



KỶ YẾU

ĐẾN
ĐI
THONG
ĐONG

LỄ TÂM TANG
THIÊN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH
(1926 - 2022)

TẶNG THÂN LÀNG MAI BIÊN SỌAN

TẬP II



VI

KẾT
MỘT
TRÀNG
HOA



không
có gì
quý hơn
tình
huynh đệ



Đức Pháp chủ Thích Trí Quảng tưởng niệm Thiền sư Thích Nhất Hạnh tại Tổ đình Ấn Quang



Nam mô Tây Thiên Đông Độ Việt Nam Lịch đại Tổ sư Bồ tát tác đại chứng minh

Hôm nay ngày 23 tháng Chạp, tại Tổ đình Ấn Quang, chúng ta đã làm lễ tưởng niệm sự viên tịch của Thiền sư Nhất Hạnh. Thiền sư Nhất Hạnh, xuất thân từ Cố đô Huế nhưng vào miền Nam ở thập niên 1950, Ngài đã từng sống và dạy học tại Phật học đường Nam Việt chùa Ấn Quang. Đối với Thiền sư Nhất Hạnh có nhiều người cảm mến, nhất là thế hệ trẻ. Khi mới vào đất Sài Gòn, Ngài đã thổi lên một làn gió mới gọi là làm mới đạo Phật. Làm mới đạo Phật có nghĩa là làm sao để đạo Phật chúng ta thích hợp với sinh hoạt của xã hội đi lên thì Phật giáo chúng ta mới có thể tồn tại và phát triển. Cho nên đa số anh em học tăng đều chấp nhận và dẫn thân theo tinh thần đó. Đi xa thêm một bước, Thầy

tổ chức Phật giáo nhập thế, thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội để cho tất cả tăng ni dần thân phục vụ xã hội. Thầy chủ trương, nếu chúng ta làm cái gì đó cho xã hội thì xã hội mới biết tới đạo Phật, mới quý trọng đạo Phật, là đạo của trí tuệ, đạo của giác ngộ. Cho nên từ trong nước ra tới nước ngoài, Ngài luôn thích hợp với mọi hoàn cảnh, mọi tình huống, mọi quốc gia và mọi thời kỳ.

Hôm nay Ngài đã trở về quê mẹ và viên tịch tại Tổ đình Từ Hiếu, là nơi mà Ngài đã xuất thân tu học trở thành một tu sĩ của Phật giáo. Đối với Tổ đình Ấn Quang, đối với tăng ni miền Nam, trong lòng luôn nghĩ tới Thiên sư, người có trí tuệ, có tầm nhìn xa và thích nghi được với mọi tình huống, cho nên Ngài đã để lại cho hậu thế một bài học: *“muốn sống, tồn tại là phải thích nghi”*, đó là làm mới đạo Phật của Thầy. Tôi cầu mong tất cả huynh đệ thuộc Làng Mai học hạnh lắng nghe của Hòa thượng, thấy cái thấy của Hòa thượng và luôn luôn đổi mới, thích nghi, tồn tại và phát triển.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Ngon hải đăng

*Hòa thượng Thích Giác Quang
Trú trì chùa Bảo Lâm, Huế*



Chia sẻ trong tuần Thất thứ hai, ngày 28 tháng 01 năm 2022



Kính thưa đại chúng!

Chúng ta đã trải qua hai tuần vắng bóng Sư Ông. Hôm nay trong tuần thất này chúng ta ngồi bên nhau tưởng nhớ về Sư Ông, về những gì mà chúng ta đã được ân triêm để cùng nhau chia sẻ.

Nhớ về những năm tháng trống vắng của Phật giáo Thừa Thiên Huế, khi các bậc Tôn trưởng cao niên đã về hết cõi Phật, Huế u buồn trống rỗng thì một phước duyên, một niềm hạnh phúc đầy an lành của suối nguồn pháp lạc từ

nhị vị Trưởng lão, Hòa thượng Thích Trí Quang và Sư Ông Nhất Hạnh, khi quý Ngài trở về Huế. Một sự trở về của “Lá rụng về cội”, đất Huế trở nên linh thiêng, trời Huế ấm áp đạo tình.

Theo di huấn thì hậu sự của Ngài nào cũng muốn thật giản đơn, im lặng, hướng nội, đều chọn nghi thức trà tỳ để đưa nhục thân trả về với tứ đại. Trước tâm nguyện này, hàng con cháu chúng tôi đã trải qua bao lo lắng khi Huế chưa có nơi hỏa táng. Suy nghĩ thế nào để hậu sự quý Ngài được diễn ra thật giản đơn mà hùng tráng. Tiến trình hình thành được lò thiêu, vị trí xây dựng lò thiêu, kỹ thuật thiêu là cả một sự chung sức chung lòng với bao con tim và khối óc của những vị hữu duyên. Cuối cùng cũng đáp ứng được những gì mình mong muốn, để thể hiện tính chất, hành trạng của quý Ngài.

Với cuộc đời của Trưởng lão Hòa thượng Thích Trí Quang như Ngài dạy: “Đời tôi không vắn hoàn không, tôi được *không* như vậy là nhờ Phật cho”. Tang lễ trà tỳ của Ngài thật vô cùng giản đơn – một sự giản đơn tận cùng của bậc Tôn sư, nhưng lại vô cùng ấm áp và vĩ đại. Tang lễ của Sư Ông lại thể hiện đúng tính chất và sự nghiệp hoằng hóa của Ngài. Những ngày tang lễ là một khóa tu và không gian lễ trà tỳ quá ư hùng tráng, không khí rất an lành thanh thản làm cho người tham dự có một cảm nhận về sự “tịch diệt vi lạc”. Lời Sư Ông hay nhắc: “*Ta là sự sống thênh thang, ta chưa bao giờ từng sinh và cũng chưa bao giờ từng diệt*”.

Ấy vậy mà khi lễ trà tỳ hoàn mãn, cửa lò mở, chỉ còn một máng tro tàn...! Chúng tôi lại hết sức bàng hoàng trước cảnh Sắc – Không!

Với Trưởng lão Hòa thượng Thích Trí Quang, Ngài để lại cho con cháu một biểu tượng của Trí tuệ – đó là Ngọc Thủ Xá lợi. Như Ngài Quảng Đức để lại một tình thương vô bờ của một trái tim kiên cố. Còn Sư Ông! Không còn gì cả, chúng tôi thấy trống không và hụt hẫng trong lòng, nhưng may thay, sự nhớ về lời dạy của Sư Ông là: “Sư Ông đâu phải là nắm tro đó, Sư Ông là nắm tro thì có đâu mà tẻ vậy?” Nhìn vào các bức thư pháp của Sư Ông viết, những trang sách của Sư Ông, những pháp hành của Sư Ông dạy, ở đó còn có Sư Ông, thấy rõ về Sư Ông hơn.

Chúng tôi còn nhớ hồi Sư Ông ngã bệnh, sư Như Minh báo cho biết là Sư Ông không thể qua khỏi, chỉ còn thời gian ngắn nữa thôi. Buổi ngồi thiền hôm đó nước mắt chúng tôi cứ ràn rụa, bao nhiêu thương nhớ cứ ùa về, rồi lại khóc. Nhưng khi nhìn lại mình đang ngồi thiền, thấy pháp hành hôm nay mà mình đang tu tập cũng là pháp hành của Sư Ông, thế thì ngồi thiền là đã có Sư Ông trong mình rồi. Khi tu là còn Sư Ông, còn biết làm chủ cảm thọ để tâm mình tĩnh lặng!

Trong chúng tôi, Sư Ông hiện hữu đậm nét nhất là khi giải tỏa cho chúng tôi bao nhiêu điều đang ràng buộc mà không lối thoát!

Thực trạng bất hòa của Phật giáo Huế đã kéo dài hơn 12 năm, dĩ nhiên chúng tôi ai cũng có lỗi, nhưng dù sao trách nhiệm vẫn đè nặng trên vai những người đang gánh vác việc Giáo hội. Chúng tôi mong muốn được đoàn kết, hòa hợp, cho nên các bậc Trưởng thượng luôn luôn là những mẫu số chung. Có những lúc gần như bám được vào phao cứu hộ, rồi lại tuột khỏi tầm tay. Trước tình trạng vô vọng ấy, vào năm 2002, chúng tôi nghe tin Sư Ông Nhất Hạnh có gửi một lá thư về cho Tăng Ni Phật giáo Huế kêu gọi hai bên cùng đoàn kết, ngồi lại với nhau trong tình huynh đệ rồi Bồ tát chung với nhau.



Đón được nguồn tin này của Sư Ông, chúng tôi đã vận động trong Tăng Ni hướng tâm về Sư Ông Nhất Hạnh, với hy vọng ngày nào đó Sư Ông được về nước, bằng cả Tình thương và Tuệ giác, Sư Ông giúp cho Phật giáo Thừa Thiên Huế vượt qua được ách nạn đau thương này. Thế rồi, mong được ước thấy, năm 2004 chúng tôi được Sư Ông mời qua thăm Làng Mai tại Pháp và cũng được Nhà nước cho phép chúng tôi đi. Thấy Hải Ấn và chúng tôi ra đi

với hành trang là niềm hy vọng và sự mong cầu. Khi đi, chúng tôi mang theo một bức thư của Hòa thượng Thích Đức Phương – Trưởng Ban Trị sự, gửi lời thăm viếng và với một ước mong có dịp Sư Ông về thăm quê nhà – lá thư thăm viếng sau này được hợp thức hóa thành thư mời.

Qua Làng, đến xóm Thượng, chúng tôi được ở trong một căn phòng rất tốt của Làng. Ấn tượng trong căn phòng là bức thư pháp của Sư Ông: “*Tan sương đầu ngõ vén mây giữa trời*” làm chúng tôi liên tưởng câu: “*Trời còn để có hôm nay*”. Mà hôm nay hội đủ cơ duyên để xua tan bao đám mây đen và khối sương mờ đục. Lòng thấy hân hoan và mong sáng mai hầu thăm Sư Ông.

Bên cạnh Sư Ông, trong thất của Ngài, chúng tôi thi lễ rồi ngồi xuống. Thấy trò thân mật hàn huyên và cũng từ giờ phút ấy chúng tôi luôn được Sư Ông chăm sóc, dạy bảo, trao đổi.

Đầu năm 2005, Sư Ông cùng phái đoàn tăng thân Làng Mai về thăm quê hương. Thông điệp của chuyến về Việt Nam lần ấy là “*Xuân đoàn tụ, ta bên nhau*”. Đúng như vậy, khi về Huế, Sư Ông đã thực hiện sự đoàn kết, hòa hợp trong Tăng, tổ chức được lễ Bồ tát chung tại Tổ đình Từ Hiếu, mọi người rất hạnh phúc. Nhiều Phật tử quá sung sướng không ngăn được dòng nước mắt, xúc động trước cảnh Tăng già hòa hợp.

Chúng tôi nhớ lại những ngày ở Pháp bên cạnh Sư Ông, biết bao nhiêu bài học, bao nhiêu lời trực tiếp chỉ giáo của Sư Ông, cách tổ chức một tăng thân, nêu cao tinh thần huynh đệ. Thấy tin tưởng giao nhiệm vụ cho trò, và trò trân trọng đón nhận trách nhiệm qua các buổi truyền đăng. Nhìn nét dung dị và tinh thần làm việc của Sư Ông là những bài pháp, là những động lực uốn nắn cho đời sống tu tập của mình nhiều lắm. Khuya lên thiền đường đã thấy hình dáng tọa thiền uy nghi của Sư Ông, hay trong từng bước chân theo Sư Ông thiền hành. Qua những lời dạy bảo thì chúng tôi ấn tượng nhất khi Sư Ông dạy cho cách làm Thầy: “*Mình phải thấy lỗi của người đệ tử chính là lỗi của mình*”. Với nội dung của lời dạy ấy, Sư Ông đã xây dựng nên nhân cách của một nhà giáo dục rất từ bi, đầy trí tuệ và tinh cần.

Chúng tôi đã được chuyển biến tích cực trong cương vị làm Thầy của mình, hay đúng hơn là tích cực trong sự tu thân của chính mình. Một lời dạy nữa

cũng rất ấn tượng cho chúng tôi khi ra làm Phật sự và giao tiếp, Sư Ông bảo: “Ngày xưa nhìn mình người ta nhìn lên, bây giờ nhìn mình người ta nhìn xuống, lỗi đó không phải ở người ta mà lỗi đó ở chính mình”. Thật vậy, khi mình có tư cách, tâm hồn trong sáng, có tinh thần phụng sự ai mà không nhìn lên, ngược lại người ta phải nhìn xuống thôi. Sư Ông dạy: “Tu tập phải Phật hóa bản thân của mình, sau đó mọi việc mình làm mới gọi là Phật sự”. Một điều cuối cùng chúng tôi muốn chia sẻ với đại chúng là những cảm nhận của chúng tôi khi Sư Ông quyết định về lại Việt Nam năm 2018.

Nội dung thư Sư Ông mời họp trong môn phái, trong đó đã nói lên tâm nguyện của Sư Ông khi về Từ Hiếu lần này, với quyết định sẽ nhập diệt tại Tổ đình. Mục đích là sau này tất cả con cháu của Sư Ông trên khắp các châu lục đều quay về với Tổ đình. Bây giờ Sư Ông nhập diệt rồi, chúng ta phải làm gì để thực hiện cho được điều Sư Ông tâm nguyện.

Chúng tôi mong rằng tất cả quý thầy, quý sư cô đệ tử của Sư Ông cho dù ở đâu, phương trời nào, đều phải biết hướng tâm về cội nguồn của mình, Tổ đình Từ Hiếu là gốc của quý vị.

Chúng tôi nhớ ngày trước, lần đầu khi chuẩn bị cho tăng thân Làng Mai về thăm Việt Nam, Sư Ông dạy: “Các con sắp được trở về với quê hương tâm linh...”. Mong muốn của Sư Ông là vậy đó. Quê hương Việt Nam là quê hương tâm linh của tất cả con cháu của Sư Ông, hướng nữa là Tổ đình Từ Hiếu.

Về đó, chúng ta sẽ được chư Tôn đức tại Tổ đình đón nhận, chúng ta sẽ rất hạnh phúc khi trở về với cội nguồn của mình. Ngược lại, các trung tâm của Làng Mai cũng thỉnh mời quý vị trong Tổ đình qua thăm, trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm tu tập.

Từ những kinh nghiệm trong cuộc sống xa quê hương, chùa chiền, Sư Ông trong thân phận của kiếp sống nhiều chông gai hiểm nạn. Trong thời gian sống ở nước ngoài, thân phận của một tế bào bị tách rời khỏi cơ thể, đau đớn lắm! Trước hoàn cảnh đau thương ấy, Sư Ông đã biến tế bào ấy trở thành một cơ thể, đó là Làng Hồng – Làng Mai ngày nay. Cho dù đã trở thành cơ thể khỏe mạnh, nhưng với mong muốn của Sư Ông, cơ thể Làng Mai cũng phải là một phần của Tổ đình.

Về phía Tổ đình, chúng tôi thấy Hòa thượng Chí Thắng rất tích cực với những lời phát biểu đầy trách nhiệm. Nào là sửa thất Lăng Nghe để tôn trí Xá lợi của Sư Ông – mà Hòa thượng gọi là “Tháp sống”, nào là muốn biến phòng thất của Sư Ông thành nhà trưng bày lưu niệm.

Trong những ngày tang lễ, tinh thần đoàn kết, phụng sự rất cao, chung sức, chung lòng xây dựng Phật sự trọng đại của Tổ đình. Sư Ông đã trở về Việt Nam như một sự cống hiến cho Tổ đình, cho quê hương dân tộc bằng tấm lòng yêu thương.

Trước Giác linh của Sư Ông, chúng ta nguyện cùng sống yêu thương nhau trong tình huynh đệ và ái hộ nhau trên con đường tu tập. Kết nối anh em, con cháu khắp nơi về với Tổ đình, để cho đạo mạch Từ Hiếu mãi mãi xương minh, mà Sư Ông là sự tiếp nối trong sáng nhất, mãi là ngọn Hải Đăng cho thế hệ chúng ta.

Áng mây trời cao

*Hòa thượng Thích Chí Thắng
Trú trì chùa Phước Thành, Huế*



Ngày 19 tháng 06 năm Canh Tý là ngày viên mãn cho thời gian cầu nguyện của ba tôi, đó là ngày ba tôi chở tôi trên chiếc xe đạp từ làng Dạ Lê, xã Thủy Phương lên làng Dương Xuân, xã Thủy Xuân đến ngôi chùa Từ Hiếu.

Quê tôi vốn hẻo lánh âm u nhưng bằng phẳng, về làng Dương Xuân nơi chùa Từ Hiếu, đường dốc quanh co đồi núi, chùa lại nằm tận sâu trong rừng, vô cùng tịch mịch yên tĩnh. Đây là ngôi chùa Từ Hiếu mà ba tôi có duyên làm công quả, cũng là ngôi chùa mà tôi được thế phát xuất gia học đạo với nguyện vọng của ba tôi, cũng là tâm nguyện được nuôi dưỡng và ấp ủ từ thuở thiếu thời của tôi. Ba tôi mồ hôi đầm đề nhưng nét mặt rất vui tươi, ba tôi vội vàng lấy chiếc áo tràng trong túi xách mặc vào và hướng dẫn cho tôi lễ nghi khi đến gặp Hòa thượng. Ba tôi dẫn tôi lên nhà khách, có một thầy trẻ vào trình Hòa thượng. Từ phương trượng, Ngài bước ra phòng khách, nhìn Ngài trong bộ áo lụa vàng mơ, vóc dáng nhỏ, đầu tóc bạc... vô cùng uy nghiêm, tỏa ngát hương giải thoát, Ngài ngồi trên bộ trường kỷ dài cũ, hai cha con tôi

đánh lễ Ngài và quý gối chấp tay. Ba tôi trình bày nguyện vọng và xin cho tôi được thế phát xuất gia, Ngài hoan hỷ đón nhận. Ngài xoa đầu tôi và dạy: “Cố gắng nghe sự hướng dẫn của quý thầy, quý chú nghe con, con có ngày hôm nay là nhờ công quả tu tập và cầu nguyện của ba con.” Hai cha con kính cẩn lạy tạ ơn Hòa thượng ba lạy rồi lui ra.

Ba lạy xin Ngài để lui ra, ba tôi đã rưng rưng nước mắt... Ba tôi dẫn đến lạy thầy tri sự lúc ấy là thầy Chí Niệm, và tiếp tục chào các chú Huyền, chú Thất, chú Hồng... (năm 1965 giới đàn Vạn Hạnh các chú được Hòa thượng cho thọ Cụ túc với pháp tự mới được thông dụng. Chú Huyền là thầy Chí Tâm, sau ngày 1975 thầy giữ chi nhánh trường Thanh niên Phụng sự Xã hội tại Long Thành, nơi đó gây nhiều khó khăn nên thầy đã hoàn tục. Chú Thất là thầy Chí Mãn vào hành đạo ở Đà Nẵng, khai sơn chùa Pháp Vân, ngài đã viên tịch năm 2017. Chú Hồng là thầy Chí Đồng cũng hoàn tục sau năm 1975 và đã quy tiên). Các chú đệ tử cùng lớp với chúng tôi không chịu nổi đời sống cực khổ của lò luyện chốn thiền môn nên đã từ từ hoàn tục. Mãi cho đến năm 1967 mới có hai chú đệ tử vào xuất gia, đó là đệ tử Hùng là thầy Chí Viên và đệ tử Tý là thầy Chí Mậu. Hai chú đệ tử này được quý Ôn Quang Diệp, Ôn Chánh Kiến, Ôn Chí Niệm cho thọ ký trước Giác linh Bồn sư chúng tôi khi Ngài viên tịch, mừng 08 tháng 02 năm Mậu Thân 1968.

Tôi được các chú Huyền, Thất, Hồng dạy cho cách hầu hạ để làm thị giả Hòa thượng và cho tôi được làm thị giả Ngài. Hằng ngày được gần gũi với trách nhiệm hầu Ngài, tôi rất cố gắng nghiêm túc với “Sự sư đệ nhị”, nên Ngài rất thương. Mỗi lúc đứng hầu trà, Ngài chỉ dạy thêm oai nghi lễ nghĩa, hướng dẫn cho sự sinh hoạt với đại chúng...

Ngài thường nhắc đến thầy Nhất Hạnh, nào là siêng năng học tập, thông minh, thầy xin đi giữ bò, thầy đem theo kinh sách để học, tinh tấn tụng kinh bài sám, thầy xin đi Sài Gòn học, nghe nói vừa học vừa dạy... Tôi biết là Ngài rất thương thầy Nhất Hạnh vì Ngài thường kể chuyện về người học trò ấy. Tôi được nghe nhưng chưa được thấy hình dáng thật của thầy Nhất Hạnh.

Sư bà Diệu Trí trú trì chùa Diệu Nghiêm là người kể về thầy Nhất Hạnh nhiều nhất, thương và lo cho thầy Nhất Hạnh như một người chị lo cho em, gửi cái này, gửi cái kia... Nhất là đến mùa bùi chín, Sư bà cho các cô vào

nhận bùi mà cây bùi gân chuồng bò là ngon nhất. Sư bà cho kho rim, tìm người, tìm cách gửi cho thầy Nhất Hạnh, món quà quý nhất của quê hương mà Thầy rất thích và quý.

Chú Dương cũng thường kể chuyện về thầy Nhất Hạnh, chú kể: “Thầy Nhất Hạnh nhận đi giữ bò để thầy có thì giờ học kinh, ngoài học kinh, Thầy còn bứt cây bổi cho bò mỗi ngày chở về bỏ vào trong chuồng để làm phân, thầy Nhất Hạnh hiền và ít nói...” (chú Dương vào chùa tu làm công quả vì tay và chân của chú bị tật, chú làm thay công việc của thầy Nhất Hạnh là giữ bò từ khi chú vào chùa, chùa nuôi bò lấy phân để trồng sắn khoai và hoa màu mà sinh sống trong chùa, chú Dương mất sau năm 1975).

Tôi được nghe và biết về thầy Nhất Hạnh nhiều nhưng chưa một lần được diện kiến, thỉnh thoảng Thầy cũng có về thăm đánh lễ Phật và đánh lễ Bốn sư, thăm đại chúng và làm một số việc Phật sự rồi đi, chưa một lần ăn cơm hay ngủ lại chùa, lý do là Thầy hay bị sốt rét, mà khí hậu nơi đây rất khô khê, do đó Thầy không ở lại được, những lúc như thế mình rất thiếu duyên vì mình là chú điệu chỉ được gần gũi với vườn, cuốc đất trồng môn khoai sắn hoa màu, gần nhà bếp, trai đường...

Năm 1965, Đại giới đàn Vạn Hạnh được trang nghiêm tổ chức ở Tổ đình Từ Hiếu, tôi ngong ngóng sao cho ngày Đại giới đàn đến, để được thấy thầy Nhất Hạnh, được vái chào Thầy và sẽ được trả lời với Thầy là con đang làm điệu ở chùa này, được lắng nghe lời dạy bảo của Thầy khi Thầy xoa đầu mình, ôi sung sướng làm sao!

Ngôi chùa Từ Hiếu bắt đầu nhộn nhịp và đông đảo, quý ôn, quý thầy về rất đông nhưng tôi vẫn chưa tìm thấy thầy Nhất Hạnh dù có nghe diễn tả điểm đặc biệt về Thầy, là lúc nào cũng choàng áo ấm. Hạnh phúc đã đến với tôi, vào một buổi sáng khi tôi đang pha trà hầu Ôn trong liêu, có một thầy trong bộ y hậu vào liêu Ôn, vái chào Ôn và đánh lễ Ôn, Ôn đứng dậy đưa tay ngăn cản không cho thầy ấy lạy. Ôn dạy: “Thầy ra sớm rửa hà?”. Thầy ấy đáp: “Dạ bạch Ôn, con ra để cùng quý Ôn lo việc...”

Ôn gọi tôi đến và dạy: “Đây là thầy Nhất Hạnh mà tôi hay nói với điệu”, tôi vái chào và lạy Thầy, Thầy cũng cản không cho tôi lạy, Thầy vái chào Ôn xin

lui và xin Ôn cho gặp chú diệu. Nghe nói cho gặp chú diệu lòng tôi mừng quá, ra khỏi liêu Ôn. Thấy đến phòng khách, tôi theo sau. Thấy xếp y hậu xong ngồi xuống ghế cầm tay tôi và hỏi: “Diệu tên chi?...”. Tôi hạnh phúc quá, được thầy Nhất Hạnh xoa đầu, dạy dỗ, khuyên lơn, căn dặn ...

Sau năm 1975 sự liên lạc với Thầy rất khó khăn, hầu như mất hẳn một thời gian khá lâu, trong thời gian này Sư bà Diệu Trí thường xuyên nghe ngóng tin tức về thầy Nhất Hạnh. Mỗi lúc có tin tức gì Sư bà đều gọi tôi qua cho biết, tôi rất hạnh phúc có được một đại Sư huynh lừng danh, tôi rất mong Người về chốn Tổ để hạnh phúc này lan tỏa...

Cũng trong sự mong đợi ấy, hai Sư tử của tôi là sư tử Lưu Phương và Lưu Phong, cũng mong mỗi chờ đợi đại Sư huynh, hai vị này cũng thường tâm sự cùng tôi về đại Sư huynh Nhất Hạnh.

Ở nơi chốn xa xôi ấy Thầy Nhất Hạnh có lẽ cũng nóng lòng về quê hương, về chốn Tổ, cho nên Thầy đã tìm được sự liên lạc với quê hương, với chốn Tổ. Thầy đã cho học trò về thăm quê hương, thăm chốn Tổ. Trong ngày kỵ Tổ khai sơn mồng 06 tháng 10, và mồng 08 tháng 02 kỵ Bốn sư của chúng tôi, Thầy đã mời chư Tôn đức tăng ni trong nước Việt Nam về thăm Làng Mai ở nước Pháp, trong đó có Ôn Thiện Hạnh. Sau khi Ôn Thiện Hạnh trở về nước, Ôn đã vào Từ Hiếu gặp chúng tôi cùng thầy Chí Mậu, thầy Thái Hòa bàn mở trường dạy cho tăng chúng, để có nơi dạy cho tăng chúng tu học, chúng tôi đều đồng ý.

Năm 1993, Phật học chuyên khoa Từ Hiếu ra đời, tăng sinh được nội trú, với nội quy và chương trình tu học: Công phu hai thời, buổi trưa qua đường, sáng thiền hành, tối thiền tọa, học Phật một ngày hai buổi. Thời gian này Thiền sư Nhất Hạnh rất gần với Tổ đình, chăm sóc, xây dựng, sửa chữa đúng chức năng của một vị Trụ trì.

Được tin Thiền sư về thăm quê hương, thăm chốn Tổ, sự vui mừng của chúng tôi cũng như tăng ni trong môn phái và quần chúng Phật tử ngóng từng ngày.

Mùa Xuân 2005, tin chính thức ngày giờ Thiền sư về đến Hà Nội – Việt Nam, chúng tôi tăng ni trong môn phái cùng tăng sinh trên 300 người lên xe về

Hà Nội, ra tận sân bay Nội Bài ngắm từng phút, từng giây. Một biển người trong sân bay cũng nao nao trông đợi, chúng tôi cùng một vài vị trong môn phái được ra tận cầu thang máy bay để đón. Tôi vô cùng hoan hỷ cho chuỗi ngày trông đợi, biển người ngưỡng mộ Thiền sư không thể diễn tả được.

Thiền sư đến Huế vào một ngày đẹp trời và đẹp lòng người. Tại sân bay Phú Bài, sự ngưỡng mộ của người xứ Huế và các địa phương lân cận cũng qua một biển người cung đón, đoàn xe ô tô và xe gắn máy kéo dài cả mấy cây số trên đường quốc lộ 1 về Tổ đình Từ Hiếu. Trên đường Lê Ngô Cát từ Đàn Nam Giao trở vào chùa, bà con địa phương cũng đã đứng từng hàng rào danh dự trông đợi. Tại hai trụ biểu lối vào chùa, một kiệu hoa của môn phái và tăng sinh đang đợi sẵn để cung nghinh Thiền sư, xe Thiền sư dừng bên kiệu hoa, bên chư tăng ni trong môn phái cùng chư Tôn đức tăng ni địa phương, Thầy đã cung kính chấp tay vái chào với ánh mắt bừng sáng. Thầy xin bước thong dong nhìn cảnh vật sau bốn mươi năm xa cách. Đến cửa tam quan, Thầy nhìn sâu và sờ lên mảng tường rêu phong. Bên hồ bán nguyệt, Thầy ngồi lên thành hồ đưa mắt nhìn khắp cảnh quan. Nơi Đại hùng bảo điện cổ kính, trước ngôi Tam bảo và Tổ đường, Thầy đã thành tâm khẩn nguyện...



Chùa Từ Hiếu vô cùng nhộn nhịp, hằng ngày từ sáng cho đến tối, khách thập phương rất đông đúc. Ôi hạnh phúc thay cho sự mong đợi của tôi, có được một Sư huynh như thầy Nhất Hạnh mà Bốn sư tôi thường khen, thường kể cho tôi nghe.

Năm 2017 khi hay tin Thiền sư sẽ trở về quê hương, trở về chốn Tổ để thị tịch sau thời gian dưỡng bệnh, môn phái cũng đã nhóm họp đón Thiền sư và lo hậu sự cho Thầy.

Lần này đón Thiền sư trên đường đôi thông trước cửa tam quan, Thiền sư ngồi trên chiếc xe lăn với đôi mắt vẫn sáng ngời. Nhìn Thầy lòng tôi vô cùng lo lắng, dầu biết rằng sanh lão bệnh tử là lẽ thường, hoảng hóa độ sanh Thầy cũng mãn nguyện, dù Thầy không nói được, nhưng trí tuệ vẫn sáng ngời, khi Thầy nói cùng đệ tử với dấu hiệu vòng tròn và gặt đầu khi học trò thưa đưa Thầy về chốn Tổ.

Kính lạy Thiền Sư Pháp Huynh!

Sư huynh đã thay Thầy Tổ hoảng hóa độ sanh gần nửa thế kỷ, trên khắp thế giới với nhiều ngôn ngữ, đã tùy thuận từng ngôn ngữ ấy để họ hiểu và biết sự an lạc, giải thoát nhiệm mầu của đạo Phật.

Sư huynh ơi! Thật hạnh phúc khi gần một thế kỷ làm người, Sư huynh đã nương chốn Tổ thế phát xuất gia học đạo, từ nhân duyên thù thắng ấy, và giờ này gần 70 năm hoảng hóa độ sanh, Sư huynh đã làm rạng rỡ tôn phong, gieo trồng giáo lý Phật đà ra khắp năm châu. Khi biết sự nghiệp của mình sắp mãn, Sư huynh lại trở về chốn Tổ, để xả bỏ thân tứ đại như một Thiền sư mãn duyên trần thế.

Sư huynh ơi! Tưởng rằng về chốn Tổ lần này, chỉ thời gian ngắn rồi Sư huynh hóa thân, nào ngờ Sư huynh đã làm tròn lời nguyện âm thầm của mình, đó là: “Trùng tu ngôi Đại hùng bảo điện” chốn Tổ. Lạ thay, trong thời gian trùng tu sức khỏe của Sư huynh lại tươi tốt hơn, dù ngồi trên chiếc xe lăn nhưng ngày nào Sư huynh cũng xuống thăm công trình sau khi thợ nghỉ việc. Ngôi Đại hùng bảo điện đã xong, các công trình phụ cũng thành tựu cho công trình trùng tu, Sư huynh lại có mặt nhiều hơn, đi thăm và chiêm ngưỡng Đại hùng bảo điện, có lẽ Sư huynh đã mãn nguyện cho nên ánh mắt và nét mặt thời gian ấy thật tươi sáng.

Với hơn ba mùa xuân đi qua khi Sư huynh về bên Thầy Tổ, cũng là hơn ba mùa xuân tăng ni nơi chốn Tổ, thiện nam tín nữ chốn Cổ đô khánh tuế Sư huynh. Sư đệ thật hạnh phúc bên Sư huynh, được Sư huynh nắm tay và gặt đầu khi thưa trình khánh tuế đầu xuân của tăng ni Phật tử, hạnh phúc vì biết Sư huynh vẫn còn sức khỏe, trí tuệ vẫn minh mẫn, vẫn là đường thượng nơi chốn Tổ, vẫn là cổ thụ của chốn Tổ Từ Hiếu cho tăng ni Phật tử nương nhờ.

Vầng trăng khuất núi, khi nhận một cuộc điện thoại lúc 22 giờ 00, ngày 19 tháng Chạp năm Tân Sửu (2022). “Kính bạch Sư thúc, Thầy chúng con yếu lắm, xin Sư thúc lên với Thầy chúng con!” và những cuộc điện thoại liên tiếp gọi đến cho Sư đệ. Sư đệ đã có mặt bên Sư huynh trong đêm thanh vắng. Bên Sư huynh rất đông con cháu Tổ đình với sự tĩnh lặng hùng tráng, đến ngồi bên người Thầy khả kính trong những giây phút cuối cùng.

Sư đệ đến bên Sư huynh, đánh lễ người quyền huynh thế phụ ba lay, rồi cũng nhập vào sự tĩnh lặng của đại chúng với sự cầu nguyện.

Lúc giữa đêm thanh vắng cùng ngày, khi được báo tin “Thầy chúng con đã về với Phật Tổ rồi”, Sư đệ đã đến bên Sư huynh lặng lẽ nhìn ngắm và thâm khấn nguyện: “*Ngưỡng bạch Bốn sư vị Thầy cao cả của chúng con hỷ thượng Thanh hạ Quý, hiệu Chơn Thiệt, kính bạch Ngài, người Sư huynh mà Sư phụ thường hay nhắc đến với chúng con, nay đã về với Phật, với Tổ rồi*”. Tất cả đại chúng đã đánh lễ Sư huynh trong sự giao cảm.

Sư huynh ơi! Sự chuyển tiếp cuộc sống mới của Sư huynh đã như lời dặn dò cho hàng đệ tử. Tâm tang, một sự im lặng hùng tráng của một tuần lễ, ấn tượng Tâm tang đã để lại dấu ấn đậm nét trong lòng Tăng tín đồ. Tâm tang cũng là dịp để cho Tăng tín đồ có dịp tiếp xúc gần với Sư huynh, để cảm nhận được sự an lạc, nơi con người giải thoát.

Cuộc đời của Thầy là một tấm gương sáng về đức hạnh, sự hành trì, sự hy hiến và sự hiếu kính với các bậc trưởng thượng và chốn Tổ. Được cùng làm huynh đệ với Thầy là một diễm phúc lớn, nay pháp thân của Thầy không còn nữa, nhưng những lời dặn, những phương pháp thực tập của Thầy vẫn còn lưu lại, với người hậu học nói chung và với con cháu môn phái Tổ đình Từ Hiếu nói riêng.

Thương kính Thầy, người Huynh trưởng Trừng Quang – Thích Nhất Hạnh quý kính.

Cố đô Huế mùa Hạ năm Nhâm Dần (2022)

Sư đệ: Trừng Sơn – Thích Chí Thắng kính ghi



THE VIETNAMESE SANGHA CONGREGATION IN AMERICA

KIM SON MONASTERY – BUDDHIST CENTER

Mailing: P.O. Box 1983, Morgan Hill, CA 95038

Address: 574 Summit road, Watsonville, Ca 95076

Web: www.kimson.org

Phone: (408) 848-1541 Email: tvkimson@yahoo.com

Kính gửi: Ni Sư Thích Nữ Chân Không và Tăng Thân Mai Thôn Quốc Tế,

Nam Mô Đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni.

Kính lễ Bồ Tát “Thương Sâu Hiểu Thấu” và “Có khả năng lắng nghe”.

Thưa Ni Sư và Đại Chúng,

Chúng tôi, hầu hết chư tăng ni các tu viện, các chùa, và các tăng thân ở Hoa Kỳ, bắc Mỹ; quý Sư Ông Tịnh Nghiêm, Sư Ông Tịnh Diệu, Sư Ông Tịnh Từ, chư tăng và huynh đệ Tổ Đình Tu Viện Giác Hải, Khánh Hòa, Việt Nam cùng Tăng Đoàn, “The Vietnamese Sangha Congregation in America”, gồm có Tu Viện Kim Sơn, Tu Viện Liên Trì, Tu Viện Thôn Yên, Tu Viện Quán Âm Nam Hải, quý chùa Từ Quang, chùa Kim Quang, chùa Phổ Từ, cùng quý tăng thân, thiền sinh và Cộng Đồng Phật Tử tại Hoa Kỳ, thành kính Phân Ưu đến Đại Gia Đình Đạo Tràng Mai Thôn Quốc Tế và thành kính Đánh Lễ Tâm Tang và Trà Tỳ, Sư Ông Sáng Lập Mai Thôn Quốc Tế, đã thâu thân viên tịch vào lúc: 0 giờ, ngày 22 tháng 01 năm 2022, tại Tổ Đình Tu Viện Từ Hiếu, Thừa Thiên Huế, trong những ngày cuối năm Tân Sửu và chuẩn bị đón xuân Nhâm Dần năm mới.

***“Phùng Xuân Nhất Hạnh Trìng Quang
Một tâm mà động mười phương đất trời.”***

Sinh tiền, Sư Ông Làng Mai chúng ta, thường ân cần nhắc nhở đến với đại chúng và Tăng Thân:

***“Không biết rong chơi Miền Tịnh Độ
Làm người một kiếp cũng như không .”***

Thầy chúng ta, Sư Ông Mai Thôn đã từng rong chơi miền Tịnh Độ hơn chín thập niên qua và bây giờ Người vẫn tiếp tục rong chơi khắp nơi chốn:

***“Nơi đâu cũng là miền Tịnh Độ
Tịnh Độ ngay trong mỗi nụ cười
Tịnh Độ ngay trong mỗi hơi thở
Tịnh Độ ngay trong mỗi bước chân...”***

(Sư Ông Làng Mai)

Cách nay 48 năm về trước, sư phụ chúng tôi qua đời năm 65 tuổi. Lúc đó năm 1974, chúng tôi mới qua Mỹ làm du học sinh chưa đầy một năm. Cái cảm giác trống vắng, đau buồn và xót xa của một học trò đối với thầy mình quá lớn, khó nói thành lời. Chúng tôi lúc ấy cảm thấy bơ vơ, hụt hẫng như một thân cây ngã đổ, như bị chết đuối giữa biển đời đầy sóng gió; giữa con lốc khi chúng tôi chân ướt chân ráo, chưa hội nhập được cách sống xã hội mới ở nước Mỹ. May thay, bản thân chúng tôi, đã được cứu chữa và khôi phục sớm bởi lời dạy của Sư Ông Làng Mai khi Người đến dạy khóa tu tại Hoa Kỳ vào mùa thu năm 1976 cho chư tăng ni, và Phật tử tại chùa Việt Nam mới lập ở thành phố Los Angeles. Sư Ông Nhất Hạnh nói: “Thầy Viên Giác là bạn đồng tu và đồng học với tôi ở Phật học viện Báo Quốc, Huế ngày trước. Người tựa như một đám mây. Đám mây chưa hề chết, chưa hề qua đời, tại sao Thầy Tịnh Từ phải buồn, phải đau khổ, phải nhớ thương và tinh thần kiệt quệ khi hay tin bản sư mình không còn nữa...”. Sư Ông Nhất Hạnh đã từng nhắc nhở, giảng dạy cho tất cả huynh đệ xuất sĩ và mọi giới Phật tử, không Phật tử, “A cloud never die”, một đám mây chưa hề chết, chưa hề qua đời. Người nói: “Đám mây có thể đổi hình dạng, biến hóa thành sương, thành cơn mưa, úm mát vườn xanh, cây cỏ, ruộng đồng. Nhìn sâu vào con suối, dòng sông, biển cả và trong một tách trà, chúng ta có thể thấy rõ hình hài của một đám mây. Thế thì, người thương chúng ta có nhiều phẩm chất, có sự tiếp nối, có sự biến hóa màu nhiệm nhiều hơn một đám mây. Do đó, người thương, người yêu, cha mẹ, tổ tiên, hay vị thầy tâm linh của ta làm sao mà qua đời được...”.

Nhờ lời khai thị trân quý, châu ngọc đầy từ bi, tuệ giác của Sư Ông Mai Thôn mà Tịnh Từ tôi và các huynh đệ chúng tôi đã bừng tỉnh, nhẹ nhõm tinh thần, bớt đau khổ và nhớ thương vị thầy bản sư tâm linh của mình từ đạo ấy. Học trò xuất sĩ Sư Ông Làng Mai trên cả ngàn vị. Học trò tại gia và đời thường của Người trên cả hàng triệu và có đủ mọi lứa tuổi, thành phần, nghề nghiệp, trình độ trên khắp mọi miền đông tây và thế giới. Những ai, những huynh đệ nào tu chưa giỏi, nhìn chưa sâu, hiểu chưa thấu thể biến hóa, lưu chuyển và bất sinh của Sư Ông, của thầy mình qua hình ảnh minh họa của một đám mây, chắc những vị ấy rất đau buồn, thương tiếc, bất an, xáo trộn tâm lý và vô cùng xót xa khi vị thầy khả kính của mình không còn có mặt trên thế gian. Một thầy và nhiều học trò trong tăng thân Tu Viện Kim Sơn chúng tôi đã khóc và cả tuần hơn ừ rữ không ăn, không sinh hoạt với Đại Chúng. Có vị đã than thở, u hoài, thất vọng và nói lời rất ư là tiêu cực:

***“Sư Ông Làng Mai đã vắng bóng
Mai một thầy mình cũng ra đi
Mình là kẻ cùng tử khờ dại
Bất an, bất hạnh thậm sâu đau
Đâu là chỗ cho con nương tựa
Đâu là thầy hiểu và thương con?”***

Chúng tôi, đã học đạo, làm người xuất sĩ trên sáu mươi sáu năm và tu học pháp môn Chánh Niệm với Sư Ông Làng Mai trên 40 năm qua, mà lại có những học trò “yếu ồm” tinh thần như vậy, quả thật là điều đáng hổ, đáng thẹn và nếu không muốn nói đáng trách, đáng “tấn xuất”. May thay, trong những vị đệ tử “yếu ồm” này, đã sớm có nhiều vị giác ngộ và đã có vị trình kệ cho chúng tôi:

***“Thưa Sư Phụ, con xin dành lễ sám hối
Sư Phụ ơi! Con ngộ ra “cái ấy” rồi
Ngộ lời Sư Ông Làng Mai dạy chúng con:
“Không có cái gì từ không mà thành có
Không có cái gì từ có mà thành không
Một đám mây trên trời chưa từng vắng mặt
Vàng trắng sáng trên cao chưa từng đến đi...”***

Chúng tôi, thật bình yên, vui mừng và tự hào khi có các học trò có nhiều tinh táo. Sư Ông Làng Mai chúng ta từng nhắc đi nhắc lại cho Đại Chúng trên cả ngàn lần là: “A cloud never die”, một đám mây trên bầu trời chưa hề chết, chưa hề sinh diệt, chưa hề đến, chưa hề đi. Đám mây tạm vắng mặt để chuyển hóa qua một hình hài khác. Thế thì, Sư Ông chúng ta có khả năng chuyển hóa, biến hóa nhiều hơn một đám mây:

***“Ta từng là mây, cũng từng là nước
Từng là cơn mưa, từng là dòng sông
Ta là mây và cũng từng là biển
Từng là cọng rau, từng là bát cơm
(Lời dạy Sư Ông tại Tu Viện Kim Sơn, lần cuối năm 2014)***

Nhìn cho sâu trong cọng rau, trong bát cơm, trong bát canh, trong vôi nước, trong tách trà, ta thấy tất cả đều hóa thân từ lộn mây trên bầu trời. Hãy nhìn rõ, nhìn sâu nếp sống tươi mát, hòa hợp, cởi mở, dễ thương và triu mến của tăng đoàn, của mỗi thầy, mỗi sư cô, mỗi sư chú và mỗi Phật tử có đầy đủ ba nghiệp: ý nghĩ, lời nói, hành xử tươi mát, trong sáng, bao dung, đức hạnh, tuệ giác và bình an, là ta thấy sự tiếp nối buồng tim, hơi thở, nhịp sống vô tận của Sư Ông Làng Mai, Thiền Sư “Đường Xưa Mây Trắng”.

***“Thầy con có mặt trong con
Trong hơi thở nhẹ vo tròn nụ thương
Thầy con, cọng cỏ, lộn sương***

*Từng tia nắng dậy “Không vương vĩnh hằng”.
 Thầy con ánh sáng trăng rằm
 Mắt thương trải xuống khắp miền núi sông
 Thầy con vô tướng thái không
 Bàn tay chăm sóc vui cùng tuổi thơ
 Thầy con hạt cải chùm thơ
 Là chòm mây trắng qua bờ rong chơi...”*
 (Sơn Cư)

Chỉ có mấy dòng “đạm bạc”, đơn thuần đề tưởng niệm tới hóa thân Sư Ông Làng Mai Quốc Tế, mà chúng tôi đã phải quán niệm, trầm ngâm, lặng yên hơn cả mấy tuần lễ qua, là vì trong tận cùng thâm tâm chúng tôi, trải dài một lượng “Chơn Không”, tĩnh mặc, tịch chiếu và “Vô Sự” khi nhận biết Sư Ông Làng Mai đã thay hình, đổi dạng. Một “Đường Xưa Mây Trắng”, một tuệ giác thần kỳ, một vàng trắng ngang qua trời thái không, một Mặt Trời Chánh Niệm, một hơi thở tinh thức và những bước chân an lạc trải khắp mọi miền. Ai bảo Sư Ông đã không còn! Ai bảo “Đường Xưa Mây Trắng” biến mất! trên 120 tác phẩm, trên hàng ngàn pháp thoại và trên hàng triệu con tim tĩnh giác, thương yêu đang tiếp nối Sư Ông Làng Mai, thiền sư Nhất Hạnh, trên khắp lục địa và trái đất màu xanh. Người vẫn còn cả đó. Người vốn là thể bất sinh. Người là “bất biến giữa dòng đời vạn biến”. Người là “Nhật nguyệt thiên thu thể vĩnh hằng”.

Không phải lý do dịch bệnh, không phải lý do bảo điện Tu Viện Kim Sơn đang trang trí nội thất, cũng không phải vì bận rộn tết Nguyên Đán Nhâm Dần, và cũng không phải vì thầy Tịnh Từ yếu tim, phải thở bằng máy của buồng tim By-pass, mà không tổ chức hình thức rộ ràng, bề ngoài Đại Tâm Tang vị thầy lớn của mình. Cái vô sự, lặng yên, tịch chiếu của một “Chơn Không”, thường hằng vô ngại, đó là phẩm chất, đó là hoa trái, đó là sự sống toàn bích của sự tiếp nối và là “bí tích” của sự giáo dưỡng lớn nhất từ Vị Thầy Tâm Linh chúng ta, Sư Ông “Đường Xưa Mây Trắng”.

*“Phải biết rong chơi từng hơi thở
 Tịnh Độ đây rồi chẳng đâu xa
 Nhìn thấu đám mây lòng thanh thản
 Thành thơ qua lại một vàng trắng.
 Không biết rong chơi miền Tịnh Độ
 Làm người một kiếp cũng như không
 Nhận qua trời thăm không lưu dấu
 Nhật nguyệt thiên thu thể vĩnh hằng...”*
 (lời vàng Nhất Hạnh)

Các học trò và chúng tôi, đã và đang có những tuần lễ “Hương niệm Đường Xưa Mây Trắng” tại Tu Viện Kim Sơn, Tu Viện Thôn Yên và các Tu Viện, Chùa, Đạo Tràng, Am Thất tại miền Bắc California, Hoa Kỳ và Bắc Mỹ Châu . Kính chúc Ni Sư Thích Nữ Chân Không và Tăng Thân Mai Thôn Quốc Tế tùy thích như ý.

Chúng tôi và đại chúng tại Hoa Kỳ, Bắc Mỹ Châu đang quan tâm tới sự tiếp nối, thừa tự pháp tài và thông điệp “Nhất Hạnh foundation”, cộng tác sự trường dưỡng Tăng Đoàn Mai Thôn Quốc Tế, mỗi ngày thêm tươi mát, vững chãi, yên bình; thấp sáng chánh niệm, đạo tình thức trên khắp mọi miền đất nước và toàn cầu.

Nay kính,



Thích Tịnh Từ

Thích Tịnh Từ,

Viện Trưởng Tu Viện Kim Sơn

(ngày 02 tháng 02 năm 2022 sinh nhật lần 80 tuổi)

Note: Tu Viện Kim Sơn ra đời bởi sự khích lệ, khuyến tấn, nhiệt tình của thiền sư Thiên Ân, thiền sư Mãn Giác và thiền sư Nhất Hạnh; ba vị pháp hữu đồng hành, đồng tu với bốn sư chúng tôi ở Phật Học Đường Báo Quốc Huế, vào những thập niên 35-45 .

Tu Viện Kim Sơn ra đời ngày 10 tháng 10 năm 1983. Khóa tu cho chư tăng, ni và đại chúng lần đầu vào mùa thu năm 1985, dưới sự trực tiếp giảng dạy của Sư Ông Làng Mai. Mở đầu pháp thoại cho non 200 tăng, ni và hàng ngàn Phật tử, Sư Ông xuất khẩu khen cảnh trí và “tiền đồ” Tu Viện Kim Sơn:

**“Đường lên Tu Viện Kim Sơn
Thông xanh đứng thẳng bên sườn núi cao
Thiên nhiên mở cửa đón chào
Bụi hồng rũ sạch bước vào chân tâm”.**

Và, đây cũng là chủ đề pháp thoại trong khóa tu ba ngày: “Thiên nhiên mở cửa đón chào, bụi hồng rũ sạch bước vào chân tâm”. Thất “Am Mây” của Sư Ông vẫn còn nguyên vẹn tại Tu Viện Kim Sơn. Dù “không được phép” xây tháp, chúng tôi sẽ tạo vườn thiền tưởng niệm Sư Ông trên hai mẫu tây tại công viên Tu Viện Kim Sơn và Tu Viện Thôn Yên bắc California.

**“Vườn thiền tên: “ Đường Xưa Mây Trắng”
Được thiết lập gọi nắng rong chơi
Hơi thở nụ cười luôn làm mới
Đón người về chân bước thành thơ”. (Sơn Cư)**

Hoài niệm Thầy Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Hậu học Tỷ kheo Thích Bảo Nghiêm

Chùa Bằng – Hà Nội



Ước tin Trưởng lão Thiền sư Nhất Hạnh – Sư Ông Làng Mai, bậc thầy hướng dẫn tu tập có công hạnh hoằng hóa rộng rãi và ảnh hưởng sâu dày trên khắp thế giới viên tịch, con trở về Tổ đình Từ Hiếu để thọ tang. Tang lễ của Thầy đơn giản, hàm nghĩa giản đơn như danh xưng “THẦY” thân thương mà tăng đoàn Làng Mai khắp nơi thường dùng mỗi khi nhắc đến Ngài. Không gian thiền đường Trăng Rằm tĩnh lặng, trong khói hương hòa quyện, di ảnh Thầy với ngọn đèn truyền đăng lung linh, phảng phất, tuy gần mà xa, tuy xa mà gần.

Giữa khung cảnh trang nghiêm của tuần lễ Tâm tang, con đứng lặng trước kim quan trong niềm kính thương. Bước nhẹ theo hơi thở, con thấy Thầy nằm yên như đang ngủ, khuôn mặt gần gũi như những lần con có cơ duyên được tiếp xúc với Thầy. Con ngồi xuống bên kim quan để hồi tưởng lại những kỷ niệm khi có dịp được làm thị giả bên Thầy và chợt nhận ra: Dẫu Thầy là một trong những người tiên phong mang đạo Phật, đặc biệt là pháp môn chính niệm đến xã hội phương Tây, đã phương tiện chuyển hóa lời Phật dạy đi vào lòng người một cách giản dị nhưng mầu nhiệm, tỉnh giác thích ứng nhiều căn cơ – hiện pháp lạc trú, để góp phần xây dựng một cộng đồng *Phật giáo dẫn thân* cho thế kỷ 21 với hàng đệ tử xuất gia, tại gia và hàng trăm triệu độc giả trên khắp năm châu, nhưng tang lễ vẫn giản đơn như nếp sống an bản thủ đạo mà Thầy vẫn gìn giữ giữa xứ người.

Con may mắn có nhiều nhân duyên được thân cận bên Thầy, ở Pháp cũng như Việt Nam. Lần đầu tiên là dịp tháp tùng Trưởng lão Quyển Pháp chủ Thích Trí Quảng sang Pháp dự lễ nhập tháp cố Trưởng lão Hòa thượng Thích Thiện Châu, phái đoàn của Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã đến Làng Mai để thăm Thầy. Được gặp Thầy – người mà mục sư Martin Luther King vinh danh như là “một Thánh tông đồ của hòa bình và bất bạo động” khi đề cử nhận giải Nobel Hòa bình năm 1967 – con ngỡ tưởng sẽ gặp sự khách khí, cách xa nhưng hóa ra lại có cảm giác vô cùng gần gũi, thân thuộc. Qua câu chuyện Thầy nói, con cảm nhận được tấm lòng của một người con dù xa nhà đã lâu nhưng lòng luôn hướng về đất Mẹ.

Lần thứ hai gặp Thầy là khi con được mời làm thầy Giáo thụ cho Đại giới đàn Văn Lang tổ chức tại Làng Mai. Lần đó, Thầy làm thầy Hòa thượng, Hòa thượng Thích Thanh Duệ làm thầy Yết ma. Được tiếp xúc với Thầy nhiều hơn, con lại càng ngưỡng mộ một nhân cách, một trí sĩ lớn trong giới Phật giáo thế giới, khi nghe Thầy nói về những công việc sẽ làm, những mong muốn được đóng góp vì sự phát triển của Phật giáo.

Những lần Thầy về thăm quê hương, con đều có cơ duyên gặp gỡ. Năm 2005, con được cung đón Thầy trong dịp lễ tang của sư phụ con là Trưởng lão Hòa thượng Thích Tâm Tịch – đệ nhị Pháp chủ Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Đây cũng là lần đầu tiên Thầy trở lại Việt Nam sau nhiều năm.

Năm 2007, Thầy về Việt Nam lần thứ hai, tổ chức khóa tu và trai đàn siêu độ tại Học viện Phật giáo Việt Nam – Hà Nội, con được Hội đồng Học viện cử làm phụ tá khóa tu nên có cơ hội gặp Thầy nhiều hơn. Sau khóa tu, con may mắn được đón Thầy về thăm chùa Bằng, nơi con trụ trì. Con còn nhớ mãi hình ảnh Thầy mỉm cười khi đi qua hàng cau vừa trở bông, Thầy nói hái một buồng hoa cau để mang tặng Đại tướng Võ Nguyên Giáp. Phải chăng, cho dù gần 40 năm xa quê, nhưng hương cau vẫn tồn tại trong tâm thức của Thầy, như một phần của đất nước Việt Nam, văn hóa Việt Nam. Nhìn nụ cười của Thầy khi ấy, con như thấy hình ảnh của một người xa nhà đã lâu nay được trở về.

Nhân duyên lớn nhất là vào năm 2008, Thầy tổ chức khóa tu một tuần dành cho tăng ni ngay tại chùa Bằng. Lần đó, con đã thành kính cầu thỉnh các bậc tôn túc Trưởng lão hạ bút đề thơ kỷ niệm tại ngôi bảo tháp được xây dựng với tâm nguyện kính tín Tam Bảo, tận lực trang nghiêm Phật pháp, tô bồi chùa cảnh, nối tiếp truyền thống “*tiên khai sáng, hậu trùng tu*”, Thầy đã đặt tên cho ngôi tháp là Báo Ân, với hàm ý kế thừa ý nghĩa của tháp Báo Thiên thời Lý:

*“Báo Ân tiếp Báo Thiên
Dựng nước và giữ nước
Chính đạo một lời nguyên
Vẹn toàn sau như trước.”*

Từ những nhân duyên đó, con luôn nỗ lực trong sự nghiệp dẫn thân hoàng pháp, để giáo pháp được lưu truyền sang thế hệ mai sau như Thầy đã phát nguyện dẫn thân một đời. Tinh thần *dẫn thân* mà Thầy thực hành suốt cuộc đời đã trở thành tấm gương sáng cho các thế hệ hậu học, giúp cho việc tạo nên nếp sống chính niệm và từ bi. Điều đó không chỉ đem lại sự bình an nội tại cho mỗi cá nhân mà còn đóng góp vào nền hòa bình thế giới. Thầy luôn thể hiện tình thương yêu qua hành động, những lời dạy về nghệ thuật sống hạnh phúc đã chạm đến trái tim và trở thành ánh sáng soi đường của rất nhiều người. Những phương pháp thực tập chính niệm đây thực tiễn của Thầy sẽ là kho tàng quý giá cho các thế hệ – những người muốn tạo nên những thay đổi cho xã hội trong tương lai.

Thật vậy, Thầy đã làm mới cụm từ “*đạo Phật dẫn thân*” thành “*đạo Phật ứng dụng*” để diễn tả chính xác hơn việc thực tập áp dụng chính niệm một cách đích thực trong mọi lĩnh vực của đời sống. Với Thầy, là một Phật tử thuần thành hay một nhà hoạt động xã hội là chưa đủ, nếu muốn thực sự linh động, cần phải được *ứng dụng* vào đời sống hàng ngày, trong các mối quan hệ, trong cách tư duy, nói năng và hành động. Thầy luôn tìm tòi những cách thức không mang tính tôn giáo để chia sẻ “nghệ thuật sống hạnh phúc” và “nghệ thuật chuyển hóa khổ đau” với những người trẻ trên khắp thế giới, nhằm xây dựng những cộng đồng tu học thực chất.

Giờ đây, trong niềm tịnh lạc bên giác linh Thầy, con cảm nhận được hoa trái của sự *dẫn thân* mà Thầy hy sinh cả cuộc đời đã tựu thành, khi mà hàng tứ chúng đệ tử khắp năm châu đều trở về bên chân Thầy trong lễ Tâm tang người Thầy khả kính, để cung tiễn Thầy “trở về” chốn quê hương đích thực. Thầy bây giờ không còn bị giới hạn trong xác thân ngũ uẩn bé nhỏ, mà Thầy ngay khoảnh khắc này đã là một thực tại linh động, đang sống và đang có mặt khắp nơi.

Đã 100 ngày trôi qua kể từ lúc Thầy đi về với Bảo sở, mây vẫn bay thong dong trên bầu trời Từ Hiếu. Cảnh tịch mịch, thâm u, chốn Già lam qua tuần lễ Tâm tang cũng là tuần lễ tu tập im lặng, đã thực sự đi vào lòng người tham dự. Những bước chân nhẹ nhàng, tĩnh lặng, ánh nắng chênh chếch bên tháp Tổ xuyên qua những vòm cây cổ thụ đã tạo nên một không gian tâm tang huyền ảo, một thứ ánh sáng mỏng manh như sương khói. Tiếng chuông chùa Từ Hiếu chao nghiêng, bước chân người đệ tử như muốn dừng lại, quán chiếu bản tâm, nương theo hơi thở nhiệm mầu. Thiên đường Trăng Rằm uy nghiêm, khói hương trầm mặc, dung nghi của Sư Ông bàng bạc giữa chốn Tổ, hàng tứ chúng đệ tử trở về phủ phục, luôn giữ sự “*im lặng hùng tráng*” đã làm rực sáng một góc trời quê hương.

Trước giác linh Thầy, con hậu học tử khiêu Bảo Nghiêm có đôi lời hoài niệm về nếp sống giản đơn như những lời Thầy dạy; về tinh thần nhập thế, đưa đạo Phật vào đời mà cả cuộc đời Thầy phụng sự để nêu gương sáng cho nhiều thế hệ theo bước chân Thầy mang lại an lạc cho thế nhân.

Chùa Bằng – Linh Tiên tự – Hà Nội, mùa Xuân năm Nhâm Dần

Sư Ông như tôi biết

*Hòa thượng Thích Nguyên Hạnh
Trú trì chùa Việt Nam - Houston, Texas, Mỹ*



*BBT Làng Mai phiên tả Pháp thoại ngày 27 tháng 01 năm 2022
tại tu viện Mộc Lan, Mỹ*



Mếu như phải lấy một tựa đề cho những điều tôi muốn chia sẻ hôm nay thì tựa đề đó nên là “Sư Ông như tôi biết”.

Sư Ông như tôi biết, bởi vì trong mắt của người khác, Sư Ông có thể là một hình ảnh khác. Tùy theo cái nhìn, ý nghĩ, quan niệm của mỗi người mà Sư Ông có thể có rất nhiều hình ảnh mang theo, truyền dạy những bài học rất khác biệt. Sư Ông như tôi biết, vì cuộc đời của Sư Ông đa dạng, phong phú: là một nhà thơ, nhà văn, học giả nghiên cứu biên khảo, nhà hoạt

động miệt mài cho hòa bình, là bậc Thầy của chánh niệm đưa đạo Phật đi vào thế giới phương Tây,... Con người với cuộc đời phong phú đó của Sư Ông làm sao tôi có thể biết hết để chia sẻ với quý vị. Cho nên tôi chỉ nói “Sư Ông như tôi biết”.

Nếp sống thanh đạm

Sư Ông như tôi biết là một con người giản dị hết mực. Từ khoảng 1957, khi Phương Bối am mới thành lập ở B'lao (Bảo Lộc, Lâm Đồng bây giờ) với chỉ một căn gác bằng gỗ trong cảnh núi rừng, chim chóc ca hát đêm ngày. Ở đó, chỗ Sư Ông nằm là một chiếc nệm vải mỏng đặt trên nền gỗ. Chỗ Sư Ông làm việc cũng là bàn ghế gỗ nhỏ, chẳng có gì cao sang quyền quý. Sau này, lần đầu tiên sang Làng Hồng, tôi thấy tất cả những nhu cầu sinh hoạt của Sư Ông cũng chỉ chừng đó. Một con người sống đơn giản biết bao nhiêu! Những bữa cơm rất thanh đạm, đĩa rau, đĩa cải, củ đậu, củ khoai. Mấy mươi năm trước trong núi rừng Phương Bối, Sư Ông như thế, và hơn nửa thế kỷ sau, ở tại phương Tây, cuộc sống của Sư Ông cũng chẳng có gì khác biệt. Ta hay đi tìm những thần tượng áo cao mũ rộng với cuộc sống xa hoa, thần tượng đó không có ở Sư Ông. Ở Sư Ông, ta chỉ bắt gặp hình ảnh của một nông dân nước Việt, sống cuộc đời hết sức đơn giản. Nhưng vẻ đẹp của Sư Ông, một ông thầy tu, chính nằm ở chỗ đó. Cái không cao sang quyền quý, cái giản dị rất mực ấy lại là điều làm nên sự to lớn vĩ đại ở con người nhỏ bé này.

Tài sản của đức Phật ngày xưa là ba y một bát, đâu có gì hơn. Những bậc thánh nhân xưa nay ở thế gian cũng là hình ảnh của những con người đơn giản rất mực như thế. Bởi vì sống một cuộc đời đơn giản hết mực nên con người không phải lệ thuộc vào cái ăn, cái mặc, vào nhu cầu vật chất như những kẻ sống để đi tìm lạc thú, sống để hưởng thụ trong thế gian hư ảo này. Đức Phật, một con người sống đơn giản biết bao nhiêu. Càng đơn giản, càng giải thoát. Sư Ông cũng là một con người đơn giản. Bởi vì đơn giản cho nên chẳng có gì trói buộc được Sư Ông, về bất cứ khía cạnh nào. Nếu chúng ta hiểu được cách con người thụ hưởng trong cuộc sống hằng ngày, những điều ta thọ dụng từ ăn uống, ngủ nghỉ, nếu như ta hiểu được rằng những cái đó sẽ quyết định phần nào cho phẩm chất thực sự của một con người, để làm nên một con người tự do hay một kẻ nô lệ, thì ta sẽ thấy Sư Ông là một con người như thế nào. Sư Ông đã theo tấm gương của đức Phật, của các bậc

thánh để sống cuộc đời đơn giản hết mực, một cuộc đời không bị ràng buộc bởi nhu cầu cơm ăn áo mặc. Thông dong, tự tại cũng từ cuộc sống như vậy mà nên. Cái đơn giản rất mực ấy cũng đi vào cung cách hành xử, cách nói, cách suy nghĩ, đi vào từng chữ, từng câu khi Sư Ông diễn tả suy nghĩ của mình. Hãy đọc lại những câu thơ, câu văn, những truyện ngắn, truyện dài, những tác phẩm của Sư Ông, ta thấy gì? Ta thấy ở đó ngôn ngữ rất trong sáng, nhẹ nhàng, đơn giản. Sư Ông không phải là người phức tạp hóa những điều đơn giản mà chính là người đơn giản hóa những gì xem ra phức tạp. Cho nên đọc văn thơ của Sư Ông, ta không có cảm giác như đi vào rừng rậm của chữ nghĩa, nặng mùi tri thức. Đọc văn, đọc thơ của Sư Ông, một nhà tư tưởng, một bậc trí thức cảm được, hiểu được và một cậu bé chăn trâu cũng có thể hiểu được như thế. Những tư tưởng trùng trùng duyên khởi, tương tức tương nhập,... là những tư tưởng cao siêu thường được trình bày trong các luận thuyết triết học mà không dễ gì người bình thường có thể nắm được. Nhưng những tư tưởng đó xuất hiện trong những lời dạy, những trang sách của Sư Ông thì lại cụ thể như những gì trước mắt, rõ ràng, sáng tỏ. Những giáo lý vô thường, vô ngã, pháp giới duyên khởi,... dưới sự diễn bày của Sư Ông xuất hiện như những sự thật đang ở trước mắt chúng ta. Đóa hoa này do gì tạo nên? Ở đóa hoa này có không khí, có mặt đất, bầu trời, ánh nắng, có nước, có người bón phân, có người chăm sóc,... hình ảnh duyên khởi mà nói như thế là đơn giản rõ ràng rất mực. Phật ở trong ta, ta ở trong Phật, Phật nắm tay ta, ta nắm tay Phật. Những áo nghĩa ấy của Pháp Hoa thường được diễn bày rất là bác học; còn đối với Sư Ông những cái đó nhiều khi rất nôm na mộc mạc. Nắm tay Bụt đi chơi để thấy Bụt ở trong ta và ta ở trong Bụt. Nguyễn Du là một nhà thơ lớn của dân tộc, ông từng sáng tác *Truyện Kiều*, từng viết nên *Văn tế thập loại chúng sanh*. Nguyễn Du từng có thời là một nhà sư và nhà sư đó cũng từng viết những câu thơ với ngôn từ trong sáng mộc mạc và hình ảnh rất đẹp: “*Ai ơi lấy Phật làm lòng, tự nhiên siêu thoát khỏi trong luân hồi*”. Lấy Phật làm lòng thì cũng không khác gì Sư Ông nói “*Bụt ở trong con, con ở trong Bụt*”. Thật không dễ dàng thấy được điều đó bằng con mắt tri thức. Đem bao nhiêu nỗ lực nghiên cứu tìm hiểu chưa chắc thấy được điều đó. Nhưng trong con mắt và sự diễn tả của Sư Ông, cái gì cũng sáng tỏ, sáng tỏ như cục đất cục đá, sáng tỏ như một đóa hoa đang nở trong vườn.

Sư Ông là một con người có chí nguyện và kiên trì với chí nguyện, lý tưởng của mình. Có những thanh niên từ trong những cuộc chiến tranh hay những thanh niên của một thời 1945 khi Thế chiến thứ hai chấm dứt đã sống cuộc đời bạt mạng, không lý tưởng, không tương lai, không tìm ra ý nghĩa đời sống của mình. Sư Ông thì không. Từ thời hành điếu, là học tăng ở Phật học đường Báo Quốc, Huế, Sư Ông đã nuôi những hoài bão cho Phật giáo, những hoài bão cho con đường mình đi. Có lẽ ngay từ thuở nhỏ, Sư Ông không muốn phung phí cuộc đời mình cho những tháng ngày vô ích nên đã cất bước vào Sài Gòn, đi tìm một con đường để thực hiện hoài bão của mình, mở ra sự cải cách giáo dục cho tăng ni. Những thế hệ tăng ni của Phật giáo Việt Nam sau này đã thấy và thừa hưởng được con đường Sư Ông khai phá, đã bắt đầu đứng dậy, vươn mình đi tới.

Mệnh mônng biển hạnh

Sư Ông là người sống có lý tưởng, lý tưởng cho đạo, cho đời, cho chính quê hương. Sư Ông làm giám học từ thuở hai mươi mấy tuổi ở Phật học đường Ấn Quang chỉ vì Sư Ông muốn đem người tu sĩ Phật giáo thoát ra khỏi những khuôn mòn lối cũ. Rồi chiến tranh Việt Nam âm ỉ từ cuối thập niên 1950 và bùng nổ khi bước sang những năm 1960. Cùng là người Việt với nhau mà bên này bên kia, không bên nào chịu dừng tay đấu chiến. Trong hoàn cảnh như vậy, ta có thể tự hỏi, một tu sĩ Phật giáo làm gì? Ta cũng có thể tự hỏi, nếu đức Phật ở trong hoàn cảnh như vậy, Ngài sẽ làm gì? Làm sao Ngài có thể xúi giục bên này chém giết bên kia và bên kia chém giết bên này. Ngài chỉ có thể nói tiếng nói từ bi, trí tuệ của Phật giáo. Ở đây, Sư Ông cũng đã học theo Phật mà cất lên tiếng nói như vậy. Sư Ông lên tiếng kêu gọi, xin đừng giết người bởi vì *“giết người đi thì ta ở với ai”*. Đó là tiếng nói của từ bi, tiếng nói của thương yêu giữa chiến tranh thù hận. Đó là tiếng kêu gào thống thiết cho sự sống con người giữa hai lần đạn của bên này và bên kia. Nói được tiếng nói đó trong một khung cảnh chiến tranh bao trùm khắp hết không phải là điều dễ dàng.

Tôi nhớ tới một bài kinh ngắn trong *Nikaya*. Đức Phật đưa tay chỉ một khúc gỗ đang trôi giữa dòng sông và bảo: *“Này các con! Hãy nhìn khúc gỗ kia và các con sẽ thấy, nếu khúc gỗ này không bị tấp vào bờ bên này, không bị tấp vào bờ bên kia; nếu khúc gỗ này không bị trời cướp lấy, không bị người cướp lấy; nếu khúc gỗ*

này không bị mắc cạn trong cơn cát hoặc bị hút vào trong vùng nước xoáy; nếu như khúc gỗ này không bị mục nát từ bên trong thì khúc gỗ này sẽ trôi ra biển cả đại dương”. Đó là biển cả của giải thoát, đại dương của trí tuệ.

Tôi muốn dùng hình ảnh ấy để nói về Sư Ông, nói về những con người Việt Nam một thời sống giữa chiến tranh. Đây là con đường để mình đi? Mắc kẹt vào bên này ta sẽ bị trói buộc bởi bờ bên này. Mắc kẹt vào bên kia ta sẽ bị trói buộc bởi bờ bên kia. Ta sẽ bị trói buộc vào những thiên kiến, biên kiến, tà kiến, ta sẽ sống trong những chủ nghĩa ý thức hệ, sẽ trở thành nạn nhân của những ngục tù ấy và ta sẽ không ra được biển cả của giải thoát. Ở một thế giới như vậy, người con Phật ở đâu, con đường trung đạo nằm ở đâu? Nó không nằm bên này, bên kia. Điều đó không dễ dàng chút nào. Sư Ông là một con người can đảm, bản lĩnh, đã chọn đi con đường đó nên phải hứng chịu bao nhiêu mũi tên độc bắn vào. Thế hệ các bậc cha anh trong Phật giáo Việt Nam đã có những người đánh đổi như thế. Những người con Phật nhiều khi phải đánh đổi cả sinh mạng để đi con đường không bên này bên kia của mình. Sư Ông là người sống sót trong khi biết bao nhiêu người bị trúng mũi tên độc và đã ngã xuống.

Tình thương không biên giới

Ngay khi nói điều này và nghĩ đến thời đại chiến tranh khi tôi còn sống ở Việt Nam, bỗng xuất hiện trong tôi câu kinh *Kim cương “Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”*. Đừng để tâm mình trụ vào đâu hết, hãy để tâm mình trụ vào chỗ không chỗ trụ. Chỉ có trụ ở chỗ không chỗ trụ thì ta mới có thể ôm được con người ở bất cứ nơi đâu. Bồ tát Quan Âm, trái tim của Ngài không trụ ở bất cứ chỗ nào cho nên Ngài mới nghe được tất cả tiếng kêu thương của mười phương thế giới chúng sanh. Bởi vì trái tim của Bồ tát Quan Âm không bị dính mắc bên này, bên kia cho nên Ngài mới có thể yêu thương hết tất cả chúng sanh vạn loại. Tinh thần vô trụ ấy không có trong các tư tưởng của Tây phương, trong cách suy nghĩ của con người vốn đi theo lối nhị nguyên đối đãi. Chỉ có Phật giáo, chỉ có đức Phật, chỉ có trái tim của Phật giáo mới nói đến cái chỗ không chỗ trụ đó. Cứ tỉnh táo nhìn lại mình đi, rồi ta sẽ thấy tâm của mình cứ dính vào chỗ này hoặc mắc vào chỗ kia; và vì vậy, lòng từ bi của mình không mở ra được. Ta yêu thương mình, yêu thương con cái, gia đình, cha mẹ của mình và vì vậy, ta không thể nào yêu thương gia đình, cha mẹ,

con cái người khác bởi vì trái tim của ta đang bị dính mắc bên này hoặc dính mắc bên kia. Làm sao con người có thể thương được nhau khi sống trong thế giới bên này lúc nào cũng đối nghịch với bên kia? Làm sao ta có thể “thương người như thể thương thân”? Làm sao ta thương được mọi người nếu trong đầu của ta lúc nào cũng phân chia địch – ta, thù – bạn? Không. Ta chỉ có thể thương được khi ta vượt lên trên sự phân chia ngăn cách này. Tôi nghĩ Sư Ông đã vượt lên trên những cực đoan đối nghịch như vậy để ôm lấy con người Việt Nam vào lòng dù con người Việt Nam đó ở bên này hay ở bên kia. Chiến tranh và thù hận chẳng bao giờ ngừng ở trên mặt đất này. Vì vậy hãy suy ngẫm về thái độ của Sư Ông, về con đường Sư Ông bước đi giữa những thế lực chiến tranh thù hận ấy để cho chúng ta ngày nay, những thế hệ tuổi trẻ lớn lên thấy được đâu là con đường của



mình nên bước đi để vượt qua những cực đoan đối nghịch bên này, bên kia như thế. Sư Ông là một con người bản lĩnh, can đảm để có thể làm được điều đó, để có thể nói tiếng nói yêu thương giữa bầu không khí tràn ngập hận thù.

Vô úy đại hùng

Năm 2001, khi sự kiện ngày 11 tháng 09 xảy ra tại New York, máy bay đâm vào tòa tháp đôi, cả nước Mỹ sục sôi, đầy thân chiến và khẩu chiến thì Sư Ông đến mảnh đất ấy kêu gọi “*Xin hãy bình tĩnh, đừng phản ứng trong lúc nóng giận*”. Cho nên có người nói “Sư Ông là người điềm đạm nhất trên thế giới mà tôi gặp”. Giữa ngọn lửa hận thù đang phừng phừng bốc cháy quá là điều không dễ dàng chút nào để nói được như vậy và để được chấp nhận. Trong kinh *Pháp cú* có một câu “*Hãy như đàn voi lâm trận, bình tĩnh hứng mọi mũi tên độc của cuộc đời và cứ thản nhiên bước đi trên con đường đạo hạnh*”. Đó là câu nói mà đức Phật dạy những người đi theo Phật, những người đi

trên con đường giải thoát giác ngộ trong thế giới đầy xấu ác này. Sư Ông đã như một con voi thần nhiên bước đi trước những mũi tên độc bắn vào. Sư Ông là một người có chí nguyện, có lý tưởng. Tôi chưa nói lý tưởng đó, chí nguyện đó như thế nào... Rất có thể có nhiều người, trong đó có tôi, đã từng nghĩ rằng lý tưởng của Sư Ông chỉ là ảo tưởng; nhưng Sư Ông không nản chí. Sư Ông vẫn kiên trì với lý tưởng, chí nguyện của mình. Sư Ông từ khi mới hơn hai mươi tuổi như tôi biết, ốm yếu, đau bệnh, thường phải cạo gió, nhưng chí nguyện của Sư Ông không bao giờ lay động. Ý chí của Sư Ông mạnh mẽ đến mức tôi khó tưởng tượng được khi nhìn vào con đường Sư Ông đi gian nan biết bao nhiêu. Quý vị có thể hình dung giữa con đường đầy phong ba bão tố, một con người ốm yếu, nhỏ bé, vẫn miệt mài cất từng bước chân của mình để đi tới, không sợ hãi. Từ suy ngẫm đó về Sư Ông, tôi thấy một điều, những kẻ gọi là thiên tài chưa hẳn đã làm nên việc lớn. Kẻ làm nên việc lớn là người có lý tưởng và kiên trì với lý tưởng của mình. Chính những vị đó mới làm nên việc lớn ở giữa thế gian này. Sư Ông là người kiên trì như vậy với lý tưởng của đời mình. Cho nên, trong thông điệp chia buồn của đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài đã nói một câu mà tôi thấy Ngài hiểu Sư Ông vô cùng: *“Sư Ông đã sống một cuộc đời thực sự có ý nghĩa”*. Đó là ý nghĩa được làm nên bằng lý tưởng và bằng sự kiên trì sống với lý tưởng đó. Nếu không như vậy thì làm sao một con người nhỏ bé, ốm yếu như Sư Ông lại có thể trở thành một hình ảnh lớn trên thế giới để cho bao nhiêu người có quyền thế, có danh vọng, địa vị có thể cúi đầu. Có những con người nói nhưng không làm, có những con người ngồi vẽ mộng đời mình nhưng không hề động tay động chân. Sư Ông không phải là một con người như thế. Sư Ông nói và Sư Ông làm. Sư Ông có thể ngồi vẽ cho mình lý tưởng với biết bao hoài vọng; và rồi Sư Ông có thể đánh đổi cả đời mình để thực hiện lý tưởng và hoài vọng đó cho quê hương, cho dân tộc, cho đạo pháp và cho con người.

Món quà được ban tặng cho thế giới phương Tây

Ở trên tôi có nói “Sư Ông là một con người cực kỳ đơn giản”. Càng đơn giản bao nhiêu thì càng giải thoát bấy nhiêu. Đến đây tôi có thể nói, càng đơn giản bao nhiêu thì càng to lớn bấy nhiêu. Đơn giản đến mức cùng cực như con số 0 nhưng nó là con số lớn nhất trong tất cả các con số. Từ sự đơn giản cùng cực này mà Sư Ông mang đạo Phật đến thế giới phương Tây với tính cách rất khác biệt. Nếu như trong những năm của thập niên 1960-1970, Zen, tức

là thiên của Nhật Bản tác động vào giới trí thức phương Tây và ngự trị một thời gian với một khuôn mặt lớn, Ngài Suzuki, người viết bộ *Thiền luận* bằng tiếng Anh nặng tính tri thức của mình; và nếu đã có một thời gian Mật giáo Tây Tạng chinh phục phương Tây bằng sự thâm mật của mình thì sự xuất hiện của Sư Ông Nhất Hạnh là một món quà xem ra đơn giản và dễ dàng đến độ ai cũng tiếp nhận được “*thở vào, thở ra, thở đi con*”. Người lớn thở, đứa con nít năm bảy tuổi vẫn thở và ai cũng có thể hiểu được thông điệp đó của Ngài. Ngài nói tới chánh niệm, tỉnh giác và tất cả những điều đó không có gì là bí mật, nhưng những điều mầu nhiệm lại nằm ở cái chữ rất nhẹ nhàng “chánh niệm tỉnh giác” đó. Đạo Phật qua ngôn ngữ, qua cách diễn bày và qua pháp môn tu tập mà Sư Ông mang tới không còn là đạo Phật nặng mùi tri thức, không còn là đạo Phật với những câu thần chú mà người phương Tây một thời hâm mộ nữa. Đó là đạo Phật ai cũng hiểu và có thể thực hành được, đạo Phật của chánh niệm, của tỉnh giác. Điều đó kỳ diệu lắm. Tôi nghĩ đó là món quà lớn của đạo Phật mà Sư Ông mang đến cho phương Tây.

Hãy suy ngẫm về tất cả những bi kịch của thế giới như dịch bệnh đang tràn lan đến tất cả mọi nơi trong xã hội, tình trạng tuyệt vọng, tự tử, ... để thấy được sự cần thiết của chánh niệm tỉnh giác: đã mở ra cánh cửa làm thay đổi bao nhiêu số phận thảm thương của con người. Sư Ông là người mang chánh niệm đi vào đời, mang ánh sáng của đạo Phật phương Đông đi vào phương Tây. Đó không phải là một tri thức mới, một tôn giáo mới, mà bằng cách đơn giản dễ hiểu nhất, giúp cho mọi người có thể tiếp xúc được với đạo Phật qua hơi thở và áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Đó là một đạo Phật khi ăn có năm phép quán, khi thở ra thở vào có phương pháp, có ý thức, có chánh niệm, và áp dụng cả trong khi đi đứng, khi làm việc... Người ta tìm lại được ở đó hạnh phúc, niềm an vui chân thật. Trong lời tán dâng hương đến Sư Ông khuya nay, tôi có nói “Từ những bước chân thanh thản nhẹ nhàng, từ những pháp môn tu tập ai cũng làm được ấy, Sư Ông đã hiến tặng cho cuộc đời, cho thế giới phương Tây ở thời đại này một lối sống nhẹ nhàng như hơi thở, thanh thản tựa trời mây”. Cho nên ở Sư Ông, rất có thể một học giả, một nhà nghiên cứu không hiểu được nhiều nhưng một em bé ngây thơ với tâm hồn trong sáng lại có thể hiểu được những điều mà Sư Ông dạy.

Tiếp nối tâm tông

Cuối cùng, tôi muốn nói với quý vị, đặc biệt với tăng thân của Làng Mai một điều. Đức Thế Tôn xưa kia từng có một lần ân cần nói với đệ tử của Ngài: *“Này các con, các con hãy đừng bao giờ là kẻ cuối cùng trong Phật pháp”*. Khi đức Phật chuyển bánh xe pháp lần đầu tiên ở tại vườn Lộc Uyển để độ cho năm anh em Kiều Trần Như là Ngài đã thắp lên ngọn đèn chánh pháp giữa thế gian. Ngọn đèn chánh pháp đó đã được truyền trao từ thế hệ này đến thế hệ khác và đến Sư Ông. Từ Sư Ông đến thế hệ con cháu của Sư Ông. Chúng ta ngày nay là thế hệ con cháu của Sư Ông, quý vị đang cầm ngọn đèn của chánh pháp mà Sư Ông đã tiếp nhận và đã truyền trao đến quý vị. Đừng để ngọn đèn này tắt đi bởi vì khi ngọn đèn này tắt thì chúng ta không còn gì để truyền trao lại cho thế hệ mai sau, và khi đó, thế hệ chúng ta sẽ trở thành những kẻ cuối cùng trong Phật pháp. Hãy giữ lấy ngọn đèn chánh pháp mà đức Thế Tôn, chư vị Tổ sư và Sư Ông đã đặt vào trong bàn tay của mỗi chúng ta.

Xin kính lễ Sư Ông, kính lễ quý vị.

THẦY

*Hòa thượng
Thích Minh Nghĩa*

*Trú trì Tu viện Giác Nguyên,
Tp. Hồ Chí Minh*



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



Bước chân Thầy

Ni trưởng Thích Nữ Như Đức

Thiền viện Viên Chiếu



Khoảng từ năm 1960 về sau, tư tưởng và tác phẩm của Thầy ảnh hưởng sâu sắc đến tuổi trẻ chúng tôi. Trong tình hình đất nước chiến tranh, có sự mong ngóng chờ đợi, niềm thao thức, trông tìm. Nữ thi sĩ Tuệ Mai viết:

Em!

Ta biết em sâu

Đêm nay, đêm trước

E rằng còn đến những đêm sau

...

Người em nhỏ

Đã lớn lên trong thời khói lửa

Đã kinh hoàng thấy bao đố võ

...

(Trích Có người tuổi trẻ hôm nay)



Thầy là vị tăng rất trẻ, rất bình dị, gần gũi, và nhất là những câu chuyện trên trang sách của Thầy làm tăng giá trị cuộc sống đạo đức mà không hề khô khan. Giữa những hỗn loạn và đổ vỡ, Thầy xuất hiện đem tấm lòng yêu thương hàn gắn khổ đau. Chúng tôi kính quý và biết ơn đời sống của mình khi được gặp Thầy, có đủ hiểu biết để lãnh hội, có đủ thời gian được nghe, được thấy.

Trong thời đức Phật, khi Ngài vừa đản sanh, nhà tiên tri A-tư-đà sau khi xem tướng thái tử, đã sụp xuống khóc và than rằng, ta đã già không còn dịp được sống và nghe lời dạy của bậc Giác ngộ. Thế mới biết, sinh cùng thời hoặc được có mặt kịp thời để đi theo bước chân người dẫn đạo, phải là cơ hội hãn hữu. Ngay sau khi thành đạo, Phạm thiên Sahampati thỉnh Phật chuyển pháp luân, Ngài hứa khả, nhìn quanh để tìm xem ai là người có trí tuệ, trình độ tu tập cao, có thể thấu hiểu giáo pháp. Ngài nhớ đến hai vị thầy đầu tiên, Alara và Uddaka Ramaputta, là bậc thanh tịnh ít ô nhiễm, sẽ mau lãnh hội lời dạy của mình. Tiếc thay, hai vị đã từ trần trước đó không bao lâu. “Thật là một thiệt hại lớn!” Phật nghĩ thầm, tiếc cho cơ hội mở rộng con đường vô sanh với những người căn cơ ưu việt như thế. Đọc lại trang kinh, hiểu rằng có đủ nhân duyên để làm đệ tử bậc thầy giác ngộ, dù mình không thông minh, không tài ba xuất chúng nhưng được ở trong tăng đoàn, được lên đường với chí nguyện xuất thế, được nghe pháp âm vi diệu, thế là đủ.

Chúng tôi được tin Thầy viên tịch khi đang sửa soạn lễ phẩm cúng dường lễ Giỗ Tổ tại Thường Chiếu. Không khí chùng xuống. Huynh đệ hẹn nhau đi dự lễ tang, đánh lễ Thầy lần cuối. Ngày 21 tháng Chạp, đại chúng Viên Chiếu chí thành tụng thời kinh, hướng về Từ Hiếu trong lễ nhập quan. Một nén hương dâng, muôn lòng ngưỡng vọng. Chúng ni im lặng, trở về liêu đường, chỉ để nắng ban mai chiếu rọi trên bậc thềm chánh điện. Thầy vẫn còn, lời dạy và hình ảnh lưu lại trong tâm thức chúng con.

Ngày 22 tháng Chạp, chúng tôi về Huế. Không nói đi Huế mà nói về Huế, rất tự nhiên như về nhà. Đường chùa Từ Hiếu, đi bao nhiêu lần cũng không đủ. Cổng tam quan cổ xưa như một vị cha già, nhìn phể hưng lờ lờ. Chúng tôi được đón tiếp trong im lặng thân tình, không khí nhẹ nhàng rất trầm của Huế. Chắc rằng Sài Gòn sẽ không có những đôi thông sương mờ, khoảng

không gian sớm chiều tịch tĩnh. Sẽ không có khuya nghe chuông đại hồng từ chùa này vắng sang chùa kia, như những ngày ở lại trong ngôi chùa của bạn đồng môn thời học ni, nghe tiếng chuông ngân thức tỉnh.

Hơn nửa thế kỷ đời người, chúng tôi đã xuất gia, đi theo đạo Phật. Được hạnh phúc soi sáng từ các bậc thầy từ bi trí tuệ, mỗi độ tuổi thiếu niên, thành niên, cho đến già lão, bên trang kinh cổ mang dấu ấn từ thời Phật tại thế, còn có lời dạy khế hợp thời hiện đại. Mỗi độ tuổi có một cảm hứng khác nhau, làm cho niềm tin lớn mạnh. Bóng mát của Thầy che chở, theo bước chân Thầy về Cổ thành. Biết sinh diệt như chưa từng sinh diệt. Trong im lặng mệnh mông của khung cảnh Từ Hiếu những ngày tang lễ, chợt hiện trong đầu tôi hai câu thơ thiền:

*Nhân gian chỉ kiến thiên sơn tú
Thùy thánh viên đề thâm xứ thâm.*

(*Tụng Thánh Tông đạo học – Tuệ Trung Thượng Sĩ*)

Người đời chỉ thấy cảnh ngàn non đẹp
Ai hay nghe vượn hót chốn ngàn sâu.

Thiền sư Nhất Hạnh - Mây trắng giữa đời

*Hòa thượng Thích Gia Quang
Trụ trì chùa Liên Phái – Hà Nội*



Ra đi từ chốn Tổ... và trở về để ra đi...

01 giờ 30 phút ngày 22 tháng 01 năm 2022 (ngày 20 tháng Chạp năm Tân Sửu), Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã trút hơi thở cuối cùng, an nhiên thị tịch tại thiền thất Lăng Nghe, Tổ đình Từ Hiếu, Thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế.

Tại ngôi Tổ đình này – nơi Thiền sư bắt đầu con đường xuất gia tu học vào năm 1942 với Thiền sư Thanh Quý Chân Thật. Trước sự biến thiên của thời cuộc, Thiền sư rời đất nước năm 1966. Sau 39 năm rời xa đất nước, năm 2005, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã có chuyến hoằng pháp trở về thăm quê hương Việt Nam lần đầu tiên.

Năm 2007, Thiền sư trở về Việt Nam tổ chức ba Đại Trai đàn Bình đẳng Chấn tế tại ba miền Bắc – Trung – Nam. Năm 2008, Thiền sư tham dự các sự kiện tại Đại lễ Vesak Liên hợp quốc được tổ chức tại Việt Nam. Năm 2017, Thiền sư về Việt Nam và sau đó Thiền sư sang Thái Lan.

Ngày 30 tháng 10 năm 2018, Thiền sư từ Thái Lan về an dưỡng tại Tổ đình Từ Hiếu cho đến khi viên tịch.

Thiền sư đã ra đi và trở về để ra đi trong tĩnh lặng. Tất cả như một vòng quay tuần hoàn chuyển hóa của mây trắng giữa cuộc đời, nước chuyển hóa thành mây và mây đủ nhân duyên lại chuyển hóa thành nước, tất cả như một quy luật của tự nhiên, an nhiên và tự tại, đến và đi giữa đất trời, giữa đạo và đời, chung và riêng thật là ảo diệu.

Những kỷ niệm cùng Thiền sư Nhất Hạnh

Trong các lần Thiền sư về Việt Nam, con có dịp được tiếp xúc, đón Thiền sư và tặng thân Làng Mai. Năm 2005, lần đầu trở lại Việt Nam sau 39 năm xa cách đất nước, Thiền sư đã đến thăm chùa Liên Phái, hướng dẫn khóa thiền cho các thiền sinh sinh hoạt tại chùa Liên Phái trong tình bằng hữu.

Trong những lần Thiền sư về nước, con có vinh dự được tháp tùng và cung đón Ngài tại tất cả các sự kiện đó, con cảm nhận rõ ràng tư tưởng Phật giáo nổi bật trong cuộc đời của Ngài là đạo Bụt dẫn thân, tức đưa giáo lý đạo Phật đi vào cuộc đời, mang lại hòa bình, hạnh phúc cho mọi người.

Trước khi Ngài về Việt Nam lần đầu tiên, con đã có nhân duyên hai lần đến Làng Mai, Pháp quốc để tham dự các khóa tu và Truyền đăng do Thiền sư tổ chức. Con cảm nhận được mạch nguồn đạo Bụt nhập thể nơi Ngài. Ngài là tấm gương sáng kiên trì tu tập, giữ chính niệm để tìm thấy hạnh phúc trong hiện tại và quảng bá tư tưởng thiện lành, tốt đẹp này với thế giới, đặc biệt là tầm ảnh hưởng và sự lan tỏa Phật giáo tại các nước phương Tây.

