻ những điều tôi trân quý ở vị ấy, chia sẻ những cảm xúc của mình và mong muốn hòa giải mối quan hệ.

Một lần ở Ards Friary, Ireland, tôi đến muộn trong buổi tụng kinh trước pháp thoại; do đó mọi người quyết định tụng kinh không có tôi. Ôi, tôi cảm thấy thật buồn chán khi bước vào hội trường và thấy các huynh đệ đang tụng kinh. Cảm giác có lỗi, thấy mình vô tích sự và bị bỏ rơi cùng ủa về trong tôi như một cơn bão.

Nhóm chúng tôi có bốn người tổ chức khóa tu này với 60 thiện sinh tham dự. Tôi thấy cần phải nói chuyện liền với những huynh đệ mình ngay sau buổi pháp thoại, bất kể là những cảm xúc đó vẫn đang trấn ngự trong tôi. Tôi biết nếu không nói ra, tôi sẽ tự cô lập mình khỏi nhóm và sẽ rất chán nản.

Ards Friary là một nơi tuyệt đẹp như thiên đường. Khu rừng già vươn ra sát bờ biển. Đại dương bao la giống như một vị Thủy vương khổng lồ với tấm áo choàng có hàng ngàn dải diềm bằng bọt trắng, uy nghiêm ra đi vào buổi sáng và trở về vào buổi chiều.

Trong khóa tu này, tôi hiểu ra rằng có những lúc tôi cần phải bảo hộ huynh đệ khỏi những cảm xúc mạnh và những cái thấy sai lạc của mình. Để duy trì sự hòa hợp, cần phải có sự cởi mở trong truyền thông, sự chân thành và sự uyển chuyển. Theo kinh nghiệm của tôi, sự thực tập chánh niệm là phương

pháp duy nhất giúp nhận diện cách vị họa sĩ trong mình vẽ nên những tác phẩm bằng những mảng màu cảm xúc của mình.

### Hạnh phúc là gì?

Từ khi còn là một sadi, tôi thường quán chiếu hạnh phúc là gì. Khi còn là cư sĩ, tôi thường chạy theo những đòi hỏi của mình, nghĩ rằng thỏa mãn những đòi hỏi đó sẽ giúp tôi hạnh phúc. Tôi từng có nhu cầu được sở hữu những thứ mình thích, được ở gần những người mình thương yêu, được đi đến những nơi mình muốn v.v. Nhưng khi là xuất sĩ, tôi không thể nương tựa vào kiểu hạnh phúc như vậy được. Vị xuất sĩ thực tập vượt thoát khỏi những nhu cầu đó và khám phá những hạnh phúc sâu sắc hơn. Nếu tôi không được ở gần những thứ tôi thích và gần những người tôi thương, tôi có thể tìm kiếm hạnh phúc ở đâu?

Chuyến du hóa cùng với huynh đệ giúp tôi nhận ra rằng tình thương là thứ mà tôi có khuynh hướng đồng nhất với con người, đồ vật và địa điểm. Thực tế, tình thương, cũng như lòng từ bi, đều phát xuất từ tâm và thân mình. Là người tu, tôi nguyện huấn luyện cho tâm mình có khả năng nhận diện những điều đó ở trong mình và xung quanh mình. Thầy từng dạy rằng “hiếu là một cách gọi khác của thương”. Vì vậy, tôi sẽ tiếp tục thực tập lắng nghe bản thân mình sâu hơn nữa.

Nếu tôi nuôi dưỡng hạt giống thương yêu và từ bi trong tự thân, tôi sẽ có thể nhìn thấy những vẻ đẹp muôn màu của thế giới, và có khả năng kết nối với người khác, đồng thời giúp họ nhận diện những



hạt giống thương yêu và từ bi trong họ. Những hạt giống đẹp này trong tôi càng lớn mạnh, thì tôi càng dễ dàng nhận ra chúng ở xung quanh tôi.

Hạnh phúc lớn nhất của tôi trong chuyến đi này là được tiếp xúc và tương tác với mọi người. Hiểu thêm về đời sống, lắng nghe những câu chuyện của những người bạn mà tôi có duyên gặp gỡ, bên cạnh việc cùng thở, cùng cười và cùng khóc với họ. Tôi đã và vẫn sẽ tiếp tục học hỏi từ họ về sự cởi mở, chân thành, sự yếu đuối và sự mạnh mẽ; cách buông bỏ, cách đi qua những lúc suy sụp và chán nản, cách để vực dậy và bước tiếp, cách để thương yêu và sống sâu sắc. Trở thành người tu giúp tôi tiếp xúc với tất cả những khía cạnh màu nhiệm đó của đời sống con người. Tôi ý thức là mình có may mắn được kết nối sâu sắc với người khác trên phương diện tâm linh, và góp sức cùng với nhiều người để xây dựng tăng thân. Nhờ vậy, chúng ta có thể yểm trợ và nuôi dưỡng nhau, có thể chữa lành cho bản thân và giúp người khác cũng làm được những điều đó. ☸



Nguồn: Twan Peeters



# Tăng thân khắp chốn

## SƯ CÔ CHÂN TRÌ NGHIÊM

Sư cô Trì Nghiêm, người Thụy sĩ gốc Úc, xuất gia năm 2009 tại Làng Mai Pháp trong gia đình xuất gia Cây Sen Vàng. Sư cô nhận truyền đăng năm 2018 và hiện đang tu tập và phụng sự tại tu viện Mộc Lan, Mỹ. Tháng 8 năm 2023, sư cô Lực Nghiêm – từ Làng Mai Pháp – và sư cô Trì Nghiêm đã được mời tham dự Đại hội Tôn giáo Thế giới lần thứ 9 diễn ra tại Chicago, Mỹ. Trong bài viết này, sư cô Trì Nghiêm chia sẻ trải nghiệm tại Đại hội và ý nghĩa của nó đối với sư cô.



### Đại hội Tôn giáo Thế giới là gì?

Đại hội Tôn giáo Thế giới (Parliament of the World's Religions) là một hội nghị quốc tế của các nhà lãnh đạo tôn giáo và những người thực tập tâm linh, những người phát nguyện xây dựng tình huynh đệ và kết nối đa văn hóa, liên tôn giáo để giúp tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau, đem lại sự khoan dung, hòa bình, công bằng, và một thế giới bền vững hơn.

Đại hội Tôn giáo Thế giới lần đầu tiên diễn ra tại Chicago vào năm 1893, tạo ra một nền tảng toàn cầu cho sự đối thoại và dẫn thân liên tôn. Đây là một sự kiện lịch sử được nhiều người coi là sự khởi đầu của phong trào Liên tôn hiện đại. Nhiều học giả cảm thấy rằng lời kêu gọi khoan dung tôn giáo của Swami Vivekananda, nhà lãnh đạo tôn giáo người Ấn Độ, tại sự kiện khai mạc này là nhân tố chính góp phần vào sự phát triển của các tôn giáo phương Đông ở phương Tây. Một trăm năm sau, vào năm 1993, Đại hội lần thứ hai cũng diễn ra ở Chicago. Sau

đó, Đại hội đã được tổ chức vài năm một lần tại các thành phố khác nhau trên thế giới. Đại hội năm 2023 tại Chicago là hội nghị quốc tế lần thứ chín và có sự tham dự của hơn 8000 người từ hơn 95 quốc gia, đại diện cho hơn 200 tôn giáo và truyền thống tâm linh.

### Thầy và Đại hội Tôn giáo Thế giới

Liên hệ giữa Làng Mai và Đại hội Tôn giáo Thế giới bắt đầu khi Thầy được mời tham dự Đại hội 1993. Trong hội nghị này, Thầy đã cùng các nhà lãnh đạo tâm linh nổi tiếng trên thế giới, trong đó có Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, góp phần vào việc thành lập thể thức cho một nền đạo đức toàn cầu<sup>3</sup> để tất cả các truyền thống tôn giáo, tâm linh, và “không tôn giáo” có thể áp dụng như một kim chỉ nam đạo đức.

Đại hội Tôn giáo có tác dụng như một lời nhắc nhở đối với các nhà lãnh đạo tôn giáo và những người thực hành tâm linh về trách nhiệm ngăn chặn chiến tranh, chuyển hóa bạo động, áp bức và phân biệt đối xử trong chính họ và trong xã hội. Nhiều năm sau, trong Đại hội tại Melbourne, Úc, năm 2009, Thầy đã trình bày Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm như một phương thức khả thi và không mang tính tôn giáo cho một nền đạo đức toàn cầu.<sup>4</sup>

### Làng Mai tại Đại hội Tôn giáo Thế giới 2023

Sư cô Lực Nghiêm và tôi được mời dự Đại hội bởi Viện Liên tôn Elijah<sup>5</sup>, một hiệp hội quốc tế gồm các nhà lãnh đạo tâm linh và học giả, được thành lập năm 1997. Viện này chủ đạo việc thúc đẩy đối thoại liên tôn, xây dựng các mối giao hảo cũng như các sáng kiến liên quan đến việc cải thiện khí hậu, môi trường và công bằng xã hội.

Nhóm của chúng tôi – những khách mời của Viện Liên tôn Elijah – khá đa dạng với hơn 20 nhà lãnh đạo tâm linh và học giả có uy tín cao, đại diện cho Do Thái giáo, Cơ đốc giáo, Phật giáo, Hồi giáo và các tôn giáo của Ấn Độ. Ngày nào nhóm cũng gặp nhau vào buổi sáng trong các buổi sinh hoạt chủ đề, thảo luận về vai trò của người thầy và người lãnh

3. Hướng đến một nền đạo đức toàn cầu: Tuyên bố ban đầu (Towards A Global Ethic: An Initial Declaration); [parliamentofreligions.org/globaletic/](http://parliamentofreligions.org/globaletic/)

4. Bài chia sẻ của Thầy được truyền trực tuyến từ xóm Hạ, Làng Mai Pháp vào tháng 12 năm 2009.

5. Viện Liên Tôn Elijah được thành lập vào năm 1997 bởi Giáo sĩ Tiến sĩ Alon Goshen-Gottstein, một trong những nhân vật hàng đầu thế giới về đối thoại liên tôn ngày nay.

đạo tâm linh ngày nay, cũng như những thử thách họ gặp phải trong nỗ lực hoàn thành sứ mệnh của mình. Buổi chiều chúng tôi được tự do tham dự các sinh hoạt chung của toàn Đại hội.

Chúng tôi được vinh dự chia sẻ giáo lý của Thầy và pháp môn Làng Mai với nhóm và rất hạnh phúc khi thấy chia sẻ của mình được tiếp nhận một cách tích cực. Trong *Lễ Sám hối với Đất Mẹ* tại Đại hội, tôi đã hướng dẫn phần *Làm mới với Đất Mẹ*. Trong sinh hoạt chung *Tình huynh đệ liên tôn giáo*, sư cô Lực Nghiêm nhấn mạnh rằng điều kiện cần để sự đối thoại có thể xảy ra là ta cần có tình thương trong trái tim mình. Sư cô cũng chia sẻ trải nghiệm về sự thực tập xây dựng tình huynh đệ liên tôn giáo của chính mình trong chuyến hành hương cho hòa bình đến vùng Ukraine bị chiến tranh tàn phá vào mùa xuân 2022.

### Những gương mặt đáng nhớ

Tham gia cuộc họp mặt với Viện Liên tôn Elijah, chúng tôi có cơ hội gặp gỡ và trò chuyện với một số nhân vật có ảnh hưởng lớn trong cộng đồng Liên tôn, trong đó nổi bật nhất là *Karma Lekshe Tsomo*, Ni sư Phật giáo Tây Tạng người Mỹ, đồng sáng lập của Hiệp hội Nữ giới Phật giáo Quốc tế Sakyadhita và giám đốc sáng lập của Quỹ Jamyang, một tổ chức hỗ trợ giáo dục và sinh kế dành cho phụ nữ và các bé gái Phật tử ở khu vực Himalaya, Chittagong của Bangladesh và một vài nơi khác.

Ngoài ra còn có *Norman Fischer*, Thiền sư dòng Tào Động. Ông từng là đồng trụ trì của Trung tâm Thiền San Francisco và cũng là người sáng lập Tổ



chức Thiền Nhật dụng; *Amma Sri Karunamayi*, một nhà lãnh đạo tinh thần Ấn Độ giáo được hàng triệu tín đồ yêu mến và tôn kính. Bà được coi là biểu hiện giác ngộ hoàn toàn của Vishnu, cũng là người đã đề xướng vô số đề án nhân đạo cung cấp các phương tiện giáo dục, thực phẩm, y tế và nhà ở cho người nghèo và người bị tước quyền thừa kế tại miền Nam Ấn Độ.

Những vị khách quý khác mà chúng tôi đã gặp còn có *Maureen Goodman*, người điều phối chương trình tại Trung tâm Quốc tế Brahma Kumaris, London, Anh; *Marcia Hermansen*, Giáo sư và Giám đốc Nghiên cứu Hồi giáo Quốc tế, thuộc Đại học Loyola Chicago, Mỹ; Giám mục *Philip Huggins* của Giáo hội Anh giáo Úc, Melbourne; *Antje Jackelen*, cựu Tổng Giám mục Thụy Điển; *Feisal Abdul Rauf*, giáo sĩ, tác giả và nhà hoạt động Sufi người Mỹ gốc Ai Cập, từng là lãnh đạo của nhà thờ Hồi giáo Masjid al-Farah, New York trong 26 năm (1983 đến 2009); *Jinwol Lee*, Thiền sư Jogye của Phật giáo Hàn Quốc; Tổng Giám mục đương nhiệm của Nhà thờ Chính thống Ukraine ở miền tây Ukraine;





và một người không thể vắng mặt, đó là Giáo sĩ Tiến sĩ Alon Goshen-Gottstein, sáng lập viên và giám đốc của Viện Liên tôn Elijah, người đã mời tất cả chúng tôi đến Đại hội. Ông đã và đang tiếp tục công việc đem các nguồn ánh sáng tâm linh từ khắp nơi trên thế giới lại với nhau. Có thể thấy đây là một nhóm rất đa dạng về văn hóa và tâm linh.

Thật cảm hứng khi chứng kiến sự tôn trọng lẫn nhau, sự thương mến và tình huynh đệ giữa những thành viên trong nhóm. Không ai cố gắng chứng tỏ cách của mình là hay nhất, là “số một”. Chỉ có sự tôn trọng và ngưỡng mộ lẫn nhau đối với thành tích của người khác, sự tin cậy và mong muốn học hỏi lẫn nhau mà thôi.

## Chuyển hóa

Tại Đại hội, tôi đã được gặp gỡ rất nhiều nhà hoạt động dẫn thân từ các truyền thống tâm linh và quốc gia khác nhau. Tôi có cơ hội tìm hiểu về công việc họ làm, các dự án và tầm nhìn về tương lai, những thử thách và thành công mà họ đã đi qua. Tôi được học hỏi về những điều đã truyền cảm hứng và giữ chân họ lâu dài trên con đường dẫn thân của họ. Tất cả những điều ấy cho tôi một trải nghiệm vô cùng phong phú.

Nhờ đó mà tầm mắt và trí óc của tôi được mở rộng. Tôi nhận ra rằng chúng ta không đơn độc trên con đường này. Được cùng với hơn 8000 người thực hành tâm linh từ rất nhiều truyền thống tín ngưỡng khác nhau, tất cả đều hướng tới cùng một mục tiêu – khí hậu, môi trường, xã hội, công bằng giáo dục và nhân quyền – đã mang lại cho tôi hy vọng, cho tôi niềm tin ở tương lai.



Amma Sri Karunamayi

Thầy đã nhiều lần nói về sự cần thiết của một sự thức tỉnh tập thể để cứu thế giới – hoặc ít nhất là làm chậm lại sự diệt vong của nó – và tôi đã hiểu lầm rằng đó là việc tôi cần làm, và nhiệm vụ của tăng thân Làng Mai, xuất sĩ và cư sĩ, là thực hiện điều ấy “một mình”.

Chẳng trách gì tôi đã từng cảm thấy vô cùng tuyệt vọng và trên vai như có một gánh nặng quá sức! Ở Chicago, tôi nhận ra rằng có hàng trăm nghìn, nếu không muốn nói là hàng triệu người đang nỗ lực hướng tới sự thức tỉnh tập thể mà thế giới rất cần để tồn tại. Chúng ta là một giọt nước trong một dòng sông lớn hơn nhiều. Trải nghiệm ở Hội nghị đã giúp tôi nhận ra suy nghĩ của mình mới hạn hẹp làm sao. Tôi chợt hiểu rằng người Phật tử không độc quyền về sự thức tỉnh tập thể: trí tuệ là trí tuệ, tuệ giác là tuệ giác, và tình thương là tình thương.

Những gì tôi chứng kiến ở Chicago là sự khoan dung giữa các tôn giáo, chế tác tình huynh đệ, đối thoại tôn giáo, ăn mừng sự đa dạng và tôn trọng lẫn nhau. Đây là nơi giúp tôi học nhìn những điểm tương đồng thay vì sự khác biệt. Đúng vậy, tất cả chúng ta có thể có màu da khác nhau, ngôn ngữ khác nhau, văn hóa khác nhau, được diu dắt bởi những vị thầy và phương pháp thực hành tâm linh khác nhau – nhưng cốt lõi là tất cả chúng ta đều đang hướng tới một điểm chung: tìm phương thức trị liệu cho chính bản thân và cho đất Mẹ, chuyển hóa khổ đau, đồng thời nuôi lớn sự tỉnh thức, tình thương, tự do và lòng từ bi trong tự thân và giúp cho người khác cũng được như vậy.

## Những điều đáng nhớ

Tham gia *Lễ Sám hối với đất Mẹ* do nhóm Liên tôn Elijah tổ chức, tôi nhận ra rằng phát tâm sám hối là điều rất cần thiết trong bất kỳ một quá trình trị liệu nào, trong đó có việc chữa lành mối liên hệ của chúng ta với trái đất. Sự thực tập này rất thiết yếu để giúp chúng ta tiếp xúc với nỗi đau buồn và mặc cảm tội lỗi về sự tàn phá mà chúng ta đã và đang tiếp tục gây ra cho đất Mẹ.

Nói chung, bước đầu tiên trong quá trình trị liệu và chuyển hóa là chúng ta cần nhận diện và ôm ấp nỗi đau buồn và mặc cảm ấy. Đối diện với những đau buồn, hối hận và những cảm thọ không dễ chịu khác, chúng ta có thể tự tha thứ cho những thiếu sót và hành động không hay mình đã làm trong quá khứ. Nhờ đó, tâm tư chúng ta sẽ nhẹ nhõm. Chúng ta sẽ biết nên hành động như thế nào cho đúng đắn, tìm kiếm các giải pháp bền vững và công bằng để đương đầu với các thử thách về khí hậu và môi trường hiện tại.

Trong Đại hội, chia sẻ pháp môn *Thở chánh niệm và Làm mới với đất Mẹ* do Thầy trao truyền, chúng tôi cảm thấy các pháp môn này đã chạm được đến trái tim của thánh chúng quốc tế, đa văn hóa, đa tín ngưỡng, đa giới tính và đa chủng tộc này. Qua đó,

chúng tôi tin rằng họ có thể mang tiếng chuông chánh niệm về địa phương mình. Phương pháp thực tập của Làng Mai rõ ràng đã được tiếp nhận và trân trọng. Đây là một điều vô cùng nuôi dưỡng chúng tôi.