Thời gian tu học của con chủ yếu ở trong nước, Thiền sư hoạt động xã hội ở nước ngoài, con không có nhiều nhân duyên được thân thừa Thiền sư Nhất Hạnh như các vị tăng thân Làng Mai, nhưng trong tình đạo vị qua các nhân duyên gặp gỡ Ngài, đọng lại trong con cảm xúc, mọi sự như có nhân duyên sắp đặt, đúng như Thiền sư đã từng chia sẻ: *“Hôm nay chúng ta hãy sống với nhau cho có hạnh phúc, hãy đi đứng, nói cười và tiếp xử với nhau cho có hạnh phúc thì đó mới chính là sự tiếp nối thực sự. Điều đó phải xảy ra từng ngày. Đám mây sẽ không có đau buồn gì khi nó không còn mang hình tướng của đám mây tại vì nó biết rằng nó đã thành mưa, mà thành mưa thì nó vẫn tiếp tục đời sống phụng sự của nó. Và khi đám mưa không còn nữa thì mình lại thấy có dòng suối và dòng suối lại tiếp tục sứ mạng của cơn mưa. Và vì vậy cho nên không có cái gì chết, không có cái gì mất đi cả”*.

Thiền sư đã thanh thản ra đi!

Nhưng, những gì Thiền sư để lại mãi còn hiện hữu... như mây trắng giữa đời!

Nguyện cầu Giác linh Thiền sư cao đẳng Phật quốc!

Thầy thay áo mới

*Ni trưởng Thích Nữ Chân Như Minh
Trú trì chùa Pháp Hỷ, Huế*



Con đi tu năm 1963 nhưng chưa được gặp Sư Ông. Đến khi con được đọc sách của Sư Ông, từ những quyển như: *Sen hái đầu mùa*, *Chắp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện*, *Thiên hành yếu chỉ*, *Từng bước nở hoa sen*,... con đã ngồi chép tay thành rất nhiều bản để tặng. Những băng đĩa của Sư Ông gửi về – băng cassette – con cũng được nghe và từ đó, sự tu tập của con có khác hơn trước.

Trước đó con hay phiền não vì gặp nhiều sự cố trong cuộc sống, có những lúc con tưởng như mình không vượt qua được. Những chuyện giữa thầy trò, huynh đệ và trong cuộc sống thường ngày đôi lúc khiến con mệt mỏi. Nhưng rồi Sư Ông đã sinh con ra trở lại lần thứ hai qua pháp môn Người hướng dẫn. Từ đó con sống được những ngày bình an và dần dần chuyển hóa được nhiều tập khí.

Năm 1992, tại thất Lăng Nghe, Sư thúc Chí Mậu và con được nhận trực tiếp bản viết tay quyển *Con đường chuyển hóa* từ chị Chân Tiếp và một chị

Tiếp Hiện ở Mỹ đem về, con rất xúc động. Khi anh Chân Pháp Nhân về, con đưa anh đi thăm Tổ đình và thăm vài nơi công tác từ thiện của địa phương Huế, anh về khen với Sư Ông là “Có một đệ tử của Sư Ông ở bên đó rất dễ thương”, con được Sư Ông kể lại lúc con qua Làng.

Con được qua Làng năm 1994, con cứ nghĩ Sư Ông là một người rất vĩ đại nên con ngại không dám đứng gần. Ngày mới đến Làng con không nghĩ ngợi được nên thiền hành với Pháp Dụng lên đồi nho, gặp lúc Sư Ông vừa từ Sơn Cốc về. Sư Ông xuống xe, tới cầm tay con và hỏi: “Con biết bài hát *Đã về đã tới* chưa?”. Con thưa: “Dạ, chưa biết!”. Sư Ông bảo để thầy hát cho con nghe và Sư Ông hát bài *Đã về đã tới*, sau đó Sư Ông đưa con về xóm Hạ. Vào phòng Hoa Cau, Sư Ông pha trà mời con khiến con ngạc nhiên hết sức. Ở bên nhà khi đứng trước quý Ông, quý Sư bà con khúm núm sợ sệt, mà ở đây Sư Ông tự nấu nước, pha trà mời con uống, đối với con việc này rất lạ. Sư Ông không dạy gì cả, cho con một tách trà rồi Sư Ông ngồi yên, con ngại không dám nhúc nhích. Khi lên thăm thiền đường Chuyển Hóa, con gặp Sư Ông ở đó. Thiền đường không rộng lắm, vách tường không tô trét, đá lổm chổm. Con được nghe kể thiền đường trước đây là chuồng bò, sau khi Làng mua đất mới sửa lại thành thiền đường như bây giờ. Con nhớ lại thời gian đầu mới về nhận chùa Tây Linh, đời sống còn nhiều khó khăn và thiếu thốn, nhà cửa chưa có nên mấy hôm đầu con phải ở chung tạm với trâu một nhà. Nhà nền đất, chung quanh tường là ván kết đan và mái tôn rất thấp, không có được một cái ghế ngồi đàng hoàng nên con cứ thấy mình nghèo và buồn. Nhưng qua những gì con thấy ở đây, con nghĩ một vị thầy vĩ đại cả thế giới ai cũng biết mà cũng ngồi giữa đất, có cần bàn ghế xa-lông gì đâu, nên con không thấy mình nghèo và buồn nữa. Tình thương Sư Ông dành cho con rất lớn. Trong những bữa ăn, Sư Ông hay gặp thức ăn cho con; thiền hành Sư Ông dắt tay con đi. Con cứ nghĩ Sư Ông cao sang và xa cách lắm, bây giờ được gần gũi quá sức tưởng tượng của con nên con rất hạnh phúc. Năm tháng cứ thế đi qua.

Mùa thu, trong khóa tu *Hiện pháp lạc trú*, Sư Ông dạy tất cả các thầy, sư cô ở Việt Nam trình bày về niềm vui của mình. Con là chị cả trong đoàn nên phải chia sẻ trước, rằng con rất hạnh phúc khi được qua Làng, được gặp Sư Ông và tham dự các thời khóa ngồi thiền, đi thiền, nhất là được làm các việc

như lau nhà, đổ rác, ở yên vào ngày làm biếng và nguyện học sống cuộc đời của Hiếu và Thương.

Có một buổi thiền hành vào trong rừng, sau khi tập thể dục xong mọi người ngồi quanh Sư Ông. Tự nhiên con có cảm giác như thời Bụt còn tại thế, chúng tăng cũng ngồi vây quanh Bụt như vậy. Vào ngày rằm đón trăng lên, Sư Ông mời đại chúng thiền trăng trên cốc Ngõi Yên. Người Tây, người Tàu rất đông cùng ngồi ngắm trăng chung với Sư Ông trên sàn gỗ. Con cảm nhận được năng lượng hòa hợp tăng rất vững chãi, cõi lòng con lúc đó thật yên lành. Tết năm đó con hạnh phúc nhất. Tết ở Việt Nam, con lãng xãng công việc từ thiện này kia đủ thứ. Nhưng khi qua Làng, con là em bé tập đi, tập đứng, tập ngồi, tập ăn cho nên con thấy lòng thư thái vô cùng.

Con được theo Sư Ông đi chơi núi Tuyết – núi Pyrénées, Sư Ông cho con đi cùng với xe cab của Sư Ông. Lên đến núi, Sư Ông nói: “Chơi tuyết đi con”. Thế là anh chị em chơi rất tự nhiên, ném tuyết vào nhau rồi lăn ra nằm giữa tuyết, làm xi rô ăn. Sư Ông ngồi nhìn và cười hết sức dễ thương.

Năm 2007, Sư Ông cùng tăng thân về tổ chức Trai đàn chấn tế ba miền và đi thuyền ra vịnh Hạ Long, con được ngồi gần Sư Ông. Sư Ông nói: “Thầy về



hết nổi rồi, sang năm thầy yếu rồi nên không về nữa”. Nhưng năm sau lễ Phật đản Quốc tế, Sư Ông đã về giảng được. Con hiểu ra được bí quyết sống thông dong qua hơi thở đã nuôi dưỡng Sư Ông và nuôi dưỡng rất nhiều người về tham dự khóa tu.

Và rồi thời gian đi qua, năm 2014 con sang dự khóa tu và Đại giới đàn Cam Lộ. Trưa nào Sư Ông cũng cho con ăn cơm chung. Có hôm con về nửa đường thì thị giả gọi, bảo: “Thầy mời sư chị ăn cơm với Thầy”. Hồi đó có một kỷ niệm rất khó quên là bốn thầy trò tự nấu ăn. Sư Ông chia con nấu cơm, Ôn Minh Cảnh, Ôn Minh Nghĩa nhặt rau, còn Sư Ông kho măng. Nhưng lâu quá con không nấu cơm, tối nớ con đi hỏi các sư em cách nấu cơm, đổ chừng nào nước? Các em chỉ cách đo nước bằng lòng tay. Con lo và ngủ không được. Sáng mai qua Sư Ông dạy đi hái măng, nhưng khi hái măng vô Sư Ông nói: “Giờ làm lâu quá, vô tử lạnh măng nhiều trong con”. Măng đông đá cho nên con rửa hơi lâu, Ôn Minh Nghĩa thấy lâu nên đi nấu cơm luôn. Ui chao, thiệt là sướng, giống như Ôn giải cứu cho con vậy. Trưa nớ, bao nhiêu măng Sư Ông cứ bỏ vào chén cơm cho con, tối đó về hai chân con nó nhức chi lạ.

Năm đáng nhớ nhất là giỗ Sư Cố ở Lộc Uyển. Sư Ông hỏi ai có kỷ niệm gì về Sư Cố thì nhắc lại. Con giơ tay nói: “Bạch Thầy, con chưa có kỷ niệm về Sư Cố vì hồi đó con làm điệu, đi với Sư bà Chơn Thông lên đứng thập thò ngoài cửa sổ nhìn vô thôi, con có thấy Sư Cố nhưng không dám vô trong liêu”. Sau này, ngày kỵ Sư Cố, Sư Ông fax về một lá thư cho Sư thúc Chí Mậu nhờ con chuyển vì con có máy fax. Trong máy fax của Sư Ông chuyển cho con có bài kệ truyền đăng của Sư Ông. Con đọc lại nguyên bài kệ đó thì Sư Ông rất vui. Bài kệ như thế này:

*Nhất hướng Phùng Xuân đắc kiện hành
Hành đường vô niệm diệt vô tranh
Tâm đặng nhược chiếu kỳ nguyên thể
Diệu pháp Đông Tây khả tự thành*

Sư Ông dịch:

*Gặp hướng Xuân đi hãy kiện hành
Đi trong vô niệm lại vô tranh
Đèn tâm đã chiếu vào nguyên thể
Diệu pháp Đông Tây có thể thành*

Sư Ông gửi luôn phần dịch văn xuôi: “*Đi về một hướng, gặp được mùa xuân, đạt được thế đi anh dũng. Hành động phải theo nguyên tắc vô niệm và vô tranh. Ngon đền tâm một khi được chiếu vào gốc rễ tự thể của nó, thì diệu pháp Đông Tây có thể thành tựu, khỏi nhọc công mất sức*”. Bài kệ như một kim chỉ nam cho sự hành động của con.

Lúc nghe tin Sư Ông bệnh, con được qua Làng thăm Sư Ông. Con có chia sẻ trên xóm Thượng là Sư Ông chỉ thị hiện bệnh để giúp chúng con thực tập về giáo lý Tương tức, Vô ngã và Vô thường, để chúng con sống sâu sắc và trân quý nhau hơn.

Khi hầu đăm Sư Ông con có làm đến 10 bài thơ, con xin cúng dường lên Sư Ông bài *Hỏa quang Tam muội*.

Hỏa quang Tam muội

*Ngon đước Tam muội châm lên,
Hàng triệu con tim rung động.
Cung tiễn Thấy an trú hỏa quang,
Nhìn phía sau lớp lớp hàng hàng,
Đều quỳ xuống nhiếp tâm hộ niệm.
Tam muội hiện tiền, hỏa hóa pháp thân.
Con quỳ xuống lòng thấy rừng rừng,
Khi biết nhục thân Thấy
Đang đi vào vô sanh thế giới.
Giờ đây Thấy đã thay áo mới,
Chiếc áo tương lai đẹp lắm phải không Thấy?
Con thấy rằng trên khắp ngọn cỏ chồi cây,
Tình thương Thấy chan hòa cùng sông núi.
Thấy bây giờ trở thành bất thối,
An trú Niết bàn bất diệt vô sanh.*

Lá thư kỷ niệm

*Hòa thượng Thích Giác Viên
Thủ tọa Tu viện Vườn Ươm, Thái Lan*



Nói sự thật là bớt khổ

1. Ở Làng, con nói ra được sự thật đau khổ, vụng dại của con với Thầy, điều này giúp cho con nhẹ nhõm, dù sau đó con trở về và tu học ở Việt Nam.

Nước mắt dưỡng nuôi

2. Đêm đầu ngủ tại căn phòng trong dãy nhà gỗ ở xóm Thượng bên cạnh thiền đường Yên Tử, con ngồi xếp chân ngay ngắn, thở. Nước mắt bỗng dưng trào ra, hai lần như vậy làm cho con thấy nhẹ nhõm sau đoạn đường dài từ Việt Nam qua Pháp.

Làng Mai xóm Thượng

Sơn Cốc bước đầu

3. Sau một tuần chờ ở xóm Thượng, con được Thầy dẫn đi thiền tại Sơn Cốc, lần đầu tiên con cảm thấy một cảm giác rất lạ đến với con, điều này vẫn đang nuôi dưỡng con cho đến ngày hôm nay.

Ưu ái chăm sóc

4. Mỗi lần ngồi ăn, nhất là trưa thứ Năm hằng tuần, chỗ bàn Thầy ngồi, vì thấy thiền đường trống nên con đến đó. Khi ăn thỉnh thoảng Thầy đưa tay xoa sau lưng con, con cảm nhận rằng Thầy đang cho con sự ưu ái chăm sóc...

Súc ruột bằng máy

5. Khoảng hai tuần sau, Thầy đích thân giúp con súc ruột bằng máy thanh lọc của Đức. Mỗi ngày súc vào buổi sáng suốt một tuần lễ. Mỗi ngày ba bữa ăn, mỗi bữa chỉ dùng ba lát bánh mì khô, nhai cho ra nước và ½ ly sữa (ly Thầy thường dùng để uống trà) sau một tuần lễ vết sần sùi tợ da cóc ở trên mu bàn chân con biến mất.

Mỗi lần súc làm nước chảy vào ruột rồi đi ra, chảy qua máy và đem theo chất dơ trôi lơ lửng. Thỉnh thoảng con nghe Thầy nói nhỏ nhẹ: “Đây là nước do bàn tay Bồ tát Quan Thế Âm đang vào súc ruột cho con và xoa nhẹ lưng con.” Ở Việt Nam con chưa bao giờ được chăm sóc chu đáo như thế.

Con rất muốn xin câu “*Mắt thương nhìn cuộc đời*” treo bên góc phòng súc ruột, câu này lớn chỉ bằng hai ngón tay dán trên giấy đỏ làm con chấn động. Chữ “Thương” có liên hệ đến tuổi thơ của con. Đó là chữ mà con tự thêu trên áo bao vải đựng bột mì may theo kiểu cụ già và rất thích mặc áo ấy. Mặc là thấy vui.

6. Con học theo Thầy cùng đại chúng một thời gian thì có hai lần khảo hạch toàn chúng. Một lần, Thầy cho người thi lên chỗ Thầy ngồi, chia sẻ pháp thoại, chia sẻ kinh nghiệm tu của mình trong tám phút. Lần thứ hai thì viết trả lời 10 câu hỏi, ví dụ: 1. Sức khỏe, 2. Liên hệ với gia đình...

Hai lần ấy, con được báo tin là “Đạt”. Nghe vậy con chia sẻ với sư chú Pháp Cảnh. Thầy khen con cũng vui. Song lúc nào Thầy chê, nếu con giữ được tâm

không buồn khổ, thì đó là một cách thi rất quan trọng. Song rất may, cho đến bây giờ con chưa bị Thầy chê.

7. Thầy bảo con làm gì, con đều vâng lời. Có việc con làm không được thì Thầy làm. Như dự thảo *Bước tới thành thời* dựa vào bản cũ và soạn theo cách thực tập ở Làng. Con không đóng góp được gì cả. Thế là một thời gian sau con thấy cuốn sách mới ấy đã được xuất bản.

Ban đầu, con được phép đi qua học tám tháng. Nhưng con đã được ở lại học đến tận hơn hai năm. Đến lúc biết sắp về lại Việt Nam, con cảm thấy rất băn khoăn. Con rất thích ở lại thêm nữa, con muốn học tu cho vững hơn. Con liền viết thư dâng lên Thầy. Trong thư con tỏ bày thật lòng tình trạng thực tập và ước mong của con: “Con biết con sắp về Việt Nam, nhưng con muốn ở thêm để tu học, cho nên con viết thư này dâng lên Thầy, nhưng xin Thầy đừng trả lời rằng Thầy cho hay không cho. Con được ở là con biết con được phép ở. Con về theo hạn định là con biết con về. Nhưng con tin rằng về hay ở đều xuất phát từ tuệ giác của Thầy”. Con mặc nhiên được ở thêm ba tháng nữa. Con rất vui vì con đã nói ra ý của mình mà không ngờ ý gì khác. Điều này làm cho con rất hạnh phúc. Đây là điều lần đầu tiên, cho con thêm bài



học về nhân duyên. Con đã được đánh động bởi lời dạy này trong Nikaya. Lúc từ giã Thầy và đại chúng, con đánh lễ rồi quỳ xuống và thưa: “Kính bạch Thầy và đại chúng, con biết con qua đây được tu học, giúp con lớn lên và biết cách hành trì. Song về Việt Nam con phải gìn giữ lắm mới không biến chất theo thời gian”. Sáng ấy con được huynh đệ đưa ra phi trường, huynh đệ chăm sóc con rất chu đáo cho đến tận lúc vào phòng cách ly, con xá chào huynh đệ.

Kính bạch Thầy, con ở Việt Nam đã xuất gia và làm trụ trì, nhưng do vô minh cho nên dù đã học kinh *Tứ niệm xứ* do cư sĩ Cao Hữu Đỉnh dạy mà con vẫn không biết cách áp dụng vào đời sống sinh hoạt hằng ngày. Có lẽ huynh đệ trong lớp con đều vậy cả. Con có nhiều đau khổ từ đủ loại phiền não thiêu đốt, có lúc đến mức như đang ở trong hầm lửa. Nhờ phước đức tổ tiên huyết thống và tâm linh qua bao đời và đời này cho nên con mới được gặp Thầy và tăng thân ở Mai Thôn Đạo Tràng. Một thời gian sau con mới biết tu, biết chuyển hóa một phần nào và có được một chút vốn liếng hạnh phúc; còn lý thuyết thì con nắm vững hơn thực hành. Về lại quê hương, nhờ chút vốn liếng ấy mà con có được hạnh phúc an lạc dù những lúc hanh thông hay là lúc gặp khó khăn do bên trong hoặc bên ngoài tác động. Song cái chính yếu là do con chưa có đủ nội lực để tiếp nhận, nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa sâu sắc, nên con mới còn khổ đau nhiều. Mỗi lần khổ là con được gặp Thầy để thưa trình, có lúc gặp Thầy gián tiếp qua pháp thoại, qua sách, băng giảng hay ở tờ lịch, ở tăng thân chùa Từ Đức, Thái Lan... và vào dịp kỷ niệm 30 năm thành lập Làng Mai quốc tế tại Pháp và tại Đức. Con nhận thấy con vẫn còn hành trì pháp môn chưa vững chãi, điều này do con. Con tâm nguyện và ngày đêm vận dụng pháp môn một cách khéo léo theo sức của con, để có thể ôm ấp, lắng nghe, nhận diện và chuyển hóa buồn vui. Bây giờ, con đã lớn, con vẫn tiếp tục sự nghiệp chưa hề ngừng nghỉ. Con không cầu mong gì hơn là dù làm gì, ở hoàn cảnh nào, nhờ tuệ giác của Thầy, của tăng thân khắp chốn, nhờ con người, vũ trụ thiên nhiên cho con còn sức mà duy trì sự nghiệp tiến tu này.

Dù cho khi đã nằm xuống, con vẫn nuôi tư niệm thực: “Nương giáo pháp chân truyền để tiếp tục đi tới”. Làm được như vậy thì con sẽ tiếp tục được gặp

Thầy và tăng thân có thực chất này trong những biểu hiện mới nào đó nữa, không kể thời gian và không gian.

Cúi xin Bụt, liệt vị Tổ sư, Thầy và tăng thân chứng minh, xót thương, gia hộ và chở che cho chúng con.

Từ Đức, Phạm Trú Tịnh Cư, ngày 30 tháng 03 năm 2022

Nhằm ngày 28 tháng 02 năm Nhâm Dần

Ngọn lửa tâm linh

Bên nhau Vách Núi¹ Nhìn Xa²
 Dẫn thân bốn biển một nhà sớm hôm
 Ngồi Yên³ thấy rõ nguồn cơn
 Lắng Nghe⁴ thâm cảm sóng ngầm thói quen
 Cam Lộ⁵ tâm địa ưa lên
 Từ Nghiêm⁶ xuất hiện phước triển thảo tung
 Pháp Vân⁷ Nước Tĩnh⁸ trăng lồng
 Năm châu sen nở Dương Xuân⁹ thắm tình
 Phương Khê¹⁰ nhóm lửa tâm linh
 Thấy trò có mặt thỏa nghìn ước mong
 Lửa lên ấm cả mùa đông
 Nuôi nhau nuôi những nuôi dòng nuôi nhau
 Phút giây mãi tới nghìn sau
 Bước chân về tới rừng sâu đơm hoa
 Mắt trong ngần lệ hát ca
 Nhân nuôi hơi thở cao tòa đệ huỳnh

Thủy chung vẫn một lộ trình
Đơn thuần nhận diện thương mình hiểu thương
Nơi nghẽn lối chốn đoạn trường
Là nhau thêm lớn con đường báo ân
Trôi lăn ấy chỗ dừng tâm
Nhìn Xa soi tỏa sáng gần Có Nhau¹¹.

Ngày 20 tháng 12 năm 2016

-
1. Vách Núi: thiên đường Vách Núi, Làng Mai Thái Lan.
 2. Nhìn Xa: thất Nhìn Xa, chỗ ở của Sư Ông, Làng Mai Thái Lan.
 3. Ngõ Yên: thất Ngõ Yên, chỗ ở của Sư Ông, xóm Thượng, Làng Mai.
 4. Lắng Nghe: thất Lắng Nghe, chỗ ở của Sư Ông, Tổ đình Từ Hiếu.
 5. Cam Lộ: thiên đường Cam Lộ, xóm Hạ, Làng Mai.
 6. Từ Nghiêm: chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, Làng Mai.
 7. Pháp Vân: chùa Pháp Vân, xóm Thượng, Làng Mai.
 8. Nước Tĩnh: thiên đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai.
 9. Dương Xuân: núi Dương Xuân, Tổ đình Từ Hiếu.
 10. Phương Khê: nội viện Phương Khê, Làng Mai.
 11. Có Nhau: thất Có Nhau, chỗ ở của Thầy Thủ tọa, Làng Mai Thái Lan.

Kính Dâng Châu

" Trời con đẻ có hôm nay

Cao Dương đầu ngõ vén mây cuối trời."

Giữa 7 tháng nay (2018), là thời gian con anh ở
trên tâm hồn nhất qua hơn 50 năm ròng
máu thiên môn. Con dâng lễ trời con đẻ,
con dâng lễ đức kết đầu tiên tên Châu
để tiếp tục như năng lượng ấy mà thêm
mãi dâng tặng.

Châu về VN, Huế lần này, con
mang mười câu nhân trần, là Châu muốn
khích lệ năng lượng toàn cầu, trong đó có
con cháu của Châu đầu lòng về Hồ Chí Minh
thường liêng, đó là năng lượng cùng Châu
báo ân Tiên tổ và dưỡng mười cháu con
lâu dài, cho quê hương Việt Nam là tiền
liễu tu mãi con cháu tu.

Kính dâng Châu chúng mình.

Pak Chong 25. 10. 2018

con của Châu



lunhsangken

Phước quốc viên

Trong bức thư pháp hiện rõ bóng Thầy

*Hòa thượng Thích Từ Lực
Trú trì chùa Phổ Từ, California, Mỹ*



Ừ mỗi lần nhìn bức thư pháp nơi chánh điện chùa Phổ Từ, tôi lại nhớ đến Sư Ông. Không những qua hàng chữ mừng tượng ra bóng dáng Người mà trong nét bút màu mực lưu lại như còn văng vẳng lời nhắc nhở tràn đầy ưu ái của Sư Ông đối với tôi và mọi người.

Hàng chữ thư pháp trên liên quan đến một chặng đường tu học của tôi, vốn là một câu trong bài thơ *Tâm nguyệt* của Sư Ông mà từ lâu tôi sử dụng như một quán ngữ cho sự thực tập của mình: “*Hồ tâm lặng chiếu nguyệt thanh bình*”. Thuở ấy, tự biết tâm mình còn dễ dao động nên từ khi đọc sách Sư Ông vào khoảng những năm 1976-1977, tôi đã thực tập cố gắng nhìn lại tâm mình cho bớt xôn xao, “nổi sóng”, nhất là khi bắt đầu tập hạnh xuất gia. Câu thơ trên ngay từ khi chưa được treo lên vách cũng đã ở bên cạnh tôi như một tâm niệm khó quên, một nhắc nhở không thôi.



Nhưng việc được gặp gỡ người đã chỉ ra quán ngữ cho cuộc đời tu học của tôi thì phải nhiều năm sau cơ duyên mới đến. Khoảng năm 1986, Sư Ông qua Bắc Mỹ giảng thiền khi làn sóng người tỵ nạn Việt Nam đến định cư ngày một đông. Sau khóa tu ở một trại hè gần San Diego, tôi quen biết anh Mộc, một họa sĩ và tôi đã nhờ anh phỏng theo kiểu chữ Sư Ông, cắt giấy dán câu thơ thành một tiêu ngữ rất dễ nhìn, ai thấy cũng không rời mắt. Cho đến một hôm, trong một khóa tu ở tu viện Lộc Uyển, thì cơ duyên mới đến! Sau khóa tu, Sư Ông nghĩ ý dành tặng cho các huynh đệ về thăm nhà, hay quý thầy, sư cô nào đã làm trụ trì mà dám “bỏ chùa đi tu học” mỗi người một món quà. Hôm đó, tôi thấy mình “đủ điều kiện” nên theo đại chúng đi xuống cốc của Sư Ông. Có thực tập chút chút, nên tôi cũng biết nhường nhịn các huynh đệ, để cho mọi người chọn quà trước. Ai ngờ, đến phiên mình thì quà... sạch trơn! Thật tình, tôi cũng chưa biết nghĩ sao, đúng là “tiến thoái lưỡng nan”, chẳng lẽ “đòi” thì không nên mà bỏ đi thì hóa ra “cô phụ” lòng thương của Sư Ông. Ngay lúc đó, Sư Ông từ trong phòng ngủ bước ra, thấy tôi đứng đó (không biết thị giả có báo cáo hay không) thì Sư Ông nói ngay: “Thầy muốn chữ gì, tôi viết cho thầy”. Đợi thị giả trải giấy, bày xong bút mực, tôi mới ghé ngồi cạnh, thưa với Sư Ông: “Bạch Sư Ông, cho con xin câu *‘Hô tâm lặng chiếu nguyệt thanh bình’*.” Thưa xong, tôi ngồi yên.

Ngồi bên Sư Ông, bậc Thầy tôn kính của mình, tôi bỗng thấy chính tôi, vốn đã vóc dáng khiêm nhường, nay lại như nhỏ bé thêm! Trong lòng còn chút ngại ngùng chứ không sợ sệt, tôi bình tâm theo dõi hơi thở, giữ chánh niệm, rồi thưởng thức sự có mặt trong giây phút hiện tại.

Sư Ông điềm tĩnh khác thường, nhẹ nhàng vuốt tờ giấy, khoan thai cầm bút và như thể trút hết thái độ an nhiên tự tại kia xuống mặt giấy. Sư Ông viết thư pháp kể đã hàng trăm lần, thậm chí cả ngàn bức rồi mà dường như cung cách khi đặt bút vẫn chỉ là một, không thay đổi.

Đến lúc Sư Ông ấn dấu triện son thay cho chữ ký của tác giả lên bức thư pháp, tôi không còn giữ được bình tâm mà cảm thấy lòng mình rộng mở đón nhận cảm xúc mạnh mẽ, thiết tha từ một lời răn hiển hiện lên thành chữ từ tay một bậc Thầy. Lời dạy được thể hiện trong từ tốn, chân thành, thiết tha như kèm theo ánh mắt bao dung, từ ái. Ôi! chữ nghĩa bình thường không

diễn tả nỗi, bạn ơi! Khi ấy, tôi chỉ biết mỉm cười, thọ nhận ân đức của Thầy vừa ban cho mình một món quà vô giá.

Tôi đem bức thư pháp về chùa, làm khung, trân trọng treo lên tường chánh điện. Bên kia, là tấm hình Ôn Hội chủ chụp chung với Thầy tôi, Sư Ông Kim Sơn, và đại chúng ở tịnh thất Phật giáo San Jose thuở nào. Một tấm hình, một bức thư pháp đã ở bên tôi, an ủi, trợ lực tôi trong cuộc đời người tu hành.

Không chỉ nhận được lời dạy như thêm đậm nét trong bức thư pháp, tôi còn sớm lãnh hội nơi Sư Ông những ý tứ thâm sâu được thể hiện bằng một văn tài hiếm có. Từ nhiều thập niên trước, tôi đã cảm mến cuộc sống và tâm tình người xuất gia thiếu niên và nghĩ rằng tác phẩm *Tình người* của Sư Ông đã góp phần không ít vào việc hun đúc, tô bồi hạnh nguyện thí phát của chính mình. Bộ *Đường xưa mây trắng* Sư Ông viết, Lá Bối in lần đầu gồm ba tập, tôi say sưa đọc một mạch mới buông sách! Thơ của Sư Ông, gồm nhiều thể loại, có bài được phổ nhạc, vẫn còn lưu lại trong ký ức nhiều người chúng ta như bằng chứng của một tấm lòng luôn ưu tư, xót xa về nỗi đau chung mà mọi người phải cam nhận. Người ta còn nói nhiều đến những thành tựu đáng kể về nhiều mặt mà Sư Ông đạt được không chỉ trong lãnh vực văn chương, văn hóa. Riêng với người hậu sinh như tôi, tôi chú ý nhiều hơn đến sự nghiệp giáo dục, truyền bá về mặt tâm linh, vận dụng Phật pháp trong đời sống mà tôi được may mắn theo đuổi việc học hỏi, thực tập, hành trì một cách gần gũi với Sư Ông trong thời gian lâu dài. Tôi đi theo làm phụ tá cho Sư Ông khoảng 10 năm trong các khóa tu học, nhiều nhất là ở tu viện Kim Sơn. Ngoài ân đức của một nghiệp sư khi tôi thọ sa di thập giới ở chùa Việt Nam, Los Angeles vào năm 1983, Sư Ông còn dành cho tình thương mến khi tôi bắt đầu thành lập đạo tràng tu học ở Hayward. Sư Ông cho một “bì thư” làm quà khai trương! Sau đó, vào năm 1994, sau khi tôi trình lên Sư Ông bài kệ kiến giải của mình:

Một chút nắng nhạt

Rơi trên y vàng

Nguyện khắp nhân gian

Bình an, chánh niệm.

Sư Ông truyền đăng, ban kệ truyền thừa cho tôi, mà qua đó, lời dạy của Sư Ông thật rõ ràng, thực tế:

Từ vân đương hiện thoại

Lực đại bản do căn

Đối cảnh tâm bất động

Chân giác bất ly trần.

Lời dạy đó đã giúp tôi bao nhiêu lần giữ cho được “tâm bất động” trước nhiều tình huống khác nhau. Tôi rất biết ơn Sư Ông với những lời giáo dưỡng, khuyên bảo ân cần giữa đại chúng cũng như khi ăn sáng riêng với Sư Ông ở cốc Ngõi Yên tại xóm Thượng, Làng Mai.

Nhưng đặc biệt hơn cả là lời dạy bảo của Sư Ông giúp tôi qua khỏi một “đại nạn” trong cuộc đời tu hành của mình. Nếu như bạn có gia đình thì việc bạn làm những điều cần thiết để gìn giữ gia đình của mình là điều đương nhiên hợp lý. Tôi có chúng xuất gia, tức là gia đình tâm linh, thì tôi cũng cố gắng nuôi dưỡng, bảo vệ cho được an lành, vui vẻ. Nhưng, mấy khi học được chữ



ngờ vì có những sự việc xảy ra ngoài tầm dự tính, hiểu biết. Năm đó, tôi phát giác ra có chuyện “bất thường” ở trong chúng, tuy không rõ lắm là chuyện gì. Nhưng vì có khóa tu riêng biệt cho người xuất gia, tôi vẫn sắp xếp để tất cả chúng lên Kim Sơn tu học, một mình tôi lo sinh hoạt ở chùa với Phật tử.

Sau khóa tu, tôi trở lên đón mọi người về, thì mới biết, trong buổi pháp đàm, một vài thành phần trong chúng đã “bày tỏ” với mọi người về tình hình sinh hoạt trong chúng. Những ý kiến đó có chiều bất lợi và có thể làm thương tổn dẫn đến tan rã một chúng xuất gia như chơi! Nghe tôi trình việc, Sư Ông chỉ nhỏ nhẹ nói: “Án bình bất động”. Và tôi hiểu ý Người. Tôi áp dụng đúng lời dạy, nhẹ nhàng lắng nghe, tuyệt đối không nổi nóng, buồn giận. Sau đó, tình hình trở nên sáng sủa khi những thành phần đó bày tỏ sự hối tiếc về hành động vụng về của họ. Bây giờ, hơn 15 năm trôi qua, nhìn lại, mới thấy lời dạy của Sư Ông thật hợp lý, khôn ngoan và sáng suốt. Nếu mình có phản ứng, thái độ, hành động cứng rắn hay giận dữ thì chắc chắn sự việc đã buồn càng thêm buồn, và hễ đã tan rã thì sẽ không có cơ hội hàn gắn, xây dựng trở lại được nữa.

Vừa mới đây thôi, năm 2013, khi gặp Sư Ông ở Đại học Stanford, Sư Ông cũng ân cần dặn dò: Phải có chúng xuất gia thì việc tu tập mới tốt được. Có thể cũng vì lý do đó mà khi ở Lộc Uyển, Sư Ông đã dành hơn 15 phút để giải thích cặn kẽ điều tôi thỉnh thị: “Bạch Sư Ông, làm thế nào để xây dựng, nuôi dưỡng chúng xuất gia ở Mỹ?” Trong câu trả lời, dù Sư Ông cũng dựa vào kinh điển, với ba phần ân đức, đoạn đức và trí đức nhưng cách trình bày của Người thể hiện tấm lòng cùng ánh mắt ân cần, khích lệ chân tình của một bậc trưởng thượng luôn quan tâm đến những ưu tư của lớp hậu tấn.

Chỉ xin kể thêm một chuyện nữa thôi, chứ còn kỷ niệm với Sư Ông thì dài lắm, nhiều lắm. Sư Ông thích tôi ngâm thơ. Tôi cũng biết ý, cho nên lúc nào tôi cũng sẵn sàng. Hôm đó, trong dịp Đại giới đàn ở Làng, sau khi dùng cơm chung xong, đến phần sinh hoạt, Sư Ông nói: “Yêu cầu thầy Từ Lực đọc cho nghe vài bài thơ”. Tôi bắt đầu bằng vài bài ngắn, xong tôi chuyển qua *Truyện Kiều* của Nguyễn Du. Bỗng đứng trong lòng nghĩ đến hình ảnh một khía cạnh nào đó của con người Từ Hải, rồi liền tưởng đến cuộc đời hành thể của Sư Ông, gần như đơn độc xướng xuất, nhẫn nại từng bước, qua bao nhiêu

năm vẫn trung thành với đường hướng đạo Phật nhập thế, chăm sóc việc đào tạo thế hệ kế thừa. Chợt nghĩ thế, tôi thưa với Sư Ông: “Bạch Sư Ông, con thích mấy câu thơ *Trơ như đá, vững như đồng...*” Sư Ông trả lời ngay: “*Do it again*” (Ngâm lại một lần nữa), trên môi Người vẫn là nụ cười bao dung, hoan hỷ. Tôi vững dạ, ngâm hai câu thơ mà theo tôi, ký thác được ý chí bền chặt và tâm nguyện vững vàng, không chuyển của Người.

*Trơ như đá vững như đồng
Ai lay chẳng chuyển ai rung chẳng dời*

Sư Ông rất vui và tôi cũng rất vui, còn gì bằng!

Sớm nay, tịnh tâm xong, ngồi nhìn bức thư pháp trên tường, tôi thấy Sư Ông như bước ra từ nét chữ, nhẹ nhàng, ung dung, khoan thai từng bước dưới ánh trăng thanh. Nét mặt Người an lạc biết bao. Và tôi cũng thấy lòng bình an không kém.

Bồ Đề in dấu chân Thầy

Ni trưởng Thích Đàm Lan

Trú trì chùa Bồ Đề, Long Biên, Hà Nội



Ngôn ngữ luôn có sự hạn chế khi chúng ta muốn diễn đạt những điều khiến tâm hồn rung động nơi sâu thẳm. Tôi có cảm nhận này khi muốn đặt bút viết đôi dòng cảm nghĩ về Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Từ trải nghiệm của tôi, Sư Ông là tổng hòa của lòng thương yêu tha thiết với con người và cuộc đời, của trí tuệ thấu hiểu sâu sắc hiếm có và của một nhân cách lớn luôn mang theo hoài bão làm đẹp cho cuộc đời.

Tôi nhớ một kỷ niệm sâu sắc với Sư Ông là vào năm 2005, khi Sư Ông lần đầu tiên trở lại thăm quê hương sau gần 40 năm, lúc đó chốn Tổ Bồ Đề có duyên lành được là nơi đầu tiên đón Sư Ông. Trong suốt thời gian hoằng pháp ở miền Bắc, Sư Ông và đoàn Phật giáo Quốc tế đã chọn chốn Tổ Bồ Đề là nơi lưu trú. Đó là khoảng thời gian thực sự ấm áp và đặc biệt. Ngày đó chùa Bồ Đề còn nhiều thiếu thốn, Sư Ông nghỉ trong căn phòng dành cho các bậc tôn túc rất giản dị, còn bên ngoài là chũr tăng trải chiếu nghỉ trên sàn. Điều kiện vật chất đơn sơ là thế, vậy mà mọi người đều cảm nhận sự ấm áp, an vui và hạnh phúc. Mặc dù lịch trình bận rộn với các đoàn Phật tử từ nhiều nơi đổ về nghe pháp thoại, Sư Ông vẫn dành thời gian để gặp gỡ, nói chuyện động viên, khuyến tấn các huynh đệ trong sơn môn chốn Tổ Bồ Đề tu tập. Tôi nhớ mãi hình ảnh Sư Ông cùng đi dạo quanh tháp Tổ, vừa cầm lên nắm đất ở chốn Tổ Bồ Đề vừa nhắc nhở tình huynh đệ thương yêu, tình thầy trò dẫn dắt, tình cha con, bạn hữu... Những hình ảnh đó hội tụ lại trong một bức thư pháp của Sư Ông “*Nay con đã về nay con đã tới*”, cùng bài học về trạng thái thực sự có mặt bây giờ và ở đây để cảm nhận ngôi nhà đích thực.

Sau đó tôi đã theo Sư Ông trong các chuyến tu tập tại Pháp, Đức, Mỹ và Hồng Kông. Khi gần Sư Ông, tôi luôn cảm nhận tâm từ bi sâu sắc và sự quan tâm chu toàn cho tăng chúng, tinh thần trách nhiệm với cộng đồng xã hội.



Những cử chỉ ân cần, thương yêu, gần gũi, sẻ chia, chỉ dạy vừa bình dị lại vừa thân thương chạm đến nơi sâu thẳm của tâm hồn. Tôi đã học được từ Sư Ông bài học thân giáo giản dị mà tràn đầy thương yêu và vị tha.

Sư Ông như “đóa sen thơm ngát” tinh nguyên trên đường về cõi, thấp sáng lên chúng tử Như Lai. Trong khi giáo lý kinh điển mênh mông thì Sư Ông chính là người đã hiện thực hóa giáo lý thành những điều đơn giản thiết thực để ai cũng có thể thực hành được một cách hiệu quả trong cuộc sống thường nhật.

Lòng thương yêu mà Sư Ông dành cho mọi người không phân biệt sắc tộc, tôn giáo hay tư tưởng. Với lòng thương yêu đó, Sư Ông đã dẫn thân suốt cuộc đời với tinh thần của kinh *Nhật tụng Thiên môn*, “*Sáng cho người niềm vui, chiêu giúp người bớt khổ*”.

Bài học xuyên suốt mà Sư Ông để lại là chánh niệm, là tinh thần thương yêu qua việc hiện hữu trong mỗi khoảnh khắc, ở đây và bây giờ. Nhờ tinh thần ở đây và bây giờ mà mỗi khó khăn sẽ trở thành một bài học để hiểu và để thương, để đạt được cái thấy “*Từ bi được sinh ra từ sự hiểu biết*”.

Hôm nay tuy Sư Ông đã đi xa nhưng những bài học Sư Ông để lại sẽ mãi thấp sáng và khích lệ không ngừng nhiều trái tim ở khắp nơi trên thế giới, tinh thần và tư tưởng chân thiện mà Sư Ông để lại trong các di sản sẽ vẫn luôn ở đó. Và với tôi, những giá trị và những bài học trân quý mà tôi nhận được từ Sư Ông sẽ vẫn luôn tiếp tục trong từng hơi thở và trong mỗi bước chân của tôi!

Hà Nội, ngày 14 tháng 04 năm 2022

Làm sao kể hết

Học trò Pháp Hòa

Trú trì Tu viện Trúc Lâm, Edmonton, Canada



Sư Ông kính thương của con!

Con tin rằng mỗi huynh đệ chúng con đều có rất nhiều kỷ niệm đẹp với Sư Ông. Những kỷ niệm đó là chất liệu nuôi dưỡng chúng con trên đường tu học và dẫn thân hành đạo.

Nếu ngồi lại và kể cho nhau nghe thì không biết khi nào mới hết. Mà nếu không kể thì làm sao biết được “Thầy mình” đẹp, nhẹ nhàng và dễ thương đến thế!

Con về Làng thợ giới Cụ túc năm 1994 trong Đại giới đàn Hương Tích và được Sư Ông truyền đăng đầu năm 1999 cùng với quý thầy Pháp Đăng,

Pháp Ấn, Tịnh Mãn,... Con nhớ lần đó sắp Tết, nhận được thư Sư Ông gửi cho con do Sư cô Chân Không gửi bằng điện thư (fax). Vừa nhận thư xong, Sư cô gọi điện thoại và nhắc: “Thầy phải qua nha, Sư Ông nhắc đó!”. Con tâm niệm: Sư Ông muốn khuyến tấn chúng con, muốn giữ chân chúng con trong ngôi nhà Phật pháp và muốn chúng con theo chí nguyện của Người “sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ”.

Sự hiểu biết của con quá ít ỏi, sao dám làm “Giáo thọ” mà đúng hơn là con “thọ giáo”. Con luôn tâm niệm như vậy để tập cho mình hạnh khiêm cung. Đó là lần đầu tiên con viết thư dâng lên Sư Ông và cũng chỉ vồn vện bài thơ nhỏ gọi là “kiến giải” của mình. Con viết:

*Mỗi bước chân đi mỗi bước về
Hỏi chi bến Giác với bờ Mê
Ô hay! Nắng ấm về trên lá
Chim gió reo ca rộn núi Thê.*

Và Sư Ông đã truyền đăng cho con với bài kệ:

*Pháp đã trao lòng từ vạn thuở
Hòa quang tiếp độ khắp quần sinh
Sen nở rạng ngời trần chẳng nhiễm
Độ hết muôn phương chúng hữu tình.*

Có lần con đánh lễ và từ giã Sư Ông để về Canada, được Sư Ông thiền ôm và dặn dò: “Ráng giữ mình nha con”. Trong tư thế vẫn còn ôm Sư Ông, con đáp: “Có Sư Ông đây rồi, con không còn lo sợ”. Sư Ông vỗ đầu con, mỉm cười! Chỉ ngân ấy thôi mà hình ảnh ngày đó đến giờ chưa phai nhạt trong con.

Ở Làng cũng có thầy Pháp Hòa, vì hoàn cảnh thầy về lại gia đình. Năm đó con về khóa An cư mùa Đông, chưa kịp lên trình diện. Từ bên ngoài Sư Ông thấy con đang đứng dưới bếp, Người bước vào nhẹ nhàng đi thẳng đến con và nói nhỏ: “Pháp Hòa kia đi rồi, còn Pháp Hòa này cũng được” rồi mỉm cười bước đi. Một cử chỉ nhỏ đó thôi mà nuôi dưỡng đời tu con thật nhiều. Con biết ơn Sư Ông!



Mỗi lần con về Làng là được đi thiền với Sư Ông trên con đường thiền hành tại xóm Thượng. Con thích đi sau cùng và nhìn Sư Ông từ phía sau. Thỉnh thoảng lòng con chùng lại vì biết rằng một ngày nào đó khi trở về xóm Thượng, chúng con sẽ không còn cơ hội để được đi thiền với Sư Ông nữa. Chỉ nghĩ đến ngày đó thôi là nước mắt con tuôn trào và tự hỏi: “Nếu một ngày nào Sư Ông không còn nữa, không biết sẽ ra sao?”

Huynh đệ chúng con thâm nguyện và cố gắng “đi như một dòng sông” để không phụ niềm tin cậy của Thầy mình.

Cuộc đời Sư Ông đẹp và hùng tráng, chúng con nghèo nàn chữ nghĩa thì làm sao viết cho xứng, cho vừa! Nhưng với tất cả tâm chí thành, con kính dâng lên Người đôi dòng để thể hiện tấm lòng và góp mặt với tất cả huynh đệ trong lần thực hiện quyển Kỷ yếu về Người. Con biết Sư Ông đang mỉm cười và vui với những gì chúng con viết.

Con thành tâm tiễn Sư Ông
 Bên Trời phương ngoại thông dong nhẹ nhàng
 Chúng con ở lại trần gian
 Vâng theo chí nguyện Đạo vàng hồng khai
 Đường xưa mây trắng trải dài
 Con đường chuyển hóa tháng ngày truyền trao
 Kim cang gươm báu Thầy giao
 Nào vào Thiên học con nào dám quên
 Trái tim hiểu biết làm nên
 Thương yêu theo Bụt vững bền tâm tu
 Ngàn cánh sen nở công phu

Từng bước sen nở vãn du phương trời
 Thiên hành yếu chỉ – Tình người
 Bông hồng cài áo rạng ngời thơ văn
 Cuộc đời dù lắm nhọc nhằn
 Đạo Phật áp dụng hằng ngày sẽ an
 Quán niệm hơi thở an-ban
 An trú hiện tại vững vàng bước chân
 Người về tỏa rạng Chân thân
 Sen búp từng cánh hé gập, nở xa
 Trời phương ngoại sen Pháp Hoa
 Thiết lập Tịnh độ Di Đà – giải Kinh
 Dạy Người biết sống một mình
 Trái tim của Bụt tận tình gửi trao
 Việt Nam sử luận năm nào
 Hậu còn tìm hiểu đường vào sử xưa
 Vắng Người như thiếu cơn mưa
 Nhớ Ôn! Con nguyện sớm trưa độ đời
 Mỗi khi ngồi được bên Người
 Ân cần Người dạy từng lời khắc ghi
 Tuổi trẻ lý tưởng hướng đi
 Thành thời bước tới ngại gì thương đau
 Từ tâm Thả một bè lau
 Hùng tâm Người vượt trần lao nhẹ nhàng
 Xưa nay mây vẫn vẫn thanh thang
 Không sinh – không diệt sợ chi đổi đời!
 À thì sống để mà “chơi”
 Chết thì trở lại ra khơi về nguồn.

Mồng Một tháng Chín năm Nhâm Dần (26.09.2022)

Nguồn năng lượng thiện lành bất diệt

*Đệ tử Thích Thanh Huân
Trụ trì chùa Pháp Vân, Hà Nội*



Một trong những niềm hạnh phúc lớn nhất của đời con là được gặp Sư Ông khá nhiều lần và từ rất sớm.

Con vẫn nhớ như in, lần đầu tiên con được “gặp” Sư Ông là năm 1978, khi còn là một cậu bé 11 tuổi, đang theo học lớp 5 trường làng. Đó là cuộc “gặp gỡ” vô cùng đặc biệt. Bởi con “gặp” Sư Ông qua tác phẩm *Cửa rừng đôi cánh gài*. Ngày đó, đất nước còn khó khăn vô cùng. Sách còn hiếm lắm, nhất là ở những vùng hẻo lánh như quê con. Muốn mua sách, nhiều khi phải đi bộ hàng chục cây số đến tiệm sách ở thị trấn huyện. Đã thế, số lượng sách cũng ít ỏi, chỉ vài chục đầu sách. Vì thế, với một người ham đọc sách

như con, một trong những cách tốt nhất để không bị “đói” sách là tích cực đi mượn. Mượn của hàng xóm láng giềng, thậm chí mượn cả những người ở làng bên. Nhờ cách đó, nhiều truyện cổ dân gian Việt Nam, như Tấm Cám, Nguyên Phi Ỗ Lan, Từ Thức gặp Tiên... rồi những tác phẩm văn học, những áng thiên anh hùng ca của các tác giả M.Goóc-ki, L.Tôn-xtôi, A.Pu-xkin, Ph.Đốt-tôi-ép-xki, A.Sê-khốp, của Pháp, Nga,... con đều được đọc. Đọc một cách say mê và hứng thú. Ấy nhưng, khi con đọc *Cửa từng đôi cánh gài* của Sư Ông, thì một cảm xúc đặc biệt trào dâng trong lòng. Một tác phẩm văn học gắn với hình ảnh và tinh thần đạo Bụt như dòng suối trong lành tưới mát tâm hồn con, là nguồn cảm hứng, như mạch nguồn chảy mãi nâng đỡ tâm hồn con, con thích thú như được bay đến một chân trời mới. Đó chính là năng lượng thiện lành nuôi dưỡng Tâm bồ đề để ít năm sau, khi vừa tròn 17 tuổi, con quyết định xuất gia.

Lần thứ hai con được “gặp” Sư Ông khi con may mắn có được cuốn *Nẻo về của ý*. Đó là vào một ngày mùa thu năm 1985. Khi ấy con đã là một vị tu sĩ. Con đã đọc liền một mạch tác phẩm từ chiều muộn hôm trước đến sáng hôm sau bởi sức cuốn hút kỳ lạ. Sức cuốn hút của một thế giới quan vô cùng tươi đẹp qua giọng văn nhẹ nhàng sâu lắng, tâm tình của Sư Ông – một bậc chân tu có hoài bão lớn, có tình thương bao la và tuệ giác thâm sâu. *Nẻo về của ý* đã mở ra cho con một chân trời mới, nhẹ nhàng khoáng đạt và đầy yêu thương. Ở đó có lý tưởng giải thoát, có phương pháp xây dựng tăng thân, có hoài bão của một bậc thầy với nguyện ước lớn. Những ý tưởng trải ra trong tác phẩm như dòng suối mát lành giúp con giải tỏa “cơ khát”, nuôi dưỡng tâm thức con.

Sư Ông đã dẫn con đi thăm cảnh sắc êm đềm, thơ mộng của núi rừng Phương Bối – nơi nuôi dưỡng năng lượng cho hành giả tu tập, thực hành giáo lý của đức Thế Tôn. Đó là những phương pháp diệu kỳ đem đến sự an lạc, hạnh phúc cho nhân sinh, chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau mà chiến tranh đem lại. Cái nhìn của Sư Ông thật sâu sắc, thấu tỏ cả những tiêu cực, thù hận lẫn bạc bẽo nơi vùng đất và con người trong khói lửa chiến tranh. Hiểu để thương, để thêm động lực dẫn thân, dùng hết tình thương, trí tuệ và năng lực mong giúp con người thoát khỏi khổ đau. Sư Ông với hạnh nguyện tự giác – giác tha đã dành cả cuộc đời tu tập và giúp mọi người cùng tu để biết

sống tỉnh thức, biết lắng nghe và thấu hiểu, biết chuyển hóa khổ đau thành hạnh phúc, biến bùn thành sen.

Những triết lý nhân sinh được Sư Ông đúc kết từ nhiều khía cạnh của cuộc sống trong *Nẻo về của ý* đã đem lại cho con – một tu sĩ trẻ, nhiều nhận thức vô cùng quý báu. Cho đến tận bây giờ, con mãi ghi nhớ lời dạy của Sư Ông: “Những đau khổ đích thực của con người không nằm trong sinh, lão, bệnh, tử, không nằm trong ái biệt ly, oán tắng hội, cầu bất đắc, không nằm trong sắc, thanh, hương, vị, xúc. Nó nằm ở trong cách chúng ta nhìn thực tại. Nó nằm nơi cách sử dụng của chúng ta đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc”.

Những hình ảnh rất bình thường ở một em bé ngồi một mình ăn cơm nhưng qua con mắt tỉnh thức của Sư Ông, con thấy cả một thiên đường bình yên, ngây thơ, trong sáng trong thế giới riêng biệt nhỏ bé và rồi tự mình yên lặng thích thú thưởng thức, cảm nhận. Qua những thứ bình dị đời thường ấy, Sư Ông đã chỉ cho con thấy ánh sáng chói ngời của chân lý tối thượng, bài học quý giá về trạng thái tự tại của tâm. Từng bước chân thành thối tự tại đi trên mặt đất, từng bước chân của tỉnh giác an vui, mang đến một trạng thái năng lượng kỳ diệu, có sức cảm hóa tích cực.

Rung động trước chân trời mở rộng và hạnh phúc thiêng liêng từ *Nẻo về của ý* đã thôi thúc con “đi tìm” Sư Ông qua hàng loạt các bài pháp thoại trong băng cát-xét và một loạt các tác phẩm nổi tiếng như *Phép lạ của sự tỉnh thức*, *Trái tim của Bụt*, *Đường xưa mây trắng*, *Am mây ngủ*, *An lạc từng bước chân...* Và cũng giống y như lần đầu khi đọc *Nẻo về của ý*, đọc các tác phẩm này, trong con luôn trào dâng những cảm xúc mãnh liệt, thậm chí có lúc con ngưng đọc, đặt sách trước trán, chấp tay xá với niềm biết ơn và hạnh phúc vô cùng. Bởi qua những trang viết giản dị, dễ hiểu, Sư Ông đã chỉ cho con đường đi để không còn lo sợ, đã trao cho con thanh gươm để đoạn trừ phiền não, cho con chìa khóa mở cánh cửa giải thoát.

Và rồi, duyên lành lớn đã đến với con vào dịp cuối thu năm 1999, con được gặp Sư Ông lần thứ ba. Có điều, lần này, không phải gặp qua những trang viết mà được gặp trực tiếp Sư Ông ở ngoài đời, bằng xương bằng thịt, tại Đạo Tràng Mai Thôn nước Pháp. Thật khó có thể diễn tả hết niềm xúc động và hạnh phúc của con khi được gặp Sư Ông ngoài đời, hơn thế, được sinh hoạt,

tu tập cùng tăng thân và thường ngày nhận sự chỉ dạy từ Sư Ông. Chính những ngày tháng này đã giúp con có cảm nhận sâu sắc nhất về đạo hạnh, trí tuệ, lòng từ bi, năng lượng an nhiên, tươi mát có sức lay động, cảm hóa lớn lao của Sư Ông. Với tâm từ bi vô lượng, Sư Ông đã luôn tận dụng mọi cơ hội hướng dẫn chúng con tu tập chánh niệm, tỉnh thức qua tiếng chuông, thiền tọa, thiền hành, ăn cơm, uống trà, qua những bức thư pháp... Con đặc biệt ấn tượng về những bức thư pháp do Sư Ông viết bằng tiếng Anh và tiếng Việt. Vì mỗi bức là một đề tài thiền tập mà khi nhìn vào đó, con có thể thực tập theo. Con rất thích những câu như: *Breathe, you are alive* (Thở đi, bạn đang là sự sống mầu nhiệm); *The tears I shed yesterday have become rain* (Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa); *Be beautiful, be yourself* (Ta có là ta, ta mới đẹp); *I have arrived, I am home* (Con đã về, con đã tới)...

Mỗi tác phẩm thư pháp của Sư Ông đều là một đề tài thiền tập. Chẳng hạn như bức thư pháp *Be beautiful, be yourself*. Sư Ông giảng giải: “Ta phải là chính ta thì ta mới đẹp. Ta không cần phải trở thành một ai khác. Ví như một đóa sen, tự thân nó đã rất đẹp, nó không cần phải cố gắng để biến thành hoa hồng hay một loại hoa khác mới đẹp. Trong mỗi chúng ta đều có hạt giống của niềm vui, của thương yêu và hạnh phúc. Nếu chúng ta để cho những hạt giống này được biểu hiện thì ta sẽ trở thành một đóa hoa đẹp trong vườn hoa của nhân loại”. Hay bức thư pháp *Let go and be happy* (Buông bỏ để có hạnh phúc). Buông bỏ ở đây nghĩa là buông bỏ những ham muốn, hờn giận,



và buông bỏ luôn cả ý niệm của ta về hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta đều có một ý niệm về hạnh phúc. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần phải có cái này hoặc cái kia thì mới có thể hạnh phúc. Nhưng chúng ta đâu biết rằng chính cái ý niệm về hạnh phúc đó lại là chướng ngại để chúng ta có hạnh phúc thực sự. Nếu chúng ta can đảm buông bỏ ý niệm đó thì hạnh phúc sẽ đến với chúng ta ngay lập tức.

Khi được sống gần Sư Ông, con càng khâm phục hơn bởi sự ân cần, chu đáo của Sư Ông. Làng rất đông người từ nhiều nước trên thế giới đến tu tập. Nhưng nếu ai đó mới đến Làng, Sư Ông đều biết. Sư Ông quan tâm hỏi thăm từng người đã quen với nếp sống chưa? Nếu còn bỡ ngỡ thì Sư Ông sẽ nhắc các thầy chăm sóc, hướng dẫn cách sinh hoạt. Sư Ông dành thời gian nói chuyện về các pháp môn thực hành tu tập, trong đó có phương thức chăm sóc trong tầng thân khép kín như một vòng tròn. Khi đến với tầng thân thì ai cũng có đệ nhị thân. Hình thức đệ nhị thân có mặt ở mọi nơi, ở trong tu viện cũng như khi đi tham gia các khóa tu bên ngoài. Đặc biệt Sư Ông rất chú trọng đến việc xây dựng tình thầy trò, huynh đệ. Bởi theo Sư Ông, tình huynh đệ, tình thầy trò, tình pháp lữ nếu được gắn kết sẽ có năng lực đưa chúng ta đi xa hơn và thành công hơn trên con đường học đạo, hành đạo. Sư Ông đã ví điều này với hình ảnh rất đẹp và dễ hiểu: cùng nhau đi như một dòng sông. Có lần, khi thấy hai thầy cùng nắm tay nhau đi, Sư Ông liền hỏi: “Đây là ‘ấn’ gì?” Rồi Sư Ông giải đáp: “Đó là ấn tình huynh đệ. Người xuất sĩ cần phải nuôi dưỡng, chăm sóc tình huynh đệ”. Có lúc Sư Ông hỏi một sư anh, hay sư em nào đó có thường hay uống trà cùng nhau không? Nếu thấy ít thì Sư Ông liền nhắc nhở phải có mặt với nhau, cùng nhau ngồi chơi, cùng nhau uống trà, nhất là cùng có mặt trong khi thọ thực.

Nhờ những ngày thực tập ở Đạo Tràng Mai Thôn nước Pháp cùng với đại chúng, dưới sự chỉ dạy trực tiếp của Sư Ông, con mới thực sự thấy được “Phép lạ của sự tỉnh thức”, thấy được sự vi diệu của từng bước chân thành thơi, mới thực sự cảm nhận được “Đây là Tịnh Độ”, “Tịnh Độ là đây”. Nhiều lúc con cảm thấy như đức Thế Tôn, tăng đoàn của đức Thế Tôn đang hiện diện nơi đây và Ngài đang hiển thị “thần thông” giáo hóa, chuyển mê khai ngộ, làm vơi bớt buồn đau thống khổ nơi tâm thức con người.

Sau này, khi trở về Việt Nam, con vẫn luôn thực hành những lời dạy của Sư Ông. Và con thấy rõ Sư Ông hiện hữu trong chính tâm thức con, trong mỗi bước chân, hơi thở chánh niệm, bình an của con. Con thấy mình thật hạnh phúc và may mắn được thừa hưởng những gia tài quý báu mà Sư Ông để lại cho tăng thân, giới xuất sĩ, và cư sĩ qua các tác phẩm, các bức thư pháp và những bài giảng... Và vì thế, con thấy chúng con vẫn đang được Sư Ông dìu dắt, nâng đỡ trong hành trình tiếp nối sự nghiệp mà đức Thế Tôn cũng như chư Tổ và Sư Ông đã trao truyền. Tuy Sư Ông đã ra đi nhưng nguồn năng lượng thiện lành của một bậc chân tu – năng lượng của tình thương và trí tuệ lớn có khả năng cảm hóa, nhiếp hóa mọi người như dòng suối mát lành chảy mãi không ngừng tiếp tục nuôi dưỡng chúng con. Con tin nguồn năng lượng ấy sẽ bất diệt.

Thầy – Vầng nhật nguyệt soi tỏ lối con đi

*Ni sư Thích Nữ Chân Thanh Lương
Trú trì chùa Viên Thông - Houston, Texas, Mỹ*



*Thầy là vầng dương ấm, dưỡng nuôi mọi loài
Thầy là vầng trăng sáng, chiếu soi màn đêm
Thầy là bậc đại trí, hóa thân trong đời
Thầy đến đi tự tại, độ thoát muôn người
(Hoài niệm về Thầy)*



Chi những ai bị lạc trong đêm trường tăm tối mới hiểu được giá trị của vầng trăng soi tỏ lối đi về.

Chỉ những ai bị khốn khổ trong mùa đông lạnh giá âm u mới cảm nhận sâu sắc sự vui mừng khi vầng thái dương ló dạng, trái muôn vàn tia nắng sưởi ấm và chiếu sáng trần gian.

Cũng như thế, đối với con – một tu sĩ có lý tưởng xuất trần, nhưng lại lạc lối trong muôn trùng triết lý, con muốn vượt thoát nhưng lại không biết bắt đầu vượt thoát từ đâu trong những khổ đau do sở tri chướng của chính mình, thì Thầy đã xuất hiện như một vầng trăng sáng, soi lối cho con ra khỏi nẻo mê.

Tình thương và trí tuệ của Thầy như vầng thái dương đã nuôi lớn con, dìu dắt con, giúp con định hướng đúng trong bước đường tu tập và phụng sự của mình. Hôm nay, con xin hoài niệm về Thầy với tất cả lòng tri ân vô bờ của con.

Con đường trung đạo và bất bạo động

Trong giai đoạn con về Làng (1987-1992), Làng Hồng đã chuyển mình không còn là Làng cư sĩ mà đã trở thành nơi cho cả tu sĩ và cư sĩ cùng tu tập. Thuở ban đầu Làng rất vắng, thỉnh thoảng chúng con được Thầy dẫn đi thăm viếng những lâu đài cổ, nơi nào cũng có những dấu ấn lịch sử với huyền thoại đầy nước mắt và máu. Một lần, chúng con được Thầy cho đi thăm trú xứ ngày xưa Thầy ở trước khi Thầy kiến tạo Làng Hồng, nơi ấy là một làng quê cách Paris khoảng 30 cây số. Chỗ Thầy ở là một ngôi nhà nhỏ nằm trên ngọn đồi.

Trở về chốn cũ, Thầy có vẻ xúc động khi thấy vẻ hoang tàn nơi Thầy từng sống và làm việc một thời gian. Thầy giới thiệu với chúng con về căn phòng nhìn ra đồi cỏ: “Đây là phòng Thiên, cuối tuần có vài đệ tử người Pháp đến học Thiên với Thầy. Còn đây là phòng ngủ của Thầy”.

Thầy kể những câu chuyện Thầy đi kêu gọi hòa bình: “Có lần thầy rất may mắn thoát chết vì bị ám sát, chắc được Bụt che chở. Tối hôm đó, trời rất nóng, bỗng nhiên thầy muốn lên gác ngủ sớm. Vừa đặt lưng xuống giường chưa lâu, thầy nghe tiếng đạn bắn, có người nào đó đã đến ám sát thầy”. Thầy chỉ lỗ đạn còn lưu trên vách chỗ giường ngủ của Thầy!

“Có lần sau một buổi vận động hòa bình, một đoàn người rượt theo và bao quanh thầy. Họ hỏi thầy, ‘Nam hay Bắc?’. Lúc đó, tự nhiên thầy đáp ‘Trung’. Sau đó, thầy đứng dựa vào vách thờ và rời đoàn người từ từ giải tán”. Vừa kể, Thầy vừa diễn tả lại động tác Thầy đặt tay lên ngực và hít thở sâu để lắng dịu mọi cảm xúc khi đối diện với đoàn người lúc đó. Rồi Thầy dạy chúng con: “Cho dù con người móc mật moi gan, đẩy ải các con vào hố sâu tử nhục, các con cũng không nên giận hờn, trách móc, thù hận. Các con chỉ nên có lòng xót thương. Chỉ có hiểu, có thương thì mới có thể hóa giải hận thù. Các con tuyệt đối không phe phái, cuồng tín mà chống đối lẫn nhau...”.

Đã hơn ba mươi năm trôi qua, dù con luôn nhớ lời Thầy dạy trong ứng xử với nhau là không giận, không hờn, không trách móc, không thị phi, không thương ghét, phe phái... nhưng khi thực hành, dẫu chỉ trong tăng thân hay một nhóm nhỏ, con cũng còn trọt lên trọt xuống!

Vì chưa đủ lượng bao dung nên trong con vẫn còn niềm đau, nỗi khổ! Những lúc đó, nhớ đến Thầy và những lời dạy của Thầy, con luôn tự nhủ: chưa có ai moi gan, móc mật, tù đày mình trong hang sâu tử nhục, chỉ một ít thị phi, đòi chút người khác nghĩ không đúng về mình mà mình còn không chịu nổi, làm sao xứng đáng là học trò của Thầy, nói gì đến việc xứng đáng là học trò của đức Phật – bậc giác ngộ vẹn toàn.

Thế rồi con tự mỉm cười với sự nhỏ hẹp của mình. Lúc đó, *lòng từ bi, bao dung của Thầy xuất hiện như tia nắng mặt trời thức tỉnh tâm con, sưởi ấm và chữa lành các vết thương*. Con nguyện noi theo con đường trung đạo và bất bạo động của Thầy làm nơi y cứ cho sự tu tập và phụng sự của mình.

Hạnh Vô tranh

Vào buổi chiều hôm ấy, khi những tia nắng gắt ban trưa đã dịu, Thầy bước đi xuống đồi, con im lặng bước theo Thầy. Bên đồi có hai cây sồi, một cây rất lớn, cành lá xum xuê, tán cây tỏa rộng; và một cây nhỏ tán lá thưa thớt đứng gần bên. Thầy nhẹ nhàng bước đến hai tay ôm choàng, áp mặt vào thân cây lớn, hành động rất tự nhiên. Nhìn Thầy thở sâu, mắt nhắm nhẹ như thưởng thức tình thương ngọt ngào của cây, con thấy như Thầy với cội cây là một. Từ từ buông thân cây ra, Thầy nói: “Cây này như là thầy Thanh Từ với cành lá sum suê, nhiều chim chóc hót líu lo, chúng xuất gia hơn cả

trăm người”. Rồi Thầy chỉ cội cây gần đó, nhỏ hơn, Thầy nói: “Còn cây kia là thầy, ít cành lá”.

Con nhìn Thầy mà thâm ngưỡng mộ, thâm cung kính đánh lễ hạnh Vô tranh của Thầy.

Thầy là một vị Thầy lớn, tâm vóc quốc tế mà Thầy chỉ tự nhận mình là thân cây nhỏ. Và Thầy hạnh phúc khi ôm thân cây lớn như Thầy đang hạnh phúc trước sự thành tựu của Hòa thượng Thanh Từ.

Con nhớ có lần nghe Thầy kể về cuộc gặp gỡ của Thầy và Hòa thượng Thanh Từ tại Phương Bối am, Thầy đã nói với Hòa thượng: “Thầy ở lại quê nhà xiển dương Thiên tông, còn tôi đi kêu gọi hòa bình và xiển dương Thiên ở Tây phương”.

Cả hai hoàn cảnh, tại quê nhà hay ở hải ngoại, việc phụng sự đều không dễ. Nhưng đối với con, ở hải ngoại, việc phụng sự khó khăn hơn trùng trùng. Hơn nữa ở hải ngoại, không có người đi xuất gia thì làm sao có được đạo tràng hưng thịnh với cả trăm tăng chúng!

Nghĩ như vậy, con càng cung kính đánh lễ hạnh Tùy hỷ và Vô tranh của Thầy. Lúc ấy con cũng có khởi tâm sẽ *học hạnh Vô tranh của Thầy, sẽ thực tập hạnh Tùy hỷ, luôn vui mừng trước sự thành công của người khác*, dù không dễ nhưng con nguyện sẽ từng bước thực tập.

Đồng tử ngắm sao trời

Tình thương và trí tuệ của Thầy nhẹ nhàng, ấm áp nuôi lớn con trưởng thành trong giáo pháp. Một buổi chiều rảnh, Thầy và con đi lên đồi xóm Hạ ngồi chơi, Thầy lấy miếng giấy nhỏ xếp thành ống dòm đưa lên nhìn bầu trời xanh với những làn mây trắng lững lờ trôi. Thầy hỏi: “Con biết chơi kính vạn hoa không?”. Con thưa: “Dạ biết”. Thầy nói: “Chỉ vài mảnh giấy nhỏ để trong mấy miếng kính ghép, con chỉ cần lắc nhẹ thôi, thì sẽ chuyển ra muôn hình đẹp”. Lúc đó, con nhìn Thầy và thấy Thầy thật hồn nhiên và trẻ thơ, thấp thoáng trong nét hồn nhiên trẻ thơ ấy là những đồng tử trong kinh *Hoa Nghiêm* đang chơi đùa trên bãi biển, đang nhìn sao trời và đếm cát sông Hằng. Thầy đưa ống dòm bằng giấy qua cho con, Thầy bảo con tập nhìn đi, hãy tập nhìn với con mắt quán chiếu. *Đó là bài học về nhân duyên và trùng trùng duyên khởi Thầy trao cho con.*

Lão sư ngàn năm tuổi

Vào một buổi sáng, con nhận điện thoại từ Sư cô Chân Không nói rằng: “Thầy gọi cô Thanh Lương, Chân Vị lên Sơn Cốc chơi”.

Sơn Cốc thuở đó là nơi ẩn cư của Thầy, hầu như không có người đến chỉ trừ vài học trò thân cận. Hôm nay được Thầy cho phép đến con vui lắm, và ngày hôm ấy đối với con là một ngày trời bỗng đẹp hơn mọi ngày.

Khi con đến Sơn Cốc, thấy đó là một villa cũ, sân vườn cỏ mọc đầy chưa được cắt.

Con nhìn thấy Thầy đang đứng tưới các chậu hoa chưng nơi cửa sổ, sau một vòng tham quan bên ngoài Sơn Cốc, Thầy nói: “Chân Không và Chân Vị nấu cơm nhé, Thầy với Thanh Lương đi tìm thêm cái ghế”.

Ồ thì ra, bàn ăn bình thường chỉ có ba chiếc ghế, bây giờ có bốn người nên thiếu một ghế.

Thầy dẫn con ra nhà kho phía sau, lục tìm được một cái ghế đã gãy sút một chân, Thầy đi tìm cái chân ghế gãy rơi đâu đấy và lượm gắn vào. Không có búa, Thầy kiếm một thanh gỗ khác để đóng. Thầy nói: “Thanh Lương, con vịn cho thầy để thầy gắn”. Con vừa vịn chân ghế để Thầy gắn, vừa nhìn Thầy, khuôn mặt Thầy bình an, tự tại, nhẹ nhàng. Hôm ấy râu của Thầy mọc hơi dài, nên con thấy điểm nhiều sợi trắng. Con có cảm giác Thầy hiện thân từ ngàn năm trước đến đây để sửa chiếc ghế hư cho các con mình có phương tiện để ngồi. Tự nhiên tình thương và lòng tri ân dâng trào trong con.

Cơm trưa xong, Thầy dẫn chúng con lên lầu tham quan nơi nghỉ và làm việc của Thầy. Thầy giới thiệu đây là phòng ngủ của Thầy, con nhìn vào thấy đơn giản chỉ có một tấm đệm và một cái bàn Thầy ngồi viết sách.

Qua đến phòng in, trong phòng có một máy in lớn cũ kỹ và một cái bàn dài với những trang sách được dàn thành từng hàng ngay ngắn trên đó. Thầy bước từng bước đều quanh bàn, thông thả nhặt từng trang lên và đóng lại thành quyển sách.

Sách Lá Bối xuất bản thuở đó in rất thô sơ. Thầy viết bản thảo, Sư cô Chân Không đánh máy, dàn trang, Thầy in và đóng sách.

Con thấm hiểu ra rằng, tài chánh cho việc duy trì sinh hoạt của Làng và cho các việc từ thiện là do Thầy viết sách và phát hành sách mà có.

Thầy là vị Thiên sư danh tiếng lớn, nhưng Thầy vẫn tự thân làm tất cả, từ việc cuốc đất trồng rau, nấu cơm, rửa bát, giặt áo, kinh hành, thắp hương, lạy Phật... Chỉ có điều Thầy khác các thiên sinh chúng con là mọi việc Thầy làm đều lưu xuất tự nhiên từ trong chánh niệm. Còn chúng con thì chánh niệm lúc có, lúc không.

Thầy nói: “Sách thầy viết và những gì thầy dạy là từ những việc này”.

Con im lặng bước theo sau Thầy, với lòng ngưỡng mộ *một nhân cách vĩ đại, một tâm hồn vĩ đại, một việc làm vĩ đại mà thật âm thầm lặng lẽ. Con cảm nhận sâu sắc ý nghĩa của Vô ngã, Vô tác và Vô tướng từ thân giáo của Thầy.*

Tùng địa đóng xuất

Thuở con còn ở Làng, sức khỏe của Thầy rất yếu. Mỗi khi Thầy đi giáo hóa các nơi rồi trở về Làng, nhìn Thầy không khỏe chúng con rất xót xa. Có lần Thầy bệnh nặng, Sư cô Chân Không rơm nước mắt nói với chúng con: “Làng nếu không có Thầy thì chắc Làng vắng lắm”. Nhưng tự trong thâm tâm con, không hiểu sao, con vẫn có niềm tin mạnh mẽ rằng, Thầy đã hóa thân đến nơi này để hướng dẫn, dạy dỗ chúng con, thì Thầy sẽ trụ thế lâu dài cho đến khi đàn con dại của Thầy trưởng thành, đủ sức tiếp nối Thầy đi hoằng pháp độ sanh.

Cho đến bây giờ, khi ngồi viết những dòng này, con biết con đã tin tưởng đúng.

Ở Làng, vào tháng Ba, tháng Tư hằng năm có ngày hội Hoa thủy tiên. Trong khu rừng xóm Thượng, sau mùa đông buốt giá thì hàng vạn đóa hoa thủy tiên nở rộ, tương bừng khoe sắc thắm.

Thiên hành ngắm hoa, có khi Thầy ngồi trên tảng đá hay khúc cây và ngắm nhìn cả một cánh rừng hoa khẽ rung trong làn gió nhẹ.

Có lần Thầy ngồi xuống nâng niu từng cánh hoa, Thầy nói: “Trong kinh *Pháp Hoa*, phẩm *Tùng địa đóng xuất*, có nói đến những vị Bồ tát ở cảnh giới khác đến xin được hộ trì giáo pháp của đức Bụt Bốn Sư. Bụt cảm ơn và nói ta đã

có các Bồ tát trong trú xứ của ta rồi. Sau lời Bụt, tức thì các Bồ tát từ trong lòng đất phóng vọt lên xin được hộ trì giáo pháp của đức Bụt Bốn Sư. Các con biết không, các Bồ tát ấy là các Bồ tát vọt lên từ trong lòng đất tâm của mình đó. Sự xuất hiện của các Bồ tát ấy cũng như những cánh hoa đã nở rộ lên từ lòng đất này”.

Gần bốn mươi năm sau, đàn con được Thầy áp ủ, nuôi dưỡng đã như những cánh hoa phóng vọt lên từ lòng đất tâm để hộ trì giáo pháp của đức Bụt Bốn Sư và tiếp nối truyền trao từ Thầy, không phải chỉ nở bên mé rừng Làng Mai mà còn nở rộ ở nhiều nơi.

Bản thân con, khi hoài niệm về tất cả những gì con may mắn và hạnh phúc được sống gần Thầy trong những năm đầu thành lập Làng, được Thầy trực tiếp hướng dẫn và dạy dỗ, được Thầy soi đường dẫn lối cho con, để hôm nay, trong tất cả thân hành, khẩu hành và ý hành của con dường như đều có sự ảnh hiện bóng hình Thầy ngày ấy.

Nam mô Đức Bồ tát Nhật Quang Biến Chiếu

Nam mô Đức Bồ tát Nguyệt Quang Biến Chiếu

Mai rụng Làng xưa

Thượng tọa Thích Trí Chơn

Trú trì Tu viện Khánh An, Tp. Hồ Chí Minh



Khuya ngày 22 tháng 01 năm 2022, khoảng 2-3 giờ sáng, tôi nhận được tin Sư Ông Làng Mai đã ra đi. Tin không đến từ Huế hay Sài Gòn mà từ nước ngoài. Đầu tiên là chị An Huệ ở Cộng hòa Séc, bác Quán Chiếu ở Đức,



rồi Ni sư Liễu Hà ở Florida, sau đó là chị Tâm Hồng Philadelphia, Hoa Kỳ báo về. Mở trang langmai.org ra không thấy gì, tôi nhắn chị An Huệ, thông tin ở đâu thế, chị nói: “Mấy thầy, cô bên này cho hay, cả châu Âu xôn xao hết đó thầy”. Đến sáng thì ni trưởng Như Minh gọi vào báo giờ nhập quan Sư Ông. Tôi một lần nữa vào trang langmai.org, mở ra, hình ảnh vị Thiền sư cầm ngọn đèn truyền đăng sáng ngời, hiện lên dòng chữ “*Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch*”. Tôi chăm chú nhìn vào bức ảnh, văng bèn tai khúc ca “*Đến đi thông dong*”.

Tôi đã từng thọ học, từng gắn bó với nhiều bậc tôn đức lớn. Hai chữ “viên tịch” đi qua đời tôi khá nhiều và mỗi lần như vậy, sóng cảm xúc trỗi lên, mang theo những cung bậc hụt hẫng, ngậm ngùi, tiếc thương... ập mạnh vào. Thế nhưng hai chữ viên tịch hiện lên nơi ngọn đèn thiền kia đã không làm tôi vật vờ. Tôi ngồi yên thật lâu, lắng nghe hơi thở vào ra của mình, lắng nghe

những cảm xúc, những tiếng nói của trái tim thổn thức về Sư Ông. Những hình ảnh năm xưa hiện về – hình ảnh của những ngày được cùng Sư Ông thiền tọa, thiền hành, uống trà, ăn cơm, nghe Sư Ông nói chuyện, đi dạo, chụp hình chung... Đó là những khoảnh khắc bất tử như những nét son chói lọi đi qua đời tôi.

Một lần, tôi chấp tay lên ngực “Bạch Hòa thượng...”, tôi chưa kịp nói thêm thì Ngài mở lời “Gọi Thầy được rồi, hòa với thượng gì”. Câu “Gọi Thầy được rồi” làm tôi chấn động. “Thầy được rồi”, gần gũi mà vẫn tôn kính, thiêng liêng mà rất tình người. Nó như một xác chứng cho tình thầy trò. Giây phút đó tôi “Bạch Thầy” và suốt những năm tháng sau này, gặp lại Ngài, mỗi khi thưa thỉnh tôi cũng vẫn “Bạch Thầy”.

Người ta bảo Sư Ông viên tịch là mất mát lớn nhưng tôi nghe lời Thầy dạy: “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”. Cái cảm giác mất Thầy rõ ràng rành rọt đó nhưng Thầy lại bảo “Tay thầy trong tay con”. Vậy nên, tôi không buồn đau khi Thầy về cõi vô sinh. Một lần nào đó thầy trò đã nắm tay nhau đi thật lâu bên Làng Mai nước Pháp. Bàn tay tôi vẫn còn ấm và bước chân Thầy như vẫn còn nhịp theo từng hơi thở của tôi.

Buổi sáng Thầy ra đi, tôi hướng tâm hoài niệm Thầy viết mấy dòng:

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

Giữa u tịch nơi làng xưa, dưới hiên Lắng Nghe, cánh mai đã rụng. Vắng, “Rụng cánh hoa mai vàng, chim chóc hót tiếng qua đời” (Ngẫu nhiên, Trịnh Công Sơn). Chim chóc đã rộn rã khi bình minh còn chưa tỏ, hót khắp nơi, hót trên từng trang báo, trên từng cổng thông tin điện tử lớn nhỏ cả ở trong và ngoài nước. Người ta không ngớt đưa những thông tin về Thầy, cả về công

hạnh lúc sinh tiền và những ngày tang lễ. Các hãng thông tấn đã dùng những ngôn từ hoa mỹ nhất, đưa ra những tuyên ngôn trác diệu nhất để tôn vinh Thầy:

- Một thiền sư thuộc bậc thầy của pháp môn chánh niệm;
- Người đã thay đổi cách thế giới thực hành Phật giáo;
- Nhà lãnh đạo tôn giáo nổi bật và có sức ảnh hưởng lớn nhất trên thế giới;
- Người hướng dẫn nhân loại tìm đến con đường đúng đắn về đời sống hạnh phúc;
- Người có sức ảnh hưởng vượt xa cộng đồng tâm linh;
- Những lời dạy về hòa bình, lòng biết ơn và tinh thần phi bạo động của ông là chân lý vĩnh hằng;
- Nhà kêu gọi hòa bình nổi tiếng nhất thế giới;
- Một trong 13 thiền sư nổi tiếng trong suốt 2.500 năm qua;
- Một trong 25 thiên tài xứng đáng được dựng tượng đài ở Fox Square Park, Oakland, California;
- Là một trong 60 vị anh hùng của châu Á;

...

Họ ca ngợi Thầy từ quá khứ đến hiện tại, từ Tây sang Đông, xuyên qua lịch sử đương đại, xuyên qua cả ý thức chính trị – lĩnh vực vốn rất nhạy cảm với hai chữ Nhất Hạnh.

Ngày Thầy ra đi cũng là thời điểm tôi chuẩn bị lo giỗ Tổ khai sơn tu viện rồi nhập thất như tâm đã nguyện. Sau một lúc suy nghĩ có ra Từ Hiếu dự tang không, tôi chọn sẽ tổ chức lễ tưởng niệm Thầy ngay ngày giỗ Tổ Khánh An, rồi sau đó nhập thất ba tuần để dâng lên cúng dường Thầy. Tôi nghĩ, đây mới chính là sự tiếp xúc đích thực, là lúc đi gặp Thầy ý nghĩa nhất.

Sau ba tuần giữ tâm tĩnh lặng, sáng ngày trăng tròn tháng Giêng năm Nhâm Dần, tôi ra Huế, được Ni trưởng Như Minh, Ni sư Huyền Tâm và Sư cô Thuận Định đưa về Tổ đình Từ Hiếu đánh lễ Giác linh Thầy. Bước vào thiền đường Trăng Rằm, trên cao kia, hình ảnh vị Thiền sư dung mạo như vầng nguyệt, đang cầm ngọn đèn soi sáng thế gian, được thầy Pháp Ứng, thầy

Từ Hải, thầy Pháp Tánh, thầy Pháp Xứ, thầy Pháp Hương... và nhiều thầy, cô khác cùng có mặt đón chào. Trông quý thầy cô ai cũng nhẹ nhàng, tươi nhuận như những cánh hồng đào và vàng mai đang tươi nở quanh Thầy. Tôi tiến vào dâng hương, đánh lễ Giác linh. Cái khoảnh khắc quỳ trước án hương, mảnh tang màu vàng được nâng lên trước ngực, tôi cảm nhận mắt dường như nhòa đi, đôi chân quỳ vững chãi mà sao như có gì đó sụp xuống. Bên hông tôi có tiếng thút thít; à, ni trưởng Như Minh đã không giấu được xúc động, đang chặm chặm đôi mắt đỏ hoe. Tiếng chuông thầy Pháp Tánh thỉnh lên như tiếng nói của chánh niệm, nhắc tôi lấy lại thăng bằng, đừng để cảm xúc chi phối.

Tưởng niệm xong, quý huynh đệ đưa tôi qua thăm thất Lăng Nghe, nơi Thầy đã trải qua những tháng ngày tịnh dưỡng và trút hơi thở cuối cùng. Hình ảnh Thầy hiện lên giữa phòng với bức trúc chỉ, ánh đèn vàng sáng ra từ bức tranh làm ấm áp gian phòng. Mấy quyển sách nằm yên trên kệ, chiếc giường trải drap màu trắng mờ hươ hoác bóng thiền tăng.

Tôi vái chào Thầy rồi lặng lẽ bước ra, lồng lộng trời xanh gió thì thâm trên tán lá, ngọn cỏ lùm tre phất phơ tìm dấu cũ, vệt nắng chiều còn sáng một bình minh.

Bạc Thầy vĩ đại - Bồ tát vào đời

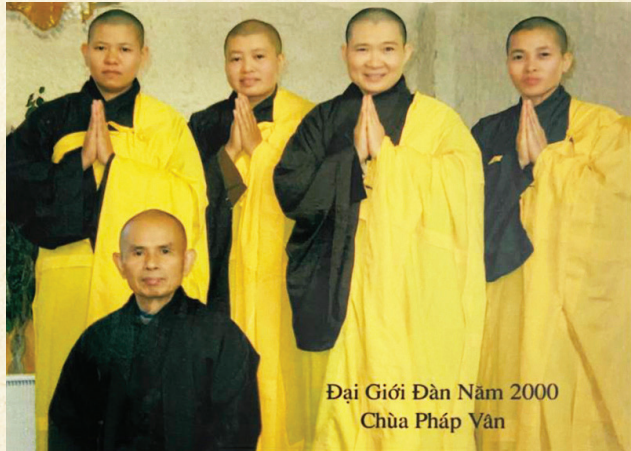
Tỳ kheo ni Thích Chân Tịnh Quán

Trú trì chùa Đình Quán, Hà Nội



Có mặt tại lễ chung thất của Sư Ông, con thấy rất nhiều kỷ niệm trở về trong niềm biết ơn. Con là Tịnh Quán ở chùa Đình Quán. Con được Sư phụ cho sang Làng năm 1999 và trở về Việt Nam năm 2001. Sư Ông là bậc cứu tinh của con, đã chữa lành cho con cả thân bệnh và tâm bệnh.

Con nhớ có một lần con được lên Sơn Cốc, lúc ấy con có tên trong danh sách đi khóa tu ở Anh một tuần sau đó. Vậy mà con phát bệnh, hạch ở nách phát triển rất nhanh. Đầu tiên, nó hơi đau và chỉ nhỏ như hạt đỗ, hạt ngô rồi to lên như hạt mít. Bác sĩ Hạnh cho con uống tạm một loại thuốc bột đắng lắm. Cũng đúng khoảng thời gian ấy, con có tên trong danh sách lên Sơn Cốc. Con được ở Sơn Cốc khoảng một tuần và Sư Ông đã cho con tình thương rất lớn. Có lần, con đang đứng trong bếp ở nhà ngoài thì Sư Ông đến, Sư Ông lấy tay vịn đầu con xuống: “Tịnh Quán



nhé! Không nói được tiếng Anh thì không về Việt Nam”, rồi Sư Ông nói tiếp: “Không biết hô canh thì không được về, cứ ở đây luôn”. Nghe Sư Ông nói phải ở đây luôn thì con sợ lắm! Con giọng Bắc mà các thầy, nhất là thầy Pháp Niệm hô canh giọng cao con học không được. Mỗi lần đi bộ từ Sơn Cốc về xóm Mới, con không dám nhìn thẳng đường, con cứ nhìn bên lề đường để

tập hô canh. Khi có người đi bên cạnh, sợ mọi người nghe tiếng nên con im luôn, đợi người ta đi rồi con lại tập tiếp. Sư Ông dạy con tập nghe tiếng suối ở gần rặng trúc, tập uống trà. Từ đó tới giờ con đã biết uống trà và hằng ngày con đều uống trà. Từ khi Sư Ông viên tịch con đều pha trà dâng Sư Ông, sau đó con uống trà và ngồi một mình trong phòng. Con cũng đặt tên khoảng giữa phòng con ở là thất Ngõi Yên. Hôm trước, con ngồi làm thơ, tự nhiên thấy mình như đang ở bên Làng bởi vì có cái tên thất Ngõi Yên.

Con thấy ở Sơn Cốc, Sư Ông sống rất đơn giản. Hằng ngày Sư Ông đi ngắm hoa và thiền hành xung quanh. Con cũng tập cách thiền hành như thế. Con không nói nên Sư Ông không biết là con có bệnh. Nhưng thỉnh thoảng Sư Ông lại nhắc con phải buông bỏ những gì trước đây mình có. Lúc ấy, con đã tập buông bỏ bằng phương pháp thiền hành. Ở Sơn Cốc, con đã ngồi thiền khoảng một tiếng, rồi tập thể dục, sau đó đi bộ từ Sơn Cốc về xóm Mới. Chỉ trong một tuần, thân con tự nhiên hết đau. Sau một tuần, con được đi khóa tu ở Anh với Sư Ông và tăng thân. Đây là sự trị liệu mà con tiếp nhận được từ tình thương của Sư Ông. Nhờ bị đau trong người như vậy mà con hiểu được cái đau của Sư phụ con ở nhà.

Con có một nội kết, một cái giận mà như người xưa thường nói là “không đội trời chung” với người đã lấy đi tình cảm của con với Sư phụ. Con đã nói là không thể chấp nhận và không đội trời chung với người đó. Nhờ hai năm ở Làng, con đã thực tập để buông bỏ từng tập khí của mình. Sau hai năm trở về cho tới bây giờ, con đã sống chung được với người mà trước đây con nói rằng “Con sẽ không đội trời chung”. Chúng con đã sống với nhau rất tình cảm và có thể cùng chia sẻ qua điện thoại hay chia sẻ trong cuộc sống. Sư Ông đã chữa lành cả thân bệnh và tâm bệnh của con.

Có một kỷ niệm nữa, hồi đó Sư Ông gọi con lên vịnh Kiều. Sư Ông nói: “Con là người Bắc thì phải biết hát chèo và biết ngâm Kiều”. Sư Ông hỏi con biết hát chèo không. Con thưa không biết. Sư Ông bảo con ngâm Kiều. Không còn cách nào trốn được nữa, con cứ đọc lên khiến cả chúng cười nên con rất sợ. Nhưng cũng từ cái sợ đó mà con đã biết hô canh, biết vịnh Kiều. Hôm qua lên cốc Lăng Nghe, Sư cô Chân Không nói con hô canh cùng đường Sư Ông và cuối cùng Sư cô nói con đã đỗ. Con đã học cách hô canh

và phải thâm học cách vịnh Kiều. Tết vừa rồi thầy trò chúng con cũng ngồi quây quần bên nhau. Con cũng bảo các đệ tử của con là phải biết vịnh Kiều, không nhớ đâu gặp phải lúc như Sư Ông gọi là xấu hổ lắm. Các đệ tử con đều chưa chuẩn bị, nên con đã vịnh Kiều cho các đệ tử của con nghe trước giờ Giao thừa.