Khi những vị lãnh đạo tâm linh khác trình bày các phương thức thúc đẩy công bằng chủng tộc, giới tính, dân tộc, xã hội, khí hậu và môi trường, sư cô Lực Nghiêm nói rằng dù làm bất cứ công tác nào, thấp sáng tình yêu thương trong tim của mỗi nhà hoạt động là điều cần thiết. Có thể nghe giọng nói nhẹ nhàng mà âm vang của Thầy rất sống động trong hội trường lúc ấy, vượt thoát không gian và thời gian.

Một nhóm phụ nữ Mỹ đủ mọi lứa tuổi và tín ngưỡng kể chuyện năm 2021 họ đã đến Afghanistan, một tháng sau khi Mỹ rút quân, để nói chuyện với quân Taliban về việc phụ nữ và các bé gái phải được quyền nhận một nền giáo dục, và việc bảo vệ các cơ sở giáo dục cho nhóm người này. Tôi rất kinh ngạc và ngưỡng mộ trước sức mạnh, sự quyết tâm, lòng can đảm và đức vô úy của những người phụ nữ này.

Chúng tôi cũng được dự buổi ra mắt bộ phim tài liệu *With This Light* (Với ánh sáng này) nói về di sản và cuộc đời của Xơ Maria Rosa Leggol, một vị nữ tu Công giáo ở Honduras, được mệnh danh là “Mẹ Teresa của Trung Mỹ”. Xơ đã cống hiến không mệt mỏi trong việc cung cấp giáo dục, nhà ở, chăm sóc sức khỏe, mang tình yêu và hy vọng tới cho các cô gái trẻ ở Honduras.

Xơ Maria Rosa là ngọn hải đăng của niềm hy vọng, niềm tin và niềm vui của những người nghèo khổ. Xơ là một tấm gương truyền cảm hứng để người ta thấy rằng khi một người phụ nữ có niềm tin, niềm vui và sự quyết tâm, người ấy có thể đạt được bất cứ điều gì. Không có gì là không thể làm được khi chúng ta có một con đường để đi và mang một tình thương rộng lớn trong tim.

Có rất nhiều sinh hoạt trong chương trình Đại hội liên quan đến quyền phụ nữ, văn hóa và dân tộc thiểu số, quyền và tiếng nói của người bản địa, công bình trái đất và khí hậu, các sáng kiến về chuyển đổi những thành kiến dựa trên giới tính trong các cộng đồng Cơ đốc giáo và các cộng đồng khác. Nhờ tham

gia những sinh hoạt này mà tôi đã lấy lại được niềm tin vào vai trò lãnh đạo của các cộng đồng tôn giáo và tâm linh trong việc ứng phó với những vấn đề cấp thiết về xã hội, môi trường và giới tính cũng như những thay đổi chóng vánh trong xã hội ngày nay. Sự lưu tâm đặc biệt của các tổ chức tôn giáo đối với những vấn đề nêu trên thật sự là một luồng gió mát đầy cảm hứng. Nó cũng cho thấy họ sẵn sàng khám phá và tìm kiếm đối tác để cùng hoạt động.



### Tăng thân khắp chốn

Tôi rời Đại hội, có cảm giác mình đã vượt ra khỏi rào cản văn hóa và tâm linh để giờ đây có thêm rất nhiều bè bạn. *Bạn tâm linh không biên giới* (Spiritual Friends without Borders), tương tự như tổ chức *Bác sĩ không biên giới* (Doctors without Borders), kết đoàn vì một mục đích chung. Những người bạn tâm linh của tôi không chỉ là Phật tử hay những người thực tập chánh niệm mà là tất cả những ai có một đường hướng tâm linh. Và những người như vậy là không đếm xuể. Cùng nhau, chúng ta có thể đem sự thay đổi đến cho thế giới. Quan niệm của tôi về tăng thân đã mở ra rất rộng đến không ngờ.

Yêu thương là ngôn ngữ gắn kết mọi người. Yêu thương và từ bi là thông điệp chung, là tiếng gọi chung của chúng ta. Chỉ có tình thương mới có thể chữa lành chúng ta. Chỉ có tình thương mới có thể cứu vãn tình hình của đất Mẹ. Để vun bồi yêu thương, chúng ta cần chữa lành chính mình và giúp cho người khác cũng được chữa lành. Tâm bình an cần được vun bồi tưới tắm. Rất nhiều điều chúng ta đã huân tập cần được gột sạch để cho Phật tánh hiển lộ và chói sáng. Đây là một điều có thể thực hiện được nếu chúng ta có thể nắm tay nhau. ☸



# Có những ngày nồm nấng

TIÊN NGUYỄN

Tiên là một bạn trẻ sống ở Úc. Thịnh thoảng Tiên đến tu viện Nhập Lưu, Melbourne tu tập cùng quý sư cô. Niềm vui và sự chuyển hóa của Tiên nhẹ nhàng và lặng lẽ nhưng tự nhiên như một cơn mưa nhẹ đầu xuân. Sau đây là bức thư của Tiên gửi cho một sư cô tại Nhập Lưu.

Sư cô ơi,

Lần trước sư cô hỏi em nghĩ gì về quý sư cô, em chưa kịp trả lời nên bữa nay em viết thư cho sư cô nè ☺

Sự bất lực của ngôn từ làm mình đôi khi thật lúng túng. Em đã không biết nói sao cho vừa, ngắn gọn cũng không ổn, mà dài dòng cũng không xong, bởi trong thế giới vô ngôn đó, mình đã có nhau đủ đầy trong giây phút này, mọi thứ dịu dàng như một giấc mơ.

Hôm qua đi ăn tối với các bạn nhỏ trong công ty, em đã rất vui khi bọn nhỏ chẳng ngại ngần gì thò tay qua lấy đồ ăn trong đĩa của em, như thể chúng đang ở nhà. Nhìn mọi người ngồi bên nhau, có thể

chạm vào niềm vui của nhau, em thở phào, thật may mắn em đã không trở thành những hình dung mình từng mong muốn. Nếu như có được hết thấy những điều mình ước ao, có lẽ em đã trở thành một con quái vật.

Em như thấy lại mình của những năm vừa đôi mươi. Chỉ tiếc là lúc đó em đã không đủ hồn nhiên, không đủ thiết tha với cuộc đời, chỉ có rất nhiều tranh đấu và hoài nghi, có lúc em đứng trên đỉnh cao mà thấy mình như đã ngồi nơi vực thẳm. Em thật sự đã mất rất nhiều, những hệ lụy khổ đau lây lan nhanh như một cơn gió, chúng vốn dĩ không đáng vì cuộc đời quá ngắn...

Em đã bắt đầu thấy sự gắn kết bên trong mình lan tỏa ra và gắn kết mọi thứ xung quanh. Những khối logic đã từng rời rạc, hỗn độn trong em, đôi khi chúng tự dừng lại như một dòng sông chảy tràn, hàn gắn những vùng đất cằn khô, đã thôi chối từ những tình thương không hoàn hảo... Cũng tại nơi đó em thấy sự hiện diện của quý sư cô rất gần bên mình, những thiết tha nhiệm màu này đều là sự tiếp nối của những gì mà quý sư cô đã dành tặng cho em, và cả của những điều dễ thương đã đến trong đời ...



Không cần phải giữ người lại bên ta, ta có thể đưa người đến muôn nơi, từ nơi trái tim này...

Mọi người hay nói em thông minh, em cũng thấy vậy... Vậy mà, những ngày ở tu viện, em đã chẳng muốn học cái gì hết, quý sư cô đã chiều hư em rồi.

Quý sư cô nấu cơm ngon cho em ăn, cho phép em ngủ chỗ mình thích, để cho em được làm lỗi, được yêu thương, được gây ra những chuyện ngu ngốc, và luôn đón nhận đũa nhỏ nhiều khiếm khuyết, dở hơi không biết bơi này...

Em nghĩ sự bao dung của quý sư cô là một loại siêu năng lực, thứ siêu năng lực khiến em phải cạn lời trong thích thú. Một thứ tình thương đầy khai phóng và tự do, được ngồi lại trong sự chở che đó, mọi hiểu biết, lý luận, so sánh đều bỗng dưng nín thình, chúng lủi đi đâu mất, em thấy mình nói gì cũng đúng, mà nói gì cũng sai. Chỉ có thể lặng yên tận hưởng sự mềm mại của trái tim, thứ cảm giác phúc lành dịu ngọt mà ngôn ngữ bó tay không thể diễn bày.

Tự dưng em thấy thương Bụt Tố, thương Sư Ông. Những điều giản đơn, đẹp dễ như vậy, các vị đã phải gói ghém lại trong sự hạn hẹp và phức tạp của ngữ ngôn để giảng cho mình nghe, bởi con tim mình đã đui mù từ lâu ... Thiệt là một sự nỗ lực xuất chúng!

Em biết ơn Bụt, Tố, biết ơn Sư Ông, quý sư cô và những người đã tiếp nối con đường này, biết ơn vì mình đã lại gặp được nhau, giữa cuộc đời rộng lớn.

Trời có những ngày ươm nắng rất đẹp, và có những ngày mưa gió sục sùi, em bây giờ chỉ đơn giản đang làm những gì mà quý sư cô đã làm cho em. Em biết, mình sẽ lại vụng về, sẽ lại làm lỗi, sẽ có lúc đi qua những ngày bão tố trong đời, sẽ rong ruổi khắp chốn, có lúc sẽ thấy bàn tay mình mọc đầy gai

nhọn, chạm vào đâu cũng gây ra vết thương. Những lúc như vậy, em mong mình lại có thể ngồi cùng nhau, cùng nhau ăn một bữa cơm hoặc ăn kem trong yên lặng, hay cười vui vì được nhìn thấy một chú koala trước cửa nhà...

Em mong mọi người luôn được bình an. ☞





# Gia đình tâm linh khắp mọi nơi

THẦY CHÂN TRỜI ĐỨC HIỀN

Thầy Trời Đức Hiền, người Pháp, xuất gia năm 2016 trong gia đình cây Mai Vàng. Mùa xuân năm 2023, một nhóm gồm sáu thầy và sư cô Làng Mai đã lên đường sang Nam Mỹ để hướng dẫn khóa tu trong sáu tuần tại Brazil, Argentina và Chile. Bài viết sau đây trích từ nhật ký của thầy về chuyến đi ấy và được dịch từ tiếng Anh.

## Santa Catarina, Brazil

Chiều nay, chúng tôi có một buổi ngồi chơi với những thành viên của tăng thân địa phương. Đối với nhiều người trong số họ, đây là lần đầu tiên được gặp những xuất sĩ Làng Mai. Tôi thấy họ rất cảm động, đặc biệt bởi vì chúng tôi đã trải qua một hành trình rất dài để đến đây gặp họ. Chúng tôi bắt đầu buổi sinh hoạt với vài bài thiền ca Làng Mai. Ngay lập tức, không khí trở nên vui tươi và sự kết nối từ trái tim làm cho những khuôn mặt rạng ngời lên cùng những nụ cười. Rất nhiều người đã rơi lệ. Những chia sẻ và câu hỏi của họ rất chân thành, thể hiện sự tha thiết đi tìm ý nghĩa cuộc sống khi phải đối diện những khó khăn hằng ngày.

Sau bữa ăn tối đầm ấm và vui vẻ ở một nhà hàng chay của một thành viên tăng thân, chúng tôi được mời chia sẻ về những kinh nghiệm thực tập khi gặp phải những thử thách trong đời sống. Chúng tôi rất ngạc nhiên, gần 400 người tới dự ngồi chật kín hội trường.

Ban tổ chức đã mời một nhóm nhạc công trẻ đến mở đầu cho buổi sinh hoạt bằng những bài tụng chú theo nhịp điệu của địa phương. Màn trình diễn đã đem lại rất nhiều niềm vui cho mọi người.

Tôi rất cảm động trước năng lượng tập thể của thánh chúng, điều đó giúp chúng tôi thêm tự tin khi chia sẻ. Nhờ sự trợ giúp của người thông dịch, chúng tôi chia sẻ về những cảm hứng trong sự thực tập, cách chúng tôi học đón nhận những hoàn cảnh của cuộc sống đến từ bên trong và bên ngoài bản thân mình. Trên xe bus trở về nơi nghỉ ngơi, các huynh đệ trong nhóm đều nói về sự kỳ diệu và lòng biết ơn sâu sắc của chúng tôi trong buổi sinh hoạt tối hôm đó.



Tôi cảm thấy thật sự may mắn và hạnh phúc khi được là một thành viên của tăng đoàn, tôi càng cảm nhận rõ hơn sức mạnh của lời phát nguyện “giúp mọi người ý thức về tự tính tương tức của mọi người, mọi loài, để yêu thương nhau hơn”. Tôi nhìn thấy rõ hơn giới luật và chiếc áo của người tu đã cho tôi những cơ hội được là chính tôi mà không cần phải cố gắng thể hiện gì cả. Tôi chỉ cần để cho mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đa dạng, của năng lượng tập thể biểu hiện và chiếu sáng, đem lại nụ cười cho cuộc đời.

Vài ngày sau đó, chúng tôi tổ chức một khóa tu cho khoảng 80 người, bao gồm cả nhóm nhạc công trẻ, những người rất dễ thương đồng hành với chúng tôi suốt năm ngày khóa tu, mang theo lời ca, tiếng đàn và năng lượng vui tươi. Đối với tôi, âm nhạc là một phương tiện chuyên chở niềm vui và cả lời cầu nguyện, giúp trực tiếp kết nối những con tim với nhau. Tôi thật sự hạnh phúc. Tôi đã cùng tham gia với họ để chia sẻ những bài thiền ca Làng Mai theo phong cách âm nhạc Brazil.

Thông thường trong khóa tu, chúng tôi gặp nhau trong thời khóa pháp đàm buổi chiều. Điều tuyệt diệu là chúng tôi được ngồi ở ngoài trời dưới một thác nước cao 60 mét, thác nước cùng tham gia pháp đàm bằng tiếng nước đổ hùng vĩ. Đất Mẹ nhìn ngắm chúng tôi, những đứa con của Người, đang ngồi quây quần bên nhau. Thiên nhiên bao la tươi đẹp ôm ấp và nuôi dưỡng chúng tôi. Dần dần, mọi người có thể mở cánh cửa trái tim, để cho những

khổ đau trong lòng được thể hiện và được năng lượng tập thể ôm ấp. Và rồi, những trái tim được trị liệu một cách tự nhiên và màu nhiệm.

Ngay trước khi kết thúc buổi pháp đàm, một phụ nữ trẻ chia sẻ về nỗi đau rất lớn trong lòng khi cô đột ngột mất đi người anh trai trong một vụ tai nạn ba năm trước đây. Lần đầu tiên, cô cho phép mình được khóc và cảm nhận rõ ràng sự thiếu vắng người anh trai. Trước đó, cô giữ chặt mọi thứ trong tim mình. Cô nói rằng cô rất ngạc nhiên khi thấy mình từ từ mở lòng ra và để cho bản thân được năng lượng từ bi của đại chúng ôm ấp. Cơ thể cô buông thư, đôi mắt cô dịu xuống, niềm đau cuối cùng cũng được đón nhận, một luồng năng lượng ngọt ngào và dịu hiền từ từ lan ra toàn thể đại chúng. Tôi rất cảm động và hạnh phúc khi được chứng kiến sự hồi sinh của cô. Điều đó nhắc nhở tôi về hành trình ôm ấp và chuyển hóa những niềm đau của chính mình.

Mẹ của cô, cũng có mặt trong khóa tu, đã chia sẻ với chúng tôi sáng hôm sau về niềm vui của bà khi thấy được con gái mình lấy lại sức sống. Một sự chuyển hóa thật màu nhiệm. Vài ngày sau chúng tôi gặp lại cô ấy và cùng ăn mừng điều kỳ diệu này với những đôi mắt đẫm lệ và những trái tim ngập tràn lòng biết ơn.

### São Paulo, Brazil

Sau vài giờ di chuyển từ trung tâm thành phố São Paulo hơn 12 triệu dân, chúng tôi rời khỏi xe bus với một chút chệnh choáng. Không thể tin vào mắt mình -- chúng tôi đã tới Nazaré Uniluz, thiên đường trên Trái đất! Những cây cối nhiệt đới ở đây thật lộng lẫy và phong phú ngoài sức tưởng tượng, nhìn đâu cũng thấy sự hòa hợp của màu sắc, hình dạng, hương thơm, và sự hòa điệu rất tự nhiên với con người. Tọa lạc ở Nazaré Paulista, vùng nông thôn của São Paulo, cộng đồng thực tập tâm linh này được thành lập cách đây 42 năm (cùng năm với Làng Mai), lấy cảm hứng từ Thầy và sự thực tập chánh niệm. Có khoảng 30 người sống ở đây, không kể 50 tình nguyện viên trẻ cư trú dài hạn ở đó.

Người quản lý ở đây nói tiếng Pháp rất giỏi. Ông đã du lịch khắp nơi và cuối cùng dừng chân nơi này. Giống như Làng Mai, trung tâm này quanh năm mở cửa đón thiên sinh về thực tập. Họ duy trì một môi trường đẹp, lành, bình an và đầy sức sống. Tôi nhanh chóng cảm nhận được mối tương cảm sâu sắc với khung cảnh và con người nơi đây.



Sáng sớm Chủ nhật, có 70 người, bao gồm 10 người trẻ sống ở đây, tiếp nhận Năm giới. Trung bình, mỗi khóa tu ở Nam Mỹ có khoảng 80% số người tham dự đồng ý thọ Năm giới. Bầu không khí ở khóa tu được bao phủ bởi năng lượng tâm linh hùng hậu, giúp kết nối những trái tim, xóa mờ ranh giới tâm hồn, lòng người tràn ngập sự biết ơn trong những buổi lễ truyền Năm giới.

Tôi gặp hai người phụ nữ hoạt động xã hội ở đây. Đôi mắt của họ ánh lên sự kiên định và tình thương có thể sưởi ấm những trái tim đau khổ nhất. Người trẻ hơn chia sẻ với chúng tôi về niềm cảm phục đối với Sư cô Chân Không, và chí nguyện muốn xuất gia của cô. (Thật tuyệt vời là cô ấy đã về Làng Mai từ đầu mùa an cư này để xin thực tập và nuôi lớn chí nguyện xuất gia!)

Một khoảnh khắc tuyệt diệu nữa là trong khi thiên hành, tôi cầm tay một bé gái nhỏ, có mẹ của bé đi bên cạnh. Bé gái rất hạnh phúc. Bé tặng tôi một bức tranh do bé vẽ, hiện tôi đang treo ở trên đầu giường mình, giúp tôi mỉm nụ cười mỗi khi thức dậy.







### Buenos Aires, Argentina

Sau khoảng một tiếng rưỡi di chuyển trong cảnh tắc đường, chúng tôi đến một trường đại học Công giáo và được tăng thân địa phương đón tiếp trong một căn phòng nhỏ. Mỗi tuần có khoảng 30 người thực tập ở đây. Chúng tôi kính cẩn xá chào nhau và ngay lập tức tôi cảm nhận được sự ấm áp trong tim, một cảm giác thân thương và dễ chịu. Mặc dù tôi hầu như không quen ai ở đây, nhưng niềm vui sâu lắng khi được tham gia gia đình tâm linh này khiến tôi cảm thấy thân thiện như ở nhà. Tình huynh đệ thật chân thành và tin cậy.

Tôi nhận ra hình ảnh của Thầy bằng bạc khắp nơi giúp chúng tôi cảm thấy thoải mái khi đến bất kỳ tăng thân nào trên thế giới. Một chiếc chuông, vài tọa cụ, một bức ảnh của Thầy, một ngọn nến, một nén hương, những bông hoa, những nụ cười thân thiện, và chiều sâu của sự thực tập đã đưa chúng tôi lại gần nhau buổi tối hôm đó. Chúng tôi chia sẻ về chí nguyện sâu sắc muốn thực tập chánh niệm, muốn học, muốn hiểu và thương sâu hơn. Hầu hết mọi người chưa bao giờ được gặp Thầy, thậm chí chưa từng có cơ hội đến Làng Mai. Dù vậy tôi vẫn có thể cảm nhận được sự hiện diện của vị Thầy kính thương trong ánh mắt, trong lời nói,

trong khả năng lắng nghe, nơi trái tim biết rung cảm với sự từ bi, và nơi tâm thương yêu của mỗi thành viên trong cộng đồng rất dễ thương này.

Ngày Chủ nhật tiếp theo, chúng tôi tổ chức ngày quán niệm trong một công viên ngay bên cạnh một con đường có sáu làn xe chạy, thật sự khá ồn. May mắn ở đó có một khoảng đất với nhiều cây xanh rất đẹp để đón tiếp thiên sinh. Chúng tôi rất ngạc nhiên, gần 250 người tham dự, có vài gia đình mang theo cả những đứa trẻ. Mọi người nhanh chóng quên đi không khí ồn ào của đô thị xung quanh, và thực tập cùng nhau với rất nhiều niềm vui. Thật kỳ diệu vì chỉ trong một thời gian rất ngắn, nhóm chúng tôi đã có thể tạo ra một bầu không khí bình an, vui tươi, thư giãn, rất sâu lắng và hòa điệu.

Đến cuối ngày, không gian tràn ngập nụ cười, rất nhiều người đến chỗ chúng tôi bày tỏ niềm biết ơn về một ngày được đến với nhau cùng thực tập, tuy đơn giản nhưng rất sâu sắc và quý giá. Tôi rất xúc động vì những khoảnh khắc màu nhiệm này, những điều khác biệt tan biến để làm hiển lộ những trái tim trong trẻo phản chiếu tình thương đối với mọi người, mọi loài. Là một tu sĩ thực tập thiền và là học trò của Thầy, tôi thấy thật hạnh phúc khi được tiếp nhận trí tuệ này từ tổ tiên tâm linh, và thấy được rằng chỉ cần những điều kiện đơn giản cũng đủ đem lại hạnh phúc.



## Santiago, Chile

Chúng tôi kết thúc hành trình du hóa bằng một chuỗi hoạt động ở Chile do tăng thân địa phương tổ chức, bao gồm những buổi gặp mặt, sinh hoạt công cộng, và một khóa tu bốn ngày. Một nhóm giáo viên trẻ dạy chánh niệm ở các trường công lập chia sẻ với tôi niềm vui của họ trong những hoạt động này. Thật kỳ diệu! Tôi đã được truyền cảm hứng rất nhiều từ chiều sâu thực tập cũng như chí nguyện cao đẹp của họ dành cho thế hệ tương lai.

Vài ngày sau, chúng tôi đến thăm một trường học lấy chánh niệm làm nền tảng. Trường được một vị Bồ tát xây dựng mười năm trước, dành cho những trẻ em nhập cư từ những vùng khó khăn lân cận. Nếu không nhờ những bước khởi đầu ở đây, phần lớn các em sẽ rất khó hòa nhập sau này. Khi chúng tôi tới nơi, các em chạy ra đón chúng tôi với những nụ cười tươi pha lẫn sự hiếu kỳ. Tôi lấy cây đàn guitar ra và chúng tôi cùng hát những bài thiền ca Làng Mai. Các em mời chúng tôi cùng múa và chúng tôi cùng hòa chung một niềm vui bất tận. Rất tự nhiên, một nhóm các em dắt tay tôi đi thăm các lớp học, rồi mời tôi cùng ăn trưa ở căng tin. Lòng tôi tràn ngập một niềm hân hoan và em bé hồn nhiên trong tôi cũng được hưởng giây phút sống ở thiên đường tuổi thơ.

Chúng tôi trở lại Làng Mai với trái tim đầy hạnh phúc. Cùng về Làng với chúng tôi là chàng lái xe trẻ tuổi, người đã đồng hành và chăm sóc chúng tôi từ những ngày đầu khi ở Brazil. Từ đó đến nay, anh tham gia làm việc và thực tập trong Nông trại hạnh phúc ở xóm Thượng, sự hiện diện của anh giữa chúng tôi thật là kỳ diệu. ☸





# Thiền tri thức

SƯ CÔ CHÂN ĐÀO NGHIÊM

Sư cô Đào Nghiêm, người Pháp, xuất gia năm 2003 trong gia đình Cây Cắm Lai tại Làng Mai, Pháp, và được Sư Ông Làng Mai truyền đăng năm 2011 trong Đại giới đàn Lăng nghe. Hiện sư cô đang tu tập và phụng sự tại xóm Hạ, Làng Mai. Trong bài chia sẻ sau đây, chúng ta sẽ được gặp một người bạn đặc biệt của sư cô.

Đã rất nhiều năm, tôi luôn có một người bạn tri kỷ kề cận bên mình. Gần như ngày nào chúng tôi cũng gặp nhau từ sáng sớm, lúc mặt trời còn chưa ló dạng. Chúng tôi thấp nển, uống trà, tâm sự chuyện vui buồn, chia sẻ với nhau nước mắt, nụ cười. Bạn tôi là người hướng dẫn, yểm trợ và giúp tôi có được cái thấy sáng tỏ, sự hiểu biết cũng như làm cho mối liên hệ của tôi với bản thân mình trở nên sâu sắc và có ý nghĩa hơn. Người bạn ấy chính là quyển sổ công phu của tôi.

Sáng tinh mơ, tôi ngồi xuống và để cho bàn tay mình viết tùy thích mà không cần suy nghĩ, tất cả những gì hiện lên trong trí sẽ biểu hiện trên mặt giấy. Đó là một quá trình rất trị liệu xảy ra trong nhiều năm. Đó cũng là một hành trình rất riêng tư thể hiện qua nhiều hình thức (viết, vẽ, thơ). Trong quyển sổ này, tôi có hình vẽ của những người thương và người thân trong gia đình đã qua đời. Có cả những câu nói hay, truyền cảm hứng, nuôi dưỡng tôi. Thí dụ như:

- “Mong sao cho tôi có thể hiến tặng sự quan tâm săn sóc và sự có mặt của mình cho người khác một cách vô điều kiện, dù người ấy đối xử lại bằng lòng biết ơn, sự thờ ơ, giận dữ hay sợ hãi.”
- “Mong sao cho tôi có thể chấp nhận những hạn chế của mình với lòng từ bi khi chứng kiến những khổ đau của người khác.”
- “Sự thực tập của chúng ta là để hướng tới giải thoát. Chỉ cần thực tập một điều thôi: làm cho tâm được khinh an. Bất cứ điều gì bạn làm trong cuộc sống tâm linh cũng phải có dấu ấn của thanh thoi và khinh an.”
- “Nơi nương tựa của ta chính là khả năng cảm được niềm vui sống, khả năng chấp nhận sống bất cứ nơi đâu mà vẫn có hạnh phúc. Nơi nương tựa vững chắc nhất của ta chính là bản thân mình. Ta nương tựa nơi Bụt tự thân. Nghĩa là ta nương tựa nơi sự vững chãi, khinh an, thanh thoi, bình an và niềm vui của chính mình.”

Tôi viết xuống những niềm vui, những lên xuống trong ngày, suy nghĩ, cảm thọ, những điều gây cảm hứng, những tuệ giác mà tôi đọc được trong sách, những người tôi tri ân, những liên hệ khó khăn mà tôi cần thực tập để chuyển hóa, nỗi sợ hãi, những điều yêu thích của mình. Đôi khi những điều này được trình bày qua thơ hoặc họa.



Bài thơ sau đây tôi viết vào tháng Mười một năm ngoái:

Tiếng hát của mưa,  
Tiếng hát của đất  
Một chén trà  
Trời vẫn tối  
Trong tim  
Một nỗi buồn.

Khi những suy nghĩ cứ trở đi trở lại trong đầu, khi có những điều đánh động tâm tư và làm tôi thấy lòng đau, thấy không thoải mái, ghi chúng xuống giấy cho phép tôi “đi ra khỏi cái đầu”, và tâm tôi không bị quán quanh trong đó. Ghi chép giúp tôi xử lý niềm vui, nỗi buồn mà tôi trải qua và học những bài học quý giá từ những kinh nghiệm ấy. Vài tháng hay vài tuần sau, khi đọc lại những điều mình đã viết, tôi có thể nhận ra những đường mòn quen thuộc của tâm, thực tập với nó, và nhờ đó có thể hiểu tâm mình nhiều hơn. Ghi chép cũng là cách để giải tỏa năng lượng nặng nề khi giận dữ, bức xúc hoặc buồn bực. Viết những cảm thọ này lên giấy làm chúng không còn vương vấn trong tâm tôi nữa.

Tôi thường xuyên đọc lại những gì mình đã viết, dù vào năm ngoái hay nhiều năm về trước. Nhờ đó tôi hiểu rõ nỗi đau của mình hơn. Quán chiếu những điều đã viết đem đến cho tôi cái thấy sáng tỏ và đúng đắn. Tôi thấy sự thực tập này thật là màu nhiệm. Qua việc phản quan tự kỷ này, tôi có thể quán chiếu về những suy tư, ước vọng, ý định và hành động của mình, để sau đó có những bước đi phù hợp.

Chẳng hạn như đọc những gì đã viết vào mùa xuân năm ngoái làm tôi nhớ lại tuệ giác mà mình đã có vào lúc ấy, và sức mạnh khi thực tập thiền hành cùng với đại chúng. Khi ấy tôi đang gặp khó khăn vì bị kẹt trong sự nghi ngờ. Và đây là điều tôi đã chia sẻ với người bạn tri kỷ “số công phu” vào sáng hôm sau:

“Ngày hôm qua, trong khi thiền hành với đại chúng, câu hỏi ‘*Mình đang làm gì ở đây vậy?*’ đi lên. Nghĩa là ‘*Mình đang làm gì trong tầng thân này vậy? Tại sao mình lại ở đây?*’ Mình đã cho phép câu hỏi đó đi lên, và nó trở thành ‘*Mình đang làm gì ở đây vậy?*’ trong giây phút hiện tại. ‘*Đang đi, đang đi, đang đi*’, mỗi bước chân hoàn toàn nằm trong nhịp bước của chính mình, nghĩa là chậm hơn nhịp bước của đại chúng. Tuy vậy, mình vẫn đồng thời được lợi lạc từ năng lượng tập thể. Cánh đồng cỏ ống, điểm hoa



xanh, hoa vàng đang đong đưa trong gió nhẹ. Sự vĩ đại của đất Mẹ. Hoàn toàn có mặt! Nỗi đau cùng với bước chân, hơi thở ‘*Mình đang làm gì ở đây vậy? Đang thở, đang thở, đang đi, đang đi... Mình đang làm gì? Đang nghe, đang nghe...*’ tiếng chim hót, tiếng gió... ‘*Mình đang làm gì ở đây vậy? Đang ôm ấp, đang ôm ấp...*’ Tâm tĩnh lặng, hoàn toàn có mặt. Từng bước chân. ‘*Tôi là gì? Là không. Tôi là ai? Là không...*’

Viết sổ công phu giúp tôi hiểu và làm việc với các cảm xúc của mình, nhất là khi tôi lo lắng hay buồn bực. Nó giúp tôi lớn lên, tự ý thức về mình hơn. Đó là một cách cực kỳ hiệu quả để làm việc với nội tâm. Nhờ đó mà tôi có được những tuệ giác vô cùng hữu ích giúp tôi xử lý những cảm xúc mạnh và vượt qua nhiều hoàn cảnh khó khăn.

Nhờ sổ công phu mà tôi có thể an trú trong hiện tại. Không lo lắng về quá khứ hoặc tương lai làm cho tôi có cảm giác rất bình an, thân tâm thư giãn. Khi đó tôi có cơ hội chậm lại, thường thức hơi thở, lật sang một trang mới mà vẫn có thể trung thực với ý nghĩ và cảm xúc của mình.

Giờ đây, trở về với những điều kiện hạnh phúc trong giây phút hiện tại trở thành một điều rất dễ tự nhiên trong tôi, nhờ có một người bạn thật sự hiện diện với một tâm từ bi vô điều kiện như thế. ☪



# Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh

THẦY CHÂN TRỜI ĐỨC NIỆM

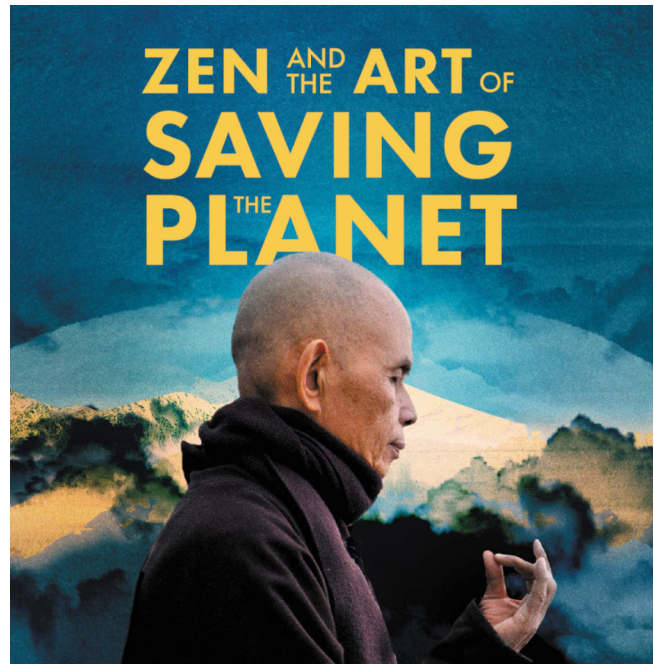
Chương trình tu học trực tuyến kéo dài bảy tuần với chủ đề “Thiền và Nghệ thuật bảo hộ hành tinh” (“Zen and the Art of Saving the Planet”, gọi tắt là ZASP), lần đầu tiên được xây dựng vào năm 2022 và chính thức mở ghi danh vào tháng 10 năm 2023. Dưới đây là bài chia sẻ của thầy Trời Đức Niệm về trải nghiệm của thầy khi tham gia yểm trợ cho chương trình tu học này cùng với 1600 thiền sinh đến từ hơn 50 quốc gia.

Tôi nhớ rất rõ trong khóa tu mùa hè đầu tiên của tôi ở Làng Mai năm 2013, Thầy chia sẻ trong buổi vấn đáp rằng: “Có thể trong 100 năm tới sẽ không còn con người trên hành tinh nữa nếu chúng ta vẫn tiếp tục sống theo cách như hiện nay”. Tôi rất ấn tượng không chỉ bởi vì Thầy trả lời rất rõ ràng về sự thật đó, mà đặc biệt vì cách Thầy chia sẻ. Dù phải nói ra một sự thật phũ phàng như vậy, nhưng con người Thầy toát lên một vẻ rất nhẹ nhàng và bình an, điều này để lại một ấn tượng sâu đậm mãi trong tôi.

Một câu hỏi lớn và cũng là công án của tôi: Làm thế nào để tôi có đủ sự bình an nội tâm trong khi không phải nhắm mắt trước những khổ đau diễn ra khắp nơi vì sự biến đổi bất thường của khí hậu?



Trong những năm gần đây, ước nguyện trong tôi về bảo hộ hành tinh đã được biểu hiện thành những phương thức thật đẹp: Làng Mai hiện đang tổ chức những khóa học trực tuyến với chủ đề Thiền và nghệ thuật bảo hộ hành tinh cùng với những khóa tu về biến đổi khí hậu. Trong bài viết này, tôi muốn chia sẻ trải nghiệm của mình khi tham gia chương trình ZASP, cũng như sự quán chiếu về vai trò và những đóng góp của tăng thân Làng Mai đối với phong trào về biến đổi khí hậu. Tôi đã có dịp trao đổi với sư cô Hiền Nghiêm và nhà báo Jo Confino, chia sẻ của hai vị cũng sẽ được trích dẫn trong bài viết này.



## Một cách nhìn mới

Các nhà khoa học đã nói rất rõ ràng: Loài người chúng ta chỉ còn khoảng vài năm nữa để hành động và duy trì nhiệt độ trái đất dưới 1.5°C, nếu chúng ta muốn tránh thảm họa khí hậu tàn phá và làm mất ổn định sự cân bằng vốn rất mong manh của các hệ sinh thái. Điều này đòi hỏi chúng ta phải thay đổi hoàn toàn cách sống của mình. Đọc những thông tin về tình trạng của trái đất và những thách thức lớn mà chúng ta phải đối diện khiến tôi có rất nhiều lo lắng và sợ hãi. Tuy nhiên, những chia sẻ cùng những tư liệu trong khóa học ZASP cho tôi thêm hy vọng và sự sáng tỏ, giúp tôi nhìn nhận tình trạng từ những góc nhìn mới.

Ngay từ đầu khóa học, các thành viên tham dự được tiếp nhận thông điệp cốt lõi từ Thầy:

“Tôi tin chắc rằng chúng ta không thể thay đổi thế giới nếu chúng ta không có khả năng thay đổi cách suy nghĩ và nhận thức của mình. Vì vậy, sự thức tỉnh và thay đổi của cộng đồng trong cách nghĩ và cách nhìn là điều đặc biệt quan trọng. Và việc học cách thay đổi nếp sống hằng ngày để có nhiều chánh niệm, nhiều bình an và thương yêu hơn trở nên cấp thiết. Chúng ta có thể làm điều đó ngay hôm nay.”

–Trích bài phát biểu của Thầy tại Thượng viện Anh (House of Lords) ở London năm 2012.

## Ý tưởng về khóa học ZASP đã được hình thành như thế nào?

**Sư cô Hiến Nghiêm:** Qua những khóa tu trực tuyến trong thời gian đại dịch Covid, chúng tôi nhận ra một điều là mọi người có thể thực tập ngay tại nhà và đạt được những chuyển hóa thực sự sâu sắc, đồng thời đây cũng là cơ hội để pháp môn Làng Mai đến được với nhiều người hơn. Có rất nhiều người từ Mông Cổ, Nam Phi và những nước châu Á chưa hề biết đến Làng Mai, nhưng rất thiết tha học hỏi Phật pháp. Khi Làng mở cửa trở lại đón thiên sinh tới thực tập năm 2023, chúng tôi thấy thật khó khăn để cùng lúc vừa tổ chức khóa tu trực tuyến, vừa hướng dẫn trực tiếp thiên sinh tới Làng thực tập.