Từ động lực Sư Ông bảo “Không biết nói tiếng Anh thì không được về Việt Nam” cho nên bây giờ con cũng biết sơ sơ, có thể giao tiếp được với người nước ngoài. Ở Đình Quán, cách đây khoảng bốn, năm năm cũng có những anh em Tây phương về sinh hoạt và con cũng đã từng hướng dẫn. Sư phụ con hay bảo: “Không biết bác nói người ta có hiểu không?” Con thưa: “Con nói người ta hiểu chứ. Bây giờ con ra mời họ ăn cơm, Sư phụ xem nhé”. Con ra mời, thế là họ vào. Sư phụ con bảo: “Bác nói thế mà họ hiểu nhỉ!” Ở Đình Quán, con nói tiếng Anh và các em của con cũng tập nói. Có lần, khi người ta mới đến cửa thì bác Tịnh Phúc chào: “Goodbye”! Và một lần khác có đoàn khách Tây phương tới chùa thực tập, khi họ tới bàn khát thực để lấy thức ăn lần hai thì sư em Tịnh Thủy nói: “No... no...” và chỉ ra cái chỗ rửa bát! Con biết tiếng Anh rất cần thiết trên con đường phụng sự đạo pháp này.

Bây giờ con biết tiếng Anh, biết hô canh, biết vịnh Kiều, biết hát và có thể hướng dẫn tu học được là nhờ có Sư Ông và Sư phụ con. Hồi ở nhà, con không bao giờ biết hát nhưng từ ngày Sư phụ con sang Làng về, Sư phụ đã dạy con. Bài đầu tiên con được học là bài *Đây là Tịnh độ*. Con cũng không biết gì, Sư phụ bảo hát thì cứ hát thôi. Và từ đó, chúng con bắt đầu biết thiền ca.

Cũng từ Sư phụ, con được biết chúng con cũng thuộc về con cháu của Sư Ông. Sư phụ con lúc nào cũng giới thiệu với chúng con rằng trên bàn thờ Tổ có hai pho tượng hai bên, một là Tổ trước Thanh sau Quý, hai là Tổ trước Thanh sau Thái, đều là Tổ ở chùa Từ Hiếu. Chúng con cũng là con cháu của Tổ cho nên chúng con rất biết ơn.

Có một kỷ niệm nữa là lúc ở Pháp, Sư Ông bảo con học hô canh, tụng kinh theo kiểu của Làng, chúng con cũng rất khó để làm quen. Lúc ấy, con nghĩ nhiệm vụ của con là đi qua Làng hai năm và sau đó sẽ trở về tiếp nối sự nghiệp của Sư phụ để hướng dẫn tu học ở Đình Quán. Con bạch với Sư Ông: “Con học tụng kinh *Nhật tụng Thiên môn năm 2000* ở Làng thì được

nhưng khi về nhà quen tụng nhanh nên tụng chậm rất khó”. Sư Ông bảo con là cứ tụng kinh *Nhật tụng Thiên môn năm 2000* theo kiểu miền Bắc, không cần phải đọc ngân nga. Bây giờ, con đã lấy những bài trong *Nhật tụng Thiên môn năm 2000* để in thành sách với tựa là *Kinh cầu an* và *Kinh cầu siêu*.

Riêng lễ cầu siêu, theo nghi thức trong *Nhật tụng Thiên môn* thì phần cuối thường có thực tập thiền ôm. Ở Việt Nam, thay vì thực tập thiền ôm chúng con hướng dẫn cho gia đình đứng thành vòng tròn nắm tay nhau và đọc bài *Hãy tha thứ cho nhau* của Sư Ông. Hiện tại, thấy trò chúng con tụng giới mỗi tháng hai lần vào mỗi buổi sáng ngày Rằm và mùng Một. Vì chúng con có cả Tỳ kheo ni, Thức xoa ma na, Sa di ni và Hình đồng cho nên chúng con chỉ tụng bài *Quy Sơn cảnh sách*, tháng nào chúng con cũng tụng hai lần như vậy. Tụng xong nếu có thời gian, con hỏi đệ tử tâm đắc câu gì ở trong bài đó. Nhờ vậy mà thấy trò con sống rất hạnh phúc trong việc giữ gìn giới pháp. Như chúng con được học có giới mà sinh định, nhờ định mà phát tuệ và trong pháp môn thực tập của Sư Ông giới chính là chánh niệm.

Trong tuần 49 ngày của Sư Ông, các đệ tử con đã tự họp và tự lên thời khóa. Mỗi ngày đều có ngồi thiền, tụng kinh và sám pháp địa xúc. Thay vì thực tập từng bài trong sách *Sám pháp địa xúc*, các đệ tử của con đọc từ đầu tới cuối, cho nên thời khóa mỗi ngày từ 2 giờ tới 4 giờ chiều mới xong.

Phương pháp thờ, thực tập chánh niệm đã giúp bản thân con rất nhiều. Có khi đệ tử ngang quá làm cho con bực mình, không biết làm thế nào, con ra lạy vị đó. Và khi con lạy thì đệ tử con sợ quá, bỏ chạy hết, cuối cùng còn lại mỗi mình con. Đó là điều mà con muốn thực tập để cho đệ tử con cùng thực tập. Khi đệ tử con chưa quen xin lỗi thì con xin lỗi trước. Đây là điều con chia sẻ dâng lên Sư Ông chứng minh để con có thể tiếp tục sự thực tập này. Ngày trước, khi Sư phụ con từ Pháp về bắt con phải xin lỗi đệ tử út của Sư phụ con, con thấy ấm ức lắm. Tại sao sư chị phải xin lỗi sư em? Bây giờ, con đã thấy được sự thực tập đó là một nét đẹp trong pháp môn, là người lớn phải nhường người nhỏ. Trong các đệ tử của con, sư chị đã nhường nhịn được sư em, đó là điều rất quý. Tết này con đã thực tập pháp môn xin lỗi đệ tử, con nghĩ đó là món quà để dâng lên Sư Ông.

Ngồi đây, con nhớ có lần con đưa Hòa thượng chùa Bằng qua Thái Lan thăm Sư Ông. Lúc ấy rất khó được lên thất của Sư Ông. Chúng con đang thiền hành thì gặp Sư Ông đang đi dạo ở tầng xá và ghé vào phòng thầy Pháp Niệm uống trà. Lúc ấy, con nhớ Sư Ông dùng một tay đưa ly trà ra và gật đầu với con như bảo “Uống trà đi”, rồi Sư Ông đưa tay chỉ lên bức thư pháp trong phòng thầy Pháp Niệm. Hình ảnh đó cứ ghi nhớ mãi trong con.

Con nhớ hồi con qua Pháp thăm Sư Ông, sư cô Định Nghiêm ở xóm Mới nói không vào thăm được vì Sư Ông ở phòng cách ly. Chúng con mới tới Làng buổi tối thì sáng mai lại được thông báo tất cả chúng được đi thăm Sư Ông. Lúc ấy, chúng con không hiểu gì, sau đó được nghe là bác sĩ nói Sư Ông không qua được tối nay. Cho nên hôm đó, cả chúng ai cũng được đến thăm Sư Ông. Sư Ông rất tuyệt vời, bác sĩ rất khâm phục trước sự sống của Sư Ông.

Gần đây nhất, chúng con về chùa Tổ thăm Sư Ông. Vì giữ gìn sức khỏe cho Sư Ông nên chúng con không được vào trong thất. Sáng hôm sau, khi chúng con đang ở trên đồi Vọng Cảnh thì có thấy thị giả gọi cho con: “Sư Ông đang ra, sư chị về ngay”. Con và sư em Tịnh Bảo trở về, đến sân trước thất chúng con nhìn thấy quý thầy thị giả đang đẩy xe cho Sư Ông đi quanh hành lang trên thất. Nhìn thấy Sư Ông, chúng con mừng quá và lạy xuống. Sư Ông nhìn ra thấy chúng con lạy như thế thì nhắm mắt lại và trở vào trong thất. Con hơi hối hận, biết thế thì con chưa lạy vội để được Sư Ông nhìn kỹ hơn, có khi Sư Ông còn nhận ra con.

Sư Ông và pháp môn là những bậc ân nhân của con. Trước khi Sư phụ con tịch thì Sư cô Chân Không có gọi điện. Sư cô nói: “Sư chị hãy bỏ bộ máy cũ kỹ này đi, bộ máy này cũ kỹ rồi, nó không còn khỏe mạnh nữa. Sư chị hãy bỏ đi để sư chị có thể trở lại làm việc và hoằng pháp với một bộ máy khỏe mạnh hơn”. Hôm nay, con cầu nguyện Sư Ông bỏ bộ máy cũ và Sư Ông sẽ trở lại với những cái mới để làm lợi lạc cho tất cả quần sinh. Chúng con nguyện mang Sư Ông đi vào cuộc sống trong từng hơi thở, từng bước chân, từng nụ cười và từng sự thực tập. Con rất mong được tăng thân yểm trợ để chùa Đình Quán chúng con luôn được tiếp bước pháp môn của Sư Ông. Sư Ông và tăng thân luôn là ân nhân của con.

Hơi thở, đường dẫn đến chánh niệm

*Thượng tọa Thích Nguyên Tạng
Trú trì Tu viện Quảng Đức, Melbourne, Úc*



Lễ Tưởng Niệm Sư Ông Làng Mai tại Tu Viện Quảng Đức(30/1/2022) | quangduc.com

Trưa Chủ nhật ngày 30 tháng 01 năm 2022, chúng con hàng đệ tử xuất gia và tại gia thuộc tu viện Quảng Đức, thành phố Melbourne, Úc châu, đã trang nghiêm chí thành tổ chức lễ Tưởng niệm Sư Ông Làng Mai, ngõ hầu đáp đền phần nào công ơn giáo dưỡng của Người đối với Đạo tràng Quảng Đức chúng con.

Thầy Viện chủ Thích Tâm Phương từng có duyên tháp tùng Sư Ông trong chuyến hành hương chiêm bái Phật tích Ấn Độ vào năm 1988, cũng trong dịp này, Ngài được Sư Ông giao trách nhiệm cạo tóc cho Sư cô Chân Không trên Linh Thứu sơn, sau khi đã được Sư Ông làm lễ sai tịnh thể phát xuất gia. Những năm sau đó, Thầy Viện chủ cũng có nhiều dịp theo thọ Pháp với Sư Ông ở Làng Mai Pháp quốc và Thái Lan. Đặc biệt cuối cùng Thầy Viện chủ cũng lại có duyên được về Tổ đình Từ Hiếu dự lễ tang và phụng tống Kim quan của Sư Ông đến nơi trà tỳ.

Bản thân con, dù chưa có duyên gặp Sư Ông, nhưng đã thọ ơn và học hỏi rất nhiều qua những kinh sách của Sư Ông. Trong buổi giảng cho lớp bậc Lục 1 Gia đình Phật tử Việt Nam Hải ngoại trên Google Meet online ngày Chủ nhật 13/12/2020, con có thừa rõ một điều mà ai cũng thừa nhận, là tất cả thế hệ tăng ni và Phật tử Việt Nam từ thập niên 50 trở đi, đều thọ ơn giáo dưỡng trực tiếp hoặc gián tiếp từ Sư Ông Làng Mai.

*“Ân giáo dưỡng khai mầm tuệ giác
Nghĩa Tôn sư thấp sáng đạo mầu.”*

Rõ ràng Sư Ông là một người có công đặt nền móng cho nền giáo dục Phật giáo Việt Nam qua Đại học Vạn Hạnh, làm chủ bút Nguyệt san *Phật giáo Việt Nam* và Tuần san *Hải Triều Âm*, mở nhà in Lá Bối, thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, Dòng tu Tiếp Hiện và tổ chức Phật giáo Dẫn thân. Sư Ông là một nhà văn hóa, một nhà văn, một nhà thơ, một học giả, một sử gia, một nhà hoạt động hòa bình, nhưng quan trọng nhất Sư Ông là một nhà Phật học lỗi lạc, đã để lại phía sau mình 120 tác phẩm giá trị, hàng ngàn bài pháp thoại cùng những bài kệ sám tụng niệm mỗi ngày do Sư Ông biên soạn, đã ảnh hưởng sâu rộng trong mọi tầng lớp tăng ni và Phật tử Việt Nam.

Riêng con tâm đắc nhất là các bộ sách: *Để hiểu đạo Phật, Hoa sen trong biển lửa, Đạo Phật hiện đại hóa, Nẻo về của ý, Việt Nam Phật giáo sử luận, Đường xưa mây trắng, Trái tim mặt trời, Phép lạ của sự tỉnh thức, Thi kệ thực tập chánh niệm, Nghi thức Nhật tụng Thiền môn 2000*, đặc biệt nhất là kinh *Quán niệm hơi thở*, do chính Sư Ông Làng Mai khám phá và dịch từ Kinh tạng Pali: *Anapanasati Sutta*, và kinh *Nhập tức xuất tức niệm* (dịch từ Hán Tạng).

Sư Ông tuyên bố “đã tìm ra kho báu giác ngộ” sau khi dịch xong bản Kinh này, gồm 16 phép quán chánh niệm theo hơi thở mà đức Thế Tôn đã tuyên thuyết tại Tịnh xá Kỳ Viên Cấp Cô Độc. Kinh này cũng tìm thấy trong Trung Bộ Kinh số 118 (Majjhima Nikàya) và các Kinh số 815, 803 và 810 của bộ Tạp A Hàm, 99 (Tạng Kinh Đại Chánh).

Theo lời dạy của Sư Ông thì kinh *Quán niệm hơi thở*, được sử dụng như một sợi dây có công năng nối kết thân tâm lại một mối. Hơi thở là một khí cụ vi diệu giúp hành giả thiết lập chánh niệm và an trú thân tâm vững chãi trong

giây phút hiện tại, để tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm đang có mặt trong ta và quanh ta. Chánh niệm giúp ta biết được những gì đang xảy ra bên trong hay ngoài thân ta.

Do đó, kinh *Quán niệm hơi thở* có công năng hướng dẫn hành giả đạt tới khả năng nuôi dưỡng, trị liệu, chuyển hóa và cuối cùng đạt tới giác ngộ, giải thoát tự thân ngay trong kiếp sống hiện tại.

Từ lời dạy căn bản của đức Thế Tôn trong kinh này:

- *Thở vào, tôi biết đây là hơi thở vào.*
- *Thở ra, tôi biết đây là hơi thở ra.*
- *Thở vào một hơi dài hoặc một hơi ngắn, hành giả biết rằng hơi thở của mình dài hay ngắn.*
- *Thở ra một hơi dài hoặc một hơi ngắn, hành giả biết hơi thở của mình dài hay ngắn.*
- *Thở vào tôi ý thức được toàn thân tôi.*
- *Thở ra tôi biết hình hài tôi có đó...*

Sư Ông Làng Mai đã biên soạn thành 16 bài thực tập quán niệm hơi thở qua Tứ niệm xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp theo ngôn ngữ hiện đại để giúp hành giả dễ tiếp thu và thực tập như: *Nhận diện hơi thở vào/ra; Theo dõi hơi thở dài/ngắn; Nhận diện sự có mặt của toàn thân; Buông thư, làm lắng dịu toàn thân,...*

Rồi Sư Ông viết những bài kệ để triển khai rộng hơn về cốt tủy của kinh này để người học dễ nhớ và áp dụng:

*Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời.*

Khi thiền hành, chúng đệ tử có thể thực tập theo bài này:

*Đã về
Đã tới
Bây giờ
Ở đây*

Vững chãi
 Thành thơi
 Quay về
 Nường tựa
 Nay tôi đã về
 Nay tôi đã tới
 An trú bây giờ
 An trú ở đây
 Vững chãi như núi xanh
 Thành thơi dường mây trắng
 Cửa vô sinh mở rồi
 Trạng nhiên và bất động.

Trưa ngày 22 tháng 01 năm 2022 nhiều tờ báo lớn phương Tây như *Washington Post*, *The New York Times* (USA), *The Guardian* (Anh), *Sydney Morning Herald* (Úc) đều đưa tin: “*Thiền Sư Nhất Hạnh, người cha đẻ của Thiền Chánh niệm (Thich Nhat Hanh: ‘Father of mindfulness’) đã an nhiên viên tịch tại thất Lăng Nghe, Tổ đình Từ Hiếu, cố đô Huế, Việt Nam, trụ thế 96 tuổi.*”

Sở dĩ Sư Ông Làng Mai được người Tây phương tôn vinh là “Cha đẻ của Chánh niệm”, vì chỉ trong gần 40 năm sống xa quê hương, Sư Ông là người tiên phong đem pháp môn Chánh niệm tinh thức truyền dạy cho xã hội Tây phương. Sư Ông cũng được báo chí quốc tế công nhận là nhà sư Phật giáo nổi tiếng nhất thế giới sau đức Đạt Lai Lạt Ma, và là một trong 100 nhân vật có tầm ảnh hưởng nhất trên hành tinh có những đóng góp đặc thù trong lãnh vực tâm linh và tác động đến toàn cầu (theo sách *Watkins Review*, số 26, ấn hành tại London, Anh Quốc ngày 01/03/2011); đơn giản chỉ vì Sư Ông đã có công giáo dưỡng hơn 1.000 đệ tử xuất gia, hàng triệu đệ tử tại gia và hàng trăm triệu độc giả trên khắp năm châu bốn bể. Có thể nói rằng, hàng đệ tử Phật trong thời hiện đại này đã may mắn tiếp nhận sự thực tập và gặt hái được nhiều hoa thơm trái ngọt từ pháp tu quán niệm hơi thở của Sư Ông.

Như đức Thế Tôn ngày xưa, lời dạy của Sư Ông là đến để thấy, hiểu và thực hành chứ không phải đến để tin. Sư Ông dạy: “Mỗi hơi thở, mỗi bước đi của chúng ta có thể lấp đầy bởi bình an, hạnh phúc và sự thanh thản”. Sư Ông

nhắc nhở rằng, hơi thở là người bạn quan trọng và trung thành nhất của chính mình, phải biết trân quý hơi thở, duy trì sự thực tập có mặt với hơi thở trong mỗi phút giây của đời sống. Sư Ông đã nói rõ điều này:

*Mỗi phút một viên ngọc quý
Tóm thâu đất nước trời mây
Chỉ cần một hơi thở nhẹ
Là bao phép lạ hiển bày.*

Con nhớ trong một bài giảng Sư Ông dạy cách trở về hơi thở để vượt qua cơn giông tố của cuộc đời. Khi cơn bão tấn công, ta đừng chú ý đến nhánh cây, đọt cây trên cao mà đưa mắt nhìn xuống thân cây và gốc cây ở dưới cùng, điều đó sẽ giúp cho ta có cảm giác an tâm hơn. Vì thân cây và gốc cây đang đứng vững nhờ rễ cây cắm sâu vào lòng đất, cây sẽ không bị cơn bão quật ngã, trái lại nếu cứ chú tâm lên đọt cây thì lo lắng sợ hãi cây sẽ gãy đổ vào bất cứ lúc nào. Con người cũng vậy, rất dễ bị những bão tố cảm xúc tấn công và hủy diệt. Về thân, gốc của thân là nằm ở huyết Đan điền (dưới lỗ rốn 3cm) đó là “ruộng trồng thuốc”, là nơi tàng trữ chân khí và là nguồn sống của con người, nếu thở đúng cách sẽ giúp cho sức khỏe của con người được cải tử hoàn sinh, trường sinh bất lão. Sư Ông dạy mỗi khi bị giông tố cảm xúc (tham, sân, si...) tấn công, ta đừng bám trú quanh quần ở vùng não bộ và trái tim, mà hãy chú tâm và đưa hơi thở xuống huyết Đan điền. Hãy chánh niệm tỉnh giác, ngồi thẳng kiết già, hít sâu vào bằng mũi, bụng phình lên, và thở mạnh ra bằng miệng bụng xẹp xuống, khí ở đâu thì ý ở đó. Cứ thở theo nguyên tắc “Sâu, dài, đều đặn và nhẹ nhàng”, chỉ cần hít thở khoảng 15, 20 phút thì cơn bão cảm xúc sẽ đi qua dễ dàng như chưa từng có gì xảy ra. Về tâm cũng vậy, ta hãy chú mục vào Tạng thức ẩn tàng bên dưới khi bão tố tâm lý đến, ta không mãi chạy theo ý thức và cảm thọ bên trên, hãy lập tức nắm lấy hơi thở và an trú nơi hải đảo Tam Bảo với bài thân chú này:

*Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp*

*Bảo hộ thân tâm
 Năm uẩn là Tăng
 Phối hợp tinh cần
 Thở vào thở ra
 Là hoa tươi mát
 Là núi vững vàng
 Nước tĩnh lặng chiếu
 Không gian thanh thang.*

Lời kết

Con rất thích câu kệ của Sư Ông mà con thường nhắc nhở chúng đệ tử Tu viện Quảng Đức qua các bài pháp thoại trong thời gian cách ly dịch bệnh vừa qua:

*Thất niệm là bóng đêm
 Chánh niệm là ánh sáng
 Đưa tỉnh thức trở về
 Cho thế gian tỏ rạng.*

Chúng ta luôn sống trong bóng đêm của thất niệm vọng tưởng điên đảo, phải sớm đi ra để vào vùng ánh sáng chánh niệm, muốn chánh niệm phải trở về với tỉnh thức, muốn tỉnh thức phải quay về với hơi thở. Cuối cùng hơi thở vẫn là chiếc chìa khóa vàng cho hành giả mở tung cánh cửa ngục tù vô minh, xiềng xích giam hãm chúng ta lâu nay. Đơn giản, một khi hành giả an trú vào hơi thở, theo dõi và làm chủ hơi thở, sống trong giây phút mẫu nhiệm hiện tiền rõ biết. Đó là lúc tâm ta hoàn toàn rỗng lặng, vô niệm, không tán loạn, không vọng tưởng điên đảo, mà không vọng tưởng thì không tạo nghiệp, không tạo nghiệp thì không còn bị nghiệp dẫn dắt đi luân hồi tái sinh, nên ngay đó ta đạt đến chỗ vô sanh, mà vô sanh là Niết bàn, giải thoát. Đây là điểm đến cuối cùng của hành giả trong đời này, và cũng là tim óc của Sư Ông Làng Mai, suốt cả một đời luôn kêu gọi mọi người “thở và cười”:

*Thức dậy thở và cười
 Mỗi giây thở và cười
 Mỗi phút thở và cười
 Ta có nụ cười vui.*

*Sáng dậy thở và cười
Trưa đến thở và cười
Tối về thở và cười
Ta có một ngày vui.*

Mọi người hãy thở và cười, vì đó là đường dẫn đến chánh niệm, nền móng của giác ngộ và giải thoát.

Chúng con thành kính đánh lễ niệm ơn Sư Ông đã thị hiện và giáo hóa cho hàng đệ tử Việt Nam và thế giới gần một thế kỷ qua, nguyện cầu Giác linh Sư Ông cao đăng Phật quốc và sớm tái sanh trở lại thế giới Ta Bà để tiếp tục công cuộc hoằng Pháp lợi sanh.

**Nam mô Ma ha Tỳ kheo Bồ tát giới thượng Nhất hạ Hạnh Giác Linh Tôn Sư
tác đại chứng minh**

Viết tại Tu viện Quảng Đức ngày 30 tháng 01 năm 2022

Bậc Thầy của nhiều thế hệ

*Thượng tọa Thích Đạo Quảng
Trú trì chùa Tam Bảo, Louisiana, Mỹ*



Vào những năm đầu 1990, ở thư viện của thiền viện Thường Chiếu chỉ có chừng 200 trăm đầu sách cả kinh văn và luận giải về những giáo lý căn bản của nhà Phật, mà sách của Sư Ông Thanh Từ là chính yếu. Tôi rất thích cách thức hành đạo và giảng dạy của Sư Ông vì đơn giản, mộc mạc, bình dân nhưng sâu sắc và đi vào lòng người bằng ngôn ngữ của một bậc thầy hành trì và tâm huyết dựng lại Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ 20. Nhưng đọc sách thì tôi lại thích văn phong nhẹ nhàng, minh triết và rất văn chương của Sư Ông Nhất Hạnh. Sách của Sư Ông Nhất Hạnh có mặt trong những tiệm sách của nhiều quốc gia và trong tủ sách gia đình của hàng triệu người dân Việt Nam dù Phật tử hay không phải Phật tử, vì ai cũng muốn sống chánh niệm tỉnh thức để tìm lại con người thật của chính mình.



Tại sao lại đi chậm làm gì?

Vì khao khát được gặp tác giả của *Tình người, Nẻo về của ý* nên mùa đông năm 1996 tôi đã quyết định đi thăm Làng Hồng (sau này là Làng Mai) trong niềm vui pha lẫn chút băn khoăn là nên ở lại tu học hay chỉ thăm chơi rồi về

lại Mỹ? Sau hơn hai tuần thăm viếng và tham gia mọi sinh hoạt, tôi phải về để học thêm tiếng Anh khi quyết định ở lại Mỹ lâu dài. Tôi ngưỡng mộ Sư Ông Nhất Hạnh qua nhiều phương diện: Một tu sĩ với trái tim yêu thương lớn cho đồng loại, một con người thao thức với nỗi đau khổ chung của quê hương đất nước, một nhà hoạt động xã hội vì hòa bình cho nhân loại, một bậc thầy đã kinh qua nhiều cay đắng của thế sự và nhân tâm nhưng không vì thế mà quay lưng hay từ bỏ chí nguyện xây dựng đời bằng chất liệu Hiếu và Thương. Sư Ông còn là một nhà văn, nhà thơ thông thạo nhiều ngôn ngữ. Lần đầu tiên ngồi lắng nghe pháp thoại tại xóm Thượng, tôi mới biết Sư Ông rất thông thạo cả tiếng Pháp lẫn tiếng Anh, tôi tự nhủ phải học cho đủ Anh văn căn bản để giao tiếp với người Mỹ mà không cần ai thông dịch, chứ nói pháp thoại bằng tiếng Anh như Sư Ông thì quả thật là “*mơ gì một mảnh tương lai xa xôi...*”

Sau thời pháp thoại, hàng trăm thiền sinh lặng lẽ cùng thực tập *An lạc từng bước chân* chậm rãi và thanh thoi với Sư Ông. Đi như thế thì mới có thể hiểu những gì Sư Ông gợi gẫm qua *Phép lạ của sự tỉnh thức*, *Bước tới thanh thoi* hay *Con đường chuyển hóa...* Có một lần tất cả đang đi thì trời đổ mưa bay bay giữa khung trời tuyệt đẹp như trong phim, nhưng độ 15, 20 phút mà không có dù che thì cũng thấm ướt nên tôi đã rủ một thầy bạn mình *chạy thiền* chứ không đi thiền vì sợ ướt áo và lý do thực sự là thời đó tôi không quen đi chậm mà chỉ muốn “đi cho tới nơi rồi ngồi chơi!” Sau này nhớ lại tôi vẫn mỉm cười và xem đó là kỷ niệm đẹp khi lần đầu đến thăm Làng Mai, tôi học lại cách đi trong chánh niệm và thanh thoi.

Không biết thì nên hỏi

Tháng 12 năm 2010, tôi nhận được thư mời rồi tháp tùng Hòa thượng Viện chủ chùa Việt Nam, Houston, Texas để tham dự *Đại giới đàn Lăng Nghe* được tổ chức vào tháng 02 năm 2011 tại Làng Mai. Chuyến đi này tôi lại có cơ duyên được ngồi ăn cơm trưa cùng Sư Ông và nhiều Hòa thượng đến từ Việt Nam. Tôi được ngồi cách Sư Ông chừng ba chiếc ghế đối diện nên trong lúc uống trà với quý Hòa thượng, quý Ni sư lớn tôi đã được lắng nghe những câu chuyện từ đời sống tu học của Sư Ông và quý Ôn từ mấy mươi năm trước. Tôi nhớ mãi những câu hỏi rất hài hước của một vị Hòa thượng từ Việt

Nam rằng: “Bạch Sư Ông, con rất thích hình ảnh đi đứng nhẹ nhàng của quý thầy cô ở Làng Mai, nhưng có cách nào Sư Ông dạy cho những người đệ tử của con chừng một hai tuần là có thể đi đứng nhẹ nhàng như học trò của Sư Ông vậy?” Câu hỏi đã phá tan bầu không khí trang nghiêm sau một thời ăn cơm trong chánh niệm. Sư Ông cười tươi và nói: “Thầy chỉ muốn sản phẩm tốt, chất lượng cao, nhưng Thầy lại không muốn đi qua quá trình sản xuất đúng tiêu chuẩn phải vậy không?” Tu tập là một quá trình rèn luyện và phải trải qua nhiều năm tháng thực tập chứ không thể làm theo công thức “mì ăn liền” được. Theo không khí cởi mở và vui vẻ nên tôi mạnh dạn hỏi Sư Ông mấy câu liền: “Thưa Sư Ông, thời còn trẻ khoảng 30, 40 tuổi Sư Ông đã có những tư tưởng cải cách Phật giáo, vậy có bao giờ Sư Ông nghĩ nó sẽ thành tựu như hôm nay và Sư Ông sẽ nổi tiếng khắp năm châu không?”

Sư Ông vui vẻ trả lời: “Mấy mươi năm trước hay ngay cả bây giờ khi làm bất cứ một việc gì thì tôi chỉ biết làm trọn vẹn với tất cả ý nguyện tốt đẹp nhất, còn việc thành tựu hay không thì tùy thuộc vào nhân duyên, vậy thôi.”

Chấp nhận cà chua trứng thối

Lần cuối cùng tôi được cùng ngồi uống trà với Sư Ông và Ôn viện chủ chùa Việt Nam tại cốc Chậu Chơi ở tu viện Mộc Lan năm 2013 và đó cũng là dịp cuối cùng được lắng nghe nỗi niềm của Sư Ông Làng Mai cùng những thế hệ đi trước. Hơn 30 năm trước khi có nhân duyên xuất gia học đạo với Sư Ông Thanh Từ, tôi chỉ định hướng cho đời mình là an vui trong chốn thiền môn cho đến ngày nào đó già, bệnh, rồi chết cũng là một may mắn cho kiếp sống này rồi. Tôi đâu có hình dung rằng sau này mình có nhân duyên theo gia đình sang Mỹ định cư, cấp sách đến trường học lại những điều căn bản của một xã hội mới, và cùng chia sẻ chút trách nhiệm Phật sự đó đây như hôm nay đâu. Càng lắng nghe những tâm nguyện cao quý của Sư Ông cùng các Thầy lớn trong Phật giáo Việt Nam, tôi cảm thấy mình phải có trách nhiệm dù ít dù nhiều ở trong ngôi nhà tâm linh này. Không thể sống tu tập theo kiểu qua ngày qua tháng và “*cầu an cho bản thân còn chuyện thịnh suy nên hư của Phật giáo thì tùy duyên vậy.*” Giây phút gần gũi trong câu chuyện giữa ba người thì Ôn chùa Việt Nam đùa vui: “À, thầy Đạo Quảng cũng muốn làm cách mạng như Sư Ông lắm!”. Sư Ông ân cần nhắc nhở: “Ai muốn làm cách mạng để làm mới, làm đẹp trong sinh hoạt Phật giáo thì người đó phải tập

đón nhận cà chua và trứng thối”. Tôi đã thấm thía lời dạy đó của Sư Ông trong suốt gần 20 năm qua. Khi nhận trách nhiệm ở ngôi chùa Tam Bảo tôi đã phát nguyện phải biến “*ngôi chùa Hội này trở thành chùa chung thì hợp lý hợp tình hơn.*” Nghĩa là tài sản của ngôi chùa luôn luôn là tài sản chung của Phật tử gần xa, thầy trụ trì có vai trò của thầy trên phương diện đạo lý hay pháp lý, những Phật sự nhỏ nhỏ liên quan đến tài chánh thì thầy cùng ban hộ trì Tam bảo cân nhắc và quyết định, nhưng những Phật sự lớn thì phải cùng tất cả Phật tử chùa trao đổi và quyết định thì tránh được những sai lầm trong đường dài. Đây là một thử nghiệm trong sinh hoạt Phật giáo tại địa phương nên tôi không dám nói là đúng hay sai, nhưng một điều chắc chắn mà tôi biết là tôi đã đón nhận không biết bao nhiêu quả “*cà chua và trứng thối*” trong gần 20 năm qua.

Con kính lạy Giác linh Sư Ông Làng Mai; bậc Thầy lớn của Phật giáo trong thời cận đại đã luôn là nguồn cảm hứng và chở che cho con trên con đường tu học và nuôi dưỡng lý tưởng đẹp của người con Phật.

Ngưỡng nguyện Giác linh Sư Ông luôn soi sáng gia hộ cho hàng hậu học chúng con bước những bước chân thật an lạc, giữ những nụ cười tươi mỗi ngày, và nói những lời đầy từ ái thương yêu như Sư Ông từng biểu hiện.

Thương kính Sư Ông!

Thành kính tưởng niệm

Thích Giác Nguyên



Thành kính tưởng niệm
Đại lão Thiền sư THÍCH NHẤT HẠNH
11.10.1926 - 22.1.2022
50 Ngày Viên Tịch

Kính bạch Giác linh Thầy,

Thấm thoát đã qua năm mươi ngày Thầy viên tịch.
Chúng con từng nghe Cổ đức dạy rằng:
“Đến tay không, đi tay không
Đó là kiếp con người.

Trước lúc sinh ra, ta từ đâu tới?
Sau khi chết rồi ta lại về đâu?
Sống như mây nổi, chết tựa mây tan
Mây nổi tự thể vẫn biến dịch vô thường
Sống và chết, đến và đi cũng đều như thế.”

Từ trong nhiệm thể, Ứng thân hiền sĩ, phát nguyện độ sinh
Thầy chào đời gần ánh sáng thị thành,
Kinh đô Huế lừng danh một thuở
Rồi từ đó, giữa tuổi hoa niên vào chốn rừng thiền tâm sư tế độ
Đất nước Việt Nam trải qua bao lần sóng gió
Từng thời kỳ chinh chiến điêu tàn
Từng thời kỳ dân tộc lâm than
Rồi ngót hai mươi năm dặc dài nội chiến
Hai nẻo Đạo – Đời lắm nỗi gian nan

Thầy muốn “Chuyển hóa âm linh”
 Đưa đạo Tiếp Hiện vào đời, cứu khổ độ sinh
 Cho Phật giáo được tồn sinh theo trào lưu tiến hóa.
 Dù là trên quê hương xứ sở,
 Hoặc nơi đất khách tha phương
 Quảy túi kinh luân hồ thủy
 Đồi chân gầy có lằn tưởng chừng như ngã quy
 Xót thân phận mình như vận mệnh quê hương
 Càng trải nghiệm đau thương, càng vững niềm tin đi tới
 “Tuyên ngôn Phật giáo vì Hòa bình” đồng thanh vang dội
 Kêu gọi hai miền Nam Bắc chấm dứt chiến tranh
 Tránh gây đau thương mất mát dân lành
 Nêu cao Chánh đạo Từ bi bất bạo động
 Bởi lẽ: Bắc Nam Trung vẫn một nhà,
 Dù ai chia cách vẫn là Việt Nam.
 Cùng dòng máu đỏ anh em.
 Giống nòi Hồng Lạc ai đem giết mình!

Con còn nhớ, một nhà văn tiền chiến, đã nêu cao chính khí qua lời ca:
 “Đường ta đi gian nguy khốn khó
 Đường tuy khó nhưng có con đường ta đi.
 Đường ta đi gian nguy khốn khó
 Đường tuy khó nhưng có con đường ta về.”

Vâng, kính bạch Thầy,
 Thầy đã đi, trên con đường phụng hành chân lý
 Thầy đã về, nơi chốn Tổ gia hương
 Thầy đã tới, Niết bàn tĩnh lặng
 Thầy đã xong, cuộc lữ vô thường

Kính bạch Thầy,
 Dù không trực tiếp là đệ tử, truyền nhân của Thầy
 Nhưng chúng con là hàng hậu học, học nơi Thầy qua sách vở kinh văn
 Hàng trăm tác phẩm đậm nét nhân văn

Nhất là hai bộ sách gối đầu giường của bao thế hệ tăng ni tập huấn
Việt Nam Phật giáo sử luận và *Đường xưa mây trắng*
 Đã trở thành những bài Thánh ca Đông phương trầm lắng
 Thổi hồn vào đất nước nao động Tây phương
 Qua từng bước chân vững chãi, từng hơi thở nhẹ nhàng
 Thực tập chánh niệm tỉnh giác
 Lắng nghe để Hiểu, lặng nhìn để Thương.

Hôm nay, cộng đồng tăng thân chúng con hướng vọng về Thầy
 Xin hát lên bài ca Đông phương mẫu nhiệm ấy
 Tay hư vô, ôm vũ trụ tròn đầy.
 Rồi hãy cứ ngồi yên, điểm tĩnh vậy
 Sóng gió gì, mặc thế giới vẫn xoay
 Đừng nuối tiếc, ai ơi xin đừng nuối tiếc!
 Dĩ vãng qua rồi như nước cuốn dòng sông
 Đừng mơ ước, ai ơi xin đừng mơ ước!
 Vì tương lai là sương khói mờ lung.

Hãy tập sống từ trong lòng cõi chết
 Tập chết đi giữa cuộc sống vô thường
 Hãy đón nhận vui buồn trong thực tại
 Làm đẹp cuộc đời, làm đẹp quê hương.

Kính bạch Thầy,
 Chúng con bồi hồi cảm xúc, còn nghe văng vẳng đầu đây,
 Trống Từ Hiếu vang rền hồn Phật Việt
 Chuông Làng Mai ngân dội đất Trời Tây
 Từng bước chân xưa in bóng dáng Thầy
 Từng lời pháp nhũ còn vang vọng mãi.

Chúng con quay về thực tại, để hình dung lại chốn Tổ Từ Hiếu quê nhà:
 “Mái chùa cũ, chút hồn xưa
 Ngói rêu cỏ mọc trên trưa nắng nồng
 Sứ, đào nở rực từng bông

Bên khe giếng mực biệt dòng nhận bay
Mây trời trắng, tượng ngủ say
Vắng mưa dưới núi tháng ngày có – không
Ngõ chùa vắng áo Sư Ông
Gió tung hôm trước còn mong chi về”.

Chúng con xin được phép kính dâng lên Thầy lời xưng tán:

NHẤT Hưởng Không Môn An Lạc HẠNH

PHÙNG Chân Lý Giải Ngộ Tâm XUÂN

*Cali. Hoa Kỳ, Ngày Phật Niết bàn 2566,
Rằm tháng Hai, năm Nhâm Dần (17.03.2022)
Hậu học Thích Giác Nguyên kính lễ.*



*Tác giả và Thiền sư Thích Nhất Hạnh
Khóa tu mùa Đông 2002 tại tu viện Lộc Uyển CA. Hoa Kỳ*

Giây phút của sự tiếp nối



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh



Thầy kính thương,

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

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

tối. Thầy đã mở cho chúng con một con đường để đi tới, chúng con không còn điều gì phải lo sợ nữa.

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

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



Kính bạch Thầy,

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

Trong suốt cuộc đời mình, Thầy đã trải qua không biết bao nhiêu đau thương mất mát cũng như tình trạng áp bức, bất công. Đó là khi Thầy sống ở nước ngoài, hay lúc nhận tin học trò của mình bị bắn bên bờ sông, khi hộ chiếu của Thầy bị vô hiệu hóa, hay khi chương trình “Máu chảy ruột mềm” cứu

vớt hàng ngàn thuyền nhân trên biển bị buộc phải dừng lại. Thầy đã trải qua những giây phút ấy bằng sức mạnh của sự thực tập chánh niệm, của nếp sống can đảm, từ bi và cái nhìn sáng tỏ.

Thầy kính thương,

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

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

“

Truyền thống Làng Mai mà Thầy dày công tạo dựng nay đã trở thành ngọn hải đăng về thực tập chánh niệm ở phương Tây. Thầy đã dạy chúng con biết thở, biết đi trong an lạc, biết chế tác hạnh phúc và xử lý khổ đau, biết hòa giải và tái lập truyền thông với những người thương.

người thương. Nhờ tầm nhìn sâu rộng, sự sáng tạo, nếp sống giản dị và can đảm của Thầy mà mọi người trên thế giới có thể dễ dàng tiếp cận với phương pháp thực tập chánh niệm như hiện nay.

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

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

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



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

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

Kính bạch Thầy, chúng con thấy được bóng dáng của một nhà cách mạng kiên trì và vô cùng khéo léo trong Thầy – vị thiên sư sẵn sàng làm mới lại Giới bản khất sĩ (Pratimoksha), lấy ra hết các vòng hào quang thần dị người ta đã choàng lên cho Bụt như một vị thần linh và khám phá Bụt trở lại như một con người với đầy đủ tuệ giác và từ bi, tạo lập sự bình đẳng cho ni chúng, và xây dựng một tăng đoàn tứ chúng có thực chất tu học.

Chúng con thấy Thầy tọa thiền trên pháp tòa, bình an lắng sâu, tự nhiên và thư thái, tĩnh lặng và bất động. Chúng con thấy Thầy đang dâng hương và chúng con cảm nhận được sự nhất tâm của Thầy. Chúng con thấy Thầy đang địa xúc và chúng con tiếp chạm được với định lực của Thầy. Chúng con thấy Thầy tĩnh tọa trên đỉnh Linh Thứu, ngắm hoàng hôn như một người tri kỷ đích thực của đức Bụt. Chúng con cũng thấy Thầy đang ngồi yên nơi tu viện Lộc Uyển, cùng tăng thân ngắm bình minh lên trên đỉnh núi xa.

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

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

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

Thầy thương kính, cách đây hơn ba năm, khi về lại chùa tổ Từ Hiếu, Thầy đã đem tất cả chúng con cùng về với Thầy. Chúng con – học trò của Thầy – thật vô cùng hạnh phúc biết rằng Thầy có thể sống yên bình những ngày cuối đời tại chùa Tổ linh thiêng, chiếc nôi của tổ tiên tâm linh của chúng con.

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

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

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

Các sư con của Thầy

Hạt tương lai vừa thấm nhuần hồng ân



Sư Ông kính thương của chúng con!

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

Chúng con là những sư bé của Sư Ông. Trước kia chúng con chỉ được biết Sư Ông qua sách vở và băng giảng. Chúng con biết Sư Ông ở xa lắm và chúng con chưa bao giờ dám mơ ước được gặp Sư Ông bằng xương bằng thịt. Nhưng chúng con vẫn phát nguyện đi theo Sư Ông trên con đường sáng đẹp này. Thế rồi ngoài sự tưởng tượng của mình, chị em chúng con lại có phước duyên được sống gần Sư Ông và phụ thị giả Sư Ông suốt hơn ba năm trời. Nhớ ngày nghe tin Sư Ông sắp về chùa Tổ, chúng con cứ hồi hộp, cứ mừng thấp thỏm. Sung sướng biết bao khi được qua chùa Tổ chấp tác dọn dẹp để chuẩn bị mọi thứ đón Sư Ông.

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



Từ khi Sư Ông có mặt nơi đây, không khí ở Diệu Trạm trở nên ấm áp hơn. Sáng tối, chúng con được nghe tiếng hô canh, tụng kinh, niệm Bụt từ thiền đường Trăng Rằm. Có lần chúng con đang thiền hành gần đến thất Lăng Nghe thì thấy Sư Ông

xuất hiện. Chúng con được đi theo Sư Ông với từng bước chân cẩn trọng, ý thức rằng mình đang đặt từng bàn chân trên đất thiêng, đi theo những dấu chân của chư Tổ, của Sư Cố và của Sư Ông. Nơi đâu mà lại không in dấu chân của quý Ngài và của Sư Ông, phải không thưa Sư Ông? Sư Ông dẫn chúng con đi thăm hồ bán nguyệt, nơi diệu Sung ngày xưa hay ngồi gọt mít cho dì Tư, hay là nơi diệu ngồi lắng nghe tiếng tụng kinh trầm hùng vang

vọng từ chánh điện. Sư Ông đã từng viết trong *Con ghé nhỏ đuổi chạy mặt trời* rằng chừng nào chúng con về, Sư Ông sẽ dẫn chúng con đi thăm khắp những ngõ ngách, nơi Sư Ông đã từng sống khi còn là một chú điếu, và Sư Ông đã không quên lời hứa. Chúng con đi bên cạnh Sư Ông, và chúng con tin chắc rằng, dù hai mươi năm, ba mươi năm, một trăm năm, và hẳn là nhiều hơn thế nữa, Sư Ông cũng giữ lời hứa đưa các sư em của chúng con dạo chơi khắp mọi góc ngách chùa Tổ.

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

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

Có những vị xuất gia hay tại gia, lặn lội bay từ trong nước hay từ nước ngoài về. Là người trẻ cũng như người lớn tuổi, họ về với mong ước được

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

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

“

Chúng con biết ơn Sư Ông đã về đây dạy chúng con biết trân quý và học cách bồi đắp tình huynh đệ, nghĩa thầy trò một cách bền bỉ.

Có Sư Ông ở đây, mỗi ngày chúng con trông đến lượt mình để được qua thất hầu Sư Ông làm những việc nhỏ nhất như quét tước, dọn dẹp. Chúng con không thể nào diễn tả hết niềm hạnh phúc khi chúng con được gọi vào ngồi ăn cơm cùng Sư Ông. Sư Ông ngồi trên ghế, trước bàn ăn, còn chúng con thì được ngồi dưới đất phía trước Sư Ông. Sư Ông luôn nhìn vào bát cơm chúng con để biết chắc rằng chúng con đã có thức ăn, rồi Sư Ông mới chấp tay quán niệm. Nếu chúng con chưa có gì trong tay, với ánh mắt và cử chỉ, Sư Ông sẽ hỏi: “Cơm tụi con đâu?” Thế là tụi con lại như cuống cuống lên, kiểm đại một trái chuối hay một hộp sữa để vào ăn với Sư Ông kéo Sư Ông đợi. Sư Ông không bao giờ chịu thời cơm trong khi các sư con chưa có gì ăn. Tay Sư Ông cầm muống rất chắc và gọn, từ tốn múc một muống cơm, đưa lên nhìn kỹ hai giây rồi đưa qua hướng chúng con như để nói: “Mời các sư con, *bon appétit* các con!” Rồi Sư Ông đưa muống thức ăn vào miệng nhai từ tốn trong

chánh niệm, nhai thật lâu và thật đẹp. Mỗi động tác, mỗi muỗng cơm đều tràn đầy ý thức. Thỉnh thoảng Sư Ông nhìn ra cửa sổ ngắm lá xanh hay nhìn chúng con mỉm cười. Nhai và nuốt xong, Sư Ông nhìn xuống mâm cơm, nhìn từng đĩa thức ăn để chọn món rồi múc tiếp. Qua ánh mắt, chúng con có cảm giác rất rõ là Sư Ông đang nói chuyện với chúng con thật nhiều. Dùng cơm xong, Sư Ông uống sữa hạt mắc-ca. Thấy Sư Ông nhai sữa mười tám lần một hớp, con nhớ đến một pháp thoại mà con đã được nghe trước kia. Sư Ông có kể rằng Sư Ông thực tập nhai nước và nhai sữa mà chúng con không hiểu sao lại có thể làm được như vậy. Bây giờ chúng con quá hạnh phúc khi tận mắt được thấy Sư Ông nhai sữa một cách hết sức khoan thai và tự nhiên. Có lúc chúng con ăn hết cơm trước Sư Ông. Thế là Sư Ông sốt từng muỗng thức ăn qua bát

chúng con. Sư chị thị giả nấu ăn cho Sư Ông ngồi đó, sốt ruột lên tiếng: “Bạch Thầy, các em con ăn nhiều lắm rồi, no rồi Thầy ạ. Chúng con thỉnh Thầy thôi thêm.” Nhưng Sư Ông vẫn tiếp tục sốt thức ăn qua



cho chúng con. Chúng con chưa bao giờ từng mơ ước được ngồi gần Sư Ông như thế, được ngắm nhìn Sư Ông gần và kỹ như thế, và lại còn được Sư Ông sốt cho thức ăn nữa. Thức ăn Sư Ông món nào cũng ngon và bổ dưỡng. Được ngồi bên Sư Ông, tất cả mọi phiền muộn đều tan theo mây khói khi nào không hay. Những gì còn lại chỉ là sự bình an và niềm vui thôi. Về lại ni xá, chúng con vừa no cơm, vừa no tình thương. Chúng con biết ơn Sư Ông đã về đây để dạy trực tiếp cho chúng con thế nào là thực tập thiền ăn.

Có những ngày Sư Ông mất khẩu vị, Sư Ông nhìn mâm cơm một hồi rồi đưa tay mời chị em chúng con ăn và chuyên hết mâm cơm cho chúng con. Hay có khi nhìn ra cửa sổ, thấy đông các sư con đang cổ vũ: “Sư Ông ơi, Sư

Ông ráng lên Sư Ông!” Thế là Sư Ông lại ráng dùng một muống cơm hay một hộp sữa. Chúng con biết ơn Sư Ông đã ráng thời cơm và ráng uống sữa vì thương chúng con.

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

Sư Ông kính thương của chúng con, từ khi đại dịch bùng phát, chúng con không còn được vào liêu hầu Sư Ông nữa. Nhưng chúng con vẫn còn được lên lau dọn bên ngoài thất Sư Ông, được ngắm nhìn Sư Ông qua cửa sổ. Sư Ông nằm nghỉ ngơi thật bình an, thật đẹp. Chúng con vẫn đứng ngoài cửa sổ hát cho Sư Ông nghe. Chúng con vẫn được ngồi ngoài cửa sổ ăn cơm với Sư Ông. Nhiều lần trong bữa ăn, bỗng nhiên Sư Ông ngưng nhai và nhìn thẳng từng đứa, rồi gật đầu với từng đứa một. Chúng con biết ơn Sư Ông về đây dạy trực tiếp chúng con thế nào là có mặt trọn vẹn 100 phần trăm với người mình thương.

Sư Ông kính thương của chúng con, có một lần cô bác sĩ bay từ xa về tập cho Sư Ông. Sư Ông đã nói được những chữ rất rõ ràng làm cho cô bác sĩ vô cùng phấn khởi. Nhưng sau đó Sư Ông mỉm cười với cô, vượt đầu cảm ơn cô rồi từ chối tập tiếp. Cô bác sĩ và chúng con đã hiểu ngay là Sư Ông biết rõ sức của Sư Ông, và Sư Ông biết rõ Sư Ông muốn đặt điều gì là ưu tiên. Sư Ông muốn bảo tồn năng lượng. Sư Ông muốn dành năng lượng để có mặt thêm với chúng con, các sư bé của Sư Ông, những đứa chưa có nhiều thời gian được gặp và tiếp nhận gia tài trực tiếp từ Sư Ông, cho đến khi chúng con sẵn sàng. Đôi khi chúng con không muốn lớn để Sư Ông dừng đi. Nhưng chúng con biết ba năm và ba tháng là nhiều lắm. Tất cả các bác sĩ của Sư Ông đều ngạc nhiên và vô cùng tán phục Sư Ông. Ba năm và ba tháng vừa qua là những tháng ngày huyền thoại, không những cho chị em chúng con mà còn

cho không biết bao nhiêu người gần xa. Sư Ông đã dạy chúng con về thiên thu trong khoảnh khắc. Chúng con nguyện nuôi dưỡng ánh nhìn, cái nắm tay, giây phút ngồi hầu Sư Ông, giây phút cùng Sư Ông thiền hành quanh chùa Tổ, hay giây phút được ngắm nhìn Sư Ông từ đằng xa, và bao nhiêu cơ hội khác chúng con đã tiếp nhận được từ Sư Ông, để những khoảnh khắc ngắn ấy trở thành thiên thu trong chúng con.

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

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



Mũi xua
mây trắng phủ đầy
trên ngôi
triền đình
đêm ngày
vĩnh an



Thủy chung vẫn một niềm thương

Thích Nữ Chân Không



Buổi đầu gặp Thầy

Lần đầu tiên con được nghe Thầy giảng là vào tháng 11 năm 1959. Khi ấy con được báo tin có thầy Nhất Hạnh từ Bảo Lộc đích thân xuống Sài Gòn giảng mười Chủ nhật liên tiếp ở chùa Xá Lợi, các chị bạn rủ con đi nghe và bảo Thầy giảng hay lắm. Dĩ nhiên là con rất háo hức, mời nhiều bạn đang học Đại học Văn khoa, Sư phạm và Khoa học đến nghe. Bài giảng đầu tiên của Thầy đã làm rung động tâm can con. Lúc đó là mùa thi nhưng con vẫn tham dự không thiếu buổi giảng nào của Thầy.

Bữa đó nghe Thầy giảng xong con hăng say chép lại từng câu và hăm hờ chờ Chủ nhật đem lên trình cho Thầy duyệt. Con quên, Thầy là nhà văn và đã viết nhiều sách rồi. Hôm con đưa bài ghi lại pháp thoại của Thầy, Thầy nhìn con hơi ngạc nhiên và không nói gì, con nghĩ Thầy không thích nên con giữ lại bài viết và không gửi cho Thầy nữa. Ai ngờ ba tuần sau, Thầy hỏi bài viết đâu. Sau bài giảng hôm đó Thầy đề nghị các học viên nên ghi tên họ, địa chỉ làng hoàng.

Trong lớp có bạn tên Võ Thơ Cưu, không hiểu sao Thầy ráp cái tên Võ Thơ Cưu đó với khuôn mặt của con. Trưa đó giảng xong, Thầy gọi chúng con lên chơi ở phòng khách. Thơ Cưu không có mặt nên Thầy hỏi, nhờ vậy mà biết có sự nhầm lẫn về cái tên. Thầy cho địa chỉ Thầy ở Phương Bối Am – Bảo Lộc và bảo mỗi người viết thư cho Thầy, nhưng con không có thời gian vì quá bận rộn lo cho các xóm nghèo, mà con cũng không thích viết thư chỉ hỏi thăm sức khỏe Thầy. Sau đó, một hôm con nhận được thư Thầy gửi với nét chữ rất đẹp: *“Hôm nay trời mưa, Phương Bối Am mùa này khá lạnh nên thầy phải đốt củi để sưởi. Máy củi hôm bữa trời mưa nên bị ướt, đốt lên khói um tùm nhưng phải đốt chứ không đốt củi thì chắc trời lạnh chịu không nổi. À! Để thầy kể con nghe, tối hôm qua, có con chim bay qua rừng Đại Lão, không biết sao nó rơi xuống rồi kêu chiêm chiêm, các sư chú đem chú chim con về sưởi cho nó ấm và...”*. Sau này mấy bài hát của Thầy có hình dáng con chim non chiêm chiêm kêu trong đêm Đông, bay qua rừng Đại Lão. Nét chữ Thầy thật thanh tú, lời đơn giản mà hay quá đi, đọc xong con mới thấy mình hư quá, học trò mà để Thầy viết thư trước. Thầy viết cảm động quá! Thế là con viết một lèo năm trang kể cho Thầy nghe những gì con đang làm. Con quá bận, nào phải thi đậu cho ba con vui, phải lo chăm sóc ba bốn xóm nghèo trẻ em đường phố đánh giày. Có em không đánh giày thì đi xin ăn và con còn phải điều động mấy chục bạn trẻ đem bao giấy nhỏ gửi các gia đình, xin mỗi gia đình cho một nắm gạo trước khi nấu ăn. Cuối tháng, bảy chục bạn cùng đem cả trăm túi gạo nhỏ đến chùa, đổ gạo ra làm thành mấy chục bao học bổng 15kg gạo cho một cháu. Như thế một chú bé đánh giày được bỏ nghề đánh giày và chuyên đi học chữ. Thầy viết thư lại và bảo: *“Con giỏi lắm! Thầy rất quý nhưng con có thể viết chữ đẹp hơn một chút được không?”* Tại chữ con xấu quá mà, đã xấu rồi lại ưa đá lên vì tuổi nhỏ còn háo thắng. Nhìn lại nét chữ của Thầy đều đặn nhỏ nhắn rất đẹp, rất là thanh tú, chữ hoa thì hơi lớn một chút. Con bèn

bất chước chữ Thầy tuy không thể nào được đẹp bằng nhưng nhờ thế, con bớt xấu hơn và nhờ thế... tánh tình có bề khiêm hạ hơn.

Bàn tay tập bài từ ái

Những tác phẩm Thầy viết cho tới những năm 1956, 1957, 1958 chưa nói tới việc giúp đời nên khi con kể những việc con đang làm thì rất được Thầy lắng nghe. Thầy bảo Thầy đang thiếu một cánh tay, cánh tay hành động để đi vào cuộc đời giúp dân nghèo. Thầy bảo con làm rất hay nhưng đó chỉ là cái ngọn. Đa số người nghèo của toàn quốc là nông dân, nghèo và đông lắm. Mình phải giúp cho nông dân cả nước, và Thầy đã nghĩ ra con đường Thanh niên Phụng sự Xã hội, con đường của tình thương, trách nhiệm và tự nguyện. Con sẽ là một trong những cánh tay quan trọng để giúp Thầy thực hiện. Thầy nói tới đâu mắt con sáng tới đó và thấy rõ hơn con đường mà tuổi trẻ chúng con phải đi tới. Thầy hứa trong

hai năm nữa Thầy sẽ lập một phong trào cách mạng giúp dân nghèo từ cơ sở hạ tầng sâu xa trên toàn quốc căn cứ trên những gì Phật dạy. Thầy chưa nói rõ thực hiện cách nào và Thầy phải đi gấp vì lỡ lấy học bổng bên Mỹ rồi. Thầy muốn qua Mỹ nghiên cứu về các tôn giáo lớn trên toàn cầu vì Thầy nghĩ muốn giúp dân giúp nước thì Thầy phải dạy Phật tử biết cái



gốc của các tôn giáo lớn ảnh hưởng đến đất nước mình. Thời gian ở Mỹ, Thầy đã có những tuệ giác và tuệ giác đầu tiên là *Bông hồng cài áo*, tức là mình ý thức những gì gần gũi, mẫu nhiệm như tình Mẹ mà mình thường thất niệm quên đi. Đợi tới khi Mẹ chết rồi mới khóc thì muộn mất rồi.

Thầy đi rồi, con ở nhà tiếp tục giúp các xóm nghèo, tìm việc làm cho những người thất nghiệp, tổ chức giữ các cháu bé vẫn công để một bà mẹ giữ năm

cháu mỗi năm ngày... Điều khiến con hạnh phúc nhất là hề con nghĩ gì trong đầu là Thấy thấy liền, thấy rõ hơn và sâu sắc hơn. Thấy luôn chấp nhận và chỉ cho con cách làm hay hơn. Ước nguyện của con là có công bình xã hội, cho dân nghèo có cơm ăn, người bệnh người khổ hết khổ, là bom đạn thôi bỏ trên đầu dân nghèo, cho người và người thương nhau... Con nói chi Thấy cũng lắng nghe và góp ý rất xuất sắc.

Sau 1975, không tiếp tục giúp trẻ em mồ côi được, con không thể gửi tiền về Việt Nam cho các em cô nhi. Con nghe nói thuốc men Tây phương khan hiếm ở Việt Nam nên có sáng kiến gửi thuốc cho quý Hòa thượng, Thượng tọa, Ni sư... trong nước. Thấy cũng giúp con hết lòng. Khi con nghĩ cách giúp những văn nghệ sĩ mà vì lý do nào đó không tiếp tục sáng tác được, Thấy cho con có thêm sáng kiến, viết giùm con những bức thư cho các văn nghệ sĩ bằng cái nhìn thiên quán về văn chương nghệ thuật của họ khiến họ quá sức cảm động. Các vị không ngờ ở hải ngoại lại có thể hiểu được mình một cách thâm sâu như vậy, hiểu từng ngõ ngách trong tâm hồn mình. Những gì con làm được là từ tuệ giác của Thấy, con chỉ là những nét chấm phá nhỏ làm cho bức tranh liên hệ với các văn nghệ sĩ đẹp thêm lên.

Giữ tâm yên lặng giữa cơn ba đào

Một trong những bài học con học được từ Thấy là rất tự tại trước những lời thị phi. Có lần người ta viết báo vu khống con lấy tiền lạc quyền cho thuyền nhân đi xài riêng tư, con tức lắm vì con thuộc trong ban giám đốc chương trình nhưng tiền bạc con lạc quyền là các hội đoàn phải gửi thẳng vào tài khoản ông thủ quỹ người Singapore. Con có đủ bằng chứng để kiện họ và chắc chắn họ phải bồi thường danh dự cho con. Các anh con ở Pháp biết luật lệ Pháp, đòi vì danh dự gia đình, sẵn sàng đứng ra kiện, chắc chắn là con sẽ thắng kiện 100% (Vì con không giữ một xu nào trong số tiền lạc quyền cho thuyền nhân, con chỉ yêu cầu thủ quỹ trả tiền mượn tàu vớt thuyền nhân... Con chỉ yêu cầu mua thức ăn giao tận tàu cho thuyền nhân chứ chưa hề đụng tới tiền). Nhưng Thấy nhất định không cho gia đình con kiện. Mỗi lần gặp người Việt, con có cảm tưởng là họ đã đọc bài viết bóp méo về con, con cảm tưởng như mặt con đang bị trát đầy bùn. Thấy thì vẫn bình thản và còn bảo con rằng ai biểu con không nghe lời Thấy, đọc mấy lời đó làm chi, Thấy đâu có đọc và có biết nó nói gì đâu. Con đau khổ lắm nhưng phải nghe lời Thấy. Đến khi đọc *Đường*

xua mây trắng, con mới thấy việc Thầy không cho con kiện là đúng với tinh thần Bụt dạy. Khi ngoại đạo vu khống Bụt xâm hại cô gái rồi chôn nơi thất gần chỗ Bụt ở, các thầy quýnh lên nhưng Bụt chỉ dạy rằng chuyện gì có thật thì nó sẽ tự lòi ra, mình chỉ sợ khi mình có làm thôi, còn mình không làm thì mình không sợ. Bây giờ thọ giới Lớn rồi con mới biết “Bốn cách xử sự” của một Tỳ kheo ni. Con không biết Thầy có buồn không nhưng con thấy vì tu giỏi nên Thầy luôn tự tại trước những dư luận của cuộc đời.

Giữa Thầy và con vừa là thầy trò mà cũng là tri kỷ. Trên đời này đâu có nhiều người may mắn tìm ra được vài người bạn có thể hiểu những gì mình đang thao thức, đang cần. Con chỉ vừa suy nghĩ điều gì thì Thầy hiểu liền và làm hay hơn. Có nhiều điều Thầy dạy nhưng lâu lâu con mới nhớ ra. Con vẫn nhớ có lần Thầy dạy con: “... *Khi con nói điều gì là thầy hiểu liền và thầy nói điều gì con cũng hiểu liền. Nhưng không dễ để mình gặp một sư anh, sư em khi mình nói mà được hiểu ngay, thành ra con phải tập buông bỏ ý kiến của mình. Ý của con tuy hay nhưng phải biết nương vào tuệ giác chung của đại chúng. Tuệ giác tập thể lớn hơn tuệ giác cá nhân rất nhiều, con phải tập nương vào tuệ giác của các sư em chứ một mình thì không đủ...*”. Bây giờ có chuyện gì, con cũng hỏi ý của các sư em như Hương Nghiêm, Thoại Nghiêm, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm và các thầy Pháp Ấn, Pháp Ứng, Pháp Niệm, Pháp Khâm,...

Đám mây không bao giờ chết

Có lần tưởng Thầy đã ngủ, con ngồi kế bên và hồi tưởng về khoảng thời gian năm, sáu mươi năm tu học và làm việc chung dưới sự hướng dẫn của Thầy. Khi con nghĩ kỹ này chắc chư Tổ muốn “đưa Thầy thành mây luôn rồi”, buồn quá nên con ngồi khóc lặng lẽ. Sau khi thấy con khóc, sư chú thị giả cũng thấy Thầy chảy nước mắt. Nghe sư chú thuật lại như thế con biết vì thấy con khóc lặng lẽ nên Thầy cũng xúc động vì thấy con tu chưa giỏi, không kềm chế nổi cơn buồn. Con thật đứt ruột khi nghe điều ấy. Và con chợt hiểu điều Thầy muốn nói, rằng trong lúc sức khỏe Thầy lâm nguy như vậy, đáng lẽ là chị lớn, con phải làm gương và mỉm cười như Thầy dạy: “Sống sống, chết chết, lo cứu chữa cho thầy thì cứ lo, nhưng nên ý thức mình đang rong chơi trên biển tử sinh mà!”. Vậy mà thay vì làm gương cho các em, xem sống chết như chuyện rong chơi thì con lại ngồi lặng lẽ khóc như sư bé mới tu. Con phải là chị lớn, đã theo Thầy mấy chục năm rồi, phải biết chuyện gì cần làm

và chuyện gì không nên làm. Mấy điều này Thầy đã dạy con bao nhiêu lần rồi. Con hiểu Thầy không vui vì con đã tu học mấy chục năm rồi mà vẫn còn đau buồn khi Thầy bị tai nạn. Sống chết còn lạ gì mà con khóc. Thật ra Thầy không vui không phải vì sắp chết mà vì Thầy thấy con khóc. Nét không vui của Thầy là sự la rầy, là tình thầy trò mấy chục năm nay con học hoài về bài học Sống Chết mà vẫn chưa thuộc.

Khi Thầy phát bệnh, con không nghĩ Thầy sống lâu được. Bác sĩ cho biết nhiều lắm là Thầy còn sống ba ngày nữa. Con mạnh dạn hỏi bác sĩ: “Thưa bác sĩ, bây giờ cả triệu người trên toàn thế giới đang hướng về Thầy và cùng niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm để cầu nguyện cho Thầy. Những lời cầu nguyện đó sẽ theo các mạch máu đến hút bọc huyết thanh đang có trong đầu Thầy. Nước huyết thanh sẽ dần dần teo lại”. Nghe có vẻ rất khoa học nhưng khoa học a - b - c. Vậy mà phép mầu đã xảy ra, mười ngày sau bác sĩ phụ trách đưa kết quả cho con xem thì thấy lượng lớn huyết thanh đã giảm. Ông kết luận một điều: “Cho đến lúc này, tôi thấy tôi rất dốt về bộ óc con người”. Khi vào dạy trong trường Đại học Bordeaux, ông cũng nói: “Trường hợp của thầy Thích Nhất Hạnh khoa học không bàn tới được”.



Thật vậy, ngay sau khi đột quy, Thầy không hôn mê, ai nói Thầy đều nghe nhưng không trả lời được thôi. Ba tuần lễ sau, anh Shantum Seth tới thăm và con thưa cho Thầy biết là anh đã bỏ các chuyến hành hương để đến thăm Thầy. Thầy đã mở mắt và đó là lần đầu tiên Thầy mở mắt sau ba tuần bị đột quy. Con đã từng nói với sư chị Đàm Nguyễn là dù bây giờ sư chị tịch rồi và nghĩ mọi người phải chờ 18 năm sau sẽ có một sư cô hay một sư chú hết lòng vì đạo pháp. Sự thật là ngay khi sư chị tịch rồi thì sư chị sẽ tái sinh ngay một phần trong sư em Tịnh Quán, một phần trong Tịnh Bảo, một phần trong Tịnh Lưu, Tịnh Thủy... nên sư chị không chết đâu. Với Thầy, con cũng tập nhìn như vậy. Khi Thầy viên tịch Thầy sẽ đi vào con, vào trong các học trò của Thầy... Tuy biết như vậy nhưng con vẫn thấy đó là lý thuyết nên lâu lâu con vẫn khóc dù Thầy dạy không được khóc. Con dặn lòng là phải thành thoi, bởi với Thầy chuyện sống chết không đung được tới Thầy. Con tự thực tập bằng cách mỗi lần có một niệm tuyệt vọng khởi lên, con trở về và niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm, con cầu cho tâm con được bình an, hàng phục được những tính xấu của con và cầu nguyện cho Thầy sống được ngày nào hay ngày ấy. Nhờ vậy mà con khám phá ra được việc Thầy về đây là vì tình huynh đệ, vì đối với Thầy, không có gì quý hơn tình huynh đệ. Tuy Thầy không nói được nhưng việc Thầy có thể làm là trở về lại chốn cũ, nơi mà ai cũng có thể về dù trong hay ngoài nước. Con muốn Thầy sống lâu thì con phải biết xây dựng tình huynh đệ, bắt đầu từ những người mà con chưa thương được. Có những người đệ tử thương quý Thầy và xin cúng dường tuổi thọ của mình để Thầy được sống lâu, nghe không hợp lý và chẳng khoa học chút nào. Muốn cầu cho Thầy sống lâu thì phải biết tha thứ, bao dung và hồi hướng công đức tình huynh đệ đó đến cho Thầy. Biết thương yêu tha thứ, biết chia sẻ cảm thông, biết trở về với phút giây hiện tại để sống sâu sắc... đó là sự tiếp nối Thầy thực tế nhất mà con đang cố gắng thực tập.

Gốc rễ tâm linh xin bồi đắp

Con từng nghĩ Thầy sẽ không về lại Việt Nam. Nhưng ở Thái Lan hôm đó, quý thầy Pháp Ấn, Pháp Niệm và Trung Hải đã lên gặp Thầy, vì Thầy đang muốn diễn tả một việc gì đó mà chúng con cảm được là quan trọng lắm. Khi các thầy tới, Thầy chụm bàn tay trên ngực, vẽ một vòng tròn và dừng lại ở điểm bắt đầu của hình tròn ấy. Chúng con đã hiểu ý Thầy: dù đi Đông hay

Tây, cuối cùng Thầy cũng muốn trở về với gốc rễ của Thầy. Ngày hôm nay, con cũng xin phát nguyện là con sẽ không quên gốc rễ của Thầy. Gốc rễ của Thầy cũng là gốc rễ của con. Giống như Thầy, con cũng sẽ quay về với gốc rễ của mình.

*Dù biết sinh tử huyễn
Ly biệt vẫn thương tâm
Tây phương không xa cách
Tây phương trước mặt người
Ngàn sông về biển lớn
Trăng lặn không lìa trời.*

(Sư Ông Làng Mai dịch từ những bài kệ trong Nghi lễ Phật giáo truyền thống)

“

*Ngày hôm nay, con cũng xin
phát nguyện là con sẽ không quên
gốc rễ của Thầy. Gốc rễ của Thầy
cũng là gốc rễ của con. Giống như
Thầy, con cũng sẽ quay về với gốc rễ
của mình.*

Thầy Thầy trong tăng thân

Thích Nữ Chân Đức



Sư cô Chân Đức, người Anh, là đệ tử xuất gia người phương Tây đầu tiên của Sư Ông Làng Mai. Lá thư được sư cô viết bằng tiếng Việt.



Làng Mai Pháp, ngày 19.10.2022

Kính bạch Thầy,

Con xin lạy Thầy để tỏ lòng biết ơn. Cái mà con biết ơn Thầy nhiều nhất là tăng thân. Tăng thân là thức ăn nuôi dưỡng con. Thầy viên tịch, nhưng Thầy luôn có mặt trong tăng thân với chúng con. Con không cần đi xa để tìm Thầy.

Cách đây một năm con có năm mở thầy tăng thân. Tăng thân Làng Mai toàn cầu đã tập hợp rất đông tại một nhà ga và sắp lên tàu lửa. Mỗi sư anh, sư chị, sư em, ngoài con và sư chị Từ Nghiêm con, có vé rồi. Tự nhiên con thấy hai chị em chúng con cần tìm vé gấp. Nhưng mà phòng bán vé đã đóng cửa rồi. Một viên chức của nhà ga thấy hai chị em con và muốn giúp. Ông mở phòng bán vé nhưng con sợ con không đủ tiền. Trong túi chỉ có hai tờ 20 euro và mỗi vé là 40. Nhưng, ông bán vé rất dễ thương và bán hai vé bằng giá một vé. Khi chúng con đi ra ngoài thì thấy tăng thân màu nâu. Con xúc động lắm. Tăng thân là đẹp hơn bầy chim rít trời khi tập hợp để bay về miền nam trước mùa đông. Con cảm động vì con biết tăng thân là Thầy, là tác phẩm lớn lao của Thầy.

Khi thức dậy, con thấy đời sống là một giấc mơ và được gặp tăng thân cũng là giấc mơ, nhưng là giấc mơ đẹp nhất.

Con nhớ ngày xưa khi con đi theo Thầy về Hàn Quốc hay Trung Quốc, có khi Thầy trở có cơ hội thăm thú viện trên gác của các chùa cổ. Hai lần Thầy đã chỉ cho con khắc trên bản gỗ một bài kệ trong Kinh Kim Cương. Con không đọc chữ Hán và Thầy đã đọc cho con nghe:

Tìm ta qua hình sắc,
 Cầu ta qua âm thanh,
 Là kẻ hành tà đạo,
 Không thấy được Như Lai.

Thầy muốn con học thấy ngoại thân của Thầy. Ngoại thân của Thầy là vĩ đại. Các sư em của con cũng là ngoại thân của Thầy. Một số các sư em chưa gặp Thầy trước Thầy viên tịch. Con nguyện giữ gìn sự thực tập để trao truyền một phần nào đó của Thầy cho các sư em.

Con kính lạy Thầy,
 con của Thầy,
 chân đức.

Đóa sen xuất hiện giữa lòng bé thơ



Sư Ông đặc biệt thương yêu và trân trọng tuổi thơ. Những em bé về Làng, dù ba tuổi hay năm tuổi, mười ba hay mười bảy, đều tiếp nhận được những bài học từ Sư Ông, những bài học chứa đựng tình yêu thương và lòng tin cậy của bậc cha mẹ, của tổ tiên, của cả nền nếp Việt Nam thủy chung và đẹp lành. Các bé dù lớn cách mấy, vẫn mang theo trong lòng hình ảnh Sư Ông như một nơi chốn quay về ngọt ngào tình nghĩa quê hương và phẩm chất sống hạnh phúc. Bài viết về những kỷ niệm đẹp của ba mươi, bốn mươi năm trước được biên tập từ những chia sẻ của các bé – bây giờ đã là những người trưởng thành, như tấm lòng thơm thảo của các thế hệ Thiếu nhi Làng Mai dâng lên cúng dường Sư Ông.



Thanh Tuyên – Chân Bảo Tạng

Sư Ông thương kính của con, con nè, bé Thơ của Sư Ông nè,

Sư Ông ơi, mỗi lần nghĩ đến Sư Ông thì con lại nghĩ đến bài thơ Sư Ông tặng con nhân tuổi cài trâm, năm con lên mười sáu. Con lớn lên ở Thụy Sĩ nên tiếng Việt của con không giỏi lắm. Không được tới Làng từ tấm bé chắc tiếng Việt của con còn tệ hơn nhiều. Khi Sư Ông chép bài thơ tặng con:

*But hiện hoa hàm tiếu
Pháp ca dòng suối trong
Ta bà thành Tịnh độ
Đầu núi áng mây hồng*



Con đã không hiểu chữ *Ta bà* có nghĩa là gì. Con tra tự điển tiếng Việt và tin chắc rằng *Ta bà* nghĩa là *Tôi và bà*. Nghĩ lại điều này con cứ cười mãi thôi.

Con nhớ năm con lên bảy, Sư Ông đã khuyến khích con vẽ tranh để Sư Ông minh họa cho cuốn *Tý – Cây tre triệu đốt – Chiếc lá đi non*,

Sư Ông thực sự rất thương và tin tưởng nơi những đứa con nít như chúng con. Trong thời gian đó, có lần con bị té văng và bị thương nơi mặt. Con đau lắm, nhưng nỗi sợ ba rầy vì tội không cẩn thận thì lớn hơn. Biết tin, Sư Ông đã nhờ chú Lễ đưa con về xóm Thượng để Sư Ông xử thuốc. Sư Ông đưa con lên lầu, trải một tấm nệm cho con nằm, và làm sạch vết thương cho con. Thoa thuốc xong, Sư Ông còn kể cho con nghe một câu chuyện về tiền thân của đức Phật nữa. Một mình con được nghe trọn câu chuyện đời xưa. Sư Ông kể chuyện hay quá, con quên cả chuyện sợ ba rầy.

Sư Ông có rất nhiều tình thương và cũng rất hài hước, chịu chơi. Có lần, chị em chúng con ngồi chơi với Sư Ông, nhìn thấy nơi mắt phải Sư Ông có một nốt ruồi lớn. Chúng con cứ nhìn hoài. Hiểu ý, Sư Ông nói: “Các con biết nốt ruồi này từ đâu mà có không? Ngày xưa có con ruồi đậu trên mắt Sư Ông, Sư Ông làm biếng đuổi đi, thế là lâu ngày nó biến thành cái nốt ruồi này.” Bọn trẻ chúng con ai cũng cười âm lên. Giọng Sư Ông kể chuyện khôi hài thật dí dỏm. Một năm trong dịp lễ giỗ Tổ, con đứng vẽ bức tranh *Trăm trứng nở trăm con* trên khung gỗ lớn. Sư Ông ghé thăm. Trên bức tranh hiện ra hình ảnh những quả trứng đang nở ra những bé thơ, bên cạnh là mẹ Âu Cơ đưa tay ra đỡ lấy những đứa con của mình. Lạc Long Quân thì đang mỉm cười. Nhưng vì con vẽ hai cánh tay Lạc Long Quân xuôi thẳng xuống nên Sư Ông đã cười và nói: “Lạc Long Quân than rằng, trời ơi, để một lần trăm đứa làm sao ta nuôi nổi.” Mọi người cười vang. Sư Ông ơi, Lạc Long Quân chỉ có một trăm đứa con. Bây giờ Sư Ông có đến hơn một ngàn đứa con xuất sĩ

và hàng chục ngàn đứa con cư sĩ, vậy mà Sư Ông nuôi được hết. Con biết Sư Ông hạnh phúc vì điều này lắm!

Hoàng Thủy – Chân Hoa Tạng

Con rời quê hương Việt Nam lúc 13 tuổi. Qua châu Âu, chúng con không còn được thường xuyên nói tiếng Việt, ăn cơm Việt và gặp người Việt. Nỗi nhớ nhà, nhớ mẹ, nhớ quê cứ chiếm lấy tâm hồn chúng con. Hoàng Trang, em gái con, suốt mấy tháng đầu tiên qua Thụy Sĩ đã không hề có một nụ cười trên môi. Vài năm sau, ba mẹ và các em của con qua được Thụy Sĩ. Gia đình chúng con may mắn được về Làng Hồng, và thực sự tìm thấy những hình bóng thân quen của quê hương ở đó. Chúng con được học tiếng Việt, văn hóa Việt, được tiếp xúc với nhiều cô chú và các bạn trẻ. Đặc biệt chúng con được gặp Sư Ông. Sư Ông dành thời gian chơi với chúng con, kể chuyện, nói pháp thoại cho chúng con nghe. Mỗi lần cần dạy riêng gì cho chúng con, Sư Ông luôn mời chúng con ngồi xuống ở một nơi có không khí rất nghiêm trang. Con nhớ có lần Sư Ông mời chị em chúng con vào phòng của Sư Ông tại xóm Hạ. Sư Ông dạy chúng con hát bài *Quay về nương tựa hải đảo tự thân*. Sau đó Sư Ông dạy rằng, mỗi chúng con là mỗi hải đảo vững chắc, chúng con cần biết quay về bên trong và tiếp xúc sâu sắc với hơi thở vào ra những lúc giận hờn, chán nản hay buồn bã, những cảm xúc rất dễ biểu hiện nơi những đứa con rời xa mái ấm gia đình, xa quê hương lúc tuổi còn thơ.

Sư Ông dạy bốn chị em con nắm tay lại, chỉ vào nắm tay của từng đứa và hỏi: “Các con thấy giống cái gì?” “Thưa Sư Ông, giống hòn núi nhỏ.” “Các con hãy chồng các nắm tay lên nhau. Các con thấy không, bây giờ là một hòn núi lớn và vững chãi. Điều này rất quan trọng trong một gia đình. Nếu các con đứng bên nhau, thương yêu và chăm sóc nhau, các con sẽ tạo nên sức mạnh của sự vững chãi và hòa hợp. Chính chị em các con sẽ yểm trợ cho mẹ rất nhiều khi sống cùng nhau trong tinh thần đó.” Chúng con ngược nhìn Sư Ông và có cảm giác ấm áp như đang được nghe lời dạy từ một người cha. Gần 40 năm sau, lời dạy đó vẫn rõ ràng trong tâm thức chị em chúng con. Đắc Hạnh, con gái của con, đã nghe bà ngoại chia sẻ về câu chuyện này nên đã vẽ một bức tranh. Như vậy là lời dạy của Sư Ông lại được truyền trao qua một thế hệ.

Hoàng Hiếu – Tâm Hương

Những ngày đầu đến Làng Hồng con thấy đa phần là người Việt. Mẹ đưa chín chị em chúng con, trong đó em con chỉ mới ba tuổi, từ Thụy Sĩ đi tàu về Làng. Chuyến đi rất dài và vất vả. Vậy mà mỗi khi về đến Làng là chúng con khỏe liền, như được về nhà. Chúng con được Sư Ông cùng quý cô chú khác dạy cho văn hóa Việt Nam, ca dao tục ngữ, tiếng Việt. Sư Ông kể những mẩu chuyện tiền thân đức Phật hay những chuyện cổ tích Việt Nam thì hấp dẫn không ai bằng. Lúc đó, con là cô bé chưa tới 10 tuổi, thường được Sư Ông nắm tay cùng thiền hành. Cảm giác của những buổi thiền hành đó sau mấy mươi năm vẫn còn nguyên vẹn. Trong giờ thiền hành, thỉnh thoảng Sư Ông lại nắm chặt và bóp nhẹ bàn tay con. Mỗi lần như vậy con đều ngược lên nhìn Sư Ông xem thử Sư Ông có nói gì không. Con bắt gặp ánh mắt Sư Ông nhìn xuống, ánh mắt rất vui, và mỉm cười với con. Lần nào Sư Ông bóp tay con cũng ngược lên vì con chỉ đứng ngang hông của Sư Ông thôi. Lớn lên về Làng, con thường được Sư Ông nhắc lại kỷ niệm này.

Có mùa hè Sư Ông cho con làm thị giả. Buổi sáng con phải dậy sớm để pha trà, dâng trà lên Sư Ông. Sư Ông ngồi thưởng trà, và nhìn qua, thấy con đang ngồi ngủ gật. Sư Ông nói: “Con vào phòng Sư Ông ngủ tiếp đi.” Vậy là con chấp tay chào Sư Ông, vào phòng Sư Ông, leo lên đờn Sư Ông và ngủ một giấc ngon lành.

Mẹ con chúng con thường về Làng trước Khóa tu mùa Hè để phụ Làng dọn dẹp nhà cửa, vườn tược, lấy gạch để kê những tấm ván làm chỗ ngủ cho thiền sinh từ xa đến. Trong lúc làm việc, chúng con thường được gặp và phụ giúp việc cho Sư Ông. Chúng con cùng phụ Sư Ông ngồi nhét những nắm cỏ nhỏ vào bồ đoàn mà mẹ con đã may sẵn trước đó. Những lúc ăn cơm, Sư Ông thường bỏ vào chén con một chút thức ăn của Sư Ông. Con hạnh phúc lắm. Đó là những món ăn ngon nhất mà con nhớ.

Chúng con được thực tập ngồi thiền, ăn cơm im lặng, chấp tay chào nhau, rửa chén trong chánh niệm, nghe chuông như những người lớn. Mỗi khi nghe chuông thì con dừng lại mọi công việc và đọc thầm bài kệ *Nghe chuông*. Có lần con nhắm đọc bài kệ khi tiếng chuông vang lên:

*Lắng lòng nghe lắng lòng nghe
Tiếng chuông Thiên Mục canh gà Thọ Xương*

Con nghe có cái gì sai sai mà không thể biết được. Nghĩ mãi không biết sai ở đâu, con đến thưa với Sư Ông. Sư Ông chắc là buồn cười lắm khi nghe con hỏi. Sau khi Sư Ông xoa đầu con và nói chuyện thì con mới biết con đọc nhầm. Thay vì đọc “*Lắng lòng nghe lắng lòng nghe/ Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm*” thì con đã nhớ đến câu ca dao được học trước đó “*Gió đưa cành trúc la đà/ Tiếng chuông Thiên Mục canh gà Thọ Xương*”.



Ngày rời Làng, ai cũng nhắc nhau dậy thật sớm để đi. Vậy mà chúng con luôn rời Làng vào buổi trưa. Chúng con chào hết người này đến người kia, và bịn rịn không muốn xa. Mỗi lần được về Làng là chúng con có cảm giác về nhà chứ không phải là về dự một khóa tu rồi đi.

Hoàng Vy – Tâm Đại Hiếu

Con được học thỉnh chuông trong những buổi thiền trà. Con được theo mẹ và các chị về Làng từ lúc ba bốn tuổi, và mùa hè nào cũng được về Làng. Tiếng chuông lớn lên cùng con. Chị em chúng con mang *Ngày Làng Hồng* về nhà để cùng thực tập tụng kinh, tụng giới, ngồi thiền, ăn cơm trong

chánh niệm... Con nhớ có một lần trong nhà con xảy ra chuyện bất hòa, không khí khá căng thẳng. Vậy là con lẳng lặng đến trước bàn thờ, chắp tay và thỉnh chuông. Tiếng chuông ngân lên. Cả nhà trở về với hơi thở, sự căng thẳng lắng dịu và mọi người lặng lẽ trở về với sự thực tập của mình. Sau này, mỗi lần công việc khiến bản thân căng thẳng thì con thường thỉnh lên một tiếng chuông để mình có cơ hội được buông thư, trở về thương và ôm lấy thân tâm. Tiếng chuông chánh niệm Sư Ông dạy cho con ngày xưa vẫn nuôi dưỡng con mỗi ngày.

Hôm nay đọc lại truyện *Tý – Cây tre triệu đót – Chiếc lá ổi non* của Sư Ông, con rất hạnh phúc khi bắt gặp lại hình ảnh con của gần 40 năm trước. “Bé Vy luôn luôn mặc áo dài trắng. Nó chỉ mới ba tuổi. Nó tự động leo lên sân khấu không đợi ai mời. Mỗi khi nó leo lên sân khấu múa theo các chị là thỉnh chúng vỗ tay. Nó múa dễ thương lắm. Có một hôm nó đứng trên sân khấu một mình và múa bài *Thưa ba má con chừa*, ai thấy cũng thương. Nó đứng thẳng, đưa một ngón tay lên và làm dấu ‘đừng’. Nó hát:

– Thưa ba má con chừa
con *hông* dám nô đùa
với những kẻ hư thân
mà ba má *hông* ư.

– *Oánh* tét đít cho mà xem.

– Úi, Úi da!

Giọng của bé Vy non nớt; tiếng ‘không’ nó đọc là ‘hông’. Vừa hát ‘Úi da, Úi da’, bé Vy vừa đưa tay xoa đít như là vừa bị đánh đòn, trông rất dễ thương. Thiên hạ vỗ tay.”

Mỗi lần cho pháp thoại, Sư Ông đều dành riêng mấy mươi phút đầu tiên nói cho trẻ em. Chúng con rất chờ đợi để được nghe Sư Ông kể chuyện. Con nói được tiếng Việt như hôm nay cũng nhờ những mùa hè được về Làng. Sư Ông yêu cầu tất cả trẻ em phải nói tiếng Việt. Sau chừng mười ngày thì tiếng Việt của ai cũng tiến bộ rõ rệt.

Quỳnh Hương – Chân Tịnh Bi

Năm 1985, con may mắn được mẹ dẫn đến thiền đường Hoa Xương Rồng (sau này là thiền đường Hơi Thở Nhẹ) khi vừa mới sang Pháp. Nhờ vậy con gặp được Sư Ông lúc còn rất nhỏ (năm tuổi). Từ đó con bén duyên với Làng.



Ai cũng biết là Sư Ông rất thích thơ. Để đọc cho Sư Ông nghe, con và em con là Quỳnh Lan đã học rất nhiều bài thơ như *Hồ nhớ rừng, Ông đồ, Giờ quốc sử, Bướm bay vườn cải hoa vàng...* Sư Ông có trí nhớ rất tốt và thuộc rất nhiều thơ, thỉnh thoảng khi tụi con quên, Sư Ông lại nhắc.

Hồi nhỏ tụi con được rất nhiều thời gian bên cạnh Sư Ông, nghe Sư Ông kể chuyện và đọc thơ, trong đó có bốn câu thơ của Mai Thảo mà con rất thích, nó như là một lời nhắn nhủ của Sư Ông cho con:

*Chế lấy mây và giấy lấy nắng
Chế lấy, đừng vay mượn đất trời
Để khi nhật nguyệt đều xa vắng
Đâu thêm vẫn có ánh trăng rơi
(Em đã hoang đường từ cổ đại)*

Và năm 16 tuổi, con lại được Sư Ông tặng cho một món quà sinh nhật rất đặc biệt, đó là bài thơ tuổi cài trâm:

*Trời khuya sao mai hiện
Vũ trụ ngát hương Quỳnh
Phút giây mẫu nhiệm đến
Anh vũ gọi bình minh*

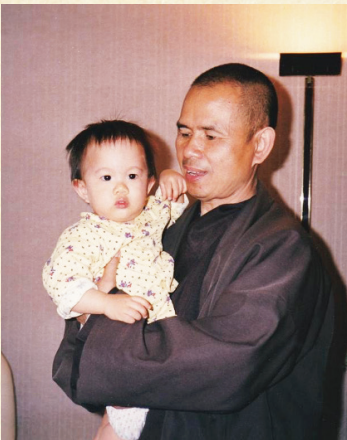
Mọi người nhìn, ai nấy đều nghĩ chắc là con tu tập đủ lắm vì về Làng từ nhỏ.

Thật ra con về Làng vì ham vui, vì có bạn bè, có quý thầy, quý sư cô, và vì có Sư Ông. Con tu tập những phương pháp Sư Ông dạy (thở chánh niệm, ngồi thiền, thiền hành...) cũng vì thương Sư Ông, vì muốn làm cho Sư Ông vui thôi.

Ai ngờ đâu vừa tu vừa chơi mà lại gạt hái biết bao nhiêu hoa trái. Hơi thở chánh niệm đã giúp con trở lại an trú nơi hải đảo tự thân để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

Tháng 07 năm 2017, bố con qua đời. Đó là một nỗi đau rất lớn trong đời con, đọc tác phẩm *Bông hồng cài áo*, Sư Ông nói rằng mất mẹ là mất nửa cuộc đời, giờ con mất bố cũng như mất nửa cuộc đời của con rồi. Một hôm, con ngồi soạn lại giấy tờ của bố, nước mắt cứ tràn đầy trên má. Sự ra đi của bố để lại một chỗ trống rất lớn trong đời con. Đang rất đau khổ thì bỗng nhiên con nhìn thấy bức thư pháp của Sư Ông trong tập giấy tờ của bố: “Respire, ce n'est pas la fin du monde” (Sư Ông chuyển ý qua tiếng Việt thành *Thở đi con, chuyện đâu còn có đó*). Bố đã nhắc nhở con trở về với hơi thở chánh niệm để ôm ấp lấy nỗi đau trong con. Và con mới thăm những câu thơ của Mai Thảo mà Sư Ông đã đọc cho con: “*Để khi nhật nguyệt đều xa vắng/ Đâu thêm vẫn có ánh trăng rơi*”.

Những lời dạy của Sư Ông về hơi thở chánh niệm lúc con còn nhỏ đã trở về, giúp con hiểu sâu hơn về bài học vô thường và trân quý những gì đang có mặt. Con ý thức được rằng bố vẫn luôn có mặt trong con và con là sự tiếp nối của bố. Và con cũng là sự tiếp nối của Sư Ông.