Vì vậy chúng tôi muốn thử nghiệm một khóa học trong đó vừa có thể hướng dẫn số lượng lớn những người ở xa, vừa hướng dẫn những người trực tiếp đến Làng thực tập. Nhờ đó chúng tôi có thể hiện thực hóa ý tưởng của Thầy về một ngôi chùa điện tử. Chúng tôi tự hỏi làm sao mình có thể truyền tải những pháp môn thật sự sâu sắc qua khóa học trực tuyến? Tôi nghĩ rằng điều quan trọng là cần tiến hành khóa học dài hơn một chút so với thông thường. Lý do là những lời dạy của Thầy đối với vấn đề của trái đất thường rất sâu sắc và đầy uy lực, cho nên cần nhiều thời gian hơn để học hỏi, nghiên ngẫm và áp dụng thực tập.

Thông qua khóa học, chúng tôi muốn cung cấp cho mọi người, đặc biệt là thế hệ trẻ, những tuệ giác mà họ có thể áp dụng vào công việc ở bất cứ nơi đâu trên thế giới. Chúng tôi cũng nhận được sự yểm trợ và kinh nghiệm từ Christiana Figueres (một trong những kiến trúc sư chính của Thỏa thuận Khí hậu Paris 2015 và cũng là học trò của Thầy) trong việc thiết kế khóa học để thật sự gắn kết và phù hợp với phong trào hoạt động về biến đổi khí hậu.

## Tiếp xúc với sự tĩnh lặng và nhiệm màu của cuộc sống

Lần đầu tiên tôi tham dự và trải nghiệm về khóa học là vào mùa thu năm 2023. Điều khiến tôi ấn tượng ngay lập tức là vẻ đẹp và sự tao nhã ở phần đầu mỗi video – tư liệu của khóa học. Cảnh những ngọn núi hùng vĩ phủ đầy tuyết, những hàng tre xanh đung đưa trong gió và tiếng triều dâng êm đềm hòa quyện với những âm thanh tuyệt diệu của đàn violon và đàn cello. Điều đó giúp tôi cảm nhận được sự tĩnh lặng, bình an và những vẻ đẹp của cuộc sống – những tiếng chuông chánh niệm từ đất Mẹ gọi mời chúng ta dừng lại và quán chiếu.

Các bài pháp thoại ngắn của nhiều vị giáo thọ khác nhau chia sẻ một cách cô đọng những tuệ giác trực tiếp liên quan, và những thực tập bằng ví dụ

sinh động từ chính cuộc sống của họ. Tôi rất thích bài chia sẻ của thầy Pháp Dung nói về vị tu sĩ, nghệ sĩ và chiến sĩ, và làm thế nào chúng ta nuôi dưỡng những phẩm chất đó trong con người mình. Tôi cần để cho chất liệu nghệ sĩ trong mình được biểu hiện nhiều hơn, ví dụ thỉnh thoảng chơi nhạc, nhờ đó sự sáng tạo và sự vui tươi trong tôi được nuôi dưỡng và cân bằng lại với tính nghiêm túc và tỉ mỉ của mình.

## Ban tổ chức có được những tuệ giác gì khi thiết kế khóa học?

**Sư cô Hiến Nghiêm:** Chúng tôi – những vị tham gia thiết kế khóa học – đều có chung một cái thấy là nên chia sẻ những giáo pháp thâm sâu ngay từ đầu. Vì vậy, ngay từ tuần thứ hai của khóa học, chúng tôi đã mời mọi người cùng quán chiếu về nền văn minh của loài người đang đến chỗ bị diệt vong, cùng với những tuệ giác trong kinh Kim Cương, v.v. Chúng tôi có niềm tin là mọi người có khả năng tiếp nhận những giáo pháp thâm sâu đó. Chính Thầy cũng giảng những điều sâu sắc nhất về không sinh không diệt trong tất cả các khóa tu. Tôi thấy cần phải tiếp tục di sản của Thầy, không chỉ hướng dẫn những thực tập chánh niệm căn bản để đối diện với những cảm xúc mạnh, mà cần chia sẻ cho thiên sinh những tuệ giác thâm sâu để giúp họ chuyển hóa những cảm xúc đó.

## Con đường chuyển hóa

Dưới đây là một vài phản hồi của những người tham gia khóa học, chia sẻ hành trình chuyển hóa của họ, và những giây phút họ chạm tới được tuệ giác thâm sâu trong bản thân:

“Tôi nhận ra rằng chỉ có tinh thần bất bạo động mới đối trị được với bạo động – trong bản thân tôi cũng như trong mối quan hệ gia đình; hy vọng điều này cũng đúng đối với các quốc gia và cộng đồng quốc tế. Thứ mạnh mẽ nhất trên đời không phải là vũ khí, dù là vũ khí nào đi chăng nữa, mà chính là trái tim của chúng ta.”

– Một bạn trẻ đến từ Trung Hoa

“Khi một vài bộ phận trong cơ thể tôi đau nhức, vẫn còn có những bộ phận khác đang khỏe mạnh, cái thấy này thực sự giúp tôi nhẹ nhàng hơn. Đối với thiên nhiên và với phong trào hoạt động xã hội cũng giống như vậy. Tuy có những nỗi tuyệt vọng, nhưng ở nhiều nơi khác trên thế giới vẫn còn có niềm hy vọng, có những tấm lòng tận tụy, và những hoạt động giúp hành tinh này trở nên tươi đẹp hơn. Tôi học được rằng cả hai khía cạnh đó đều là hai mặt của cùng một đồng xu.”

– Thiên sinh Columbia



“Thành quả lớn nhất tôi gặt hái được từ khóa học là tôi nhận được tất cả những công cụ cần thiết để trị liệu cho bản thân. Tôi có thể trở về kết nối với chánh niệm và với đất Mẹ bất cứ khi nào tôi cần. Cuộc sống của tôi trở nên chậm hơn, nhiều ý nghĩa hơn và nhiều màu sắc hơn kể từ khi tôi tham gia khóa học.”

–Thiền sinh Nam Phi

“Khóa học này quả thật tuyệt vời và sâu sắc đối với tôi. Nhiều năm qua tôi đã giảng dạy và hướng dẫn sinh viên của tôi trong các hoạt động xã hội... Khóa học này giúp tôi nhận ra là tôi đang theo đuổi những giấc mơ và sự thức tỉnh xa vời mà không phải là thức tỉnh từ chính mình... Tôi thực sự thích thú với khóa học và có cảm hứng thay đổi những điều liên quan đến bài giảng của tôi... Những bài pháp thoại đánh động mỗi người, gợi lên những thử thách và sự tò mò, cùng với sự cởi mở. Sự có mặt trực tuyến của những xuất sĩ và giáo thọ cư sĩ dần dần trở nên thân thiện hơn sau mỗi ngày, mỗi tuần.”

–Thiền sinh Hoa Kỳ

### Làng Mai có vai trò và những đóng góp như thế nào trong phong trào hoạt động chống biến đổi khí hậu và bảo hộ trái đất?

**Sư cô Hiền Nghiêm:** Tôi nhớ có lần tôi hỏi Christiana Figueres: “Chúng tôi có thể giúp gì cho quý vị?”. Bà trả lời: “Quý thầy, quý sư cô chỉ cần tiếp tục duy trì hoạt động của Làng Mai. Phong trào chống biến đổi khí hậu cần một nơi nương tựa về mặt tâm linh, nơi chúng tôi có thể trở về chăm sóc bản thân và chăm sóc những người khác, cũng như tiếp xúc sâu sắc với sự bình an và trị liệu”.

Về cơ bản, cái mà Làng Mai có thể hiến tặng là tạo dựng một ngôi nhà tâm linh, nơi có những tấm lòng rộng mở, có sự can đảm và không sợ hãi, có khả năng nhìn sâu vào những vấn đề thực tế. Điều đó cũng có nghĩa rằng cùng với nhau như một tăng thân, chúng ta cần cập nhật thông tin về biến đổi khí hậu để hiểu rõ hơn tình hình thực tế. Nhờ đó, cùng với những nhà hoạt động, nhà nghiên cứu, nhà hoạch định chính sách, chúng ta có thể đưa ra những hiểu biết thực sự sâu sắc về nỗi khổ của họ, và cung cấp những pháp môn thực tập để ôm ấp nỗi khổ đó.

**Jo Confino:** Tôi nghĩ điều quan trọng nhất ở đây là, hầu hết mọi người trong phong trào hoạt động chống biến đổi khí hậu đang cố gắng thay đổi những công nghệ và chính sách, họ làm tất cả những việc đó như những vấn đề bên ngoài họ. Họ không hề quan tâm tới những vấn đề nội tâm, hoặc không nhìn thấy những thay đổi nội tâm có khả năng tác động tới những thay đổi bên ngoài. Tôi nhận thấy rất nhiều nhà hoạt động trở nên kiệt sức, bất



lực, họ luôn cảm thấy sức ép của thời gian. Họ cố gắng thuyết phục mọi người về sự cần thiết phải thay đổi. Điều này giống như đẩy một tảng đá lớn ngược lên triền núi dốc đứng. Họ thấy có quá nhiều việc cần phải làm, những gánh nặng đang đè trĩu lên vai họ. Họ rất đau buồn và thấy không thể thay đổi thực trạng, đó là tình trạng khủng hoảng hiện sinh trong mỗi cá nhân.

Trước thực trạng đó, Thầy và tăng thân Làng Mai đang đóng vai trò đồng hành, đưa ra phương thuốc trị liệu những vết thương đó, và chỉ ra rằng cách hay nhất ảnh hưởng đến thế giới là sống chậm lại. Thầy và tăng thân đưa ra những thực tập đơn giản nhưng thực tế để giúp mọi người ôm ấp nỗi khổ của họ và tìm ra lối thoát. Trong lúc vội vã và hoảng loạn để thay đổi, họ sẽ mất kết nối với xung quanh và trở nên căng thẳng, theo đúng nghĩa đen. Vì vậy, trong các khóa tu ở Làng Mai, việc đầu tiên các nhà hoạt động về biến đổi khí hậu được mời thực tập là dành thời gian cho nhau, buông thư thân và tâm, nhờ đó họ bắt đầu có thể có những tuệ giác mới. Họ nhận ra được tầm quan trọng của việc trở về nơi hải đảo tự thân – một nơi bình an và lắng dịu, nơi đó họ có thể lấy lại sức lực và năng lượng. Rất nhiều người trong số họ nói về tầm quan trọng của việc tái tạo và phục hồi thế giới tự nhiên nhưng họ không nhìn thấy giá trị của sự tái tạo, phục hồi đối với chính bản thân họ. Một điều khác nữa Làng Mai đang làm là tạo ra không gian và năng lượng của cộng đồng cùng nhau thực tập. Vì vậy khi tham dự những hội nghị như Hội nghị Thượng đỉnh về Biến đổi Khí hậu (COP), họ có thể sắp xếp thời gian để thực tập ngồi thiền, thiền hành, điều đó tạo cơ hội cho họ có những cái nhìn mới về thế giới, có những phương thức hành động mới và những cách thức mới để đi đến sự đồng thuận.





Vulture Peak, India, 2008, Photo Courtesy by Börje Tobiasson

### Lời dạy nào của Thầy có tác động lớn đối với những người hoạt động về biến đổi khí hậu?

**Jo Confino:** Một trong những lời dạy của Thầy thực sự giúp được nhiều người là về tính dị thực (sự chín muồi) của mọi hiện tượng trong sự sống. Rất nhiều người trong phong trào hoạt động về biến đổi khí hậu ngày càng gia tăng sự giận dữ, buồn chán và thất vọng vì họ đã hành động mà mãi không nhìn thấy kết quả. Lời dạy của Thầy về tính dị thực giúp mọi người thấy rằng chúng ta không thể xác định thời gian cụ thể khi nào một sự thay đổi có thể diễn ra, nhưng chúng ta có thể góp phần đem lại sự thay đổi. Điều này giúp mọi người có được sự bình an.

Điều thứ hai tôi thấy thực sự hữu ích là những lời dạy của Thầy về tích môn, bản môn, và sự buông bỏ. Mọi người nhận ra rằng buông bỏ thành quả không có nghĩa là chúng ta không còn quan tâm, không còn nỗ lực, mà thật sự chúng ta vẫn tiếp tục nỗ lực nhưng không bị kẹt vào ý niệm thành công hay thất bại. Thành công hay thất bại không phải là điều quan trọng, vấn đề là chúng ta cùng nhau tiếp nối và cùng làm những điều tốt nhất trong khả năng của mình để bảo hộ sự sống trên hành tinh.

**Sư cô Hiến Nghiêm:** Một vài người dẫn đầu trong hoạt động loại trừ nhiên liệu hóa thạch ở Hội nghị COP-28 vừa qua đã từng tham dự khóa tu về biến đổi khí hậu ở

Làng Mai. Vì vậy sự can đảm kiên trì và chịu đựng, cũng như niềm tin và lý tưởng thực hiện những điều mới đến từ những người đã từng thực tập ở Làng Mai, rồi sau đó họ tiếp tục yểm trợ nhau. Nhiều người nói rằng điều này đã làm thay đổi cục diện tại Hội nghị, bởi vì giờ đây đã có những người có khả năng thở cùng nhau, cùng nhìn về lý tưởng, về tình trạng hiện tại và tinh thần đoàn kết. Điều đó bắt đầu thực sự ảnh hưởng đến chính cơ chế của Hội nghị.

### Tiếp xúc với bình an và sự chấp nhận

Làm thế nào để có được sự bình an sâu lắng bên trong mà không nhắm mắt và bị choáng ngợp trước khổ đau do khủng hoảng khí hậu gây ra, đó là một công án mà tôi vẫn tiếp tục quán chiếu trong lòng. Nhìn sâu vào chủ đề này cùng với sự tham gia vào khóa học ZASP giúp tôi thấy được câu trả lời đang dần xuất hiện: Bằng cách chăm sóc cơ thể, cảm xúc và tâm thức của mình trong thời điểm hiện tại, bằng cách nhận thức được bản chất vô thường của bản thân và nền văn minh của chúng ta, đồng thời cho phép khổ đau trong bản thân và trên thế giới được ôm ấp bởi lòng từ bi trong trái tim, tôi có thể chạm đến sự bình an và chấp nhận. Tiếng chim hót cùng vẻ đẹp của đất Mẹ vẫn đang tiếp tục nuôi dưỡng trái tim tôi, mỗi khi tôi có mặt và tiếp xúc.

Tuy nhiên, nếu không hành động, tôi sẽ trải qua điều mà các nhà khoa học gọi là sự bất hòa về nhận thức (cognitive dissonance), một cảm giác bất an vì có một khoảng cách lớn giữa những gì chúng ta biết và những gì chúng ta làm – hay như Thầy nói: Tuệ giác cần đi liền với hành động. Vì vậy, chỉ khi tôi có thể đóng góp điều gì đó cụ thể để cứu hành tinh – chẳng hạn như hỗ trợ phong trào khí hậu bằng cách góp phần tổ chức khóa học ZASP hoặc các khóa tu về khí hậu – thì tôi mới có thể hoàn toàn bình yên, bởi vì trong thâm tâm tôi biết rằng tôi cũng như tăng thân chúng tôi đã cố gắng làm tốt nhất phần việc của mình. ☺





# Mình là miếng đậu hũ?

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG HIỀN TÂM

Sư cô Trắng Hiền Tâm, người Hàn Quốc, xuất gia trong gia đình cây Dẻ Gai năm 2018. Hiện nay, sư cô đang tu tập và phụng sự ở xóm Mối, Làng Mai Pháp. Bài chia sẻ dưới đây của sư cô được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Tôi tỉnh dậy và thấy mình là một miếng đậu hũ trên băng chuyền trong một nhà máy chế biến thực phẩm ở làng quê hẻo lánh. Trắng muốt, vuông vắn, mềm mượt, từng miếng đậu hũ xếp ngay ngắn trên băng chuyền nối nhau thành hàng dài vô tận. Tôi nép mình giữa những miếng đậu khác, nhưng cũng lao vút đi trên băng chuyền như đang chơi trò trượt nước nóng trong một khu vui chơi. Bất kể nhìn trước, nhìn sau, ngược lên hay cúi xuống, chẳng có chỗ nào là không có đậu hũ. Không kịp có cơ hội tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra, theo bản năng, tôi bất giác co mình lại để trở thành một miếng đậu hũ. Tôi tự dặn lòng: “Mình là miếng đậu hũ”. Nếu người quản lý nhà máy phát hiện ra tôi là con người thì hẳn ông sẽ rất tức giận, thôi đành giả vờ là một miếng đậu hũ vuông vắn và nóng hổi vậy. Cuối cùng cũng đã đến chặng cuối của băng chuyền, tôi thừa dịp nhảy xuống rồi chạy thoát ra ngoài băng cửa sau. Tôi cứ thế chạy mãi về phía cánh đồng cho đến khi dừng lại ngay rìa của một vách đá. Phía sau, ông quản lý hét lớn: “Cô không phải là đậu hũ, cô là con người mà”. Quá sợ hãi và hoảng hốt tôi khẳng khái: “Không, không, tôi là đậu hũ” rồi ngoan ngoãn trở lại vị trí cũ trên băng chuyền trong nhà máy.

## Giải mã giấc mơ

Từ tấm bé, tôi đã nuôi mộng trở thành một học sinh giỏi và một đứa con ngoan. Theo lời khuyên của bố mẹ, từ nhỏ đến khi niên thiếu, đạt được nhiều giải thưởng và thành tích học tập xuất sắc là đỉnh điểm thành công đối với tôi. Hình ảnh về người phụ nữ lý tưởng và người công dân chuẩn mực mà xã hội định hình đã khiến tôi bị áp lực và trở nên căng thẳng.

Đến khi trưởng thành, tôi dặn lòng: “Từ giờ trở đi, tôi sẽ chỉ làm những gì mình muốn”, về chuyện học hành, nghề nghiệp, hay phong cách ăn mặc. Trong thời gian bảy năm làm việc tại đài truyền hình KBS và SBS ở Hàn Quốc, tôi đã sống theo cách



mình muốn mà không quan tâm đến bất kỳ hình ảnh lý tưởng nào như hình ảnh miếng đậu hũ mà gia đình và xã hội muốn nhào nặn. Thời gian này, tôi vừa qua tuổi 20, những giấc mơ lặp đi lặp lại từ thời thơ ấu không còn xuất hiện nữa.

Mãi cho đến năm 2018: năm mà tôi trở thành một sư cô tại Làng Mai, chúng mới xuất hiện trở lại.