Hoàng Nhung – Tâm Đức

Tuổi mười bốn, mười lăm, con bắt đầu có dấu hiệu *nổi loạn*. Đó là năm 1992. Về Làng con không mặc áo dài, áo bà ba Việt Nam như trước đây mà mặc áo thun, quần jean ống rách. Một hôm, Sư Ông mời con vào phòng uống trà. Một lúc sau, Sư Ông dạy: “Ngoài chuyện dạy Phật pháp, Sư Ông dành nhiều thời gian để dạy về

văn hóa và ngôn ngữ Việt Nam để các con biết được gốc rễ của mình mà hòa nhập được vào một xã hội mới. Đó là lý do tại sao các con về đây được học ca dao, tục ngữ, truyện cổ tích, âm nhạc dân tộc. Con bây giờ đã là một thiếu nữ. Sư Ông mong con có thể tôn trọng người con gái trong mình. Con biết không, là một người con gái Việt Nam, con cần phải học cách ăn mặc, đi đứng, nói năng,... chính những nét đẹp đó là gia tài quý giá mà con có thể tiếp nhận được từ tổ tiên. Mình giữ gìn thân thể của mình cũng chính là giữ gìn thân thể của tổ tiên và các thế hệ sau mình.” Những lời dạy ngăn ngừa của Sư Ông đã giúp con nhìn lại chính mình. Ánh mắt thương yêu của Sư Ông đã biểu hiện trọn vẹn niềm tin cậy mà Sư Ông dành cho thế hệ trẻ chúng con. Đó là năm hạnh phúc nhất của con. Năm đó, Sư Ông tặng cho bọn trẻ chúng con mỗi đứa một bông hoa phượng vĩ ép khô.

Phương Lan

Năm 1990, con trai của con và anh Thanh Hương là bé Tuấn Anh lúc đó mới hai tuổi. Ngày 20 tháng 05 năm 1990, mẹ cùng vợ chồng con tới FIAP (Foyer International d’Accueil de Paris) để nghe Sư Ông cho pháp thoại. Hôm đó Sư Ông chia sẻ về đề tài “Văn hóa và tuổi trẻ Việt Nam”. Tuấn Anh còn nhỏ nên con nhờ ba của con ở nhà giữ bé. Ba con vừa trông cháu vừa chấm bài tập về nhà cho học sinh. Buổi trưa, vợ chồng con đưa Sư Ông và tặng thân về lại nhà. Ba con khen bé Tuấn Anh hôm nay ngoan lắm, không gây phiền phức gì cho ông ngoại cả. Anh Thanh Hương đảo mắt tìm bé. Và ôi thôi, dưới gầm bàn, cạnh chân bé, bao nhiêu băng cassette quý giá được anh sưu tầm đều bị kéo ra khắp sàn nhà. Giận quá, anh Hương la toáng lên. Tuấn Anh đang phẫn khích với *thành quả* của mình vẫn bị tiếng la làm cho giật mình, bé hoảng sợ và khóc. Thấy vậy, Sư Ông đi đến, bông bé lên đỡ. Sư Ông cười và nói: “Tuấn Anh tuy còn bé nhưng rõ ràng đã là *une personne à part entière*”. (Tuấn Anh tuy còn bé nhưng rõ ràng đã là một người trưởng thành rồi). Vợ chồng con đều giật mình bởi câu nói đơn giản đó. Con biết, Tuấn Anh đã thực sự lớn lên từ câu nói đó.

Quê nhà

Thích Nữ Chân Như Hiếu



Người về
tịch lặng vô ngôn
Thả hơi thở
thổi linh hồn vào cây
Am xưa
trở giấc sáng nay
Người mang nét cũ
về đây
am thiền.

Người đi
tĩnh tại an nhiên
Buông tứ đại
Bát nhã thuyền dong chơi
Đường xưa
mây trắng thanh thoi
Người gieo hạt
đến khắp nơi
nguồn thiền.



Thầy là sự sống

Thích Chân Pháp Ứng



Kính bạch Thầy,

Thầy thường dạy chúng con rằng, quê hương của chúng ta là bây giờ, ở đây và khắp mọi nơi. Thầy đã đưa cái thấy *vô sinh bất diệt* vào sự thực tập *đã về – đã tới, bây giờ – ở đây, cửa vô sinh mở rồi*. Cái thấy đó rất rõ ràng và xuyên suốt trong quá trình hành trì và giảng dạy của Thầy. Thầy đã nuôi dưỡng và trao truyền tuệ giác này cho không biết bao nhiêu đệ tử xuất sĩ cũng như cư sĩ khắp nơi trên thế giới. Chính nhờ cái thấy đó, chúng con có thể thực tập để có được tình thương và an lạc đích thực.

Thầy thường nói, tuệ giác ấy giúp Thầy an trú trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Khi sống, chúng ta tập sống trong giây phút hiện tại, trong quê hương

đích thực của mình. Và khi chết, chúng ta cũng chết trong giây phút hiện tại, trong quê hương đích thực của mình. Giây phút này có tính chất vượt thoát thời gian và tóm thâu cả ba thời: quá khứ, hiện tại, tương lai. Một hôm, khi sự kiện nhất kỳ vô thường xảy ra với Thầy, chúng ta chứng kiến, và chúng ta tạm gọi là Thầy *tịch*, nhưng thật ra, với cái thấy của con, khả năng an trú trong niệm định tuệ vẫn giúp Thầy có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, bây giờ ở đây, trong quê hương của mình. Như vậy, cũng như chư Bụt và chư Tổ, Thầy có mặt cho chúng ta ngay bây giờ, và đời đời, mãi mãi về sau. Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng sự truyền thừa là một dòng chảy sinh động, chưa bao giờ và không bao giờ bị đứt đoạn. Đây chính là tuệ giác *tương tức*.

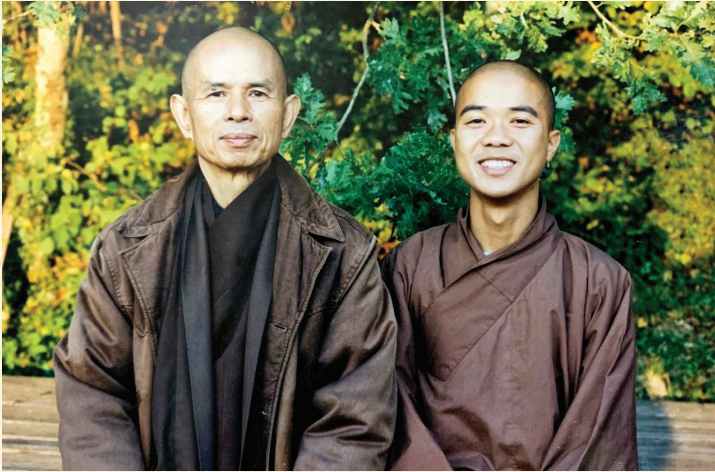
Kính bạch Thầy, hôm nay, Thầy đã tịch rồi. Con tự hỏi, vậy khi Thầy *tịch* thì con tiếp xúc với Thầy ở đâu? Câu trả lời là trong từng hơi thở, trong từng bước chân của chúng con, ngay trong giây phút hiện tại, ngay nơi sự sống này. Con không nghĩ rằng Thầy về Niết bàn là sẽ ở một nơi

“

Con tự hỏi, vậy khi Thầy tịch thì con tiếp xúc với Thầy ở đâu? Câu trả lời là trong từng hơi thở, trong từng bước chân của chúng con, ngay trong giây phút hiện tại, ngay nơi sự sống này.

nào khác, hay Thầy sẽ tái sinh nơi một hiện tượng nào khác trong đời sống. Những suy nghĩ đó chỉ là cái nhìn thông thường. Cái nhìn mà Thầy đã thực sự trao truyền cho chúng con là Thầy đang có mặt bây giờ, ở đây, trong sự sống, trong tất cả chúng con. Thầy đã nhắc đi nhắc lại không biết bao nhiêu lần cho chúng con khắc cốt ghi tâm tuệ giác ấy. Trong bài thơ *Hãy gọi đúng tên tôi*, Thầy cũng đã diễn bày tuệ giác này: Thầy là con chim, con kiến, là người này hay người kia, là cái thấy của dung thông, của bao dung... Thấy chính là sự sống, là ở đây, chưa bao giờ từng sinh, chưa bao giờ từng diệt, trong tất cả các hiện tượng khổ đau hay hạnh phúc.

Chúng con ý thức rằng, nếu duy trì được cái thấy đó thì chúng con mãi mãi có Thầy. Thấy, cũng như chư Bụt, chư Tổ qua bao thế hệ, mãi mãi có mặt



cho chúng con và đưa chúng con đi tới trên con đường thực tập và hành đạo.

Thầy thương kính,

Rừng sỏi đỏ và những cây phong xóm Thượng đang hiển tặng những chiếc lá chín vàng đỏ nâu rất

rực rỡ và đậm thắm. Thu đẹp đã về rồi thưa Thầy. Tại Làng, bốn chúng đang tận hưởng mỗi ngày mùa An cư 2022 cùng với Thầy. Con không còn tự hỏi: “Thầy còn ở đây hay Thầy đã đi đâu rồi?”.

Hơn bao giờ hết, con trân quý những bước chân, hơi thở Thầy đã trao truyền cho chúng con. Vì chỉ khi nào con an trú trong bước chân, hơi thở của chính mình, thì khi đó Thầy trò mình được đoàn tụ trong Hiện Tại Bất Diệt. Và cùng với Bụt Tổ, Thầy trò mình vẫn tiếp tục nuôi dưỡng nhau và làm chỗ nương tựa cho những người và những loài cần đến chúng ta.

Tình Thầy Trò

Còn nguyên số còn trọn vẹn
 Có những con đường mình tự trả
 Mình thấy thích mình làm thôi
 Mình đâu có tính toán gì đâu.

“ ” “ ” “ ” “ ”

Xóm Thượng Làng Mai
 11/2014 - 9/2022
 Con của Thầy
 Pháp Ứng.

Cánh cửa đã mở ra: Một cuộc sống bình an và ý nghĩa

Lilian Cheung

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

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Sinh ra trong một gia đình có truyền thống đạo Phật tại Hồng Kông, con đường đến với chánh niệm của tôi bắt đầu từ khá sớm. Trong tôi vẫn còn lưu giữ hình ảnh các vị xuất sĩ, những bài pháp thoại, những buổi lễ



với lời kinh, tiếng kệ trầm hùng. Đứa trẻ trong tôi sớm ghi nhận ý niệm rằng thế giới này tràn ngập khổ đau và ta cần sống với nhau trong tình thương và lòng từ bi, giúp làm vơi bớt khổ đau cho nhau. Một thông điệp quan trọng đến vậy mà thời điểm đó tôi chưa cảm nhận sâu sắc gì mấy.

Tôi chưa thực sự nắm được giáo lý đó cho đến hàng chục năm sau, khi biết đến Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Kể từ ngày được gặp và tiếp nhận giáo lý của Thầy, tôi bắt đầu sống một cuộc sống bình an và thấy được ý nghĩa đời mình khi phụng sự trong lĩnh vực y tế cộng đồng. Điều đó khiến tôi mãi mãi biết ơn Thầy.

Cốc cốc cốc, mẹ có ở đó không?

Tháng 08 năm 1993, tôi nhận được một khoản tài trợ vài triệu đô la từ Quỹ Sam & Helen Walton Family để thực hiện chương trình nghiên cứu bốn năm về chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể chất tại 14 trường công lập ở thành phố Baltimore, Mỹ. Dự án này là một cơ hội tuyệt vời, nhưng đồng thời cũng đưa tôi đến một trong những giai đoạn khó khăn nhất trên con đường sự nghiệp của mình. Danh mục những việc phải làm của tôi mỗi ngày cứ dài ra thêm, và danh sách những mối lo lắng của tôi cũng vậy. Đã bị khó ngủ, mỗi ngày tôi còn phải dậy sớm hơn và sớm hơn để có đủ thì giờ làm việc. Mỗi hai tuần một lần tôi phải đi từ Boston tới Baltimore, đã vậy còn phải vất vả chăm ba con nhỏ, lúc đó đang ở độ tuổi từ 4 tới 14 tuổi.

Tôi không bao giờ quên được buổi tối hôm ấy. Sau giờ cơm, con trai lớn của tôi đang cố gắng kể về những khó khăn mà cháu đang gặp ở trường. Tâm trí tôi lúc đó đang để ở chỗ khác, hoàn toàn bị xâm chiếm bởi công việc. Đột nhiên, tôi nghe con tôi nói: “Cốc cốc cốc, mẹ ơi, mẹ có ở đó không?”. Khoảnh khắc đó cửa sâu vào tim tôi. Tôi nhận ra đến con mình mà mình còn không thể có mặt hoàn toàn cho nó. Mình buộc phải thay đổi thôi. Khổ sở vì thiếu ngủ và chồng chất lo âu, càng ngày tôi càng thu mình lại, lòng tràn ngập cảm giác trống rỗng và vô vọng. Tôi chẳng thiết tha gì đến những hoạt động mình từng rất yêu thích. Tôi cũng chẳng đủ năng lượng để hoàn tất cái danh sách dài vô tận những việc cần làm, lúc nào tôi cũng cảm thấy mệt mỏi.

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

Mở ra cánh cửa chuyển hóa

Mùa thu năm 1997, tôi nhận được một tờ quảng cáo cho khóa tu bảy ngày về Tâm lý học Phật giáo, “*Mở ra cánh cửa Trị liệu và Chuyển hóa*” do Thiền sư

Thích Nhất Hạnh hướng dẫn. Không biết Thiền sư Thích Nhất Hạnh là ai, nhưng trong tôi vang lên tiếng con trai mình khấn khoản: “cốc cốc cốc”. Tôi nghĩ đây chắc chắn là cánh cửa tôi phải mở ra. Thêm vào đó, khóa tu còn được tổ chức ở Key West, Florida, một nơi tôi muốn có dịp đến thăm. Vậy là tôi đăng ký liền lập tức.

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

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

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

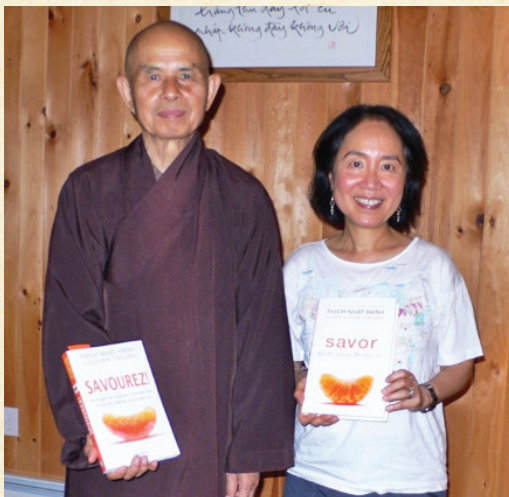
Khóa tu đã đem lại cho tôi một sự chuyển hóa hoàn toàn, và có lẽ cũng trị liệu cho nhiều người khác nữa. Tôi chứng kiến một thiền sinh bật khóc trong buổi pháp đàm đầu tiên. Khi chúng tôi hỏi thăm, anh kể rằng vợ anh đã bỏ đi không một lời giải thích và cô ấy sẽ không quay lại. Đến ngày thứ ba của khóa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

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

Những nhân duyên đưa đến cuốn sách “Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức”

Trong tuần lễ ở Key West, Thầy đã dạy chúng tôi về hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm và ăn trong chánh niệm. *Ăn trong chánh niệm?* Suốt chặng đường nghiên cứu và học thuật trong ngành dinh dưỡng học, tôi chưa bao giờ gặp khái niệm này. Ta ăn trong chánh niệm không phải chỉ để có đủ

sức khỏe mà còn để duy trì nguồn lương thực lâu dài cho các thế hệ tương lai, đó là một tuệ giác thật thâm sâu đối với tôi.



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

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

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

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

Rất đáng mừng, quyển sách ấy và những giáo lý của Thầy tiếp tục gây thêm tiếng vang. Gần đây, thông điệp “Ăn trong chánh niệm để giữ gìn sức khỏe cho ta và sức khỏe cho hành tinh này” vừa được chọn cho một chiến dịch trong mười năm có tên là *Our Planet Our Future (Hành tinh của chúng ta, Tương lai của chúng ta)* hướng đến tiếp cận 1,5 tỷ người trên toàn thế giới. Các nhà tổ chức rất có hứng thú với quyển sách *Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức* qua cách tiếp cận rất cởi mở của Thầy – tín ngưỡng, tôn giáo nào cũng có thể đón nhận. Họ nói với tôi rằng, ai cũng cần ăn, vậy nên ăn

chánh niệm chính là con đường lý tưởng có thể giúp mọi người trên thế giới thay đổi thói quen ăn uống vì sức khỏe của bản thân cũng như của cả hành tinh này. Hơn nữa, giải pháp ăn trong chánh niệm còn giúp đảm bảo đủ thực phẩm cho thế hệ tương lai. Đây là bài học Bụt đã tiên đoán và dạy ta trong kinh *Tử nhục*.

Dạy nhân viên Google ăn trong chánh niệm

Trong nhiều năm, Tiến sĩ Walter Willett, Giáo sư và cựu Chủ nhiệm Khoa Dinh dưỡng học tại trường Y tế Công cộng T. H. Chan thuộc Đại học Harvard, đã tư vấn cho Google về chế độ dinh dưỡng cho nhân viên. Năm 2011, tôi nhận được



một cú điện thoại của Olivia Wu, đầu bếp chính tại trụ sở Google ở Mountain View, tiểu bang California. Cô muốn tìm cách giúp các nhân viên Google giảm lượng đồ ăn tráng miệng trong bữa ăn. Tôi gợi ý cho cô nhiều cách để cải thiện chất lượng món tráng miệng và giảm khẩu phần nhưng Olivia báo cô từng áp dụng những cách đó mà tình hình không tiến triển gì mấy, bởi vì ở Google thức ăn được miễn phí cho nhân viên. Lúc đó tôi mới hỏi cô đã từng nghe tư vấn về phương pháp ăn có chánh niệm như giới thiệu trong quyển sách *Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức* chưa? Cô bảo chưa và hỏi liệu tôi có thể

mời Thầy đến nói chuyện ở Google không. Tôi trả lời rằng tôi sẽ thử nhưng không chắc là mời được, vì Thầy chưa từng tổ chức khóa tu nào ở thung lũng Silicon. May mắn là đề nghị của Olivia đến gần như cùng với thời điểm Thầy đang hướng dẫn khóa tu ở tu viện Bích Nham. Thầy có vẻ thích thú với đề nghị đó. Thầy trả lời Thầy sẽ cho pháp thoại nếu như Google đồng ý để Thầy và tăng thân hướng dẫn nửa ngày thực tập chánh niệm ở đó.

Sự kiện này đã làm thay đổi hẳn văn hóa công sở ở Google. Nhân viên Google thực tập thiền, nghe pháp thoại của Thầy, hát thiền ca, rồi cùng thiền hành

khấp khuôn viên của Google và ăn cơm im lặng trong chánh niệm. *(Những phép màu trong khóa tu tại Google được ghi lại qua đoạn video này: <https://www.youtube.com/watch?v=Ijnt-eXukwk>)*

Thầy vẫn tiếp tục biểu hiện

Tôi rất biết ơn vì có cơ duyên được tiếp nhận những lời dạy từ Thầy và tăng thân. Thầy là một vị thầy tuyệt vời, người đã hiện đại hóa những giáo lý đạo Bụt vốn tồn tại hơn 2.500 năm qua. Nhờ những lời giảng của Người, chúng ta có thể thừa hưởng được lợi lạc từ sự thực tập chánh niệm và thấy được tầm quan trọng của bản chất tương quan, tương tức nơi vạn vật. Dù nhục thân của Thầy không còn nhưng Thầy vẫn sống mãi với chúng ta! Thế giới này của chúng ta thực sự có phước lắm mới được tiếp nhận giáo lý và năng lượng của Thầy.

Những năm đầu bên Thầy

Thích Chân Pháp Lữ



Con được may mắn ở bên Thầy trên ba mươi năm. Ba mươi năm đây ắp hạnh phúc, những kỷ niệm đầu tiên thật ấn tượng, thật khó quên. Đó là mùa hè 1988, mùa hè hội tụ biết bao huynh đệ, biết bao gương mặt tiêu biểu của Làng Mai mãi đến hôm nay. Những “kiện tướng” của Làng như thầy Giác Thanh nay đã quá cố, các sư chị Chân Không, Chân Đức, Chân Vị... lúc đó vẫn còn nguyên mái tóc dài, mái tóc thể nữ sinh, áo dài ngày lễ, ngày hội nhưng rồi không lâu đâu, chỉ vài tháng sau thôi, tóc sẽ bay trên núi Thửu để *Mở thêm rộng lớn con đường!* Đó cũng là mùa hè mở đầu mối tình “huyền sử” của anh Thư, chị Anh Hương – cháu gái của Thầy, hai vị giáo thọ cư sĩ tương lai Chân Trí và Chân Ý, hai “pháp khí kiện tướng” của tăng thân Làng Mai Mỹ quốc và quốc tế.



Đã được may mắn đọc sách của Thầy từ những năm 1964, nhưng mãi đến năm 1987, khi biết Thầy có khóa tu mùa hè, con phải chờ gần đúng một năm để tới được, Làng lúc đó chỉ mở đúng một tháng hè! Tuy rất hâm mộ Thầy nhưng con chỉ đứng từ xa nghe pháp thoại của Thầy vì thiên đường Nền Hồng xóm Hạ đã chật ních những người, có đâu được ngồi gần Thầy. Nhưng ít ngày sau, đang ở xóm Thượng thì con may mắn gặp Thầy cùng một nhóm thiền sinh người Việt cần nhanh chóng xuống xóm Hạ. Con nhanh nhẩu mở cửa xe “đại thừa” chín chỗ mời Thầy lên. Thật lạ, Thầy mở cửa bên và đi đến hàng ghế cuối để chọn chỗ khiêm tốn nhất và ngồi xuống, còn ai chậm chân thì được ngồi hàng trên hoặc ngồi ngay ghế hàng đầu! Sau này dạy chúng, Thầy cũng dặn dò: *Người tu sĩ có sinh hoạt với thiền sinh cư sĩ không phải lúc nào mình cũng phải “lãnh đạo, đứng đầu, chỉ huy...” và dù là người tu, gia đình cũng vẫn là gia đình mình, anh chị, cô dì, chú bác không cần thay đổi cách xưng hô. Minh tu để cái ngã nó đừng lừa mình... và cái tình huynh đệ chỉ có khi mình sống thật và biết khiêm cung để trên thuận dưới hòa.* Một cử chỉ tự nhiên ở Thầy, sau này hiếm thấy vì không ai chịu cho Thầy ngồi sau, ai dám ăn trên ngồi trước Thầy và cũng vì Thầy muốn đại chúng bỏ thói đi trễ vì mãi đợi nhau nên hễ cần đi đâu thì khi đến giờ, mọi người luôn thấy Thầy đã ngồi cạnh tài xế sẵn sàng khởi hành rồi!

Mùa đông năm đó con may mắn tới lui nhiều lần, về Làng gần như mỗi cuối tuần vì nhà ở cách Làng hai giờ lái xe. Vì vậy con được mời viết một bài ngắn cho Lá thư Làng Mai Số 11! Con viết hai bài và có một bài được lên báo nên cũng được ký tên cùng với tất cả mọi người “biên tập viên”. Bài kia rất học trò và lý thuyết, nhất là có tính chỉ trích vài điểm sai của sách tiếng Pháp dịch từ sách tiếng Việt của Thầy. Thầy không đả động tới mà chỉ nhẹ nhàng đề nghị đổi tên bài viết là “xúp hành” thay vì “canh hành” nhưng con xin giữ tựa “của mình”. Bây giờ nghĩ lại sao ngày đó cái ngã của con to tướng vậy mà con có biết đâu! Và công giáo dưỡng của Thầy chấp nhận con, một đứa học trò cứng đầu, thích làm sai để thí nghiệm cái mới, đi ngang về tắt, ít biết lễ nghi, nhiều cố chấp vọng tưởng, vậy mà Thầy vẫn kiên nhẫn chờ đợi để con có được vài chuyển hóa, sau biết bao nhiêu năm mới thấy thấm chút tương chao! Thầy biết có những đứa học trò chậm lụt nên vẫn kiên nhẫn dõi theo, săn sóc, giúp đỡ mấy mươi năm hay từ bao nhiêu kiếp trước rồi đến kiếp này nữa và mai sau?

Con nhận ra từ nhiều mặt là Thầy không chỉ trích ai, chỉ nói những điểm tích cực của mọi người dù có khi vì hiểu lầm, vì chính trị, Thầy đã nhận chịu bao nhiêu lời lăng mạ, sỉ nhục, bôi nhọ, lên án... và Thầy chỉ im lặng, không đả kích, không trả lời. Có chăng Thầy viết quyển Quan Âm Thị Kính để giáo dục mỗi chúng ta đừng vội lên án, đừng loan truyền những gì mà mình không mắt thấy tai nghe. Và cho dù có chứng kiến chuyện này chuyện kia cũng không nên nói tới hay tệ hơn, lặp đi lặp lại nếu đó là những gì không tốt, nhiều tiêu cực... Rất tiếc là mấy ai thực tập được mặt hạnh của Thầy trong ngôn từ hòa ái, đem mắt thương nhìn cuộc đời... vì khi mình thương thì “lấy chín làm mười”, “bồ hòn cũng ngọt” chấp nhận vì thương nhau, cho nhau niềm vui thì có đâu mà chê trách, cãi vã hay gây gổ?

Con người tự do của Thầy giúp Thầy đóng mọi vai trò khi cần hết như trong kinh Quan Âm, khi hiện vai người nam, khi hiện vai người nữ, khi phú hộ, khi bần nông... con đã vui thích kinh ngạc khi nhìn Thầy “biểu diễn” vài trò ảo thuật giúp vui mọi người mùa Giáng sinh năm xưa năm xưa. Hay thích thú vì Thầy sử dụng máy quay phim gọn nhỏ hiệu Sony Tricon 3000 để thâu hình bông hoa, cây cỏ quanh Thầy... Anh Cả Chân Lễ còn nhắc những năm đầu ở Làng, anh chị làm nghề nông, nhiều công việc, Thầy đã xắn tay áo



lên, mặc áo cũ ra vườn tiếp tay thu hoạch rau cải. Thầy đã gánh, vác từng bó rau, từng thùng cải để giúp anh Cả chở đi giao hàng tận ngoài tỉnh Bordeaux, cách Làng trên dưới trăm cây số. Làm sao kể hết những hy sinh của Thầy, của Sư cô Chân Không *mấy mươi năm trời cần mẫn...* mà Thầy chỉ nói thoáng qua như khi Thầy viết *Đường xưa mây trắng*, lâu lâu phải giơ tay ra hơ trên lò sưởi vì phòng có sưởi mà vẫn lạnh và tay Thầy vẫn cứng vì lạnh. Và Thầy vẫn hướng dẫn dân Làng Hồng vui Xuân, đi chợ hoa xứ người và mỗi năm đều sửa soạn ăn Tết cổ truyền trên đất Pháp. Tập tục vui, đẹp và đầy ý nghĩa đó nay đã được mọi người tiếp nối khắp nơi trên đất Thái hay trên đất Mỹ, mọi nơi mà Làng Mai đã theo Thầy xuất hiện trên thế giới hôm nay.

Rồi nhóm nhỏ theo Thầy những ngày đầu dù trẻ hay sắp già cũng được Thầy dẫn đi nghỉ đông, leo núi, thiền hành trên tuyết chứ không trượt tuyết (vì không từng biết trượt tuyết!). Mùa hè mọi người lại có dịp được Thầy khuyến khích đi tắm biển chứ không chỉ thiền hành dọc bờ biển. Cho nên khi các thầy, sư cô Tây phương tổ chức khóa tu trượt tuyết trên núi, con thấy rất vui vì nhớ đến Thầy, người đi tiên phong mở đường mà luôn mong mỗi đoàn hậu sinh làm giỏi hơn mình – con hơn cha là nhà có phước. Chỉ mình con còn thấy buồn buồn vì “leo đồi thế kỷ” mà không còn Thầy, con phải thực tập nhiều, nhiều hơn nữa để vẫn thấy Thầy trong từng sư anh, sư chị, sư em; thấy Thầy yên lặng mỉm cười chan chứa tình thương nhìn mọi người bây giờ và mãi mãi...

Sen búp xin tặng người

Một vị Bụt tương lai.

Tưởng niệm người con lỗi lạc của Việt Nam Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Chân Đại Tuệ – Hà Vinh Thọ



Tiền sư Hà Vinh Thọ – Chân Đại Tuệ là một vị giáo thọ cư sĩ theo truyền thống Làng Mai, được Thiền sư Thích Nhất Hạnh truyền đăng năm 2001. Ông từng làm việc cho Ủy ban Chữ thập đỏ Quốc tế (ICRC), phụ trách chương trình giáo dục và phát triển, trước khi trở thành Giám đốc Chương trình của Trung tâm Hạnh phúc Quốc gia ở Bhutan. Ông là người sáng lập Học viện Eurasia về Hạnh phúc và An sinh, đồng sáng lập Hiệp hội Eurasia (1999 đến nay) – một tổ chức phi chính phủ chuyên triển khai các chương trình giáo dục cho thanh thiếu niên khuyết tật cũng như phát triển các dự án sinh thái ở Việt Nam trong 20 năm qua. Tiến sĩ Tâm lý học và Giáo dục, Đại học Geneva; nghiên cứu về ngành trị liệu sức khỏe cơ thể qua giọng nói tại Dornach, Thụy Sĩ; nhà diễn thuyết quốc tế, tác giả của nhiều đầu sách, bài viết.

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Tôi được sinh ra từ một người cha Việt Nam và mẹ là người Pháp. Tôi lớn lên và sống qua nhiều quốc gia, nhưng hầu hết là tại châu Âu. Lần đầu tiên tôi về thăm Việt Nam với cha tôi là vào năm 1982, lúc ấy tôi đã 31 tuổi.

Tuy trưởng thành ở nước ngoài, tôi vẫn cảm thấy mối liên kết với quê cha đất tổ, dù có giới hạn là lúc nhỏ tôi đã không được học tiếng Việt và mẹ tôi cũng không nói được tiếng Việt. Chú tôi, ông Hà Văn Lâu, từng là Đại sứ Việt Nam tại Pháp và sống ở Paris. Mỗi khi đến hội họp tại Liên hợp quốc ở Geneva, chú thường đến thăm gia đình tôi vì chúng tôi sống ở gần đấy.

Lúc ấy gia đình chúng tôi sống trong một cộng đồng nơi có người chăm sóc cho các trẻ em thiếu năng trí tuệ và chú tôi từng nói rằng chúng ta cũng nên tạo ra một chương trình tương tự để giúp đỡ các trẻ em khuyết tật tại Việt Nam. Trong chuyến viếng thăm Việt Nam lần đầu, tôi đã gặp được nhiều người thân trong gia đình, trong đó có một người chú là nhà điêu khắc Phật giáo nổi tiếng và con trai của chú là một họa sĩ. Hai cha con đều là đệ tử của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong thập niên 1960 và cả hai hỏi tôi rằng đã có cơ hội gặp Thiền sư lúc ấy đang sống tại Pháp chưa. Tôi đã rất xấu hổ khi phải thú nhận rằng tôi chưa từng nghe qua về Người. Vào thời gian đó, Sư Ông chưa được biết đến nhiều tại châu Âu.

Khi về lại châu Âu, tôi đã viết một lá thư gửi Sư Ông để xin phép đến thăm. Đệ tử thân tín của Người là Sư cô Chân Không đã viết một lá thư rất thân thiện mời chúng tôi đến thăm một trung tâm mới mở tại miền Tây Nam nước Pháp tên là Làng Mai. Sư cô cũng gửi tặng quyển *Phép lạ của sự tỉnh thức* bằng tiếng Anh. Tôi đã đọc quyển sách ấy với tất cả sự hào hứng, nhưng vì một lý do nào đó phải sau nhiều năm thì vợ tôi, Lisi và tôi mới đến thăm được Làng Mai lần đầu vào cuối thập niên 1980.

Khi đến Làng, chúng tôi lập tức được mời dùng trà với Sư Ông và Sư cô Chân Không. Lúc ấy chúng tôi nghĩ rằng sự kiện này chắc thường xảy ra cho mọi người mới đến Làng, là được mời vào cốc của Thiền sư. Thật ra, Sư Ông đã quen biết nhiều người thân của tôi vì gia quyến tôi cũng ở Huế, quê của Sư Ông. Một trong những người chú của tôi và con trai của ông là đệ tử thân tín của Sư Ông và đã từng minh họa một số sách của Sư Ông. Thêm vào đó, Lisi có một người bà con Thụy Sĩ mà Sư Ông đã từng gặp trong thập niên

1960 tại Mỹ, ông ấy thuộc về nhóm người Tây phương đầu tiên trở thành tu sĩ theo phái thiền tại thiền viện San Francisco do Thiền sư Suzuki sáng lập ở California. Vì vậy, tuy đến Làng Mai lần đầu nhưng tôi có cảm tưởng như là được về hộp mặt thân quen.

Lần đầu tiên nghe Sư Ông cho pháp thoại, tôi xúc động lắm. Đã hơn một lần tôi nhận ra mình đang khóc trong khi nghe pháp thoại. Không phải vì tôi buồn, mà vì lời dạy của Sư Ông đánh động vào tim tôi một cách quá sâu sắc. Tôi biết, cho đến lúc ấy sự hiểu biết của tôi về lòng Từ bi vẫn còn nông cạn và quá lý thuyết, nhưng khi tiếp xúc trực tiếp với Sư Ông, tôi đã hiểu ra được thực chất sống động của lòng Từ bi kết hợp với năng lượng Trí tuệ rộng lớn cho nên Sư Ông đã có thể diễn bày giáo pháp với vài lời đơn giản mà không đánh mất ý nghĩa thâm sâu.

Tôi biết tôi đã gặp được Thầy của mình. Từ đó trở đi, chúng tôi đi khóa tu thường xuyên tại Làng Mai, và cùng với các con, chúng tôi có cơ hội thiết lập được sự liên hệ sâu sắc với Sư Ông. Đối với tôi, đó cũng là một cơ hội mẫu nhiệm để kết nối lại với gốc rễ Việt Nam của mình. Sư Ông đã chia sẻ được với thế giới những gì đẹp nhất của văn hóa Việt Nam, và qua Người, rất nhiều người Việt cảm thấy tự hào về gốc rễ của họ và có thể chia sẻ lại cho con cháu họ để nhắc nhở con cháu về nguồn gốc tổ tiên của chúng dù chúng



đang sinh sống ở nước ngoài. Những người đệ tử nước ngoài của Sư Ông cũng thiết lập được niềm kính ngưỡng sâu đậm về những nét đẹp và chiều sâu của văn hóa và tâm linh người Việt.

Khi tôi còn nhỏ, trong nhà chúng tôi có bàn thờ tổ tiên nhưng điều đó đã không gợi được ý nghĩa gì nhiều trong tôi. Sau khi viếng thăm Làng Mai và được nghe lời giảng của Sư Ông về tính cách quan trọng của cả hai truyền thống tâm linh và huyết thống, sự thờ cúng tổ tiên đã trở nên rất có ý nghĩa đối với tôi. Cho đến bây giờ tôi vẫn luôn bài trí một bàn thờ tổ tiên trong nhà, và mỗi sáng tôi đều thắp hương, dâng trái cây và trà.

Chúng tôi là một trong những nhóm đệ tử đầu của Sư Ông có được cơ hội về Việt Nam trong thời điểm mà ít người nước ngoài được về. Sư Ông đã rất vui khi nhận được tin tức và hình ảnh từ quê hương và nhất là từ Huế, chùa Tổ Từ Hiếu và từ những đệ tử và bạn của Sư Ông. Khi nhóm chúng tôi trở lại châu Âu, chúng tôi đã tặng Sư Ông một quyển sách với nhiều hình ảnh chúng tôi chụp được những cảnh thân quen mà Sư Ông từng biết đến.

Trong những bài pháp thoại của mình, Sư Ông thường kể những chuyện gần gũi trong dân gian Việt Nam như truyện Kiều, những nhân vật lịch sử như vua Trần Nhân Tông trở thành một nhà sư Phật giáo và các vị đại sư của Việt Nam như Tổ sư Tăng Hội. Qua đó, song song với việc học về đạo Bụt, các đệ tử của Sư Ông cũng được học rất nhiều về văn hóa và lịch sử Việt Nam.

Sư Ông đã khuyến khích chúng tôi thiết lập các dự án giáo dục tại Việt Nam; trước nhất cho các trẻ em khuyết tật và sau đó mở rộng thêm ra. Đây là lý do vợ chồng tôi, với sự trợ giúp của vài người bạn trong ngành giáo dục, đã sáng lập Tổ chức Tài trợ Âu Á (Eurasia Foundation). Và hai vị yểm trợ chúng tôi từ buổi đầu là nhà Đại sư Hà Văn Lô và Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Nhìn lại những năm qua với cơ hội được gặp và tiếp nhận giáo pháp từ Sư Ông, trong tôi dâng đầy niềm tri ân sâu sắc. Sư Ông chưa từng đòi hỏi chúng tôi điều gì, để chúng tôi tự do hoàn toàn, nhưng luôn có mặt đó cho chúng tôi. Sư Ông là hiện thân của những điều Người dạy. Tôi đã có nhiều cơ hội gặp Sư Ông thường xuyên trong nhiều bối cảnh khác nhau nhưng Người vẫn vậy, không thay đổi. Sư Ông không đối xử khác khi gặp một người nổi tiếng

hoặc quan trọng so với khi gặp một người bình thường đơn giản. Sư Ông đặc biệt thích sự có mặt của các em nhỏ xung quanh và mỗi khi đi thiền hành, Người thường nắm tay các em cùng đi. Sư Ông hiến tặng cho mọi người sự quan tâm đầy từ bi và trọn vẹn như nhau.

Tôi rất ấn tượng cách Sư Ông làm một “Đại sứ” cho Việt Nam. Đối với mọi người trên thế giới, Sư Ông là đại diện đích thực cho văn hóa Việt Nam. Khi tôi chuyển qua Bhutan để làm việc tại Trung tâm Hạnh phúc Quốc gia (Gross National Happiness Centre), tôi muốn thỉnh Sư Ông đến thăm đất nước ấy. Tôi đã thảo luận dự án này với Thủ tướng Bhutan, ông Jigmi Y. Thinley. Ông rất yểm trợ cho dự án này và muốn nó trở thành một chuyến viếng thăm chính thức cấp chính phủ. Tôi cũng có cơ hội tặng quyển *Quyền lực đích thực* được Thầy ký tên đến Vua đời thứ năm của Bhutan. Đức vua cho tôi biết rằng Ngài đã từng đọc nhiều lần quyển *Đường xưa mây trắng: Theo dấu chân But* của Sư Ông, thuộc lòng vài đoạn văn trong sách và rất kính quý Sư Ông.

Tiếc thay, chuyến viếng thăm Bhutan của Sư Ông đã không xảy ra. Đầu tiên chúng tôi phải hoãn lại vì có đợt bầu cử toàn quốc, rồi khi Bhutan có thể tổ chức được thì sức khỏe của Thầy lại không cho phép nữa. Tuy vậy, những lời dạy và pháp môn thực tập của Sư Ông đã có những ảnh hưởng quan trọng trong cách chúng tôi hướng dẫn các chương trình *Hạnh phúc Quốc gia*. Do đó, dù Sư Ông không đến Bhutan bằng hình hài mình, Pháp thân của Sư Ông cũng đã có mặt ở đó và vẫn đang còn có mặt ở đó, vì hầu hết phương pháp chúng tôi điều hành chương trình *Hạnh phúc Quốc gia* đều liên kết sâu sắc với giáo lý Sư Ông dạy.

Tôi xin chia sẻ hai giai thoại để diễn tả cách Sư Ông dạy chúng tôi ngoài các bài pháp thoại và những buổi thiền tập chính thức.

Một lần nọ, tôi đang đi bộ với Sư Ông tại Thụy Sĩ. Tôi mới từ Việt Nam trở về và đang kể về chuyến viếng thăm chùa Từ Hiếu. Lúc ấy Sư Ông chưa được về và tôi tin chắc rằng Người sẽ vui khi nghe kể về chùa Tổ và quả đúng như thế; nhưng tôi đoán là tôi đã quá trớn và không thực sự có chánh niệm về nơi mình đang có mặt, ngay nơi ấy và lúc ấy. Vì vậy, một lúc sau, Sư Ông dừng lại và bảo tôi đứng yên. Sư Ông mỉm cười và chỉ xuống mặt đất ngay dưới chân Người và tôi, rồi dạy: “Từ Hiếu đang ở đây và ngay bây giờ”, rồi hai Thầy trò tiếp tục đi.

Một lần khác, khi dùng cơm chiều với Sư Ông cùng Sư cô Chân Không, tôi kể về các dự án giáo dục nhóm chúng tôi đang thực hiện tại Việt Nam. Tôi say mê kể và chắc là không có chánh niệm về những gì mình đang ăn. Nên một lần nữa, Sư Ông mỉm cười, nhẹ nhàng ra dấu tay để dừng tôi lại và hỏi: “Con đang ăn các dự án hay con đang ăn cơm vậy?”. Tôi thấy hơi mắc cỡ, nhưng rất biết ơn được nhắc nhở để thực sự sống trong giờ phút hiện tại. Là một vị Thiền sư đích thực, Sư Ông luôn để tâm giúp chúng ta sống đời sống chánh niệm trong mỗi giây phút của cuộc sống, và Người luôn giúp một cách nhẹ nhàng, với tính hài hước và lòng từ bi.

Khi nghe tin về sự ra đi của Sư Ông, thực sự tôi không cảm thấy buồn, tôi cảm nhận một niềm biết ơn và một tình thương sâu thẳm. Tôi ý thức được việc gặp một bậc thầy lớn trong đời thực sự là một đặc ân. Tôi không cảm nhận là Sư Ông đã ra đi, Sư Ông đang hiện hữu trong những lời dạy và trong vô số đệ tử của Người. Sư Ông có một sức ảnh hưởng to lớn trên hành tinh này. Người đã mang nhiều tuệ giác, tình thương và giá trị luân lý đến cho mọi người khắp nơi trên thế giới. Tinh thần và ý chí của Sư Ông đang có mặt rõ ràng hơn bao giờ hết, và người Việt Nam có thể hãnh diện đã sản sinh ra một người con lỗi lạc, đóng góp và làm rạng danh hồn thiêng nước Việt trong khắp mười phương.

Palézieux, Thụy Sĩ, ngày 27 tháng 01 năm 2022

Mận Làng đã chín

Thích Nữ Chân Trung Chính



Con xuất gia năm 1973, sau đó một thời gian con có chuyển đi xa. Trong chuyến đi của con có chín vị xuất gia. Chúng con đến Mã Lai và sống trên một hòn đảo gần sáu tháng cùng quý thầy, quý sư cô đã có mặt trước đó. Mỗi tháng các thầy, các sư cô được nhận 30 đô la từ Sư Ông Thích Nhất Hạnh. Con rất xúc động vì biết đó là số tiền rất lớn giúp mọi người có chi phí mua thêm thực phẩm chay. Hồi đó con còn nhỏ, chưa từng đọc sách và cũng không biết Sư Ông là ai.



Sau đó con được định cư ở Thụy Sĩ. Năm 1982, con qua Pháp nhập chúng ở một ngôi chùa tại Paris. Trong chuyến đi của con có cô Bảy, chị của Sư cô Chân Không, đã gửi sách Sư Ông cho con và cuốn sách đầu tiên con đọc là *Nẻo về của ý*. Con rất thích sách Sư Ông viết. Con đọc cuốn *Phép lạ của sự tỉnh thức* rất nhiều lần và thường đặt trên đầu giường để nhắc nhở mình nhớ duy trì sự thực tập chánh niệm.

Thời gian đó, con được cô Bảy cho biết lịch trình giảng dạy của Sư Ông ở Paris, nhờ vậy con được gặp Sư Ông ba lần. Năm 1984 con về lại Thụy Sĩ. Một hôm con nhận được thư tay do cô Mười, em út

Sư cô Chân Không, đem đến. Lá thư đó giờ đã bị thất lạc, thư rất ngắn: “*Sư cô, đây là một cái lệnh, Thầy và Tổ gọi sư cô về Làng*”. Tuy chưa biết Làng là gì nhưng con đã có ý định và đang tìm cách để về. Trong thư có lời nhắc riêng của Sư cô Chân Không: “*Sư cô, Thầy chưa bao giờ viết thư tay cho ai, mà viết cho sư cô đó*”. Nhân duyên đưa đẩy, năm 1987 con có việc qua Úc rồi định cư bên đó. Ở Úc, con vẫn thường nghe pháp của Sư Ông qua băng cassette do cô Bảy và cô Mười gửi. Một hôm con bị chấn động khi nghe pháp thoại Sư Ông. Con biết đã đến lúc con phải ra đi, đi để trở về. Lúc đó con chưa nghĩ sẽ về Làng, con chỉ nghĩ trở về để tìm lại chính con. Thời gian đó, các cháu của con ở Thụy Sĩ về Làng sinh hoạt và được Sư Ông khen. Một hôm nghe pháp thoại, khi Sư Ông nói đến câu: “*Mặn của Làng Mai đã chín*”, tự nhiên con giật mình. Nhớ năm xưa Sư Ông gọi con về mà mãi đến nay con vẫn chưa về được.

Con trở lại Làng năm 1994, năm đó con được gặp sư Như Minh và các thầy ở Huế qua, năng lượng rất vui. Trong một buổi thiền trà, Sư Ông nhắc con: “*Sư cô, hồi đó thầy gọi sư cô về mà tại sao bây giờ sư cô mới về? Mười năm rồi, bây giờ về thì sư cô phải ở đây*”. Khung cảnh ở Làng là một làng quê, có chúng xuất sĩ và cư sĩ về tu tập, nơi đây đúng là nơi con cần trở về để tìm lại chính con. Bài hát đầu tiên con được nghe là bài *Đã về đã tới*, rất đúng với tâm trạng của con nên từ đó con có mặt ở Làng. Sư Ông dạy con ở lại Làng để giúp Sư Ông và chăm sóc các thầy, các sư cô hồi đó còn rất trẻ. Sư Ông cũng hay viết thư để nhắc nhở con, đến nay con còn giữ được ba lá thư do chính tay Sư Ông viết, xem như báu vật của mình. Con rất xúc động mỗi lần đọc lại những lá thư đó.



Phường Khê, ngày 05 tháng 09 năm 96,

Sư chị Trung Chính,

Thầy và các sư em rất hạnh phúc khi có sư chị ở đây. Sư chị đem lại nhiều tươi mát và điềm tĩnh cho đại chúng và đó là một hiến tặng quý báu của sư chị. Thầy rất mừng được sư chị nhận lời góp sức xây dựng tăng thân này. Hàng triệu người và cả tương lai đạo Phật ở Âu Mỹ sẽ được thừa hưởng sự có mặt và hành đạo của tăng thân của chúng ta. Nếu chúng ta thành công trong việc xây dựng tăng thân, thầy rất tin tưởng là chúng ta sẽ thành công, vì chúng ta chú trọng đến nội dung thực tập mà không đặt nặng vấn đề hình thức. Thầy mong sư chị cũng có hạnh phúc như thầy và như các sư anh, sư chị và sư em trong tăng thân.

Thương và tin cậy

Nhất Hạnh

Sư chị Trung Chính,

Thầy rất hạnh phúc khi thấy sư chị đảm nhận việc chăm sóc và nuôi nấng các sư em. Chí hướng và sự nghiệp của sư chị được chư Phật trong ba đời trông thấy. Chúng ta sẽ làm chỗ nương tựa cho hàng triệu người ở Tây phương và chính ngay ở quê hương. Tình thương của thầy cho sư chị là một viên ngọc không tì vết, đem đặt vào biển đại từ, đại bi của chư Phật thì tỏa chiếu cùng một màu sắc, sẽ không bao giờ biến dạng.

25/11/96

NH

Năm 1999, con được theo Sư Ông trong chuyến đi giảng dạy ở Mỹ. Tăng thân ở Mỹ rất mong ước có được một trung tâm tu học ở tiểu bang Cali, nên mọi người tìm đất để xây dựng tu viện. Tháng 6 năm 2000, Làng có khóa tu 21 ngày dành cho các vị Tiếp Hiện và giáo thọ khắp nơi trên thế giới về tham dự, con cũng đang dự khóa tu rất vui. Còn một ngày nữa khóa tu chấm dứt thì Sư Ông gọi ba chị em con vào và dạy: “Sư chị, sư cô Thoại Nghiêm và thầy Pháp Dung phải đi qua Lộc Uyển liền!”. Chúng con đi, không kịp chuẩn bị gì, mỗi người chỉ xách một ba lô quần áo. Qua Mỹ, chúng con bắt đầu xây dựng tu viện Lộc Uyển. Những năm ở Lộc Uyển con rất nhớ Làng. Con đang tu học rất an lạc và đã quen với nếp sống ở Làng, nên khi qua vùng đất mới mẻ này, con cảm thấy như thiếu đi sự bình yên trong lòng. Sư Ông rất khéo, biết con đang buồn và nhớ Làng, Sư Ông đã viết thư cho con, giúp con nhớ và thực hiện những gì Sư Ông đã dạy trước khi con đi.

Con rất trân quý những lời Sư Ông đã chỉ dạy cho con. Những gì Sư Ông tâm nguyện, Sư Ông đã trao truyền đến khắp nơi trên thế giới. Được học pháp môn do Sư Ông đích thân hướng dẫn, được làm đệ tử của Sư Ông, được ở trong tăng thân, nơi mà mọi người khắp nơi trên thế giới đang hướng về, con thấy mình rất may mắn và phước đức. Con nguyện tiếp nối Sư Ông thật đẹp để giúp mọi người có được niềm tin vào pháp môn và con đường Sư Ông đã mở ra cho mình. Đó là cách con đền đáp ân đức dạy dỗ của Sư Ông thiết thực nhất.

Tây Phương không xa cách

Lời: Sư Ông Làng Mai

Nhạc: Tịnh Thủy

Tây phương không xa cách Tây phương trước mặt người Ngàn sông về
 biển lớn Trăng lặn vẫn bầu trời Chén thơm trà Hương Tích Bình bát com
 Pháp Vân Phương trượng hiện thiên duyệt Xa mấy cũng thành gần Tuy an nhiên
 ngồi đó Nhưng lặng lẽ âm thầm Dù biết sinh tử huyền Ly biệt vẫn
 thương tâm Tây phương không xa cách Tây phương trước mặt người
 Ngàn sông về biển lớn Trăng lặn vẫn bầu trời.

Đây là bản dịch của Sư Ông Làng Mai từ những bài kệ trong Nghi lễ Phật giáo truyền thống. Sư Ông đã viết tay bài này cùng lúc với bài *Đầu cành dương liễu* khi sư cô Quy Nghiêm ở Làng lúc chưa xuất gia. Sư cô đã phổ nhạc bài *Đầu cành dương liễu* trước, sau mới đến bài *Tây phương không xa cách*, và có hát cho Sư Ông nghe một lần ở Sơn Cốc. Từ đó sư cô chưa hề hát bài này lần thứ hai, có lẽ vì chưa đúng lúc.

Con đã gặp Thầy

Người con luôn biết ơn và phát nguyện
tiếp nối trong từng giây phút

Chân Thu Lâm – Phạm Minh Hương



Kính thưa Thầy, con sinh ra và lớn lên ở miền Bắc Việt Nam, trong hoàn cảnh chiến tranh và thiếu thốn. Những đứa trẻ chúng con không có bất cứ điều kiện vật chất nào so với chuẩn mực của cuộc sống hiện tại, nhưng vẫn rất hạnh phúc và vì lý do nào đó, nếp sống tùy duyên đã ăn sâu vào đời sống của mỗi người Việt Nam, khiến dân tộc chúng ta dù có rất nhiều khó khăn nhưng vẫn không thiếu tiếng cười. Những người nước ngoài khi sang Việt Nam, rất ngạc nhiên với sự kiên cường của người Việt, và đôi khi còn khó chịu vì thấy chúng con sai cũng cười, đúng cũng cười, và cười được trong mọi hoàn cảnh kể cả những hoàn cảnh rất khó khăn. Tiếng cười đã làm cho dân tộc ta vượt lên được mọi thách thức của thiên tai, của giặc ngoại xâm và tiếp xúc được với niềm vui nội tại.

Nhưng rồi khi lớn lên, du học ở nước ngoài, được tiếp xúc với các giá trị vật chất văn minh mới, khả năng cười của con dần mất đi. Là một doanh nhân, một người vợ, một người mẹ, con luôn gặp khó khăn trong việc cân bằng tròn đầy các trách nhiệm ấy. Và một lúc nào đó, con đã đánh mất khả năng tiếp xúc với cuộc sống của mình, với những trách nhiệm quá nặng nề của một doanh nhân đứng đầu tổ chức và một người mẹ có đứa con bị bệnh. Sự thành công về tiền bạc và danh tiếng, cũng không làm cho con có được niềm vui chân thật.

Con đã bắt đầu hành trình đi tìm lời giải cho câu hỏi cái gì là giá trị đích thực của *cuộc đời con* trong hoàn cảnh đó. Con dứt bỏ công việc suốt bảy năm, và rất may mắn được tiếp xúc với đạo Phật. Con nghe rất nhiều bài giảng của các vị Thầy, trực tiếp tham gia các khóa học Lamrim của đức Đạt Lai Lạt Ma và Phật giáo Tây Tạng, học bảy phép luyện tâm của ngài Atisha và thực tập Phật pháp theo một vị Rinpoche, học các lớp thiền của các truyền thống khác nhau, đến các miền đất Thánh của Ấn Độ và các nước trong khu vực châu Á nơi có đạo Phật biểu hiện. Giai đoạn đầu, tính đúng đắn và logic của đạo Phật khiến con hạnh phúc không thể tả, hầu như các câu hỏi con có đều có thể giải thích được bằng triết lý của đạo Phật. Con hết lòng nghiên cứu, đọc sách, nghe kinh và thực tập giáo pháp. Một điều rất lạ, là khi tiếp xúc với các vị Thầy và được học giáo lý, con rất hạnh phúc, nhưng khi quay trở lại cuộc sống của con, con thấy mình thật xa lạ. Con trở thành một *bà tu* trong công ty, một kẻ thường dạy đời những người con tiếp xúc và từ lúc nào đó, con đã đánh mất truyền thông với những người con yêu thương. Con không thể hiểu điều gì đã xảy ra với mình. Càng học con càng thấy đúng, nhưng khi quay trở lại cuộc sống bình thường, con không thấy cái gì đúng cả.

Tiếp tục hành trình tìm kiếm ấy, con đến Làng Mai vào cuối năm 2016, và Thầy ơi, con đã tìm thấy.

Khi đến Làng, những hạt giống của thời bé thơ trong con chợt thức hiện. Đây mới là cuộc sống con đã từng sống, đã từng rất hạnh phúc, cuộc sống của sự yêu thương chân thật và nếp sống cộng đồng của người Việt. Con mơ ước có được cuộc sống này nhưng thật kỳ lạ, con lại chỉ tìm thấy nó ở Làng Mai Thái Lan, một đất nước thật may mắn thấm nhuần tinh thần đạo Bụt

trong cả dân tộc. Những quyển sách con đọc của Sư Ông trước kia, sự bình dị đơn giản trong những lời dạy mà khi đó con không thể tiếp xúc bỗng nhiên biểu hiện trở lại và chìa khóa của hạnh phúc trở nên thật đơn giản.

Nhìn Thầy ngồi trên xe lăn với gương mặt rất kiên cường và đầy yêu thương, con thấy giận bản thân vô cùng. Con tự hỏi, mình đã ở đâu trong những năm qua để đánh mất cơ hội được gặp Thầy lúc Thầy còn có thể trực tiếp cho pháp thoại, để có thể được ngắm Thầy lúc thiền hành. Quý thầy, quý sư cô kể với con rằng Thầy đẹp nhất lúc Thầy đi thiền và không ai có thể đi đẹp như Thầy. Khi ở Làng, ai cũng muốn được diện kiến Thầy, còn con thì cố tránh, mà càng tránh thì con lại luôn được gặp Thầy: lúc trên thiền đường khi Thầy đánh lễ Tổ sư Khương Tăng Hội, lúc Thầy xuống thăm ni xá, lúc Thầy đi dạo. Sau này, con học được cách tiếp xúc với Thầy qua các bài pháp thoại, qua sách, qua các câu chuyện của quý thầy, quý sư cô và qua những bài pháp thoại, những bài học đầy yêu thương mà Sư cô Chân Không chia sẻ với chúng con. Bộ sách *50 năm theo Thầy học đạo* của Sư cô, với những lời chia sẻ rất thật, rất đời thường, nhưng thấm đượm tình yêu với đất nước, với con người mà không cần phải lý luận gì cao siêu. Những câu chuyện minh chứng cho một tinh thần đạo Bụt dẫn thân được Thầy xiển dương trong suốt quá trình chiến tranh chia cách đất nước, quá trình Thầy đi kêu gọi hòa bình khiến đất nước Việt Nam nhỏ bé được cả cộng đồng quốc tế lưu tâm, cũng như trong quá trình hoàng pháp và xây dựng những trung tâm thực tập chánh niệm ở khắp nơi trên thế giới. Con như được thức tỉnh bởi những lời dạy cao siêu của Bụt cách đây 2.500 năm, được thể hiện sống động qua những bài pháp thoại của Sư cô về cuộc đời Thầy. Thầy Thủ tọa nói, cuộc đời của Thầy là một chuỗi những bài học sống cho mọi người, kể cả khi bệnh Thầy vẫn đang cho bài pháp sống không lời. Thầy luôn trân quý từng phút giây và bài học về hạnh phúc Thầy kể dường như sống động hơn “một ngón tay nhúc nhích cũng đủ làm ta vui rồi”.

Một thời gian sau đó, con được gặp Thầy, rất thật, trong một giấc mơ, và con tin mình đã gặp Pháp thân của Thầy, với đôi mắt rất hiền từ, rất yêu thương và gửi gắm con đường Thầy muốn xây dựng cho dân tộc Việt Nam.

Thầy đã mang tuệ giác và nếp sống theo tinh thần đạo Bụt của người Việt Nam ra thế giới và làm mới nó với các phương tiện đa dạng của các nền văn minh nhân loại, khiến cho đạo Bụt trở nên gần gũi, chân thật, sâu sắc, mẫu nhiệm và vô cùng cần thiết cho loài người trong kỷ nguyên số trước những thách thức của biến đổi khí hậu và hệ giá trị vật chất hiện nay. Con đã thấy con đường Thầy chỉ cho con, và con không còn lo sợ nữa. Con hiểu tình thương và tấm lòng biết ơn của Thầy đối với tổ tiên quê hương Việt Nam, nơi đã trao truyền cho Thầy tuệ giác của đạo Bụt dẫn thân. Con cũng đã tiếp nhận được sự gửi gắm của Thầy nơi chúng con, những học trò của Thầy, những tri kỷ của Thầy. Chúng con sẽ tiếp nối Thầy, sẽ thức dậy và gìn giữ tuệ giác đạo Bụt trong mỗi người dân Việt. Di sản của người Việt đã được Thầy làm mới và cống hiến cho nhân loại, nay cần được mang về nơi quê cha đất tổ để gìn giữ, làm giàu cho con cháu đời sau và để thế giới quay về nương tựa nơi gốc rễ tâm linh mà Thầy đã nhiều năm gầy dựng ở Làng Mai.

Tuệ giác Thầy trao truyền giúp con có thể tiếp xúc lại được với cuộc sống của con, những khó khăn, những niềm vui của con, và hơn nữa là tiếp xúc được với những người con thương, những người con tri ân trong gia đình, đồng nghiệp, bạn bè và mọi người một cách chân thật và bình an.

Giờ đây, con đã nhận ra sứ mệnh của mình, với ảnh hưởng của một doanh nhân cùng với đức độ của một hành giả, con có rất nhiều pháp khí để tiếp nối con đường của Thầy. Và cùng với những doanh nhân hành giả khác, chúng con sẽ xây dựng nên một cộng đồng doanh nhân hạnh phúc có nếp sống tinh thức để gìn giữ tuệ giác của Tổ tiên tâm linh Việt Nam, một nếp sống thấm đẫm tinh thần vui đạo tùy duyên của vua Trần.

Chúng con, rất nhiều doanh nhân Việt đã và đang xây dựng tăng thân trong chính doanh nghiệp chúng con đang lãnh đạo. Con đường tu học trở nên thật vui vì con đã có tăng thân, là những người con được sống cùng hàng ngày hàng giờ. Chúng con không phải tìm kiếm phát minh, mà chỉ hết lòng thực tập những gì Thầy đã trao truyền qua sự chia sẻ thực tập của quý thầy, quý sư cô, và con có niềm tin bất thối chuyển về sự mẫu nhiệm của con đường Thầy chỉ dạy. Con chỉ cần là chính con, thực tập những hơi thở bình an, những bước chân thanh thoi và làm người môi giới chánh niệm để mọi

người có phước báu được biết đến pháp môn như con. Con đường con đang đi đây châu báu ngọc ngà, đó là những bài học sống động của chính cuộc đời con, gia đình con và các doanh nhân con được tiếp xúc, các đồng nghiệp con có cơ hội làm việc cùng hằng ngày. Và chúng con đang trên đường tiếp nối sự nghiệp Tiếp Hiện – đạo Bụt dẫn thân – mang tuệ giác của Bụt soi sáng cuộc đời, để giúp cho tất cả mọi người, không trừ một ai, có được tuệ giác của Bụt của Thầy, để tất cả mọi người được sống một cuộc đời thật ý nghĩa và nhiều tình thương.

Con rất biết ơn Thầy và con nguyện luôn thực tập nuôi dưỡng lòng biết ơn đó trong từng giây phút.

Tìm Thầy

Sư bé Trắng Mãn Chiêu



*Sư bé Trắng Mãn Chiêu, xuất gia năm 13 tuổi (2016)
trong gia đình Cây Mai Vàng.*

Thầy là ai thế nhỉ
Mà sao Thầy hiền ghê
Thầy là ai thế nhỉ
Nhìn cái là con mê
Thầy là ai thế nhỉ
Có phải hoa trên đời
Là đám mây đang bay
Có phải là gió mát
Con cảm nhận trưa nay
Thầy có trong bài kinh
Mà con tụng hằng ngày
Thầy có trong cuốn sách
Mà con đọc hằng say

Thầy có phải pháp môn
Mà con đã được dạy
Thầy có là khúc hát
Bây giờ và ở đây
Thầy là ai thế nhỉ
Có ở trong con không
Hình như là có đó
Trong mỗi bước chân con
Thầy là ai thế nhỉ
Mà con hỏi mãi thôi
À con đã biết rồi
Thầy là Thầy thế thôi
Con cứ đi tìm Thầy
Ở nơi nào xa xôi
Con sẽ đi tìm Thầy
Ở nơi trong con thôi.

Con của Thầy



Thầy là tự do

Thích Chân Pháp Xả



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh



Trước khi đến Làng Mai, con đã thực tập theo truyền thống thiền Nhật Bản. Con đã biết đến Thầy và Làng Mai thông qua những trang sách. Lần đầu tiên con được gặp Thầy là vào tháng 12 năm 2000, đó cũng là lần đầu tiên con được sống trong trung tâm tu học của các vị xuất sĩ. Con đặc biệt thích nghe tiếng chuông đồng hồ trong nhà ăn, lúc ấy mọi người đều giữ im lặng, chỉ thở và buông thư theo tiếng chuông. Con cảm thấy như đang ở nhà vậy.

Con nhớ thời gian đó đại chúng xóm Thượng thường tập trung và đi bộ nhanh xung quanh cây đàn (linden tree) trước giờ ngồi thiền. Thầy cũng có mặt ở đó và mời chúng con cùng đến thiền đường lớn để ngồi thiền. Hồi

đó con kính ngưỡng Thầy như một bậc thiền sư lỗi lạc, trong lòng còn có cái nhìn hơi thơ mộng, cho rằng văn hóa Á Đông gắn liền với võ thuật và các phép tu thiền thâm sâu.

Hai năm sau, con trở thành tập sự xuất gia. Con chưa từng được trò chuyện riêng với Thầy nên khi Thầy đặt pháp tự cho con là Pháp Xả, con nghĩ Thầy chỉ biết mình qua lá thư xin xuất gia. Thầy có mặt trong những buổi thiền ăn, thiền tọa, thiền hành và cho pháp thoại. Thầy không nói chuyện với từng cá nhân nhưng ai cũng cảm thấy mỗi lần Thầy cho pháp thoại chính là đang nói trực tiếp đến bản thân mỗi người, con cũng cảm thấy giống như vậy.

Thông thường khóa tu An cư kiết đông bắt đầu vào tháng 11, nhưng mùa An cư năm 2003-2004 lại diễn ra vào mùa thu vì tháng Giêng năm 2005 Thầy sẽ có chuyến về Việt Nam sau 39 năm sống ở nước ngoài, Tháng 09 và tháng 10 năm đó, Thầy ở lại xóm Thượng. Sư anh Pháp Hiển và con được làm thị giả hầu Thầy. Hai anh em thức dậy lúc bốn giờ rưỡi sáng để chuẩn bị, đến năm giờ, khi chuông thức chúng vừa được tỉnh lên thì chúng con vào thất, nấu nước pha trà để dâng Thầy. Buổi sáng giá lạnh và yên tĩnh. Tiếng chuông đại hồng đưa mọi người trở về hợp nhất thân tâm trong chánh niệm. Những ngày thu đầy nắng, con thích được nằm đu đưa trên võng bên hiên thất Ngõi Yên của Thầy, lỡ khi Thầy cần con làm việc gì thì con có mặt ngay nhưng hiếm khi Thầy gọi con vào. Mùa An cư năm đó là một kỷ niệm thật ấm áp trong lòng con.

Khi con biết buông thư và không suy nghĩ phải làm gì tiếp theo, thì những giây phút được ở bên Thầy rất bình an. Trước mỗi giờ ngồi thiền sáng, Thầy trò vẫn thường ngồi yên lặng bên nhau thưởng thức ly trà nóng. Mùi hương trầm tỏa quyện trong không khí se lạnh của buổi sáng tinh sương. Gần Thầy, con không nói nhiều, một phần vì con không biết nói gì nhưng hơn hết là do con quá đỗi trân quý khoảng không gian bình an, yên tĩnh quanh Thầy.

Con có duyên được tháp tùng Thầy đi hoằng pháp ở Mỹ, các nước châu Âu và châu Á. Đi theo Thầy, được chứng kiến sự chuyển hóa và trị liệu của rất nhiều thiền sinh chính là điều quý giá đối với con, con thật sự trân quý những khoảng thời gian như vậy. Năm 2006 và 2009 con được theo Thầy về Hà Lan, quê hương con. Tăng thân cư sĩ ở đó rất mong Thầy mở một trung

tâm tu học có chúng xuất sĩ tại Hà Lan và bản thân con cũng thừa chuyện này với Thầy vài lần. Hồi đầu, Thầy dạy con rằng mình không cần phải mở trung tâm tu học ở đó, con chỉ cần thường trở về quê hương mở khóa tu là được rồi. Đến năm 2009, Thầy muốn thiên sinh Hà Lan tham dự khóa tu tại Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (ELAB) ở Đức. Và đến năm 2010, Học viện đã tổ chức khóa tu đầu tiên cho người Hà Lan với sự có mặt và hướng dẫn của Thầy.

Những chuyến hoằng pháp của Thầy đòi hỏi phải di chuyển rất nhiều từ nước này sang nước khác, khóa tu này nối tiếp khóa tu kia. Nhìn vào lịch trình giảng dạy của mỗi khóa, con có thể thấy rằng Thầy đã không chọn con đường dễ chịu để đi, đến tuổi 90, Thầy vẫn tiếp tục hiến tặng tất cả những gì Thầy có, Thầy không chọn nghỉ hưu nhàn rồi. Điều đó là nguồn cảm hứng lớn nhất cho con bởi rất nhiều lần con muốn chọn cách làm dễ dãi. Thầy đã thực

sự sống một cuộc đời trọn vẹn. Các khóa tu và những quyển sách Thầy viết ra đã cứu giúp cho rất nhiều người. Con từng nghĩ rằng con đã biết và hiểu hết những pháp môn của Làng Mai rồi, nên con muốn đi tìm cái gì đó mới

mẻ hơn. Nhưng rồi con lại bất ngờ khám phá thêm được chiều sâu và sự phong phú trong truyền thống Làng Mai. Một đời người chưa chắc đã đủ dài để khám phá hết.

Thầy đã cho con những giây phút giản dị mà sâu sắc. Không phải Thầy trò đã nói gì, đã làm gì mà có khi chỉ là cùng an trú trong hiện tại. Những giây phút như thế làm sao con có thể diễn tả thành lời hay viết thành câu. Một buổi tối

“

... đến tuổi 90, Thầy vẫn tiếp tục hiến tặng tất cả những gì Thầy có, Thầy không chọn nghỉ hưu nhàn rồi. Điều đó là nguồn cảm hứng lớn nhất cho con bởi rất nhiều lần con muốn chọn cách làm dễ dãi. Thầy đã thực sự sống một cuộc đời trọn vẹn.

tại tu viện Lộc Uyển, Thầy trò cùng đi dạo, Thầy nhìn lên mặt trăng và không nói gì. Khoảnh khắc ấy, con thực sự cảm nhận được tâm tự do thênh thang của Thầy. Thầy chỉ ngắm trăng thôi, những thứ khác không còn quan trọng nữa. Lát sau, Thầy bảo con rằng vầng trăng thật thanh thoi. Trăng không hề bị ràng buộc vào những kế hoạch hay lo lắng. Tâm Thầy phải có thật nhiều tự do mới tận hưởng được một cách sâu sắc sự thanh thoi, tự do của vầng trăng như thế.

Sau ngày Thầy viên tịch, mọi người đều nhận được thông điệp *Đến đi thong dong*. Đi đâu con cũng mang theo bên mình. Những mâu nhiệm của sự sống vượt ra khỏi những ý niệm của chúng ta về sự nắm bắt lẫn sự buông bỏ. Nếu phải chọn một phẩm chất của Thầy mà con yêu kính nhất thì đó sẽ là: Chân thật. Con luôn luôn nhận thấy sự đồng nhất nơi cuộc đời và những lời dạy của Thầy. Thầy đã thực sự tự do và có mặt trọn vẹn cho những mâu nhiệm của sự sống. Thầy chính là tự do. Tự do chính là Thầy.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong mắt các học giả thế giới

Nhà thơ Trần Đăng Khoa



Tuốn sách *Người thầy của tỉnh thức và thương yêu* tập hợp một số bài báo trong hàng vạn bài viết về Thiền sư Thích Nhất Hạnh của các cây bút nổi tiếng trên thế giới. Có thể xem cuốn sách này như một tập chân dung Thiền sư Thích Nhất Hạnh được “ký họa” ở nhiều góc độ khác nhau của các học giả quốc tế.

Với đông đảo bạn đọc trong và ngoài nước, từ lâu, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được xem là một trong số ít những vị lãnh tụ tinh thần nổi tiếng nhất thế giới. Người phương Tây thường gọi ông một cách giản dị và kính trọng là “Thầy”, với hàm nghĩa Thiền sư là người thầy tâm linh, trong khi người Việt Nam triu mến, thân thương lại gọi ông là “Sư Ông Làng Mai”. Rất nhiều Phật tử coi ông như một vị Bụt sống. Ông là tác giả của hàng trăm cuốn sách, trong đó có rất nhiều cuốn được xếp hạng *best sellers* như *An lạc từng bước chân*, *Phép lạ của sự tỉnh thức*, *Chúa ngàn đời Bụt ngàn đời*,... đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ trên thế giới. Ông còn có hàng ngàn buổi thuyết pháp bằng tiếng Việt, tiếng Anh, tiếng Pháp, được lưu truyền trên khắp hành tinh. Từ những năm bảy mươi của thế kỷ trước, ông đã là ứng cử viên của giải Nobel Hòa bình. Và thực sự, ông đã là một sứ giả của hòa bình.

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy bất an. Chiến tranh, khủng bố, bạo lực. Sự suy thoái kinh tế, suy thoái đạo đức diễn ra trên phạm vi toàn cầu. Cái đẹp mong manh luôn bị dồn đuổi, trong khi cái ác lại lộng hành lên ngôi. Cuộc sống của chúng ta nhiều lúc ngọt ngào và nóng đến mức, có cảm giác chỉ sơ ý đánh rơi một tàn lửa là cả hành tinh đã bùng cháy thành một Hỏa Diệm Sơn khủng khiếp.

Liệu có cách nào cứu được không?

Có đấy. Ngay từ cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20, nhà văn nổi tiếng thế giới M. Dostoevsky đã phát hiện ra một phương thuốc hữu hiệu: “Chỉ có tình yêu mới cứu được thế giới”. Tình yêu ở đây không chỉ là tình yêu lứa đôi mà rộng hơn, cao hơn, đó là tình yêu thương của con người với con người. Chỉ tình yêu thương ấy mới cứu rỗi được thế giới. Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng quan niệm như vậy. Ông cho rằng, chỉ có tình thương yêu mới xóa bỏ được mọi hận thù. Không thể có hạnh phúc từ những cuộc tranh giành. Sự thành công của mình không thể lại được xây đắp bằng máu, nước mắt và sự thất bại của kẻ khác. Làm thế nào để tôi thành công và anh cũng thành công thì hạnh phúc của ta mới lớn hơn, trọn vẹn hơn. Hạnh phúc không bao giờ bắt nguồn từ quyền lực, danh vọng và tiền bạc.

Hạnh phúc đích thực chỉ có khi chúng ta có tình yêu thương và sự hiểu biết. Nếu tất cả mấy tỷ người trên thế giới này hàng ngày nói với nhau bằng

ngôn từ hòa ái, nếu tất cả các vị lãnh đạo trên thế giới này ứng xử bằng cái tâm chứa đầy Hiếu và Thương thì tất cả chúng ta sẽ trở thành những vị Bồ tát và hành tinh của chúng ta sẽ tràn ngập hạnh phúc, tình yêu thương. Đó đích thị là Niết bàn, là Thiên đường. Ở đó, sẽ không có chiến tranh, không có bạo lực, không có những kiếp người bị đọa đày.

Suốt mấy chục năm qua, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đã cần mẫn gieo hạt mầm yêu thương như thế trên khắp thế giới. Trọn một đời tu hành, ông luôn hướng chúng ta đến cõi thiện, giúp chúng ta có được sự an lạc, thanh thoi giữa đời sống bộn bề lo toan, hờn trách. Ông chỉ bày cho chúng ta cách có thể đứng vững trước bao nhiêu bon chen, đổ kỵ, những mưu ma, chước quỷ của con người. Vì thế, mỗi bước chân của ông là bước chân của an lạc, thương yêu. Mỗi hơi thở của ông là hơi thở của từ bi, bác ái.

Có thể nói, một trong những công lao lớn nhất của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là đã hiện đại hóa đạo Phật, đưa đạo Phật vào cuộc đời và một trong những nét đặc sắc nhất trong sự nghiệp hoằng dương Phật pháp của ông là đã dạy cho người đời cuộc sống có tỉnh thức bằng hơi thở, bước chân có chánh niệm. Nhờ thế, ông đã cứu rỗi được biết bao tâm hồn đau khổ, đã gột rửa những bụi bặm, bùn nhơ cho biết bao phận người, giúp họ tự giải thoát và hơn thế, trở thành những vị Bồ tát giữa đời thường. Có lẽ cũng cần nhắc lại câu chuyện của Thiền sư Thích Nhất Hạnh với một người lính Mỹ. Anh ta đã từng tham chiến ở Việt Nam. Trong một trận càn, anh đã vô tình giết một đứa trẻ. Đứa trẻ hoàn toàn vô tội. Anh ân hận, dằn vặt và đau khổ. Nhiều người lính khác cũng thế.

Đó là những người tốt. Chỉ người tốt mới biết ân hận. Trở về Mỹ, họ mắc một căn bệnh – bệnh hội chứng chiến tranh Việt Nam. Có người bị tâm thần, không còn sống được bình thường, cũng không có bệnh viện nào chữa khỏi. Họ tìm đến Thiền sư Thích Nhất Hạnh, học một khóa tu của ông. Thiền sư bảo: “Dẫu sao anh cũng đã giết người rồi. Bây giờ, anh có dằn vặt, ân hận hay đổi cả mạng sống của mình thì đứa trẻ ấy cũng không thể sống lại được nữa. Tội của anh rất nặng. Nhưng anh vẫn có thể thoát được nghiệp chướng. Đứa trẻ không sống lại được, nhưng vẫn còn rất nhiều những đứa trẻ khác đang nguy kịch. Chúng đang đói khát và tật bệnh. Chúng sẽ chết

nếu không được cứu. Vậy anh hãy cứu chúng đi. Cứu được một đứa trẻ thoát khỏi cái chết là anh đã giải được nghiệp rồi. Cứu được đứa thứ hai, thứ ba, thứ tư... anh sẽ thành vị Bồ tát. Và như thế, ngay cả những kẻ tội đồ cũng có thể thành Bồ tát, nếu biết tu tập”.

Người lính ấy bỗng như được giải thoát. Anh đã khỏi hẳn bệnh, đã khỏe mạnh trở về với đời sống thường ngày. Rồi anh đi làm việc thiện. Không chỉ cứu được một đứa trẻ thoát khỏi cái chết mà anh cứu được hàng trăm đứa trẻ bất hạnh ở Việt Nam và ở khắp nơi trên thế giới. Và thế là, từ một kẻ tội đồ, anh đã trở thành một vị Bồ tát nhờ biết tu tập và biết thương yêu.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là thế. Ông là một vị Phật sống. Ông xuất hiện ở đâu là nơi đó thành ngôi chùa linh thiêng. Ngôi chùa ấy có tên là Tình yêu thương. Và ở đó chỉ có tình yêu thương ngự trị. Và ông ngồi ở đâu thì trên đầu ông cũng tỏa rợp bóng bồ đề. Người Việt Nam chúng ta tự hào vì có ông. Ông là một trong những người Việt Nam đẹp nhất. Cả một đời tu tập, chỉ để đem hạnh phúc, thương yêu đến cho mọi người. Thiền sư Thích Nhất Hạnh thành đạt ở xứ người nhưng những năm cuối đời, ông lại về quê hương, về lại ngôi chùa Từ Hiếu – nơi ông xuất gia đầu tiên. Về để rồi sẽ hóa ở quê hương.

Ông đã dặn các đệ tử của mình: “Nếu một ngày thầy mất, đừng xây tháp mộ gì cho thầy. Tốn kém tiền của. Tốn đất của dân. Dân mình còn nghèo lắm. Hãy hỏa táng thầy. Tro cốt thầy, hãy chia đều cho các tu viện của Làng Mai trên khắp thế giới rồi rải trên những con đường mà hàng ngày các con đi thiền hành. Làm như thế, ngày ngày, thầy và các con vẫn đi thiền hành chung. Vui lắm”. Có một đệ tử của Thiền sư ở Hà Nội, vì quá thương thầy, đã xây sẵn cho thầy một cái tháp trong khuôn viên chùa. Thiền sư bảo: “Thầy không muốn sau này quý vị xây cho thầy một ngôi tháp ở Tổ đình. Xây tháp như thế sẽ không có ý nghĩa gì nếu ngày hôm nay quý vị không nối tiếp được những gì thầy đang trao truyền. Thầy rất không thích chuyện lấy một mớ tro từ hình hài của thầy rồi bỏ vào trong một cái hũ, đặt vào trong tháp. Thầy không phải là nắm tro đó. Chẳng lẽ thầy chỉ là nắm tro ấy hay sao? Thầy là một thực tại linh động, đang sống, đang có mặt khắp nơi. Trong các sư chú và các sư cô đều có thầy, trong các vị cư sĩ đều có thầy.

Ở chỗ nào mà có thiên hành, thiên tọa, có pháp đàm, có ăn cơm yên lặng, có Sám pháp địa xúc là có thầy! Cho nên không được nhất thầy trong cái hũ nhỏ rồi cầm tù thầy trong một ngọn tháp. Thầy đâu có muốn thầy là một ngọn tháp. Tốn đất chùa vô ích. Sư thầy Đàm Nguyễn đã xây cho thầy một cái tháp ở chùa Đình Quán. Đã lỡ xây rồi thì phải ghi lên trước tháp mấy chữ: ‘Trong này không có gì’. Thầy không nằm trong tháp ấy đâu. ‘There is nothing inside’. Nếu người ta vẫn chưa hiểu thì ghi thêm một câu nữa: ‘Ngoài kia cũng không có gì’. Và nếu vẫn còn chưa hiểu thì ghi thêm một câu chót là: ‘Nếu có gì thì có trong bước chân và hơi thở của bạn’.” Đây là những gì Thiền sư Thích Nhất Hạnh căn dặn các học trò của mình ở chùa Đình Quán, Hà Nội và ở Tổ đình Từ Hiếu (Huế). “Đừng phí thì giờ nghĩ đến chuyện tìm đất xây tháp cho thầy. Đó không phải là điều thầy nghĩ tới. Nếu có một tảng đá có sẵn thì để vào trong hốc đá bản thảo một cuốn sách của thầy như cuốn *Phép lạ của sự tĩnh thức*, tảng đá đó có thầy nhiều hơn là một cái tháp trong đó chỉ có một nắm tro. Dem tro mà rải hết ra ngoài để nuôi cây cỏ. Đừng ngăn ngừa sự tiếp nối của nắm tro ấy”.

Ôi Thiền sư Thích Nhất Hạnh! Người đã siêu thoát ngay từ khi vẫn còn đang sống! Ta hiểu vì sao gần đây giới học giả thế giới còn xếp ông ở vị trí cao hơn cả đức Đạt Lai Lạt Ma.

Thầy vẫn luôn là Thầy

Thích Nữ Chân Định Nghiêm



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

Thầy từng dạy chúng con không chỉ thực tập chánh niệm với ý thức mà phải thực tập chánh niệm với cả tàng thức. Từ ngày đầu sống ở Làng, con chưa bao giờ bắt gặp Thầy bước một bước chân thiếu chánh niệm. Với sự thực tập

miên mật qua nhiều năm tháng, chánh niệm đã đi theo Thầy vào tàng thức. Trước khi ngã bệnh, Thầy đã từng kể rằng trong những giấc mơ, Thầy thấy Thầy thiên hành, thưởng thức thiên nhiên hay nâng niu từng chiếc lá kè xanh mơn mớn.

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

Nhưng các bác sĩ rất ngạc nhiên khi thấy mức O₂ của Thầy vẫn cao từ 96% đến 99% và Thầy không cần dùng máy thở mà hơi thở vẫn sâu và đều đặn. Đó là hơi thở nuôi dưỡng. Đó là hơi thở trị liệu. Hai ngày trôi qua, Thầy vẫn nằm yên thở đều và tỏa ra một nguồn năng lượng bình an khó tả, làm cho các bác sĩ và các y tá rất thích vào phòng Thầy. Có một cô bác sĩ nội trú thường hay vào phòng Thầy mỗi khi quá mệt mỏi, căng thẳng. Cô cứ đứng nhìn Thầy một hồi lâu, thật yên và buông thư rồi mới đi làm việc tiếp.

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

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

Từ hôm bị xuất huyết não rồi vào cơn hôn mê, chỉ hai tuần rưỡi sau đó, trong đêm, Thầy đã bắt đầu tập tay, tập chân một mình trên giường. Đúng một tháng sau, hệ thống tiêu hóa của Thầy đã làm việc lại bình thường. Bác sĩ trưởng khoa đã sắp xếp để mỗi ngày, các bác sĩ vật lý trị liệu đến tập với Thầy, tập thể dục với chân và tay, tập ngồi, tập nuốt thức ăn. Sau đó, Thầy được chuyển qua trung tâm phục hồi chức năng của bệnh viện để được tập luyện

nhiều hơn: tập phát âm, tập ăn, tập đứng, tập đạp xe đạp, tập điều khiển tay chân một cách khéo léo. Những ngày đầu, y tá đút Thầy ăn. Nhưng vài ngày sau, Thầy không muốn, Thầy đã nắm lấy chiếc muỗng để tự múc lấy. Mỗi ngày đều đặn, Thầy làm cho các y bác sĩ đi từ hết ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác. Có những lúc Thầy cười ra tiếng thật to, thật vui. Lần đầu tiên thị giả cùng với bác sĩ, y tá đỡ Thầy ngồi dậy, Thầy đã tìm cách ngồi xếp bằng ngay trên giường bệnh. Thầy tiếp tục tập ngồi xếp bằng như thế thêm nhiều lần nữa. Khi thì Thầy ngồi thiền trên tọa cụ đặt ngay trên giường, khi thì Thầy ngồi thiền trên ghế từ 30 đến 45 phút. Buổi tập luyện nào có vẻ bài bản như dành cho con nít, Thầy lắc đầu từ chối ngay, đôi khi Thầy còn bắt tay chào bác sĩ rồi mời bác sĩ rời phòng. Dần dà, Thầy không đi theo chỉ định của các bác sĩ vật lý trị liệu nữa, ngược lại, các bác sĩ phải đi theo Thầy. Bác sĩ trưởng khoa, ông Rouanet đã tuyên bố khi chứng kiến từng phép lạ xảy ra mỗi ngày nơi Thầy: “Maintenant, je sais que je ne comprends rien au cerveau humain! (Giờ đây, tôi đã hiểu rằng tôi chẳng biết gì về não bộ con người!)”

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



Đúng vậy! Về tới Sơn Cốc, Thầy đi thăm lại từng căn phòng, dầu cho phải leo cầu thang dài lên đến lầu trên. Mỗi ngày Thầy đi ngắm từng gốc cây, ngọn cỏ, từng bông hoa hồng. Thầy nằm chơi trên xích đu dưới bóng mát của ba cây tùng mà Thầy thường gọi là “ba sư anh lớn” của chúng con. Thầy đi thăm giàn mướp. Thầy tập đi ngoài trời, đi len lỏi qua cả những cây tre thật xanh mọc chen chúc trong rừng tre. Thầy có một cây

Đúng vậy! Về tới Sơn Cốc, Thầy đi thăm lại từng căn phòng, dầu cho phải leo cầu thang dài lên đến lầu trên. Mỗi ngày Thầy đi ngắm từng gốc cây, ngọn cỏ, từng bông hoa hồng. Thầy nằm chơi trên xích đu dưới bóng mát của ba cây tùng mà Thầy thường gọi là “ba sư anh lớn” của chúng con.

hoa sơn thù du (dogwood) con mà các sư cô biết Thầy thích và đã mua về còn để trong bọc, chưa kịp đem trồng, Thầy liền “chỉ huy” thị giả đào lỗ đúng nơi Thầy chọn, đặt cây con xuống, lấp đất lại và tưới nước cho cây. Thầy còn chỉ cho các thầy, các sư cô trùng tu lại ngôi nhà gỗ cũ kỹ và thuê thợ xây thêm thiền đường ở cuối vườn Nội viện. Mỗi sáng, Thầy còn đi khảo sát công trình nữa chứ.



Thầy dùng thức ăn mỗi ngày một nhiều hơn, bắt đầu với món táo nấu xay nhuyễn và súp củ quả xay nhuyễn như khi còn ở bệnh viện. Về đây, đi ngang qua thấy có trái chanh trên bàn nhà bếp, Thầy liền chỉ trái chanh và muốn ném lại vị chua thật chua. Rồi Thầy muốn thử đến trái bơ, tiếp đến là muốn dùng cơm, sau đó là bánh mì baguette giòn rụm, rồi đủ các món như phở, bún riêu... Mỗi bữa ăn của Thầy đều là những giây phút bình an và hạnh phúc. Lâu lâu, Thầy đi quanh bếp, mở tủ lạnh xem có gì trong đó. Có khi Thầy lấy bánh, lấy sữa chua để thưởng thức. Các bác sĩ hẹn gặp lại Thầy trong hai tháng nữa để thẩm định mức độ ăn uống tự nhiên của Thầy và khi nào thì Thầy có thể ngưng dùng các chất bổ dưỡng qua đường ống. Còn đến một tháng trước cuộc hẹn với bác sĩ, Thầy đã lẳng lặng bứt ống ra khỏi người rồi cười tủm tỉm một mình mà không cho ai biết.

Thỉnh thoảng, Thầy đi thăm xóm Mới, xóm Hạ, Sơn Hạ, xóm Thượng và đôi khi ở lại đó nhiều ngày. Thầy không quên dẫn chúng con đi lại trên những con đường từng thẳng tắp, những con đường huyền thoại của Thầy. Trong lúc đi thăm các thầy đang làm việc trong văn phòng xóm Thượng, Thầy bắt gặp trên kệ một tượng Bụt đứng bằng đồng, chân và thân hình hơi cong, rất nghệ thuật. Thầy ôm Bụt trong lòng đi về cốc, hướng dẫn thị giả dọn sạch đồ đạc trên chiếc bàn gỗ kê sát tường ngay chính giữa phòng. Trên tường là tấm thư pháp Thầy vẽ vòng tròn. Thầy dạy thị giả đặt tượng Bụt lên, một bên trước tấm thư pháp. Thầy còn chỉ thị giả xoay tượng một chút để thấy rõ hình



dáng Bụt đứng hơi cong. Sáng hôm sau thức dậy, Thấy đổi ý. Thấy hài lòng hơn khi tượng Bụt được đặt lại vào ngay chính giữa trước vòng tròn thư pháp. Thị giả pha trà mời Thấy, vừa đặt ly trà tạm trên bàn trước khi dâng lên Thấy là Thấy làm dấu dẹp ly trà

ngay, không được đặt bất cứ một đồ vật gì trên bàn Bụt ấy. Mỗi lần thị giả quên là mỗi lần Thấy lại nhắc ngay.

Tháng 07 năm 2015, Thấy quyết định đi Mỹ để theo chương trình của trung tâm phục hồi chức năng của Trường đại học California tại San Francisco (UCSF).

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

Vào tháng 08 năm 2017, Thấy về Việt Nam để thăm Tổ đình Từ Hiếu. Chưa đến 24 giờ, Thấy rời Tổ đình trở lại Thái Lan trong lúc đại chúng đang làm lễ Tự tứ.

Vào tháng 10 năm 2018, Thấy trở về Tổ đình.

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

Trong vòng bảy năm, Thấy đã bay tám lần. Lần nào Thấy cũng đưa ra quyết định một cách rõ ràng. Một khi đã quyết định, Thấy luôn muốn thực hiện ngay, không chần chừ. Thấy bỏ ăn, bỏ uống, chỉ đi dạo quanh xem thị giả chuẩn bị hành lý đến đâu. Những đứa con không muốn Thấy đi xa đã tìm đủ cách và đưa ra nhiều lý do để thuyết phục Thấy bỏ ý định. Nhưng dù họ có những lý luận sắc bén bao nhiêu đi nữa, trước mặt Thấy chỉ trong chớp lát, họ cũng đều chào thua. Không ai và không điều gì có thể cản được quyết

định của Thầy. Chỉ trong vòng ba đến bốn ngày, các thị giả bằng mọi giá phải hoàn tất mọi thủ tục và sắp xếp mọi thứ cho chuyến đi.

Thầy luôn có thái độ dứt khoát khi thấy cần đi đâu, cần làm gì, kể cả khi Thầy thấy không cần phải đi hay không cần phải làm gì. Vào một *ngày xuất sĩ* tại Sơn Cốc (Làng Mai gọi ngày sinh hoạt dành cho chúng xuất gia là ngày xuất sĩ), các thị giả năn nỉ Thầy đi thiền với đại chúng bốn xóm. Năn nỉ bao nhiêu Thầy cũng lắc đầu không đi, mặc cho đại chúng chờ đợi. Cuối cùng đại chúng đành phải thiền hành mà không có Thầy. (Có phải vì Thầy muốn đại chúng chuẩn bị cho những ngày xuất sĩ không có mặt Thầy?) Một lần khác, vào ngày tái khám định kỳ của Thầy, xe cảnh sát (dọn đường cho xe cứu thương), xe cứu thương, các vali chứa đồ nhà bếp, hành lý của Thầy... tất cả đã sẵn sàng và chờ Thầy ra xe để lên đường. Nhưng Thầy lắc đầu không chịu đi cho dù các thị giả thay phiên nhau năn nỉ. Sau khi đợi suốt hai giờ đồng hồ, xe cứu thương và xe cảnh sát đành phải quay về. Cũng vậy, mỗi khi Thầy đã từ chối uống thuốc rồi thì đổ ai mà thuyết phục được Thầy uống, dù chỉ nửa viên.