## Lại một lần nữa giả làm miếng đậu hũ

Mặc dù là người tự nguyện đi theo con đường xuất gia, nhưng những năm đầu thời sadi của tôi là những năm tháng đầy thử thách. Thay đổi hoàn toàn một lối sống tôi đã quen thuộc trong hơn 30 năm đã làm cho cơ thể cũng như tâm hồn tôi bị sốc. Những ký ức khổ đau ngủ quên bấy lâu nay bắt đầu thức dậy. Gần như ngày nào tôi cũng chìm trong nước mắt. Thậm chí nhiều khi tôi chọn đi đường khác để tránh phải gặp mặt và xá chào quý sư cô lớn. Tôi công khai thể hiện sự bất mãn và khó chịu của mình, phàn nàn về sự phân biệt đối xử khi quý sư cô tỳ kheo mỗi người nhận được ba quả bơ, còn sadini như chúng tôi chỉ nhận được hai quả. Đọc hàng trăm uy nghi và giới luật, tôi cầu nài: “Hình như là quá tiểu tiết, giống như trong quân đội vậy”.

Những lời dạy dỗ ấy dường như muốn ép tôi trở thành miếng đậu hũ, màu sắc và hình dáng phải giống y như những người khác.

Mỗi tối trước khi chìm vào giấc ngủ, tôi tự hỏi: “Liệu đây có phải là con đường dành cho mình?”. Rồi tôi nhận được câu thì thầm từ nội tâm: “Hãy cho mình cơ hội được trải nghiệm trong vòng năm năm, nếu không có kết quả gì thì mình luôn có thể quay lại với cuộc sống trước kia”. Nhưng hình như khối nghi ngờ trong tôi vẫn chưa được thuyết phục với quyết định năm năm ấy. Tôi tiếp tục phàn nàn về cuộc sống xuất gia, sự chống đối cứ tiếp diễn: “Quá khổ khe. Chẳng hợp lý gì cả. Mình có nên chuyển trung tâm không?”. Cứ thế tôi tiếp tục nuôi những suy nghĩ ấy, và cảm thấy khó chịu, bó buộc với những giới luật và uy nghi.

Lần đầu tiên tôi nhận thấy cách thức hoạt động của bản ngã trong mình. Lúc nào tôi cũng cho rằng mình đúng và người khác sai. Chẳng hạn như trước đây, mỗi lần muốn tìm câu trả lời, tôi đều nhờ Google, nhưng đành từ bỏ thói quen đó vì mỗi lần vào Internet để tìm hiểu về những chủ đề mà tôi quan tâm là một lần khó. Để được sử dụng Internet trong những ngày làm biếng, tôi phải xin phép để được cấp một mẫu giấy như sau: “Con được phép sử dụng Internet vì lý do ...” Thật buồn cười! Tôi chống đối việc này bằng cách gần như không sử dụng Internet trong vòng hai năm.

Xin phép để làm những thứ khác cũng phức tạp như vậy. Đi ra ngoài tu viện, tôi phải xin phép Y chỉ sư, Giám niệm, Tri xa, và còn phải kiếm thêm một người khác làm đệ nhị thân đi cùng. Nếu trong mùa

An cư thì còn phức tạp hơn, tôi phải làm thêm một bước nữa là đứng trước toàn thể đại chúng và trình bày lý do, địa điểm, đệ nhị thân, thời gian đi và về của tôi.

Điều tôi muốn nói ở đây không phải là than phiền về quy trình phức tạp, mà là để thấy cách thức bản ngã của tôi vận hành. Trong mỗi giai đoạn vận hành, tôi nghe thấy tiếng gào thét của bản ngã: “Chính tôi mới là người quyết định nên làm gì và không nên làm gì, tôi phải được ưu tiên trên hết”.

Bởi chẳng thích thú gì với những điều bó buộc, tôi ý thức là mình có thể từ bỏ chương trình năm năm và trở về với cuộc sống trước kia. Đó hẳn là sự lựa chọn dễ dàng. Tuy nhiên, thay vì làm như vậy, tôi đã chọn cách thật sự đương đầu với những thử thách. Đó là tháo gỡ hết những trở ngại thật sự làm cho tôi mất tự do. Những trở ngại ấy không đến từ công việc trong tu viện hay vì không có lương hàng tháng, mà vì những suy nghĩ trong đầu và phản ứng của cơ thể khiến cho tôi cảm thấy ngột ngạt. Vậy nên tôi tập trung ý thức, quan sát những gì đang xảy ra cho thân và tâm, phòng hộ sáu căn khi bản ngã của tôi gào lên: “Tôi đang ở đây, đừng có mà đánh trống lảng”. Nhờ đó mà sự phản ứng nóng vội trong tôi cũng nguội bớt đi một cách đáng kinh ngạc.

Lâu dần, thay vì kiểm tra tin nhắn ngay sau khi thức dậy vào mỗi sáng thì tôi đọc bài kệ “Thức dậy”. Bước xuống giường, tôi ý thức cái lạnh của sàn nhà dưới lòng bàn chân. Nhẹ nhàng và chánh niệm, tôi đi tới và mở cửa trong ý thức để không làm phiền những người cùng phòng.





Nếp sống thanh đạm của người xuất gia đã giúp cuộc sống của tôi trở nên đơn giản: ăn chỉ ý thức là mình đang ăn, cắt rau củ thì biết là mình đang cắt rau củ, nghe pháp thoại thì ý thức là mình đang nghe pháp thoại. Ngay cả những lúc bản thân không muốn ngồi thiền có hướng dẫn nhưng tôi cũng thả lỏng và để cho mình đi theo dòng chảy của tăng thân. Nhiều khi đánh mất mình trong những suy nghĩ miên man, tiếng chuông ngân lên ở tu viện chính là neo đậu giúp tôi dừng lại và trở về với mình.

Theo thời gian, hình ảnh của tôi trong quá khứ – ngồi trong tàu điện ngầm, lướt qua các trang tin tức trong khi vẫn theo dõi kênh truyền hình của Netflix bắt đầu mờ nhạt dần trong tâm trí. Giống như tên người thầy kính yêu của tôi – Thầy Nhất Hạnh (“Nhất Hạnh” nghĩa là “một hành động”), tôi tự cam kết với chính mình là trong khoảng thời gian năm năm này tôi sẽ rèn cho mình thói quen là chỉ tập trung làm một việc mà không làm nhiều việc cùng một lúc. Giống như sau ba mươi năm sống một lối sống hoàn toàn khác thì bây giờ chính là một kỳ nghỉ ngơi năm năm. Bắt đầu từ năm thứ tư, những va chạm trong đời sống cũng bớt đi phần nào, bởi thay vì than phiền và đổ lỗi cho hoàn cảnh và những người xung quanh, tôi tập trung quán sát và nhận diện chính mình. Tôi rất biết ơn những người bạn đã đồng hành và yểm trợ tôi trong khoảng thời gian ấy.



Tôi tập trung vào ba sự thực tập căn bản và cốt lõi: sống hòa hợp trong tăng thân; chế tác năng lượng chánh niệm hằng ngày bằng sự thực tập ý thức về hơi thở và ý thức về hình hài; và nhìn sâu vào tự tính tương tức của vạn vật. Thỉnh thoảng trong tôi vẫn còn sự nghi ngờ về phương pháp thực

tập của Làng Mai, vì hơi khác so với truyền thống Phật giáo ở Hàn Quốc. Những vị thiền sinh mà tôi gặp ở Pháp quan tâm nhiều đến các pháp thực hành hơn là tìm hiểu sâu về những lý thuyết và giáo lý về kinh điển Phật giáo. Trong khi đó, ở châu Á, đặc biệt là ở Hàn Quốc, Việt Nam, Nhật Bản và Đài Loan, thường thì các sadi và sadini tập trung chủ yếu vào lý thuyết và kinh điển trong bốn năm đầu chương trình Đại học Phật giáo. Tôi cũng lo khi trở về Hàn Quốc, người Hàn sẽ nghĩ rằng tôi không đủ kiến thức về Phật Pháp. Cũng là một nhân duyên, khi tôi có cơ hội được kiểm tra hoa trái thực tập và cái hiểu của mình về đạo Bụt trong chuyến trở về Hàn Quốc để chăm sóc ba mẹ.

### Trở về Hàn Quốc

Khi nghe tin ba được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư, tôi đã khóc như mưa. Tôi biết đây là lúc tôi cần trở về có mặt với ba mẹ. Với tình thương và sự yểm trợ của đại chúng, tôi được sắp xếp để về lại Hàn Quốc nhanh chóng. So với bốn năm trước, Hàn Quốc thay đổi nhiều, tốc độ phát triển của xã hội gấp gáp, và người người trở nên vô cảm lạnh lùng. Họ đi qua nhau như đeo trên mình một chiếc mặt nạ vô hồn, hiếm lắm mới bắt gặp một nụ cười. Cái nhìn của họ thờ ơ cứ như những ngón tay trần đông cứng giữa cái giá lạnh của mùa đông.

Được gặp lại ba mẹ là một niềm vui khó tả, nhưng sẽ hạnh phúc hơn nếu đó chỉ là một chuyến thăm nhà như bình thường. Mà không sao, điều quan trọng nhất là tôi đã được trở về đoàn tụ cùng gia đình. Ba khác quá, tóc bạc nhiều, nhưng đôi mắt vẫn sáng ngời. Điều tích cực là tinh thần ba luôn lạc quan, yêu đời mà không bi thảm vì bệnh tật. Tôi cảm phục tinh thần lạc quan và niềm vui sống của ba, cố gắng làm hết những gì mình có thể mà không để kết quả làm mình thêm lo lắng.

Càng gần đến ngày phẫu thuật, không khí căng thẳng bao trùm. Ở Làng Mai tôi học được cách nhận diện và chăm sóc sự căng thẳng mà không để nó làm tê liệt thân tâm, vì căng thẳng sẽ chỉ làm mọi chuyện trở nên rối hơn. Tôi và ba đã cùng nhau học Phật Pháp trong thời gian ba bị bệnh.

Khi ba đang nằm trong phòng mổ của bệnh viện ở Seoul, tôi không để âu lo làm mình rối trí. Tôi nắm tay mẹ và hai mẹ con cùng nhau thở những hơi thở ý thức. Cạnh bên phòng mổ là phòng hồi sức cấp cứu – nơi những bệnh nhân đang đối diện với thập tử nhất sinh. Nhìn thấy khuôn mặt buồn bã của những gia đình có người thân đang cận kề cái chết đã khiến mẹ thêm lo. Để giúp mẹ, tôi mở nhạc kinh

của Làng Mai cho mẹ nghe. Âm nhạc có thể vỗ về và an ủi những người không thể tự mình an ủi. Tôi nghĩ nó cũng đã giúp được mẹ phần nào.

Thật may mắn, ca phẫu thuật của ba thành công. Khi tỉnh dậy, điều đầu tiên ông nhắc đến là “mười hai nhân duyên”! Trong thời gian bệnh, khi học bài cùng nhau, ba đã nói tôi cần học thuộc lòng thuật ngữ Phật giáo này bằng tiếng Hàn. Những ngày chăm sóc ba trong bệnh viện trôi qua rất nhanh.

Mất vài tháng thì sức khỏe của ba mới hồi phục. Ba cũng bắt đầu thể hiện tình cảm với tôi một cách tự nhiên và kể rằng ông đã nhớ tôi rất nhiều trong mấy năm tôi xa quê tu tập. Tôi cảm thấy mình như đang an cư ở nhà với ba trong khoảng thời gian ba hồi phục. Một trong những lý do là sau khi nghỉ hưu, ba tôi đã xây dựng một căn nhà trên núi cho cả gia đình, thành ra chúng tôi cứ như đang ở trong một ngôi chùa nép mình trên núi, vắng vẻ, bình an và tinh khiết.

Ngồi thiền buổi sáng, ăn cơm trong chánh niệm, thiền hành, tập thể dục, chăm sóc vườn, và nghe pháp thoại là những thời khóa hằng ngày của cả nhà. Ba muốn dạy cho tôi những thuật ngữ Phật giáo tiếng Hàn, các giáo lý căn bản của đạo Phật và tâm lý học ứng dụng, kể cả những những kinh sách thời xưa. Tuy thời khóa dày đặc như vậy, nhưng cả ba và mẹ đều hạnh phúc. Những lúc bắt gặp kinh điển và thuật ngữ Phật giáo mới lạ, tôi nhận ra rằng tôi đã học được những điều này tại Làng Mai. Hình thức tuy có thể khác nhau, nhưng nội dung thì giống nhau. Như những ngón tay khác nhau nhưng chúng đều cùng chỉ về hướng mặt trăng.

Pháp môn yêu thích của ba mẹ là thiền ôm. Đàn ông Hàn Quốc thường ít thể hiện tình cảm ra bên ngoài với con cái, ôm con là điều hiếm xảy ra. Nhưng mỗi ngày ba đều ôm tôi, và đôi khi thì hơi nhiều. Sau giờ ngồi thiền, sau giờ ăn sáng, sau giờ thiền hành, và sau giờ nghe pháp thoại... ông luôn muốn thể hiện tình thương bằng việc ôm con của mình. Có lúc tôi nói đùa với ba là ba chỉ được ôm con tối đa năm lần mỗi ngày. Tôi nhận ra chuyển trở về bất ngờ của mình không chỉ là để có mặt chăm sóc ba mà còn là để chữa lành cho chính mình.

### **Một lần nữa, liệu tôi có thật là đậu hũ?**

Tôi muốn chia sẻ về một giấc mơ khác của mình. Giấc mơ ấy là một bí mật, nhưng vì trong tăng thân thì chẳng có gì bí mật cả, nên tôi sẽ kể bạn nghe. Đó là vào đêm trước khi tôi được thọ Giới lớn hồi đầu

năm ngoài. Cá nhân tôi không cố gắng giải mã những giấc mơ như những hiện tượng bí ẩn, mà tôi nghĩ rằng giấc mơ phản ánh những gì xảy ra trong nội tâm. Trong giấc mơ, tôi và hai người bạn cùng ngồi trên một chiếc trực thăng và nhìn xuống một dòng sông lớn bị đóng băng, được bao quanh bởi núi non trùng điệp và những cánh rừng nhiệt đới.

Trong giấc mơ, tôi là một người đàn ông da màu. Đột nhiên, hai người bạn đưa ra ý tưởng: “Mình hãy cùng nhau nhảy xuống dưới dòng sông băng kia”. Sau khi quan sát kỹ, chúng tôi thấy ở giữa dòng sông có một lỗ đen, và màu nước cho thấy độ sâu của nó. Như vậy thì chẳng khác gì bảo tôi chết đi. Nhưng thật lạ, tôi cảm thấy có thể nhảy xuống cùng với hai người bạn vô cùng tin tưởng của mình. Không một chút do dự, chúng tôi nắm tay nhau và nhảy xuống hố nước đá lạnh căm đố. “Ùm!” Hết sức bất ngờ, nước không hề lạnh như tôi nghĩ, ngược lại còn ấm và trong veo như suối nước nóng. Khi mở mắt ra, tôi thấy một bạn trông giống Đức Bụt, còn người kia thì giống Thầy. Ở dưới nước nên chúng tôi không thể nói chuyện được nên chỉ nhìn nhau mỉm cười rồi cùng bơi lội thật thoải mái.

Một năm tập sự xuất gia và năm năm là người xuất sĩ của tôi trôi qua trong nháy mắt. Giờ đây tôi vẫn đang bơi trong suối nước nóng ấm áp của tăng thân. Giống như tôi chỉ mới được tắm gội thật kỹ và lâu, giữ sạch tất cả những bụi bẩn trong tâm, làm toàn thân tôi mát mẻ và nhẹ nhàng. Sau khi hoàn tất chương trình năm năm, tôi vẫn thấy mình có mặt đây trong tăng thân, cười đùa, sẻ chia và tu tập, y như trong một giấc mơ khác của tôi mà tôi sẽ kể với bạn khi có dịp...

Đến hôm nay, tôi vẫn còn hấp tấp, tinh thoảng hơi làm biếng, cầu nhàu khó chịu làm quý sư cô có chút phiền lòng. Nhưng tôi vẫn thích cùng đi với tăng thân như một dòng sông với niềm tin vào Tam bảo càng ngày càng lớn mạnh. Sống chung và thực tập với nhiều người đa dạng về tính cách giúp tôi có cơ hội nhìn sâu vào bản ngã của mình. Suy nghĩ, lời nói và hành động của mỗi người trong tăng thân là những tấm gương phản chiếu giúp tôi thấy được chính mình từ nhiều góc độ khác nhau. Sống trong tăng thân không phải là điều dễ dàng, nhưng mỗi ngày tôi đều nhận ra rằng con đường này giúp cho bản thân mình ngày càng hoàn thiện hơn.

Vậy nên tôi lại tự hỏi mình: “Có thật sự mình là miếng đậu hũ công nghiệp kia, hay mình đã nhảy ra khỏi băng chuyền để thỏa thích vui đùa với những miếng đậu hũ khác bằng tất cả tâm hồn trẻ thơ?”. ☺



# Ánh sáng của sự kết nối

JOOST VRIENS



Joost Vriens (Tâm Quan Sơn) là người Hà Lan, sống ở Eindhoven. Ông đã giảng dạy tại một trường trung học chuyên nghiệp trong suốt 40 năm và đồng sáng lập tăng thân trực tuyến dành cho các nhà giáo dục Hà Lan. Dưới đây là bài viết của ông về hành trình đến với phong trào đem chánh niệm vào trường học (Wake Up School) mà ông đang dành rất nhiều tâm huyết. Bài viết được BBT dịch từ tiếng Anh.

Năm 1982, vừa bước chân vào nghề giáo, tôi mới 22 tuổi, trẻ măng, một giáo viên dạy bộ môn tôn giáo đầy lý tưởng và nhiệt huyết. Nhưng thực tại không phải là thiên đường mà là một môi trường cho sự học hỏi.

Hệ thống giáo dục mà tôi bước chân vào, về căn bản, là hệ thống một chiều: Thầy giáo nói và học sinh nghe. Thầy giáo trao truyền kiến thức và học sinh tiếp nhận kiến thức. Đó là một khuynh hướng mạnh đến nỗi học sinh dù trong bất cứ lứa tuổi nào, thiếu niên hay trưởng thành, đều e dè trong việc chia sẻ hay phát biểu ý kiến của mình.

Trường tôi dạy là một trường trung học dạy nghề với học viên tuổi từ 17 tới 23. Sau khi tốt nghiệp, họ sẽ làm việc với những người khuyết tật, làm việc trong các nhà trẻ, chăm sóc thanh thiếu niên hoặc trong môi trường giáo dục. Đây là một giai đoạn biến chuyển quan trọng: học viên phải học cách áp dụng kiến thức, đem cái biết chuyển thành cái thực tế. Họ phải đối diện với một câu hỏi thiết yếu: “Tôi muốn trở thành chuyên viên kiểu nào trong khi làm công việc giúp đỡ người khác?”. Vì vậy mỗi cá nhân sẽ có một hành trình riêng biệt.

Sau vài năm tôi bắt đầu nhận thấy các học viên im lặng không chỉ vì thói quen mà còn vì trường nghề và các giáo viên không lắng nghe những nhu cầu sâu kín, những nỗi đau và tổn thương của các em. Rồi sau đó, một tuệ giác khác bỗng lóe lên trong tôi. Tôi thấy các giáo viên, vì đã trải qua nhiều lần hoang mang và căng thẳng, cũng giấu kín những ý nghĩ và cảm giác thật sự của họ khi vào trường. Sau 15 năm vật lộn với hệ thống giáo dục, tôi bị mất phương hướng, tôi có cảm giác như bị thu nhỏ lại và trở nên hay chống chế. Nhiệt huyết của một giáo viên trẻ gần như tắt ngấm.