Thầy luôn là người quyết định và chịu trách nhiệm về sức khỏe cũng như sự sống chết của Thầy. Tại San Francisco, Thầy, bằng những động tác rất dứt khoát, ký giấy đồng ý với đề nghị của bác sĩ trong chương trình điều trị. Tại bệnh viện Thái Lan, Thầy lặn tay trước mặt các y bác sĩ. Bao nhiêu lần Thầy đã làm cho các bác sĩ phải cúi đầu nể phục khi thấy Thầy vẫn là người biết rõ cơ thể và sức khỏe của Thầy hơn ai hết. Có những lúc, các bác sĩ không làm gì được, chỉ biết theo dõi và quán sát, rồi bỗng nhiên cơ thể Thầy chuyển đổi một cách đột ngột và trở nên ổn định trở lại. Vì vậy các bác sĩ biết rằng Thầy vẫn luôn là người quyết định, họ chỉ đi theo yểm trợ Thầy thôi.

Không những Thầy dẫn đường cho sự chữa trị và hồi phục sức khỏe của Thầy mà Thầy còn tiếp tục dẫn dắt chúng con trên con đường tu tập mỗi ngày. Vào ngày rằm đầu tiên ở bệnh viện Bordeaux, nằm trên giường, Thầy đã chỉ cho chúng con thấy vầng trăng tròn vằng vặc bên kia tấm cửa kính. Thầy trò còn thưởng thức pháo bông vào đêm Giao thừa Tết Tây tại nơi đây nữa. Tỉnh thoảng, Thầy lại chỉ cho các bác sĩ và y tá thấy trời xanh, mây trắng, hay hai con chim đang chơi đùa bên nhau trên cành cây bên ngoài cửa sổ bệnh viện.



Ở bất cứ nơi đâu, mỗi khi thấy mặt trời lặn hay mặt trời mọc là Thầy đều chỉ cho mọi người cùng ngắm với Thầy. Thầy vẫn thích những buổi thầy trò ngồi quây quần bên nhau, vừa uống trà vừa thưởng thức hoa quỳnh, khi thì ở Sơn Cốc, khi thì ở thất Nhìn Xa. Mỗi khi Thầy cảm thấy trong thân khó chịu, thị giả sẽ đẩy Thầy đi thiền hành trên xe lăn chậm chậm, khoan thai và Thầy sẽ cảm thấy dễ chịu lại ngay. Các sư con hay đến thăm Thầy ở Sơn Cốc, nơi Thầy có trồng một cây hoa ngọc lan mang từ Việt Nam sang. Thầy hay dẫn các con đi hái hoa rồi Thầy đưa hoa lên tận mũi cho từng đứa ngửi. Vào mùa hè, Thầy đi ngắm đôi hoa hương dương trái vàng rực rỡ ngay phía sau Nội viện Phương Khê. Đến mùa cúc ở Pháp, thầy trò đi xem chợ hoa cúc. Đến mùa Tết ở cố đô Huế, thầy trò lại đi thăm chợ hoa mai. Đi theo Thầy, chúng con không bỏ lỡ bất cứ một cơ hội nào để thưởng thức bốn mùa. Vừa qua đến Làng Mai Thái Lan, sau vài ngày nghỉ ngơi, Thầy đã chỉ các thị giả đẩy Thầy lên thăm hết các ngọn núi của tu viện. Đại chúng lũ lượt trèo núi theo Thầy. Những sinh hoạt bình thường nhất trong thời khóa mỗi khi có Thầy xuất hiện thì đều trở nên những giây phút huyền thoại: các buổi thiền hành, thiền tọa, buổi ăn sáng, ăn trưa,...

Chúng con còn nhớ lần đầu tiên, đang ngồi trên ghế sofa ở Sơn Cốc, bỗng nhiên Thầy cất giọng niệm Bồ tát Quan Thế Âm cùng với chúng con. Những ngày sau đó, Thầy hát hết bài này đến bài nọ, từ tiếng Việt, tiếng Anh cho

đến tiếng Pháp. Miệng Thầy thật tròn. Mỗi ngày, thầy trò vừa thiền hành, vừa hát, có khi còn hát những bài hát dài như *Tim nhau*. Rồi Thầy vào thư viện tìm đọc lại các tài liệu. Thầy tập đọc những bài thơ Thầy đã viết trên những tấm thư pháp trước kia, Thầy tập vẽ vòng tròn, tập viết chữ “thở”, tập viết chữ Hán với rất nhiều niềm vui. Có lần ở San Francisco, Thầy vừa nghe CD những bài thơ do chính Thầy đọc, Thầy vừa đưa tay diễn tả ý thơ cùng với nét mặt. Những giây phút hào hứng nhất là những lúc Thầy đạp xe đạp, vừa đạp xe vừa nghe nhạc và thưởng thức cảnh trí hiện ra trên màn ảnh trước mặt, tạo cho Thầy có cảm giác như đang đạp xe ngoài bãi biển, hoặc có khi như đang đạp xe trên những con đường quê giữa thiên nhiên hữu tình. Có lúc đã thấm mệt nhưng Thầy vẫn kiên trì đạp mãi không ngừng, cho đến lúc Thầy vừa đạp vừa ngủ! Còn những giây phút ngoạn mục nhất nữa: Đó là những lúc Thầy đứng một mình mà không cần thị giả đỡ một bên. Hôm đó đến giờ cơm trưa, Thầy muốn dùng cơm luôn trong tư thế đứng! Nét mặt Thầy trò ai cũng rạng rỡ và phấn khởi vô cùng. Lại có những lúc Thầy đứng thật thẳng trên xe đẩy, các thị giả cho xe đi vòng vòng, chậm chậm trong thất Nhìn Xa. Và giờ vui nhộn nhất vẫn là giờ Thầy tắm. Y như có hội! Cả nhóm thị giả được huy động, mỗi người mỗi việc chuẩn bị từng bưng! Sao lạ quá, Thầy không nói gì nhưng Thầy ở đâu là nơi đó ấm cúng, đông vui và tràn đầy năng lượng thương yêu.

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

Đến năm 2020, Thầy yếu đi nhiều. Thầy không còn dạo quanh chùa và không còn đi thăm liêu Sư Cổ nữa. Nhưng thở vào, chúng con ý thức rằng Thầy đang còn *sống*. Thở ra, chúng con trân quý và mỉm cười với sự sống. Chúng con vẫn tiếp tục tận hưởng từng giây phút bên Thầy mà không để thương tiếc hay lo lắng chiếm ngự. Thầy đã cho chúng con thấy rằng với một thân thể già yếu và tật bệnh, với những cơn đau nhức, Thầy trò vẫn có thể

sống an vui trong mọi hoàn cảnh với sự thực tập hiện pháp lạc trú mà đức Thế Tôn đã dạy.

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

Hồi ức về Thầy

Kaira Jewel Lingo



Kaira Jewel Lingo, Chân Châu Nghiêm, là một cư sĩ giáo thọ cư trú tại New York. Cô bắt đầu tham gia thực tập chánh niệm tại Làng Mai từ năm 1997 và đã từng xuất gia và tu tập trong tăng thân xuất sĩ Làng Mai trong 15 năm. Hiện nay cô tiếp tục hướng dẫn thiền sinh tu tập theo truyền thống Làng Mai và Thiền minh sát, hướng dẫn ứng dụng thiền tập, chánh niệm và từ bi để xử lý các vấn đề về sắc tộc, khí hậu, công bằng xã hội, chú trọng tới các đối tượng như: các nhà hoạt động xã hội, người da đen, người da đỏ bản xứ ở Mỹ, người da màu, các nghệ sĩ, giáo viên, các nhà giáo dục, các gia đình và các bạn trẻ. Cô là tác giả của cuốn sách We Were Made for These Times: Ten Lessons in Moving Through Change, Loss, and Disruption (Chúng ta được sinh ra cho những thời khắc này: Mười bài học về cách ứng xử trước những đổi thay, mất mát và đổ vỡ) xuất bản năm 2021 bởi Parallax Press.

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

Một con người tự do

Con rất biết ơn vì trong cuộc đời này con có cơ hội gặp Thầy và có 15 năm làm đệ tử xuất gia của Thầy. Lần đầu tiên con được gặp Thầy là vào năm con 23 tuổi. Ngay lập tức, con biết đây chính là người thầy mà con đang tìm kiếm. Con đã đi theo con đường của Thầy trong suốt 25 năm qua. Thầy đã chuyển hóa cuộc đời con và các thành viên trong gia đình con, giúp chúng con tìm ra một hướng đi rõ ràng để nuôi dưỡng lòng từ bi và sự hiểu biết trong tự thân, giúp chúng con trải nghiệm hạnh phúc đích thực, chuyển hóa khổ đau và giúp cho tánh Bụt trong mỗi chúng con được biểu hiện.

Khi nghe tin Thầy viên tịch, con dừng lại và thở. Trong sự tĩnh lặng, con cảm nhận được rằng Thầy luôn luôn là một con người tự do, và nay khi đã buông bỏ báo thân, Thầy sẽ tự do như một cánh chim hải âu bay lượn trên bầu trời.

Có lần Thầy kể cho chúng con nghe một câu chuyện mà con không bao giờ quên. Thầy kể về sự thực tập của Thầy trong giờ thọ trai của đại chúng. Thông thường, đó là một sinh hoạt nhiều nghi lễ nhất trong tuần của chúng xuất sĩ: Tất cả đại chúng vân tập về trai đường trong yên lặng, xếp hàng và khát thực theo hạ lạp. Sau khi khát thực một lượng thức ăn vừa đủ vào bình bát, đại chúng thiên hành vào thiên đường và lần lượt ngồi xuống theo đúng thứ tự như vậy. Nghi lễ chính thức chỉ được bắt đầu sau khi tất cả mọi người đã an tọa. Thầy khai thị, đại chúng lắng nghe Năm quán trước khi ăn. Khi thọ thực, mỗi người đều phải chờ để tất cả những vị có tuổi xuất gia lớn hơn bắt đầu trước. Nghi lễ này được thực hiện một cách rất tỉ mỉ, kỹ càng. Sự chuẩn xác và kỹ lưỡng trong từng hành động, cử chỉ của đại chúng khiến cho nghi lễ này trở nên rất đẹp. Đại chúng ăn trong im lặng. Sau khi thời khóa buổi chiều được thông báo, đại chúng sẽ niệm danh hiệu Bụt và các vị Bồ tát để gửi năng lượng bình an đến cho những người đang bệnh hay đã qua đời. Sau đó, đại chúng đứng dậy và lui ra theo đúng thứ tự như khi đi vào thiên đường, bước đi chậm rãi và theo đúng nghi lễ. Thầy kể rằng, có một lần, khi Thầy đang dẫn đầu đại chúng bước ra từ thiên đường ở xóm Thượng, Làng Mai sau buổi quá đường, trong tâm trí Thầy là hình ảnh Thầy đang tung bình bát lên trời và lăn mình trên cỏ! Đó quả là một hình ảnh rất

bất ngờ, đầy tự do và tinh nghịch hiện lên giữa một nghi lễ mà hình thức bên ngoài rất trang trọng và nghiêm túc. Dĩ nhiên trên thực tế thì Thầy vẫn làm đúng vai trò của mình, ôm bình bát và dẫn đầu đại chúng xuất sĩ và cư sĩ hàng trăm người bước ra khỏi thiền đường. Nhưng trong tâm, nơi bản môn, Thầy không bị kẹt vào hình tướng của nghi lễ đó. Đối với Thầy, đó không phải là những nghi thức cứng nhắc để ràng buộc mình. Thầy là một con người hoàn toàn tự do. Khi cảm nhận được yếu tố hỷ lạc trong sự thực tập của Thầy, con có được một cái nhìn hoàn toàn tươi mới về sự thực tập trong giờ ăn cơm quá đường.

Nguyện cầu tinh thần tự do của Thầy sẽ luôn luôn là ngọn đèn soi đường dẫn lối cho chúng con.

Màu đen đẹp đó!

Con là người da đen đầu tiên xuất gia theo truyền thống Làng Mai. Sự không kỳ thị và tình thương mà Thầy dành cho tất cả mọi người, đặc biệt là người da đen, người da đỏ bản xứ ở Mỹ, người da màu, đã giúp con thấy được mình



có thể cống hiến cuộc đời cho đạo Phật dẫn thân.

Còn nhớ, năm 2003, một nhóm chúng con, trong đó có giáo thọ cư sĩ Larry Ward, tới gặp Thầy và xin Thầy mở khóa tu cho người da màu. Ngay lập tức, Thầy chỉ vào chính mình và nói: “Thầy cũng là người da màu”. Thầy chấp nhận lời thỉnh cầu

của chúng con và khóa tu đó được tổ chức năm 2004 tại tu viện Lộc Uyển. Chúng con vô cùng hạnh phúc và thật kinh ngạc khi có tới bốn trăm người đăng ký tham dự khóa tu dành cho người da màu đầu tiên được tổ chức theo truyền thống Làng Mai! Thầy đề nghị con biên tập lại các bài pháp thoại của Thầy trong khóa tu để in thành một cuốn sách. Thầy cũng nhất định yêu cầu

Larry Ward và con, hai người đóng vai trò chủ chốt cho việc tổ chức khóa tu, mỗi người viết một chương riêng trong cuốn sách này. Cuốn sách được xuất bản năm 2010 với tựa đề: *Together We Are One: Honoring Our Diversity, Celebrating Our Connection (Cùng nhau chúng ta là một: trân trọng sự khác biệt, tán dương mối liên thông)*.

Lần khác, khi đang là một sa di nữ ở Làng Mai – vùng nông thôn miền Tây Nam nước Pháp, con đã viết một lá thư cho Thầy. Con kể rằng con thường bắt gặp chính mình mừng vui mỗi khi có một vài người da đen khác tới Làng. Con không biết mình cần phải làm gì. Con cảm thấy hơi ngượng nghịu khi lại gần họ vì con sợ rằng thái độ mừng vui của con cũng đồng nghĩa là cách hành xử của con không được bình đẳng cho lắm. Mấy ngày sau đó, Thầy tới thăm ni xá và cùng ngồi uống trà với quý sư cô. Lúc đó, mọi người nhắc đến chuyện sơn lại thiền đường và bàn không biết nên chọn màu gì để sơn thì Thầy nhìn thẳng vào con và nói: “Màu đen đẹp đó!”. Tất cả mọi người đều cười. Lời dạy trực tiếp và đầy uy lực của một vị Thiền sư đã giúp con thoát khỏi những chướng ngại và do dự mà con tự dựng nên cho chính mình, giúp con đơn giản mở lòng ra để yêu thương những người đang có mặt với con một cách tự do và không ngăn ngại.

Những người khác chính là con đường

Con có may mắn được gặp Thầy và tăng thân Làng Mai lần đầu vào năm 1997. Năm 1999, khi con 25 tuổi, con được Thầy cho xuất gia. Pháp tự mà Thầy đặt cho con là Chân Châu Nghiêm.

Chẳng bao lâu sau khi xuất gia, con bắt đầu gặp khó khăn với một sư chị. Sư chị đã trải qua rất nhiều nỗi khổ đau, vì vậy đôi khi cách nói năng của sư chị không được hòa nhã lắm. Là một thành viên mới trong tăng thân, khi đối diện với cách hành xử của sư chị, con cảm thấy bị tổn thương và con thấy thực sự khó khăn, không biết mình phải làm thế nào.

Khi còn là sa di nữ, chúng con đã có may mắn được làm thị giả cho Thầy mỗi khi Thầy tới xóm của chúng con hai tuần một lần. Thầy không yêu cầu chúng con làm gì nhiều, nhưng theo truyền thống của đạo Bụt ở châu Á thì làm thị giả là cơ hội để các đệ tử chăm lo cho thầy và thông qua đó gần gũi, học hỏi từ thầy. Mỗi khi làm thị giả, chúng con được phân công làm mọi việc theo

nhóm hai người. Chúng con dọn dẹp cốc của Thầy trước khi Thầy tới, sau đó đi theo Thầy, chuẩn bị thức ăn cho Thầy, chuẩn bị pháp tòa để Thầy cho pháp thoại, mời khách tới thăm cốc của Thầy, chuẩn bị trà cho Thầy, hoặc đơn giản là có mặt chung quanh Thầy. Điểm mấu chốt là khi chúng con làm thị giả, Thầy biết thêm về chúng con và hướng dẫn chúng con tu tập.

Bằng cách nào đó, Thầy biết rằng lúc này con đang gặp khó khăn với một sư chị. Bữa đó, sau giờ ăn trưa, Thầy ngồi đưa nhịp trên võng, nơi Thầy thường ưa ngồi mỗi khi có dịp nghỉ ngơi. Thầy nhìn con và nói nhẹ nhàng: “Này Châu Nghiêm, con biết đấy, những người khác chính là con đường”. Thầy không nói gì thêm nhưng con tiếp nhận được điều Thầy muốn dạy con lúc đó. Con đường thành đạo không phải là con đường đưa chúng ta tránh né những mối quan hệ khó khăn. Mối quan hệ giữa ta và người, đặc biệt là những mối quan hệ khó khăn, chính là con đường. Chúng là những điều kiện để chúng ta học cách giải thoát chính mình. Thầy thường dạy chúng con là sống trong một đoàn thể cũng giống như việc chúng ta rửa một nắm đũa sau bữa ăn: Ta chà xát những chiếc đũa vào nhau, bằng cách đó, mỗi chiếc đũa đều được rửa sạch. Sự cọ xát thường dẫn đến đau đớn nhưng đó chính là nhân tố giúp chúng ta chuyển hóa.

Lời dạy giản dị của Thầy đã nâng đỡ con rất nhiều tại thời điểm ấy và con vẫn mang lời dạy này trong con cho tới hôm nay. Đó là một lời nhắc nhở rằng khi chúng ta gặp khó khăn trong quan hệ với mọi người thì sự thực tập của chúng ta là tìm cách kết nối và hòa giải với những người đó. Đây cũng chính là mục đích của con đường chuyển hóa.

Ngôn từ gây dựng sự tự tin, niềm vui và hy vọng

Thầy luôn thể hiện sự quan tâm chăm sóc đối với chúng con theo những cách vừa rất thiết thực vừa có sức động viên lớn lao. Lần đó, tăng thân đang đi hoằng pháp ở Thái Lan. Con đang rất khổ sở, thất vọng về bản thân và cảm thấy thật có lỗi vì đã làm một việc mà bản thân con cho là thiếu sót. Con đến gặp Thầy để xin Thầy giúp đỡ, nhưng thị giả của Thầy cũng đang ở đó. Con không muốn để cho vị thị giả biết được điều gì đang xảy ra với mình nên con chỉ ngồi đó và khóc thầm. Ngày hôm sau, Thầy có bài phát biểu tại một đại hội Phật giáo quốc tế lớn. Trên chuyến tàu đi dự đại hội, Thầy hỏi liệu con

có thể giúp Thầy soạn thảo những điểm chính trong bài phát biểu của Thầy không. Đây là một việc mà Thầy chưa từng giao cho con làm. Con cảm nhận được rằng Thầy có niềm tin đối với con và Thầy thấy rõ con có đủ khả năng để đảm đương được những gì. Ngay lập tức, con cảm thấy phấn chấn và tự tin. Con mời một sư cô cùng thực hiện công việc Thầy giao. Bằng cách khơi lại tâm bồ đề trong con, Thầy đã giúp con đối trị với những cảm xúc tiêu cực mà con đang chìm đắm trong đó (mình không đủ giỏi, mình thực tập chưa tốt). Nhờ vào lòng từ bi và niềm tin của Thầy đối với con, con trở nên bao dung hơn với chính mình và nhờ đó thoát khỏi địa ngục do chính con tạo ra.

Một lần khác, khi Thầy tới thăm Viện Phật học Ứng dụng châu Âu ở Đức, con viết thư cho Thầy kể rằng con đang rất khổ sở vì những khó khăn trên con đường tu tập. Chẳng bao lâu sau, Thầy đưa cho con lá thư do một người đàn ông Mỹ viết gửi Thầy. Đó là một người rất cô đơn, trầm cảm và có ý định tự vẫn. Thầy giao cho con thay mặt Thầy viết thư trả lời người đó. Khi con đọc lá thư, tình thương trong con được khơi dậy và tưới tắm. Sức mạnh của tình thương giúp con thoát ra khỏi nỗi tuyệt vọng của chính mình, cho con tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc mà con đang có để có thể san sẻ nỗi đau với những người còn đang đau khổ hơn con. Một lần nữa con thấy vô cùng cảm động vì Thầy luôn có niềm tin nơi con, mặc dầu chính con thì luôn hoài nghi về sức mạnh và giá trị của bản thân mình. Khi con viết thư cho người đàn ông đang đau khổ kia, hạt giống của từ bi và hiểu biết trong con được khơi dậy. Khi con đem lòng từ để giúp đỡ người kia thì ngay lúc đó con cũng đang chăm sóc cho nỗi đau của chính mình.

Con rất biết ơn Thầy vì hết lần này đến lần khác, những lời nói, cử chỉ của Thầy đã gây dựng niềm tự tin, niềm vui và hy vọng nơi con. Dần dần con học được cách tạo dựng năng lượng này trong chính bản thân để có thể tiếp xúc với *Thầy ở trong con*, nguồn cảm hứng để con tự tin vào những điều tốt đẹp nơi chính mình. Đây quả là một món quà thật tuyệt vời!

Bao la tình Thầy

Thích Chân Pháp Hữu



Sau khi sư em Pháp Triển xuất gia, khoảng năm 2009 thì chúng con mới đủ thành viên của một ban hát nhạc Pop và Hiphop. Trong khóa tu mùa Hè, chúng con đã hát một bài nhạc Rap có tựa đề *The Show goes on* (Cuộc chơi tiếp tục). Nội dung bài này là *“trên đường đi tới, cho dù có khó khăn gì đi nữa thì mình cũng phải tiếp tục”*. Nhạc của bài hát đã kích động nhiều thiền sinh và họ cũng nhún nhảy theo. Sau đó, có người “méc” với Thầy. Lúc đó con đang là thị giả cạo gió cho Thầy. Ngày gặp con, Thầy mời con ngồi vào bàn, con lo lắng và chắc rằng mình sẽ bị rầy.

– Con biết gì không? – Thấy hỏi.

Con chấp tay cúi đầu.

– Có người mới “méc” Thấy là con hát và nhảy nhạc Hiphop, không đúng với tư cách của một người tu. Con biết Thấy trả lời sao không?

Con nhìn Thấy.

– Nhưng mà đó là đạo Bụt của Thấy đó!

Con bỗng thấy lòng nhẹ ơi là nhẹ. Con được Thấy hiểu, chúng con đang là một thế hệ mới.

Con rất may mắn được làm thị giả Thấy mười lăm năm. Con đi tu năm 13 tuổi, lúc đó Làng Mai mới bắt đầu nhận người trẻ xuất gia. Quý thầy, sư cô phân vân về độ tuổi vì các em vừa đi tu vừa phải đi học. Khi có buổi họp về vấn đề này, Thấy dạy: “Nếu nhận các cháu xuất gia thì sẽ không đi học ngoài. Các cháu đã bỏ học ở trường để tìm tới đây, vì vậy các cháu phải được học Phật pháp, học uy nghi, giới luật, học làm một con người mới của đời sống xuất sĩ. Các cháu bây giờ như một tờ giấy trắng và cần tăng thân vẽ lên đó, nếu các cháu đi học các trường ở Bergerac sẽ bị ảnh hưởng từ xã hội bên ngoài rất nhiều.” Con mang ơn Thấy và tăng thân đã bảo hộ cho chúng con. Nếu con không được ôm ấp trong lòng tăng thân thì con sẽ không thành công trong đời tu như ngày hôm nay, bởi con là người rất dễ bị ảnh hưởng từ môi trường bên ngoài.

Con xuất gia ngày 07 tháng 02 năm 2002, lúc 14 tuổi. Sau mười ngày xuất gia con được thị giả nhắn là Thấy muốn gặp con. Con nghĩ con mới tu, thực tập chưa đàng hoàng nên Thấy muốn gặp mình để “cạo gió”, nên con run lấm. Nhưng không như con nghĩ, Thấy đã tiếp con như tiếp một người lớn. Thấy mời con ngồi rồi pha trà mời con. Một lúc Thấy nói: “Con, bây giờ con mới 14 tuổi, trong những năm tháng sắp tới, cơ thể con sẽ bắt đầu thay đổi rất nhiều. Nếu con có những câu hỏi gì, hoặc có những sợ hãi gì trong sự lớn lên của cơ thể thì cứ đến hỏi Thấy, hoặc đến hỏi các sư anh lớn ở gần con.” Khi nghe Thấy nói như vậy, con thấy con đã có một người Thấy, một người Cha thực thụ. Thấy không chỉ chăm lo cho con về mặt tâm linh mà còn chăm

lo về mặt thân thể của con nữa. Con luôn ghi nhớ tình Thầy. Thật ra Thầy có thể nói một sư anh hoặc một vị lớn trong chúng dạy cho con, nhưng chính Thầy lại gọi con đến để hướng dẫn. Thỉnh thoảng, Thầy thấy ai đó mặc đồ quá cũ, Thầy liền nhân thủ quỹ may thêm đồ mới cho đại chúng. Thầy chăm sóc cho đệ tử từng li từng tí, làm cho con rất cảm động.

Kể từ năm 2010 trở đi, tăng thân Làng Mai phát triển rất nhanh. Khi có tu viện Bát Nhã, các bạn trẻ xuất gia rất đông, mọi phương tiện còn thiếu thốn. Thầy phải viết rất nhiều thư pháp để gây quỹ cho đại chúng. Trong quá trình làm thị giả, con thấy Thầy ưu tiên cho học trò trên hết, Thầy luôn để tâm tới hạnh phúc, khổ đau và khó khăn của từng đệ tử.

Có năm Thầy thấy đại chúng họp nhiều quá, họp để giải quyết nhiều công việc rồi đưa tới nội kết, giận nhau, không có đủ hạnh phúc. Thầy đưa ra pháp



môn *Họp hạnh phúc*. Thầy dạy rất kỹ cho các sư anh, sư chị cách họp để đem lại hạnh phúc cho đại chúng, phải nuôi dưỡng đại chúng để nuôi lớn tình huynh đệ thì cái gì mình cũng có thể làm được. Đối với Thầy, tình huynh đệ luôn là đỉnh cao.

Thỉnh thoảng Thầy mời đại chúng đi ngắm trăng, uống trà chờ xem hoa quỳnh nở, hay cùng chơi tuyết với Thầy, dù ai đang có công việc gì cũng ngưng lại để có mặt cho nhau. Lúc đó con hơi coi thường, bây giờ mới nhận ra chính những giây phút đó là bí quyết để mình giữ được quân bình và giữ được tình huynh đệ. Khi mình có nhiều công việc quan trọng thì dễ bị chìm vào

đó, khó bước ra. Mình cứ nghĩ làm việc cho chúng, chúng sẽ hoan hỷ yểm trợ cho mình nghỉ ngơi thiền, thiền hành... Nếu như mình bị sụp vào cái bẫy đó thì dần dần sẽ trở thành tập khí. Thầy luôn giữ chánh niệm để giúp các học trò thấy được mục đích sống của người tu là phải có tự do và hạnh phúc. Mỗi khi có ý định nghỉ ngơi thiền, con liền nhớ tới lời Thầy dạy. Bí quyết để con có hạnh phúc và tự do là phải biết nắm lấy những giây phút hạnh phúc, thưởng thức sự sống trong yên lặng và cho phép mình có mặt với tăng thân để quân bình và đối trị tập khí.

Ba tháng an cư, suốt mùa đông lạnh giá Thầy luôn có mặt trong giờ ngồi thiền không vắng buổi nào. Có lúc con thấy rất hổ thẹn khi nhìn thiền đường có nhiều chỗ trống, con bèn hỏi Thầy:

– Thầy có giận chúng con không?

– Thầy ngồi thiền cho Thầy mà! Thầy ngồi thiền cho Thầy thì các con cũng có mặt ở đó.

Con nghe xong, về nói với các anh em: “Anh em ơi, đi ngồi thiền thôi chứ không mất mặt quá!”

Thầy không dùng điện thoại nhưng Thầy có thể bắt sóng được tất cả các câu chuyện của đại chúng. Ai đang vướng mắc, đang giận, đang có người thương... Thầy đều biết hết. Con nhớ năm đó có một nữ cư sĩ trẻ tới Làng ở ba tháng. Bạn đó mới học xong một năm đại học. Con quen và thường chơi với bạn này bên Lộc Uyển trong những khóa Teen retreat – khóa tu dành cho thanh thiếu niên. Hôm đại chúng ba xóm có ngày làm việc chung, Thầy rất thích không khí làm việc chung nên Sư cô Chân Không lái xe đưa Thầy đến. Thầy đi vòng quanh ngắm quý thầy, quý sư cô làm việc. Sau đó, Thầy mời đại chúng ăn cơm tại vườn tre xóm Mới. Khi ăn cơm xong, Thầy gọi con:

– Pháp Hữu, con đứng dậy giới thiệu bạn gái của con cho đại chúng biết đi!

Mặt con đỏ bừng lên, Thầy nhìn con gật đầu và đưa tay mời con. Con đứng lên và thưa:

– Con kính bạch Thầy, con kính thưa đại chúng, dạ đây là bạn con, con quen bạn từ lâu. Bạn con học đại học căng thẳng nên xin được nghỉ một năm, dành ra ba tháng về đây tu học nên đại chúng thấy con chơi thân với vị này.

Thầy nói:

– Tốt lắm! Tốt lắm!

Sau đó con suy nghĩ tại sao Thầy lại bắt con giới thiệu bạn gái trước đại chúng như vậy. Ô! Chắc là có nhiều người đã báo với Thầy là Pháp Hữu đang chơi rất thân với một nữ cư sĩ trẻ, sợ con vướng mắc và sẽ bị “bắt cóc” ra khỏi tu viện. Có thể Thầy làm như vậy để đập tan tri giác của nhiều người đang nghĩ con có liên hệ tình cảm đặc biệt, cũng có thể là tiếng chuông chánh niệm cho riêng con, nếu con đang có vướng mắc thì nên quán chiếu lại.

Một tuần sau gặp Thầy, con hỏi:

– Thưa Thầy! Sao bữa đó Thầy nói “*bạn gái*” vậy Thầy?

– Thì đó là bạn của con và đó là con gái, thì gọi là bạn-gái.

– Dạ!

Con còn nhớ một nét đẹp của Thầy về sự khiêm cung. Thầy luôn dạy đại chúng đi như một dòng sông, cách Thầy sống trong đại chúng cũng luôn đi như một dòng sông.

Làm thị giả Thầy, con muốn mình làm thật hoàn hảo, phải làm đâu ra đó, chuẩn 100%. Hôm đó là ngày quán niệm thứ Năm, ăn cơm trưa không ngồi theo hạ lạp, ai ngồi ở đâu cũng được để các thầy, các sư cô hay cư sĩ có cơ hội ngồi gần Thầy. Ai ngồi gần thì sẽ được Thầy mời thức ăn và thỉnh thoảng được Thầy mời trà, đó là khoảnh khắc rất quý. Dùng trưa xong, mọi người cùng đi ra, thiền đường lúc đó chưa xây lại nên cánh cửa rất hẹp. Là thị giả đứng sau lưng Thầy, con thấy người đông và chột nghĩ, đây là cơ hội để mình thể hiện mình là thị giả giỏi nhất. Con định phóng ra trước để dẹp đường cho Thầy, con bước nhanh vài bước thì bị kéo lại. Quay qua, con thấy Thầy đưa tay ra làm dấu hiệu cho con đừng làm gì hết. Thầy im lặng đi tới và mọi người tự rẽ ra hai bên, con đường mở ra và Thầy bước đi. Thầy rất khéo, sợ con bị què vì

khi Thầy kéo áo con có nhiều người nhìn thấy nên Thầy rất tế nhị. Con đi bộ cùng Thầy về cốc Ngõi Yên, trước khi vào phòng Thầy quay qua con và nói:

– Con! Thầy cũng như một người trong đại chúng thôi, con đừng làm gì đặc biệt cho Thầy cả.

Nghe Thầy, con thấy lòng hạnh phúc vì con có Thầy là Thầy của con và ý thức rằng Thầy cũng đang dạy con. Đến nay con cũng thực tập như vậy, mình thành công hay hạnh phúc, làm được những gì thì mình cũng chỉ là giọt nước của dòng sông, mình thuộc về dòng sông này, con luôn nhớ giây phút đó. Tỉnh thoảng con tự hào thì có các sư em nhắc con, giúp con nhớ lại khoảnh khắc “kéo áo” đó.

Con được dạy là những đồ dùng của Thầy đã chọn thì không được phép thay đổi hay vứt bỏ bất cứ thứ gì, nhất là đồ trên bàn của Thầy, để Thầy tự bỏ. Ở các thất của Thầy thường có bàn để Thầy dịch kinh, viết thư pháp, viết sách... Dưới gầm bàn có thùng rác nhỏ, mỗi ngày chúng con đều dọn dẹp, đổ rác, đôi khi có những mảnh giấy nhỏ hoặc bao thư rách con nghĩ là bỏ đi, nhưng Thầy đều dùng để viết một câu thơ hay ghi lại tuệ giác phát khởi của Thầy... Những mảnh giấy nhỏ đó có khi Thầy sẽ tìm lại và những ý tưởng bất chợt đi lên ấy, sau này trở thành những bài pháp thoại, một bài kệ, một bài thơ hoặc những câu thư pháp rất tuyệt diệu.

Nhắc đến tình Thầy, con nhớ có đạo Thầy giúp một sư chị có nhiều khó khăn và đau khổ. Cứ mỗi ba ngày Thầy lại mời vị đó lên gặp Thầy một lần để Thầy lắng nghe tâm sự của vị đó, rồi hướng dẫn thực tập. Con thấy Thầy dành rất nhiều năng lượng cho việc này, con có cảm giác như sư chị đó không thể chuyển hóa được và ngày càng lún sâu vào khó khăn. Có một hôm, thấy thương Thầy quá nên con thưa:

– Con bạch Thầy! Sao Thầy không thả sư chị đó đi đi! Sư chị đang có ý muốn rời chúng.

Thầy nhìn con và nói:

– Con! Khi nào con làm thầy thì con mới hiểu được tình thầy trò. Đối với con đó chỉ là một huynh đệ, một người bạn thôi nhưng đối với thầy thì đó là

đệ tử của thầy. Vị đó đã bỏ hết cuộc đời của họ để bước vào đời sống tâm linh này, nương vào thầy, muốn thầy đầu tư thì thầy phải giúp cho đến phút cuối.

Lúc đó con còn nhỏ nên chỉ nghĩ về sức khỏe của Thầy và những khó khăn của sư chị, nhưng khi nghe Thầy dạy, con được đánh động bởi tình Thầy quá bao la! Thầy luôn kiên nhẫn với những đệ tử của mình. Con đã từng chứng kiến có những vị làm khổ Thầy rất nhiều, những vị đã rời Làng ra đi và để lại thư trên bàn thờ, vậy mà Thầy vẫn kiên nhẫn nói với con: “Hai con lái xe qua Đức rước vị đó về cho thầy!”

Thầy không chỉ là người hướng dẫn pháp môn thực tập cho chúng con mà còn là người Cha tinh thần của tất cả anh chị em chúng con. Thầy biết các con đã đặt hết cuộc đời của mình vào Tam bảo thì Tam bảo sẽ yểm trợ hết lòng mà Thầy là một trong ba viên ngọc quý đó.

Bây giờ Thầy đã không còn trong thế giới tích môn, các sư anh, sư chị thay Thầy làm những công việc đó, nhưng đôi khi con cũng chịu thua các sư em của con. Có lúc con muốn bỏ cuộc, nhưng nhớ tới giây phút Thầy không bao giờ bỏ cuộc đối với những đệ tử của Thầy thì con nguyện thực tập theo Thầy, làm sao cho trái tim con ngày càng rộng lớn, có đủ hiểu biết và bao dung hơn để yểm trợ cho các sư em của mình.

Kiến trúc sư xuất sắc của nền văn hóa hòa bình

Tưởng nhớ Sư Ông Thích Nhất Hạnh

Vũ Đức Tâm (Cựu Đại sứ Việt Nam tại UNESCO)



Năm 2006, trong khuôn khổ kỷ niệm Đại lễ Vesak Phật lịch 2550, UNESCO dự định tổ chức tại Paris một hội nghị quốc tế để khẳng định vai trò quan trọng của Phật giáo trong việc thực hiện nền văn hóa hòa bình, phi bạo lực. Đại sứ – Đại diện thường trực các nước thành viên có đạo Phật được Ban tổ chức mời dự một cuộc họp trụ bị. Rất nhiều giám đốc các trung tâm, cơ sở Phật giáo, nghiên cứu khoa học và chức sắc Phật giáo toàn cầu được mời nhưng không thấy có Sư Ông Thích Nhất Hạnh. Tôi hỏi ông Trưởng ban thì được biết Sư Ông rất nổi tiếng nên luôn bận rộn, thời gian ấy Ngài không có mặt ở Pháp. Ông nói thêm: “Ban tổ chức rất biết ơn nếu tôi mời được Ngài”. Tôi không dám hứa mà chỉ nói sẽ cố gắng hết sức.

Thế là hai vợ chồng tôi cùng với Phạm Bình Đàm, Bí thư thứ hai kiêm Trợ lý Trưởng phái đoàn (Nguyên Giám đốc Trung tâm Biên – phiên dịch quốc gia, hiện là Tổng lãnh sự Việt Nam tại Hồng Kông) lên đường đi tu viện Làng Mai. Sư Ông Thích Nhất Hạnh cùng với Sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn niềm nở đón tiếp và hướng dẫn chúng tôi đi thăm các cơ sở của tu viện. Làng Mai ở Tây Nam nước Pháp, cách Paris 600km, là một vùng sơn thủy hữu tình, xa phố thị nên yên bình, rất phù hợp cho tu tập. Những ngôi chùa đơn sơ gần gũi thiên nhiên với cây xanh, bụi tre, khóm trúc, đầm sen,... chẳng khác gì phong cảnh quen thuộc ở làng quê Việt.

Thời gian lưu lại Làng Mai, ngoài những buổi thiền tọa, thiền hành, pháp thoại, chúng tôi còn có nhiều dịp hầu chuyện Sư Ông. Buổi đầu tiên, tôi ngỏ lời UNESCO tha thiết mời Sư Ông tham dự và phát biểu tại Hội nghị về Phật giáo với văn hóa hòa bình tại trụ sở. Suy nghĩ giây lát rồi thay vì trả lời, Ngài bảo thất vọng vì UNESCO chỉ nói nhiều, làm ít và không biết nói gì thêm nữa. Tôi vỡ lẽ đây mới là lý do khiến Sư Ông đã từ chối lời mời của UNESCO. Tuy cảm thấy hơi nản, tôi vẫn tự nhủ: *“Tôi ơi, đừng tuyệt vọng!”* (Trịnh Công Sơn)

Những buổi mạn đàm sau đó, ngoài những lúc trao đổi về văn hóa Việt Nam, trọng tâm vẫn là về Làng Mai. Sư Ông nhấn mạnh Làng Mai không nói suông mà hành động thực tiễn: Thực hành hòa bình và phi bạo lực không những đối với hàng trăm người xuất gia và người thường cùng sống ở đó mà mỗi năm còn đón hàng nghìn người trên toàn thế giới đến tu tập. Thành phần rất đa dạng: trẻ em, sinh viên, cha mẹ, giáo viên, cảnh sát, doanh nhân, nghị sĩ,... Sư Ông nêu vài khóa tu tiêu biểu, như khóa tu bên Mỹ dành cho cảnh sát, nhân viên các trung tâm cải tạo, khóa tu cho các nghị sĩ. Đặc biệt những khóa tu dành cho người Palestine và Israel đã thu được kết quả đáng kể. Sau hai tuần cùng hít thở, thiền tọa, thiền hành, lắng nghe lẫn nhau, trao đổi bằng ái ngữ, mọi người đều thấy hóa ra họ có những nỗi khổ như nhau và căn nguyên là những nhận thức sai lầm từ cả hai phía. Họ đã có thể cùng ăn với nhau, cùng nắm tay nhau thiền hành. Trước khi rời tu viện, họ đều hứa khi về nước sẽ động viên những người khác cùng thực hành như mình để giảm bớt khổ đau.

Trước khi chúng tôi rời Làng Mai, Sư Ông vẫn chưa khẳng định có đến dự hội nghị ở UNESCO hay không mà chỉ mời chúng tôi dự một buổi pháp thoại. Tới cuối buổi, tôi đang phân vân không biết có nên hỏi lại không thì Ngài bỗng nhiên mời tôi có đôi lời với cử tọa. Không thể thoái thác, tôi phác nhanh trong đầu mấy ý chính. Trước hết, tôi nói về UNESCO và nền văn hóa hòa bình. Khi mà chiến tranh, bạo lực còn tràn lan trên thế giới, hơn bao giờ hết, UNESCO càng thấy rõ vai trò quan trọng của giáo lý đạo Phật trong việc kiến tạo nền văn hóa hòa bình bền vững. Những việc Làng Mai đã và đang làm trùng khớp với mục tiêu mà UNESCO theo đuổi. Sau đó, tôi điểm lại một vài điều tâm đắc trong nội dung pháp thoại của Sư Ông, nhất là bài học xương máu rút ra từ câu chuyện *Thiếu phụ Nam Xương*: bị “cái Tôi” sai khiến, người chồng nóng giận không chịu lắng nghe vợ mà dẫn đến thảm cảnh vợ tự vẫn, gia đình tan nát. Chiến thắng lớn nhất là tự thắng mình nên dù rất khó chúng ta cũng phải bằng mọi cách chế ngự “cái Tôi” để thực sự lắng nghe, để đi đến thấu hiểu, yêu thương lẫn nhau.

Khi tôi phát biểu xong, Sư Ông cảm ơn và tặng tôi một số tác phẩm của Ngài cùng với bức thư pháp tiếng Anh “*Present moment, wonderful moment*” (Giây phút hiện tại, giây phút tuyệt vời), cốt lõi của dòng tu Tiếp Hiện thuộc phái Phật giáo dẫn thân do Ngài sáng lập. Cuối cùng, lại là điều tôi mong chờ nhất, Sư Ông hỏi nếu đến UNESCO sẽ nói gì. Chỉ chờ có thế, tôi đáp ngay xin Sư Ông cứ thẳng thắn phê bình UNESCO và kể chuyện tu tập của Làng



Mai là hay lắm rồi ạ. Sư Ông ngẫm nghĩ giây lát rồi bảo sẽ hủy chuyến đi Mỹ để đến dự Hội nghị UNESCO. Chúng tôi thở phào nhẹ nhõm vì đã đạt được mục đích chuyến công du.

Hội nghị quốc tế về đạo Phật tổ chức tại UNESCO đã diễn ra vào tháng 10 năm 2006 như



dự kiến. Sư Ông Thích Nhất Hạnh của Làng Mai là một trong những diễn giả của Hội nghị. Không giống đa số người lên đọc bài phát biểu đã chuẩn bị sẵn, Sư Ông chậm rãi bước lên bục, đưa mắt nhìn khắp hội trường rồi bắt đầu kể về những điều mà Ngài và các sư cô, sư thầy cùng các thiên sinh hằng ngày vẫn làm ở Làng Mai (như

tôi đã trình bày ở trên). Rồi Ngài đưa ra ba đề nghị cụ thể nhằm hiện thực hóa nền văn hóa hòa bình.

1. Học viện vì hòa bình

Nhận thức rõ vai trò nổi bật của giáo dục và đào tạo, Sư Ông đề nghị thành lập Học viện vì hòa bình của UNESCO ở mỗi nước thành viên. Làng Mai sẵn sàng cử giảng viên đến dạy mà không đòi hỏi trả lương. Nội dung giảng dạy dựa vào cuốn sách giáo khoa về thực hành hòa bình và phi bạo lực do Sư Ông và các cộng sự biên soạn theo yêu cầu của Tổng giám đốc UNESCO và Tuyên ngôn 2000 cùng chủ đề do Ngài cùng một số vị được giải Nobel Hòa bình biên soạn¹.

2. Hội nghị cấp cao Trung Đông

Theo Sư Ông, bạo lực ở Trung Đông có yếu tố tôn giáo, bắt nguồn từ nỗi sợ hãi và thù hận. Thù hận nảy sinh do rất nhiều nhận thức sai lầm ở mọi phía. Do đó, từ kết quả thu được của các khóa tu chung Palestine – Israel tại Làng Mai, Sư Ông đề nghị UNESCO bảo trợ một Hội nghị cấp cao với thành phần là các thủ lĩnh đạo Hồi, Do Thái và Cơ Đốc. Các vị ấy đến và sống cùng nhau vài tuần, cùng ăn uống, đi dạo, hít thở... trong chánh niệm, cùng chăm chú lắng nghe lẫn nhau để hiểu nhau và tiến tới gạt bỏ những nhận thức sai lầm. Sau Hội nghị họ sẽ cùng kêu gọi chấm dứt sự thù địch.

¹ *Good Citizens*, Parallax Press, 2008

3. Ngày không xe hơi toàn cầu

Môi trường sống đang bị hủy hoại hằng ngày cũng là nguy cơ dẫn đến xung đột. Chúng ta phải thức tỉnh, phải hành động ngay để giảm bớt nỗi đau của Mẹ Trái đất, để lại cho con cháu chúng ta một hành tinh xanh, sạch, đẹp. Một trong những hành động đó là thực hiện “Ngày không xe hơi”. Tại Làng Mai và các trung tâm liên quan khác đã thực hiện mỗi tuần có một ngày không xe hơi. Sư Ông đề nghị UNESCO thực hiện mỗi tháng có một ngày không xe hơi, tiến tới kêu gọi toàn cầu làm theo. Chúng ta đừng nói suông mà phải hành động.

Từng dự nhiều hội nghị, hội thảo tại UNESCO, lần đầu tiên tôi được chứng kiến một hiện tượng hi hữu. Suốt trong thời gian Sư Ông phát biểu, mọi người chăm chú lắng nghe và nhiều lần Ngài phải dừng lại vì những tràng pháo tay sôi nổi, kéo dài. Các vị trong Ban tổ chức cũng bị lôi cuốn vào không khí náo nhiệt đến mức không nhận ra rằng thời gian dành cho Sư Ông hầu như gấp đôi quy định.

Như bóng câu qua cửa, 16 năm đã trôi qua kể từ Hội nghị ấy. Người “đại náo” UNESCO thuở nào đã về cõi vĩnh hằng. Hôm nay, Làng Mai tổ chức lễ tưởng niệm 100 ngày Sư Ông đi xa nên tôi viết những dòng này như một nén hương tưởng nhớ Ngài. Thực ra, Sư Ông không xa mà trở nên gần gũi hơn bao giờ hết. Ta vẫn cảm nhận được hơi thở nhẹ nhàng, giọng nói ấm áp, bước đi chánh niệm của Ngài ở muôn nẻo đường đời. Đúng như Sư Ông từng căn dặn: “Thầy là một thực tại linh động, đang sống, đang có mặt ở khắp nơi, ở chỗ nào mà có thiền hành, thiền tọa, có pháp đàm, có ăn cơm yên lặng, có sám pháp địa xúc là có Thầy.” Riêng nhà tôi, bức thư pháp *Present moment, wonderful moment* treo ở phòng khách khiến chúng tôi cảm nhận rõ hơn sự hiện diện của Sư Ông cùng với bài kệ:

*Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời!*

Dòng suối thanh lương

Hậu học Thích Viên Thành kể thử



Ngài đã đến và ra đi tự tại
 Để lại đời bao quý kính nhớ thương
 Nhiều lợi ích cho kiếp sống vô thường
 Qua trải nghiệm mang truyền lưu thế giới

Ngài vẫn dạy “đã về và đã tới”
 Phật tại tâm theo hơi thở hồi quy
 Cả Tổ tiên cùng vũ trụ đồng thù
 Khi chánh niệm sẽ hiển bày tất cả

“Đi vào đời – Đạo Phật hiện đại hóa”
 Ngài thổi luồng sinh khí cho tăng ni
 Nguyên dẫn thân theo tiếng gọi từ bi
 Trường Phụng sự Thanh niên làm xã hội

“Cửa tùng đôi cánh gài” tiến hay thối?
 Chuyện máu xương kinh nghiệm phải nằm lòng
 Đừng độ sanh khi còn mãi long đong
 Tâm bồ đề không còn, thành ma sự

“Nói với người xuất gia trẻ tuổi” thử!
 Cả nỗi niềm muốn hậu bối nhận chân
 Hương đi đúng sẽ trả bớt nợ nần
 Phụng sanh chúng là cúng dường chư Phật

Rồi tứ đại của Ngài về với đất
Để “Đường xưa mây trắng” rộng cao bay
Cho “Bông hồng cài áo” đẹp từng ngày
Văn hóa Phật, dân tộc cùng lan tỏa

Bao pháp thoại, sách của Ngài Phật hóa
Mang vào đời thành dòng suối thanh lương
Xoa khổ đau giúp trí huệ tinh tường
Tình huynh đệ bốn phương về một mối

Lập Mai thôn cho người Tây diệt lỗi
Bằng khóa tu theo hơi thở vào ra
Qua chánh niệm quy kính phép lục hòa
Rất gần gũi nhưng nhiệm mầu vi diệu

Lễ tang Ngài tâm tang cùng nhau hiểu
Như khóa tu tĩnh lặng thật nhẹ nhàng
Không phúng điệu trướng liễn với tràng phan
Đồng im lặng trang nghiêm và thanh tịnh...

*Chùa Pháp Hoa – Nam Úc, 22.01.2022
(nhằm ngày 20 tháng Chạp năm Tân Sửu)*

Tưởng nhớ Thầy

Thích Nữ Chân Hoa Nghiêm



Con dự định sẽ về thăm Thầy trong năm nay, nhưng khi hay tin Thầy viên tịch con nghe lòng mình hụt hẫng. Nhìn bức hình Thầy treo trên tường trong phòng, con tự hỏi: “Thầy ơi, sao Thầy không đợi con về trước khi Thầy đi xa?”

Con và nhóm quý thầy, quý sư cô từ ba trung tâm ở Mỹ bay về Việt Nam. Chúng con đến Huế vào lúc nửa đêm. Một số quý thầy và sư cô đang ngồi thiền bên linh quan Thầy. Sau khi đánh lễ, chúng con đi nhiều ba vòng quanh linh quan Thầy, những giọt nước mắt cứ tuôn trào. Dù biết rằng cuộc đời là vô thường, Thầy bệnh đã tám năm, Thầy đi thì sẽ không còn đau đớn về thân nữa, nghĩ vậy mà sao nước mắt con vẫn rơi. Lời nhắn nhủ năm nào của Thầy vang vọng bên tai: “Thở đi con”, chắc chắn là Thầy đang nhìn con thương xót. Trở về với hơi thở và bước chân trong chánh niệm để ý thức rằng *Đám mây không bao giờ chết*. Thầy có mất đi đâu, Thầy vẫn luôn còn đó.

Hôm lễ Thiên quan đến địa điểm trà tỳ, chúng con đi trong im lặng, không một tiếng tụng kinh, không một lời niệm Bụt. Con đi giữa quý Sư bà, Ni sư và các sư chị lớn, đi im lặng bên nhau sau linh quan Thầy. Con chưa bao giờ trải nghiệm một sự im lặng hùng tráng như thế. Trở về với hơi thở và bước chân, con bỗng nhớ đến những lần thiền hành sau lưng Thầy. Thầy đi trước với bóng dáng vững chãi và thanh thoi, và hàng ngàn người đang tiếp nối theo sau. Giờ đây con cũng đang thiền hành nhưng sau linh quan Thầy, và có phải đây là lần cuối cùng con được thiền hành sau Thầy?

Con cảm thấy như mới hôm qua, Thầy đang ngồi trên bục giảng, nhìn xuống chúng con với đôi mắt thương yêu và nụ cười triu mến. Lời nói từ bi của Thầy như dòng suối mát chảy vào lòng chúng con, làm dịu đi những nóng bức của cuộc đời. Đối với con, Thầy đã cho con những lời khuyên ngọt ngào như một người mẹ, và đôi khi dạy dỗ nghiêm khắc như một người cha. Sư cô Đồng Phúc có lần nói với con: “Thật chưa thấy ai thương học trò như Sư Ông Làng Mai.” Con không bao giờ quên những lần Thầy đã rất từ bi dạy cho con cách sống chánh niệm của một xuất sĩ, đó là những kỷ niệm thật quý báu.

Năm 1992, con là một sa di nữ mới toanh, lần đầu tiên được theo Thầy đi khóa tu ở Đan Mạch. Chúng con gồm có sư cô Chân Không, sư chị Chân Vị, thầy Vô Ngại và con. Lúc đó sự thực tập của con còn yếu kém nên thường được Thầy nhắc nhở: “Thở đi con”. Nhờ vậy con chú ý hơn đến bước chân và hơi thở chánh niệm mà không suy nghĩ buông lung. Trong chuyến đi, con được thực tập làm thị giả. Hôm đợi ở phi trường, con ôm túi xách của Thầy và ngồi cạnh Thầy, tự nhiên Thầy nhìn xuống chân con và con cũng nhìn xuống. Con đang mang đôi vớ đen với hai sọc màu tím và một sọc màu hồng. Thấy Thầy nhìn, con vội giấu đôi chân mình. Lên máy bay, con may mắn được ngồi gần Thầy. Là một thiền sư nhưng vé của Thầy là vé phổ thông chứ không phải là vé first class (hạng nhất), business class (hạng thương gia) hay là vé ngồi trên. Chỗ hai thầy trò ngồi gần kề toilet. Con nhủ thầm “Trời, tại sao Thầy ngồi tốt ở dưới này mà mình cũng ngồi tốt ở dưới này”. Cho đến sau này khi đã là một thiền sư nổi tiếng trên thế giới, Thầy vẫn đi vé phổ thông.

Khi ngồi kế bên Thầy, con muốn hỏi về những giáo pháp, những kinh điển cao siêu... Con nói: “Dạ thưa Thầy...” Thầy quay qua nhìn con với gương

mặt nghiêm trang, Thầy nói: “Một sư cô không được mang vớ màu.” Nghe vậy, con buột miệng: “Tại vì nó đang giảm giá” và vội cầm khăn lên che miệng. Thầy nói tiếp: “Cũng không được xài khăn thêu nữa”. Đó là cái khăn trắng thêu đóa hoa sen màu hồng. Con đã nghĩ khăn màu trắng mà thêu hoa sen hồng thì đúng là cho người tu rồi. Thầy nói mạnh: “Sư cô không được mang vớ màu và dùng khăn thêu.” Con ngớ ngẩn hỏi: “Ừa, tại sao vậy, bạch Thầy?” Thầy nói: “Tại vì người xuất gia đời sống rất đơn giản. Ngày xưa tu sĩ chỉ dùng y hoại sắc, tức là y màu hỏa hoàng.” Lúc đó con còn cứng đầu lắm: “Con thấy quý thầy cô mặc y màu vàng sáng chói.” Thầy mới nói: “Tại xứ sở nóng nên họ mặc màu đỏ cho mát, nhưng màu đỏ không phải là màu sắc”. Thầy nói mình là người tu, phải sống đơn giản thì cuộc sống mới thanh tịnh và thanh cao. Thầy đã dạy rất nhiều và bao nhiêu câu hỏi trong đầu con bay hết. Bài học đầu đời cho con về người tu sĩ là “Cuộc sống đơn giản và thanh cao”. Đó là một kỷ niệm con không bao giờ quên.

Năm 2007, hơn 20 sư em ở Bát Nhã được chuyển ra Huế, đại chúng cần thêm sư chị lớn. Con đã về Huế chăm sóc các sư em theo lời Thầy dạy. Trước khi rời Mỹ, con xin được gặp Thầy để chào và xin Thầy cho con vài lời giáo huấn khi về Việt



Nam. Chưa từng ở Huế lần nào, chưa quen với môi trường truyền thống cổ xưa như Huế, nên con có nhiều lo âu. Thầy rất thân nhiên, nhìn con bằng ánh mắt thương yêu và nói rất chậm rãi: “Về Việt Nam con không cần làm gì cả. Chỉ cần làm một người chị, ai hỏi gì thì con nói rằng con về đây để học hỏi.” Thầy thêm: “Con phải làm gương cho các sư em.” Thầy cũng từng dạy con phải tập thương các sư em đồng đều. Lời Thầy rất ngắn nhưng con hiểu được thông điệp mà Thầy nhắn nhủ cho con, vậy nên thời gian ở Huế con chỉ lo thực tập và tham dự thời khóa đầy đủ. Tất cả mọi sự tự nhiên thành. Con cảm thấy rất vui.

Ngày thầy Pháp Khôi đem hũ tro của Thầy về lại Bích Nham, đại chúng và tăng thân cư sĩ Bích Nham đã có cơ hội được chiêm ngưỡng và rải tro của Thầy, nhưng tuyết còn nhiều quá nên vẫn chưa rải hết. Nhờ vậy, khi trở về lại Bích Nham muộn, con vẫn còn cơ hội được rải tro của Thầy.

Trước thiên đường Đại Đồng, đại chúng tập hợp và niệm danh hiệu Bụt Thích Ca. Hòa thượng Minh Tuấn múc một muỗng tro và rải xuống hồ sen, đến thầy Pháp Khôi rồi lần lượt đến con. Một ý niệm khởi lên trong con rằng con muốn giữ lại, đặt vào trong một cái tháp nhỏ trên bàn thờ riêng trong phòng để con có thể tưởng nhớ Thầy. Ôi! Con làm sao có thể giữ tro cốt của Thầy khi mà chính bản thân con, con còn không giữ được. Con cầm muỗng tro, bồi hồi thấy rằng đây là một phần thân thể của Thầy đang đi vào lòng đất. Nguyện cầu Thầy sẽ trở lại và tiếp tục độ chúng sanh. Sau đó chúng con thiên hành qua vườn Bụt, đến trước cốc của Thầy rồi qua bên xóm các sư cô. Lần lượt tất cả quý thầy, quý sư cô và các vị cư sĩ cũng được rải tro của Thầy xuống những gốc thông, bụi hoa, hồ sen, cây Mộc Lan, nguyệt hồ, tùng bút... Từng bác lớn tuổi, đến cô thiên sinh người Mỹ, những em thiếu niên người Việt, tất cả đều quỳ xuống khi rải tro với hành động thành kính làm con vô cùng cảm động. Tất cả đều thương kính Thầy, bậc Thầy vĩ đại đã dạy chúng con thế nào là tâm xả – equanimity.

Điểm cuối cùng của ngày rải tro hôm ấy là thiên đường Nền Hồng. Thầy Pháp Khôi tự nhiên quay sang con và giao hũ tro, thầy nói: “Chị giữ hũ tro đi để cảm nhận được như thế nào.” Con cảm động với lòng biết ơn sư em. Chẳng còn bao nhiêu phút nữa, thân thể Thầy đã hoàn toàn hòa nhập với đất trời. Ôm hũ tro trong tay, con đi từng bước chân chánh niệm, từng bước đưa Thầy vào lòng đất. Tự nhiên con thấy mắt mình cay cay, đồng thời trong đầu con bỗng vang lên lời bài hát và con đã hát trong im lặng:

*Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây
 Vững chãi thành thời, quay về nương tựa
 Nay tôi đã về, nay tôi đã tới
 An trú bây giờ, an trú ở đây
 Vững chãi như núi xanh, thành thời đường mây trắng
 Cửa vô sinh mở rồi, trạm nhiên và bất động.*

Tuy con không còn thấy Thầy qua hình hài tứ đại nữa, nhưng con lại thấy một hình hài bất diệt khác của Thầy ở trong con.

Những ngày bên Thầy

Gia đình Chân Tâm – Cao Ngọc Thanh

Thầy thương kính,

Hôm trước có thầy Nguyên Tịnh cùng thầy Trời Đại Nguyên qua Thụy Sĩ và ghé thăm nhà con, chúng con đã ngồi kể lại bao nhiêu chuyện có bóng dáng của Thầy trong đó. Tội nghiệp cho chị Bảy của con, đã mấy tháng từ ngày Thầy tịch, chị con vẫn không dám nhìn ảnh hay coi những video về Thầy mà cứ khóc miết thôi. Con thì có vẻ bình tĩnh hơn, nhưng trong lòng vẫn có rất nhiều khoảng trống. Con đã trực tiếp tiễn đưa chị Nhất Chi Mai, thầy Thanh Văn, thầy Châu Toàn, những người học trò rất gần của Thầy. Và hôm nay, con viết xuống vài dòng cung kính tiễn đưa Thầy.



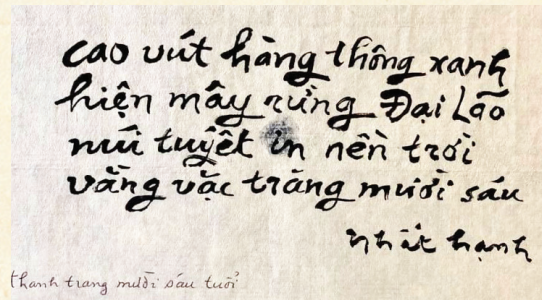
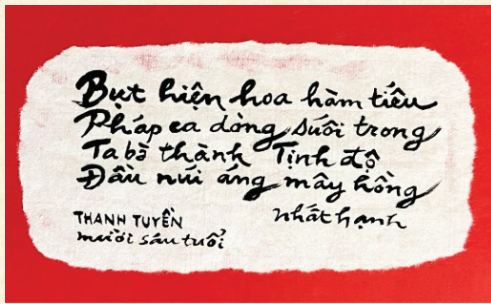
Con cùng chị con là Sư cô Chân Không may mắn được biết Thầy từ rất sớm và có cơ hội tu học, phụng sự cuộc đời dưới sự hướng dẫn của Thầy. Những năm tháng đó thật đẹp. Con được thỉnh thoảng cùng chị Uyên, chị Phượng, anh Huệ Dương, Tích, Trà My, Thảo... đến Trúc Lâm thăm Thầy. Thầy đọc thơ cho chúng con nghe và âm thầm trao truyền cho chúng con rất nhiều điều về giáo lý, văn hóa, lịch sử, con đường phụng sự. Bên hiên cốc Thầy ở Trúc Lâm, nơi gian bếp nhỏ, Thầy đã nấu cơm đái chúng con, đã dạy cho con cách luộc rau muống thế nào cho xanh, cho ngon, cho có chánh niệm. Trong lúc ngồi chơi, Thầy bảo: “Thanh, con hát đi”. Thầy đếm một, hai, ba và gõ nhẹ ngón tay lên sàn nhà là lập tức con cất tiếng hát. Con thường hát bài *Chùa Hương* của nhạc sĩ Hoàng Quý cho Thầy nghe: *“Chùa Hương với dòng nước xanh biết bao êm đềm. Con thuyền đưa tôi tới nơi thần tiên. Chùa Hương với đôi núi cao biết bao êm đềm. Phút mơ màng quên hết ưu phiền... Dừng chân ngắm trời nước mây nhuộm trong nắng tàn. Chuông chiều buông rơi phút giây dần tan. Đôi mơ giữa dòng nước xanh thoáng dăm bóng thuyền, phút tâm hồn sạch hết ưu phiền...”*. Con và chị Uyên hay đùa với nhau là chúng con như cái máy cassette của Thầy.

Trước ngày đám cưới của con, từ nước ngoài, Thầy đã vẽ trên giấy tấm thiệp với hình vuông và tròn màu đỏ rất đẹp tượng trưng cho bánh chưng và bánh dày gửi về Việt Nam để con in thiệp cưới tại nhà in Lá Bối. Năm 1969, đám cưới của con với anh Thanh được tổ chức tại chùa Lá Pháp Vân rất ấm cúng. Thầy Thanh Văn và thầy Lưu Phương đã chủ trì buổi lễ cho chúng con.

Năm 1982, con định cư ở Thụy Sĩ. Con và gia đình lại được gặp Thầy tại Phương Vân Am sau bao nhiêu năm xa cách. Từ đó, ba đứa con của con là bé Trang, Sâm, Thơ được gặp Thầy, được Thầy chăm sóc và dạy dỗ mỗi năm. Chúng nó quấn quýt bên Thầy như bên một người Ông. Trên dưới mười tuổi, vậy mà đến bây giờ, sau gần 40 năm, chúng nó vẫn nhớ hết những gì Thầy dạy. Trẻ em thời đó nói, đọc và viết được tiếng Việt là nhờ những tháng ngày được về Làng. Lúc Thơ lên bảy, Thầy đã khuyến khích Thơ vẽ những bức tranh để minh họa cho sách *Tý – Cây tre*



triệu đót – Chiếc lá ôi non của Thầy, hay Thầy dạy cho Sâm, cho Trang những bài học rất đơn giản mà sâu sắc. Năm Trang và Thơ lên 16 tuổi, Sư Ông đã viết hai bài thơ thật hay để tặng nhân tuổi cài trâm. Đó là những món quà thật ý nghĩa mà gia đình con nhận được từ Thầy.



Bé Phòng, cháu nội chị Tám đã mất khi còn rất nhỏ. Chính những gì Thầy dạy đã giúp cho gia đình đi qua bao nhiêu khó khăn và bế tắc. Con tin bé Phòng hẳn rất hạnh phúc khi đọc lại những gì Thầy viết: “Một ngày tôi cầm tay người cha vừa mới chôn cất đứa con trai nhỏ của anh. Tôi mời anh đi với tôi để tìm con trong các hình tượng mới. Cậu bé đã tới Làng Mai khi còn rất nhỏ, cậu được tu học và rất ưa ăn chay. Cậu bé đã lấy tiền túi ra để nhờ tôi mua mận trồng trong Làng. Cậu muốn tham dự vào việc giúp các trẻ em đói bằng cách trồng mận. Biết rằng mỗi cây mận sẽ ra nhiều trái, cậu cũng biết rằng chúng tôi có thể bán mận và gửi tiền cho trẻ em đói ở các nước nghèo khổ. Cậu bé cũng học thiền hành, thiền tọa và nghe giảng Pháp rất giỏi. Khi cậu bé bị ốm, tôi tới nhà thương ở Bordeaux thăm cậu. Bé nói: ‘Sư Ông, con sẽ đi thiền hành cho Sư Ông.’ Cậu yếu lắm, nhưng ráng bước xuống giường và đi mấy bước rất đẹp. Sau đó ít bữa cậu bé chết. Trong ngày hỏa thiêu cậu, tôi rảy nước thiêng sỏi tịnh và tụng Tâm kinh hộ niệm cho bé. Một tuần sau, tôi cầm tay cha cậu, đi thiền hành và chỉ cho anh những hình tượng mới của cậu bé. Chúng tôi cùng nhau đi thăm cây mận tôi đã trồng cho bé, và khi ngồi đó trong ánh chiều tà, chúng tôi nhìn thấy cậu vẫy chào chúng tôi từ các chồi nụ trên cây.” (Không diệt, không sinh đừng sợ hãi – Thích Nhất Hạnh)

Những năm đầu Làng Hồng thành lập, con đưa các con về mỗi Khóa tu mùa Hè. Chúng con như được trở về với ngôi nhà của mình, với quê hương, với gốc rễ tâm linh và huyết thống khi được Thầy trao truyền nếp sống dân tộc,

những điều hay đẹp cần giữ gìn và bồi đắp. Những giáo lý Thầy dạy rất đơn giản nhưng lại có công năng nuôi dưỡng và trị liệu để chúng con bước ra cuộc đời đầy tự tin và vững chãi. Khi bé Trang, Sâm và Thơ về lại Thụy Sĩ, chúng tự tổ chức *Ngày Làng Hồng* tại nhà. Bé Trang từng viết cho Thầy: “*Ngày Làng Hồng nào cũng vui, cũng ấm cúng, cũng thân mật và nhất là cũng dễ thở và an lạc lắm Sư Ông à. Buổi sáng ngày Làng Hồng, việc trước tiên của con là chạy sang phòng Sâm và Thơ để đánh thức các em dậy. Ba chị em con sửa soạn quần áo và tóc tai, rồi cùng xuống nhà dưới ăn sáng với ba mẹ con. Mẹ con đã sắp đủ chỗ ngồi trong phòng khách để chuẩn bị tụng giới. Chúng con không có những chiếc gối tròn xinh xinh như ở Làng Hồng. Chúng con chỉ có những chiếc gối vuông vẫn đủ màu mượn từ bộ ghế sa lông. Gối sắp thành vòng cung, phía trước là bàn Phật. Bàn Phật được con và Sâm dọn sạch sẽ từ chiều hôm trước đó Sư Ông à. Trên bàn Phật có tới hai bình hoa tươi thay thế cho những bông hoa giấy của mấy tháng lạnh mùa đông.*”

Mỗi lần tụng giới Tiếp Hiện, ba con, mẹ con và có khi con cũng được thay phiên nhau làm chủ tọa. Đến phiên con, con cũng phải đứng ngay ngắn trước bàn Phật để đọc bài kệ dâng hương. Sau đó, mọi người ngồi xuống, rồi Sâm và Thơ đến trước bàn Phật. Sâm đọc Hai lời hứa và Thơ đọc Ba sự quay về nương tựa. Xong hai đứa quay về chỗ ngồi và tiếp tục nghe giới Tiếp Hiện....

Mẹ con và chúng con sửa soạn cơm trưa. Ăn chay ở nhà mẹ con nấu ngon lắm Sư Ông ơi. Vì vậy tụi con đứa nào cũng thích ăn chay hơn cả ăn mặn nữa. Ba con lo đặt bàn. Bé Thơ đi bẻ hoa và xếp hoa quanh bàn thật đẹp. Con và Sâm thì phụ với mẹ. Cơm nước xong con rửa chén, Sâm lau chén, Thơ dẹp chén bát vào tủ và ba thì xem tin tức trên đài truyền hình. Dọn dẹp dàng hoàng rồi thì mẹ mới đi nghỉ. Sâm chơi xe hơi, Thơ thì lấy sách Tý ra đọc, đọc chán thì nó thổi sáo. Con lấy giấy ra viết thơ cho ông bà nội, cho những người bà con ở Việt Nam và vài bạn...

Khoảng ba giờ chiều, mẹ con đun nước nấu trà. Chúng con cùng xuống phụ mẹ sửa soạn thiền trà. Chỗ ngồi thiền trà y như lúc sáng nhưng ở giữa có thêm bình hoa mà hồi nãy ba đứa hái cho ba mẹ. Mẹ con hay làm chủ tọa nên ngồi đầu vòng cung. Con hay giữ việc pha trà nên ngồi đối diện với mẹ. Mâm trà bánh đặt bên phải của con. Bé Thơ làm phụ tá của con, ngồi bên trái, kể là ba, Sâm và mẹ con. Mẹ con dâng hương, tất cả cùng lạy Phật ba lạy và mẹ quay lại phía đại chúng lạy một lạy. ‘Đại chúng’ cũng đáp lễ một lạy. Tất cả ngồi xuống, im lặng, thở và

mỉm cười. Rồi con bắt đầu pha trà dâng Tổ. Bé Thơ là người được chỉ định bưng mâm trà. Thơ nghiêm trang bước từng bước một đến chấp tay lại, nâng lấy khay, trên đó chỉ vòn vện có một tách trà nóng. Thơ bưng khay trà đến dâng lên chủ tọa. Mẹ con đón lấy và dâng lên Phật. Mọi người cùng chấp tay búp sen giống y như ở Làng Hồng Sư Ông à.

Khi Thơ trở về chỗ ngồi, con đưa khay bánh cho Thơ. Thơ chấp tay thành búp sen rồi lấy bánh, sau đó chuyên khay bánh cho ba. Con thở nhẹ, mỉm cười rồi lặng lẽ pha trà cho ‘đại chúng’... Cả nhà ăn bánh và uống trà rất thanh tịnh và an lạc, Sư Ông ơi. Y như ở Làng Hồng vậy.”

(Trích thư Thanh Trang gửi Sư Ông ngày 18 tháng 04 năm 1985)

Lúc ấy Thầy chưa thành lập chúng xuất sĩ, thỉnh thoảng con được Thầy gọi lên Sơn Cốc cùng má con, chị Phượng, Đức, Anh Hương, Anh Chân... Những lúc ấy Thầy sẽ tự tay nấu cơm, làm món đậu hũ tẩm gia vị rồi chiên nhẹ, ăn rất mềm và ngon, cùng vài thức ăn nữa để đãi chúng con. Tình thầy trò thật ấm cúng. Thầy giới thiệu và hướng dẫn chúng con cách đóng sách nơi chiếc bàn đơn sơ. Có một lần Thầy tự tay bấm máy cassette để ghi âm giọng con hát. Thầy đã ghi âm nguyên một cuộn băng, những bài như *Bông hồng cài áo, Bên bờ đại dương, Lòng mẹ, Chùa Hương*... Cuốn băng đó sau những lần di chuyển và dọn nhà đã thất lạc, đến bây giờ vẫn tìm chưa ra và con vẫn còn thấy rất tiếc.

Thầy kính thương, con viết văn rất dở, vậy mà thỉnh thoảng con vẫn rất muốn viết thư thăm Thầy. Con nhớ năm 1962, lúc đó con đang làm việc tại sân bay Tân Sơn Nhất, Thầy đang ở Mỹ, con viết thư thăm Thầy. Văn con chắc là tệ lắm, lối diễn đạt của con cũng chẳng rành mạch gì. Con chỉ toàn kể chuyện này chuyện nọ, chẳng chuyện gì dính dáng đến chuyện gì. Thầy đã trả lời thư con. Đọc thư Thầy, con vừa mắc cỡ, vừa hạnh phúc. Hôm nay con kính xin nhắc lại bức thư Thầy ở đây, bức thư của một người Thầy, của một người Cha, luôn dõi theo bước chân con thơ để có mặt, khuyến khích, nâng đỡ cho con luôn có niềm tin và nghị lực để bước tới, nhất là trong thời gian chiến tranh thảm khốc trên quê hương Việt Nam.

Thương kính và biết ơn Thầy.

Princeton 22/6/62

Thanh,

“Thơ dài” của con đây. “Nhiều lần con muốn viết thư cho thầy mà con không biết viết gì” Có lẽ con muốn viết triết học hay sao? Cuộc đời thiếu gì chuyện, sự sống hàng ngày của con thiếu gì chuyện? Nếu thầy là con thì thầy sẽ viết rất nhiều câu hỏi, nhiều đến nỗi thầy đọc thầy sẽ ngạt thở. Con không có gì để hỏi thầy hết sao?

“Lúc này chắc thầy không còn ở trong trường nữa, phải không thầy?” Đúng lắm. Nhưng thầy vẫn còn ở Princeton. Ngày mốt 24/6/62 thầy sẽ đi xa, để “tha phương cầu thực”. Nhưng vẫn ở trong tiểu bang New Jersey. “Thơ này con viết cho thầy có lẽ đến ngày nhập học thầy mới nhận được cơ.” Đúng thế, để đến tháng 09 tây thầy sẽ về đọc và sẽ trả lời cho con. “Bài Ảo Tượng thầy viết hay quá mà con không hiểu chi hết.” Thầy cũng không hiểu con nói chi hết. “Không hiểu chi hết” làm sao mà biết là “hay quá” hả con. Nếu con thấy hay quá tức là con hiểu rất nhiều rồi vậy. “Chị Phượng con cũng vậy.” Không chắc đâu, thầy tin rằng chị ấy hiểu. “Sao mà thầy Trang Anh hay quá; nghe xong bài A.T. thì hiểu liền.” Cũng không chắc đâu, “thầy giáo” thì có khi không cần đọc bài A.T. cũng hiểu. “Ngày lễ Phật đản ở bên Mỹ có vui không hả thầy?” Vui lắm. Thầy tắt hết đèn điện, thắp đèn bạch lạp, đốt hương trầm và ngôi tham thiên. “Con chắc thầy tổ chức rước vía trong phòng thầy và cũng chỉ có một mình thầy thôi, phải không thầy.” Đúng hết; con của thầy thông minh lắm. “Trên 120 người mà chỉ đậu có 11 người thôi.” Vậy thì con của thầy phải giỏi lắm mới có tên trong số 11 người có phúc ấy, nhỉ. Vậy mà lâu nay thầy cứ khinh thường con mãi, thầy xin lỗi con nhé. “Ở đây Bắc Liêu không có gì vui, người ta ăn chơi như Saigon.” Vậy thì Bắc Liêu buồn phải không Thanh? “Con chỉ thích ở chỗ nào buồn, như Phương Bối Am.” Vậy thì Phương Bối Am cũng như Bắc Liêu – nghĩa là cũng buồn, không có gì vui – thích Phương Bối Am sao con không thích Bắc Liêu? Mà P.B.A buồn thực phải không Thanh? “Hôm trước thầy hứa với con thầy sẽ viết thư dài cho con đó, thầy nhớ viết cho con thật dài nghe thầy.” Thầy không biết viết bao nhiêu dòng mới là thật dài, nhưng mà thi đậu rồi thì không viết thơ cũng cứ dài, phải không con? Thầy có nhiều chuyện hay muốn kể cho con nghe quá, nhưng thì giờ thầy hơi eo hẹp, con biết không? Con có thường viết thư cho những người quen

và các bạn con không, và mỗi tuần con viết bao nhiêu thơ? Một năm qua thầy có thêm không biết bao nhiêu là người quen, và từ bốn phương thơ của họ bay về như bướm. Thầy chưa trả lời cho ai cả; nếu con ở đây chắc con sẽ trả lời những thơ đó giúp thầy. Còn thơ ở Việt Nam nữa, hơn 20 thơ chưa trả lời. Các cô các cậu nào hề thấy chậm trả lời thư là bắt đầu buồn và trách thầy. Nhưng thì giờ nghiên cứu của thầy cộng thêm với những giao tiếp thường ngày (ở xứ này thiên hạ sống bề ngoài nhiều lắm con) làm thầy ít có thì giờ để viết về nhà. Nếu lâu mà không có thơ thầy thì con có giận không? Con thì thầy biết là con không giận rồi, nhưng làm sao để khỏi buồn phải không? Vậy khi nào ít nhận được thơ thầy con sẽ nghĩ “À, thầy mình bận quá rồi. Nhưng mình cũng cứ viết cho thầy đều đều.”, như thế là ngoan lắm.

Con viết cho thầy đề:

Mr. Nguyen Xuan Bao

Thầy của con

Princeton 22/6/62

Thanh,

ghờ dài" của con đây. "Nhiều lần con muốn viết thư cho thầy mà con không biết viết gì" Có lẽ con muốn viết triết học hay sao? Cuộc đời triết gia chuyên, số sống hàng ngày của con triết gia chuyên? Nếu thầy là con thì thầy sẽ viết rất nhiều câu hỏi, nhiều đêm ngồi thầy đọc thầy sẽ viết thư? Con không có gì để hỏi thầy hết sao?

"Lúc này chắc thầy không còn ở trong trường nữa, phải không thầy?" đúng lắm. Nhưng thầy vẫn còn ở Princeton. Ngày một 24/6/62 thầy sẽ đi xa, đi "thư phòng câu lạc bộ". Nhưng vẫn ở trong tiểu bang New Jersey. "Bên này con viết cho thầy có lẽ, đến ngày pháp học thầy mới nhận được là". Đúng thế, đi đến tháng chín thầy thầy sẽ về đọc và sẽ trả lời cho con. "Bài A3 thầy thầy viết thay qua mà con không hiểu chi hết". Thầy cũng không hiểu con nói chi hết. "Không hiểu chi hết" làm sao mà biết là "hay quá" là con nếu con thầy hay quá trái lại con hiểu rất nhiều rồi vậy. "Chị Phượng con cũng vậy". Không chắc đâu, thầy tin rằng chị ấy hiểu. "Sao mà thầy Trang Anh hay quá; nghe xong bài A.T. thì hiểu liền" Cũng không chắc đâu, "thầy giáo" thì có khi không cần đọc bài A.T. cũng hiểu. "Ngày lễ Phật Đản ở bên Mỹ có vui không hả thầy?" Vui lắm. Thầy tất hết đơn giản, thầy đến buổi họp, tốt hướng tâm, và ngồi tham thiền. "Con chắc thầy tổ chức việc của trong phòng thầy và cũng chỉ có một mình thầy thôi, phải không thầy" Đúng hết; con của thầy thầy mình lắm. "Trên 120 người mà chỉ đâu có 11 người thôi" Vậy thì con của thầy phải gửi làm mới có tên trong số 11 người có phiếu ấy, nhì. Vậy mà lâu nay thầy có Klein trong số 11 người, thầy xin làm con nhè. "Ở đây Bắc Liêu không có gì vui, hướng con mai, thầy xin làm con nhè. "Ở đây Bắc Liêu không có gì vui, người ta ăn chơi như Saigon" Vậy thì Bắc Liêu buồn phải không thầy? "Con chỉ thích ở chỗ nào buồn, như Phượng Bối An". Vậy thì Phượng Bối An cũng như Bắc Liêu - nghĩa là cũng buồn, không có gì vui - thích ở Phượng Bối An sao con không thích Bắc Liêu? mà P.B.A buồn phải không thầy? "Hôm trước thầy hứa với con thầy sẽ viết thư dài cho con đó, thầy nhỏ viết cho con thật dài như thầy" Thầy không biết viết bao nhiêu dòng mới là thật dài, nhưng mà thì đâu rồi thì không viết thì cũng cứ dài, phải không, con thầy có nhiều chuyện hay muốn kể cho con nghe quá, nhưng thì giờ thầy hơi eo hẹp, sợ viết không? Con có thường viết thư cho những người quen và cái bạn con không, và mỗi tuần con biết bao nhiêu thư? Một năm qua thầy có thêm không biết bao nhiêu là người quen, và từ bốn phương thổ của họ bay về như chim. Thầy chưa trả lời cho ai cả; nếu có con ở đây chắc con sẽ trả lời những thư đó giúp thầy. Con thư ở Việt Nam nữa, hơn 20 thư chưa trả lời. Các cô các cậu nào họ thầy chăm trả lời thư là bắt đầu buồn và trách thầy. Nhưng thì giờ nguyên cứu của thầy cũng thêm với những giao tiếp thường ngày (ở xứ này thiên hạ sống bên ngoài nhiều lắm con) làm thầy ít có thì giờ để viết về nhà. Nếu lâu mà không có thư thầy thì con có giận không? Con thì thầy biết là con không giận rồi, nhưng làm sao để khỏi buồn phải không? Vậy khi nào ít nhận được thư thầy con sẽ nghĩ "À, thầy mình bận quá rồi. Nhưng mình cũng cứ viết cho thầy đều đều." Như thế là ngoan lắm.

Con viết cho thầy đi

Mr. Nguyễn Xuân Bao

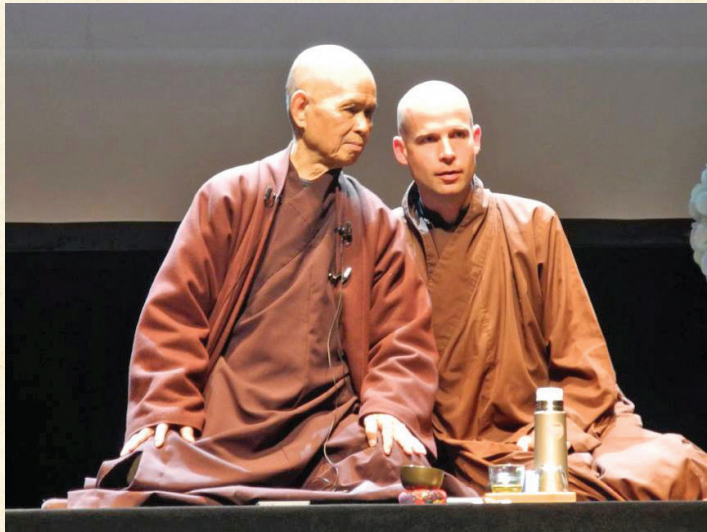
Đầy của con

Thầy trong trái tim con

Thích Chân Pháp Lưu



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh



Mỗi khi nghĩ đến Thầy, trái tim con lại ngập tràn niềm vui và an lạc. Lần đầu tiên con được nghe pháp thoại từ Thầy là ở tu viện Rừng Phong năm 2001. Thầy nói về vai trò của Ban chăm sóc trong đời sống tăng thân. “Quả là một vị thầy quan tâm sâu sắc đến tăng thân,” con nghĩ thầm. Năm kế tiếp, Thầy có chuyến hoằng pháp ở Providence, Rhode Island. Bên dòng kênh đào, khi Thầy hướng dẫn thiền hành, con có cảm giác như Thầy hiện lên từ một biển áo nâu tựa một nhà ảo thuật vậy. Tối hôm đó, con quỳ gối nghe Thầy giảng pháp thoại, lòng tràn đầy biết ơn vì cuộc đời và sự nghiệp hoằng pháp của Thầy. Con đã hoàn toàn bị chinh phục.

Năm 2003, con rời khóa tu ở Stonehill trước kỳ hạn để kịp đến nghe buổi nói chuyện của Thầy ở thư viện Công cộng Boston nhân dịp ra mắt cuốn sách *Creating True Peace* (Xây dựng niềm an lạc đích thực). Trong phần vấn đáp, trước mặt hàng trăm người, trong đó có em gái của con, con đi lên khán đài và

hỏi Thầy con có thể xuất gia được không. Cả khán phòng bật cười vì câu hỏi quá bất ngờ, riêng Thầy nhìn con một cách trang nghiêm. Thầy nói: “Thầy chỉ là người truyền giới thôi, còn quyết định cho con xuất gia thuộc về tăng thân. Để trở thành người xuất gia, con cần phải tới Làng Mai, thực tập trong tăng thân một cách hòa hợp, và nếu con có đầy đủ chí nguyện xuất gia...” Nói tới đây, Thầy ngưng lại nhìn con, cái nhìn đầy uy lực thấm sâu vào tận xương tủy, khiến con có cảm giác như mình đang đứng dưới một dòng thác chảy mạnh, cuốn trôi đi mọi phiền não, lo âu và sợ hãi. “Nếu con có đầy đủ chí nguyện xuất gia thì con sẽ được truyền giới và trở thành một sa di.” Ngay tháng tiếp theo, con trả hết các khoản nợ sinh viên và lên máy bay tới Paris. Thầy thường ưa kể lại nhân duyên con gặp tăng thân và kể chuyện này nhiều lần khi con còn đang tập sự.

Lần đầu tiên làm thị giả cho Thầy, con rất lo lắng. Sau thời pháp thoại, khi đi theo Thầy vào cốc Ngồi Yên, con là người Mỹ cao quá nên hay có khuynh hướng cố thu mình vào một góc nhỏ. Cảm nhận được sự bối rối trong con, khi đi ra khỏi bếp, Thầy đặt nhẹ lòng bàn tay lên lưng con, lập tức con trở nên thư giãn và thấy dễ chịu. Từ đó, mỗi khi bị chế ngự bởi những cảm xúc mạnh, con chỉ cần nhớ đến bàn tay Thầy đặt trên lưng và con cảm thấy thư giãn ngay lập tức.

Có lần, con theo sư anh lên Sơn Cốc để xoa bóp cho Thầy. Thầy lấy cuốn *Phật sở hành tán* (Buddhacarita) bằng tiếng Phạn của ngài Mã Minh (Asvaghosha) ra và bảo con đọc. Đó là một tác phẩm rất khó, ngay cả đối với những người có vốn tiếng Phạn khá. Nhờ sự khuyến khích của Thầy hôm đó mà những năm sau này con đã đọc lại tác phẩm này nhiều lần, nhờ đó, con hiểu sâu hơn về ý chí từ bỏ dục lạc của thái tử Sĩ đạt ta.

Năm 2005, con là xuất sĩ trẻ nhất trong tăng thân đi theo Thầy về Việt Nam. Khi ở Hà Nội, có một sư anh khuyên rằng mỗi khi con không biết phải làm gì thì “hãy cứ nhìn Thầy.” Phương pháp này có hiệu quả tuyệt diệu đối với con, một sa di trẻ chưa từng tới Á châu lần nào.

Một hôm, tăng thân tới thăm một ngôi chùa ở ngoại ô Hà Nội. Lối vào chùa rất nhỏ hẹp, trời bắt đầu tối dần, tăng thân phải đi bộ khoảng một cây số để vào đến chùa. Đối với con, tất cả mọi thứ ở Việt Nam lúc đó đều mới mẻ

và lạ lẫm. Con rất lo ngại cho sự an toàn của Thầy, sợ ai đó sẽ làm hại Thầy. Nhưng khi bước gần bên Thầy, nỗi sợ trong con tan biến. Thầy đã trải qua rất nhiều biến cố, sự thực tập của Thầy thật sâu sắc và miên mật, vì thế Thầy không hề lo sợ về chuyện bị hại hay cái chết. Mỗi khi thấy lo lắng, sợ hãi, con đều nhớ đến hình ảnh của Thầy dẫn đầu tăng thân đi trên con đường quanh co, tối tăm hôm đó, và nỗi sợ trong con liền tan biến.

Mùa thu năm 2006, con và thầy Pháp Thanh, người Đức, được giao tổ chức khóa tu dành cho các nhà khoa học về thần kinh não bộ. Bữa đó, chúng con lên Sơn Cốc để thỉnh ý kiến Thầy. Thầy đang mặc đồ vật hò, thiền hành giữa những hàng cây ăn trái. Khi Thầy đưa mắt nhìn chúng con, hai tu sĩ cao lớn người Tây phương, con thấy từ Thầy vẻ nghiêm nghị của một vị tướng dẫn đầu một đoàn quân vĩ đại. Con có cảm tưởng dường như Thầy đang quán chiếu để tìm biện pháp chuyển hóa nỗi khổ đau của nhân loại, vậy mà chúng con lại từ đâu xuất hiện, phá vỡ sự yên tĩnh của Thầy! Nhưng Thầy thật từ bi. Chúng con thỉnh ý Thầy về việc có nên mời một số nhà khoa học đến hướng dẫn vài buổi thuyết trình trong khóa tu. Thầy nói: “Các nhà khoa học có thể tới khóa tu và thực tập cùng chúng ta, nhưng họ không nên trình bày những nghiên cứu mà họ đã thực hiện. Sau một vài ngày thực tập, họ có thể chia sẻ về những tuệ giác mà họ gặt hái được từ khóa tu.” Lời dạy của Thầy thật thấm thía đối với con: không nên kẹt vào danh tiếng của các nhà khoa học, thay vào đó, hãy xem họ như những người đang tìm cầu sự tu tập.

Mùa xuân năm đó, Hội đồng giáo thọ xóm Thượng quyết định gửi con và thầy Pháp Hộ sang tu viện Lộc Uyển. Trước khi đi, chúng con tới chào Thầy. Thầy dạy: “Các con chớ nên tìm cách cân bằng giữa hạnh nguyện dẫn thân độ đời và sự tu tập quán chiếu. Hai điều đó là một.” Lời dạy của Thầy khiến một chướng ngại trong tâm con vỡ tung như nước vỡ bờ. Từ giây phút đó, con không còn bị kẹt vào cái bẫy cân nhắc xem mình cần dẫn thân độ đời nhiều hơn hay quán chiếu nhiều hơn. Thầy đã chỉ cho con thấy đó là cái nhìn lưỡng nguyên.

Điều này được minh chứng trong chuyến hoằng pháp của Thầy ở Mỹ năm 2007, khi con và thầy Pháp Dung trình bày *Sáng kiến về Môi sinh* (Ecological Initiative) mà chúng con soạn thảo cho các trung tâm của Làng Mai. Tu viện

Lộc Uyển chuẩn bị lắp tấm năng lượng mặt trời, dùng xe ô tô chạy bằng dầu thực vật và cam kết mỗi tuần có một ngày không dùng xe hơi. Khi nghe chúng con đọc bản thảo, Thầy quyết định đưa ra *Hòa ước với Trái đất* (Earth Peace Treaty) – một cam kết của mỗi cá nhân về giảm thiểu tác động đến môi trường. Tối hôm đó, con biên soạn bản thảo đầu tiên của *Bản cam kết Hòa ước với Trái đất*. Trong chuyến hoằng pháp đó, sau mỗi thời pháp thoại, Thầy đều gọi con lên giới thiệu về Bản cam kết. Hàng trăm người quyết định thực hành theo cam kết này. Ban đầu con cảm thấy khá bối rối vì dường như con nhận được quá nhiều ưu ái từ Thầy, nhưng càng về sau con càng thấy rõ con chỉ là một phần nổi dài của tảng thân. Thầy đang tập cho con có được cái thấy này. Giờ đây, khi đứng trước đại chúng để giảng pháp thoại, con không còn cảm thấy bồn chồn, lo lắng, bởi vì con thấy được con và tảng thân không còn cách biệt. Con đặt niềm tin nơi Thầy và để Bụt Tổ hộ trì.

Năm 2008, trong chuyến hoằng pháp cuối cùng của Thầy ở Ấn Độ, Thầy gọi con đi cùng Thầy tới thăm hiệu sách Motilal Banarsidass – một hiệu sách Phạn ngữ nổi tiếng ở Delhi. Con thật xúc động khi cảm nhận được Thầy vui như thế nào khi dẫn chúng con đi giữa những hàng sách Phật giáo viết bằng ngôn ngữ gốc tiếng Phạn. Thầy trò lựa mua được một chồng sách lớn. Một thời gian sau, cũng trong chuyến đi đó, Thầy được mời làm Tổng biên tập danh dự của tờ báo *Times of India* khi tờ báo này ra ấn bản đặc biệt



về hòa bình. Thầy trò chúng con làm việc trong suốt ngày hôm đó để biên tập các bài báo của thiện sinh thảo luận về cách viết lá thư thương yêu (love letter) cho một kẻ khủng bố. Tại thời điểm đó, xung đột giữa người Hồi giáo và người Ấn độ giáo đang leo thang và một ngôi đền đã bị tấn công. Sau ngày làm việc, chúng con theo Thầy tới thăm trụ sở của tờ *Thời báo New York*. Các biên tập viên lắng nghe chăm chú khi Thầy hướng dẫn các nhà báo cách thực tập dùng ngòi bút để giúp mang lại hòa bình cho thế giới.

Một lần nọ, Thầy nhờ con soạn “Thư gửi tòa soạn” để gửi cho tờ *Thời báo New York* bằng cách biên dịch một phần bài pháp thoại của Thầy giảng về kinh *Chuyển hóa bạo động và sợ hãi*. Con cảm thấy bối rối và do dự. Làm sao con có thể tìm được một người giúp con dịch bài Pháp thoại? Chắc gì tờ *Thời báo New York* đã chịu đăng một bài viết như vậy? Giờ đây khi nhìn lại, con thấy rằng sự lo ngại của con xuất phát từ chỗ con không chạm tới tâm nhìn và tuệ giác của Thầy. Mặc dầu lá thư năm đó không được viết ra, nhưng cuối cùng, lá thư cũng được biểu hiện dưới một hình thức khác vào năm 2012, khi một thanh niên ở thành phố quê con xả súng ở trường tiểu học Sandy Hook. Sự ghê rợn của vụ xả súng – xảy ra ở một nơi thật gần gũi với con – đã khơi lại trong con những gì con tiếp nhận được từ Thầy về bất bạo động. Con cầm bút viết cho kẻ khủng bố một lá thư của tình thương yêu. Thầy cũng đã từng nhờ con giúp Thầy biên tập cuốn sách *Fear (Sợ hãi)* nhưng lúc đó con cảm thấy mình chưa sẵn sàng để đảm đương trách nhiệm này. Tới năm 2022 này, sau khi tham gia biên tập một số sách của Thầy, con mới có cảm giác là mình bắt đầu trả được một phần món nợ của con đối với Thầy hồi đó.

Con luôn cảm nhận được tình thương và sự ân cần của Thầy, ngay cả khi Thầy nhắc nhở con – thí dụ như có lần trong một buổi ngồi thiền, con hướng dẫn đại chúng hết một lượt cả 16 hơi thở chánh niệm (Thầy nói rằng như vậy là quá nhiều); hay lần khác khi chúng con quay phim các buổi pháp thoại của Thầy và lia máy quay vào đại chúng (Thầy nói rằng làm như vậy có thể khiến đại chúng khó chú tâm nghe pháp thoại.) Giờ đây mỗi khi hướng dẫn các sư em, con vẫn cố gắng thực tập để có thể chỉ dẫn bằng tình thương và sự ân cần như cách Thầy hằng dạy con.

Năm 2013, khi ông Chủ tịch Ngân hàng Thế giới – Jim Kim, mời Thầy tới thuyết giảng, con được đi theo Thầy trong các cuộc hội kiến, và con rất ấn tượng khi một người quan trọng như ông Kim cũng xem Thầy như người thầy của chính mình. Ông Kim xin Thầy hướng dẫn riêng cho ông trong vòng một tiếng đồng hồ trước buổi thảo luận chính. Con nhận ra rằng, để một người có cương vị cao như ông Chủ tịch Ngân hàng Thế giới tiếp nhận sự hướng dẫn từ một người có tuệ giác mà ông có thể tin cậy hoàn toàn quả là một điều không hề đơn giản. Sau bữa đó, ông Kim đã thực hành theo những điều Thầy chỉ dẫn. Thầy nhờ con viết một lá thư khen ngợi ông là một học trò giỏi.

Câu chuyện cuối

Đã nhiều năm, tăng thân ở Tây Ban Nha mời Thầy sang hoàng pháp. Cuối cùng, nhờ sự thu xếp của sư cô Thoại Nghiêm, Thầy đồng ý đến hoàng pháp ở Tây Ban Nha vào mùa xuân năm 2014. Cùng với thầy Pháp Liệu, con là một trong những người tổ chức chuyến hoàng pháp. Chúng con không thể ngờ đó là chuyến hoàng pháp cuối cùng của Thầy.

Trước khi đi, con tới gặp Thầy và trình bày về những khó khăn trong việc tổ chức một buổi nói chuyện trước công chúng. Thầy nói rằng những buổi nói chuyện kiểu đó không cần thiết. “Thầy tới đó là để hướng dẫn khóa tu, giúp cho mọi người thực tập để chuyển hóa và chữa lành mà thôi.”

Buổi nói chuyện trước công chúng đầu tiên của Thầy được tổ chức tại một nhà hát lớn ở Gran Via, một trong những khu trung tâm thành phố Madrid. Những người tham dự rất xúc động khi được nghe Thầy thuyết giảng. Sau buổi nói chuyện, Sư cô Chân Không hát một vài bài tặng đại chúng, sau đó là mục giới thiệu sách và thư pháp của Thầy – một phần trong số đó được viết bằng tiếng Tây Ban Nha để dành riêng cho chuyến hoàng pháp. Những ai quan tâm đều có thể mua sách và thư pháp ngay tại đó.

Vài ngày sau, *El Pais* – tờ báo lớn nhất Tây Ban Nha, cho đăng một bài báo với tựa đề “*Bông sen và đồng Euro*”, chỉ trích việc mà họ cho là “kinh doanh tâm linh” và “thương mại hóa” hình ảnh của Thầy. Mọi người trong đoàn, trong đó có con, đều cảm thấy bị tổn thương. Bài báo không hề nhắc tới những việc

làm từ thiện mà Thầy cũng như Sư cô Chân Không đã cống hiến trong suốt cuộc đời, cũng như không hề đả động gì đến bài nói chuyện của Sư cô Chân Không và buổi thiền hành do Sư cô hướng dẫn. Với sự giúp đỡ của các nhà báo trong tăng thân, chúng con dự định sẽ có loạt bài phản biện, trong đó có một buổi phỏng vấn Thầy để đăng trên *La Vanguardia*, tờ báo lớn ở Barcelona.

Khi con tới gặp Thầy để thỉnh ý, Thầy đang nghỉ trên chiếc võng ở một nhà thờ Cơ đốc giáo, nơi tăng thân dừng chân. Thầy thấy rõ sự quan ngại của con khi con giải thích lý do cần có buổi phỏng vấn. Ngồi trên võng, Thầy nhìn con đầy từ bi và nói: “Thầy không quan tâm đến những thứ đó.” Thốt nhiên, con cảm thấy như mình vừa trút được một gánh nặng khổng lồ. Nếu Thầy không quan tâm đến những bài báo tiêu cực về Thầy, tại sao con lại quan tâm đến chúng?

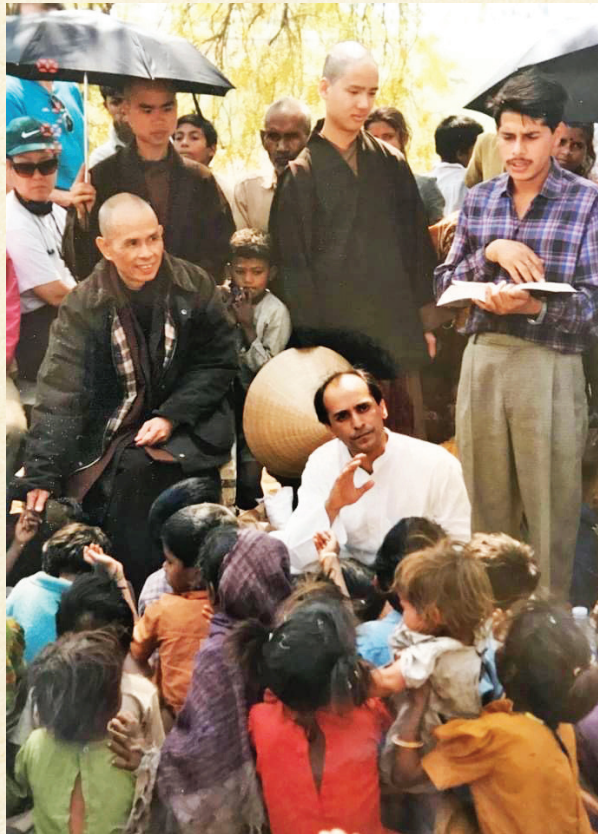
Con vẫn tiếp tục vận dụng lời chỉ dạy này của Thầy để chăm sóc cho cảm thọ của bản thân, không quá bận tâm về những tri giác sai lầm của người khác. Thầy đã dạy con quay về với tự thân và chú trọng vào sự thực tập. Đó là những điều con tiếp tục thực hành cho đến ngày hôm nay.

Cùng Bụt về thăm quê hương

Chân Thật Đạo – Shantum Seth

Shantum Seth (Chân Thật Đạo), người Ấn Độ, được Thầy truyền đăng năm 2001 trong Đại giới đàn Kỷ Nguyên Mới. Ông là nhà tổ chức các chuyến hành hương “Theo dấu chân Bụt” và các chuyến hành hương tâm linh khác tại Ấn Độ và châu Á từ năm 1988 thông qua tổ chức Buddhapath. Shantum đã từng có 20 năm kinh nghiệm làm việc cho Liên hợp quốc và Ngân hàng Thế giới trong các lĩnh vực liên quan đến dân sinh, từ thiện và du lịch. Hiện nay ông tiếp tục tham gia các chương trình phổ biến chánh niệm trong xã hội, hỗ trợ các nhà giáo dục, cảnh sát và các chương trình phát triển nông thôn. Ông là một trong những người sáng lập Jamun Village, một trung tâm thiền tập theo truyền thống Làng Mai ở Ấn Độ.

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.



Trong lần đầu tiên nói chuyện với tôi, Thầy đã bảo tôi mang giáo pháp của Bụt về lại Ấn Độ. Lúc đó tôi không biết những lời nói kia đã để lại dấu ấn sâu sắc trong tâm mình và làm cho đời sống của tôi có một ý nghĩa và một định hướng rõ ràng. Đó là vào mùa hè năm 1987, tôi đang ở Ojai, California. Chúng tôi là một nhóm người hoạt động bảo vệ sinh môi và đang làm việc đến kiệt sức. Chúng tôi tổ chức một khóa tu cho văn nghệ sĩ và Thầy là người hướng dẫn.

Ba tháng sau khi về lại Ấn Độ, tôi viết thư cho Thầy. Tôi nhận được cuộc gọi của Sư cô Chân Không hai tuần sau đó, nói rằng Thầy muốn sang thăm Ấn Độ và đi viếng các thánh tích Phật giáo. Sư cô hỏi tôi có thể giúp tổ chức chuyến đi đó không? Tôi vui mừng khôn xiết và nhận lời ngay. Dù chưa biết Thầy, tôi đã cảm nhận được từ trong xương tủy, có thể đây là người thầy mà tôi đã tìm kiếm trong suốt cuộc đời mình. Và đây là cơ hội để tôi được ở bên Người cả đời.

Đó là một chuyến đi hứng thú nhưng cũng rất vất vả. Vì có nhiều nơi hoàn toàn mới lạ đối với tôi nên tôi không nắm chắc được khoảng cách và các phương tiện chuyên chở công cộng. Cuối cùng thì chúng tôi phải ngủ ngoài sân ga, leo lên ngồi trên nóc xe buýt và ăn uống trái giờ giấc. Khi tới Xá Vệ (Sravasti) thì chúng tôi mệt đến nỗi lăn ra ngủ trong khi người khác đang chuẩn bị bữa ăn trưa cho mình. Chúng tôi ngủ luôn và chỉ thức dậy để ăn chiều thay vì ăn trưa.

Tháp tùng Thầy là một phái đoàn 30 người đến từ các quốc gia khác nhau: Argentina, Úc, Pháp và Mỹ.

Thầy muốn bắt đầu chuyến hành hương tại Lộc Uyển (Sarnath), nơi Bụt nói bài pháp đầu tiên. Khi đi vào Vườn Nai, Thầy dừng lại và chia sẻ phương pháp đi như thế nào để mỗi bước chân của mình đều trở thành bước chân của Bụt. Nếu có chánh niệm chúng ta sẽ đi trong sự tỉnh thức của Bụt và chân của chúng ta trở thành chân của Bụt. Thỉnh thoảng Thầy thỉnh một tiếng chuông và tất cả mọi người dừng lại. Chúng tôi tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại, ý thức về hơi thở, làn gió heo may, âm thanh và màu sắc, tất cả những gì đang xảy ra bên trong và chung quanh.

Lúc ở Ba La Nại (Varanasi), nghi thức Ấn giáo diễn ra hàng ngày trên sông Hằng đã đóng một vai trò quan trọng trong chuyến hành hương của chúng tôi. Tại Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya), ngay dưới cội bồ đề Thầy đã dâng lên Bụt bản thảo cuốn *Đường xưa mây trắng* Thầy vừa viết xong như một phẩm vật cúng dường. Phần lớn thời gian, chúng tôi viếng chùa Đại Bồ Đề (Mahabodhi). Chúng tôi ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề và Thầy cho pháp thoại. Khi Thầy kể về Bụt, chúng tôi có cảm tưởng được ngồi dưới gốc cây mà Bụt đã ngồi cách đây 2.600 năm. Thầy làm sống lại cuộc đấu tranh sinh lý và tâm lý của Bụt, những đứa trẻ bầu bạn với Ngài, cây cỏ thiên nhiên, gốc cây nơi Bụt ngồi và dòng sông Ni Liên Thiên (Niranjana) chảy qua gần đó. Sự có mặt của Bụt được thắp sáng lên qua hình ảnh Thầy ngồi thật yên lặng, mỉm cười, có mặt trọn vẹn. Khi Thầy nhìn lên lá bồ đề, chúng tôi thấy được Bụt qua ánh mắt Thầy và hiểu được Bụt tìm ra giáo lý tương tức thâm sâu bằng cách tiếp xúc với tự tánh của chiếc lá. Ánh sáng mặt trời, những đám mây, đất, không khí, không gian đã làm cho chiếc lá biểu hiện.

Mỗi ngày chúng tôi đi thiền chung quanh chùa, đặt sự chú tâm vào mỗi bước chân như Bụt đã từng làm. Thầy nói với chúng tôi, mỗi bước chân mình đi trong chánh niệm là giúp cho người khác cũng làm được như vậy.

Một buổi sáng sớm, chúng tôi bắt đầu cuộc hành trình đi bộ suốt một ngày, đi tới Khổ Hạnh Lâm (Dungeshwari), nơi Bụt đã tu khổ hạnh, rồi đi bộ trở về. Hôm đó cũng là một bài pháp nhớ đời. Chúng tôi đi thành hàng một trên những bờ đê phân chia những cánh đồng lúa. Chúng tôi tập tiếp xúc với đất trong mỗi bước chân, trải nghiệm “phép lạ là đi trên mặt đất”.

Đi ngang qua những người nông dân, có khi chúng tôi cũng tham gia tuốt lúa với họ. Trẻ con trong làng chạy tới vây quanh chúng tôi. Tỉnh thoảng chúng tôi dừng lại, tới ngồi dưới bóng mát của một cội cây, cùng uống trà và hát. Thấy nhặt một chiếc lá tre, chỉ cho bọn trẻ con tách lá và cuốn tròn lại như thế nào để khi đưa lá lên miệng thổi thì làm phát ra âm thanh như tiếng sáo.

Bọn trẻ con rất thương Thầy. Nghệ thuật kể chuyện của Thầy thu hút cả người lớn và trẻ con. Một hôm, Thầy đề nghị chúng tôi tập họp bọn trẻ con làng Bakrou, nơi mà cô Sujata đã cúng dường kheer (cơm và đồ hồ) cho Bụt.

Chúng tôi quy tụ được khoảng 50 em từ 10 tới 15 tuổi ngồi thành vòng tròn lớn dưới đất. Thầy chia sẻ câu chuyện của tổ tiên chúng, tức Sujata và Svasti, cậu bé chăn trâu đã cúng dường Bụt cỏ Kusa để làm gối ngồi thiền. Bọn trẻ lắng nghe Thầy một cách chăm chú. Chúng nhích tới gần Thầy hơn, vài đứa còn nắm lấy áo của Thầy. Thầy nhìn chúng bằng đôi mắt tràn đầy tình thương. Mọi người được mời uống nước trái cây. Bọn trẻ được dạy phương pháp uống nước trong chánh niệm.

Khi đến Vương Xá (Rajgir) tôi mới thấy được Thầy hiểu Bụt và những nơi gắn liền với cuộc đời của Bụt sâu sắc như thế nào. Núi Thấu gắn gũi với Thầy một cách đặc biệt. Mỗi ngày chúng tôi leo lên núi trước khi mặt trời mọc và chỉ xuống núi sau khi mặt trời lặn. Thầy đặt từng bước chân lên con đường Bụt từng đi qua 2.600 năm trước. Lâu lâu Thầy dừng lại, nhìn xuống núi và phong cảnh rừng cây. Tôi có cảm tưởng mình đang đi với Bụt và nhìn bằng con mắt của Ngài. Có Thầy hướng dẫn nên việc tiếp xúc với tuệ giác “trong và ngoài không thể tách rời nhau” là điều khá dễ. Yên lặng ngắm mặt trời lặn mỗi buổi chiều như Bụt ngắm là một niềm vui rất lớn.

Ngày 10 tháng 11 năm 1988 là một ngày đặc biệt đáng nhớ. Thầy làm lễ xuất gia cho ba vị đệ tử xuất sĩ đầu tiên. Chỉ có sự hiện diện của một vị xuất sĩ nữa đến từ Việt Nam nhưng tôi lại có cảm tưởng rất đông xuất sĩ và cư sĩ, trong đó có Bụt, cùng đến chứng minh buổi lễ lịch sử này. Thầy hướng dẫn buổi lễ truyền giới một cách nhẹ nhàng và trang nghiêm. Tất cả chúng tôi đều rất cảm động và rơi những giọt nước mắt hạnh phúc khi Thầy làm lễ thế phát cho các Sư cô Chân Không, Chân Đức và Chân Vị. Sau đó Thầy truyền giới Tiếp Hiện cho năm thành viên và truyền Tam Quy Ngũ Giới cho năm người nữa, trong đó có tôi. Thầy đặt pháp danh cho tôi bằng tiếng Phạn, Chitta Bhadra, Thầy dịch là Tâm Hiền.

Chúng tôi đi tiếp đến Patna. Từ đây, một nhóm nhỏ tiếp tục tháp tùng Thầy đến Tỳ Xá Ly (Vaishali), số còn lại thì ở lại Patna.

Buổi đầu tiên tại Vaishali, chúng tôi đi bộ ra chợ địa phương. Thầy thích không khí trong chợ, chúng tôi mua vài quả bầu mang về nấu bữa ăn chiều. Một người nông dân mời chúng tôi đến viếng ngôi làng của anh ta cách đó 15 phút đi bộ. Anh cho biết gia đình và tổ tiên của anh đều là Phật tử từ thời Bụt. Hôm sau, chúng tôi quyết định đi bộ tới thăm ngôi làng của anh.

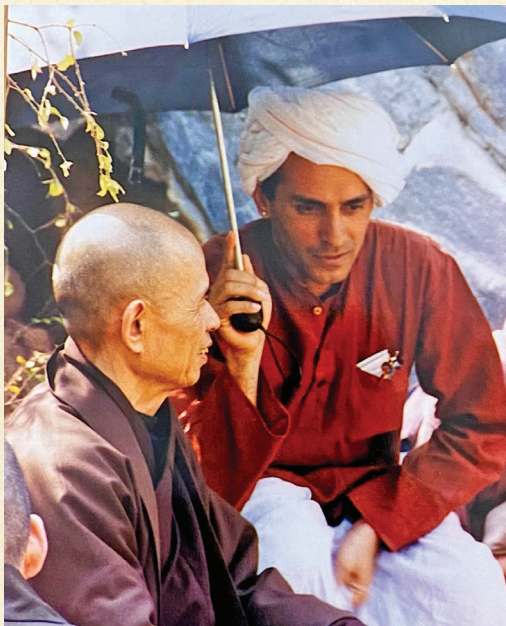
Chúng tôi được tiếp đón một cách thật dễ thương và cảm động. Thấy rất vui. Dân làng đều nghèo, họ trải những tấm vải ra trước nhà để chúng tôi ngồi lên. Họ tụng bài Quy y Tam bảo và Năm giới bằng tiếng Pali. Sau đó, đoàn hát tặng vài bài thiền ca và cúng dường một ít lễ vật trên chiếc bàn thờ nhỏ của họ.

Thành lập Làng Mai tại Ấn Độ là giấc mơ không bao giờ chấm dứt của Thầy, nhưng nhiều năm sau chúng tôi mới mua được một mảnh đất ở Dehradun. Năm 2008, Thầy có đến Dehradun, làm nghi thức gia trì nước tịnh cho mảnh đất rồi trồng lên đó một cây đa con và gọi nơi đó là Làng Mai Ấn Độ.

Lúc ở Lâm Tỳ Ni (Lumbini), nơi Bụt ra đời, Thầy chia sẻ rằng mỗi sinh mạng ra đời đều mầu nhiệm. Nếu có đủ nhân duyên và điều kiện tốt lành như thời của Bụt thì mỗi em bé đều có tiềm năng giác ngộ và trở thành một vị Bụt.

Chúng tôi đến Xá Vệ, nơi phần lớn thời gian trong đời Bụt đã sống. Mỗi ngày Thầy kể chuyện và giảng kinh như kinh *Quán niệm hơi thở*. Bụt cũng đã giảng kinh này tại tinh xá Kỳ Viên.

Chuyến hành hương “Theo dấu chân Bụt” kết thúc, mỗi ngày là một phép mầu, mỗi ngày là một bài học sâu sắc. Đối với tôi, đây là sự bắt đầu của



con đường tâm linh mà tôi vẫn còn đang đi theo cho tới bây giờ. Thầy khuyên tôi, mỗi năm nên tổ chức một chuyến hành hương như một sự thực tập. Từ chuyến đi “Theo dấu chân Bụt” với Thầy đến nay tôi đã thực hiện hơn cả trăm chuyến hành hương. Mỗi lần đi như vậy, tôi được gần Bụt, gần tổ tiên tâm linh, tổ tiên đất đai dân tộc và gần cội nguồn Phật pháp một cách sinh động hơn.

Năm 1997, Thầy trở lại Ấn Độ và có một buổi gặp gỡ khó quên với Phó Tổng thống Ấn Độ (sau này trở

thành Tổng thống), ông K.R. Narayanan. Thầy đã để lại ấn tượng tốt cho ông Narayanan về sự quan trọng và cần thiết của đạo đức trong lĩnh vực chính trị. Sau buổi họp mặt đó, một Ủy ban về Đạo đức đã được thiết lập trong Quốc hội.

Thầy cũng rất mong muốn xây dựng một tăng thân tích cực ở Ấn Độ. Chúng tôi đã thực hiện được điều đó, chủ yếu là ở khu vực Delhi và ở Kolkata.

Khi trở lại Ấn Độ năm 2008, Thầy được chính phủ Ấn mời như một vị khách quốc gia trong chương trình “Những vị khách mời đặc biệt của Hội đồng Giao lưu Văn hóa của Chính phủ Ấn Độ” (ICCR) và được mời thuyết trình trong buổi lễ kỷ niệm Thánh Gandhi.

Trong chuyến viếng thăm, Thầy thu hút sự chú ý của cả nước. Buổi thiền hành Thầy hướng dẫn trên đại lộ Rajpath vào ngày sinh nhật của Thánh Gandhi được đăng lên tất cả nhật báo ở New Delhi và phát sóng trên phần lớn các kênh truyền hình trong nước.

Thầy đã hướng dẫn những khóa giảng đặc biệt cho các nhà giáo dục, giới truyền thông, học giả, lãnh đạo doanh nghiệp, nghị sĩ, y bác sĩ, các nhà lãnh đạo tôn giáo và cả cho thiếu nhi. Thầy cũng tiếp cận với những người có hoàn cảnh khó khăn, những người thuộc giới ngoại cấp và những người trẻ thuộc bộ tộc Thích Ca ở Tăng Già Thi (Sankasya).

Sự có mặt và lời giảng của Thầy đã đánh động đến đời sống của không biết bao nhiêu người dân Ấn và vẫn còn tiếp tục trong tất cả những người may mắn được biết, được nghe và được đọc sách của Thầy. Giáo lý của Thầy được tiếp nối trong nhiều trường học, giới cảnh sát và trong nhiều tăng thân thực tập theo pháp môn Làng Mai. Thầy giúp gieo trồng và làm mới đạo Bụt ứng dụng tại vùng đất nơi đạo Bụt khai sinh để đạo Bụt có thể thích ứng với thời đại của chúng ta.

Khi Thầy viên tịch, ở Ấn Độ đang là nửa đêm. Tới sáng ngày hôm sau, dường như cả Ấn Độ đã biết tin. Thông tin về Thầy tràn ngập trên các phương tiện thông tin đại chúng và các mạng xã hội.

Con ngồi xuống và viết thư cho các tăng thân ở Ấn Độ.

Kính gửi anh chị em trong các tầng thân,

Đêm qua, Thầy đã viên tịch tại chùa Tổ của chúng ta ở Huế, Việt Nam.

Thầy là con người tự tại, giống như đức Bụt cách đây mấy chục thế kỷ. Trên đời này, hiếm có ai vượt thoát được sinh tử và ý niệm sinh tử như thế. Thầy đã chỉ cho chúng ta con đường giác ngộ của một đời người, con đường làm đám mây trắng thông dong giữa bầu trời xanh, và Thầy luôn luôn có niềm tin nơi các học trò là chúng ta cũng có khả năng tự tại như vậy.

Với lòng từ bi lớn, Thầy đã chỉ dạy chúng ta không ngừng nghỉ trong suốt mấy thập kỷ. Thầy rất yêu đất nước Ấn Độ, quê hương của đức Bụt. Rất nhiều người trong chúng ta đã có may mắn được gặp Thầy và được tham gia các khóa tu do Thầy hướng dẫn khi Thầy thăm Ấn Độ trong các năm 1988, 1997 và 2008.

Sáng nay, trái tim con trĩu nặng buồn đau, nhưng con biết rằng Thầy vẫn đang tiếp tục chỉ dạy cho con. Con cảm nhận được Thầy trong từng bước chân, từng hơi thở có ý thức và con cũng thấy Thầy biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau.

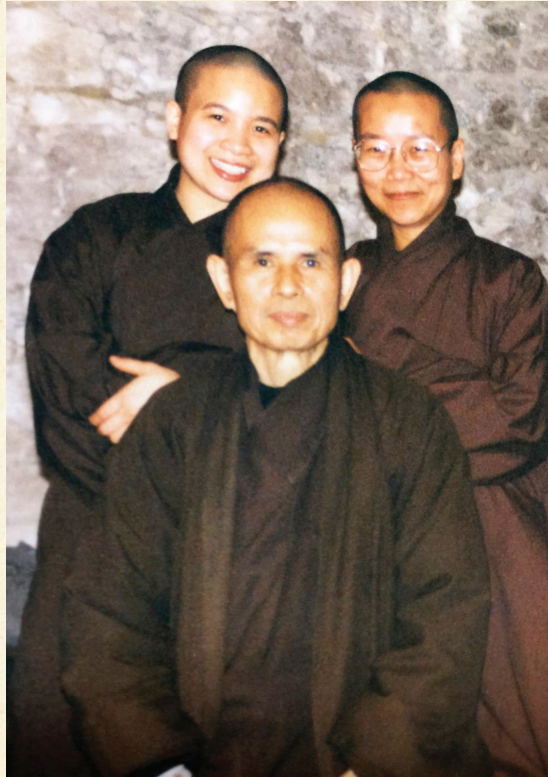
Một ngày mới vừa rạng. Lắng nghe tiếng mưa rơi ở Noida, con lại nhớ đến lời Thầy dạy: “Thầy là sự tiếp nối, như những hạt mưa là sự tiếp nối của đám mây.”

Cảm ơn Thầy kính yêu vì tất cả những gì Thầy đã dạy con, một thanh niên Ấn Độ từng lang thang vô định trên miền đất bờ Tây Hoa Kỳ. Thầy đã chỉ cho con một lối đi và cách bước đi trên con đường đó, dạy cho con chạm tới an lạc, thở một cách có ý thức, mỉm cười với sự mẫu nhiệm của sự sống, chấp nhận và ôm ấp nỗi đau của mình và nuôi lớn tình thương cho gia đình, bạn bè và tất cả chúng trong tầng thân. Thầy cho con thấy, giọt nước mắt đang rơi trên má con hôm nay mai này sẽ hóa thành những hạt mưa có công năng nuôi dưỡng và trị liệu, xóa tan nỗi buồn đau của bao người.

Với lòng biết ơn sâu sắc, xin kính lạy Thầy, người thầy yêu quý của chúng con.

Thầy trò mình

Thích Nữ Chân Thoại Nghiêm



Kính lạy Thầy,

Thầy giờ này hẳn là đang thảnh thơi mỉm cười đầu đó, đem từ bi và yêu thương tỏa ra chung quanh cho mọi loài tiếp nhận, còn chúng con thì quán chiếu và ghi lại những kỷ niệm với Thầy để làm sống lại tình thầy trò, học lại những bài học đã được trao và trân trọng những gì đang có, nghĩ tới đó con mỉm cười. Quá khứ đã đi qua, nhưng dấu vết vẫn lưu lại như những nốt nhạc, để một khi chạm vào thì ngân vang êm đềm khiến mình bồi hồi cảm xúc.

Vì sao lại về Làng

Lần đầu tiên tới Làng con chỉ ở một tháng để xem thử Làng ra sao mà những người quen ở Mỹ đồn rằng chỗ này rất kỳ bí, ai tới rồi là biến mất không liên lạc được. Con có cảm tưởng Làng Mai như một môn phái nào đó sống biệt lập trên một hoang đảo như trong truyện Tàu hay kể. Khi con nói với gia đình sẽ đi qua Pháp, tới Làng Mai thì bị cản lại liền: “Chỗ đó ghê lắm, không ai liên lạc được hết. Con đi rồi làm sao ở nhà liên lạc được...”. Bạn thân con thì lo lắng: “Phải cẩn thận nghe, chứ một thân một mình mà không liên lạc được là nguy lắm...”. Những điều ấy làm con cũng khá tò mò và hơi bị kích thích. Tuổi trẻ mà, rất ham mạo hiểm. Lần đầu tiên đi Pháp một mình đã hồi hộp, còn tới một nơi nhìn vào địa chỉ không thấy số nhà, chỉ có tên đường và tên thành phố. Lại thêm tiếng Pháp con không rành mà người Pháp thì không thích nói tiếng Anh, không như bây giờ có điện thoại thông minh, dịch và nói luôn giùm mình.

Sau khi tới ở xóm Hạ con mới biết lý do không ai liên lạc được là vì ở Làng không ai muốn nhắc điện thoại. Thứ nhất là khi đang làm việc, nghe chuông điện thoại thì phải dừng lại, thở ba hơi, sau đó mới tiện hành tới chỗ đặt điện thoại. Vào những năm đó chưa có điện thoại di động hay điện thoại không dây, chỉ có một cái điện thoại duy nhất nằm ở hàng hiên kế bên nhà bếp. Khi mình tới nơi thì điện thoại đã im tiếng rồi. Thời đó máy cũng không có chức năng ghi nhớ số gọi đến để mình biết là ai gọi. Lý do thứ hai là khi tới kịp để nhắc điện thoại thì thường không phải điện thoại của mình mà gọi cho một người khác. Xóm Hạ mênh mông như vậy, biết đi đâu mà kiếm cho ra người để tới nghe điện thoại? Cho nên sau đó con cũng làm biếng, không tới nhắc điện thoại nữa. Bởi vậy thiên hạ đồn Làng Mai kỳ bí, không liên lạc được cũng phải. Nhưng con lại thích như vậy, vì con cảm thấy không bị áp lực phải trả lời điện thoại như lúc ở Mỹ, con thấy thoải mái hơn rất nhiều.

Con phải thú thiệt với Thầy là ban đầu, động cơ kéo con ở lại Làng là chương trình từ thiện của Sư cô Chân Không. Khi con nghe đọc những bức thư từ Việt Nam kể phải vượt qua chín núi mười sông để đi cứu trợ đồng bào miền núi, khi thấy chương trình giúp được cho rất nhiều người đang đau khổ con rất xúc động, muốn cống hiến sự có mặt và khả năng của mình để giúp đỡ cho nhiều người hơn là Gia đình Phật tử mà con đã và đang gắn bó nhiều năm qua. Con bắt đầu dao động với ý muốn ở lại Làng để được đóng góp.

Khi con tới Làng thì Thầy còn ở Đức chưa về. Xóm Hạ chỉ có khoảng bảy, tám sư cô và vài thiền sinh. Con là thiền sinh Việt Nam duy nhất nên thỉnh thoảng các sư cô cho con vào chơi trong phòng. Con lắng nghe các sư cô nói chuyện về Thầy và điều làm con ngạc nhiên hết sức là ai cũng nói về Thầy một cách rất thương, rất kính. Kính là điều đương nhiên nhưng thương thì con hơi ngỡ ngàng. Những ngôi chùa con đi, những vị thầy con gặp, con rất kính ngưỡng nhưng con không thấy mình “thương” thầy nào hết. Vậy mà quý sư cô nhắc tới Thầy với một tình thương, một tấm chân tình rất đầy. Con rời phòng, đi một mình trên cánh đồng trong đêm mà lòng bình an, không sợ hãi. Một năng lượng yên lành và vững chãi lan tỏa khắp nơi. Lần đầu tiên con cảm nhận được năng lượng này và con tự hỏi Thầy đã làm gì và làm như thế nào để mọi người thương Thầy đến thế, để mảnh đất con đang đặt chân lên cũng tràn ngập bình yên và thương yêu như vậy dù Thầy đang không có mặt.

Và cuối cùng, bài pháp của Thầy đã khai mở tâm thức con, để con biết được giá trị của Phật pháp. Trước đó nhiều năm Thầy đã từng qua Mỹ, dạy cho các Gia đình Phật tử ở miền Bắc Cali và con cũng có đi nghe. Nhưng lúc đó tâm con không có mặt để lắng nghe nên nửa chừng con ra ngoài để chăm mấy em nhỏ. Lời Thầy dạy vào tai này ra tai kia, con chỉ nhớ giọng Thầy nhỏ nhẹ, tương Thầy đi thanh thoi và đôi mắt Thầy rất sáng. Khi qua Làng một tháng, đó là một tháng con thực sự yên tĩnh và không bị vướng vào trách nhiệm nào khác, con mới lắng lòng để nghe pháp của Thầy, để thấy tâm mình chợt bừng sáng và bắt đầu thấy thích Phật pháp.



Muốn con làm biếng

Sau một tháng con rời Làng để về, Thầy biết con chưa muốn tu mà chỉ thích làm việc nên Thầy phương tiện “dụ” con. Lúc con xin phép Thầy đi về, Thầy làm thiền ôm với con, xong Thầy nói nhỏ: “Con về rồi quay lại đây giúp Thầy

nhé!”. Con đi về mà hớn hở trong lòng: “Trời ơi, Thầy nổi tiếng như vậy mà cần mình, được giúp Thầy sướng quá”. Con về lại Mỹ thu xếp công chuyện xong thì qua lại Làng với sư cô Định Nghiêm, khi ấy còn là cư sĩ. Tới Làng, đầu tiên hai chị em xin phép vô chào Thầy, lúc đó Thầy đang ở xóm Hạ. Khi thị giả cho vào, con thấy Thầy đang nằm trên võng. Con rất phấn khích, vừa xá Thầy xong là thưa liền: “Dạ, thưa Thầy, Thầy muốn con làm gì?”. Và trong đầu con vẽ ra đủ thứ như Thầy sẽ nói: “À, con về rồi đó hả? Đây, đây, thầy có việc này, việc kia cho con...”. Nhưng Thầy cứ nằm yên đưa võng, không trả lời. Thầy làm cho con hơi cụt hứng và không dám hỏi nữa, chỉ đứng im chờ đợi. Thầy đưa võng rất lâu, đợi cho lòng con nguội bớt Thầy mới nói rất chậm rãi, rất thiền sư: “Thầy muốn con làm biếng”. Con đã bị một cú sốc nặng. Làm biếng! Thầy muốn mình làm biếng! Lúc đó từ “làm biếng” không có trong đầu con. Ở ngoài đời mình được huấn luyện để làm việc chứ không phải làm biếng. Cây sào đầu tiên Thầy ném ra làm con chơi với. Lúc đó con không dám hỏi lại. Thầy là thiền sư nên lúc nào Thầy cũng có một ý gì đó, mình phải về nghiền ngẫm, nhưng trong bụng con thắc mắc lắm. Con xá Thầy, đi ra. Chắc lúc đó Thầy nhìn cái mặt ngẩn ngơ của con mà cười tùm tùm, con đoán vậy.

Thầy không giao việc gì cho con, suốt ngày con đi theo thời khóa của đại chúng, tung tăng làm đủ chuyện mà không nghe Thầy nhắc tới công việc cần-con-giúp. Điều này trở thành một công án cho con. Từ từ rồi con cũng ngộ ra được Thầy muốn dạy con điều gì. Trong ba tháng đầu, ngồi thiền sáng tối con đều suy nghĩ và đặt câu hỏi là mình có nên đến đây không? Mình tới là vì Thầy gọi mình về giúp, về rồi Thầy lại dạy mình làm biếng. Mình cũng ăn cũng ngủ, không có công việc thì về đây để làm gì. Đến khi con ngộ được cách *làm biếng* Thầy dạy thì Thầy bắt đầu giao việc cho con. Trong công việc, Thầy rất kỹ nên có khi buổi tối con thức tới 12 giờ khuya để làm vì ban ngày còn theo thời khóa sinh hoạt cùng đại chúng. Con làm việc trong một tinh thần rất khác, con hiểu được Thầy không muốn mình bị dính vào công việc mà phải học cách để buông bỏ.

Thầy trong con

Thường khi Thầy giao cho con một công việc không có tính cách cụ thể thì con hay hỏi: “Bạch Thầy, con sẽ phải làm gì?” Và Thầy luôn có một câu cho

con là: “Con hỏi thầy ở trong con đi. Lúc nào thầy cũng ở trong con mà”. Mỗi lần Thầy nói như vậy thì con im bật, không dám hỏi câu thứ hai. Con biết Thầy muốn con phải suy nghĩ và biết cách hành xử để Thầy trong con được biểu hiện. Sau khi bạch đến lần thứ tư, thứ năm với bốn năm chương trình khác nhau mà Thầy dạy con làm, và câu trả lời của Thầy đều như vậy thì con không hỏi nữa. Con biết là đệ tử của một thiền sư thì mình cần phải quán chiếu nhiều hơn.

To be and to do

Lúc còn là sa di nữ, con ham làm quá nên không chịu đi chơi với mọi người, hay vì cách hành xử nào đó của con không đúng nhưng Thầy chỉ dạy rất khéo. Lần đó, con lên Sơn Cốc chơi và quạt cho Thầy, Thầy nằm đong đưa võng. Hai thầy trò im lặng trong sự yên tĩnh của đồng quê. Sau một hồi Thầy nói với con: “Này con – Thầy nói bằng tiếng Anh – *To be is more important than to do*, con nhé!” (Sự có mặt của mình quan trọng hơn công việc mình làm). Một câu đó của Thầy giúp cho con thực tập rất nhiều. Khi mình làm nhiều quá thì dễ bị cuốn theo công việc. Lúc đó mình ráng nhớ *to be* quan trọng hơn *to do*. Khi làm việc nhiều mình sẽ đánh mất sự tươi mát, đánh mất sự liên hệ giữa mình với mọi người và sẽ bị thiệt thòi nhiều thứ nên Thầy đã nhắc cho con. Con về viết lại câu đó trên một mảnh gỗ nhỏ đặt trên bàn học, mỗi lần nhìn là nhớ tới lời Thầy đã nhắc nhở mình. Một câu nói mà suốt đời con vẫn chưa thực tập xong.

Thầy trò mình

Thầy có niềm tin vào học trò và chính những niềm tin ấy của Thầy nuôi mình lớn lên, mình ráng sống cho xứng với niềm tin mà Thầy đã trao cho mình, đó là cái mà con rất trân trọng nơi Thầy. Con nhớ Thầy chưa la con bao giờ, hay Thầy la mà con tối dạ không biết. Có một lần con lầm lỗi khá lớn. Lần đó thị giả của Thầy làm việc với Thầy về danh sách những em sắp xuất gia. Thầy bảo sư em trước khi in ra thì đưa cho con đọc. Sư em đưa con đọc 10 phút trước khi ra làm lễ. Con tưởng Thầy chỉ muốn con đọc để dò coi có lỗi chính tả không? Con đọc và không thấy gì sai nên con thưa Thầy là được rồi. Ai dè trong buổi lễ, lúc đọc tên mới của giới tử thì có một tên bị trùng, nghĩa là tên của sư em đó đã được đặt rồi mà con không nhớ. Khi Thầy đọc tên xuất gia của sư em đó lên thì cả đại chúng ô lên và nói: “Có tên đó rồi!” Con ngỡ ngàng

quá và nghĩ: “Chết rồi, lúc đó Thầy kêu mình kiểm soát là kiểm soát cái tên mà mình không biết”. Thật ra lúc đó con cũng không còn đủ giờ, sau đó con thấy áy náy và ra sám hối với Thầy. Con thưa: “Bạch Thầy, con xin sám hối là con không dò kỹ nên có tên của một sư em bị trùng”. Thầy không la, chỉ nói: “Lần sau thầy trò mình sẽ làm khác hơn”. Thầy không nói cái lỗi đó chỉ đơn thuần nơi người học trò mà Thầy xài chữ “thầy trò mình”. Làm việc cùng Thầy, Thầy hay nói: “Thầy trò mình làm công việc này sẽ có phước cho nhiều người lắm đó con”. Hay là: “Thầy trò mình sẽ làm hay hơn, con”. Bất cứ lúc nào Thầy cũng sử dụng cụm từ chung là “thầy trò mình”. Cách Thầy dạy làm cho con cảm thấy không bị áy náy. Và lúc nào con cũng thấy có Thầy đồng hành trong những việc mình đang làm. Con học hỏi được những điều đó từ Thầy và con thấy Thầy tâm lý quá. Thầy có cách để nói chuyện đúng với tâm lý của mỗi người học trò, thành ra người nào cũng thấy là Thầy hiểu mình nhất, Thầy cứng mình nhất, Thầy chăm sóc cho mình nhất mà thiệt ra thì ai Thầy cũng đều chăm hết. Đó là điều mà con phục Thầy quá chừng. Thầy có chánh niệm rất lớn nên khi có mặt với người học trò nào thì Thầy có mặt 100% với người học trò đó. Và để cho người học trò đó thấy rằng, ngay trong giờ phút ấy, chỉ có người học trò đó là đối tượng quan tâm nhất của Thầy. Những việc đó dù ngắn ngủi nhưng nó sẽ là những giây phút mà người học trò nhớ mãi trong cuộc đời và động viên cho người đó trên con đường tu.

Kính lạy Thầy,

Bài học Thầy trao còn nhiều lắm, dư cho con tu suốt đời, huống chi khi đọc những mẩu chuyện về Thầy của các huynh đệ thì còn biết bao nhiêu bài học nữa. Con thấy mình rất giàu có khi có Thầy và một tăng thân như vậy. Ngày Thầy ra đi con không khóc, bây giờ con cũng không khóc, bởi vì con đã thực sự thấy được Thầy trong con rồi đó, thưa Thầy. Con đang mỉm cười đây, Thầy ơi!

Nói những vòng tròn

Chân Đức Học – Nguyễn Phước Hải



Con là đệ tử của Sư Ông, thọ giới Tiếp Hiện vào năm 2016 tại Làng Mai Thái Lan với sự hiện diện của Sư Ông. Đó là điều may mắn của con. Con biết Sư Ông luôn có mặt trong sự thực tập của con. Năm 20 tuổi, con có duyên đọc được hai cuốn sách *Tuổi trẻ, tình yêu và lý tưởng* và *Nói với tuổi 20*. Hai cuốn sách đã tạo nhiều cảm hứng cho con và giúp con thấy rõ hơn con đường của mình khi đang là sinh viên và sau khi ra trường. Niềm tin *thực tập chánh niệm sẽ mang lại hạnh phúc cho mình và mọi người* đã trở thành kim chỉ nam trong đời sống của con, và những cảm hứng được trao truyền bởi Sư Ông cùng quý thầy, quý sư cô đã cho con thêm sức mạnh để thực hiện ước mơ của mình.

Thời sinh viên, con cùng một số anh em chăm sóc tăng thân trẻ Vách Núi ở Huế. Tuy Vách Núi bây giờ không còn hiện hữu, nhưng Vách Núi đang được tiếp nối dưới nhiều hình thức khác trong các sinh hoạt của chúng con. Vách Núi đã cho con cơ hội thực tập, đã dẫn dắt con trong thời gian đầu, nuôi dưỡng niềm vui, sự vô tư, nhiệt huyết của tuổi trẻ. Sự khởi đầu đó đã được tiếp nối bằng những bước chân sau này. Vách Núi của con bây giờ là trong tất cả những vòng tròn con ngồi.

Từ ngày bắt đầu cho đến hiện tại, con thấy rõ được sự thực tập tiếp nối Sư Ông trong đời sống và công việc của con. Ngày đầu tiên con đặt chân đến cộng đồng con đang làm việc hiện tại là Tịnh Trúc Gia, con đã cảm nhận được pháp môn thực tập của Sư Ông đang có mặt nơi này tuy lúc đó chưa biểu hiện rõ. Một cộng đồng với những bạn nhỏ có nhu cầu khá đặc biệt. Để hỗ trợ các bạn trước hết cần phải tìm phương pháp phù hợp với một nỗ lực lớn. Lúc đó, con nghĩ làm sao để áp dụng chánh niệm như một phương pháp giáo dục để ai cũng có thể thực tập được. Con thấy rõ việc áp dụng các pháp môn trong những công việc mình làm như chùi nhà vệ sinh, làm vườn, nhổ cỏ, trồng cây... rất cần thiết. Đến bây giờ con vẫn luôn làm vệ sinh nơi con làm việc, rồi ngồi xuống góc thở thật yên sau đó mới bắt đầu công việc cho một ngày mới. Sự thực tập của con sẽ không lớn lên nếu



không có một cộng đồng, và các bạn ở Tịnh Trúc Gia là điều kiện giúp con đi sâu hơn trong sự thực tập của chính mình. Những học trò của con đã dạy lại cho con rất nhiều bài học quý.

Con bắt đầu với một bạn mà từ nhỏ cho đến 15 tuổi chưa bao giờ đặt trọn bàn chân chạm mặt đất vì luôn chạy và mất tập trung. Khi đó, mọi người trong cộng đồng nhờ con thử thực tập chung với bạn. Con nhận ra, sự thực tập của mình còn yếu và vụng về, con chỉ mới biết mà chưa thấu. Con chỉ chạm đất khi đi một mình, nhưng khi đi cùng với một

bạn có cá tính thì quả thật rất khó. Những khoảnh khắc đó đã giúp con thấy rõ yếu kém của mình: sự giận dữ. Từ đó, con học cách kiên nhẫn với bản thân và kiên nhẫn với bạn ấy hơn. *Thương là một động từ, là hành động*, và sự tiến bộ của bạn nhỏ ấy cũng là sự lớn lên của con. Từ cảm hứng đó, con áp dụng, duy trì và lan tỏa sự thực tập chánh niệm vào công việc cho đến ngày hôm nay, mà bước đầu tiên là thực tập thiền hành (đi bộ chú tâm) và đến với tất cả các bạn học viên còn lại. Dần dần con mở ra những sự thực tập khác như nghe chuông, ngồi thiền, ăn cơm chánh niệm... Phương pháp ấy cũng được ứng dụng trong cách đào tạo và xây dựng đội ngũ. Ở Tịnh Trúc Gia có ngày thứ Năm “Chánh niệm” dưới tên gọi “Ngày yêu thương”. Sự thực tập được ứng dụng trọn ngày thứ Năm và kết thúc bằng “Vòng tròn chia sẻ từ trái tim”.

Chính nhờ những bài học thực tiễn như vậy mà dần dần con có thể tìm ra được vài phương cách thực hành phù hợp với từng bối cảnh, từng lứa tuổi để mang sự thực tập đi vào đời sống thường nhật. Đó cũng là nền tảng mà hai vị học trò của Sư Ông, thầy Hà Vĩnh Thọ – Chân Đại Tuệ và Lisi Hà Vĩnh – Chân Đại Kiều, những anh chị tiên phong như anh Tú, chị Trinh, anh Khánh, và các đồng nghiệp tại Tịnh Trúc Gia đang đóng góp vào. Con may mắn ở đó và được tiếp nối.

Nhờ những bài học tại cộng đồng, con được đồng hành để phát triển chương trình *Trường học Hạnh phúc* ở các trường công tại Huế và hiện nay, có nhiều trường học ở Việt Nam mong muốn ứng dụng *Trường học Hạnh phúc*, lấy sự thực tập chú tâm làm nền tảng để giúp các em học sinh và thầy cô giáo thực hành ba sự quan tâm: cho chính mình, cho những người khác và cho môi trường thiên nhiên. Đã có những vòng tròn của giáo viên và học sinh bắt đầu buổi học với những phút thực tập chú tâm. Mỗi vòng tròn đó là một vòng tròn chia sẻ từ trái tim, được tạo cảm hứng từ những giờ pháp đàm mà con luôn được tham dự mỗi khi về Nhà (về Làng).

Đó là những tiếp nối từ Sư Ông và tăng thân. Không riêng ở Huế, *Trường học Hạnh phúc* lan tỏa đến cả ba miền và không phải chỉ là phong trào, mà được xây dựng và tiếp nối với công sức của rất nhiều người. *Trường học Hạnh phúc* đã trở thành một niềm cảm hứng toàn quốc, cũng như quốc tế, những học trò của Sư Ông tại châu Âu cũng đang phát triển các chương trình *Trường học Hạnh phúc*. Thời con đi học không có những vòng tròn đó. Con thấy hạnh

phúc vì thế hệ các em hiện nay được đào tạo bởi tình thương và sự thấu hiểu của đội ngũ giáo viên. Có nhiều khoảnh khắc con được chứng kiến và hưởng sự may mắn lúc thầy cô và các bạn học sinh chia sẻ cảm xúc của mình, nói đúng cảm xúc chứ không chỉ nói những từ vui buồn cho có... Ở đó có những bàn tay nối lại với nhau thành vòng tròn an toàn, học cách lắng nghe và đồng cảm... Có nhiều lần con cảm thấy thật rung động vì hạnh phúc bởi những giây phút đó, chính là sự thực tập có mặt cho nhau. Thiển buông thư, hay cô hát ru trò cũng đã bắt đầu đến với các em học sinh tiểu học ở Huế.

Con nhớ ngày Sư Ông về Việt Nam là ngày con và các anh em tổ chức khóa tập huấn cho các thầy cô. Lúc đó con muốn sang nhìn Sư Ông, nhưng con là người ngồi giữ vòng tròn nên không đi được. Lúc thỉnh tiếng chuông chánh niệm, con nói con đang có mặt và tiếp nối Sư Ông rồi. Kết thúc khóa học là một cơn mưa, mưa không đủ ướt. Con đi bộ cùng thầy Thọ chừng 200m thì hết mưa, con nghĩ đó là *mưa của Phước!* Trên đường về nhà tối hôm đó, con chạy xe ngang qua cổng chùa Tổ Từ Hiếu và cúi chào Sư Ông. Thầy cô giáo hạnh phúc, thế giới hạnh phúc!

Con đang có cơ hội cùng thầy Thọ và các đồng nghiệp mang chánh niệm vào doanh nghiệp. *Happy Bitis* cũng là chương trình và là một may mắn lớn cho con khi con được làm việc cùng chị Quyên, một trong những người anh chị em cùng mang những giá trị của sự thực tập hạnh phúc, xây dựng và nuôi dưỡng tình thương yêu trong đời sống. Chúng con đã đi một chặng đường bốn năm cùng nhau và bây giờ chúng con vẫn tiếp tục thực tập cùng nhau trên con đường của sự tiếp nối, dựng xây tình huynh đệ. Đó cũng là những vòng tròn thực tập chia sẻ. Đó cũng là Vách Núi.

Con đã từng nghĩ tới việc viết thư gửi Sư Ông lâu lắm rồi. Những hạt giống tổ tiên đã gieo và con thấy mình may mắn vì có mặt đúng thời điểm để đóng góp một phần nhỏ vào con đường dựng xây cộng đồng hạnh phúc. Con luôn thấy mình là sự tiếp nối, là học trò Tiếp Hiện, là sứ giả mang những bài học, pháp môn chánh niệm vào công việc cũng như trong đời sống của mình.

Con biết rằng tiếp nối Sư Ông là một tặng thân lớn. Tiếp nối Sư Ông là nuôi dưỡng những hạt giống Sư Ông đã gieo trồng, cùng với sự thực tập từng ngày. Với tất cả tình thương yêu, lòng biết ơn đến Sư Ông và tặng thân, con nguyện tiếp nối và sống đời hiểu thương!

Miếng táo cũng là vàng trắng

Chân Xuân Linh Sơn – Chân Xuân Tản Viên



Mùa hè năm 2012, sau một khoảng thời gian vô cùng khó khăn để đưa ra quyết định tạm ngưng công việc, dành trọn một tháng rưỡi để tự mình trải nghiệm, con sang Làng Mai Pháp một mình vào những ngày cuối của Khóa tu mùa Hè. Từ Pháp rồi đến Đức, Hà Lan và Ý, con tìm mọi cách để được học với Thầy, thực hành với đại chúng và chia sẻ lắng nghe, kết nối với tăng thân khắp nơi trên thế giới. Con cảm động muốn khóc mỗi lần nghe thiền sinh khắp nơi gọi tiếng Thầy vô cùng trân quý và kính trọng, đầy lòng biết ơn vì Thầy đã giúp họ tìm thấy đường đi và chuyển hóa khổ đau. Đến đâu, con cũng âm thầm theo sau dòng người thiền hành, chọn cho mình một chỗ ngồi trong thiền đường, những nơi có pháp thoại công cộng để nghe thấy Thầy một cách rõ nhất. Từ đó, con thích gọi Người là Thầy để khắc cốt ghi tâm hành trình tâm sư học đạo của mình, biết trân trọng và nhắc nhở bản thân tinh tấn nỗ lực không ngừng.

Con thấm thía vô cùng những lần Thầy dạy: đừng vì rào cản về ngôn ngữ, văn hóa, thậm chí cả về tôn giáo mà mặc cảm, làm biếng rồi bỏ giờ thiền hành và pháp đàm cùng đại chúng và các bạn thiền sinh mình mới gặp lần đầu... Một hôm cùng Thầy và đại chúng thiền hành trên đôi tảo của Phật Học viện Đức, con nhìn thấy một chú người Đức cụt cả hai chân ngồi trên xe lăn đẩy đi theo dòng người, trên khuôn mặt chú tràn đầy năng lượng và sức sống. Hình ảnh đó làm con vỡ òa, từ đó chẳng bao giờ con bỏ thời khóa thiền hành cùng Thầy và đại chúng nữa. Thầy cũng dạy rằng mình sẽ được học hỏi rất nhiều từ pháp môn Pháp đàm. Nhờ trải nghiệm liên tục mấy chục ngày pháp đàm cùng thiền sinh đến từ nhiều nơi trên thế giới mà con được học hỏi và mở cửa trái tim cho chính bản thân mình và cho cả xung quanh, học được cách lắng nghe sâu và giao tiếp thấu cảm.

Những ngày làm biếng sau khóa tu, con được ngồi chơi và ăn sáng cùng Thầy, được đi siêu thị và dạo phố với Thầy, Sư cô Chân Không cùng thị giả. Lúc ngồi nghỉ dưới bóng cây ven đường, Thầy gọi con lại ngồi gần và chia cho con nửa cái bánh bao, trét pate lên miếng bánh mì cho con, rồi bảo con lấy nón lá ra quạt cho mát. Những lúc ấy, con thấy Thầy hiền từ thương yêu như một người Cha. Trưa hôm đó có cô cư sĩ người Singapore lại gần và hỏi Thầy làm thế nào để trở thành giáo thọ cư sĩ. Thầy hiền từ quay lại trả lời cho cô mà cũng có ý dạy luôn cho con: “Hãy sống với nếp sống chánh niệm từng phút giây thì tự khắc con đã là giáo thọ cư sĩ rồi!”. Sau này khi dạy học, con càng cảm thấy lời dạy này của Thầy vô cùng sâu sắc. Ngày rời Phật Học viện Đức để sang Ý, con cũng theo sau, được nghe lời dặn dò của Thầy dành cho quý thầy và quý sư cô trú xứ. Lời dạy đánh động đến con chính là khuyên học trò nỗ lực tinh tấn tu tập và khiêm cung, đừng bao giờ nói pháp môn hay đạo của mình là hay nhất.

Mùa hè năm 2013, hai chúng con tiếp tục hành trình tâm sư học đạo với Thầy cùng tăng thân trong hàng loạt các sự kiện và các khóa tu diễn ra ở Thái Lan. Con chạm được ước nguyện của Thầy về một nền đạo đức toàn cầu và chánh niệm ứng dụng trong giáo dục. Khóa tu “Happy Teachers change the World” (Thầy cô giáo hạnh phúc thay đổi thế giới) diễn ra tại trường Đại học hoàng gia Thái Lan MCU đã khai mở cho con một hướng đi mới, gieo những hạt giống thương yêu, niềm tin và hy vọng. Chúng con sẵn sàng tiếp

nhận 14 giới Tiếp Hiện tại trung tâm thiền tập Làng Mai Thái Lan vào mùa hè năm đó. Trở về Việt Nam, chúng con nhen nhóm lý tưởng và ý thức rõ mình đã có đường đi thật rõ ràng. Vừa chung tay xây dựng tăng thân, chúng con vẫn luôn nhớ đến lời dặn dò của Thầy tại Phật Học viện năm đó, nhắc nhở mình biết trở về hải đảo tự thân để được tôi luyện.

Mùa hè 2014, con quay trở lại Làng Mai Pháp cùng với gia đình nhỏ của mình. Ngày quán niệm cuối khóa diễn ra ở xóm Mới, chúng con ở trong nhóm nhỏ tám chục người Việt được sắp xếp ăn trưa cùng Sư cô Chân Không. Sau ăn trưa, sư cô thị giả của Thầy nói rằng Sư Ông nghe được tiếng người Việt nên mời mọi người ăn xong sang phòng Thầy uống trà. Không hiểu sao lúc đó gia đình chúng con không theo sư cô thị giả đi tham quan phòng của Thầy trên gác mà lại chọn ngồi xuống bên cạnh Thầy, uống trà và lắng nghe những lời dạy chân tình của Thầy. Thầy dặn dò và chia sẻ rất lâu về ước nguyện của Thầy là xây dựng thế hệ vườn ươm có hiểu biết và thương yêu. Thầy luôn thao thức cho thế hệ trẻ, đặc biệt thế hệ trẻ Việt Nam. Con nhớ mãi câu nói tha thiết của Thầy: “Thầy giờ lớn tuổi rồi, đi lại không dễ dàng nữa.” Thầy ngưng nói, quay sang đưa cho con miếng táo “Thầy tặng con một mảnh trăng nè!”. Thầy nói chụp hình gia đình với Thầy là phải ngồi thật an và cười thật đẹp. Đó cũng là lần cuối cùng gia đình chúng con được nghe giọng nói của Thầy bằng tiếng Việt...

Sau ba tháng kể từ khi nhận từ Thầy món quà “mảnh trăng” trong miếng táo nhỏ, chúng con hay tin Thầy bệnh nặng và không thể nói được nữa. Con không khỏi xúc động khi nhớ lại hơn 20 phút quý báu ở xóm Mới cùng Thầy, đó là lời dặn dò sau cùng mà Thầy dành cho hàng học trò phương xa chúng con, những lời bộc bạch sẻ chia tâm tư nguyện vọng của Thầy dành cho quê hương. Kể từ đó con quyết định vừa đi làm vừa xin đi dạy học. Con biết chỉ khi đặt mình vào vị trí của thầy cô giáo thì con mới thực hiện được ước nguyện lan tỏa sự thực tập chánh niệm đến thế hệ trẻ như Thầy mong muốn. Mỗi khi nghe chuông dừng lại thở, thiền hành hay ngồi trong vòng tròn lắng nghe mọi người chia sẻ con luôn cảm thấy Thầy có trong con.

Thầy thương kính!

Nhận tin Thầy về Thái Lan dưỡng bệnh năm 2016, như bao học trò khác ở Việt Nam, gia đình chúng con xúc động nghẹn ngào, ý thức rõ khoảng cách

địa lý Thầy trò đang trở nên gần hơn. Chúng con hạnh phúc vì có thể về thăm Thầy và thừa hưởng năng lượng tình thương và trí tuệ của Thầy. Con luôn khắc ghi lời dạy của Thầy, hơi thở và bước chân bình an ở Pakchong vẫn là thứ quan trọng nhất mà con trải nghiệm để có thể thấy được Thầy và tiếp nối Thầy. Ngày Thầy về Việt Nam cũng thế, nước mắt con rơi trong niềm hạnh phúc khi ngồi ăn sáng cùng Thầy ở Mangala trước khi Thầy về lại chùa Tổ. Vẫn ánh mắt tràn đầy tình thương ra dấu cho con có mặt thưởng thức bữa sáng đi thay vì cứ ngồi đó mà nhìn Thầy. Mỗi khi gặp khó khăn trong công việc dạy học hay những lúc mất động lực trên hành trình xây dựng lan tỏa và duy trì cộng đồng giáo dục thực hành chánh niệm, con càng thấm thía hơn lời dạy của Thầy “My life is my message” (Cuộc đời Thầy chính là thông điệp Thầy muốn gửi gắm). Có đường đi, có pháp môn và đặc biệt là có Thầy và tăng thân giúp cho con khả năng nhận diện và ôm ấp được cảm xúc trước những điều bất như ý, những ý tưởng không thực hiện được. Những áp lực của công việc, của cuộc sống cùng những chỉ tiêu, những con số, định kiến và phán xét đã vô tình đánh mất khả năng chế tác niềm vui và hạnh phúc của thầy cô giáo mà đôi khi, con nhận diện ra có cả chính mình trong đó. Con vẫn khắc ghi lời dặn dò của Thầy, chung tay góp sức cho một nền đạo đức toàn cầu nhưng cũng luôn nhớ hình ảnh và câu nói *miếng táo là mảnh trăng* Thầy tặng cho con ngày đó, gửi gắm thông điệp về sự buông bỏ ý niệm, tất cả mọi vật đều có trong nhau, đến đi thông dong và tự do tự tại.

Chánh niệm là một nếp sống tỉnh thức, là “gieo thói quen gặt tính cách, gieo tính cách gặt số phận”. Hành trình này không thể thiếu đức tính kiên trì và kham nhẫn, đặc biệt với cộng đồng thầy cô giáo thì càng trở nên thách thức hơn, đòi hỏi sự biểu hiện tự thân của những người thầy như một tấm gương soi chiếu cho lớp trẻ. Vì thế nên mỗi ngày trôi qua, chúng con cùng các thầy cô An Ban, Wake Up schools Việt Nam vẫn âm thầm có mặt cho nhau, lắng nghe nhau, cùng chia sẻ những niềm vui nỗi buồn, hơi thở bình an cùng năng lượng tập thể để nâng đỡ nhau, chuyển hóa những nội kết khổ đau mang tính hệ thống bằng sự chấp nhận buông bỏ ý niệm và thay đổi tâm thế lẫn cách nhìn. Học và thực hành chánh niệm trên nền tảng chiêm nghiệm và trải nghiệm của chính mình dựa trên bài học về *Bốn sự thật* và *Tám con đường cao quý*, chúng con thấy mình không bị rơi vào cái bẫy của hình thức và tình thương hạn hẹp.

Tháng Giêng năm 2022, Sài Gòn bước vào những ngày cuối năm, chuyển mình sau hai đợt dịch Covid-19 tang thương. Con đón nhận tin Thầy viên tịch từ chùa Tổ vào lúc 01:30 sáng trong một tâm trạng và cảm xúc khó tả. Giờ phút linh thiêng trong lễ Tâm tang, chúng con thắp sáng lời phát nguyện vững tin bước tới trên con đường luôn có Thầy bên cạnh trong từng hơi thở và bước chân. Con thấy, con là miếng táo mà con cũng là mảnh trăng. Và con nhận ra Thầy cũng có mặt trong miếng táo, Thầy cũng có mặt trong mảnh trăng. Con thấy Thầy đang dắt tay chúng con, những thầy cô giáo nguyện thực tập sống tỉnh thức, bước vào cổng trường với nụ cười bình an, ánh mắt vui tươi và chan chứa lòng yêu nghề, thương trẻ...

Con biết ơn bài học của Thầy, con biết ơn tặng thân.

Huế, tháng 10 năm 2022

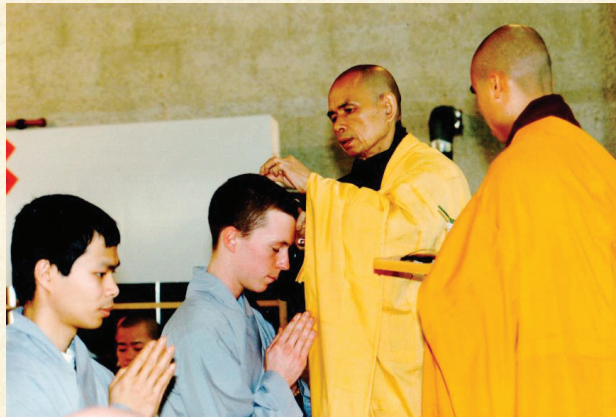
Học trò của Thầy

Thầy nơi chính mình

Thích Chân Pháp Hải



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.



Con rất xúc động. Con kính xin tri ân Hòa thượng Giác Quang đã nhắc nhở chúng con rằng chùa Tổ luôn luôn là gốc rễ quan trọng và quý giá để mỗi chúng con đều có cơ hội trở về và được nuôi dưỡng. Càng quán chiếu, con càng thấy chư Bụt, chư Tổ đã sắp đặt mọi chuyện từ trước.

Con biết rằng mỗi chúng ta ai cũng có những kỷ niệm với Sư Ông. Mỗi chúng ta có thể có đến hàng trăm câu chuyện để kể. Đối với con, điều ấn tượng mạnh mẽ nhất của con là Sư Ông luôn luôn dạy dỗ không chỉ qua sách vở và những bài giảng, mà còn qua từng bước chân, hành động, việc làm và đặc biệt là qua cách ứng xử với chúng con là những người đệ tử của Sư Ông. Mỗi người trong chúng ta ai cũng đều có những kỷ niệm sâu sắc đối với Sư Ông, tuy nhiên không phải ai cũng có cơ hội được thường xuyên thân cận với Sư Ông, cho nên con xin kể hai câu chuyện nhỏ để nói về hai phương diện khác nhau ở Sư Ông. Thứ nhất là tình thương và sự quan tâm, chăm sóc mà Sư Ông dành cho các đệ tử. Thứ hai là cách mà Sư Ông dùng để chỉ dạy đệ tử – Sư Ông luôn chỉ dạy chúng con một cách rất trực tiếp, rất rõ ràng và đi thẳng vào trọng tâm của vấn đề.

Năm 1998, con có cơ hội làm thị giả cho Sư Ông. Con có dịp đi theo Sư Ông trong chuyến hoằng pháp tại Thụy Sĩ, Đức và Áo. Chuyến hoằng pháp đó rất bận rộn. Con rất ngưỡng mộ Sư Ông. Tăng đoàn phải thức dậy rất sớm, lái xe hàng tiếng đồng hồ, khi tới các tu viện hay các địa điểm thuyết pháp thì chỉ có một chút thời gian để tháo dỡ hành lý, ăn tối chút đỉnh, rồi sau đó là đến giờ Sư Ông cho pháp thoại. Chương trình diễn ra liên tục như vậy trong vòng ba tuần liền. Con rất hạnh phúc khi được ở gần bên Sư Ông, tuy nhiên hồi đó con còn rất trẻ, nên con cũng muốn được đi tham quan chỗ này chỗ kia trong những thành phố mà mình có dịp đi qua. Nhưng làm thị giả thì dĩ nhiên là không được đi chơi. Trách nhiệm của con là chăm sóc cho Sư Ông, lo xoa bóp, pha trà và dành thời gian ở bên Sư Ông. Đó là một khoảng thời gian rất đẹp. Con học được rất nhiều những bài học quý báu từ Sư Ông, nhưng phải thừa nhận rằng cái mong muốn được đi tham quan chỗ nọ, chỗ kia thì vẫn có đó. Trong chuyến hoằng pháp cũng có một số quý sư cô. Hằng ngày quý sư cô đều có dịp đi ra ngoài và tham quan các thành phố nơi đoàn dừng chân. Thường thường mỗi lần trước khi đi chơi thì quý sư cô hay ngoái lại nhìn và vẫy tay chào con qua cửa sổ. Không những thế, quý sư cô còn kể cho con nghe đủ thứ chuyện hấp dẫn về những chuyến đi chơi đó. Tình trạng này kéo dài đến ba tuần liền. Dầu vậy con vẫn rất hạnh phúc khi được ở gần bên Sư Ông.

Cuối cùng thì đoàn cũng tới thành phố Graz ở Áo. Con chưa bao giờ nói với Sư Ông về mong muốn của con là được đi tham quan chỗ này, chỗ kia. Nhưng tối đó, khi con đang ở trong phòng của Sư Ông thì có một điều bất ngờ xảy ra. Sư Ông nói: “Áo lạnh của Thầy đâu rồi? Sư chú Pháp Hải, lấy giùm Thầy cái áo lạnh đi con.” Theo lịch thì tối hôm đó Sư Ông sẽ có bài pháp thoại, và khoảng thời gian từ lúc đó cho đến lúc bắt đầu buổi pháp thoại không còn nhiều. Con rất ngạc nhiên, bởi vì thông thường Sư Ông phải nghỉ ngơi trước khi cho pháp thoại. Tuy nhiên con vẫn làm theo lời của Sư Ông. Con đi lấy áo lạnh và khoác áo vào cho Sư Ông. Sư Ông nói: “Pháp Hải, Thầy sẽ đưa con đi chơi trong thành phố.” Thế rồi Sư Ông dẫn con cùng một nhóm gồm có Sư cô Chân Không, một vài vị Tỳ kheo, tất cả cùng đi dạo vòng vòng trong thành phố Graz. Lúc đó là đầu mùa đông, hình như là đầu tháng 11, ngay trước mùa An cư kiết đông. Dọc đường đi con thấy người ta có những quầy hàng bán hạt dẻ nướng. Sư Ông mua một gói hạt dẻ nướng

được bọc trong giấy báo. Khi cả đoàn đang đi dạo vòng vòng quanh thành phố như vậy thì thỉnh thoảng Sư Ông lại bóc vỏ một hạt dẻ và đặt vào tay con. Mặc dù đây chỉ là một câu chuyện rất đơn giản, một chuyến đi dạo đơn sơ, nhưng nó cho chúng ta thấy tình thương của Sư Ông. Nếu quý vị đã từng thấy Sư Ông mệt như thế nào sau mỗi buổi pháp thoại thì quý vị sẽ thấy điều này ý nghĩa biết chừng nào. Thông thường thì sau mỗi thời pháp thoại Sư Ông đều rất mệt, nhưng dầu mệt như vậy, Sư Ông vẫn để ý chăm sóc cho đệ tử của mình từ những điều nhỏ nhất. Đối với con, tuy đó chỉ là một cuộc dạo chơi ngắn, nhưng lại là một trong những chuyến đi đáng nhớ nhất, ý nghĩa nhất trong cuộc đời của con.



Người thầy thực thụ là người luôn luôn nhắc nhở đệ tử của mình quay trở lại với người thầy vốn có sẵn bên trong mỗi người. Và người thầy thực thụ sẽ luôn luôn giúp chúng ta bước đi một cách tự tin trên hành trình của chính mình. Đó chính

là cách mà Sư Ông luôn luôn làm mỗi khi dạy dỗ từng người trong chúng ta, những người đệ tử của Sư Ông. Khi còn là một sa di, có một thời gian trong con có rất nhiều khổ đau. Con còn nhớ, có một lần, Sư Ông nằm trên võng và nói với con: “Sư chú Pháp Hải, thầy cũng giống như cha, thầy cũng giống như mẹ của con. Con có thể đến nói chuyện với thầy bất cứ lúc nào, nói bất cứ chuyện gì con muốn.” Sau đó một khoảng thời gian thì con quyết định mình sẽ đến gặp Sư Ông, kể cho Sư Ông nghe và xin Sư Ông cho lời khuyên. Thế là con đến thất của Sư Ông và gõ cửa. Sư Ông hỏi: “Ai đó?” Khi con vào đến nơi, Sư Ông nói: “Thầy đang bận lắm. Con đến vào một lần khác đi nhé.” Mấy ngày trôi qua, con quay trở lại. Lần này Sư Ông nói: “Hôm nay Thầy mệt rồi. Con đến vào một lần khác có được không?” Thế là con lại phải quay về. Một thời gian sau đó, con trở lại gặp Sư Ông. Lần này con được Sư Ông cho vào. Lúc đó con cảm giác rằng mình đang có một chuyện vô cùng

quan trọng, vô cùng cấp thiết mà con cần phải nói, dường như con không thể không nói ra cho Sư Ông nghe. Con ngồi xuống bên Sư Ông. Thời gian đó con đã có dịp làm thí giả cho Sư Ông, nên con lập tức nhận ra một điều rất lạ, đó là Sư Ông không mời con uống trà. Sư Ông hỏi con: “Con có chuyện gì đây?” Thế là con lập tức kể cho Sư Ông nghe những gì con muốn kể. Nhưng Sư Ông chỉ nhìn ra ngoài cửa sổ và thỉnh thoảng lại húng hắng ho. Và chúng ta biết rằng một khi Sư Ông làm như vậy thì điều đó có nghĩa là Sư Ông chuẩn bị dùng “búa tạ”, Sư Ông sẽ dùng biện pháp mạnh để dạy. Con còn nhớ lúc đó con nghĩ: “Trời ơi, không! Mình muốn nhận được những lời an ủi ngọt ngào, nhưng chắc hẳn là lần này Thầy sẽ dùng biện pháp mạnh để dạy mình rồi!” Sau khi nghe con trình bày xong, Sư Ông đặt tách trà xuống. Sư Ông quay lại nhìn con và nói: “Tại sao con lại tới hỏi thầy một câu hỏi mà con đã có sẵn câu trả lời? Đi chơi đi!” Đó là tất cả những gì con được nghe từ Sư Ông bữa hôm đó.

Con trở về và quán chiếu trong vòng hai tuần. Thú thật thì ban đầu con cũng có chút buồn, chút thất vọng vì Sư Ông chỉ trả lời cho con có bấy nhiêu đó thôi. Nhưng chẳng bao lâu sau, con nhận ra rằng trên thực tế, Sư Ông đã nhắm thẳng vào trọng tâm của vấn đề tại thời điểm đó. Sư Ông đã dạy cho con bài học quan trọng nhất trong cuộc đời. Sự thật là con đã biết câu trả lời, con đã biết rõ con cần phải làm gì, chẳng qua là con không muốn làm mà thôi. Giây phút đó Sư Ông đã chỉ cho con biết cách quay về với người thầy trong tự thân, về với sự tự tin rằng mỗi người chúng ta đều có đầy đủ khả năng chuyển hóa tình trạng của chính mình. Cách dạy đó của Sư Ông cho chúng ta tìm thấy nơi Sư Ông phẩm chất quý giá nhất của một người thầy. Cũng như mỗi người trong chúng ta ở đây, con thấy con thật may mắn khi có cơ hội được gặp một người thầy tuyệt vời như vậy trong cuộc đời.

Bàn tay yêu thương

Thích Nữ Chân Cung Nghiêm



Tháng 09 năm 2001, con về Làng Mai và được gặp Thầy tại xóm Mới, hôm ấy là ngày quán niệm. Vừa xong giờ quá đờng, tay ôm bình bát, từng bước thiền hành, Thầy đi ra từ thiền đường Trăng Rằm. Lần đầu tiên con được nhìn thấy Thầy, một hình ảnh thật đẹp, thật trang nghiêm mà hùng tráng, nhìn Thầy thanh thoát làm sao! Đó là giây phút hạnh phúc đầu tiên con được nhìn thấy Thầy cùng tăng đoàn.

Ngày lễ xuất gia

Sau năm tháng làm tập sự tại xóm Mới, con được xuất gia vào ngày 07 tháng 02 năm 2002, trở thành đệ tử thứ 137 của Thầy và cũng là một bông hoa tím nhỏ trong *Trường ca Avril* của Thầy.

Con nhớ mãi giờ phút thiêng liêng ấy, chính là thời khắc Thầy xuống tóc cho con. Con quý trước đại chúng với các anh chị em cùng xuất gia (cây Thốt Nốt) hòa vào giai điệu niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm. Con cảm nhận hạnh phúc khi được Thầy đặt tay lên đầu, cắt tóc cho con và trao tấm y giải thoát cho tuệ mạng của con. Năng lực cầu nguyện và yêu thương từ bàn tay ấm áp của Thầy đã lan tỏa, làm chấn động thân tâm và vỡ òa hạnh phúc trong con. Trong tất cả các buổi lễ sau này, ký ức hạnh phúc ấy cứ ùa về mỗi khi nghe đại chúng hòa niệm danh hiệu đức Bồ tát Quan Thế Âm, con cảm giác như chính mình đang được xuất gia vậy.

Suốt những tháng ngày tu tập, mỗi khi có khổ đau hay khó khăn xảy ra, con đều nhớ về giây phút ấm áp đó để có thể vượt qua chướng ngại, gìn giữ lời nguyện ước suốt đời là một người tu.

Chuyến du hóa châu Mỹ

Trong chuyến hoằng pháp ở Mỹ cùng Thầy và đại chúng vào mùa thu năm 2007, tu viện Bích Nham ở tiểu bang New York mới bắt đầu hình thành. Thầy đặt tên cho xóm quý sư cô là xóm Hạc Trắng và xóm quý thầy là xóm Tùng Xanh, lúc đó tu viện vẫn chưa có thiền đường lớn.

Một buổi sáng nọ, Thầy cười rất tươi và hạnh phúc thông báo cho đại chúng biết Thầy đã xin được đặt tên con đường giữa hai xóm là Mindfulness Road (Con đường Chánh niệm). Con nhớ mãi nụ cười rạng rỡ của Thầy. Lần đầu tiên một khóa tu lớn đã diễn ra tại tu viện Bích Nham có mặt Thầy nên thiền sinh về rất đông. Trước đó, các buổi thuyết pháp công cộng và các khóa tu đã diễn ra tại các tiểu bang khác cũng rất đông thiền sinh về tham dự.

Năm đó, con được tiếp xúc với nhiều tấm thư pháp của Thầy viết theo sự thỉnh cầu của thiền sinh. Thầy viết bằng tiếng Việt, Anh, Pháp, Đức, Hoa,... Thầy viết rất nhiều vì thiền sinh rất thích thiền ngữ của Thầy. Những từ đơn giản, những câu mộc mạc vừa để thưởng thức, vừa để thực hành mang lại thành quả

và hàm ý vô cùng thâm diệu. Mỗi bức thư pháp Thầy viết đều truyền tải năng lượng thương yêu trong từng nét chữ và năng lực cầu nguyện cho mọi người luôn nhớ thực tập chánh niệm để vượt qua những sóng gió trong cuộc sống.



Với tình thương bao la, bàn tay Thầy đã ngày đêm miệt mài viết thư pháp để đáp ứng nhu cầu thỉnh thiên ngữ về nhà thực tập của thiên sinh. Trong chuyến đi năm đó, có lần vị thị giả cho con biết là Thầy mỗi tay, nhức tay lắm nhưng Thầy vẫn cố gắng viết cho những vị thiên sinh hôm sau rời khóa tu, ít có cơ hội được

gặp Thầy. Có nhiều vị thiên sinh khi nhận được bức thư pháp Thầy viết, họ rưng rưng cảm ơn trong niềm xúc động.

Con có trình lên Thầy niềm biết ơn và cảm xúc của họ, Thầy mỉm cười nói với con: “Thầy trò mình năm nay làm nên lịch sử thư pháp của Làng ha con!”. Bởi vì đó là chuyến đi Thầy viết thư pháp nhiều nhất từ trước đến giờ. Kết thúc chuyến đi, Thầy đã trao cho con một cây bút viết thư pháp, cây bút mà Thầy đã dùng rất nhiều trong chuyến đi đó. Thầy nói: “Con cất cây bút này làm kỷ niệm”. Đến nay, con vẫn gìn giữ kỷ vật đó để nhắc nhở con luôn thấy bàn tay Thầy mãi bên mình. Sau chuyến du hóa, trở về Sơn Cốc, tay phải của Thầy đau nặng, Thầy phải nghỉ dưỡng một thời gian. Tình thương của Thầy là một dấu ấn sâu sắc trong lòng bao học trò xuất sĩ và cư sĩ.

Được theo Thầy chuyến du hóa năm đó và được chăm sóc việc thư pháp, con cảm nhận được bàn tay Thầy với biết bao năng lượng tình thương truyền trao cho chúng con, nuôi dưỡng chúng con. Tình Thầy bao la quá, làm sao con có thể nói hết được tình thương của Thầy đã thể hiện trong từng hành động nơi bàn tay ấy.

Con biết còn thật nhiều và thật nhiều nữa những cảm xúc của chúng con khi cảm nhận về “tay Thầy” mà không giấy mực nào có thể diễn tả hết được tình Thầy, Thầy ơi!

Những tháng ngày còn lại

Con luôn cảm nhận được năng lượng tình thương rất hùng mạnh nơi bàn tay của Thầy ngay cả những tháng ngày Thầy lâm bệnh. Chúng con vì bệnh duyên nên không được cơ hội gần Thầy, hầu Thầy. Con thầm mang ơn quý thầy, quý sư cô thị giả đã luôn túc trực bên Thầy.

Một buổi chiều thu năm 2021, khi con và sư em Thi Nghiêm vào thăm Thầy xong xin phép lui ra, Thầy đã ghi chặt tay con vào thành xe với bàn tay trái của Thầy, không cho con rời Thầy. Một năng lượng từ bi đối với những người đệ tử của Thầy thật mãnh liệt, con rất xúc động.

Con tự hứa với lòng là không bao giờ bỏ cuộc trong hành trình leo đồi thế kỷ của một người xuất sĩ. Hành trang của con luôn mang theo là tình yêu thương nơi “tay Thầy” bởi vì con biết Thầy vẫn luôn đưa tay tìm con.

Kính lạy Thầy!

Ân tình

Chân Bô Đê – Nguyễn Minh

Vẫn mong mãi cho đêm thâu càng lạnh
Cho trời khuya hiển hiện ánh sao xa
Trong sinh diệt ta như người vừa thức
Càng về khuya càng tỏ rạng đêm trường

Người đến đây cho ta bài từ ái
Vì nhân duyên rong ruổi kiếp phong trần
Trong tĩnh lặng ta chạm dòng sanh diệt
Ta yêu thương vì khơi được suối nguồn

Ta hiện hữu nhiệm mầu trong kiếp ngoại
Có trăng sao làm bạn mỗi lần qua
Đêm trừ tịch chân như cùng hiển hiện
Có cùng nhau mà không cùng cùng nhau.

Ta đưa tiễn người về nơi vĩnh cửu
Bóng hào quang tỏ rạng khắp nẻo đường
Thế giới chấp tay ân tình cúi rạp
“Sống là cho mà chết cũng là cho.”

Có đám mây chiều thông dong biển mất
Cho mưa rơi làm mát cả cánh đồng
Dòng sông chảy tuôn tràn về biển lớn
Để ngày mai mây lại nhơn nhơn bay.

Toronto, mùa Tâm tang 23.01.2022

Cảm niệm Sư Ông Làng Mai

Thay mặt Mắt Thương Nhìn Cuộc Đời

Dặn dò

Thích Chân Pháp Liệu



Thầy hiểu con

Năm 2013, sau khi viếng thăm những trung tâm trị bệnh ung thư bằng phương pháp thiền chánh niệm, phối hợp với yoga và ăn uống lành mạnh ở Canada và Úc, con xin phép Thầy cho con thành lập một trung tâm thiền trị liệu ở Tây Ban Nha.

Thầy mời con uống trà rồi nhẹ nhàng khuyên: “Con biết không, khi lập một trung tâm như vậy, con phải lo mọi chuyện, đầu tiên là kinh tế. Từ điện nước, chi phí bảo trì, chi phí các sinh hoạt hằng ngày,... Ngoài ra con còn phải lo huấn luyện một đội ngũ y tế để chăm sóc những người bệnh, con phải thành lập một đạo tràng cư sĩ giống tăng thân Làng Mai... Có tu tập giỏi, thiền tập giỏi mới có một nguồn năng lượng tập thể hùng hậu có công năng chữa trị. Rồi còn phải lo chăm sóc cho bệnh nhân, nhiều thứ phải lo, cực lắm con à! Thầy đã từng đi qua cái đó nên thầy biết. Thành ra con muốn thành lập cái gì thì làm ngay tại Làng Mai. Thầy ủng hộ con làm một trung tâm “Thiền và Sức khỏe” như vậy ngay tại đây để chăm sóc sức khỏe cho ba mẹ quý thầy,

quý sư cô, thay vì các thầy và các sư cô phải rời tăng thân về nhà chăm sóc cho ba mẹ. Con cứ làm ngay ở đây, không cần đi đâu hết, đừng đi đâu cả!”.

Lúc đó con hiểu Thầy nói như vậy để tránh phải nói “No!”. Về lại tăng xá con cũng có chút ấm ức. Đến bây giờ con mới ngộ ra rằng Thầy hiểu rõ mình hơn chính mình nữa. Lúc đó Thầy biết, khi không có năng lượng hùng mạnh của tăng thân Làng Mai yểm trợ phía sau, chắc chắn con sẽ khó tồn tại với tư cách một thầy tu. Sau buổi gặp Thầy, con chỉ nghĩ đơn giản: Thôi, nên buông bỏ ý tưởng muốn làm “anh hùng xạ điêu” qua một bên. Nên nghe lời Thầy đi, có lẽ Thầy biết rõ mình hơn mình. Từ từ sau này mình sẽ tìm cách để thành lập một trung tâm thiền trị liệu như vậy.

Bây giờ nhìn lại, con thấy mình thật may mắn đã chịu nghe lời Thầy, nên giờ đây không có “con bò” nào để phải bận bịu chăm lo. Con đã có nhiều thời gian để tu tập, có cơ duyên về Việt Nam hai năm trời “rong ruổi”, không phải lo lắng gì hết. Rõ ràng Thầy rất thương đệ tử. Thầy muốn đệ tử của Thầy luôn giữ được chiếc áo tu, luôn được sống trong vòng tay tăng thân. Cùng thời với con, có một số các thầy Tây phương đã rời tăng thân với mong muốn thành lập một cái gì cho riêng mình, nhưng hầu hết đều không còn giữ được chiếc áo tu của mình nữa. Giờ đây công án “đi như một dòng sông” ngày càng “thấm thía” cho bản thân con...

Dòng sông chiều và hồn đất

Vào năm 2009, con có cơ hội làm thị giả cho Thầy trong một chuyến đi Paris để xin visa ở Đại sứ quán Mỹ. Trong lúc ngồi chờ nơi công viên cạnh sứ quán, Thầy tâm sự: “Con có biết không? Thế hệ các con bây giờ rất may mắn khi về Làng Mai tu học. Ngoài cơ sở vật chất đầy đủ, các con được tu tập cùng tăng thân, được tăng thân bảo bọc, che chở. Còn thầy, lúc mới qua Pháp năm 1967, thầy như một giọt nước bị bắn ra khỏi dòng chảy. Thầy lúc đó rất cô đơn, một mình bươn chải, phải tự túc mọi thứ nơi xứ người. Đôi lúc thầy cũng cảm thấy buồn tủi...”

Rồi Thầy chỉ về phía sông Seine, nơi thoáng thấy nóc nhà thờ Đức Bà và nói tiếp: “Thầy nhớ ngày hôm đó, một buổi chiều Chủ nhật, thầy đã lang thang, thả bộ dọc bờ sông Seine. Thầy ngồi nghỉ bên này bờ sông, nhìn sang nóc nhà thờ Đức Bà và thầy chợt có cảm hứng làm bài thơ *Dòng sông chiều và hồn đất*.”

Sau này bài thơ được Sư cô Chân Không phổ nhạc.

*Cây bờ sông,
Đường bờ sông
Xanh lá xanh trời.
Nóc giáo đường cao
Hôn tháp ngủ yên, chiều Chủ nhật
Nghe phảng phất, bơ vơ hôn đất
Hội mùa tinh tú xôn xao.*

Qua bài thơ, con cảm được nỗi buồn man mác của Thầy thuở ấy, nhớ nhà, nhớ quê hương,...

Đêm đêm nhớ hát khúc đăng trình

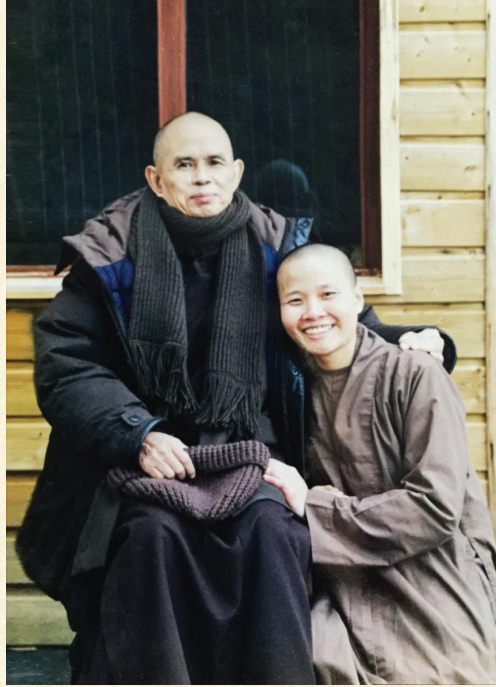
Khi Thầy trao cho con bài kệ truyền đăng:

*Pháp xưa tri Liễu có muôn hình,
Nhiệm mẫu huyết mạch gọi tâm linh.
Nước biển non xanh trời sáng rộng,
Đêm đêm nhớ hát khúc đăng trình.*

Thầy triu mến dặn dò: “Chư Tổ và thầy biết con thích tu học có không gian (trời sáng rộng), thích tự do, tung tăng lên núi (non xanh), xuống biển (nước biển). Nhưng khi rong chơi phải *Đêm đêm nhớ hát khúc đăng trình*, nghĩa là phải nhớ tụng niệm giới, luật và thực tập uy nghi của người xuất sĩ”.