## Một làn gió mới

Rồi tôi gặp Sief Bloemers, một người mà tôi coi như là một vị thầy của mình. Anh là một y tá về lĩnh vực sức khỏe tâm thần với nhiều kinh nghiệm về những ẩn ức trong nội tâm. Lúc đó tôi đã là một giáo viên giàu kinh nghiệm và có thể chia sẻ với anh về tình trạng văn hóa học đường đang trở nên xa cách và thiếu cận như thế nào. Anh dạy cho tôi cách quan sát, tìm hiểu và kết nối. Chúng tôi đã tạo nên một nhóm làm việc tuyệt vời cho đến nỗi trường dạy nghề đã mời chúng tôi phác thảo một chương trình giảng dạy mới. Chúng tôi thật may mắn, bởi vì đó chính là cánh cửa mở ra cho một làn gió mới thổi vào trường.

Thử thách của chúng tôi là làm sao để giúp những giáo viên quen giảng dạy qua lời nói trở thành những người biết lắng nghe và có khả năng yểm trợ học viên. Trước đó chưa từng có một quy chế nào có sẵn cho cả học viên lẫn giáo viên liên quan đến điều này. Nhưng đó lại là một điều may mắn. Công việc chính của chúng tôi là khích lệ những học viên trong một nhóm tự tìm tòi sáng tạo, có ý thức về chính quá trình học tập của họ; và đánh thức tiềm năng trong mỗi học viên. Sief và tôi cũng bắt đầu chia sẻ với nhau về quá khứ của cá nhân mình, và cả với học viên trong lớp.

## Tiếng chuông chánh niệm

Sáu năm trôi qua, ngọn gió xoay chiều và xu hướng bảo thủ giành lấy thế thượng phong trong trường. Những thử nghiệm của chúng tôi đành phải dừng lại, và người chiến binh đầy giận dữ trong tôi bị đánh thức. Khi ấy, có người tặng tôi một quyển

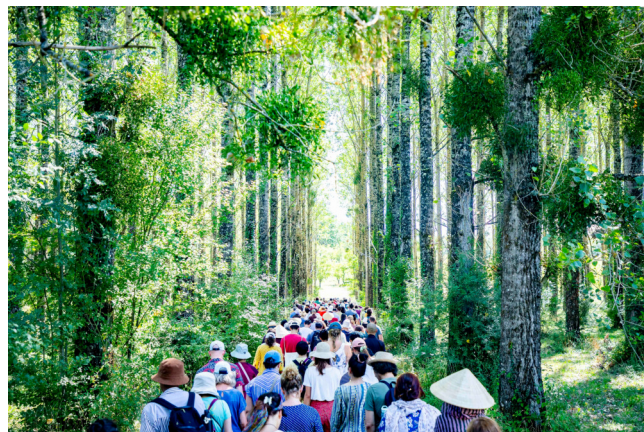
sách nhỏ của Thầy về thiền hành, quyển *An lạc từng bước chân*. Và dần dần đôi mắt của tôi được khai mở, tôi bắt đầu nhìn vào nội tâm mình. “Tại sao tôi lại giận đến như vậy?”. Có lần Sjeff hỏi tôi: “Anh có khả năng giải thích những lý thuyết về phân tâm học của Freud cho những người trẻ để họ có thể hiểu được, nhưng sự thực tập đích thực nằm ở chỗ: anh áp dụng những lý thuyết đó như thế nào để nhìn vào cách hành xử của chính anh?”. Đó quả là một tiếng chuông chánh niệm rất sâu sắc. Tiếng chuông ấy đến bây giờ vẫn còn văng vẳng bên tai tôi.

Trong thời gian ấy, một tiếng chuông khác thậm chí còn đánh động hơn cả tiếng chuông trước. Sjeff bị ung thư tuyến tiền liệt rất nặng và tôi phải đứng thay vào vị trí công việc của anh. Sáu tháng sau, bản thân tôi đối diện với thử thách khi bác sĩ chẩn đoán tôi bị bệnh ung thư tuyến tụy. Tôi trải qua một quá trình trị liệu cam go và đã đi qua khỏi cơn khủng hoảng nhờ biết lắng nghe cơ thể của mình. Lần đó để giữ mạng sống cho tôi, các bác sĩ đã cho tôi dùng thứ thuốc có thể nguy hiểm đến tính mạng. Một sáng nọ, tỉnh giấc lúc 5 giờ, tôi có một cảm giác rất lạ trong bụng. Tôi nghĩ: “Mình phải ngưng dùng thuốc này mới được”. Tôi có cảm giác như toàn thân mình chỉ có một điểm duy nhất còn tồn tại là vòng tròn nhỏ xung quanh rốn. Bốn bác sĩ không tin những gì tôi nói. Vị bác sĩ thứ năm, một phụ nữ trẻ, là người chịu lắng nghe tôi. Cô ấy xin ý kiến của vị bác sĩ hướng dẫn, và họ quyết định tin lời tôi, một bệnh nhân biết lắng nghe cơ thể của mình. Sáng hôm sau, kết quả thử máu cho thấy tôi đã đúng về sự nguy hiểm của loại thuốc tôi đang uống.

### **Chia sẻ chính là học hỏi**

Tôi tham gia sinh hoạt với một tăng thân nhỏ thực tập theo pháp môn Làng Mai ở Eindhoven và quan sát thấy những người hướng dẫn tăng thân chọn các đề tài sinh hoạt dựa theo những thực tập mà chính họ đang áp dụng. *Dạy người khác đồng nghĩa với việc chính mình áp dụng những điều mình dạy*. Dần dần tôi đã có đủ can đảm để trở thành một người hướng dẫn. Sau một thời gian, tôi để ý thấy mình có nhiều tự do và trở nên vững chãi hơn trong công việc của một giáo viên.

Trong những lần họp mặt của tăng thân, tôi đã tìm được tiếng nói của chính mình. Bài học mà tôi đã lĩnh hội là “Chia sẻ cũng chính là học hỏi”. Khi đi sâu vào sự thực tập trong tăng thân, tôi để ý thấy nếu chính tôi không cởi mở và chia sẻ những nỗi đau có thật của mình thì buổi pháp đàm sẽ trầm và chỉ phớt trên bề mặt. Nhưng nếu tôi mở lòng, chấp nhận nỗi khổ niềm đau và những cái mình không



biết thì buổi chia sẻ lại rất sâu và giàu có. Tôi cũng có cái thấy tương tự về hệ thống giáo dục. Học viên không mở lòng cho ta thấy những yếu đuối của họ bởi chính các giáo viên và hệ thống giáo dục cũng không mở lòng. Trong thời gian đó, tôi cũng bắt đầu thấy các học viên bị nhấn chìm trong mặc cảm “Mình không đủ giỏi, không đủ tài năng” cho nên cũng hiếu kỳ muốn tìm hiểu quá trình diễn biến nội tâm của các em, cách các em vật lộn với những vấn đề và tổn thương của chính mình và của xã hội. Và tôi bắt đầu chia sẻ quá trình trưởng dưỡng nội tâm của mình với các em.

### **Hệ thống yểm trợ lẫn nhau**

Thời kỳ này tôi bắt đầu làm việc cùng với một phụ nữ trẻ rất thông minh và tài năng tên là Ingrid. Cô mới 28 tuổi trong khi tôi đã 61. Thật là một sự hợp tác đầy nuôi dưỡng. Ingrid đánh giá cao kinh nghiệm và khả năng của tôi trong việc nhìn sâu vào một vấn đề. Còn tôi thì thích những câu hỏi mạnh mẽ cũng như sức sống của cô ấy. Chúng tôi đã có những cuộc thảo luận rất sâu để tìm ra một bước đi kế tiếp hay nhất cho học viên.

Vào một buổi sáng sớm, Ingrid và tôi có hẹn với một em học viên. Trước đó một hôm, em ấy đã có dịp nói chuyện với chúng tôi trong hai cuộc gặp gỡ riêng rẽ. Vì em ấy đã nhận được cùng một lời khuyên từ hai chúng tôi nên muốn tìm hiểu xem



chúng tôi có lên kế hoạch trước với nhau hay không. Khi em cho biết đã nhận lời khuyên giống nhau, chúng tôi rất cảm động vì sự tương đồng này.

Có lẽ chúng tôi nên thành lập một “hệ thống yểm trợ lẫn nhau giữa các thế hệ giáo viên” trong trường học để một giáo viên trẻ được đi kèm với một giáo viên lâu năm trong nghề để yểm trợ lẫn nhau.

Bước kế tiếp là đem chánh niệm vào lớp học. Tôi cảm thấy sẵn sàng để làm điều đó, nhưng học viên thì chưa sẵn sàng. Lớp học chưa phải là một nơi an toàn. Trường học chưa phải là một nơi an toàn. Trường học cũng chưa sẵn sàng cho chánh niệm. Và hầu hết giáo viên cũng chưa sẵn sàng. Tôi tiếp tục kiên trì vì tôi nhớ đến tấm gương rất thực tiễn và sâu sắc của Thầy đã vượt qua giới hạn và biến trở ngại thành tuệ giác.

### Món quà bất ngờ

Đúng lúc đó, tôi phát hiện ra phong trào đem chánh niệm vào trường học (Wake Up Schools) do Thầy khởi xướng. Tôi được tặng quyển sách *Thầy cô giáo hạnh phúc làm thay đổi thế giới* của Thầy và giáo sư Katherine Weare, cùng với quyển *Walking the teacher's path with mindfulness* (tạm dịch *Hành trình đem chánh niệm vào giáo dục*) của Richard Brady, một quyển sách gây rất nhiều cảm hứng cho tôi. Tôi cũng dự một khóa tu do Tineke Spruytenburg and Miles Dunmore hướng dẫn. Tôi sử dụng các thực tập trong sách kết hợp với tuệ giác của mình. Trong khi quán chiếu quá trình thực tập tinh thức của chính mình trong vai trò nhà giáo, tôi thường nghĩ đến từ “yếu đuối, dễ bị tổn thương” (“vulnerability”).

Một ngày nọ, một “món quà” bất ngờ đã đến với tôi: một em học viên nam đang ở trong hoàn cảnh khó khăn. Tôi nói với em rằng tôi quan sát thấy hình như em đang có vấn đề và nếu em muốn giải bày tâm sự thì tôi rất sẵn sàng. Ba tháng sau, thỉnh linh em xuất hiện tại cửa văn phòng và mời tôi đi bộ cùng em. Em đã tâm sự hoàn cảnh riêng tư và cho tôi thấy nội tâm yếu đuối của em. Tôi thật sự rất cảm động. Em nói rằng em có thể chia sẻ chuyện của em với tôi vì tôi đã rất cởi mở chia sẻ với các em về bệnh tật của mình cũng như về sự mất niềm tin vào hệ thống giáo dục. Buổi tâm sự đó đã làm thay đổi cuộc đời của em và cuộc đời của chính tôi.

### Sống thật với chính mình

Nhìn lại, có hai điều mà tôi đã học được từ cuộc gặp gỡ tuy nhỏ nhưng quan trọng ấy. Điều thứ nhất, sự yếu đuối không phải là một kỹ năng hay một

mánh khóe, mà là sống thật với con người của mình, với những yếu đuối, dễ tổn thương trong mình. Tôi dạy điều này cho các học viên của mình. Điều thứ hai, theo thiền sư Lâm Tế, đôi khi chủ nhân (giáo viên) trở thành khách (sinh viên), và khách trở thành chủ nhân. Các học viên cũng dạy tôi nhiều điều. Từ thời khắc đó trở đi, tôi luôn đặt chân vào lớp với một sự hiếu kỳ: Hôm nay tôi sẽ học được điều gì từ các em? Cốt lõi của sự thực tập của tôi đã được phản chiếu lại từ một chàng thanh niên yếu đuối. Nghề giáo của tôi trở thành một nguồn vui.

### Nghệ sĩ, chiến sĩ và đạo sĩ

Năm 2022, Baltus van Laatum mời tôi chung tay thành lập một tăng thân trực tuyến cho các nhà giáo dục ở Hà Lan. Trong lần sinh hoạt đầu tiên, tôi thấy như mình đã “về nhà”. Có điều gì đó thật sâu ở trong lòng đã được khơi thông. Thoạt tiên người ta đến với tăng thân trực tuyến này để tìm một chương trình dạy chánh niệm, nhưng đó không phải là điều chúng tôi đáp ứng. Tuy vậy, một vài người đã quyết định gắn bó dù việc thực tập quán chiếu tự thân đối với họ khá căng thẳng và mới mẻ. Họ cảm thấy yếu đuối, nhưng vẫn quyết tâm dẫn bước. Tuy vậy, họ có cảm giác an toàn khi đến với tăng thân, bởi vì ai trong tăng thân cũng quen thuộc với hoàn cảnh cũng như những thử thách mà một người làm nghề giáo phải đối diện.

Vì thế cách tiếp cận của chúng tôi là đầu tiên phải lắng nghe rồi sau đó mới đặt câu hỏi. Bạn muốn là một nhà giáo kiểu nào? Lý do? Bạn có hài lòng với vị thế hiện tại của mình không? Nhu yếu của bạn là gì? Bạn có thấy những nguyên nhân và ảnh hưởng của những việc bạn làm không? Một nhà giáo có thể lắng nghe một nhà giáo khác, đó chính là một cống hiến rất hay rồi. Bởi vì nhờ lắng nghe mà người đó sẽ biết khi nào người kia không còn là chính mình nữa và bị rơi vào cái bẫy của việc đáp ứng lại đòi hỏi của hệ thống giáo dục. Nhận ra tầm quan trọng của sự trao đổi giữa các giáo viên với nhau (cũng như giữa giáo viên và sinh viên), tôi quyết định nuôi dưỡng ba yếu tố trong mình: chiến sĩ, đạo sĩ và nghệ sĩ, để hỗ trợ các giáo viên.

Một buổi sáng, trên đường đi bộ tới trường, tôi cảm thấy đau nơi bắp thịt sau lưng. Tôi lắng nghe thông điệp do lưng mình gửi tới và hiểu rằng đã đến lúc tôi cần bước qua một hành trình mới. Một tiếng nói từ nội tâm vang lên: “Bạn có thể có ích nhiều hơn trong cộng đồng mang chánh niệm vào trường học (Wake Up Schools). Ở đó, bạn có thể chia sẻ những tuệ giác của các nhà giáo và kết nối các nhà giáo với sự thực tập chánh niệm”.

## Thấp lên ngọn lửa

Khi tham gia khóa tu giáo chức tại Làng Mai vào tháng Tám năm 2023, trong một buổi chia sẻ của các giáo viên mà tôi là một trong những người trình bày, đột nhiên hai thế giới trở nên dung thông: năng lượng của các vị xuất sĩ và sự có mặt của các nhà giáo hòa quyện lại với nhau, trò chuyện với nhau. Tôi ngắm những nhà giáo đang ngồi đó, nhìn chúng tôi, và tôi thấy được tiềm năng của họ. Tuệ giác, sự thực tập và sự thắc mắc chứa đầy trong họ. Nhưng làm thế nào để khơi mở những điều này? Làm thế nào để nhen lửa? Làm thế nào để có thể kết nối với hạt giống tinh thức đang tiềm ẩn trong họ?

Theo tôi, trao đổi và kết nối là điều đầu tiên mà cộng đồng giáo dục nói chung và cộng đồng Wake Up Schools nói riêng cần thực hiện tại thời điểm này. Tôi mong rằng khi các nhà giáo tới dự khóa tu của Làng Mai, chúng ta có thể giúp khơi mở tuệ giác của chính họ. Khóa tu ấy có thể cung cấp những điều khác nữa, ngoài giáo lý và pháp môn. Để thực hiện một khóa tu như vậy, chúng ta cần những chủ tọa có khả năng gây cảm hứng, có thể tạo ra một không khí an toàn và cởi mở để các nhà giáo có thể đặt những câu hỏi sâu sắc, bày tỏ nhu cầu, chia sẻ kinh nghiệm để tuệ giác trong việc yểm trợ lẫn nhau tự nảy sinh.

Chúng ta có thể bắt đầu bằng các buổi lắng nghe sâu, gây cảm hứng bằng các câu hỏi như: Bạn muốn trở thành một nhà giáo kiểu nào? Chúng ta cũng có thể tập trung vào một hoàn cảnh khó khăn cụ thể mà một nhà giáo phải đối diện trong hệ thống giáo dục. Đó có thể là sự thực tập mở lòng chia sẻ những thương tổn, những yếu đuối trong mình (điều không dễ làm ở trường học), cũng như việc cho ra và tiếp nhận sự giúp đỡ từ một đồng nghiệp biết thực tập.

Bước kế tiếp trong khóa tu là kết nối tất cả những nhu cầu và tuệ giác này với sự ứng dụng pháp môn chánh niệm. Chúng ta cũng có thể tạo nên một hệ thống giúp đỡ lẫn nhau để sau khi khóa tu chấm dứt mọi người có thể tiếp tục thực tập. Như thế, tăng thân và sự thực tập trở thành một chu trình của sự học hỏi.

Có một hình ảnh thường đi lên trong tôi, đó là hình ảnh nhà trà ở xóm Thượng, nơi rất nhiều cuộc trò chuyện đã xảy ra trong giờ chuyển tiếp giữa các thời khóa trong khóa tu dành cho các giáo viên. Tôi thấy ánh sáng của sự kết nối, một không gian để mọi người có thể trò chuyện, trao đổi về bản thân cũng như những thao thức, những ước vọng của mình cho nền giáo dục. Một câu hỏi đi lên trong lòng tôi là: làm thế nào để cho ánh sáng sống động và tinh thức ấy được biểu hiện thành không gian, ngôn ngữ và hình tượng cụ thể? Câu hỏi đó vẫn còn đang bỏ ngõ... ☺





# Chạy bộ để dừng lại

SƯ CÔ CHÂN TRẮNG LÂM HỖ

Sư cô Trăng Lâm Hổ, người Đức, xuất gia năm 2022 trong gia đình cây Mimosa. Hiện sư cô đang sống, tu tập và phụng sự tại xóm Hạ, Làng Mai Pháp. Bài viết sau đây được chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Ba tháng An cư năm nay là một thử thách đối với con, bởi vì đúng như tên gọi “Rains retreat” (an cư mùa mưa), trời mưa liên miên và không dễ sắp xếp thời gian để tập thể dục, nhất là nếu muốn chạy bộ.

Nhiều khi con cảm thấy hoàn toàn bế tắc trong chính bản thân mình. Suy nghĩ trở nên thiển cận, và những lo lắng vụn vặt, những vấn đề nhỏ nhặt cũng bắt đầu được thổi phồng lên. Vào những khoảnh khắc ấy, con đánh mất ý thức vì sao con lựa chọn con đường xuất gia này, và quên mất rằng con thật sự muốn sống cuộc đời mình và rèn dũa thân tâm như thế nào.

Con quyết định hành động hơn là ngồi chờ cho đến khi điều kiện và nhân duyên đầy đủ. Chỉ cần vận động và chạy bộ thường xuyên. Con thích “ướt mà mạnh khỏe” hơn là “khô ráo mà bí bách”. Và con luôn tự nhắc nhở chính mình “không có cái gọi là thời tiết xấu, chỉ là quần áo không phù hợp với thời tiết mà thôi”.