Vẫn một vầng trăng

Thích Nữ Chân Hy Nghiêm



Bài tập Thầy cho

Hồi con mới xuất gia, có một lần Thầy yêu cầu mỗi vị kể cho Thầy nghe mười điều hạnh phúc trong đời sống thực tập hằng ngày của mình. Rất chân thực, trong sáng, con nói rằng đâu có đốt lên một ngàn cây đuốc thì con cũng không tìm được một vị thầy như Thầy của con bây giờ. Không ngờ trong *Lá thư Làng Mai* năm đó, Thầy cho đăng tất cả những bài viết của chúng con. Khi *Lá thư Làng Mai* được in ra, đọc lại con thấy mắc cỡ, bởi vì mình là học trò mà đi khen thầy. Nhưng càng lớn lên, càng nhận được sự giáo dưỡng của Thầy thì con càng thấy điều đó là một sự thật. Trong Kinh tạng Nikaya, Trung Bộ Kinh, đức Thế Tôn có dạy bản kinh số 3 là kinh Thừa Tự Pháp. Bản thân con nghĩ rằng, con cần phải tiếp nối,

thừa tự những di sản của Thầy đã trao truyền theo khả năng của con. Điều mà con thấy Thầy chờ đợi nhiều nhất là mong muốn chúng con đi như một dòng sông. Lá chuối chị phải nuôi lá chuối em.

Suối nguồn tâm linh

Trong thời gian Thầy qua San Francisco để trị bệnh, con đang giúp trông nom việc xây dựng tượng đài của Thầy và Doctor King ở tu viện Mộc Lan. Sau khi công trình được hoàn tất, con thu xếp đi thăm Thầy. Ban đầu con nghĩ rằng con qua thăm Thầy chừng một ngày rồi phải về để phụ lo sắp xếp khóa tu tại Mộc Lan. Tuy nhiên, theo mong muốn và lời dạy của quý sư cô, quý thầy đang chăm sóc Thầy, sau khi qua tới San Francisco, con ở lại để phụ làm thị giả cho Thầy. Chuyện này đến với con một cách rất bất ngờ. Dẫu không có dự định trước vậy mà thời gian đó con lại có dịp phụ chăm sóc Thầy. Mặc dù thân bệnh nhưng ý chí của Thầy rất mạnh mẽ. Từ từ, Thầy chấp nhận thực tại là thân của Thầy bệnh, rồi Thầy biết thương thức mỗi giây phút hiện tại để nuôi dưỡng những người học trò của mình.

Có một lần con trực ca đêm, đêm đó trăng rất sáng. Trong lúc Thầy đang ngồi ngắm cây cầu Golden Gate ở San Francisco, ánh trăng rơi vào phòng. Trong đêm khuya, Thầy quay qua nhắc con thương thức trăng. Những người quý kính Thầy ở xã hội bên ngoài xem Thầy là một người vĩ đại, là bậc đạo sư của huyền thoại, của thời đại... nhưng với các con, Thầy là một bậc thầy hết sức bình dị, cần mẫn, chu đáo và gần gũi. Thầy có thể đi hái măng nấu cho học trò, chiên những chén cơm thơm phức, gấp thức ăn cho đệ tử... Thầy còn chỉ bày cho học trò làm sao nhận diện, chấp nhận và ôm ấp những nguồn năng lượng rất thật, rất con người. Ôi, làm sao con có thể viết ra, diễn đạt hết được trên trang giấy nhỏ bé này bởi nó đã trở thành những khoảnh khắc biểu hiện trong đời sống của Thầy, là chất liệu dưỡng nuôi thì con chỉ có tiếp nhận và hướng tâm tập sống trong hiện tại.

Bàn tay triu mến

Lần đó, khi con đang ở San Francisco làm thị giả cho Thầy thì đại chúng dạy con đi qua Học viện EIAB, Đức. Khi tới chào Thầy để đi thì con thưa: “Bạch Thầy, con đi qua bên đó để thay Thầy chăm sóc các sư em.” Khi nghe như vậy Thầy gật đầu liền. Con có thưa với Thầy về tình hình bên đó và xin Thầy

cho con năng lượng để đi. Con nói: “Khi qua bên đó, mỗi khi suy nghĩ thì xin cho con suy nghĩ bằng cái đầu của Thầy. Khi nói thì xin cho con nói bằng trái tim của Thầy. Khi hành động thì xin cho con hành động bằng đôi tay của Thầy.” Thầy đã gạt đầu tỏ vẻ yên lòng, rồi xoa đầu con với năng lượng tĩnh lặng và ấm áp như gửi gắm theo niềm tin cậy.

Trong suốt thời gian được ở gần bên Thầy, con thấy Thầy lúc nào cũng dưỡng nuôi học trò bằng sự có mặt, thường xuyên biểu lộ lòng biết ơn đối với đệ tử. Thân thì bị bệnh nhưng Thầy lúc nào cũng thực tập hơi thở rất miên mật. Từ đó con nghĩ rằng, con phải thừa hưởng, thừa tự điều mà Thầy mong muốn đối với chúng con, đó là nắm cho vững bước chân và hơi thở. Khi chúng con thừa tự được như vậy thì chúng con mới có thể đứng vững được trên đôi chân của mình và tiếp sức với Thầy để xây dựng chúng. Con nghĩ rằng đó là điều Thầy mong muốn nhất. Điều Thầy hài lòng nhất chính là tăng thân, huynh đệ cùng nắm tay nhau để giúp đời, “*có nhau ta còn tương lai*”.

Ân nghĩa nhân duyên

Nhiều lần con được nghe Thầy nói: “Thầy rất biết ơn các con của thầy. Vì sao? Bởi vì tại sao các con không chọn những vị khác làm thầy mà lại chọn thầy? Đó là nhân duyên, nên thầy rất biết ơn các con”. Thầy mà nói lời biết ơn đệ tử là một điều thật hiếm thấy.

Nói về nhân duyên, khi con có ý định đi xuất gia, một vị thầy ở Việt Nam mà con từng có dịp theo học giáo lý, viết thư cho con và nói rằng: “*Khi con ra nước ngoài, muốn đi tu thì con nên tìm quyển sách CDCH để học, bởi theo thầy đây là một nguồn giáo lý rất sáng, gần gũi với lời đức Thế Tôn chỉ dạy. Tu ở đâu là do duyên của con, nhưng thầy mong rằng con gặp được vị thiên sư Tứ Niệm Xứ*”. Khi đó con nghĩ, sách thì vô vàn mà CDCH là cái gì, làm sao mà con biết. Con có khởi niệm hơi trách thầy: “Thầy sao mà kỳ cục quá, sách thì nhiều, viết tắt như vậy làm sao con hiểu, con tìm ra!” Nhưng đã là nhân duyên, hẳn nhiên đâu đó đã có sự sắp đặt mà chúng ta không thể nào bàn luận được, bởi nó vượt qua ranh giới của ý niệm, của có không, được mất, vượt lên khỏi ý niệm thời gian và không gian nên không có nắm bắt, mà chỉ có điều kiện đầy đủ thì biểu hiện. Tới một ngày con chợt nhận ra, CDCH đó chính là quyển sách *Con đường chuyển hóa* mà con đang có trong tay. Quyển sách này con

được một vị xuất sĩ trẻ tặng khi rời Việt Nam sang định cư ở Hoa Kỳ năm 1993. Và rồi, lại là nhân duyên hội ngộ, cuối cùng con đã gặp được vị thiền sư Tứ Niệm Xứ, cũng chính là tác giả của quyển CDCH năm xưa con được giới thiệu. Và con đã trở về quỳ dưới chân Thầy, không còn làm cùng tử, bởi Thầy đã từng:

Thầy đi tìm con

Từ lúc non sông còn tấm tối

Thầy đi tìm con khi mọi loài còn chờ đợi ánh dương lên...

(Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai)

Ươm mầm hạt giống

Năm 1997, trong chuyến Thầy hoằng pháp ở Mỹ, có vài người trẻ muốn phát tâm xuất gia. Không biết xuất gia rồi các vị sẽ ở đâu, cho nên Thầy nói với một vị cư sĩ Tiếp Hiện là anh Chân Hộ Tăng tìm chỗ cho quý sư chú, quý sư cô ở. Tháng 11 năm 1997, tu viện Rừng Phong ra đời. Thầy dắt đàn con thơ mới được xuất gia về đó tu học. Thế là chúng xuất sĩ được thành lập, có năm sư cô và ba sư chú trẻ. Thầy ở với chúng con được mười ngày, ngày nào Thầy cũng trực tiếp dạy oai nghi, nghi lễ cho chúng con. Ngoài giờ học, Thầy dắt chúng con đi thiền trên đồi tuyết, nằm buông thư trên tuyết ngắm trời mây. Có khi Thầy lấy tuyết sạch và bảo thị giả nấu nước chế trà mời đệ tử cùng thưởng thức. Ôi, hạnh phúc làm sao! Rồi cũng đến lúc Thầy phải về lại Pháp, lúc đó chúng con là những người đệ tử nhỏ nhất của Thầy, vậy mà bên cạnh chúng con không có một sư anh, sư chị lớn nào. Thầy dặn dò chúng con: “Ngày xưa ai cũng muốn được làm thị giả cho đức Thế Tôn. Thầy nghĩ là trong đại chúng, ai cũng muốn được làm thị giả cho Thầy. Nhưng cái cách làm thị giả cho Thầy hay nhất là các con ở đây phải biết chăm sóc cho nhau. Các con thực tập được điều đó là các con đang làm thị giả cho Thầy.” Con tiếp nhận được lời chỉ dạy đó của Thầy. Chị em nhỏ chúng con sống với nhau rất hài hòa, để tâm chăm sóc nhau nên có nhiều niềm vui. Sau đó, Thầy gửi Sư cô Chân Đức qua Rừng Phong dạy dỗ chúng con.

Quê hương của mẹ

Nhớ lại năm 2004, tuy con không muốn về Việt Nam nữa, nhưng một hôm Thầy gọi sư cô Thoại Nghiêm và con vào phòng Hoa Cau – một căn phòng

của Thầy và dạy rằng: “Thầy đã đem Phật giáo Việt Nam ra nước ngoài gần 40 năm. Trong 40 năm đó, bao nhiêu người ở châu Âu cũng như Bắc Mỹ được chuyển hóa, vậy mà Thầy chưa có cơ hội về lại quê hương. Các con phải đi thay cho Thầy. Mình tu ở bên này là mình cũng tu cho quê hương”. Con biết Thầy rất nặng lòng và luôn hướng về quê hương. Sau biến cố 11/09, cuốn sách *Anger (Giận)* của Thầy được xuất bản, trở thành sách bán chạy nhất. Hồi đó, con đang làm thị giả cho Thầy. Một hôm, con theo Thầy lên đồi Dương Xuân, ở Làng Mai Pháp. Trên đồi Dương Xuân, Thầy nói với con: “Đây là tuệ giác của chư Bụt, chư Tổ chứ không phải của thầy. Vì thế mà thầy rất biết ơn chư Bụt, chư Tổ và Sư Ông của các con đã truyền trao cho thầy những tuệ giác đó để thầy có thể tiếp nối chư liệt vị giúp đời. Tiên bản quyền sách, thầy cho xóm Thượng một nửa để xây tăng xá, còn một nửa để lo cho người nghèo ở Việt Nam (Hồi đó xóm Thượng chưa có tăng xá).” Có hai điều mà con học được từ lời dạy này của Thầy là đầu có đạt được bất cứ điều gì thì Thầy cũng nghĩ rằng đó là nhờ ơn của Bụt, của Tổ, còn Thầy chỉ là một phần. Thầy đã dạy trực tiếp cho con bài học về khiêm cung, về vô ngã. Điều này con cần phải ghi nhớ và thực hành cho bằng được trong đời sống hằng ngày của mình. Thứ hai, khi lo cho quê hương thì mình không chỉ lo bằng vật chất mà mình còn phải tu cho đàng hoàng để cống hiến cho quê hương đất nước. Đó là điều mà con thấy Thầy luôn khắc khoải và thao thức.

Thương như Bụt thương

Đầu năm 2014, con về Pháp để tham gia Đại giới đàn. Trước Đại giới đàn con được tháp tùng Thầy hoằng pháp ở Tây Ban Nha. Hôm đó con đến thăm phòng Thầy thì con nghe Thầy khoe, giọng rất vui: “Này con, thầy mới viết câu thư pháp này, để thầy cho con”. Câu thư pháp đó là: “Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm”. Thầy nói: “Thầy biết là muốn làm được điều gì trên quê hương của mình cũng rất khó. Có thể là mình sẽ không làm được cái gì hết nhưng thầy trò mình không ‘give up’ (không bỏ cuộc) và thầy tin chắc rằng mình đang làm cho thế hệ tương lai”. Khi nghe Thầy nói, con vô cùng xúc động. Con nhớ có lần Thầy nói ra niềm thao thức đó với chúng con. Thầy không muốn chúng con phải rời Việt Nam sớm hơn. Khi chúng con hết hạn visa và phải rời Việt Nam thì bằng mọi cách Thầy muốn chúng con có visa để về trở lại.

Có một lần con được tòa Đại sứ Việt Nam ở Paris cấp visa, nhưng sau đó họ thu hồi lại, con thấy Thầy buồn lắm. Thầy an ủi con: “Ngày xưa thầy cũng bị quê hương ruồng bỏ”. Con biết Thầy nói điều này chỉ để an ủi con, nhưng lúc đó con cũng thưa với Thầy: “Bạch Thầy, ngày trước Thầy không có ai nhưng bây giờ con lại được có Thầy, được có các sư anh, sư chị, được có tăng thân”. Trong những giây phút như vậy, con thấy được tình thương của Thầy dành cho quê hương không bao giờ vơi bớt.



Sau đó, con phải về Mỹ để xin visa và may mắn được cấp. Khi đó, Thầy đang ở tu viện Lộc Uyển. Nghe tin, Thầy nói với thị giả: “Gọi Hỷ Nghiêm lên đây, thầy chế trà cho uống”. Những tình thương, những cử chỉ đó cho thấy Thầy rất nặng lòng với quê hương. Cho tới năm 2005 và những năm tiếp sau đó, khi về Việt Nam, Thầy chưa từng ngưng gieo trồng những hạt giống pháp cho các thế hệ tương lai, cho đến giây phút Thầy làm đám bạch vân che mát chúng con, cho chúng con một niềm tin vững chãi và tươi sáng. Thầy là đám bạch vân. Thầy là vầng trăng muôn đời tỏ lối cho chúng con.

Màu đất Mẹ trải khắp quê hương

Chân Bảo Nguyễn - Dương Thị Hiệp

Cô Chân Bảo Nguyễn, thọ giới Tiếp Hiện năm 1994, nhận truyền đăng năm 2011. Hiện giờ cô là một trong những thành viên nòng cốt của tăng thân Tiếp Hiện ở Thiên đường Hơi Thở Nhẹ, Paris.



Thầy thương kính muôn đời của chúng con,

T ược tin Thầy đã tan vào mây trắng chúng con bật khóc nức nở như trẻ thơ... Chúng con vẫn biết cuộc đời là cõi tạm, sanh lão bệnh tử là lẽ đương nhiên, có sanh ắt có diệt. Nhưng chúng con không sao cầm được nước mắt. Thầy là quê hương yêu dấu, là đồng lúa xanh, nương khoai sắn, bát cơm ngon, là chuối ba hương, xôi nếp một, đường mía lau của chúng con. Thầy là một biển trời yêu thương, kính ngưỡng của tất cả chúng con, là niềm tự hào vô biên của cả một dân tộc. Cả thế giới đang hướng về Thầy với tất cả niềm tiếc thương, ngưỡng mộ vì tấm lòng từ bi bao la chứa chan cả vũ trụ của Thầy!

Chúng con vẫn còn giật mình khi nhớ lại tâm trạng bơ vơ, lạc lõng trong một đất nước đang khổ đau cùng cực vì chiến tranh bom đạn. Tuổi trẻ chúng con khi ấy mất cả niềm tin và phương hướng. May thay chúng con tìm đọc được *Nói với tuổi hai mươi* của Thầy và từ đấy chúng con đã chọn con đường đi cho đến hôm nay. Đó là con đường của tình thương và sự hiểu biết, con đường phụng sự để đem lại bình an, hạnh phúc cho tự thân và cho mọi người.

Ngày ấy, lần đầu tiên được tiếp xúc với các anh chị tác viên thuộc trường Thanh niên Phụng sự Xã hội (TNPSXH), con thật vô cùng hạnh phúc. Cả một thế hệ thanh niên thật trong sáng với bao nhiệt huyết đóng góp cho quê hương. Tiêu chí của trường gồm ba chữ T thật đẹp: Tình thương, Trách nhiệm và Tự nguyện. Đây chính là hạnh nguyện của những vị Bồ tát suốt đời dẫn thân giúp đời vì tình thương lớn. Con đã bị thuyết phục vô điều kiện và đã tâm nguyện rằng, con sẽ đi theo con đường phụng sự của Thầy cho đến trọn đời và mãi mãi về sau.

Thầy lên đường bốn ba nơi xứ người để kêu gọi chấm dứt chiến tranh và xây dựng hòa bình cho quê hương. Chúng con nơi quê nhà, thỉnh thoảng được truyền cho nhau đọc thư Thầy gửi về gói ghém biết bao nhớ nhung, thương yêu cho quê hương, cho hàng cau, vườn chuối... Thầy nhắc chúng con phải nhớ “rửa mắt” trên những cánh đồng lúa xanh. Bài thơ *Chỗ đứng* của Thầy đã nằm lòng trong ký ức của con:

*Quê hương tôi là đây
Chỉ có dòng sông, hàng cau, bụi tre, vườn chuối
Mặt trái đất dù mang đầy cát bụi
Nhưng trăng sao vẫn đẹp những đêm rằm.*

Các anh chị tác viên đã thay mặt Thầy đi vào những xóm nghèo để chia sẻ nỗi cơ cực, lầm than của đồng bào. Chúng con mỗi cuối tuần đều đến thăm Làng Tình Thương ở bên kia cầu Thị Nghè và Làng Thảo Điền qua khỏi cầu Xa Lộ. Chỉ cách thành phố không xa mà cuộc sống người dân nơi đây lạc hậu không tưởng tượng được: ăn ở mất vệ sinh, đi tiêu tiểu khắp nơi, không có trường học chữ cho con nít, trẻ em nhỏ đã tập tành người lớn uống rượu, hút thuốc mỗi khi đi giăng câu...

Con vẫn đi dạy học ở Tân Uyên, một vùng quê giáp ranh chiến khu D, vẫn đi thu học bổng cho trường TNPSXH và cuối tuần vẫn về Làng tham gia công tác cùng các anh chị. Chiến tranh bom đạn cứ lan dần tàn phá quê hương. Người dân dứt ruột rời bỏ xóm làng để tập trung vào những trại tị nạn hoặc những vùng tương đối an ninh. Các tác viên xã hội ngày đêm cùng đồng bào xây dựng lại xóm làng, dựng trường, mở lớp, trồng lúa, chăn nuôi...

Những tai ương cứ tiếp tục dồn dập xảy đến: Sáu tác viên trong lúc đi thực tập đã bị mất tích, trường TNPSXH bị kẻ lạ vào tấn công lúc ban đêm khiến hai chị Liên, Vui tử nạn, chị Hương bị cưa mất một chân và anh Vinh bị bắn vào đầu nên phải nằm liệt một thời gian dài, sau đó được sang Đức điều trị.

Mọi người vẫn không nao núng, tiếp tục dẫn thân, các tác viên vẫn đi vào làng để giúp đồng bào và rồi lại thêm một mất mát lớn: Năm tác viên trong khi đi công tác ở Thủ Đức đã bị bắn chết lúc trời chạng vạng tối, chỉ có một người bị thương nặng song thoát chết trở về.

Trước những thảm trạng ngày càng bi đát cho quê hương, người chị cả của dòng tu Tiếp Hiện Nhất Chi Mai đã nguyện đem thân làm đuốc để thắp sáng lương tri mọi người trên thế giới và để kêu gọi hòa bình cho dân tộc.

Tết Mậu Thân với cảnh nhà cháy, chết chóc bất ngờ xảy ra cùng khắp trong thành phố và ngoại ô. Đồng bào quanh vùng Phú Thọ Hòa đều tập trung về khuôn viên chùa Lá và trường TNPSXH để tạm trú. Thầy Thanh Văn khi ấy đang là giám đốc trường và các anh chị tác viên phải đối phó với biết bao bất trắc không lường được khi bỗng nhiên có vài ngàn gia đình đến ở bên cạnh chùa. Các vấn đề như lương thực, thuốc men, nước uống, vệ sinh hằng ngày luôn là gánh nặng mà mọi người phải trăn trở giải quyết. Các cơ quan xã hội của chính quyền vì ngại xa xôi nguy hiểm nên không ai đến cứu trợ. Chỉ có các thân hữu của trường đi quyên góp và xông pha vượt qua hiểm nguy bom đạn để đem quần áo, thực phẩm, thuốc men đến chùa Lá tiếp tế. Trong công tác này, con đã được anh Hảo, giám đốc trường Anh văn quốc tế đặt cho biệt danh là “nữ hoàng ăn xin” vì tài đi xin hàng cứu trợ ở chợ cho đồng bào. Anh Hảo có xe hơi và tình nguyện cùng con khuân vác lương thực lên xe, chuyên chở, mạo hiểm chạy qua vùng vừa ngưng tiếng súng để đem đến chùa Lá phân phát cho đồng bào. Ngoài ra chúng con còn tham gia vào

việc giúp nhân viên Sở Vệ sinh đi chôn xác chết. Trong cơn lửa đạn ngất trời, mạng sống con người như chỉ mảnh treo chuông nên cái chết đến bất ngờ cho tất cả mọi người. Thầy Thanh Văn và chị Chín (Sư cô Chân Không) đã mạnh dạn đề xướng việc kêu gọi mọi người giúp Sở Vệ sinh đi thu dọn các xác chết để phòng ngừa bệnh dịch lây lan trong thành phố.

Những đau thương tang tóc rồi cũng qua đi, cuộc sống bình yên dần trở lại. Mọi người như tạm quên đi quá khứ buồn đau để hướng về tương lai tươi sáng hơn.

Vài năm sau đó, trong chuyến đi cứu trợ đồng bào tại các trại định cư Biên Hòa, thầy Thanh Văn đã qua đời vì tai nạn xe. Con được một chị bạn làm ở phòng cấp cứu bệnh viện Biên Hòa thuật lại, có một vị sư trẻ bị tai nạn trầm trọng được đưa vào cấp cứu trong tình trạng hôn mê. Sau vài hôm, thầy tỉnh lại và hỏi thăm các đệ tử đã có ai thay thầy lo việc cứu trợ đồng bào ở trại định cư chưa? Mọi người đều cảm động ứa nước mắt vì tấm lòng của thầy, cho đến khi sắp lìa đời vẫn còn mang những nỗi lo cho tha nhân.

Bên này chúng con buồn lắm và khóc thật nhiều. Chúng con được tin Thầy bên phương trời xa cũng nhập thất cả tháng khi hay tin một biến cố lớn đã xảy ra nơi quê nhà! Quả thật con đường cho lý tưởng từ bi thật đẹp nhưng cũng đầy gian nan, khốc liệt, mất mát!

Thầy Châu Toàn thay thầy Thanh Văn tiếp tục công việc. Thầy làm việc hết mình cho đồng bào được no cơm ấm áo. Trong dịp mừng lễ Tết cuối năm, thầy Châu Toàn phát biểu mơ ước của thầy khiến con ngồi rưng rưng nước mắt: “Chúng ta sẽ cố gắng làm để đến cuối năm, trước sân mỗi gia đình là một đồng lúa vàng cao ngất ngưỡng”. Trong hoàn cảnh dầu sôi lửa bỏng của quê hương mà thầy vẫn sáng rực những ước mơ cao đẹp cho đồng bào như thỏ thanh bình thì bảo sao con không khóc cho được!

Có lẽ vì làm việc quá sức nên trong buổi lễ tổng kết sinh hoạt cuối năm, khi đang trình bày những việc làm của trường cho cử tọa, thầy kiệt sức và xin ra ngoài hội trường nghỉ đôi phút. Sau đó thầy vào đọc hết bản tường trình để rồi gục xuống bàn và vĩnh viễn ra đi.

Chúng con thật ngỡ ngàng đau xót. Thư Thầy gửi về an ủi nhưng chúng con biết Thầy cũng đứt từng khúc ruột: *“Nhận được tin dữ, tôi đóng cửa phòng một ngày. Tôi như một gốc cây bị đốn ngã. Tôi đánh điện về an ủi các em nhưng tôi thì không an ủi được. Sao trên đời có những chuyện ‘lỡ hẹn’ đớn đau đến thế, hả em?”* (Thư Thầy gửi về trường TNPSXH ngày 18.07.1974)

Trải qua bao cuộc thăng trầm bể dâu, chúng con may mắn được gặp lại Thầy vừa lúc thiên đường Hoa Xương Rồng mới hình thành ngày 03.09.1985, sau này đổi thành thiên đường Hoa Quỳnh và hiện tại là thiên đường Hơi Thở Nhẹ. Gia đình con và các cháu nhờ vậy có nơi nương tựa như quê hương tâm linh tại Paris, sau quê hương lớn hơn là Làng Mai. Quả thật chúng con có phước báu quá lớn!

Ròng rã suốt 30 năm qua, chúng con luôn được Thầy thương yêu, nhắc nhở và chỉ dẫn tường tận hành trang sẵn có để thực tập, đó là hơi thở ý thức, bước chân chánh niệm và nụ cười bình an. Pháp môn chánh niệm trong từng giây phút của cuộc sống giúp chúng con nhận biết những điều kiện hạnh phúc đang có để nâng niu trân quý, đã cho chúng con biết bao niềm an lạc, tự do.

Việc xây dựng tăng thân cũng gian nan, lên xuống bao phen nay mới được hình thành tương đối tạm ổn, mặc dù đôi lúc cũng trải qua sóng gió. Chúng con nghĩ đây là những thử thách đo lường nghị lực và kiên nhẫn của chúng con mà thôi, vì Thầy đã trao cho chúng con chiếc đũa thần “Hiếu và Thương” rồi.

Khi Làng Mai kỷ niệm 20 năm, tăng thân Hơi Thở Nhẹ chỉ mới có ba thành viên Tiếp Hiện. Hiện nay tăng thân chúng con đã có gần 30 thành viên, năng nổ trong tu tập và đóng góp công sức xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ.

Con thật sự ngỡ ngàng và hạnh phúc đến lặng người khi nhận được bài kệ truyền trao của Thầy trong buổi lễ trao đèn, vì bài kệ Thầy trao cho con và bài kệ con kính dâng lên Thầy và chư Bụt đã ăn khớp một cách tuyệt vời, mặc dù cho đến khi được quỳ trước mặt Thầy con mới đọc lên:

Bài kệ Thầy truyền trao:

*Nâng niu pháp bảo nguyện hành trì
 Hoa lá bên đường mở lối đi
 An trú thân tâm vào giới định
 Quê hương trong mỗi bước chân về*

Bài kệ của con kính dâng lên Thầy:

*Từng bước chân chánh niệm
 Từng hơi thở ý thức
 Từng nụ cười bình an
 Đây gia tài thiêng liêng
 Thầy ân cần trao gửi
 Đây hành trang mẫu nhiệm
 Cùng tăng thân vun bồi.*

Con xúc động mãnh liệt khi Thầy hướng đôi mắt đầy thương yêu triu mến và ân cần nhắn nhủ: “Chiếc đèn này là để trao cho cả gia đình chứ không phải cho một mình Chân Bảo Nguyện đâu. Trong kinh có nói đức Bồ tát có rất nhiều cánh tay vươn ra rất dài, và con là cánh tay của Thầy ở Paris. Cánh tay Thầy rất dài, do đó khi nào có việc cần là có con ở đó, không kể đêm ngày, không kể có thì giờ hay không có thì giờ, luôn luôn có mặt cho tăng thân, phụng sự tăng thân. Một cánh tay không đủ, phải có nhiều cánh tay. Thầy trò ta biết thực tập theo bài kệ trên sẽ mang lại nhiều hạnh phúc. Thầy trò ta làm việc rất nhiều và đều không có lương gì cả, nhưng có rất nhiều niềm vui trong khi phụng sự. Đó là pháp lạc có công năng nuôi dưỡng và trị liệu. Con hãy cùng tăng thân thực tập và nuôi dưỡng tình huynh đệ...”.

Qua hơn 50 năm âm thầm theo con đường Thầy chỉ dạy, con vẫn luôn tự hỏi: Con có phải là tri kỷ của Thầy chưa? Con quá hạnh phúc và may mắn khi được bơi lội trong dòng suối thơm tho, mát trong chứa đầy tuệ giác và từ bi mà Thầy đã dày công tạo dựng bằng cả một đời dấn thân đầy truân chuyên và bi hùng.

Việc thị hiện bệnh của Thầy cũng đã cho chúng con biết bao bài học để thực tập, để cố gắng. Chúng con chỉ biết cúi đầu đánh lễ Thầy với tất cả tình thương và kính ngưỡng.

Kính lạy Thầy, chúng con thương Thầy nhiều lắm, chúng con đang khóc vì nhớ Thầy! Từ phương trời Tây xa xôi hướng về quê nhà, nhìn Thầy nằm yên với chiếc áo tràng nâu giản dị như màu đất Mẹ trải khắp quê hương, gương mặt bình thản, an nhiên tự tại, lòng chúng con dâng lên niềm kính ngưỡng tự hào. Cuộc đời Thầy đã trải qua biết bao thăng trầm khổ đau nghiệt ngã, song Thầy vẫn gắng sức trỗi dậy vươn lên, không hề khuất phục trước bao thử thách khắc nghiệt luôn vùi dập Người xuống vực thẳm. Thầy đã vươn vai đứng dậy, đem pháp môn Chánh niệm, Tỉnh thức đi khắp năm châu bốn biển, hiến tặng niềm vui, hạnh phúc, tình thương và hòa bình cho muôn loài.

Từ đây nhân loại không còn nhìn thấy hình hài vóc dáng thể chất của Người song pháp âm và pháp môn tu học của Thầy đã bàng bạc khắp nơi trên thế giới. Thầy đã tạo cho mình một dáng đứng hiên ngang sừng sững mà từ đây cho đến mãi mãi sau này khó có người thay thế và xứng đáng hơn được: Dáng Đứng Làng Mai và cũng là Dáng Đứng Việt Nam!

Thầy gọi con về

Gia đình xuất gia cây Mimosa



Gia đình cây Mimosa, gồm 35 sư cô và sư chú, được xuất gia trước Kim quan của Thầy, là những đệ tử cuối cùng của Thầy với pháp danh bắt đầu bằng chữ Tâm. Vì hoàn cảnh đại dịch, có vị chưa từng được tập sự nhưng đã phát Bồ đề tâm đồng mãnh, từ bỏ gia đình và đời sống bên ngoài, xuống tóc, tiếp nhận giới pháp và sống đời xuất sĩ, tiếp nối hạnh nguyện của Thầy và tăng thân. Dưới đây là trích đoạn những bức thư và chia sẻ của các sư cô sư chú trẻ dâng lên Thầy.

*Chúng con cứ ngỡ mình đang mơ
 Trong giấc ngủ miên man thời thơ ấu
 Giấc mơ con một thời nung nấu
 Nay được làm đệ tử cuối của Thầy*

*Tuy biết năm xưa trong tiền kiếp
 Được gặp Thầy, gặp bạn từ lâu
 Nhưng mãi rong chơi đời tuổi trẻ
 Lãng quên đi nếp sống nhiệm mầu*

*Ước mơ xưa bây giờ thành hiện thực
 Khi tiếng Thầy vang vọng gọi trong tim
 Chúng con về nơi đất Tổ linh thiêng
 Tiếp nối Thầy trong từng nhịp con thờ*

*Mỗi bước chân đi nuôi mầm sự sống
 Hiến tặng cuộc đời lý tưởng thương yêu.*

Ngày lễ Tiểu tường của Thầy cũng là ngày gia đình cây Mimosa chúng con chuẩn bị thôi nôi. Chúng con được sinh ra ở vùng núi đồi Dương Xuân chùa Tổ cùng với anh chị em từ các trung tâm khác của Làng, tổng cộng là 35 người. Tiếp nối hình ảnh của Sư Cổ, chúng con được xuất gia trước kim quan của Thầy, được làm con út cứng của Thầy.

Trước ngày xuất gia, chúng con được sang thất Lăng Nghe để đánh lễ Thầy. Chúng con đến bên giường và lạy xuống trước bàn thờ Thầy, được đi vòng quanh phòng nơi mà những góc ngách in đậm từng hơi thở và bóng hình người Thầy thương kính. Lòng chúng con chưa khỏi bồi hồi xúc động thì lại càng xúc động hơn khi được nghe Sư cô Chân Không chia sẻ: “Sư cô cảm ơn các con đã xuất hiện để làm những người đệ tử cuối cùng của Sư Ông, ở đâu ra mà có sẵn và đúng lúc vậy nè. Chắc Thầy cũng đang hạnh phúc lắm đó các con.” Chúng con, những người trẻ tuổi còn non nớt, vụng về, chưa ngày nào được rèn giũa trong môi trường tăng thân. Chúng con thấy mình chưa xứng đáng với ân huệ to lớn, sâu dày này của Thầy, của tăng thân, của Bụt Tổ. Chúng con chưa có dịp nói lời tri ân và báo đền ân đức này, vậy mà giờ đây

chúng con còn nhận được lời cảm ơn từ Sư cô, người chị Cả của chúng con. Sự ấm áp, nụ cười hiền cùng câu nói mang đầy tình thương ấy đã theo chúng con đến tận bây giờ.

Chúng con được biết rằng, Thầy rất thích nghe các sư con kể chuyện, nhất là những câu chuyện ngộ nghĩnh của các sư con mới xuất gia. Như khi được quây quần quanh Thầy ở thất Lăng Nghe, hay ở cốc Ngõi Yên, những sư út chúng con xin được kể về những ngày đầu chập chững trong cuộc đời xuất sĩ của mình. Thầy đang lắng nghe chúng con và mỉm cười đầy bao dung và từ bi, phải không thưa Thầy?!

Tay Thầy trong tay con

Thầy còn nhớ không ạ? Sáng sớm trước khi làm lễ nhập kim quan Thầy, con vẫn về kịp để vào đánh lễ Thầy. Sư cô Chân Không biết con muốn xuất gia, nên dạy con vào đánh lễ Thầy, để xem Thầy nhấn nhủ điều gì cho con. Lúc đó quý thầy, quý sư cô vào đánh lễ Thầy đông lắm, con run quá nên chỉ ngồi ngoài cửa. Con ngồi đó, chỉ biết nguyện một điều là con sẽ tiếp bước con đường của Thầy, là sự tiếp nối của Thầy. Thầy là người đã chỉ cho con đường đi, đã nắm tay con, bây giờ tới lượt con sẽ nắm tay Thầy đi về tương lai. Sau hai năm dịch bệnh, con đã chờ để được nhận tập sự xuất gia. Điều kỳ diệu đã xảy ra! Nhờ tình thương của Thầy, của tăng thân nên trong vòng hai ngày con đã được xuất gia trước kim quan Thầy, được làm con của Bụt Tổ, của Thầy và tăng thân. Tình thương đó sẽ là hành trang, là niềm tin để *Tay Thầy trong tay con* cùng *Bước tới thành thời* đi về tương lai với Thầy.

Thương chiếc áo nhật bình

Nâu sồng là màu áo con đã lỡ thương, thương ngay từ lần “chạm” đầu tiên. Màu nâu sồng lại càng mang nét mộc mạc giản dị nhờ những chiếc nút thắt vừa tỉ mỉ lại tinh tế. Con nhớ ngày con còn ôm giấc mộng được trở thành một sư cô, những lần bước vào những cửa hàng mua sắm, con thường chọn lựa rất lâu để tìm cho ra một chiếc áo, một bộ đầm mà có những hàng nút đều tăm tắp, giống hệt nhau và nhỏ xinh như chiếc áo nhật bình con từng được “chạm”. Con lỡ thương chiếc áo nhật bình ấy bởi nét đơn sơ, mộc mạc nhưng bên trong chứa đầy sự kiên nhẫn, như cách chúng con đang thực tập hằng ngày để chấp nhận mình và thương được tất cả.

Chiếc lông mi giả

Sau khi hướng dẫn những điều cần thiết chuẩn bị cho lễ xuất gia, một sư cô lớn đã gặp riêng con và hỏi: “Lông mi của em là giả hay thật, nếu thật thì không sao, nếu giả thì em gỡ nó ra được không?” Con thưa: “Dạ, đó là lông mi giả, con sẽ thử gỡ nó ra ạ”. Con đi tới trước gương và giật từng sợi nhưng đau quá mà nó không chịu ra do keo dính rất chắc. Con đã nghĩ ra một cách là lấy kéo và nhắm một mắt lại rồi cắt đoạn lông mi đó đi (ui con thông minh phết đúng không ạ, hi hi). Ngoài cắt tóc, con còn cắt cả lông mi để được xuất gia nữa chứ! Bây giờ khi đã là một sư cô, đã sống trong chúng được tám tháng rồi, thi thoảng nhớ lại lúc đó con lại thấy buồn cười!

Thầy gọi chúng con về

*Xưa kia làm em bé nhỏ
Lớn lên mong đẹp dịu dàng
Má hồng mắt trong màu nắng
Tóc dài, áo tím gió lay.
Bát ngát chân trời ngay trước mắt
Vẫy vùng tuổi trẻ, chẳng ngại gì.*

*Con tròn đôi mươi, Thầy gọi con về
Học làm người tu trẻ có hạnh phúc
Mím nụ cười tươi mắt ngài sáng
Khăn nâu thay tóc bước nhẹ nhàng
Thành thơ thiên hành
Lá thông rụng êm muôn lối
Lấp ló trong tia nắng
Màu áo mới đã phai sông
Đất đỏ con đi
Ngày một thên thang.*

Ba chị em con cùng xuất gia một lần. Mọi quyết định của chúng con diễn ra nhanh chóng nhưng dường như đó là kết quả của hạt giống đã được gieo trồng từ thuở bé, khi được thực tập pháp môn. Chúng con là những người trẻ có niềm vui với cuộc sống hạnh phúc bên gia đình, và vẫn luôn giữ niềm thương mến đối với màu áo nâu. Cứ thế, chúng con tiếp tục những năm

tháng vui vẻ học hành. Nhưng trong chúng con, ước muốn làm một người tu, khám phá nội tâm, thấy rõ chính mình len lỏi đâu đó. Ngày phát tâm xuất gia, chúng con mong muốn được làm đệ tử của Thầy nhưng cũng có nhiều nỗi sợ; chúng con sợ tâm bồ đề chưa vững vàng, sợ mình không đủ mạnh mẽ để đi trọn con đường hay sợ còn nhiều vụng về, yếu kém. Nhưng niềm tin vào tăng thân đã giúp chúng con vượt qua tất cả để can đảm đi tới.

Thầy ơi, ba con từng nói rằng, ba đưa con nhỏ còn lại sẽ được đem cau trâu gả vào chùa, tiếp bước anh chị đã theo Thầy nhiều năm trước. Thế nhưng, ngày chúng con xuất gia, ba mẹ con đã khóc rất nhiều vì chưa chuẩn bị tinh thần, chưa kịp sắp xếp để cả ba đưa con cùng đi một lúc. Ngày nào ba mẹ con mắt cũng đỏ hoe, ba con chỉ sau vài ngày mà tóc luống bạc đi rất nhiều. Nhưng chúng con biết ba mẹ có nhiều niềm tin vào tăng thân và con đường mà Thầy trao truyền nên mới yếm trợ chúng con hết lòng.

Thầy thở con thở

Con nhớ trước khi xuất gia, chúng con được dặn dò là lúc làm lễ không nên suy nghĩ chi hết, giữ thân tâm thanh tịnh để thấm nhuần giới pháp. Trước khi qua thiền đường Trăng Rằm, trong con dường như không lo lắng, hồi hộp chi nhiều. Đến lúc ngồi thiền tụng kinh với đại chúng, con bắt đầu cảm nhận có điều gì đó đang đi lên trong con. Cảm giác lo sợ và muốn bỏ cuộc cứ lảng vảng trong đầu, con nhận diện và nương vào hơi thở để không bị sao nhãng bởi nó. Thầy ơi, suốt thời gian đó con chỉ hết lòng thực tập theo dõi hơi thở để làm lắng xuống những suy nghĩ tiêu cực, nhưng cũng có những tích tắc nó khiến con như không làm chủ được mình. Những lúc ấy con đã mời Thầy cùng thở với con, có Thầy ở bên đã giúp con chiến thắng được dòng suy nghĩ bộc phát. Qua đó con mới thấy được hơi thở quan trọng như thế nào. Con đã thở với hơi thở của Thầy, có Thầy con cảm thấy vững vàng hơn nhiều. Con thật may mắn và hạnh phúc vì được làm sư út – sư con để thương của Thầy.

Trăng Tâm Xả là ai ta?

Mỗi khi nhớ lại ngày xuất gia, con luôn cảm thấy hạnh phúc và tràn ngập lòng biết ơn. Lần đầu tiên tham dự lễ xuất gia nên con có rất nhiều ngỡ ngàng. Lúc buổi lễ sắp bắt đầu, bước vào thiền đường và quỳ xuống vị trí có dán

tên mình, con thấy phía dưới tên đời của con có ghi “sư cô Chơn Đệ”. Con có nghe rằng ở trong chúng những vị nào tên có hai chữ và có chữ *Chơn* thì thường là những vị lớn. Con cảm thấy mình thật đặc biệt! Quý sư cô đặt cho con tên này thì chắc hẳn con là người có gì đặc biệt đây. Nghĩ trong bụng như vậy nên con cảm thấy mình ngẫu nhiên! Khi sư cha Pháp Ấn gọi tên giới tử lên nhận Diệp hộ giới và đọc tên con là Trảng Tâm Xả thì con rất ngỡ ngàng! Con cứ băn khoăn “Trảng Tâm Xả là ai ta? Thấy có nhầm tên mình không, rõ ràng ở đây ghi là sư cô Chơn Đệ mà!” Mãi đến khi buổi lễ kết thúc, con mới biết sư cô Chơn Đệ là người làm lễ cắt tóc cho con. Lúc sư cô đặt tay lên đầu con rất xúc động, bàn tay của sư cô ấm áp và vững chãi như người mẹ hiền vậy, con thấy ngập tràn hạnh phúc. Bây giờ thì con đã quen với pháp tự của mình, khi mọi người gọi Trảng Tâm Xả con không còn ngỡ ngàng như lần đầu nữa và càng ngày con càng thấy yêu quý cái tên mà Thầy và tăng thân đã cho con.

“Bài hát của cây”

Trong giờ ăn trưa của lễ Trà tỳ, anh chị em trong gia đình xuất gia của con có cơ hội ngồi ăn cơm chung với nhau. Sau đó, cả cây cùng hát cho nhau nghe rồi lên ý tưởng tập hát chung vài bài để cúng dường Thầy và đại chúng cho chương trình tối hôm ấy. Lúc hát thì rõ là hay và vui tươi. Thế rồi vào buổi tối, dàn đồng ca với 6 sư chú và 21 sư cô đáp y gọn gàng, đẹp đẽ từ từ trình diện trước đại chúng. Trông có vẻ hoành tráng lắm nhưng khi microphone được truyền đến tay sư anh cả thì lại đùn đẩy cho sư chị cả. Vừa mới bắt nhịp thì bên dưới quý thầy, quý sư cô cứ tùm tùm cười. Bởi vì tưởng các sư em hát bài của cây, tức là bài hát của gia đình cây Mimoso, ai dè hát bài *Hiếu và Thương*. Đã thế lại còn hát sai nhịp nữa chứ. Chưa hết, đại chúng còn phải “chịu trận” thêm với bài *Không đến không đi*. Cùng lúc, bộ phận quay livestream cũng bị một phen hoảng hốt vì đang phát trực tiếp trên toàn thế giới. Từ đó mỗi khi gặp nhau, anh chị em chúng con thường hát lên câu:

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

Nghe đến đó thì ai cũng phì cười. Và “bài hát của cây” bắt đầu đã được ra đời mà không cần tốn công viết lời, phổ nhạc. Chúng con tự bảo rằng nếu từ giờ

đến ngày kỷ niệm thôi nôi mà không có bài hát của cây chính thức thì có lẽ bài hát này sẽ được cất lên thêm một lần nữa để đưa giai điệu huyền thoại này đi cùng năm tháng mất thôi.

Im lặng hùng tráng

Với một nhân duyên lạ kỳ nhưng đủ đầy, con được biểu hiện là mầm cây non trong gia đình cây Mimosa, trước kim quan của Sư Ông khi chưa biết nhiều về pháp môn Làng Mai, chưa hiểu rõ đời tu như thế nào, nên đã có nhiều chuyện dở khóc dở cười xảy ra. Con nhớ vào đêm đầu tiên sau khi được xuất gia, chúng con đang ở thiền đường Hương Cau, con và sư em đang nói chuyện với nhau thì có một sư cô đến hỏi chúng con: “Các em có biết giờ chỉ tịnh là mấy giờ không?” Con ngơ ngác và tự hỏi giờ chỉ tịnh là giờ gì ta, rồi thành thật trả lời: “Dạ, con không biết”. Sư cô bảo bây giờ là 9 giờ tối rồi, là giờ thực tập im lặng nên mình không nói chuyện, nếu có việc cần thì các em ra ngoài nói chuyện tránh ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của đại chúng. Thế nào là giờ chỉ tịnh, thế nào là im lặng hùng tráng, con đã hiểu và là thời khóa đầu tiên con thực tập.

Ba má đến thăm, bánh quà đầy mâm

Được ba má đến thăm là niềm vui lớn của những ai đi xa nhà như chúng con. Một phần vui vì được gặp ba má trực tiếp, hàn huyên mọi chuyện, một phần vui vì ba má có cơ hội tiếp xúc với pháp môn. Không chỉ là để thực tập mà còn là cơ hội truyền thông với nhau, thấu hiểu, thông cảm và chấp nhận. Một phần khác không kém quan trọng, đó là “*bánh quà đầy mâm*”. Nào là bánh, nào là trái cây... toàn những món ngon ưa thích.

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

Nhưng có lẽ niềm vui lớn hơn nữa là kể từ chuyến thăm con đạo ấy, ba má đã biết ăn chay, đi chùa, nghe pháp thoại nhiều hơn. Từ đó mà có sự chuyển hóa khổ đau và chấp nhận dễ dàng cho các con đi theo con đường Hiếu và Thương. Cũng nhờ vậy mà chúng con được nuôi dưỡng, hạnh phúc và yên tâm tu học tăng tiến mỗi ngày.

Gặp Thầy

Con nhớ mãi ngày đại chúng Trạm Tịch tổ chức lễ Rải tro Thầy dành cho xuất sĩ. Buổi lễ sáng hôm ấy diễn ra thật trang nghiêm trong khung cảnh vô cùng giản dị và ấm áp. Chúng con thỉnh tro Thầy từ thiền đường Hiền Trăng, cùng thiền hành xuống sân Lộc Vũng và đứng thành một vòng tròn nhỏ. Mỗi người trong chúng con đều nâng hai tay lên để chờ đợi một sư cô múc từng muỗng tro đặt vào trong lòng bàn tay mỗi người. Thời khắc chờ đợi đó như lúc con đã chờ Thầy từ rất lâu. Đến phiên con, con xá xuống một cách kính cẩn để nhận một thìa tro của Thầy vào lòng bàn tay nhỏ bé. Thầy biết không? Giây phút ấy thiêng liêng với con lắm. Lần đầu con được tiếp xúc trực tiếp với Thầy thực sự. Trong con, bao nhiêu lời nguyện ước về tâm ban đầu như được tuôn chảy. Không cầm được dòng cảm xúc, nước mắt con cứ lăn dài trên má còn lạnh sương mai của núi rừng. Con đã cùng Thầy đi đến hàng cau xanh nhất của Trạm Tịch, rồi quanh khu nhà Lưng Đồi, ngang cây chanh trĩu nặng quả, những cây xà cừ ngay lối vào thiền đường và cây lộc vừng được trồng từ vài tháng trước. Con đã được cùng Thầy đi tham quan Trạm Tịch. Giờ đây, mọi góc nhỏ nơi đây đều chứa đựng từng hơi thở của Thầy. Chúng con sẽ luôn trân trọng từng khoảnh khắc ấy để cùng Thầy đi về tương lai.

Vun đắp tình huynh đệ

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

Những ngày mới xuất gia ở Tổ đình Từ Hiếu, sáu anh em sa di có những khoảnh khắc để đời. Đó là được ngủ cùng phòng, ăn cùng nơi, làm cùng việc và đi chơi cùng nhau. Mỗi khi đi đâu là anh em “rồng rắn” nối nhau thành hàng mà nhiều khi đi lại còn đập y, mang hậu nữa chứ. Nói tới y phục, những ngày trời nắng mặc vào thì rõ nóng, lại mặc nhiều lớp, chỉnh tới chỉnh lui vẫn cảm thấy chưa ổn. Mỗi khi lạy xuống, đứng lên mà không chánh niệm, không khéo có thể té như chơi. Còn chuyện cạo tóc lại cũng không kém phần bối rối... Nhưng rồi mọi chuyện cũng đâu vào đó khi có được anh em giúp chỉnh sửa và cạo tóc giùm cho. Giờ đây, ai cũng làm tốt rồi nhưng nghĩ lại những điều trên, chúng con đều cảm thấy được nuôi dưỡng và hạnh phúc lắm lắm.

Sư con 1214

Gia đình cây Mimosa chúng con là những đệ tử cuối cùng của Thầy. Giống như ngài Subhadra đã xin xuất gia trước khi Bụt nhập diệt và làm vị đệ tử cuối cùng của Bụt, con là đệ tử cuối cùng, thứ 1214 của Thầy. Con cảm thấy mình thật may mắn và tràn ngập lòng biết ơn. Biết ơn Bụt, Tổ, biết ơn Thầy, biết ơn tăng thân và tất cả các nhân duyên cho con và quý sư anh, sư chị có đủ cơ hội được làm đệ tử Thầy. Đó là ngày mà con hạnh phúc nhất trong cuộc đời. Được sinh ra thêm một lần, được sống chung trong ngôi nhà tâm linh, được có cơ hội tiếp nhận gia tài quý giá mà Thầy và tăng thân trao truyền.



Con vẫn nhớ giây phút được ngồi hầu kim quan của Thầy. Con cảm nhận được dòng năng lượng chánh niệm tỏa chiếu nơi Thầy và cả thiên đường nơi con đang ngồi. Con được thừa hưởng năng lượng ấy mà không cần dùng chút mảy may sức lực. Con duy trì thở vào, thở ra và tâm tình với Thầy những niềm thương lẫn thao thức bấy lâu nay con ấp ủ, những điều con đã dặn lòng khi được xuất gia con sẽ kể cho Thầy. Con biết rằng, Thầy sẽ luôn có mặt và yểm trợ cho chúng con và cho tăng thân hết lòng trên con đường thực tập và độ sinh.

Kính lạy Thầy!

Lễ Tiểu tường Thầy và cũng là ngày thôi nôi của chúng con sắp đến, qua những câu chuyện đơn sơ ngộ nghĩnh, chúng con xin dâng lên Thầy tấm lòng tri ân sâu sắc và ước nguyện ban đầu trong trẻ của chúng con. Chúng con nguyện cố gắng tu học để tự nuôi dưỡng mình và tiếp nối được Thầy cùng tăng thân khắp chốn.

Thầy có mặt cho con ngàn đời

Thích Nguyên Tĩnh



Hôm đầu tiên đại chúng tập trung ở thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng để tụng kinh, hộ niệm và gửi lòng biết ơn đến Thầy khi nghe tin Thầy tịch, con vẫn còn cảm giác như một giấc mơ. Trời nhiều sương, những tia nắng xuyên qua cội tùng già khiến cho không gian thêm ngưng đọng. Nhắm mắt ngồi yên, bức tranh cuộc đời Thầy hiện lên, và bức tranh ấy kết thúc với hình ảnh tăng thân trải dài khắp quê hương Việt Nam, trải dài khắp năm châu bốn biển với mỗi tế bào đều có bóng dáng Thầy. Con xúc động lạ kỳ. Nước mắt con không thể nào ngăn được. Tiếng chuông gia trì được thầy Pháp Hữu thỉnh lên, tiếng đại chúng hòa tụng *Tâm kinh Tuệ giác Qua bờ* gây xúc động mãnh liệt nơi năm uẩn con. Nước mắt con như một lời tri ân những năm tháng con được sinh ra trong lời dạy của Thầy.

Con là một đứa trẻ nhút nhát, đã nhiều lần muốn tìm đến Thầy mà lần nào cũng lỡ hẹn. Con đã tự đánh mất cơ hội. Rồi cuộc đời con trôi theo chuyện

học hành, công việc, tổ chức, và dần quên luôn Thầy cùng tăng thân. Con không còn đọc sách Thầy. Con mê đọc những sách triết học, với ngôn ngữ cao sang, sắc bén khác. Rồi một hôm, trong lúc sự thực tập của con trở nên bế tắc, con mất ngủ thường xuyên, thân bắt đầu trở bệnh, con nhận ra, chính những cuốn sách hay những tư tưởng sắc bén kia đã không giúp được gì cho con, mà trái lại, còn như một lời bõn cọt gây thêm thương tích lên thân tâm con, khi con không có khả năng *chạm tới* được những điều ấy. Những cuốn sách của Thầy trở về, nhẹ nhàng, chừng mực, khuyến khích con từng bước chân, từng hơi thở, từng cái lạy. Con ý thức rằng con đã được Pháp sinh ra thêm một lần nữa. Mỗi ngày con thực tập *Sám pháp địa xúc* trong phòng. Con để thời gian ngồi thiền theo *Sen búp từng cánh hé*, nghe pháp thoại của Thầy, đọc sách Thầy, quyết định dừng việc đi học, dừng việc tham dự các tổ chức khác.

Năm 2013, con may mắn được gặp Thầy tại Làng Mai Thái Lan. Một buổi sáng, thầy Pháp Hữu mời con lên phòng hầu thăm Thầy. Anh chị em chúng con được Thầy mời chụp hình chung, sau đó ra nhà trà ngồi chơi. Thầy nằm võng, đọc thơ *Bướm bay vườn cải hoa vàng* cho chúng con nghe. Một sư em thấy Thầy mặc chiếc áo đã sờn nên thưa: “Bạch Thầy, áo Thầy mặc cũ quá”. Thầy mân mê chiếc áo tràng, cười hiền và nói: “Các con biết không, đây là chiếc áo mà sư anh Nguyễn Hải đã tặng thầy. Thầy mặc vừa lắm”. Giọng nói của Thầy chứa đầy tình thương và lòng bao dung vô bờ. Lúc đó, con biết thầy Nguyễn Hải đã không còn sống với hình thức một xuất sĩ. Con cũng đã từng nghe Thầy nói với một người đệ tử: “Thầy có mặt cho con ngàn đời” khi vị này rời Thầy và bắt đầu cuộc đời bốn ba... Con đã tiếp nhận câu nói đó bằng 100% năng lượng chánh niệm. Từ đó con có trọn vẹn niềm tin với con đường mà Thầy xây dựng và truyền trao.

Sáu ngày sau khi con qua đến Làng Mai Pháp thì đại chúng nhận được tin Thầy đột quỵ và có thể không qua khỏi. Đó là thời gian trong chúng có nhiều thay đổi và con chứng kiến đại chúng lớn lên mỗi ngày trong từng thời khóa, từng buổi họp, từng bài pháp thoại,...

Hơn một năm sau ngày đến Làng, con được làm thị giả cho Thầy, đó thực sự là một phước lành rất lớn cho cuộc đời con. Dù lúc đó Thầy bệnh nhiều,

nhưng cách Thầy tập bước đi những bước không mệt mỏi; cách Thầy nâng từng muỗng thức ăn chánh niệm ngang tầm mắt, nhìn sâu, chậm chậm nhai và thưởng thức; cách Thầy dứt khoát với những bài tập phù hợp với sức khỏe của Thầy; cách Thầy thưởng thức sự sống nơi từng bông hoa, cơn mưa, hay sự có mặt của các đệ tử; cách Thầy lật đọc từng trang bản thảo nơi tập vở Thầy soạn trước đây; cách Thầy đưa nét bút bằng tay trái để vẽ nên từng vòng tròn hay những vòng xoắn ốc thành một bông hoa hồng,... đã dạy chúng con rất nhiều điều. Pháp thân của Thầy tỏa sáng nơi từng cử chỉ, từng ánh nhìn mà chất liệu từ bi và uy lực tâm linh không hề suy giảm mảy may nào. Con rất thích được ngồi bên cạnh hâu Thầy, lắng nghe Thầy thở để được thở theo Thầy. Hơi thở Thầy rất đều và sâu. Mỗi lần ngồi yên nghe Thầy thở và thở theo Thầy con đều có thể dừng lại nơi sự an tĩnh nội tâm mình và nếm được niềm hạnh phúc thâm sâu. Con thường hay tự nhắc, hơi thở chánh niệm là sự nghiệp của Thầy, mình phải học cho kỹ để tiếp nối Thầy.

Thầy dường như thiền hành quanh khuôn viên Sơn Cốc mỗi ngày. Thị giả mặc thêm áo cho Thầy mỗi khi ra ngoài trời. Thầy trò cùng đi chậm rãi để thưởng thức từng bước chân, từng cụm cây, tiếng chim hót hay tiếng Phương Khê. Có nhiều lần Thầy không ngồi xe lăn mà tự bước đi từng bước với sự giúp đỡ của thị giả, cho tới lúc mệt mới ngồi xe lăn. Thầy thường ghé lại dãy nhà đã hư



phía cuối vườn, ra hiệu thị giả đẩy xe vào thăm. Đã nhiều lần Thầy muốn sửa lại dãy nhà này làm nội viện cho các sư con của mình, đến lúc này dù đang bệnh, Thầy vẫn không hề từ bỏ ý định, một lòng kiên trì đốc thúc cho căn nhà được khởi công và theo dõi công trình đến những ngày Thầy lên đường đi Thái Lan.

Ở Sơn Cốc, một hôm khi đi ngang qua chậu ngọc lan, Thầy ra dấu cho thị giả dừng xe lăn lại. Thầy chỉ vào cây ngọc lan đang

bắt đầu úa lá, héo hon. Khuôn mặt Thầy rất thương, nhìn thị giả và lắc đầu. Vậy là thầy Pháp Áo, thầy Pháp Chuẩn, và các thầy khác lập tức hiểu ý, đi tìm chậu lớn hơn, kiểm đất và phân mới thay chậu cho cây. Thầy ngồi đó nhìn các thị giả làm việc, cho đến khi tưới đủ nước cho cây thì Thầy mới vào phòng nghỉ. Mỗi ngày Thầy đều đi tới chỗ cây ngọc lan, ngồi nhìn rất lâu. Cây từ từ hồi phục sinh lực, ra lá non, và ra nụ. Ngày bông ngọc lan đầu tiên nở trở lại là ngày thầy trò rất hạnh phúc. Chiều hôm đó trời mưa, thầy Đông Trí và con đang làm thị giả cho Thầy thì phát hiện ra những bông ngọc lan trắng thơm. Vậy là Thầy ra dấu đẩy xe Thầy tới gần. Chúng con pha trà thiết quan âm với hoa mộc mời Thầy. Thầy ra hiệu cho chúng con mỗi người mỗi chén trà, thầy trò cùng ngồi ngắm mưa và thưởng thức hoa ngọc lan. Chúng con đọc thơ và kể lại cuộc đời của Thiền sư Khương Tăng Hội cho Thầy nghe sau khi Thầy thưởng thức hết hai chén trà và đưa mắt nhìn chúng con. Bây giờ, mỗi lần có dịp lên Sơn Cốc, con đều ghé thăm cây ngọc lan và thầm biết ơn Thầy. Nếu Thầy không dạy chúng con thay chậu thì những đứa thị giả yếu kém này đã để cây ngọc lan khô héo mất rồi. Năng lượng chánh niệm và an trú của Thầy là một bài học rất sâu sắc cho công phu thiền tập của chúng con. Sư cô Trăng Linh Mẫn thỉnh thoảng vẫn hái hoa để cúng dường Thầy và các sư anh, sư chị. Sư cô Trăng Diệu Viên có lúc xin hoa ngọc lan để ướp trà mà sư cô thường gọi là *trà ngọc lan đình*, uống rất ngon.

Ở cốc Ngôi Yên cũng có một chậu trúc. Hôm đó Thầy ghé cốc Ngôi Yên, và cũng chính Thầy nhận ra chậu trúc đó thiếu nước, lá đang quắp lại. Thầy dạy chúng con tưới nước, tưới đến khi nào đủ thì Thầy ra hiệu ngưng lại. Chúng con rất mắc cỡ, chúng con sấm hối với Thầy khi không tròn trách nhiệm thị giả. Sau này Thầy qua Thái Lan và về Việt Nam, chúng con phải chuyển chậu trúc ra vườn rau để nhờ chăm sóc thường xuyên.

Những ngày Thầy về chùa Tổ, Thầy đã dẫn chúng con đi thăm khắp các nẻo núi đồi, vườn tược, ngõ ngách, bụi tre, bờ giếng, liêu Sư Cố Thanh Quý, lăng viện, cây khế trăm tuổi, chánh điện, cái đòn gỗ ngày xưa Thầy nằm ngủ. Thầy rất thích dừng lại bên cội khế già nơi cái bể cạn, nhìn ngắm từng chiếc lá, từng trái khế, chạm bàn tay vào những chiếc lá, hay cầm trái khế đưa lên mũi lên má. Con nghe trong từng cử chỉ ấy chứa trọn tình thương của một người con hiếu nghĩa. Con vẫn nhớ hoài hình ảnh Thầy dừng lại và chạm bàn tay trái vào lớp tường rêu cổ kính của tam quan chùa Từ Hiếu, một lần vào năm 2005 sau 39 năm xa quê

hương và lần trở về cuối cùng vào năm 2018. Bàn tay Thầy như một ấn son đóng lên đất Tổ, nơi Thầy đã tới, đã trở về. Sau này, giây phút kim quan của Thầy dừng lại trước cổng chùa Tổ đã khiến rất nhiều người xúc động nghẹn ngào. Khoảnh khắc đó chúng con như thấy Thầy dừng lại, ngắm nhìn chùa Tổ thật kỹ, mỉm cười, vẫy tay chào trước lúc lên đường rong chơi trời phương ngoại.

Con rất thích nghe những câu chuyện về cuộc đời Thầy. Thời gian gần đây con được nói chuyện với những vị đã có duyên gặp Thầy từ mấy chục năm trước. Trong lúc tập hợp bài viết cho tập **Kỷ yếu Đến Đi Thong Dong**, chúng con cũng được đọc rất nhiều câu chuyện cảm động về Thầy. Quý thầy, quý sư cô trong Ban biên tập vẫn thường kể về Thầy trong những giờ được ngồi uống trà. Một hai năm trước, mỗi lúc nghe ai kể về Thầy thì con thường đi lên niềm tiếc nuối về việc không gặp Thầy sớm để hưởng được những ân đức và học được những bài học Thầy trực tiếp trao truyền. Thế rồi một hôm, trong lúc ngồi nghe về cuộc đời Thầy và những tiếc nuối trong con cũng đang đi lên, bỗng nhiên, con như nghe được tiếng Thầy nói thấm bên tai: “Con ơi, gặp được Thầy một lần trong đời cũng đã là nhiều lắm”. Tiếng nói của Thầy bên tai khiến cho thân tâm con rung động. Con như vừa được gặp Thầy bằng xương bằng thịt và tiếp nhận lời Thầy dạy một cách trọn vẹn. Hôm nay, con và bao nhiêu học trò khác của Thầy, đang tiếp tục được gặp Thầy nơi mỗi bước chân, hơi thở, trong lúc đọc một trang sách hay đặt đôi dép, uống trà, mở vòi nước, ăn chén cơm cho có chánh niệm. Một lần được gặp Thầy như vậy, Thầy ơi, con nhận ra rằng, như vậy đã là nhiều lắm!



Ngồi trong thiền đường Nước Tĩnh buổi sáng hôm đó, con lại được gặp Thầy, con đã gặp tặng thân mà bao năm Thầy xây dựng và trao truyền. Tặng thân

“

*Con đã cho phép mình buồn đau,
nhưng cũng trong giây phút đó, con
gặp lại Thầy, gặp lại tặng thân và
con gặp lại chính mình. Con biết,
từ trong sâu thẳm, rằng Thầy có mặt
cho con ngàn đời!*

chính là Thầy. Quý xuống dâng trà lên Thầy, ngắm nhìn di ảnh Thầy mỉm cười với cây đèn truyền đăng trong tay, con rót trà ra ly, như con pha trà trong lúc thấy trò thưởng hoa ngọc lan, như trong những buổi sáng sau khi Thầy thức dậy tại Sơn

Cốc, như trong những lần Thầy qua thăm cốc thị giả ở Vườn Ươm hay thăm các phòng của quý thầy ở chùa Tổ. Con rất cảm động với hình ảnh tặng thân xung quanh, với gia bảo mà Thầy đã trao truyền. Con đã cho phép mình buồn đau, nhưng cũng trong giây phút đó, con gặp lại Thầy, gặp lại tặng thân và con gặp lại chính mình. Con biết, từ trong sâu thẳm, rằng *Thầy có mặt cho con ngàn đời!*

*Thầy nằm đó
Con dâng trà
Ai uống trà
Trà uống ai
Thầy uống trà
Trà uống Thầy
Thầy là trà
Thầy là con
Thệ Nhật non
Có chi còn
Có chi mất
Con khóc nức
Nắng đầy sương!*

Nhà Trâm Dó, Huế, mùa mưa 2022

Thầy tôi – Thầy em

Chân Cơ – Trịnh Đình Tấn

Anh Chân Cơ là một trong những vị đầu tiên được Sư Ông Làng Mai truyền giới Tiếp Hiện ở Tây phương vào năm 1986. Anh được truyền đăng vào năm 1990 và hiện đang là một trong những thành viên nòng cốt của tăng thân Làng Cây Phong ở Montréal, Canada.



Trong mỗi đời người, chúng ta có thể có rất nhiều thầy. Nhưng vị thầy có khả năng chỉ lối đưa đường cho ta trong cuộc đời có lẽ là vị thầy quan trọng nhất. Ta có thể chọn một đức Bụt làm một vị thầy như thế, nhưng ta thật may mắn nếu gặp được vị thầy sống cùng thời và có cơ duyên học hỏi trực tiếp từ vị ấy. Có rất nhiều người, dù đã cố tâm tìm kiếm trong suốt cuộc đời cũng không gặp được một vị thầy để nương theo. Tôi đã có phước duyên hơn, gặp được Thầy tôi. Cuộc đời của tôi có hướng đi tốt đẹp hơn từ đó. Tôi mong em cũng đã gặp được một vị thầy như vậy cho em.

Năm 1985, Thầy tôi đến Canada hướng dẫn khóa tu đầu tiên ngoài Làng Hồng, Pháp quốc. Làng Hồng về sau đổi tên là Làng Mai khi 1250 cây mai được trồng để gây quỹ giúp trẻ em mồ côi. Làng Mai nước Pháp hình thành vào năm 1982 thì ba năm sau anh chị Chân Văn và Chân Huyền đã mời

được Thầy sang Canada, hướng dẫn cho chúng tôi trong một khóa tu tổ chức tại Camp Les Sommets, Katevale, Québec.

Bước thiền hành đầu tiên

Lúc đó vào khoảng tháng 09 năm 1985. Sáng ấy, tôi dậy rất sớm. Được giao phó làm thị giả, tôi có phận sự pha trà và chuẩn bị trà nước hầu Thầy vào lúc sáu giờ sáng. Sau khi lặng lẽ thưởng thức chén trà nóng buổi sớm mai, Thầy quay lại bảo tôi: “Minh ra ngoài thiền hành một chút nghe”. Tôi liền “dạ” mà trong bụng thực sự chẳng biết thế nào là thiền hành. Thế là Thầy đi trước, trò theo sau; tôi đi sau Thầy khoảng chừng mười bước, tôi đặt những bước thiền hành đầu tiên trong đời. Thấy bước chân trái, tôi bước theo chân trái, Thầy bước chân phải, tôi bước theo chân phải. Không gian, đồi núi tĩnh lặng, sương sớm phủ giăng trên con đường dốc. Những tiếng đá sỏi sột soạt dưới chân cũng không làm tâm tôi sao lãng, tôi muốn học cho kỹ càng phép thiền hành. Bài học thân giáo, tôi nhớ mãi từ ngày ấy.

Thị giả Sony

Ngày đó, lúc nào làm thị giả ở bên Thầy tôi cũng mang theo một cái máy thu âm hiệu Sony. Ngoài việc thu âm những bài pháp thoại chính thức, tôi còn thu âm luôn tất cả những câu chuyện Thầy kể cho nghe hoặc những mẫu chuyện trao đổi hằng ngày giữa Thầy và các trò. Tôi còn nhớ năm ấy, tôi sắm được một cái máy Sony có hiệu năng ngưng thâu và khởi thâu bằng một cách tự động. Trên máy có một chấm đèn đỏ làm hiệu. Khi có tiếng động thì máy bắt đầu thâu và đèn bật đỏ, rồi khi có khoảng thời gian im lặng thì máy ngưng thâu và đèn đỏ tắt đi. Chỉ vậy thôi mà có lần hai thầy trò dành ra gần mười phút để vui chơi với cái hiệu năng đó. Thấy thử lên tiếng hoặc tôi thử làm tiếng động, để xem khi nào máy chạy hay máy ngưng. Thầy trò vui cười với nhau chỉ trong vài phút vậy mà cái hạnh phúc ấy vẫn nuôi dưỡng tôi mỗi khi nhớ lại. Về sau, Sư cô Chân Không đã đặt cho tôi cái biệt hiệu là *thị giả Sony*.

Hai hòn đá lửa

Tháng 06 năm 1986, trong buổi gặp mặt trước khi vào khóa tu tại Montréal, để giúp chúng tôi hiểu hơn về đạo Bụt, và để khuyến khích sáu anh chị em chúng tôi gia nhập dòng tu Tiếp Hiện, Thầy đưa ra hình ảnh của hai hòn đá lửa. Một hòn đá tượng trưng cho giáo lý trong đạo Bụt, và một hòn đá tượng

trưng cho những vấn đề hiện hữu trong xã hội. Thầy nói rằng giáo lý của đạo Bụt chỉ có sức sống và phát hiện khi chúng ta đưa hai hòn đá lửa chạm vào nhau. Sự va chạm này làm xẹt ra những tia lửa; và chính những tia lửa này mới là những giác ngộ quý giá của đạo Bụt. Thầy đưa ra một vài ví dụ cho những vấn đề xã hội đương thời như: vấn đề người mẹ mang thai hộ người khác (surrogate mother), vấn đề giúp người sắp chết (euthanasia), vấn đề của những người đồng tính (gays and lesbians), vấn đề môi trường sinh thái trên trái đất (environment),... Vào thời điểm đó, một người trẻ như tôi chưa hề biết đến một đạo Bụt có liên quan đến những vấn đề xã hội như vậy. Tôi đã thoáng nghiệm ra có một hướng đi của đạo Bụt rất nhập thế, một đạo Bụt thực sự áp dụng vào đời sống hằng ngày, một đạo Bụt thể hiện ngay trong những vấn đề rất tiên tiến và hiện đại. Cùng lúc, tôi thoáng nhận ra rằng: Thầy tôi không chỉ là một vị thầy của người Việt Nam mà sẽ là một vị thầy chung, luôn cả cho thế giới.

Bài học và hình ảnh của hai hòn đá lửa tôi mang mãi trong mình từ đạo ấy. Mỗi khi có cảm tưởng mình hiểu biết thêm về giáo lý, tôi lại tự hỏi: Với sự hiểu biết đó và với những vấn đề đương thời trong xã hội hay cuộc sống, tôi có làm xẹt ra những ánh lửa soi sáng nào không? Và mỗi khi có một vấn đề nan giải trong xã hội, tôi cũng tự hỏi: Với bao nhiêu năm tu học, thiền tập,... những công phu đó có giúp tôi soi sáng được chút nào trong vấn đề đó hay chưa?

Em còn nhớ hay em đã quên

Em còn nhớ hay em đã quên là tựa một bài hát của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn. Bài hát nói về lòng ray rứt của nhạc sĩ khi tưởng nhớ về quá khứ. Tôi rất thích những ca từ của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn, nhưng từ ngày được Thầy hướng dẫn, tôi đã phân biệt được đâu là những nẻo đường đưa về thương đau và đâu là những nẻo đường đưa về hạnh phúc. Thầy đã chỉ dạy cho tôi về chuyện nhớ – quên ngay từ những khóa tu đầu tiên ấy.

Nếu em có dịp về Làng Mai – Pháp và có cơ hội được mời vào trong cốc Ngõi Yên của Thầy, có thể em sẽ còn được thấy một bảng số xe của bang Québec treo trên vách. Trên bảng số, có một câu rất ngắn bằng tiếng Pháp “Je me souviens”. Có thể dịch câu này ra là “Tôi vẫn nhớ” hay “Em vẫn nhớ”. Giai thoại về câu này đã được Thầy kể lại trong cuốn sách *An lạc từng bước chân*.

Tôi xin kể thêm ra đây vì tôi chính là “người bạn” lái xe cho Thầy hôm ấy.

Tôi nhớ rất rõ ngày hôm đó, khi đang lái xe để đưa Thầy đến địa điểm khóa tu, Thầy bỗng hỏi: “Trên bảng số xe phía trước, có một dòng chữ *Je me souviens*, anh có biết họ muốn nói gì không?” Sau khi nghe tôi trả lời, Thầy lại nói tiếp: “Tôi có một món quà cho anh và cho quý vị đang sống ở Québec: Mỗi khi lái xe và mỗi khi nhìn thấy câu *Je me souviens* trên bảng số xe phía trước, là mình có thể nhớ và trở về với hơi thở chánh niệm”. Tôi lấy làm sung sướng và từ ngày ấy tôi thực tập hơi thở chánh niệm có nhiều hiệu quả. Vài tháng sau, khi về Làng Mai tu học, dù không có những bảng số xe của bang Québec trước mặt, tôi cũng đã thực tập rất tinh chuyên với các đèn nháy xi-nhan sau các xe. Và tôi đã làm được một bài kệ đầu tiên cho việc thực tập của mình:

Kệ kẹt xe

Mắt Bụt sáng lên rồi

Tâm ý hiện màu tươi

Cho chánh niệm rạng rỡ

Tôi cười, đèn cũng cười.

Con đang nuôi Thầy

Khóa tu đầu tiên ở Làng Cây Phong, trong một bài pháp thoại Thầy giảng về đề tài: “*Lá nuôi cây, con nuôi mẹ*”. Khái niệm Tương tức – Tương nhập đã được Thầy giảng giải rất cụ thể với những hình ảnh và ví dụ thật dễ hiểu. Ngay những năm ấy, sức khỏe của Thầy đã không được tốt. Hồi đó tôi đã nhận thức rất rõ là thời gian được ở bên Thầy và được Thầy chỉ dẫn thật quý. Vì là thị giả nên tôi không thể hoàn toàn tham gia các sinh hoạt. Sau khi mọi người dùng cơm trưa gần xong tôi mới bắt đầu ăn trưa. Ngay lúc ấy, Thầy đi lại bên tôi và hỏi: “Bây giờ anh mới ăn trưa?”, tôi bèn trả lời: “Dạ, con đang nuôi Thầy”. Thầy mỉm cười, có vẻ vui lòng với câu trả lời của tôi. Về sau trong một chuyến về Việt Nam, trong một buổi pháp thoại, Thầy có kể lại chuyện này cho đại chúng ở quê hương; lâu lâu lại có vài người bạn quen biết với tôi nhắc lại, nói rằng qua chuyện này thì họ biết đến pháp hiệu Chân Cơ của tôi.

Giờ đây, khi em có dịp về tu học tại bất cứ một trung tâm nào của Làng Mai, em cũng sẽ nhận ra bóng dáng Thầy rất rõ rệt trong rất nhiều người. Có thể nói quý thầy và quý sư cô đang tu học và “nuôi Thầy” của chúng ta một cách chuyên cần và tinh tiến.

Cuối trời mây trắng bay

Năm 1986, khi Thầy trở lại hướng dẫn khóa tu lần thứ hai tại Montréal, Canada, tôi được giao trách nhiệm đưa Thầy đến giảng pháp tại Montréal Zen Center, một thiền viện theo truyền thống Nhật Bản, có thêm chị Chân Thanh theo tháp tùng. Thiền viện này do Thiền sư Albert Low điều hành. Thiền sư Albert Low theo học Thiền sư Philip Kapleau bên Mỹ, tác giả của cuốn sách *Ba trụ thiên* (*The three pillars of Zen*) trong 20 năm. Về sau, Thiền sư Low được giao nhiệm vụ trông nom thiền viện Montréal Zen Center. Chính Thiền sư Low cũng là người dịch cuốn sách *Nẻo vào thiền học* của Thầy từ tiếng Pháp sang tiếng Anh (*Zen keys*).

Hôm ấy, chị Chân Thanh và tôi cảm thấy rất hứng khởi. Thầy của mình được mời đến giảng như một thượng khách và chúng tôi được theo hầu Thầy. Buổi giảng có khoảng 30 người tham dự nhưng không khí trang trọng đúng theo truyền thống trong các thiền viện Nhật. Trước buổi giảng, Thầy đã niệm và dâng hương bằng tiếng Việt. Tôi không nhớ Thầy đã giảng những gì, nhưng điều tôi nhớ nhất là ngay sau pháp thoại, một cơn mưa lớn đổ xuống và chúng tôi đã ngồi nghe mưa trong vòng nhiều phút. Sau buổi pháp thoại, chị Chân Thanh và tôi, mỗi người một cây dù, đưa Thầy đi bộ ra bờ sông Rivière des Prairies, mạn bắc của sông Saint-Laurent. Chúng tôi đã đứng với dù để ngắm trời mây và dòng sông chảy xiết. Đối với tôi, thời gian lúc ấy như ngừng lại. Đó cũng chính là hình ảnh tôi thường thấy trong những giấc mơ của tôi. Trong giấc mơ, tôi hay được đi bên một vị thầy, che dù cho thầy trong mưa tuyết lất phất.

Cũng vào năm ấy, nhạc sĩ Hoàng Quốc Bảo có ra một tuyển tập nhạc thiền đặt tên *Tịnh tâm khúc*. Trong tuyển tập này, có một bài tôi rất thích, đó là bài *Cuối trời mây trắng bay*. Sau này, mỗi lần được nghe lại bài này, tôi lại nhớ đến ngày hôm đó; thấy trò chúng tôi đã cùng yên lặng, ngắm trời mây, nghe sông vỗ sóng:

...

*Đôi bờ im nghe
 Sông vùi tiếng sóng
 mộng gối vô thường
 Sông mở tim ra, trăng già bát ngát
 rửa nhau tan giữa biển xa
 sông như bầu trời
 quên mây trắng bay*

...

Trong những khóa tu sau đó, Thầy đã dùng hình ảnh của một dòng sông trong bài nhạc này để giáo hóa. Bắt đầu dòng sông chỉ ham vui chơi, chạy đuổi theo mây trắng trên bầu trời. Khi mây trắng bay mất ở cuối bầu trời, trong sự yên lặng trống vắng, dòng sông đã mở được lòng mình ra để trời xanh hiện rõ và để bóng trăng già hiện rõ trong lòng sông. Từ lúc ấy, sông và trăng “*rửa nhau tan giữa biển xa*”...

Lời tạm biệt

Những câu chuyện như trên về Thầy tôi còn rất nhiều. Em cũng biết sau này Thầy đã có rất nhiều học trò xuất gia cũng như tại gia; mỗi vị đều có thể kể cho em nghe nhiều mẫu chuyện còn thú vị hơn. Riêng tôi, tôi chỉ có thể chia sẻ với em rằng: Khi chúng ta được sống gần Thầy, một người luôn có chánh niệm, giây phút nào cũng có thể tạo ra hạnh phúc lâu dài, đi con đường nào cũng có thể là đi trên con đường huyền thoại. Thầy tôi đã là một vị thầy như thế, Thầy em cũng sẽ là một vị thầy như thế.

Đầu năm nay, tháng 01 năm 2022, Thầy tôi đã thực sự “rong chơi trời phương ngoại”; nhưng Thầy đã dặn dò: “*Nếu gọi tên thầy, con sẽ tự khắc thấy thầy ngay*”. Em có biết tên của Thầy là gì chăng? Tên của Thầy là *bước chân*, là *hơi thở*, là *hiểu sâu*, là *thương lớn*... Nhớ đến Thầy, thực tập tinh chuyên hơn, tôi càng cảm nhận rõ ràng hơn câu dặn dò tiếp sau đó: “*Thầy trò ta thật chưa bao giờ từng cách biệt*”. Nếu em chưa có duyên được gặp Thầy thì mời em hãy nắm tay tôi. Chúng ta sẽ cùng nhau gọi tên Thầy và tôi sẽ đưa em đến giới thiệu với Thầy. Chúng ta sẽ cùng đi ngắm cội mai vàng, vẫn đang nở rộ bên mé rừng Đại Lão, và cùng nghe *khúc nhạc Tịnh Tâm*, nghe em.

Xin tạ ơn Người

Thích Nữ Chân Giới Nghiêm



Con xuất gia được 25 năm, trong gia đình Cây Cam, có sư cô Phúc Nghiêm, thầy Pháp Độ và sư cô Thiều Nghiêm.

Năm 1999, con là một trong những người tình nguyện qua giúp gây dựng tu viện Lộc Uyển khi mới thành lập. Trước khi đi, con được ngôi hầu Sư Ông và Sư Ông đã viết tặng con một câu thư pháp: *Present moment – wonderful moment* (Hiện tại tuyệt vời). Câu thư pháp tuy được viết trên một tấm giấy vuông nhỏ nhưng đối với con, trong 22 năm tu học ở Hoa Kỳ, lời dạy đó đã giúp con vượt qua rất nhiều giai đoạn khó khăn. Thông thường, khi có khó khăn con thấy mình dễ bị kẹt vào nó. Câu thư pháp *Hiện tại tuyệt vời* của Sư Ông đã giúp con quay lại với chính mình và từ từ tìm ra phương pháp để có thể chuyển hóa những gì mình gặp phải. Sau

khi con ở tu viện Lộc Uyển được một năm, Sư Ông có viết cho con một bài thơ bằng thư pháp của Người:

*Hạnh phúc nào hơn hạnh phúc hôm nay
Em không phải chạy tìm vì nó có ngay đây
Nhận diện nó thì nó liền có mặt
Mơ ước trông cầu thì tự khắc nó bay*

Bài thơ này đã đi với con suốt những năm con tu học ở các trung tâm Làng Mai tại Mỹ. Sư Ông rất thích các thầy, các sư cô chuyển nhạc từ thơ nên bài thơ nào Sư Ông tặng con đều phổ nhạc. Hồi xưa ở Làng, mỗi khi các thầy, các sư cô có bài hát mới, Sư Ông luôn mời các vị đó lên hát sau khi Sư Ông nói pháp thoại. Đến nay các thầy, các sư cô ở Làng có nhiều vị có khả năng phổ nhạc vì đã được Sư Ông khuyến khích.

Ở gần Sư Ông con nhận ra Sư Ông có đức tánh đẹp là không bao giờ muốn làm phiền đệ tử, nhất là các thị giả của Sư Ông. Làm được gì là Sư Ông luôn tự làm. Những lần cùng thị giả mang cơm qua Sơn Cốc cho Người, chúng con đều được Sư Ông dạy ở lại dùng bữa. Sư Ông thời rất ít và thích nhìn đệ tử ăn, rồi xới cơm hoặc gấp thêm thức ăn cho chúng con. Nhiều khi chúng con thấy rất ngại, cố tình bưng bát xa ra một bên để Sư Ông không với tới nhưng Sư Ông vẫn tiếp tục gấp hết món này đến món khác cho chúng con.

Con nhớ đến một kỷ niệm ở Làng, lúc đó con mới xuất gia vài năm và làm thị giả Sư Ông ở xóm Hạ. Hồi đó Làng chưa có hệ thống sưởi điện, chỉ dùng lò sưởi củi. Chúng con phải bỏ củi vào trong lò và đập nắp lại sao cho không bị khói. Con chưa rành đốt lò nên lỡ bỏ củi vào hơi nhiều. Sư Ông thường đến trước pháp thoại nửa tiếng để có giờ ngồi yên hoặc uống trà với đệ tử. Hôm ấy, khi Sư Ông bước vào phòng Hoa Cau thì khói um đầy cả phòng. Sư Ông không rầy la con mà giúp mở các cửa sổ ra, gấp bớt mấy thanh củi và làm thông lại lò sưởi, rồi Sư Ông bảo: “Thôi bây giờ thầy trò mình đi bộ con nha”. Sư Ông đã giúp con trong tình huống đó, nhưng riêng con thì vẫn thấy rất áy náy vì mình không làm tròn bổn phận thị giả. Sư Ông luôn hoan hỷ và ít khi rầy la những chuyện lật vật, trừ khi để dạy đệ tử tu cho đúng hướng. Những bài học đó đã giúp con rất nhiều khi con làm sư chị. Những gì không đáng thì con ít khi rầy các sư em mà để cho các sư em tự học hỏi và có thể làm hay hơn. Bài học này con được học từ Sư Ông.

Vào thời đó đại chúng Làng Mai rất ít người, chỉ khoảng trên dưới 100 vị. Chúng con xuất gia tròn bốn năm thì Sư Ông đã trao đèn giáo thọ. Thời gian đó rất nhiều nơi trên thế giới mời Sư Ông đến dạy, nhưng Sư Ông không thể đi hết được nên khuyến khích các vị giáo thọ trẻ đi. Nam Mỹ mời Sư Ông qua hướng dẫn một khóa tu bảy ngày với đề tài *Bốn lĩnh vực quán niệm*. Chúng con được tặng thân để cử đi hướng dẫn khóa tu, lúc đó con chỉ mới nhận truyền đăng. Con rất lo ngại, không biết nên chia sẻ gì nhưng chúng con cũng phải nhận lời mời đó để giúp Sư Ông một tay. Con và sư chị cùng gia đình xuất gia được “giao phó” trách nhiệm ấy. Lần đầu tiên “ra quân” nên con không biết cách soạn bài. Sư Ông đã ngồi xuống với con, Sư Ông nói: “Nè con, bây giờ con chia sẻ *Bốn lĩnh vực quán niệm* thì con chia sẻ những vấn đề này,... rồi con nói về Tứ thực,...”. Sư Ông đã chỉ bày cho con những gì con nên chia sẻ. Khi thực sự bước vào khóa tu, con rất tự tin vì nghĩ rằng chúng con đang có Sư Ông ở phía sau để yểm trợ và những gì chúng con nói ra là những lời của Sư Ông. Từ đó chúng con lớn lên và đi hướng dẫn nhiều nơi. Con rất biết ơn Sư Ông và đại chúng trong những thời gian qua đã nuôi chúng con lớn lên.

Thank you là bài hát con sáng tác, con rất cảm động vì Sư Ông đã giúp con dịch ra tiếng Việt dưới dạng một bài thơ:

Thank you for letting me fly, high, high above the sky
Thank you for letting me smile, smile, smile through out day and night
Thank you for letting me cry, the tears from deep down inside
Thank you for being my light, a guardian angel by my side
Thank you for opening my eyes, and making the world so bright.
 (Xin tạ ơn Người đã cho tôi bay, càng lúc càng cao lên tới ngàn sao
 Xin tạ ơn Người đã cho tôi cười, tiếng cười trong veo như tiếng suối reo
 Xin tạ ơn Người đã cho tôi khóc, những giọt nước mắt từ trong đáy lòng
 Xin tạ ơn ai công phu dìu dắt, thấy được đường về sáng ngời sự thật.)

Con biết Sư Ông luôn có mặt trong lòng con, trong lòng những đệ tử của Người, và chúng con nguyện luôn tiếp tục công trình hoàng pháp độ sinh của Người. Xin tạ ơn Người đã bao năm công phu dìu dắt, để chúng con thấy được đường về và soi sáng con đường đó cho nhiều thế hệ tương lai.

Chiếc lá

Tâm Thật Hữu – John P. Hussman

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

Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh.

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

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

Hai mươi năm trước, tôi được gặp Thầy lần đầu tiên sau khi đọc rất nhiều sách của Thầy. Cuối cùng, tôi quyết định tham dự một khóa thiền tập do Thầy hướng dẫn. Lúc đó quỹ từ thiện của chúng tôi đang hoạt động giúp trẻ em có hoàn cảnh khó khăn ở rất nhiều trường học tại Việt Nam cũng như ở vùng dọc biên giới giữa Thái Lan và Miến Điện. Thầy lúc ấy cũng đã quán chiếu về sự tiếp nối của mình và mong ước duy trì hoạt động bảo trợ cho việc đào tạo và nuôi dưỡng tăng thân xuất sĩ. Khi trò chuyện với Thầy, chúng tôi vô cùng



ấn tượng trước cái thấy sáng tỏ và sự kiên định trong những quyết định của Thầy. Dường như dựa trên những gì đang xảy ra trong hiện tại, Thầy có thể thấy trước được hàng trăm khả năng có thể xảy ra trong tương lai, để từ đó chọn cho mình một bước cần trọng trên con đường chánh niệm.

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

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

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

Hình ảnh thiên nhiên luôn có mặt trong những ví dụ của Thầy: cây cối, chiếc lá, hạt giống, cơn mưa, giọt nắng, con sóng, dòng sông, đám mây, bầu trời và mặt trăng. Và không kém phần quan trọng, cả trên bình diện thiên nhiên lẫn con người, Thầy luôn nhìn thấy điều tốt đẹp nhất trong mỗi sự vật và con

người. Những phẩm chất Thầy nhìn thấy ở thế giới phản ánh những điều tốt đẹp trong tim Thầy, mà Thầy gọi là “tự tánh”. Khi nghe Thầy giảng, ta hiểu ra rằng những khái niệm như vô ngã, vô thường, tiếp nối, từ bi, bất bạo động, hòa giải, không phân biệt và tình thương không phải là những khái niệm riêng rẽ trừu tượng mà là những đúc kết tự nhiên đến từ sự quán niệm về tự tánh trong mỗi chúng ta – rằng bản chất của chúng ta là như nhau; rằng chúng ta *tương tức*. “Chúng ta là trống rỗng, là không; nhưng trống rỗng cái gì, không cái gì? Không ở đây là không có một cái ngã riêng biệt mà lại chứa đựng toàn thể vũ trụ.” Sóng cũng đồng thời là nước.

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

Là một vị thầy chân chính nên Thầy không có xu hướng đưa ra những khái niệm cao siêu, làm cho sự giác ngộ trở nên cao tột, xa vời đối với các đệ tử của mình. Chỉ cần một bước chân đi trong chánh niệm là đã đủ để nói rằng



“Con đã về. Con đã tới”. Mức độ chánh niệm trong ngày của ta dù chỉ mới một phần trăm thôi cũng không sao, cứ thực tập, rồi năng lượng chánh niệm sẽ từ từ tăng tiến. Không coi sự thực tập chưa được toàn hảo là thất bại, Thầy chỉ cho ta thấy ngôi sao Bắc Đẩu và chỉ bày những phương thức thực

hành đây từ bi, bao dung, giúp ta chữa lành, tha thứ, chấp nhận và lớn lên. Không có bùn thì không có sen.