Nhờ kinh nghiệm những lần tập thể dục đã giúp con thoát khỏi trạng thái tâm lý ấy mà con mới có thể thật sự khởi động để bắt đầu chạy, như phương pháp “thay chốt” mà Thầy đã dạy chúng con. Trong khi đó với người khác thì hát ca, chơi nhạc, vẽ tranh, hay làm đồ thủ công sẽ giúp họ mở toang được cánh cửa bao la của tâm thức và không quá đắm chìm trong những lo toan thường nhật.

Con có cảm giác như một lần nữa con đã khám phá ra việc tập thể dục, trong đó có bộ môn chạy bộ, là một pháp môn mới mẻ cho mình. Vấn đề không phải là chạy với tốc độ cao, cự ly dài hay là chạy trong thời gian bao lâu. Mà chạy bộ chính là cách dễ nhất giúp con tìm lại được không gian trong lòng mình, và nhìn mọi chuyện với đôi mắt cõi mở, thông thoáng hơn thay vì bị che lấp bởi những suy nghĩ luẩn quẩn trong tâm trí. Có thể đó là những



khó khăn giữa con và người khác, có khi là lo lắng tương tượng, hay là những điều mà con khó chấp nhận và muốn chúng khác đi.

Sau khi chạy bộ, con thấy mình tươi mát hơn, dễ dàng có mặt cho sư chị sư em, lắng nghe và bao dung hơn với những người xung quanh và cả với những giới hạn của bản thân. Dường như trong con, mọi thứ trở nên cân bằng hơn. Nếu như con không vận động thì năng lượng không lưu thông, tâm trí sẽ càng ngày càng hẹp hòi, phán xét và bế tắc. Con cũng thường tự hỏi có phải con đang chạy trốn điều gì không. Nhưng chỉ đơn giản là trong khi chạy bộ, băng mình qua những cánh đồng miền quê, con thấy con được trở về với hình hài và cảm nhận sự sống đang có mặt thật sự. Lợi ích của việc tập thể dục thì không thể bàn cãi. Các môn thể thao vận động điều hòa và ổn định nhịp tim, giúp hơi thở sâu hơn, hỗ trợ cân bằng nội tiết tố,... đây chỉ mới là một số lợi ích. Vận động, đi lại, và chạy là những hoạt động tự nhiên cơ bản của con người.

Đôi khi con thấy ngán ngày quán niệm, vì biết buổi sáng sẽ ngồi thiền, ngồi nghe pháp thoại, buổi trưa ngồi ăn cơm quá đường, buổi chiều ngồi pháp đàm, ngồi nhiều như vậy mà ít thời khóa vận động. Đối với người khác có thể không sao, nhưng đối với

con thì đó là cả vấn đề. Mặc dù hàng ngày đều có thời khóa tập thể dục, nhưng các thời khóa liên tục và sự lười biếng của bản thân thường là yếu tố cản trở việc tập thể dục. Đã vậy, tìm được người cùng chạy bộ không phải dễ cho nên phải có lòng quyết tâm thì mới có thể thực hiện được.

Chạy bộ là môn thể dục luôn đồng hành với cuộc sống của con như một phần không thể thiếu. Có nhiều khi con nghĩ là mình sẽ hoàn thành mục tiêu chạy bộ và chuyển qua một môn thể thao khác thú vị hơn. Vốn dĩ là người không ưa cạnh tranh, nên mục tiêu của con chẳng đi tới đâu. Có lần, trong một giải chạy bán marathon, con luôn ở vị trí cuối cùng trên đường đua. Chỉ đến khi gần về đích thì con mới ráng sức vượt lên trước người cuối cùng để không phải là người cuối, vì con không muốn sau lưng mình là xe broom wagon (xe ô tô đi phía sau đoàn để tập hợp những tay đua chạy quá chậm không về đích trong thời gian cho phép và phải bỏ cuộc).

Trước đây, con học về khoa học thể thao. Thể thao thì có tính cạnh tranh cao, vì vậy nhiều người vô tình đã quên mất đi niềm vui của việc tập luyện. Trong nghiên cứu của mình, sinh viên sẽ phải tham khảo nhiều nghiên cứu khác nhau về tác động của thể thao đối với bệnh tật và hiệu quả tốt của việc tập thể dục đối với bệnh tim mạch, ung thư, trầm cảm, v.v. Vẫn biết rằng thể dục mang lại nhiều lợi ích, nhất là trong thời đại ngày nay, thời đại mà đa số mọi người chỉ ngồi trên xe hoặc trước màn hình máy tính, đôi khi con vẫn thấy khó chịu khi nghe những lời “tuyên bố” không ngớt rằng thể thao là phương thuốc chữa bách bệnh.

Thỉnh thoảng, con vẫn muốn khám phá và tìm hiểu phương pháp áp dụng chánh niệm giúp mình ý thức hơn và có niềm vui ngay trong khi chạy, mà

không chờ cho đến khi kết thúc mới cảm nhận được không gian thanh thản trong lòng. Cách đơn giản mà hiệu quả là chạy chậm hơn tốc độ thường ngày. Hầu hết những vận động viên chạy bộ đều chạy rất nhanh lúc đầu. Khi chạy chậm lại, con có thể cảm nhận sự xúc chạm của lòng bàn chân và đất Mẹ, ý thức được những khoảnh khắc khi hai chân không chạm đất cảm tưởng như mình đang bay lên trong khi chạy. Điều đó làm con tò mò hơn về những chuyển động đang thật sự xảy ra của cơ thể mà không bị bám víu vào quãng đường, giống như thực tập ý thức “không đi đâu, cũng không cần đến”.

Một tấm gương khá đặc biệt về một nữ tu Kitô giáo có nếp sống rất năng động, là Xơ Madonna Budder, nổi tiếng với biệt danh “Iron Nun” (Nữ tu sĩ thép). Bà bắt đầu đến với môn thể thao chạy bộ để giải trí ở tuổi 48. Theo thời gian, bà tham gia nhiều hơn vào những giải chạy và các môn phối hợp khác. Cố gắng sống đúng với lý tưởng phụng sự và đam mê của mình, bà đã xin lời khuyên từ một vị giám mục. Vị ấy trả lời: “Thưa Xơ, tôi mong các vị linh mục của tôi cũng sẽ làm được những gì mà Xơ đang làm”. Hiện tại, bà 92 tuổi và đã chinh phục được hơn 340 cuộc thi ba môn phối hợp.

Nếu chúng ta có nếp sống năng động ngay từ khi còn nhỏ và tập cho mình thói quen thể dục thì rất hữu ích. Tuy nhiên, chỉ đơn giản tận hưởng việc chạy bộ và vận động đơn thuần cũng đã mang lại rất nhiều niềm vui rồi. Con chạy bộ thường xuyên, vì nó giúp con dừng lại: dừng lại để không đánh mất mình trong những suy nghĩ miên man, dừng lại những tư duy tiêu cực và trở về tiếp xúc với những màu nhiệm của hiện tại bằng tất cả mọi giác quan của mình. ☺





# Con đi cho Mẹ

SƯ CÔ CHÂN LẠC HẠNH

Sư cô Chân Lạc Hạnh, xuất gia tại Làng Mai Thái Lan năm 2022 trong gia đình xuất gia Cây Xích Tùng. Hiện sư cô đang tu tập và phụng sự tại chùa Từ Nghiêm, xóm Mới.

Ở Làng vừa kết thúc ba tháng An cư kiết đông, với chủ đề trọng tâm là đạo đức, cụ thể hơn là những đóng góp của đạo Bụt cho một nền đạo đức toàn cầu. Là một xuất sĩ theo truyền thống Làng Mai, chúng con có những giới luật và uy nghi giúp nuôi dưỡng và giữ gìn nếp sống phạm hạnh. Đối với con, nếp sống ấy không chỉ nuôi dưỡng thân tâm mà còn giữ gìn và bảo hộ được ba nghiệp thân-khẩu-ý trong hiện tại, góp phần chuyển hóa những lầm lỗi, hối tiếc trong quá khứ và đảm bảo cho một tương lai tươi sáng hơn. Nếp sống an lành, nhân ái từ bi, có hiểu có thương vẫn luôn là kim chỉ nam định hướng cho cuộc đời con.

## Điều gì là đúng đắn?

Đó là câu hỏi mà con phải đối diện nhiều lần trong đời. Có những lúc con thấy mình đứng chênh vênh giữa ngã ba đường, tê liệt khi nhận ra rằng bất kỳ quyết định nào mình đưa ra sẽ đưa mình đến những hướng đi khác nhau và định hình nên số

phận cuộc đời mình. Con tự cân nhắc những điểm tích cực và tiêu cực, mừng tượng những viễn cảnh có thể xảy ra, đầu đầu khi không biết phải làm gì, cứ như vậy tâm trí và trái tim giằng xé lẫn nhau. Con chật vật khi đưa ra những quyết định lớn, cảm tưởng như chắc chắn là có một quyết định khác đúng đắn hơn, mặc dù không phải lúc nào cũng rõ ràng và dễ nắm bắt.

## Điều gì là đúng đắn?

Ngày 29 tháng 12 năm 2014 là ngày con gặp mẹ ruột của mình, hay đúng hơn là gặp lại mẹ ruột, sau hơn 40 năm xa cách kể từ khi chào đời. Năm ấy cũng là năm đầu tiên và duy nhất con được sống với mẹ. Dòng đời xô đẩy, con và mẹ đi theo những ngã rẽ cuộc đời khác nhau, cho đến khi con gặp lại mẹ ở nơi con đã được sinh ra. Lúc ấy, mẹ đang nằm trong bệnh viện, mọi sinh hoạt đều phụ thuộc vào người khác, không thể nói năng, và hoàn toàn bị liệt do lần đột quỵ 15 năm về trước. Nhờ tìm thấy và kết nối được với người cha ruột khoảng hai năm về trước, con có thêm động lực để tìm kiếm gia đình huyết thống của mình. Nhưng rồi khi gặp lại mẹ trong bệnh viện, mọi hy vọng, mong mỏi khám phá thêm về nguồn cội của mình phút chốc bỗng tan tành mây khói.



Chuyện tìm hiểu về quá khứ không còn quá quan trọng đối với con nữa. “Mình phải làm gì bây giờ?” và “Làm thế nào để tiến bước về phía trước?”, đó là những câu hỏi mà con quan tâm nhiều hơn. Nhưng con lại không có câu trả lời. Những gì đi lên trong con đều chứa đầy “điều nên làm” hoặc những gì con nhận thấy mọi người đang trông đợi nơi con. Tất cả đều là sự tưởng tượng của con, vì chẳng ai nói ra điều họ mong muốn con phải làm. Mẹ ruột của con phải sống cô độc và không nói được nên bà không thể cho con biết là con cần phải làm gì. Người anh ruột mù lòa của mẹ (cậu của con) cũng chính là người giám hộ và cho phép con được gặp mẹ, cũng chưa một lần đòi hỏi hay yêu cầu gì từ con. Con được một gia đình khác nhận nuôi, không lớn lên trong vòng tay của mẹ ruột nên bạn bè và gia đình không thể hiểu vì sao con cảm thấy mình có trách nhiệm chăm sóc mẹ ruột như vậy. Một mặt nào đó, con thấy mình cần có trách nhiệm.

Con có cảm giác bất lực và vô vọng khi không biết điều gì là đúng đắn cần làm trong hoàn cảnh phức tạp ấy. Là con gái ruột của mẹ, nhưng con lại có một người mẹ khác. Ngay cả ngôn ngữ mẹ đẻ để giao tiếp và trò chuyện với mẹ cũng như hiểu biết về văn hóa nguồn cội Hàn Quốc của mình, con cũng không nói được. Và quan trọng hơn hết, con chưa từng biết một ai rơi vào hoàn cảnh tương tự để tìm sự hướng dẫn và giúp con đi qua chặng đường khó khăn này.

### Điều gì là đúng đắn?

Khổ đau ngập tràn khiến con rơi vào trạng thái trì trệ và tuyệt vọng. Đó là nhân duyên chính đưa con đến với Làng Mai lần đầu. Nhờ đọc sách của Thầy từ năm 1999, những lời dạy và pháp môn mà Thầy trao truyền đã đồng hành với con trong suốt những năm tháng con thực hành và giảng dạy Ashtanga Yoga. Con được đánh động sâu sắc bởi những lời Thầy dạy, những lời dạy ấy xuất phát từ trải nghiệm của Thầy trong hoàn cảnh đất nước bị chiến tranh tàn phá, chia rẽ về ý thức hệ, và Thầy phải sống lưu vong do kêu gọi hòa bình và không chịu đứng về phe nào. Thầy đã kêu gọi hòa bình cho quê hương, cho nhân loại, và cho tự thân của mỗi người.

Trước đó, lòng con luôn mong muốn được đến Làng nhưng điều kiện và nhân duyên chưa cho phép. Dù đã có đường hướng tâm linh để thực tập, nhưng con không thể hoàn toàn chuyển hóa được những khổ đau tột cùng sau lần gặp mặt với mẹ

ruột. Con đã tìm đến những người bạn trong cộng đồng Ashtanga Yoga trên khắp thế giới để học hỏi thêm về những điều có thể giúp các bạn đối diện với những cuộc khủng hoảng nội tâm, đặc biệt là khi các bạn cảm thấy những phương pháp trong truyền thống yoga không đủ để giúp mình. Sau đó con nhận được vô số câu trả lời từ rất nhiều truyền thống và văn hóa khác nhau. Một người bạn hành thiền Vipassana lâu năm cùng với con đã gửi một bài viết về Thầy – Thiền sư Thích Nhất Hạnh, lúc đó Thầy vừa mới rời bệnh viện Bordeaux trở về Làng sau cơn đột quỵ. Ngay trong tích tắc, con biết mình phải đến Làng Mai.

### Điều gì là đúng đắn?

Đến xóm Mới vào khóa tu mùa Xuân năm 2015, ngay từ tuần đầu tiên con đã nhận thấy những khổ đau và tuyệt vọng trong con bắt đầu có sự chuyển hóa nhờ vào sự thực tập căn bản hàng ngày và năng lượng yếm trợ của tăng thân. Con quyết định ở lại hết khóa và tiếp nhận Năm Giới – phương pháp thực tập chánh niệm giúp con biết cách sống một đời sống từ bi, có hiểu biết và thương yêu. Con cũng nhận ra hạt giống xuất gia trong con được tưới tẩm. Dù vậy, con vẫn bị cuốn theo đời sống vật chất ngoài kia. Con có một người bạn đời đã cùng nhau vượt qua mọi khó khăn trong suốt tám năm, và con vẫn chưa biết phải làm thế nào với người mẹ ruột của mình. Những năm tiếp theo, con tìm mọi cách về lại Hàn Quốc để gần mẹ hơn, và để khám phá bản thân cũng như văn hoá đất nước, cội nguồn tổ tiên huyết thống. Con cũng tiếp tục về Làng Mai để tiếp xúc với tăng thân và làm sâu sắc thêm sự thực tập của mình.

Nhờ Ashtanga Yoga, nhiều lần con được mời đến Hàn Quốc để giảng dạy. Những lần chia sẻ ấy là những trải nghiệm chữa lành sâu sắc. Cùng lúc ấy, những lời dạy của Thầy về phương pháp đối diện với buồn đau, mất mát; chữa lành em bé trong tự thân; chuyển hóa những khổ đau được truyền trao từ ông bà tổ tiên, gia đình và xã hội, con đã dần hàn gắn được những đổ vỡ trong nội tâm. Tuy vậy, con vẫn cảm thấy bế tắc và thường có xu hướng kháng cự khi nghe dạy về tình thương không điều kiện của người mẹ dành cho đứa con của mình, hay là khi thực tập quán chiếu hình ảnh mẹ là em bé năm tuổi, hay là lúc thực tập đi thiền hành cùng với mẹ. Thật lòng, con chưa thể kết nối được với người mẹ ruột của mình qua những phương pháp thực tập ấy, có lẽ bởi vì trong con không có ký ức gì về mẹ.





Với con, vẻ đẹp của sự thực tập chánh niệm miên mật là khi ta thoát khỏi được trí năng và đi thẳng vào được chiều sâu của trái tim để chạm tới sự hiểu biết và chữa lành. Trong một chuyến trở về Hàn Quốc, các bác sĩ cho con biết tình trạng của mẹ phải nằm liệt giường, không thể ăn được thức ăn cứng và phải ăn qua ống thông từ tháng Giêng năm 2017. Năm ấy đã là năm thứ 20 kể từ khi mẹ bị đột quỵ. Con khá bất ngờ về tinh thần kiên cường của mẹ và cũng thường quán chiếu sự sống và tự hỏi điều gì đã giúp mẹ có thể tồn tại như vậy. Năm 2018, con quyết định dứt khoát chuyển đến Seoul, sau khi nhận được lời mời về giảng dạy Ashtanga Yoga vô

thời hạn, mặc dù Bruno – người bạn đời của con lúc ấy – sẽ không đi cùng. Đó là một quyết định đau lòng nhưng con biết rằng việc chữa lành là thiết yếu và tự mình phải đối mặt. Cách mà người khác nhìn nhận về con và hình ảnh của con khi có Bruno bên cạnh so với khi phải sống một mình là hoàn toàn khác nhau. Thật kỳ lạ, sự chia ly cũng là cách để cứu vãn mối liên hệ, và giữ cho tình yêu giữa con và Bruno được nguyên vẹn, bởi vì những chuyến đi và về liên tục của con cũng đã bắt đầu ảnh hưởng tới tình cảm của hai người.

### Điều gì là đúng đắn?

Sống và giảng dạy ở Hàn Quốc là một trong những khó khăn lớn mà con từng đối mặt, nhiều hạt giống ẩn tàng trong tâm thức đã được chạm tới. Nhưng đó cũng là một trong những trải nghiệm đẹp và nuôi dưỡng, vì nhờ đó mà con có cơ hội tiếp xúc được với tình người ấm áp trong văn hóa dân tộc, giúp con xóa bỏ được những mặc cảm bị bỏ rơi và chia cách nằm sâu trong tâm thức.

Đại dịch Covid đã làm đảo lộn cuộc sống của con, việc cách ly xã hội và hạn chế di chuyển khiến con đặt lại câu hỏi cho quỹ đạo cuộc đời mình. Do giãn





cách xã hội, không thể tới bệnh viện thăm mẹ, con tiếp tục quán chiếu về hướng đi và môi trường sống của mình. Trong thời điểm thế giới tạm dừng các hoạt động tập thể và mọi người tìm cách kết nối với nhau bằng những hoạt động trực tuyến, Làng Mai một lần nữa xuất hiện như vị cứu tinh giúp con tìm về với những khát vọng sâu sắc nhất.

Khi đại dịch tiếp tục kéo dài và cuộc sống trở nên khó khăn hơn, con quay về nội tâm để tìm lối đi và những chỉ dẫn cụ thể. Ban đầu nghĩ mình sẽ ở Hàn Quốc ít nhất cho đến khi mẹ qua đời, nhưng sau đó con quyết định quay về châu Âu và tham dự khóa An cư ở xóm Mới năm 2021 để xem liệu thật sự con có ước muốn xuất gia hay không. Trước khi rời Hàn Quốc cũng là lúc kết thúc cách ly xã hội, con có cơ hội chia tay và bày tỏ tình thương, lòng biết ơn của mình với mẹ trong vòng 20 phút. Suốt chín tháng qua, tuy vẫn có thể ăn được thức ăn lỏng, nhưng mẹ không thể mở mắt. Con tự hỏi có phải là mẹ không muốn nhìn thấy điều gì không. Nắm lấy tay mẹ, bằng vốn liếng tiếng Hàn bập bẹ mới học được của mình, con nói lên lòng biết ơn của mình vì mẹ đã đưa con đến với cuộc sống và cho con gặp lại được mẹ, cầu mong mẹ sẽ luôn được bình yên. Con biết đây có thể là lần cuối con gặp mẹ. Rời Hàn Quốc, tuy lòng còn nặng trĩu nhưng con vẫn cảm nhận được sự bình yên và trái tim như mở thêm ra.

### **Đó là điều đúng đắn**

Mẹ qua đời vào ngày 30 tháng 7 năm 2022, khi con đang tập sự xuất gia ở xóm Mới, vài tháng trước lễ xuất gia ở Làng Mai Thái Lan. Trong buổi lễ xuất gia, Sư cô Chân Không là người cắt lọn tóc đầu tiên của con. Sư cô cũng chính là lý do con chọn ở xóm Mới năm 2015, sau khi được truyền cảm hứng từ cuốn sách *Learning True Love* (tạm dịch: Tình thương đích thực) của Sư cô và biết được Sư cô đang cư trú và tu tập tại xóm Mới. Đó là tất cả những gì con đang cần. Sự có mặt ấm áp và đầy thương yêu của Sư cô là nguồn cảm hứng và động viên cho con trong thời gian ở đây.

Sư cô cùng Thầy và đoàn thị giả rời Pháp về Làng Mai Thái Lan cuối năm 2016, và sau đó về lại Việt Nam. Con không được gặp lại Sư cô cho đến khi

Sư cô quay trở lại Làng vào mùa hè năm 2022 sau khi Thầy viên tịch, lúc đó con đang tập sự xuất gia ở xóm Mới. Sư cô luôn biểu hiện với nghị lực phi thường, dù trải qua cuộc phẫu thuật do bị ngã và phải ngồi xe lăn thường xuyên. Với những bài tập vật lý trị liệu, dần dần Sư cô có thể đi lại quanh sân với sự trợ giúp của thị giả. Một lần, sau bữa ăn cơm quá đường, nước mắt con đã trào ra khi thấy Sư cô tự mình đi từ đầu đến cuối thiền đường ở xóm Hạ chỉ với sự trợ giúp của cây gậy chống. Sau đó con đến tâm sự với Sư cô là hình ảnh Sư cô đã đánh động sâu sắc tâm can con. Khi gặp lại mẹ ruột, ước mơ thầm kín và lớn lao của con là mẹ có thể đứng dậy khỏi chiếc xe lăn và bước tới ôm chầm lấy con. Yên lặng và ấm áp, Sư cô mở rộng vòng tay ôm con vào lòng.

Từ khi mẹ ra đi, con dần dần cảm nhận và tiếp xúc được với mẹ ở trong mình và thấy mình là một phần của mẹ. Mẹ không phải ngồi trên xe lăn hay trên giường bệnh. Nhờ những pháp môn thực tập căn bản, nhất là thiền hành đã giúp con chuyển hóa được những đau buồn và bất lực trong thời gian qua. Con thấy rằng đôi khi sự hòa giải và chuyển hóa với người mà chúng ta hướng đến xảy ra một cách tự nhiên bên trong nội tâm mình, cũng như thông qua hoàn cảnh và những người xung quanh, mà không nhất thiết phải tiếp xúc trực tiếp với người ấy. Và nó thường xảy ra vào lúc chúng ta ít mong cầu nhất. Những lời dạy của Thầy về sự thực tập hay câu thư pháp “Con đi cho mẹ” không còn nằm trên trang giấy nữa mà đã thật sự đi vào trong huyết mạch và sự sống hàng ngày của con, với mỗi bước chân, mỗi hơi thở.

Ngồi đây và nhìn lại chặng đường đã qua, con không chắc có cái gọi là “điều đúng đắn” phải làm. Sự sống và những biểu hiện của nó đều phụ thuộc vào các nhân duyên. Tuy nhiên chúng ta luôn có thể đi theo những quy tắc đạo đức dựa trên nền tảng của hiểu biết thương yêu, có khả năng hướng ta về những điều thiện lành và gắn kết thay vì sự chia rẽ và phân biệt. Con cảm thấy trong tất cả những tình huống xảy đến, luôn luôn có điều gì đó mà chúng ta có thể làm được. Và đó là điều đúng đắn. ☸



# Xuân yêu thương ngập tràn năm tháng

SƯ CÔ CHÂN KHÔNG

Kính thưa quý vị đạo hữu và ân nhân!

*Sắc xuân rực rỡ trời phương ngoại  
Thơ hát yêu thương rộng tháng ngày*

Một mùa Xuân mới đang về, luân chuyển cùng mạch sống tinh khôi của đất trời. Mùa yêu thương, mùa đoàn tụ, mùa tỉnh thức của vạn loài sau một mùa đông giá lạnh ẩn mình. Chân Không nhớ lại ngày nào năm 1964, trong chuyến đi cùng Thầy hướng về miền Trung, ngược dòng sông Thu Bồn cứu trợ bão lụt cho đồng bào trong cơn hoạn nạn, giữa cảnh đau thương ly tan, Thầy đã chạm vào nốt cùng nỗi đau của nhân loại, nhỏ chín giọt máu đào vào hồn thiêng đất nước với lời khẩn nguyện:

*“Bàn tay tôi đây xin các anh nắm lấy, xin các em nắm lấy. Tôi muốn nói cùng các anh và các chị. Dù sao thì chúng ta cũng phải can đảm để mà lo lắng cho trẻ thơ, cho ngày mai.”*

– Bài thơ Ruột đau chín khúc, báo *Thiện Mỹ*, số 13 ra ngày 09.02.1965

Đôi bàn tay ấy nhỏ bé mà kiên trì, bền bỉ. Đôi bàn tay ấy ấm áp tình thương. Đôi bàn tay ấy trọn vẹn 60 năm. *Bây giờ và ở đây*, hàng ngàn đôi bàn tay tiếp nối, âm thầm và lặng lẽ trao gửi bao giọt nước từ bi thanh lương đến với đồng bào khắp chốn.

Kính thưa quý vị!



Trong những năm qua, những biến động kinh tế thế giới và ảnh hưởng của đại dịch Covid phần nào đã làm hạn chế hoạt động của chương trình Hiếu và Thương, và trên thực tế, một số chương trình thiện nguyện đã phải cắt giảm bớt so với những năm trước. Tuy nhiên, nhờ bao trái tim yêu thương, bao tấm lòng san sẻ tới những mảnh đời còn khó

khăn, nhờ sự dẫn thân không ngừng của quý vị Tiếp hiện trong hoạt động phụng sự xã hội cũng như của hàng ngàn đôi bàn tay của đức Bồ tát Quán Thế Âm, Chương trình vẫn cố gắng tiếp tục thực hiện những công tác thiện nguyện trong tinh thần lan tỏa tình



đồng bào tương thân tương ái. Dưới đây là những công tác mà Chương trình đã thực hiện được trong năm qua:

Chương trình hỗ trợ các trường mầm non bao gồm:

- Hỗ trợ tiền ăn bán trú cho hơn 3.000 trẻ ở các tỉnh Quảng Trị, Thừa Thiên Huế, và một số tỉnh miền Nam như Bình Thuận, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bến Tre. Với tình hình khó khăn hiện nay, Chương trình chỉ có thể hỗ trợ tiền ăn trưa với số tiền 66.000đ/trẻ/tháng ở Quảng Trị, Huế và 80.000 đ/trẻ/ tháng ở miền Nam. Tuy số tiền không đáng là bao nhưng phần nào hỗ trợ thêm một chút dinh dưỡng vào khẩu phần ăn của các cháu nhằm khuyến khích gia đình yên tâm cho các cháu đến trường. Và niềm vui vào mỗi năm học mới, các cháu đều được nhận những bộ đồng phục Hiếu và Thương.
- Hỗ trợ lương cho các cô giáo tại các nhóm trường:
  - Ở Bình Thuận là nhóm trường do chương trình Hiếu và Thương xây dựng và quản lý, có khoảng 40 cô giáo được hỗ trợ với mức lương 1.200.000đ/người/ tháng.
  - Ở Thừa Thiên Huế, nhóm trường do các chùa quản lý có 15 cô giáo và bảo mẫu được hỗ trợ với mức lương 1.000.000đ/người/ tháng và 43 cô giáo thuộc nhóm trường công lập cũng được hỗ trợ thêm 400.000đ/ người/ tháng.
  - Ở Quảng Trị, chương trình hỗ trợ cho 130 cô giáo đang công tác tại nhóm trường công lập 380.000đ/ người/ tháng.





Với hoạt động “Giúp em đến trường”, chương trình đã trao tặng học bổng cho 650 em học sinh với giá trị 1.200.000đ/em/năm và 260 sinh viên với hỗ trợ 2.000.000đ/em/năm.

Đồng thời, chương trình vẫn tiếp tục quan tâm hỗ trợ đến 618 người già neo đơn, tàn tật, khó khăn với quà tặng 130.000đ/người/tháng.

Riêng ở các tỉnh khu vực miền Nam, chương trình có yểm trợ thêm mái tôn cho 30 gia đình nghèo và 10 giếng tưới nước cho những hộ nông dân nghèo, giúp cho bà con có thêm điều kiện canh tác sinh sống.



Chương trình vẫn duy trì hoạt động thường niên vào mỗi cuối năm như Trao tặng quà Tết cho các hộ nghèo, ở Quảng Trị có 400 phần quà với trị giá 300.000đ/ phần, ở Thừa Thiên Huế có 500 phần quà, và có 1440 phần quà với trị giá 350.000đ/ phần ở các tỉnh miền Nam. Tổng số có 2.340 phần quà được trao gửi đến đồng bào khó khăn như một chút yêu thương sẻ chia, đón Tết thêm ấm áp.

Bên cạnh đó, vào những tháng 10, 11 năm 2023, nhờ sự hỗ trợ kịp thời từ quý vị ân nhân và sự quan tâm, chia sẻ, động viên trực tiếp từ quý thầy, quý sư cô ở tu viện Từ Hiếu - Diệu Trạng đại diện cùng với các bác trong Tăng thân Tiếp hiện Huế và Quảng Trị, 1.200 phần quà đã được cấp tốc san sẻ đến với bà con miền Trung sau đợt thiên tai bão lụt nặng nề. Và đây là một trích đoạn ngắn từ chia sẻ của một bác Tiếp hiện:

“Sư cô ơi, chuyển đi tuy quá vội vàng vì vừa nhận được thông tin chiều hôm kia thì đến chiều hôm qua, đoàn đã triển khai đi liền để kịp thời cứu trợ bão lụt ở các xã Quảng Thành, Quảng An và Quảng Thọ, thuộc



huyện Quảng Điền, Huế, những nơi bị ngập lụt rất nặng. Nhưng đi đến đâu cũng được sư cô Như Hiếu chia sẻ và quý sư cô hướng dẫn hát những bài thiền ca cho bà con, ai cũng hạnh phúc lắm! Đi đến đâu cũng nhận được ánh mắt trông chờ và ngời sáng của bà con nên chúng con hết mỗi mệt luôn.”

Những món quà tinh thần vẫn không ngừng tiếp bước trên những nẻo đường lan tỏa yêu thương.

Đầu năm nay, nhân dịp lễ Đại Tường của Sư Ông, Chân Không mong muốn tiếp tục hạnh nguyện “Giọt nước cánh chim” để dâng lên cúng dường Sư Ông với ý thức rằng Sư Ông vẫn luôn đồng hành cùng chúng ta trên con đường thiện nguyện hướng về đồng bào, hướng về quê hương đất nước Việt Nam. Từ chuyến cứu trợ bão lụt dọc sông Thu Bồn năm Giáp Thìn 1964 cùng Sư Ông đến 2024, 60 năm hành trình vẫn còn tiếp nối. Vào ngày 19.01 vừa qua, Chân Không và các vị thiện nguyện lại tiếp tục lên đường với sứ mệnh trao gửi yêu thương. Có 400 phần quà với trị giá 500.000 đ/phần đã được trao tặng đến bà con có hoàn cảnh khó khăn ở các làng xã quanh khu vực sông Thu Bồn, 200 phần quà ở các xã Quế Sơn, Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam cùng 100 phần quà dành cho đồng bào ở xã Hòa Phú, Hòa Vang, vùng miền núi phía Tây thuộc thành phố Đà Nẵng.

Kính thưa quý vị ân nhân!

Vẫn Xuân đoàn tụ, vẫn còn bên nhau!

Một mùa Xuân mới đang đến, chúng ta vẫn còn có nhau. Đó là tin vui nhất. Kính chúc quý cô bác, quý anh chị và gia quyến một năm mới với thật nhiều an lành và hạnh phúc!

Chân Không vẫn luôn tin rằng chỉ cần có trái tim thì mọi hành động sẽ trở nên hành động của thương yêu chân thật. Ngọn lửa của trái tim khi được sẻ chia không làm mất đi ánh sáng của ngọn lửa mà ngược lại, làm cho không gian của ánh sáng càng lan rộng, càng ấm áp trên khắp địa cầu. Lời cảm ơn chân thành đến quý vị ân nhân đã luôn chung tay, góp sức để cho Xuân yêu thương ngập tràn năm tháng!

Với lòng kính quý và biết ơn,  
Sư cô Chân Không ☸







# Lịch sinh hoạt năm 2024

CỦA TẶNG THÂN LÀNG MAI

## Tại Làng Mai, Pháp

- 23.02 – 24.05 Khóa tu mùa xuân
- 26.04 – 03.05 Khóa tu thân tâm kiện khương tại xóm Mới
- 03.05 – 10.05 Khóa tu dành cho người trẻ gốc châu Á tại xóm Hạ
- 03.05 – 17.05 Khóa tu sinh thái của Nông trại hạnh phúc tại xóm Thượng
- 07.05 – 24.05 Tuần lễ Nông trại hạnh phúc tại xóm Hạ
- 17.05 – 24.05 Khóa tu doanh nhân
- 01.06 – 15.06 Khóa tu tháng Sáu về Đạo đức Ứng dụng
- 09.07 – 01.08 Khóa tu mùa Hè
- 10.08 – 17.08 Khóa tu dành cho người trẻ (Wake Up)
- 20.09 – 27.09 Khóa tu dành cho người da màu (BIPOC)
- 09.10 – 07.01.25 An cư kết đông
- 20.12 – 27.12.25 Khóa tu Giáng sinh
- 27.12 – 03.01.25 Khóa tu Năm mới

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: [www.langmai.org](http://www.langmai.org) hoặc [www.plumvillage.org](http://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](http://www.healingspringmonastery.org)

## Tại EIAB – Đức

- 28.03 – 01.04 Khóa tu Phục sinh
- 10.04 – 14.04 Khóa học về Cuộc đời của Sư Ông
- 03.07 – 07.07 Khóa tu đi bộ đường dài (Hiking retreat)
- 23.07 – 28.07 Khóa tu quốc tế
- 05.08 – 10.08 Khóa tu dành cho người nói tiếng Hà Lan
- 12.08 – 17.08 Khóa tu dành cho người nói tiếng Đức
- 04.09 – 08.09 Khóa tu tiếng Việt
- 02.10 – 06.10 Khóa tu đi bộ đường dài
- 17.10 – 20.10 Khóa tu Tiếp Hiện (tiếng Đức)
- 27.12 – 02.01.25 Khóa tu cuối năm

Xin vào trang nhà của Học viện để xem chi tiết: [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

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

- 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](http://www.pvfhk.org)

## Tại tu viện Bích Nham, Mỹ

- 24.04 – 28.04 Khóa tu Tiếp hiện: Nghệ thuật hạnh phúc
- 31.05 – 02.06 Khóa tu dành cho người da màu (BIPOC)
- 12.06 – 16.06 Khóa tu dành cho người trẻ (Wake Up)
- 10.06 – 14.06 Khóa tu gia đình

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:  
[www.bluecliffmonastery.org](http://www.bluecliffmonastery.org) hoặc [tuvienbichnham.org](http://tuvienbichnham.org)

### **Tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ**

- 20.03 – 24.03 Khóa tu trực tuyến quốc tế
- 07.04 – 13.04 Khóa tu dành cho người trẻ
- 18.04 – 21.04 Khóa tu dành cho các nhà hoạt động về biến đổi khí hậu
- 08.05 – 12.05 Khóa tu dành cho người da màu (BIPOC)
- 14.05 – 14.06 Wake Up Tour tiếng Việt
- 26.06 – 30.06 Khóa tu gia đình
- 10.07 – 14.07 Trại hè dành cho thanh thiếu niên
- 28.07 – 03.08 Khóa tu Chánh niệm Khoác ba lô đi bộ (Backpacking)
- 11.09 – 15.09 Khóa tu dành cho người Việt
- 13.10 – 12.01.25 An cư kiết Đông
- 29.12 – 02.01.25 Khóa tu mừng Năm mới

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:  
[www.deerparkmonastery.org](http://www.deerparkmonastery.org)

### **Tại tu viện Mộc Lan, Mỹ**

- 15.09 – 15.12 An cư kiết Đông
- 10.10 – 14.10 Khóa tu im lặng
- 28.12 – 01.01.25 Khóa tu cuối năm

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:  
[www.magnoliagrovesmonastery.org](http://www.magnoliagrovesmonastery.org)

### **Tại Làng Mai Thái Lan**

- 28.04 – 04.05 Khóa tu dành cho người trẻ
- 02.06 – 09.06 Khóa tu doanh nhân
- 17.07 – 23.07 Khóa tu gia đình
- 01.08 – 29.10 An cư kiết Hạ

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:  
[www.thaiplumvillage.org](http://www.thaiplumvillage.org)

### **Tại tu viện Sơn Tuyền – Úc**

- 29.03 – 01.04 Khóa tu Phục sinh

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết:  
[www.mountainspringmonastery.org](http://www.mountainspringmonastery.org)

### **Tại tu viện Nhập Lưu – Úc**

- 08.03 – 11.03 Khóa tu dành cho các chuyên gia sức khỏe
- 29.03 – 01.04 Khóa tu gia đình
- 25.04 – 28.04 Khóa tu dành cho người nói tiếng Anh
- 10.05 – 12.05 Khóa tu Nấu ăn
- 17.05 – 16.06 Khóa tu gieo duyên
- 02.06 – 31.08 An cư kiết Hạ
- 26.09 – 29.09 Khóa tu dành cho người nói tiếng Anh
- 11.10 – 13.10 Khóa tu dành cho người trẻ
- 22.12 – 26.12 Khóa tu Giáng sinh

Xin vào trang nhà của Tu viện để xem chi tiết: [vi.nhapluu.org](http://vi.nhapluu.org) ☞