Khi nghe Thầy giảng, ta không cần quán chiếu về tiếng vỗ của một bàn tay để thấy sự sống đang có mặt trong phút giây hiện tại và thấy vạn vật tương tức với nhau mà không có một cái ngã riêng biệt. Tôi vẫn nhớ rõ bài học gần

giống với một công án mà Thầy truyền đạt cho chúng tôi trong một khóa tu. Đó là lúc Thầy vào bếp và thấy đệ tử đang nấu ăn. Thầy nhắc vị ấy trở về với phút giây hiện tại bằng câu hỏi: “Con đang làm gì đó?”

“Dạ, con đang cắt cà rốt.”

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

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

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

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

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

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

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

Thỉnh thoảng Thầy kể về giây phút Thầy ngừng lại tất cả mọi việc đang làm để quán chiếu một chiếc lá. *“Tôi hỏi chiếc lá: ‘Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?’. Chiếc lá đáp: ‘Dạ không. Suốt mùa xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần.’ Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoảng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất”.*

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

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

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

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

Nụ cười Thiền sư

Thích Minh Thế



Mây bay giữa chốn địa đàng,
Mưa rơi tiễn gót y vàng thiên tăng.
Dương Xuân ước hạt vắng trăng,
Lắng Nghe trượng thất, giữa tầng hư không.

Uy nguyên nhiếp niệm cõi lòng,
Sư Ông từ già, trần hồng thế gian.
Cổ đô xứ Huế hương tan,
Vàng thanh nâu trắng, dịu dàng lặng yên.

Thực tập chánh niệm Phật truyền,
Sư Ông Nhất Hạnh, khơi duyên trở về.
Tầng thân khắp chốn tỉnh mê,
Dụng hơi thở nhẹ, trên quê hương mình.

Quán Âm vọng tiếng triều kinh,
Bé thơ hiện hữu, chút tình trăm năm.
Đường mây không diệt ta năm,
Không sinh hoá chuyển, chúng tăng lưu truyền.

Làng Mai khai kiến đạo tràng,
Kim Sơn – Lộc Uyển, chuông ngân thiền hành.
Năm châu khắp chốn tôn danh,
Hòa bình trình kiến, niệm thành đại bi.



Hóa nguyện ký tất ra đi,
 Ôm tâm Tịnh độ, dung nghi tình thầy.
 Trăm năm dấu ngọc phơi bày,
 Thi âm, dịch chú, kinh này truyền lưu.

Đèn thiền truyền kệ chân tu,
 Dòng Chân – Tiếp Hiện, dáng từ pháp âm.
 Hóa ra hạt nắng nhả thắm,
 Hóa vô biên cõi, phương ngàn Bối am.

Bây chừ Tịnh độ hương ban,
 Di Đà thánh chúng, rải ngàn hương thơm.
 Chốn Từ Hiếu, Dưỡng am thân,
 Từ sơ tâm học, chứng phần vô sanh.

Quê hương nước Việt ghi danh,
 Phương Tây truyền pháp, âm thanh ngàn đời.
 Sư Ông Nhất Hạnh thanh thoi,
 Xả buông thân huyễn, nụ cười Thiền sư.

Duyên xưa trùng phùng:

Chúng con, hàng hậu học kính dâng lên Sư bá Trường Quang – Phùng Xuân
 – Nhất Hạnh Trưởng lão Thiền sư Tăng.

Đêm khuya chuông ngân vọng, từ chốn Tổ đình, chư huynh đệ tông môn
 kính báo là Sư Ông nhẹ gót trong chánh niệm, ký tất Tịnh độ, quy tịch trăm
 năm, chúng con hạnh phúc khi được làm người hậu học trong con cháu chốn
 Tổ đình Từ Hiếu, học pháp một thời, lắng nghe Duy thức học mà Sư bá
 truyền dạy từ xứ Mỹ, xứ Pháp lan truyền về chốn Tổ.

Chúng con, học được Pháp Hoa, từ sâu trong chánh niệm, thực hành nghi
 thức thiền môn, nuôi dưỡng tâm tánh thiện chủng xuất gia, học và thực hành
 pháp môn bé thơ xuất hiện giữa dòng thế gian.

Thầy ơi, con nhớ

Thích Chân Pháp Căn



Thêm 21 tháng 01 năm 2022, buổi lễ tưởng niệm Thầy ở ngoại ô Évry, Paris, diễn ra trong không gian yên ắng. Nhận được tin Thầy vừa viên tịch, con bàng hoàng tiếc thương. Vẫn biết rằng sức khỏe Thầy đã yếu đi nhiều sau bao năm bệnh nặng, vẫn biết rằng vô thường phải xảy ra, nhưng trái tim con vẫn chết lặng. Con cảm thấy tiếc thương vô hạn. Tiếc thương cho nhân loại mất đi một vĩ nhân đã đứng lên hướng dẫn nhân loại cách sống hòa bình giữa các dân tộc với nhau:

*Người đã băng ngang bao nhiêu kẻ tóc
Ung dung, bi trí trước những đường tơ
Kìa buổi thuyết pháp dưới sâu ngục tù
Còn nhớ ngày xưa Người bắc nhịp cầu Palestine-Israel.*

*Lặng lẽ gian truân bao đêm biển vắng
 Lênh đênh để vớt sóng bao mạng thuyền nhân
 Trong mùa bão tố sóng cao ngập trời
 Bóng Kiều trầm luân trôi về lưới giăng Giác Duyên...*

Cũng như trong thời bình chỉ dạy nhân loại phép tu chánh niệm để thoát khỏi sinh tử luân hồi:

*Người đã qua bao văn minh rực rỡ
 Nơi đâu cũng cất tiếng Bác ái, Từ bi
 Bao người tỉnh thức giữa Rome thiên hành
 Còn nhớ chiều nao tăng đoàn quay về núi Thấu...
 Người đã qua bao tang thương vực tối
 Nơi đâu cũng thấp sáng lý tưởng Địa Tạng Vương...
 Thương lắm quê nhà mình có Kiều ca nao nao say đắm
 Cho thanh tao tiếng hát dân tộc
 Thương lắm nơi đây hồn thiêng nước Việt
 Người về đây học tiếng nói con người...*

Ấn tượng đầu tiên đọng lại mãi mãi. Thấy ơi, con nhớ lần đầu tiên gặp Thầy ở chùa Vĩnh Nghiêm, Sài Gòn, vào đầu năm 2005. Khi nghe chú Dụng bảo có vị Thiền sư lỗi lạc nước ngoài về giảng pháp, con đã sắp xếp để đi nghe giảng. Do quá chật chội nên con chỉ nhìn được Thầy từ khe cửa hẹp và nghe Thầy giảng chập chờn vì âm thanh bên ngoài khá ồn. Nhưng chính nét đẹp giải thoát của Thầy và vẻ đoan nghiêm của tăng thân gồm nhiều vị xuất gia nước ngoài đi đứng nhẹ nhàng chánh niệm với nụ cười trên môi đã đánh động tâm thức con thật lớn lao. Con cảm thấy Thầy và tăng thân đã là sư phụ của con từ kiếp trước. Ngay lần gặp đầu tiên, con cảm thấy con mãi mãi thuộc về tăng thân rồi...

Bát Nhã, nơi tình yêu tâm linh đầu đời nảy nở, mãi chấp chới trong con. Con nhớ gần chục ngàn người đã đến tu học cùng với sự có mặt và chứng minh của chư Tôn đức. Ngày 03 tháng 03 năm 2007, trong buổi lễ xuất gia cho gia đình cây Trâm Hương, Thầy đã đặt tên và cạo tóc cho chúng con.

*Bao nhiêu là chờ mong
 Rồi tin vui cũng đến
 Rằm tháng Giêng năm này
 Chúng con quỳ dưới chân Thầy
 Mái đầu xanh, tín thành, dâng lên lòng muôn thuở.*

Con nhớ những buổi thiên sương sớm, sư huynh Trung Hải dẫn đại chúng 400 vị xuất sĩ đi trên những lối mòn đẫm sương khi trăng vẫn lấp ló cuối trời. Thật hạnh phúc, an lạc, tỉnh thức và nuôi dưỡng. Con đã trở thành “nhạc sĩ” nơi Bát Nhã thân yêu này. Con đã sáng tác bài hát *Trường ca Thầy về* để dâng tặng Thầy. Bài pháp cuối Thầy giảng ở thiền đường Cảnh Đại Bàng khiến nhiều sư cô bật khóc. Con nhớ tăng thân đã ngồi yên như núi trước bao sóng gió thời cuộc. Dẫu đã xa lắm rồi mà hương trà tỏa ngát Bát Nhã vẫn còn nồng ấm lắm, Thầy ơi.

Pak Chong, Thái Lan, là chỗ cư mang con nơi quê người đất khách. Chúng con đã nhận về thật nhiều tình thương của người dân Thái, xứ sở của xôi nếp ăn với xoài – bình dị như tấm lòng chân thật của Phật tử Thái. Với cái lạnh rét cắt da những sớm đông 2009, cả trăm huynh đệ vẫn tinh tấn công phu thiền tọa ấm cả thiền đường bằng tre răng rắc mà chúng con gọi là thiền đường Hội Ngàn Đinh. Những trưa hè 2010 nóng như đốt như thiêu, huynh đệ phải kéo giường tre đặt dưới những gốc xoài mà vẫn lạc quan nghe bản *Mùa thu Paris* để mơ về cõi “cực lạc tuyết rơi”. Những tháng ngày vất vả ấy chúng con cũng dần vượt qua nhờ tình thương của Thầy. Thầy thường viết thư động viên, sách tấn chúng con trong sự tu học. Những năm 2010, 2011 và sau đó, Thầy cùng tăng thân đã về Thái Lan với chúng con.

*Con đã từng nhặt đưa Thầy những chiếc lá Ngô đồng đầu thu đỏ thắm
 Thầy đã từng đưa con vượt qua những khu rừng tuyết phủ giá băng.
 (Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai – Thích Nhất Hạnh)*

Những nhọc nhằn chớm quen! Sau một thập niên, tăng thân ở Thái thoáng chốc đã xây dựng nên một trung tâm tu học có tầm vóc quốc tế. Bao giờ nước Việt mình có một trung tâm tu học quốc tế nhỉ, năm 2050? Chúng con đang tạo dựng một quỹ học bổng cho các em học sinh Thái Lan nhà nghèo học giỏi (năm 2022, có 17 em được nhận học bổng), như là món quà tri ân người

Thái đã rộng lượng giúp con và tăng thân với tình thương vô điều kiện trong những tháng ngày hàn vi ấy, con mãi không quên...

Thầy ơi, con đã không còn ở trong tăng thân nhưng tình cảm con dành cho tăng thân vẫn luôn đong đầy. Năm 2011, dòng sông lớn tăng thân lúc đó phải chảy qua một sa mạc già mà con là một giọt nước đã không an trụ vững được, đã bốc hơi rời xa tăng thân theo tiếng gọi American Dream (giấc mơ Hoa Kỳ). Tuy thân không ở trong tăng thân mà tâm con vẫn hướng về tăng thân. Những câu chuyện về Thầy và về tăng thân vẫn luôn chấp chới trong chúng con, những anh chị em rời chúng. Đã bao lần con sắp xếp Phật tử cúng dường cho tăng thân lặng lẽ...

Thầy yên nghỉ, tăng thân sẽ tiếp nối con đường đẹp Thầy đã đi. Hè năm 2019, con đã có dịp về Làng Mai Pháp để dự khóa tu *Thần kinh não bộ*. Con thấy quý thầy, quý sư cô là sự tiếp nối của Thầy:

*Thầy vẫn tìm con trên đường Lạc trú
Vườn xưa giờ đã thành những cây cao
Cận kề nhau đứng cây cùng vườn lớn
Quàng quàng núu núu trụ vững đại phong
Gọi mời muôn hướng lũ chim xây tổ
Rừng lớn rừng thiêng thơm ngát mùi trầm.*

Tăng thân có thể không có những khóa tu đông đảo hàng ngàn người nữa, nhưng sẽ có nhiều khóa tu vài trăm người hơn. Tăng thân không còn vì sao Bắc Đẩu nữa, nhưng “*mình sẽ cùng nhau trăm ngàn đời nữa, thành ngân hà sáng ngời giữa nhân gian...*”.

Câu chuyện Thầy trò

*Thích Nữ Chân Khải Nghiê*m



Viết lại nghe con!

Năm nay là năm thứ 20 con được làm đệ tử Thầy, con xin ôn lại một số kỷ niệm của Thầy và con, những bài học mà con được học trực tiếp từ Thầy.

Ngày trước nếu ai không đi dự quán niệm vào các ngày thứ Năm và Chủ nhật thì ngoài xin phép y chỉ sư và vị trụ trì, phải viết vài dòng trên một tờ giấy nhỏ để xin phép Thầy và đặt trên kệ nơi bực Thầy cho pháp thoại. Dù hôm đó có là thị giả nấu ăn cho Thầy cũng phải sắp xếp mà không được nghỉ giờ pháp thoại, chỉ được vắng mặt giờ thiền hành để hoàn tất mâm cơm vì Thầy dùng trưa cùng đại chúng.

Những ngày ăn cơm quá đường, dù thời tiết có mưa hay tuyết cũng không dám xin phép Thầy cho đại chúng ăn trưa picnic (ăn trưa tự do không có nghi lễ). Thầy là vậy đó, rất nghiêm khắc trong thời khóa. Thầy cũng rất đúng giờ. Khi pháp thoại đã bắt đầu, vị nào vào thiền đường sau ba tiếng chuông thì sẽ nhận được ánh nhìn “như đèn pha đang chiếu vào” từ Thầy, cùng lúc, cả đại chúng sẽ nhìn theo! Vì vậy, hiếm ai dám đi trễ!

Hôm đó con là thị giả nấu ăn, sau khi kết thúc giờ thiền hành, con đã nấu xong và ra hành lang cốc Phù Vân ngồi ngắm rừng phong thì Thầy đi tới. Thầy ngồi xuống bên con và kể: “Con biết không, lúc Thầy đứng lên sau khi kết thúc khoảng thời gian ngồi yên giữa buổi thiền hành, một cô cư sĩ Tây phương đưa cánh tay lên, có ý nhờ Thầy nắm lấy và kéo cô đứng dậy. Lúc đó Thầy nghĩ, nếu mình nắm tay cô này thì kỳ quá và lần khác thì nhiều người khác sẽ làm như vậy. Nhưng con biết không, ở Tây phương này phụ nữ là ‘lady first’ (phụ nữ là ưu tiên). Thầy không nắm tay thì Thầy không lịch sự và cô ấy sẽ hơi ngượng, nên Thầy để tay lên đầu cô ấy. Vậy mà cô ấy đã rất hạnh phúc và cảm ơn Thầy”.

Thầy thật hay, chỉ trong tích tắc Thầy đã tìm được cách từ chối nhưng vẫn giữ cho nét văn hóa đó luôn đẹp và mang lại hạnh phúc cho người khác. Kể xong, Thầy dạy con: “Nhớ viết lại kẻo quên nghe con!”.

Thoáng cái mà câu chuyện này con mang theo gần 20 năm và đã kể cho rất nhiều người nghe, mỗi lần kể lại là thêm một lần con hạnh phúc.

Sao con nghĩ chuyện bất hiếu!

Thầy: “Sau này con muốn nhận đệ tử thế nào?”

Con: “Dạ con không nhận đệ tử đâu, bạch Thầy.”

Thầy nhìn rất nghiêm và hỏi: “Tại sao con không nhận đệ tử?”

Con: “Các sư anh, sư chị con giỏi thì nhận đệ tử, con tu dở lắm nên con không nhận.”

Thầy lại nhìn rất thẳng và mạnh, cái nhìn mà chị em chúng con thường nói là “nhìn tận tâm can” và nói: “Sao con lại nghĩ chuyện bất hiếu?”

Ôi! Con ngạc nhiên vô cùng! Tại sao Thầy lại nói con nặng như vậy, kiểu như cha mẹ la con: Đồ bất hiếu! Con không dám nói và cũng không dám nhìn Thầy nữa, con đang ôm ấp cảm xúc của mình và đặt rất nhiều câu hỏi. Tại sao Thầy lại nói nặng đến vậy chứ? Quý thầy, quý sư cô lớn tu giỏi thì nhận đệ tử chứ mình tu hành như vậy, nhận đệ tử thì dạy gì cho đệ tử chứ? Tại sao?... Bao nhiêu lý sự và câu hỏi tại sao đi lên trong đầu con. Thấy con ngồi im không ngẩng đầu lên, Thầy biết con đang buồn nhưng cũng không nói gì thêm, chỉ nói: “Con ăn bánh đi!”.

Về lại xóm Hạ, con ăn cơm không ngon tí nào. Từ hôm đó, mỗi lần ngồi thiền, đi thiền hay có cơ hội ngồi yên, đi dạo một mình con đều nghĩ về câu nói của Thầy. Con không thấy buồn hay đau vì bị Thầy la, con nghĩ có lẽ Thầy cho con một “công án” gì đây. Thầy là một vị thầy rất tuyệt vời, Thầy không la rầy vô cơ hay làm đệ tử buồn. Với mỗi người, Thầy có cách thương yêu, thăm hỏi và động viên khác nhau. Thầy thật tuyệt!

Và rồi một ngày nọ con học được giáo lý “trao truyền và tiếp nối”. Thầy dạy người xuất gia không có con huyết thống nhưng có đệ tử, những người con tâm linh. Con mới vỡ ra: Ô! Hèn gì Thầy nói mình nghĩ chuyện bất hiếu, Thầy đang trao truyền cho mình sự nghiệp và gia tài mà Thầy đã nhận từ Bụt, nếu như mình không tu học và hành trì đàng hoàng thì lấy gì mà trao truyền cho thế hệ tiếp theo, vậy là mình đã không làm tròn trách nhiệm mà một người đệ tử của đức Thế Tôn phải làm. Nếu chỉ học mà không hành trì thì lấy đâu Pháp thân để trao truyền. Hoặc giả nếu có trao truyền thì chỉ là lý thuyết. Lý thuyết là một sự sao chép và người nghe không thể cảm nhận được. Thế là con quyết tâm thực tập thật nghiêm túc để trao truyền cho các sư em và cho những người hữu duyên muốn thực tập pháp môn này.

Thầy kính thương, bây giờ con thấy rõ con đã tiếp nối được Thầy tí xíu, tí xíu thôi và con cũng đang đưa Thầy đi vào tương lai cùng chúng con.

Cung điện mùa hè của Sư Ông

Chân Tịnh Ý – Lê Mậu Tảo

Đây là Tịnh độ

Con được may mắn sinh ra và lớn lên trong gia đình Phật tử. Từ nhỏ con đã biết niệm Phật A Di Đà và nghe rằng cõi Tịnh độ ở Tây phương, dù ngày ấy con chưa hiểu gì về Phật và Tịnh độ.

Nguyện sinh Tịnh độ cõi Tây phương

Chín phẩm hoa sen là cha mẹ

Hoa nở thấy Phật ngộ vô sanh

Bồ tát bất thối là bạn lũ...

Lớn thêm một chút, con được tụng kinh, kinh dạy rằng Bụt A Di Đà ở Tây phương cực lạc. Cõi nước của Bụt A Di Đà là cõi Tịnh độ, nơi đó có hồ Thất bảo, có ao sen xanh, sen vàng... có chim Ca lăng tần già, chim Cội mạng... thật là vi diệu!



Từ khi sang Làng Mai, chúng con được nghe Sư Ông và các thầy, các sư cô dạy: “Tịnh độ là đây, Tịnh độ dưới mỗi bước chân mình...” khiến con băn khoăn mãi.

Con có niềm tin những gì Sư Ông giảng dạy là chân thật, không hư dối. Sư Ông đã giảng giải kinh *A Di Đà* dưới con mắt thiền quán để chúng con nhận ra cõi Tịnh độ ở hiện tiền... nhưng còn những điều trong kinh đã dạy thì phải hiểu thế nào? Làm sao để giải thích sự khác biệt đó, có liên hệ nào giữa lời kinh và những chỉ dạy của Sư Ông? “*Tịnh độ là đây*” có trái chống với *Tịnh độ ở phương Tây* như trong kinh đã viết?

Một bữa nọ khi đọc lại kinh *A Di Đà*, con thấy trong kinh có dạy rằng Bụt A Di Đà còn có hai danh hiệu khác là *Vô Lượng Thọ* và *Vô Lượng Quang*. Theo con hiểu, *Vô Lượng Thọ* tức Bụt có tuổi thọ không đo lường được. Bụt đã có mặt từ vô thủy, từ vô lượng kiếp trong quá khứ, có mặt *bây giờ*... và sẽ có mặt đến vô lượng kiếp trong tương lai. Bất cứ thời điểm nào Bụt A Di Đà cũng có mặt.

Danh hiệu *Vô Lượng Quang*, tức về mặt không gian, là ánh sáng của Bụt A Di Đà chiếu khắp mọi nơi, không nơi nào thiếu bóng dáng của Bụt, dù Đông, Tây, Nam, Bắc hay Thượng, Hạ... Và như vậy thì ở đây chắc chắn cũng có mặt Bụt A Di Đà... *Bây giờ* – Ở đây cũng là cõi Tịnh độ của Bụt A Di Đà. “*Đây là Tịnh độ*” không hề mâu thuẫn với “*Tịnh độ ở phương Tây*” trong kinh. Vậy thì tại sao con phải chờ đến chết mới được tiếp xúc với Bụt A Di Đà, trong khi Bụt đang có mặt cho con ngay trong giờ phút hiện tại?

Nhận ra được điều đó, con mừng lắm và con mong muốn có cơ hội đánh lễ Sư Ông để trình lên Sư Ông cái thấy của con. Mùa hè năm 1998 Sư Ông sang Berlin ở lại chùa Quan Âm của người Đại Hàn. Con tìm sang thăm gặp Sư Ông. Sau khi dùng trà xong, Sư Ông dùng trà ở phòng kế. Sư cô Chân Không cho phép con vào uống trà cùng Sư Ông. Xong một ngụm trà, Sư cô Chân Không nhắc con: “Anh có điều gì muốn hỏi Sư Ông thì hỏi đi!”

Con chấp tay xá Sư Ông và thông thả trình bày cái thấy của con về *Tịnh Độ nơi đây* theo như cách con đã *phát hiện* được. Sư Ông im lặng lắng nghe. Con nôn nao chờ đợi sẽ được Sư Ông “khen” phát kiến của mình. Nhưng không,

nghe hết phần con trình bày, Sư Ông không chê nhưng không khen. Sư Ông chỉ ôn tồn mấy tiếng: “Về thực tập đi!”.

Con như người trong mê chột tỉnh. Đầu con như bị ai ký một cái thật đau. Cái gì vậy? Con tự hỏi: Tại sao Thầy không dạy cho mình biết, cái thấy của mình đúng hay sai?

Trên đường về, lời Sư Ông cứ lẩn quẩn trong đầu con, và đọng mãi cho đến bây giờ suốt thời gian hơn hai mươi năm. Điều con thấy, dấu đúng thì đã ích gì? Những gì con thấy, con biết như con nghĩ cũng chỉ là lý thuyết, suy luận, nằm trên tầng ý thức, điều cốt yếu là thực hành, là sự sống, sự thực tập hằng ngày của con có chạm được chút *Tịnh độ* nào không? Không sống được như vậy thì mọi kiến giải dù hay ho mấy cũng chỉ là hí luận, vô ích! Và một lời khen của Sư Ông (như con chờ đợi) cũng chỉ tươi cho cái ngã của con lớn thêm mà thôi.

“Về thực tập đi”, lời dạy của Sư Ông đi theo con từ đó mỗi ngày, cả trong lúc vui lẫn khi buồn, lúc thuận lợi cũng như khi trở ngại khó khăn. Lúc nào con cũng cố gắng để lòng mình được an vui thanh thản, lúc nào cũng cố gắng mỉm cười với cuộc sống, dù nhiều khi rất muốn mà con cũng không thể nào *thở vào hoa nở – thở ra trúc lay...*

Con vẫn chìm đắm trong lo buồn, phiền não, khổ đau... cho dù bài hát *Đây là Tịnh độ* con thuộc nằm lòng. Con đối diện với vô vàn khó khăn. Cuộc sống ở xứ người buộc con phải học lại mọi cái từ đầu. Ngày đó, nỗi nhớ nhà, nhớ quê quay quắt trong con. Con mơ ước được về thăm quê hương, nơi ba con



nằm xuống mà con đã không thể có mặt bên cạnh. Con có những giấc mơ lặp lại giống nhau: *các chuyến về thăm quê không bao giờ đến nhà!* Có lúc con thấy xe đưa con về đến dốc Nam Giao rồi mà vẫn không tìm ra được đường về nhà trong Thành Nội, Huế. Con phải đi trên tường thành mỏng cao

chót vót, có thể sẩy chân té xuống bất cứ lúc nào... Con mang nặng mặc cảm của người tị nạn, lòng thương hại và kỳ thị của người bản xứ, của đồng hương và cả của người thân... Tâm con có được bình an đâu, nói chi đến Tịnh độ! Những pháp môn Sư Ông giảng đây ra đó, con đã thực tập được gì? Thiên tọa, thiên hành, thiên... thiên... con nghe qua rồi cứ hẹn.

Cung điện mùa hè

Tháng 06 năm 2001, một cơ duyên khác để con được gặp lại Sư Ông và được học thêm bài học bổ sung về cõi Tịnh độ.

Mùa hè năm đó, sau khi Sư Ông và Tăng đoàn Làng Mai dự đại hội của Giáo hội Tin Lành Đức ở Darmstadt (miền Trung nước Đức) xong, Sư Ông đã hướng dẫn các thầy cô chừng hơn 25 vị, có cả những Tôn túc từ Việt Nam sang, lên Hamburg (thành phố nơi con đang ở) để hoằng hóa. Sư Ông có một buổi pháp thoại cho công chúng ở giảng đường trường Đại học Hamburg vào tối ngày 20 tháng 06 năm 2001.

Hôm đó thỉnh chúng đến tham dự rất đông, kể cả bà con người Việt. Vé vào cửa đã bán hết trước đó cả tháng. Một tuần trước buổi pháp thoại của Sư Ông, những bảng quảng cáo điện tử ở trung tâm thành phố cũng như ở các trạm xe buýt, ga xe lửa... đều có đăng thông tin về buổi pháp thoại. Lần đầu tiên người Việt định cư ở thành phố xôn xao và tự hào về tin tức có một thiền sư Việt Nam sắp thuyết giảng ở thành phố mình.

Buổi chiều muộn, thỉnh chúng lần lượt vào cửa nhưng vẫn còn hàng trăm người khác chưa có vé đang tìm kiếm cơ hội để được vào nghe Sư Ông giảng. Đây đó có người dong tấm bảng bằng tiếng Đức "*SUCHEN KARTEN*" (tìm vé). Ban tổ chức đã phải dựng một màn hình lớn bên ngoài giảng đường cho khoảng hai trăm người theo dõi... Trong giảng đường có nhiều người ngồi trên các bậc thang, hỏi ra mới biết ban tổ chức linh động cho thêm người được vào dù không còn chỗ.

Buổi pháp thoại kết thúc lúc 09 giờ 30 phút tối. Sư Ông và tăng thân về nghỉ. Ngày mai Sư Ông và các thầy cô sẽ bay trở lại Pháp lúc 04 giờ chiều, sau khi thăm chùa Bảo Quang và nhận cúng dường của gia đình chúng con vào buổi trưa.

Sư Ông và chư Tôn đức cùng tăng đoàn đến thăm gia đình chúng con trên chiếc xe buýt!

Trước đó, gia đình chúng con với niềm vinh dự được đón tiếp Sư Ông và tăng thân, đã hết lòng chuẩn bị để có không gian cho việc bày soạn. Bộ salon được dời ra nhà để xe đạp ngoài vườn.

Chúng con đón Sư Ông vào nhà, nhưng Sư Ông không dừng lại ở phòng khách, nơi đang được chưng dọn lịch sự cho buổi cúng dường mà đi tiếp ra vườn cỏ phía sau! Sư Ông đến bên chiếc xích đu của em bé, ngồi đưa nghịch nghịch, cười cười tự nhiên như trẻ thơ. Thầy Nguyễn Hải đứng bên cạnh đẩy xích đu cho Sư Ông, sư cô Đăng Nghiêm ngồi dưới chân Sư Ông...

Sau khi gia đình đánh lễ và niệm ân Sư Ông cùng chư vị Tôn túc, chúng con mời Sư Ông và quý thầy, quý sư cô trong tăng đoàn vào nhà để thọ thực. Nhưng Sư Ông muốn ngồi lại ngoài sân cỏ và chẳng biết từ lúc nào, Sư Ông đã tìm được cái bàn của các cháu trong góc vườn để ngồi nghỉ dùng trưa!

Buổi ăn trưa qua nhanh, con bận lui tới tiếp đón quý thầy cô, khi quay trở lại mời Sư Ông lên phòng nghỉ thì không thấy Sư Ông ở bàn lúc nãy nữa. Sư Ông đang nằm nghỉ trên chiếc sofa kê tạm ở nhà để xe đạp. Ngồi bên Sư Ông, thấy thị giả đang hầu quạt.

Con quỳ xuống bên Sư Ông: “Thưa Thầy, chúng con có chuẩn bị chỗ nghỉ trưa trên lầu cho Thầy. Con kính mời Thầy lên nghỉ!” Sư Ông nghiêng mình tí chút rồi nói vắn tắt: “Đây là cung điện mùa hè rồi, còn đi tìm đâu nữa.” Con áy náy quá chùng mà không dám năn nỉ gì thêm. Thầy thị giả cũng ra dấu để Sư Ông nghỉ. Một ý tưởng len qua đầu con: “Thầy kỳ thiệt!”

Cho đến một thời gian dài về sau, con vẫn chưa nhận ra, bằng cách sống của mình, Sư Ông đã từ bi dùng thân giáo để chỉ dạy cho con bài học cụ thể: Có an trú trong chánh niệm thì nhà để xe cũng trở thành cung điện, cũng là cõi Tịnh độ!

Vậy mà lâu nay con cứ mơ về hồ sen báu của cõi Cực lạc, khi trong vườn nhà cũng có một hồ sen con con tươi mát mà bao lần con bỏ quên không chăm sóc. Trên cao, trời trong thật trong, xanh thật xanh, gió thoảng, mây bay an bình là thế mà sao con vẫn hững hờ không biết, con vẫn dỗi mắt tìm về chốn

xa xăm! Cỏ vườn nhà vừa mới cắt xong, gặp cơn mưa mùa hè lá non vọt lên xanh biếc như tấm thảm xanh. Buổi trưa con thường tìm lại thú vui ngày nhỏ.

*Ngả mình trên sân cỏ
Ngước mắt ngắm trời xanh
Sân nhà trưa êm ả
Vườn đẹp tựa như tranh.*

Trúc xanh, trúc vàng đong đưa trước gió. Hoa chanh, hoa hồng tỏa ngát đầy hương, con đã mấy lần thưởng thức! Sáng sáng từ bốn năm giờ, tiếng chim ríu rít ngoài hàng rào vườn nhà, đánh thức ai dậy công phu. Trưa, hai con sóc nâu chuyên càn quét nhau trên cây táo, cây thông... Xế chiều, có lúc vài con nai từ cánh đồng phía trước đi lạc vào vườn ngơ ngác đảo mắt nhìn quanh rồi vọt chạy. Cảnh vật chung quanh con xinh đẹp, thanh tịnh, yên bình nhường ấy, sao con còn chưa bằng lòng mà muốn đi tìm một cõi Tịnh độ nơi nào!

*Tôi ở đây. Chính thực là vườn xưa
Những cây ổi trái chín thơm
Những lá bàng khô thắm
Đẹp
Rung
Còn chạy chơi la cà trên sân gạch
Tiếng hát vắng bên sông
Những gánh rơm thơm vàng óng ả
Trăng lên, quây quần trước ngõ
Vườn cải hoa vàng chính mắt tôi vừa thấy sáng qua
Tôi không ngủ mơ đâu
Ngày hôm nay đẹp lắm thật mà.*

(Bướm bay vườn cải hoa vàng – Thích Nhất Hạnh)

Nhiều khi con đã bỏ quên không nhận ra những điều kiện hạnh phúc mình đang có, lại lâm râm cầu nguyện và mơ ước đến cõi xa xăm cách muôn ngàn ức cõi Bụt. Không chừng lúc con được sinh về cõi ấy, lại như Từ Thức, đứng núi này trông núi nọ, buồn phiền, thương nhớ mơ về chốn trần ai!

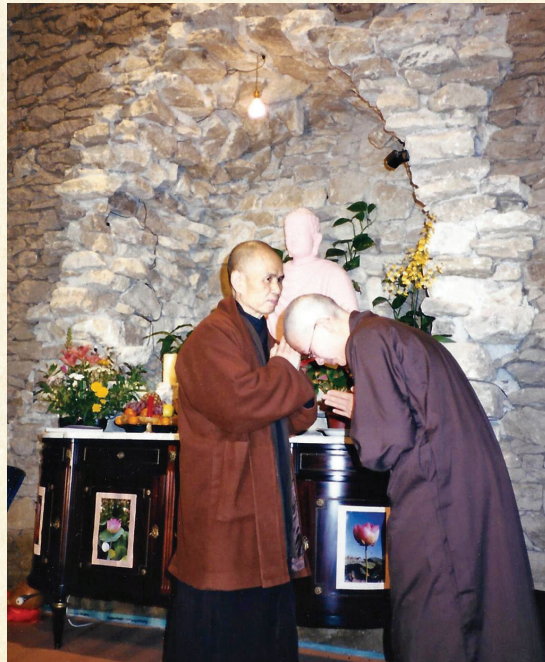
Hóa ra bấy lâu nay, sự tu học của con chẳng khác gì kẻ cùng tử, bụng đói meo mà cứ lượn lờ trước tiệm ăn sang trọng, đọc biết các món ngon trên tấm bảng quảng cáo bên ngoài, mà thiệt tình chưa hề được bước chân vào tiệm để thưởng thức hương vị của thức ăn! Nếu con sớm biết nhà để xe cũng là *Cung điện* rồi, thì con còn khó nhọc tìm kiếm tiện nghi ở đâu nữa? Con đâu còn phải phân vân Tịnh độ ở *phương Tây* hay ở *đây*!

Bậc Thầy đích thực

Thích Nữ Chân Thệ Nghiêm



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh



Kính bạch Thầy, nghĩ về Thầy, tâm thương yêu của Thầy đọng đầy trái tim chúng con. Nhớ ơn Thầy, chúng con xin mở rộng vòng tay thương yêu và xin nguyện gìn giữ những kỷ niệm chúng con đã từng có với Thầy kính thương.

Con rất biết ơn khi được làm đệ tử của Thầy. Ở Thầy thể hiện hết tất cả phẩm chất của một bậc thầy tâm linh thực thụ. Người đã *hướng dẫn* chúng con đi trên con đường hạnh phúc. Thầy là *biểu hiện* của hiểu biết và thương yêu, và là người *truyền cảm hứng* cho đệ tử của mình làm những điều như Thầy đã làm.

Hóa thân

Năm 21 tuổi, con được ba con giới thiệu quyển sách *Being Peace* (Muốn an được an) của Thầy. Nhớ lại, con có cảm giác như được sống trong một thế giới mới mở ra trước mặt mình: Ô, đây là nếp sống an lành và từ bi. Và đây, con thấy được vị thầy chân chính, giảng dạy bằng ngôn ngữ của an vui với rất nhiều tuệ giác. Lời Thầy thổi sức sống vào tâm hồn con, định hướng giúp đôi mắt con tìm đến con đường tâm linh. Giống như rất nhiều người khác, nếp sống đời xuất sĩ của con nhờ Thầy mà được thức tỉnh.

Tình thương

Làm đệ tử của Thầy là cơ hội cho con trực tiếp cảm nghiệm tâm hiểu biết và lòng từ bi của Thầy. Trong những năm tháng đầu ở Làng Mai, nhiều anh chị em chúng con may mắn có duyên được luân phiên nhau làm thị giả hầu Thầy. Thầy tạo điều kiện tìm hiểu và hướng dẫn hết tất cả, dù học trò của Thầy giỏi hay chưa giỏi, có nhiều khả năng hay chưa đủ khả năng.

Trong những năm đầu xuất gia, con cũng chật vật lắm trong chuyện tập buông bỏ những thói tật cá nhân và tập thích nghi với đời sống tăng thân. Bởi thế nên khi có mặt Thầy, con hay căng thẳng và lo lắng nhiều. Thầy luôn có mặt trọn vẹn, luôn là trung tâm điểm chú ý trong những sinh hoạt của đại chúng. Khi còn là sa di nữ và được làm thị giả Thầy, con càng cảm thấy khó khăn nên thường tìm cách né tránh. Ấy vậy, Thầy vẫn khoan thai, đầy ung dung tự tại bởi Thầy đâu kẹt vào bản ngã và luôn hiến tặng sự nhẹ nhàng cho mọi người xung quanh. Đó là những lúc con tiếp xúc được với lòng từ bi của Thầy. Thầy không bị chi phối bởi các tâm hành mặc cảm, hay những cảm xúc lên xuống khổ sở, nhưng Thầy cảm thông được với những ai rơi vào tình trạng đó, đồng thời cũng hiểu cho tâm trạng của người có những vấn đề nhạy cảm cần sự tế nhị.

Con nhớ một lần con làm thị giả lái xe đưa Thầy từ xóm Mới về xóm Hạ. Trước đó con từng học làm quen với cách lái xe số sàn ở vùng quê nước Pháp, nhưng thấy mình chưa thực sự vững lắm. Sáng hôm ấy, hai thầy trò lái xe trên con đường quê khá êm đềm và suôn sẻ... cho đến đoạn gặp ngã tư. Chiếc xe tự nhiên giật mạnh rồi dừng đột ngột do chết máy. Con nhìn xuống cần số

xe, đỏ bừng mặt xấu hổ nghĩ mình đã làm sai gì rồi. Nhanh như chớp nhưng vẫn điềm tĩnh và nhẹ nhàng, Thầy chỉ tay ra ngoài cửa kính xe và vui vẻ ngắm nhìn một điểm nào đó ở đằng xa, chắc là cảnh thiên nhiên thôi, con đoán vậy, để giúp con bớt mặc cảm tự trách móc bản thân. Lúc đó, con vừa quê vì thấy mình làm lỗi mà cũng đủ ý thức biết là Thầy đang giúp con “thay chốt”, cho con buông thư mặc cảm. Giữ im lặng, nhưng trong con tràn đầy lòng biết ơn. Bạch Thầy thương kính, con xin cảm ơn Thầy đã từ bi với con.

Hiểu biết

Con cũng nhớ về kỷ niệm khác với Thầy. Có một ngày khi con giúp làm thị giả Thầy ở thiền đường Cam Lộ, xóm Hạ. Trong khi Thầy và quý thầy, quý sư cô đã ngồi xuống và đang chỉnh sửa lại áo, chuẩn bị cho bữa cơm quá đường, con mới đến ngang lối đi chính giữa của thiền đường. Đang loay hoay tìm cách đến chỗ ngồi dành cho thị giả, con thấy một chỗ trống sát cạnh tọa cụ của Thầy. Thở phào nhẹ nhõm, con tìm lối đi tắt để tới chỗ trống mà hoàn toàn không ý thức đường tắt đó là sai lầm định mệnh – lối đi ấy băng ngang qua mâm cơm và bình bát dành cho Thầy.

Thời điểm đó, sự thực tập của con còn non nớt lắm. Con nào có biết là không được bước qua đồ đạc của thầy mình vì nếu làm vậy là thất lễ, huống hồ trong tình cảnh đó, con lại dám bước qua mâm cơm của Thầy.

Nhưng ngay lúc con vừa định bước qua cái khay, Thầy bỗng đưa ánh mắt nhìn lên rất nhanh và nhạy bén, bắt gặp con đang dậm cất bước, và tự nhiên con như bị đóng băng cứng đờ người. Con thấy ánh mắt nghiêm nghị của Thầy nhanh chóng mở to khi nhận ra người đệ tử nào mà hậu đậu dữ vậy: lại là con, với bao nhiêu vụng dại vô minh. Ngay lập tức, mắt Thầy dịu lại, và với một cái gật đầu hướng lên như để khẳng định, Thầy nhẹ nhàng nói: “À, đi đi, con”.

Lại một lần nữa, cũng như rất nhiều lần khác, Thầy đã thông cảm cho sự vụng dại của con, và xử lý tình huống thật từ ái. Hôm đó, lẽ đương nhiên con đã học được một bài học về thực tập uy nghi rồi. Nhưng bài học lớn hơn dành cho con đến hôm nay vẫn là lòng từ bi của Thầy và tấm gương mẫu mực của đức tính cao thượng được sinh ra nhờ tâm hiểu biết. Tinh thần cao

cả này là điều luôn khiến con cảm động mỗi khi nhớ về Thầy, và là đức tính mà con rất muốn nối tiếp Thầy để phát triển trong sự thực tập của riêng con.

Phương tiện quyền xảo

Thời con còn là sa di nữ, việc chuyển từ môi trường gia đình nhỏ sang sống ở môi trường cộng đồng như xóm Hạ quả đầy thử thách đối với con. Con từng có bao nhiêu thắc mắc và băn khoăn xoay quanh chuyện “Thế nào là nương tựa tăng thân”, mà Thầy thì đặc biệt nhấn mạnh vào sự thực tập này. Con không thể hiểu được ý nghĩa của nó: Làm sao có thể nương tựa vào một điều mơ hồ và xem chừng không được hoàn hảo chi cho mấy? Nhưng Thầy đã khéo léo hướng dẫn con, giúp xoa dịu sự bối rối của con, cho con tìm được chỗ đứng vững hơn.

Một ngày nọ tại xóm Hạ, con thao thức quá chịu không nổi nên hỏi Thầy, lại còn nhíu mày, ra vẻ khẩn khoản ghê lắm: “Bạch Thầy, Thầy dạy chúng con về tầm quan trọng của tăng thân, nhưng con thực sự không hiểu. Xin Thầy cho con hỏi tăng thân là gì?”.

Thầy yên lặng nhìn con một lúc, rồi không màu mè kiểu cách, đáp thẳng: “Như trong bài hát đó con: *Năm uẩn là Tăng... phối hợp tinh cần*”. Ô hay! Cái câu này con nghe đi nghe lại, rồi hát tới hát lui lắm lần rồi. Nhưng lần này lại khác: Lời của Thầy như một luồng sáng soi thấu vào sự bối rối của con. Con chợt nhận ra mình và tiếp xúc được với thực tại dưới chân mình.

Quán chiếu lại cuộc đối thoại giữa hai thầy trò, con nhận thấy có thể Thầy có rất nhiều cách khác để trả lời con. Vậy mà, cách Thầy chọn đã vượt thẳng tâm trí năng hay suy nghĩ và điều phục cái tâm đang còn nhiều hoang mang lẫn lộn của con. Câu trả lời của Thầy dội vào kinh nghiệm kiếp xưa, và ngay lúc đó đã đáp ứng khả năng tiếp nhận của con.

Như vậy, Thầy đã giải tỏa chướng ngại và mở ra cánh cửa cho con trưởng thành nhờ khả năng trực tiếp thực nghiệm. Sự thật là bao nhiêu năm rồi, lời dạy của Thầy vẫn tiếp tục là công án quý giá cho con quán chiếu. Từ nhiều góc độ khác nhau về thời gian và kinh nghiệm, con thường trở về với lời Thầy dạy để thiền quán về những điều con hiểu và thực tập.

Nuôi dưỡng

Có người ví Thầy như người làm vườn bậc thầy. Người khéo léo vun xới cho vườn ươm tăng thân đa dạng và rộng menh mông bằng những phẩm chất của một người thầy lấy từ bi làm chất liệu nuôi dưỡng và phát triển. Thầy kiên nhẫn vun bón cho những chồi non và lá mới nơi cây công phu tu học của mỗi người. Thậm chí ở mức nền tảng hơn, Thầy chăm sóc cẩn thận hạt giống niềm tin đôi khi còn nằm ngủ kỹ trong chúng con, để rồi giúp chúng con thức tỉnh niềm tin rằng trong mỗi người đều có tính Bụt. Qua hiểu biết và tin cậy, Thầy tưới tắm hạt giống đức tin nơi con. Nhờ đó, con mới có thể khám phá ra tính lành thiện bên trong và xung quanh mình.

Một ngày nọ, tại Sơn Cốc yên vắng, Thầy đem đến cho con một chậu hoa còn đang hé nụ. Thầy trò ngồi yên ngắm cây hoa, rồi Thầy nói: “Con thấy không, con người mình cũng như bông hoa này đây, hễ đúng thời điểm, khi hoa đã sẵn sàng, các cánh hoa sẽ tự khắc bung ra thôi, con à”. Con cảm được sự cảm thông và chấp nhận của Thầy đối với người học trò còn nhiều dè dặt, lúng túng và thiếu tự tin như con. Đồng thời con cũng cảm nhận Thầy như khéo léo động viên con: *Hãy cho phép bông hoa trong con được tự nhiên hé mở.*

Phương pháp giáo dục bằng cách nuôi dưỡng và khích lệ của Thầy như thổi một luồng gió mới vào thế giới chúng con. Ngày nay, các buổi nói chuyện trước công chúng và bầu không khí xã hội thường đầy hoài nghi, châm biếm, và những lời nói làm đau lòng nhau. Trong môi trường độc hại này, lòng tự tin của tuổi trẻ và niềm tin vào người khác có thể dễ bị tổn thương. Đặc biệt đối với những người trẻ, các em cần được khẳng định rằng trong các em có hạt giống lành thiện và các em cũng cần được tưới tắm để có thể hướng về con đường lành mạnh. Thử hỏi còn cách nào để giúp cho niềm tin vào chính mình và vào người khác, trong giới thanh niên hiện nay được bén rễ sâu dày hơn nữa?

Phương pháp nuôi dưỡng thế hệ trẻ ngay từ lúc tuổi nhỏ và giữ lòng kiên trì bền bỉ như cách của Thầy có thể giúp tuổi trẻ thoát khỏi tuyệt vọng, và thậm chí cứu được cuộc đời của các em. Cách này có thể mang lại cho các em sự tự tin để đối diện và vượt qua đau khổ, để chuyển hóa tổn thương thành hiểu và thương. Nghệ thuật nuôi dưỡng này thực sự là món quà Thầy đã ban tặng cho chúng con.

Mở thêm rộng lớn con đường

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

Vào tháng 05 năm 2007, tăng thân nhỏ tại tu viện Thanh Sơn và tu viện Rừng Phong ở Vermont cuối cùng đã phải đóng cửa. Mùa hè cùng năm ấy, sau nhiều tháng chuẩn bị và đóng thùng đồ đạc, đại chúng quyết định chuyển về “nhà mới” ở ngoại ô New York: tu viện Bích Nham.

Như một đàn kiến tập hợp lại sau khi bị lia đàn, anh chị em chúng con bắt đầu công việc chậm đã đành mà còn có phần thiếu tổ chức, đó là chuyển đổi khách sạn và khu nghỉ dưỡng mùa hè trước đây thành một tu viện hoạt động quanh năm.

Vào đầu mùa thu, chúng con có tiến bộ chút đỉnh, nhưng dường như không nhiều. Tăng thân nhỏ của Bích Nham thời đó giống như đoàn tàu trẻ em đang leo dốc. Đại chúng cố gắng nghĩ chuyện thực tế, nên thỉnh cầu Thầy cho phép tạm dừng việc tổ chức khóa tu lớn đầu tiên trong mùa sắp tới. Chúng con đưa ra rất nhiều lý do, nào là thời điểm hãy còn quá sớm, việc sửa sang tu viện chưa kịp hoàn chỉnh, đại chúng chưa chuẩn bị để sẵn sàng nhận thiền sinh... Thầy trả lời: *Tăng thân làm được*. Chúng con đưa thêm lý do: các dãy nhà chính vẫn cần được tu sửa, thiền đường không có,... Câu trả lời của Thầy: *Đó cũng không là trở ngại*. Thầy kêu gọi sức mạnh và tinh thần tập thể rồi dạy đại chúng thuê một cái lều thật lớn thay cho thiền đường lúc đó vẫn chưa được xây dựng.

Chúng con lo về viễn cảnh một khóa tu mà một nửa các sinh hoạt diễn ra ngoài trời trong thời tiết băng giá của vùng New England sẽ là trở ngại cho thiền sinh. Nhưng có hề hấn chi, ngay sau khi chương trình ghi danh mở ra, người ta đăng ký đầy hết, còn vượt quá sức chứa của tu viện. Vào giữa tháng Mười, Bích Nham đã thực sự có thể mở cửa để tổ chức khóa tu đầu tiên của

minh, trước sự vui mừng của bao nhiêu người. Quả thật, trời lạnh đến nhớ đời, và khóa tu hóa ra là một trải nghiệm rất kịp thời, đúng lúc và cực kỳ xứng đáng cho mọi người, giống như Thầy đã hình dung.

Trong những năm qua, Thầy đã kiên trì truyền đạt và bảo đảm cho chúng con rằng: *Mình vậy là quá đủ rồi*, và dạy phải *Mở thêm rộng lớn con đường*. Hai lời nhắc nhở này có tác dụng như hai cái chặn sách hai đầu giúp cho tăng thân được bảo hộ. Đó là những lời nhắc nhở vô giá cho chúng con tin vào chính mình, và luôn nhớ mở rộng trái tim và vòng tay.

Bảo hộ cho chúng con

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

Đảm bảo

Dưới sự bảo hộ của Thầy, chúng con được tạo điều kiện để lớn lên trên con đường tu học. Thầy kiên nhẫn hướng dẫn chúng con thức tỉnh người thấy trong mỗi người. Thầy thường khuyên chúng con chịu trách nhiệm về sự tu học và chế tác hạnh phúc cho mình. Điều đáng nhớ là suốt cuộc đời mình, Thầy đã rất kỹ lưỡng và đầy tình thương đặt nền tảng cho chúng con được đảm bảo cùng nhau tiếp bước Người.

Trên thực tế, tăng thân chúng con đã phát triển thành một khu rừng dồi dào dinh dưỡng và giàu sự hỗ trợ cho hành giả thực tập tự khám phá và chuyển hóa. Ngày nay, tăng thân còn là suối nguồn sinh động và nuôi dưỡng giúp tạo tác thêm cho sức sáng tạo và tiềm năng tiếp xúc độ đời.

Mong sao cho tầng thân chúng ta tiếp tục đặt xuống những lớp trầm tích màu mỡ để nuôi dưỡng được sự tỉnh thức và an lạc cho nhiều thế hệ con em hơn nữa. Để mai sau còn vang vọng mãi lời chào *Kính chào Thầy; Kính chào tầng thân Làng Mai* từ trái tim của biết bao nhiêu thế hệ tương lai tiếp bước chúng ta.

Đôi mắt của hiếu và thương

Thích Chân Trời Hiện Pháp



Thầy Trời Hiện Pháp người Thái Lan, thọ giới Lớn năm 2018, hiện đang tu học ở tu viện Vườn Ươm, Thái Lan. Bài viết được thầy viết bằng tiếng Việt.



Trong lễ Tâm tang của Thầy tại Làng Mai Thái Lan, con đảm trách công việc đón khách tăng và cư sĩ người Thái đến viếng lễ. Vào một chiều, có đoàn du tăng Thái chỉ mang y bát, không có bất kỳ phương tiện truyền thông nào, đã du hành đến Làng Mai Thái Lan với mục đích thăm tu viện của Sư Ông. Khi họ vừa đến thì hay tin Sư Ông đã thị tịch vài ngày trước. Sư Cả trong đoàn đã ngồi im lặng một hồi lâu, đôi mắt có nét buồn nhẹ và rưng rưng xúc động, sau đó Sư chia sẻ: “Ba mươi năm trước, tôi có đọc sách của Thầy, lời Thầy dạy đã làm thay đổi hoàn toàn nhận thức và cuộc đời tu học của tôi. Đi bộ đường xa, tôi cũng hướng dẫn mọi người theo những gì Thầy dạy, rằng mỗi bước chân là đã tới và hãy đi như đang hôn vào đất Mẹ. Tôi muốn một lần trong đời được đánh lễ Thầy, nhưng tới nơi thì Thầy đã tịch rồi.”

Con nghe Sư Cả chia sẻ, trong lòng cảm thấy ngậm ngùi và thông cảm. Nếu con không gặp được Thầy và tặng thân thì có thể bây giờ con cũng như những vị này.

Con được nghe đến tên Thầy từ lúc con còn nhỏ. Đối với con, một đứa trẻ Thái chỉ biết Thầy như một tu sĩ Việt Nam, một nhà hoạt động vì hòa bình, dẫn dắt con đường tu tập chánh niệm và bất bạo động. Con nhớ đã được thấy hình ảnh của Thầy trên báo đang trồng cây rất thân thiện và ấm áp, nhưng cũng chỉ thoáng qua trong ký ức mà thôi.

Từ nhỏ, con vốn thích đọc sách và hay tò mò, con đã trèo lên tủ sách của ba và tình cờ thấy tên của Thầy trên bìa một cuốn sách *Nẻo về tiếp nối đường đi*. Con rất muốn đọc để biết về những lời dạy của vị Thầy này. Cuốn sách khá mỏng, con chỉ đọc một lượt là xong. Từng câu chữ như đánh động vào lòng cậu bé về tình thương và sự hiểu biết để thoát khỏi những tư tưởng sai lầm từng đưa đến hận thù; cũng như khơi dậy những câu hỏi sâu sắc về sự sống, cái chết và như thế nào là sự tự do thênh thang. Không chỉ là nội dung trên những dòng chữ, con đã cảm nhận được một ý nghĩa về tình người thuần khiết; nó như một sự mơ hồ nhưng lại trở thành rất trong sáng nơi con, như chính con đang được sống ngay trong câu chuyện đó vậy.

Khi ấy, con đã phát tâm xuất gia và năm sau đó con đã được thọ giới Sa di theo truyền thống Phật giáo Nam tông Thái Lan. Con đã hết lòng tu học theo giáo lý và phương pháp của truyền thống mình. Thỉnh thoảng Thầy có “viếng thăm” con. Một lần trên đường đi đến thư viện con đã vội vàng để mau tới nơi. Khi vừa tới thư viện, con cầm lên một cuốn sách có hình Thầy dẫn theo đại chúng thiên hành rất lặng yên, có đề dòng chữ “*Đi không cần đích đến, từng bước chân là sự sống, từng bước chân là an lạc*”. Đơn giản thế thôi nhưng điều ấy đã thức tỉnh con, giúp con nhận ra rằng mình đã đánh mất sự sống trong khi đi nhanh, vội vàng thì dù có tới cũng sẽ rất mệt. Từ đó, con bắt đầu thay đổi cách đi của mình.

Trong năm thứ ba sa di, con được thấy cuốn sách *Từ Bi quán – Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy* với tên Thầy – người đã gây ấn tượng sâu sắc cho con từ trước. Tên Thầy và tựa sách như một lời mời gọi con lần nữa. Tuy là bản dịch tiếng Thái, nhưng lời của Thầy là dòng suối mát dịu chảy ngay vào

lòng hành giả – kẻ đang hoài tìm kiếm. Văn phong của Thầy thật giản dị mà sâu sắc như một lời tâm sự tự nhiên, có phần hài hước, song vẫn dựa trên hệ thống giáo lý rất chặt chẽ. Một cánh cửa mới của Phật pháp được mở ra với con, vẫn là những thứ con được biết trong hệ thống Phật học truyền thống nhưng giờ rất rõ ràng và có phương pháp ứng dụng cụ thể, gắn liền với cuộc sống hằng ngày, những thứ cơ bản nhất có thể trở thành sâu sắc nhất.

Con nhận ra rằng người tu hành không còn là một kẻ từ chối hay xa lánh cuộc đời, mà chính là người có hiểu biết để sống thanh thoi, sống thật đẹp và làm bạn với mọi người. Tuy Thầy thuộc truyền thống khác, nhưng con cảm thấy gần gũi với lời dạy của Thầy nhất, khiến con nhìn cuộc đời “tưởng chừng đã cũ” với con mắt mới hơn. Con đã được trao chiếc chìa khóa rất quan trọng mà con có thể sử dụng để mở cửa đi vào lối sống và sự tu tập cho đến suốt đời, nên con đã tự nhận Thầy là Thầy của mình – một người có ảnh hưởng sâu sắc đến cách nhìn nhận và suy tư của con. Con đã vẽ lại chân dung của Thầy từ một bức hình nhỏ được in sau cuốn sách để đại diện cho những gì Thầy đã cho con “thấy” và tiếp xúc. Có khi chỉ đặt cuốn sách trên kệ, con cũng cảm nhận được lòng từ bi và Thầy như đang mỉm cười nhìn con. Lúc ấy con không hề nghĩ rằng mình có thể gặp được Thầy, chỉ tâm niệm rằng sẽ áp dụng tốt nhất pháp môn của Thầy ngay trong môi trường truyền thống của mình.

Năm 2010, Thầy về Thái Lan, con đã tham dự khóa tu rồi theo luôn đại chúng về tu viện Làng Mai Thái Lan (đất cũ). Buổi sáng đầu tiên ở Làng Mai, trong khi con đi dạo tham quan, có một sư chú cầm bức chân dung con vẽ Thầy (mà con đã trao đổi với sư chú đêm trước) đến đặt vào tay con và bảo: “Đưa cho Thầy đi, Thầy đang đến”. Đó là một sớm mùa đông, với những vạt nắng chiếu qua những tán lá xoài giữa mênh mông bầu trời, Thầy đang thiền hành với thị giả, con đã đưa bức chân dung đó cho Thầy và cúi đầu xá chào. Thầy nhẹ nhàng nhận lấy và nói khẽ: “Who is this?” (Ai đây?) và Thầy hỏi: “Thầy có thể chạm đầu con được không?”. Lúc đó, con hơi bối rối khi đối diện với Thầy lần đầu, không biết nói gì nên con chỉ cúi đầu xuống. Bàn tay Thầy dịu dàng xoa đầu con, đôi mắt Thầy nhìn con với sự thương mến, con cảm thấy mình như một đứa trẻ nhỏ “xa xứ” giờ đây đã đi vào một phần tâm thức của bậc Thầy vĩ đại. Tuy chỉ là giây phút ngắn ngủi nhưng cũng đủ

để hai Thầy trò được gặp gỡ, nhìn kỹ và nhận ra mặt nhau. Khoảng không gian và thời gian có thể không xa cách như ta nghĩ, con tưởng chừng như con đã gặp Thầy từ rất lâu rồi.

Năm 2013, Thầy về Thái Lan để khởi sự cho trung tâm ở đất mới. Lúc ấy, con đã sống cùng huynh đệ trong tăng thân được ba năm. Mặc dù con ít khi gặp Thầy, nhưng con đã tiếp xúc được với Thầy thông qua các anh chị em từ đời sống trong tăng thân, con thấy Thầy rất gần gũi và cũng đang sống với chúng con. Con biết Thầy được nhiều huynh đệ kể về con. Trước khi Thầy về Thái



năm 2013, con đã viết thư bằng tiếng Việt gửi sang Pháp cho Thầy với nhiều lỗi chính tả vụng về. Lần này Thầy về Thái, con đã xin Thầy đặt pháp tự như một sự trao truyền. Như một sự trùng hợp kỳ lạ, đúng vào ngày tròn sáu năm xuất gia của con, Thầy đã trao cho con pháp tự là Chân Trời Hiện

Pháp, tiếng Pali là Dittadhamma. Thực sự đây đúng là tên thứ hai con được nhận từ khi chào đời (vì trong truyền thống Phật giáo Thái thì sa di chưa có pháp danh hay pháp tự). Hiện Pháp là một Pháp ấn của Làng Mai, con thấy cái tên ấy rất cao quý nhưng có chút e ngại rằng mình không đủ xứng đáng để nhận nó. Dẫu sao, đó cũng là sự gửi gắm của Thầy nên con chỉ cúi đầu tiếp nhận và nguyện thực tập tốt nhất mà thôi. Dù con xuất thân từ truyền thống khác nhưng Thầy vẫn đặt niềm tin và tình thương không khác gì với những huynh đệ xuất gia trong truyền thống Làng Mai. Con được nghe rằng Thầy rất mến và trân quý những người xuất gia từ bất cứ truyền thống nào, Thầy luôn tìm cách tối ưu để yểm trợ cho họ. Giữa sự biểu hiện khác biệt này có một thứ xuyên qua hình tướng: Có thể vì con đã muốn làm và đang làm một phần những gì Thầy đã và đang làm. Một ngày bên Thầy, con thấy rất trọn vẹn, lần biểu hiện này khá đầy đủ.

Con đã mang theo tổ tiên, đất nước và dòng chảy tâm linh Bản Mường, nay được trở về chung nguồn để làm đệ tử Thầy, cùng sống với anh em, để thấy rằng Phật giáo không phân chia Nam Bắc. Ngày xưa con là sư chú Romchat, đệ tử của sư phụ Phra Panyanandamuni được phép sang Làng Mai để y chỉ Thầy, nhưng hôm nay con đã được Thầy như Bốn sư đặt pháp tự cho con và cho phép con thọ giới Tỳ kheo với hòa thượng truyền giới Phra Panyanandamuni. Thật là một sự hài hòa ý nghĩa giữa các truyền thống đạo Bụt mà con được tham dự vào với tất cả mọi người.

Mỗi lần thấy Thầy, con chỉ tâm nguyện sẽ thương Thầy bằng cách trân trọng và nâng đỡ anh em nhiều hơn, vì tấm lòng của Thầy cũng gửi gắm về nơi đó. Con sẽ xem mọi người dù đến từ quốc gia nào, văn hóa nào, truyền thống nào cũng như những người bạn của mình với con mắt chấp nhận, cảm thông và không phân biệt. Vì Thầy đã làm điều đó, nên Thầy mới trở thành Thầy của chúng con.

Đám mây đã hoàn toàn hóa thành mưa rồi. Tuy Thầy không còn biểu hiện dưới hình thức thân quen nhưng tất cả tấm lòng và sự sống Thầy đã hiến tặng và đầu tư cho chúng con vẫn đang được tiếp nối và đi vào nơi mà không thể thấy bằng mắt. Nếu không có Thầy, thì không có con với cách nhìn, cách lắng nghe, cách chào đón và yêu thương cuộc đời như vậy.

Khi con thấy anh em vẫn bước đi trên con đường này, con luôn thấy Thầy đang có mặt ở giữa nơi nào đó trong chúng con. Như ngày nào Thầy đã từng ngồi đó và chia sẻ cho con, cho sư anh, sư em của con, thì giờ đây anh em con đang lớn lên hằng ngày từ những lời dạy ấy của Thầy.

Đôi mắt Thầy ngày ấy nhìn chú sa di nhỏ bé với sự triu mến, đã không khinh thường sự thơ ngây, vô tư, mà còn trao trọn niềm tin rằng một ngày con sẽ lớn và con sẽ hiểu ra. Khi con có niềm tin nơi con, nơi bạn đồng tu của con, nơi con người, là con cũng đang nhìn với đôi mắt của Thầy: Có hiểu có thương.

Điều ấy giản dị, bình thường mà cũng thật quý giá và sâu sắc. Có thể sự bình dị đó đã khiến con cảm thấy nó lại rất thật. Càng ngày cách nhìn nhận của con cũng càng đi về “điểm này”: Nơi mà ta có mặt thực sự, nơi mà Thầy tóm thâu tất cả lời dạy bằng một câu “Đã về đã tới”, nơi duy nhất ta thực sự sống, là nơi mà kẻ tìm kiếm sẽ khám phá ra ý nghĩa giữa cái đến và cái đi.

Hành trình theo bước chân Thầy

Thích Nữ Chân Đào Nghiêm



Bài viết được BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh

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

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



Khi đến Làng Mai lần đầu tiên vào tháng 02 năm 2002, con mong mỗi được gặp vị Thầy đã cho bài pháp thoại đầy hùng lực sau vụ khủng bố ngày 11 tháng 09 ở Mỹ. Con bắt đầu đọc một vài cuốn sách của Thầy, như *Đường xưa mây trắng*, trong đó Thầy nói về Bụt như một con người chứ không phải như một đấng thần linh. Những lời dạy của Thầy đã truyền rất nhiều cảm hứng cho con và con bắt đầu áp dụng những lời dạy ấy, thí dụ như con tập mỉm cười. Hồi đó con đã thực tập thiền tọa được hơn 20 năm. Con không bao giờ nghĩ rằng việc nở một nụ cười lại có thể tác động lớn tới sự thực tập của con đến thế. Con cảm thấy nhẹ nhàng, vui vẻ hơn. Sự thực tập của con trở nên đơn giản, và thân tâm cũng trở nên nhẹ nhàng, lắng dịu.

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

Trong khóa tu đầu tiên của con ở Làng, con được nghe Thầy kể câu chuyện về nhóm nữ tu Cơ Đốc giáo tới tham dự một khóa tu do Thầy hướng dẫn. Sau năm ngày, một vị là mẹ bé trên trong nhóm nữ tu đó thưa với Thầy: “Bạch Thầy, Thầy đã dạy chúng con mọi thứ nhưng sao Thầy không nhắc gì tới Thượng đế?”. Thầy kể lại rằng, lúc đó Thầy không trả lời câu hỏi này ngay lập tức. Thầy thở chậm rãi một vài hơi, rồi sau đó Thầy mới nói với vị nữ tu ấy: “Thưa Xơ (Soeur), vậy có điều gì tôi nói trong suốt năm ngày vừa qua mà không phải nói về Thượng đế?”. Và Thầy kể thêm: “Đó là giây phút khiến mọi người trong phòng bưng tỉnh. Ai cũng chột ngột ra một điều: Chúng ta bị vướng vào từ ngữ và khái niệm quá nhiều. Sự thật là lúc nào chúng ta cũng có thể trò chuyện, tâm tình được với Thượng đế”.

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

Ngay sau khóa tu đầu tiên này, con đến thăm người cô của con. Lúc ấy cô đang bệnh nặng, nằm hôn mê đã vài tháng. Con tới hôm trước thì tối ngày hôm sau cô mất. Con cảm nhận được một cách sâu sắc là những gì con tiếp nhận được trong khóa tu đã giúp con giữ được sự bình thản để có thể ôm

áp nỗi đau của chính mình cũng như nỗi đau của các con, các cháu của cô. Những lời dạy của Thầy cứ vang vọng trong con. Cô của con vẫn còn đó, cô đang có mặt ở khắp mọi nơi. Con cảm nhận được sự có mặt của cô và con cũng đã có thể giúp những người anh chị em họ của mình nhận diện được những hạt giống tốt đẹp mà cô đã trao truyền cho các con. Chúng con là sự tiếp nối của cô.

Từ Thầy, con cũng học được cách kết nối với ba của con bằng những bước chân chánh niệm. *“Hãy cảm nhận rằng con đang nắm tay ba. Hãy cảm nhận ba đang bước đi bằng hai bàn chân của con”*. Ba của con qua đời trước đó nhiều năm, nhưng nhờ có niềm tin nơi Thầy, con đã nỗ lực thực tập những lời Thầy dạy. Khi mới bắt đầu thực tập, con phải dùng tới trí tưởng tượng của mình,



nhưng càng thực tập thì con càng thấy rõ là ba của con đang bước đi cùng con. Đó là một trải nghiệm vô cùng ấn tượng và sâu sắc. Ba của con qua đời khi con mới 19 tuổi. Ngày đó, con đã nghĩ rằng như thế là hết. Nhưng thiền hành theo cách Thầy

dạy gợi lại trong con những kỷ niệm của thời thơ ấu. Hồi nhỏ, con thường đứng trên hai bàn chân ba rồi hai cha con cùng nhảy múa. Ba vẫn còn sống trong con! Kể từ đó, con đường trị liệu được mở ra. Đó là một con đường rất đẹp, con đường chuyển hóa mối liên hệ giữa hai cha con. Con thấu hiểu hơn những gì ba đã trao truyền cho con. Từ đó trở đi, con thiết lập lại được sự truyền thông với ba. Con viết thư cho ba và kể cho ba nghe những điều con chưa từng có cơ hội để kể với ba.

Pháp môn thiền hành là một trong những món quà lớn nhất mà con tiếp nhận được từ Thầy. Món quà ấy giúp nuôi dưỡng niềm vui và xoa dịu nỗi đau trong con. Mỗi khi có một người thân qua đời, mỗi khi con thấy cơn giận nổi lên, mỗi khi con thấy buồn bã hay lo âu,... con lại thực tập thiền hành, ý

thức rõ rệt về từng bước chân, có mặt hoàn toàn với bước chân, hơi thở, cảm nhận bàn chân đang đặt trên mặt đất, cảm nhận hai chân và cả cơ thể đang bước đi. Được bước đi trên mặt đất quả thật là một phép lạ. Con bước đi cho những người thân không còn khả năng tự bước đi được. Con bước đi trong niềm vui là mình đang được bước đi.

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

Con đã có nhiều dịp bước đi theo Thầy trên nhiều nẻo đường khác nhau. Có lúc con đi theo Thầy ở những thành phố lớn, trong những buổi thiền hành có hàng ngàn người tham dự. Có lúc con đi theo Thầy cùng vài người khác trên những con đường nhỏ. Bao nhiêu năm bước đi theo Thầy, con có thể thấy được niềm vui và sự nhẹ nhàng, khinh an trong cách Thầy đi. Con thấy được sự tự do, an lạc của Thầy. Mỗi khi thiền hành, Thầy đều ưa dành một chút thời gian để ngồi yên cùng với đại chúng, dẫu đó là một đại chúng lớn hàng ngàn người hay chỉ một nhóm nhỏ vài ba người. Thầy cùng đại chúng chỉ ngồi đó, tận hưởng việc ngồi yên không làm gì cả, chỉ đơn giản thưởng thức sự có mặt của nhau giữa khung cảnh thiên nhiên, kể cả khi nơi đó chỉ là vệ đường ở các thành phố lớn. Con còn nhớ hồi con mới bắt đầu tu tập ở Làng Mai, khi chúng con ngồi với Thầy giữa buổi thiền hành, con cứ chờ đợi Thầy nói hay làm điều gì đó đặc biệt. Nhưng không, không có điều gì đặc biệt xảy ra. Tất cả đại chúng chỉ ngồi yên, thưởng thức giây phút hiện tại. Đó là cơ hội để mọi người tiếp xúc sâu sắc với nhau, với cảnh vật xung quanh và hưởng trọn sự an lạc. Dần dần, con học được cách thưởng thức từng giây phút một cách thật sâu sắc.

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

tuyệt diệu của Mẹ Thiên nhiên và thực tập có mặt thực sự để cảm nhận những món quà, vẻ đẹp và tình thương của Mẹ Thiên nhiên, con bắt đầu có thể ôm ấp niềm đau trong mình. Nỗi đau của con nhờ đó mà được giảm bớt, và con hiểu được rằng mẹ vẫn sống trong con. Con có thể hiến tặng cho mẹ niềm vui, cách sống đẹp của con. Không chỉ hiến tặng cho mẹ, con còn có thể hiến tặng cho tất cả tổ tiên của con. Con là sự tiếp nối của tổ tiên.

Khi tới xóm Hạ tháng 02 năm 2002, con thực sự xúc động trước sự mộc mạc, đơn sơ của nơi này. Thật cảm động khi thấy tấm thư pháp treo trong nhà ăn *“The piece of bread in your hand is the body of the cosmos”* (Miếng bánh mì trong tay ta chứa đựng cả vũ trụ). Năm 2005, một ngày sau khi hoàn thành chuyến hoằng pháp tại Mỹ, Thầy tới nghỉ tại tu viện Rừng Phong ở Vermont. Chỉ có một vài người trong chúng con ăn tối cùng Thầy. Thầy hỏi con: “Con không có gì để ăn kia, vì sao con lại không ăn?”. “Bạch Thầy, tối nay con không muốn ăn. Như thế này con thấy dễ chịu hơn”, con trả lời. Thầy nhìn con mỉm cười, rồi lấy một miếng bánh mì trong đĩa của Thầy đưa cho con. Làm sao con có thể từ chối miếng bánh mì từ Thầy? Con mỉm cười nhận miếng bánh và chậm rãi ăn. Cử chỉ đơn sơ của Thầy làm con thực sự xúc động. Con học cách nhìn sâu vào mỗi miếng bánh mì để thấy được sự có mặt của cả vũ trụ trong miếng bánh, bản chất tương tức của miếng bánh và cảm nhận niềm biết ơn tràn dâng đối với vạn vật xung quanh.

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

Năm đầu tiên sau khi con xuất gia, Thầy thường đùa khi gọi tên con là Đào Lakshmi hay Lakshmi Đào. Thầy mỉm cười nhìn con mỗi khi Thầy gọi tên con như vậy. Trước khi xuất gia, con đã sống tại một tu viện Ấn Độ giáo trong 20 năm và con thường đồng nhất bản thân mình với những trải nghiệm ở nơi đó, nơi người ta gọi con với cái tên là “Lakshmi”¹. Thầy đã giúp con nhận ra rằng con đang bị kẹt vào danh tính này. Con cũng thấy được những hệ lụy khổ đau mà điều đó mang lại: Con không thể mở lòng đón nhận những gì mà giây phút hiện tại hiến tặng cho con.

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

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

Những năm đầu khi mới xuất gia, có những lúc con phải đối diện với rất nhiều khó khăn. Có nhiều khi con không biết mình phải làm gì. Con tự hỏi: “Vì sao mình lại đi xuất gia? Vì sao mình lại chọn gia nhập tăng thân Làng Mai? Vì sao mình lại rời cộng đồng trước đây của mình?”... Mỗi lần nghĩ như vậy, con thường thầm cầu cứu Thầy trong tâm để Thầy tới và giúp con có được cái nhìn sáng suốt hơn. Rất nhiều lần, khi con đang cầu cứu như vậy thì bỗng nhiên Thầy xuất hiện. Thầy xuất hiện thực sự chứ không phải ở trong tâm tưởng của con. Thời gian đó, con đang ở xóm Mới. Có những lúc Thầy đột nhiên có mặt và tham gia thời thiền tọa buổi sáng với chúng con, có lúc Thầy tới dự lễ tụng giới, lại có lúc con thấy Thầy bỗng nhiên có mặt sau

¹ Lakshmi: tên một vị nữ thần trong Ấn Độ giáo.

cánh cửa, trong xe ô tô, hoặc là đi ra từ nhà vệ sinh. Mỗi lần như vậy Thấy đều mỉm cười với con hoặc giơ nhẹ tay chào con, nói với con đôi câu – một sự xuất hiện đơn giản để con thấy rằng Thấy luôn có mặt ở đó cho con. Cho đến bây giờ, dẫu Thấy đã buông bỏ báo thân nhưng Thấy vẫn luôn có mặt cho con như vậy.

Năm 2012, Thấy và tăng thân tới Paris một vài ngày. Thời gian này con đang ở thiền đường Hơi Thở Nhẹ ở Paris. Con cùng với một sư cô nữa nằm trong ban tổ chức cho sự kiện lớn này. Chúng con có một cuộc tranh luận ở ngoài vườn. Thấy ngồi cách đó không xa. Sau cuộc tranh luận, con tới gặp Thấy và chia sẻ về những cảm xúc của con lúc đó. Con kể cho Thấy nghe chúng con làm khổ nhau vì những tri giác sai lầm như thế nào và con đang cảm thấy đau khổ ra sao. Thấy lắng nghe và nói với con rằng rất nhiều người có tri giác sai lầm về Thấy nhưng Thấy vẫn tiếp tục kiên định đi trên con đường của mình, không để cho những tri giác của người khác làm mình nhụt chí. Mỗi chúng ta đều có tri giác sai lầm về người khác, người khác có tri giác sai lầm về chúng ta, và chúng ta lại có tri giác sai lầm về chính mình. Điều chúng ta cần làm là tiếp tục đi, tiếp tục con đường của mình. Con ghi nhớ trong lòng tất cả những điều Thấy dạy con ngày hôm đó và những điều này đã giúp con vượt qua rất nhiều những thử thách trong đời sống xuất gia của mình.

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

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

Hành trình ôm ấp ung thư bằng chánh niệm

Chân Nguyễn Lâm – Hồ Gia Anh Lê



Thở đi con

Hôm nay là tròn mười tháng kể từ ngày con được chẩn đoán ung thư giai đoạn cuối. Là một người trẻ, khi bác sĩ cho biết chỉ còn sáu tháng để sống thì quả là một cú sốc lớn nhất trong đời. Con thấy mình thực sự may mắn khi phải đối diện với tin này trong thời điểm hiện tại chứ không phải 20 năm về trước. Nếu là ngày xưa có thể con đã bỏ cuộc trước khi tế bào ung thư tấn công và đã chết vì hoang mang và sợ hãi khi nghe tin xấu. Con biết ơn con đường tâm linh mà Thầy mở ra cho con trong 15 năm qua đã giúp con đối diện và ôm ấp được ung thư bằng năng lượng chánh niệm và tình thương. Những bài học từ Thầy đã giúp con rất nhiều trong hành trình trị liệu mười tháng qua.

*Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời.*

(Thầy Làng Mai)

Sức mạnh của giây phút hiện tại

Trong suốt 15 năm được đi cùng Thầy để học hiểu, học thương, con thấy hai từ khóa mà Thầy nhắc tới nhiều nhất trong tất cả các bài pháp thoại cũng như trong các quyển sách là “thở” và “hiện tại”. Thầy đã dạy về tác dụng trị liệu và nuôi dưỡng của hơi thở chánh niệm cũng như sự tương tức của ba thời quá khứ – hiện tại – tương lai, và khi trở về trong hiện tại là ta cũng có thể chuyển hóa quá khứ và chăm sóc cho cả tương lai.

Chỉ đến khi nhập viện và bắt đầu hành trình chữa lành này thì con mới thực sự thấm thía từng lời Thầy dạy. Con hiểu rằng trở về trong giây phút hiện tại luôn là cánh cửa an toàn nhất giúp con đi qua được những ngày nhiều giông bão vừa qua. Mỗi khi có cơn đau, con lại đặt tay lên bụng để thở, rồi tự lắng yên khi nhớ rằng giây phút này mình vẫn còn thở nghĩa là mình còn sống, và khi còn sống nghĩa là vẫn còn hy vọng. Mỗi khi có chút hoang mang lo lắng là ngay lập tức con sẽ chú tâm vào một âm thanh hay hình ảnh nào đó trước mặt để kéo mình trở về giây phút hiện tại và thấy rằng giây phút này con vẫn đang ổn nhất có thể.

Vào một ngày giữa tháng 12 năm 2021 khi con đang ngồi trên giường bệnh ngắm mây trời ngoài cửa sổ thì hai bác sĩ trẻ tới nói chuyện với con. Họ vừa tham gia hội chẩn và tới để thông báo về tình trạng bệnh của con. Cuộc trao đổi diễn ra vồn vện chưa đầy năm phút, đại ý là con đã bị ung thư giai đoạn cuối nên không thể phẫu thuật hay chữa trị được nữa. Bác sĩ sẽ cố gắng kéo dài sự sống của con, và chẩn đoán là con sống được khoảng sáu tháng nữa. Bác sĩ hỏi con có thắc mắc gì không? Con choáng quá không biết nói gì nên cả hai bác sĩ đều rời khỏi phòng. Khi họ vừa ra khỏi cửa thì con òa khóc nức nở như chưa bao giờ được khóc. Con khóc vì choáng quá và chưa thể hiểu hết chuyện gì vừa xảy ra với mình. May quá, lúc đó trên bàn có một bó hoa bạn con tặng và có một bông hoa đồng tiền màu vàng như đang cười với con. Bông hoa đó như một tiếng chuông tỉnh thức giúp con trở về giây phút hiện tại, con đặt tay lên bụng, nhắm mắt và thở. Sau mấy phút chỉ chú ý đến sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, con bắt đầu bình tĩnh trở lại và tự nhủ: “Ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết. Nếu biết được lúc nào mình chết thì có thể sống những ngày tháng còn lại ý nghĩa hơn. Có thể sáu tháng nữa mình chết nhưng hiện tại trong giây phút này mình vẫn đang thở nghĩa là mình đang

ổn. Mà kể ra sáu tháng cũng dài phết đấy chứ!”. Sau hơn 30 phút, nguồn năng lượng tích cực đi vào người làm con cảm thấy bình an và sẵn sàng đón nhận mọi thứ. Tâm con trở về trạng thái tĩnh lặng cứ như giông bão chưa từng xảy ra. Và thế là con không thấy sợ hãi nữa.

Ngắm lại trong hành trình ôm ấp ung thư mười tháng qua, việc thực tập thở và trở về trong giây phút hiện tại đã giúp con có được cái thấy sâu sắc, giúp con có thêm sức mạnh và năng lượng của sự chữa lành. Đông bão có thể ập đến bất cứ lúc nào nhưng mọi thứ sẽ qua đi khi con giữ được tâm bình an. Con luôn thực tập trở về trong giây phút hiện tại qua hơi thở, đặc biệt là thở bụng. Khi thở được những hơi thở bình an con thấy lòng nhẹ nhàng hơn, để rồi nhận ra ngay trong giây phút này mình luôn có hy vọng sống. Mỗi lần đặt tay lên bụng và thở đều, con có thể ôm ấp được những cơn đau. Năng lượng bình an luôn có tác dụng trị liệu và chữa lành. Khi con có mặt được trọn vẹn trong giây phút hiện tại, ôm ấp cơ thể với thật nhiều yêu thương, con thấy mình không còn sợ hãi về tương lai nữa.

Con còn nhớ lần phải đi chụp cắt lớp phổi (CT scan) vì bác sĩ nghi ung thư di căn ra phổi, con đã căng thẳng đến mức thở không nổi mấy giây đầu. Nhưng khi nghe tín hiệu hướng



dẫn của máy “Breathe in and hold. Breathe out normally” (Thở vào, giữ hơi thở. Thở ra bình thường), con tưởng tượng mình đang ở trong một khóa tu và đang được quý thầy, quý sư cô hướng dẫn thở. Con liền mời Bụt cùng thở bằng lá phổi của con. Con nhắm mắt và cảm nhận năng lượng của Bồ tát Quan Thế Âm đang cùng có mặt và con đã thở được bình thường. Rời khỏi phòng CT scan con cảm thấy tự tin là sẽ có một kết quả chụp phổi thật tốt. Và điều kỳ diệu là khi các cơ quan nội tạng khác đang bị đau thì phổi của con còn rất khỏe. Và thế là con có thêm hy vọng cho hành trình chữa lành

này. Con càng thấm thía lời Thầy dạy. Còn thở là còn sống. Còn hơi thở là còn điều kỳ diệu.

*Nước mắt ngày xưa
nay đã thành mưa
rơi xuống mặt đất
nảy hạt bồ đề.*

Tươi tẩm những hạt giống tốt

Một trong những thư pháp của Thầy mà con yêu thích nhất khi lần đầu tới Làng Mai Pháp là *The tears I shed yesterday have become rain* (*Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa*). Sau khi đọc được phiên bản thư pháp tiếng Việt thì trái tim con càng được đánh động hơn nữa. Tình cờ trong tất cả các lần con phải nhập viện để hóa trị, trời luôn đổ mưa và câu thư pháp này là một lời nhắc nhở để con thực tập. Còn nhớ lần đầu tiên đi hóa trị, con thấy lo lắng và căng thẳng vì không biết cơ thể mình sẽ phản ứng như thế nào. Khi cô y tá bắt đầu truyền hóa chất vào ven của con thì ngoài trời đổ mưa. Con tự nhẩm “*Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa, rơi xuống mặt đất nảy hạt bồ đề*” và tưởng tượng từng giọt nước mưa là giọt nước cam lộ đang hòa cùng từng giọt hóa chất để lan tỏa vào từng tế bào trong cơ thể và giúp con chữa lành. Thế rồi từ từ con cảm thấy người bình an và mở ra đón nhận nguồn năng lượng chữa lành mà không còn lo lắng nữa.

Đợt hóa trị thứ hai của con trùng với khóa tu Tâm tạng của Thầy. Những ngày đó người con bị đau nhiều do tác dụng phụ của thuốc. Trái tim con cũng đau nhiều khi nhớ và thương Thầy nên ngày nào con cũng khóc như mưa. Rồi có một lần sau khi ngồi thiền và tụng kinh cùng đại chúng ở chùa Tổ qua đường truyền trực tuyến thì trời Singapore đổ mưa rất lớn. Con ngắm từng giọt mưa rơi ngoài cửa sổ và tự nhắc nhở mình về những lời Thầy dạy “*Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa*”. Con ý thức được khổ đau đang có mặt trong con vì những cơn đau từ cơ thể đây rẫy tế bào ung thư cũng như những cảm xúc đau đớn khi vừa mất người thân. Con cũng ý thức được rằng thay vì đắm chìm trong khổ đau, con có thể dùng nước mắt của mình, nay là mưa, để tưới tẩm những hạt giống khác, hạt giống của thấu hiểu và từ bi (là nền tảng của hạnh phúc), hạt giống của trị liệu và chuyển hóa (là căn

bản để có sức khỏe tốt hơn). Và thế là mỗi lần nhìn mưa rơi, hay khi rửa tay, uống nước là một lần con tự nhắc nhở “mình đang muốn tưới tắm hạt giống gì trong lúc này?”. Việc thực tập như thế giúp con nuôi lớn được những hạt giống tốt lành trong con và là sức mạnh giúp con đi qua được những tháng ngày nhiều thử thách.

Breathe, it will be okay (Thở đi, mọi chuyện rồi sẽ ổn) là một trong những câu thơ pháp của Sư Ông mà con rất thích. Còn nhớ hồi đầu tháng 09 khi con bị kháng thuốc, khối u mọc to và lan ra nhiều chỗ, chỉ số ung thư tăng cao hơn 4.000. Con đã tự nhủ “rồi mọi thứ sẽ ổn thôi”. Qua những ngày phải thở bụng để ôm ấp những cơn đau cũng như ôm ấp những hoang mang và lo lắng khi bệnh trở nặng hơn, cuối tháng 10 con đón nhận tin vui – chỉ số ung thư giảm xuống thấp nhất từ trước tới giờ, từ 4.000 còn 70. Lần đầu tiên sau hơn 10 tháng con không còn phải đối diện với cơn đau quặn quai mỗi ngày. Sức khỏe đang dần ổn định lại.

Khi con đang viết những dòng này thì cũng là những ngày tăng thân xuất sĩ và cư sĩ Làng Mai khắp nơi trên thế giới đang cùng kỷ niệm Ngày Tiếp nối của Thầy. Con thêm trân quý những gia tài mà Thầy đã để lại. Hơn bao giờ hết con thấm thía được những mẫu nhiệm của hơi thở chánh niệm, bước chân an lạc, các thực tập chuyển hóa khổ đau mà Thầy đã truyền trao. Giờ đây, con nương vào sự thực tập như chiếc phao cứu sinh khi con đang sắp chết đuối. Có lẽ con đã chạm tới cửa sinh – tử nên quyết tâm thực tập của con cũng đổi khác. Và cũng nhờ toàn tâm toàn ý hơn nên con đang được chữa lành. Con biết ơn Thầy cho con thấy con đường “*Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm*”.

Hôm nay, điều kỳ diệu đang xảy ra, trong vườn hoa mai nở rộ giữa mùa thu. Con nhớ lời Thầy dạy:

*Xuân đã về
các cội thông đã ra chồi óng biếc
và bên mé rừng đã nở rộ hoa mai*

(*Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai* – Thầy Làng Mai)

Gặp Thầy trong từng nếp sống

Thích Chân Trời Đại Đồng



Thầy kính thương,

Lần đầu tiên con *gặp* Thầy là khi con đọc được dòng chữ “đi để mà đi” – tựa đề chương đầu tiên trong cuốn *Đường xưa mây trắng*. Con bỗng giật mình. Từ bao lâu nay con vẫn theo thói quen *đi để mà đến* – cũng không phải là đi nữa, mà là *chạy*, chạy đuổi theo việc học hành, chạy đuổi theo công danh sự nghiệp. Đến giờ nghĩ lại, con vẫn còn thấy tiếc cho những khoảng thời gian trong cuộc đời mình đã trôi vèo qua như một giấc mơ.

Nhờ những lời dạy của Thầy trong sách, con tập dừng lại, tập đi đứng thong thả hơn, tập làm việc từ tốn hơn. Con có nhiều thời gian hơn để trân quý những người thân yêu xung quanh mình. Con học cách sắp xếp công việc và bài vở để có thời gian thảnh thơi, học cách tiếp xúc với thiên nhiên sâu sắc hơn, thay vì đi chơi kiểu “cuối ngựa xem hoa” – đi cho nhiều cốt để làm đầy danh sách du lịch của mình.

Thời gian được làm thị giả cho Thầy là khoảng thời gian vô cùng hạnh phúc đối với con. Suốt những năm tháng bên Thầy, con không bao giờ nghĩ rằng mình là người chăm bệnh cho Thầy. Con thấy mình là người học trò may mắn được gần Thầy để được học hỏi, để được nuôi dưỡng bằng tình thương của Thầy. Mặc dù Thầy không còn giảng dạy bằng lời nói, nhưng tất cả con người Thầy, cuộc sống của chính Thầy luôn là những bài học quý giá cho bất kỳ ai được tiếp xúc với Thầy. Những lời giảng về vô thường, vô ngã, về chánh niệm, tinh thức được Thầy trao truyền trực tiếp bằng cách Thầy nhấp từng ngụm trà, nhai từng thìa cơm, ngắm từng bông hoa, trân quý từng người học trò xung quanh mình.

Bằng cách trực tiếp hoặc gián tiếp, Thầy mời chúng con trở về với giây phút hiện tại. Nhiều lần đi dạo quanh phòng trong nội viện Phương Khê, thấy Sư cô Chân Không đang làm việc chăm chú, Thầy dừng lại bên bàn Sư cô và chỉ tay ra hiệu. Sư cô nhanh nhẩu nở nụ cười rất tươi:

- Thầy muốn con ngưng làm việc để đi thiền hành cùng Thầy phải không?

Thầy gật đầu. Thế là thầy trò cùng nhau ra vườn đi dạo, cùng nhìn ngắm từng nụ hoa chiếc lá, lắng nghe tiếng chim hót líu lo trong vòm cây; hoặc đôi khi Sư cô vui vẻ cất lên tiếng hát hồn nhiên như một em bé. Có những ngày trời nắng ấm, thầy trò cùng nhau chơi ở ngoài vườn suốt cả buổi: Thầy nằm trên ghế xích đu, các con ngồi xung quanh hoặc kể chuyện, hoặc đọc kinh, hoặc hát cho Thầy nghe. Nếu trời lạnh, Thầy phải mặc thêm áo ấm và không ở ngoài được lâu. Nhưng hôm nào Thầy cũng ra ngoài đi dạo ít nhất một lần, như thói quen ngày xưa Thầy vẫn thực tập thiền hành đều đặn mỗi ngày. Lúc nào đi thiền hành cũng có một đàn con đi theo Thầy. Tình thầy trò thật là đẹp như một bài thơ.

Thỉnh thoảng, có nhiều thầy, sư cô lớn từ phương xa về thăm Thầy. Suốt mấy chục năm tu học theo Thầy, quý thầy, quý sư cô vẫn một lòng kính quý Thầy hết mực. Anh em thị giả chúng con hầu hết là những người mới xuất gia, được nuôi dưỡng rất nhiều khi chứng kiến những giây phút thầy trò gặp gỡ ấy. Có lần Sư cô Chân Đức từ Pháp qua Thái Lan thăm Thầy. Đến giờ Thầy dùng bữa sáng, Thầy mời Sư cô cùng ăn. Thầy múc đồ ăn của Thầy đưa sang Sư cô. Thị giả chúng con không kịp chuẩn bị bát đĩa, Sư cô liền đưa tay ra

hứng đồ ăn trực tiếp thật tự nhiên. Một hình ảnh rất cảm động mà cũng rất ngộ nghĩnh. Thầy ăn thong thả, thỉnh thoảng đưa mắt nhìn Sư cô và tiếp thêm đồ ăn vào tay Sư cô. Sư cô xúc động, hai tay run run, vừa bốc từng miếng ăn cùng Thầy mà hai hàng nước mắt cứ thế tuôn trào.

Vì Thầy bệnh nên các bác sĩ hạn chế rất nhiều loại thực phẩm trong khẩu phần ăn của Thầy. Suốt mấy năm ròng, chắc chắn Thầy đã rất nhớ hương vị của những món ăn quen thuộc ngày trước. Có lần Thầy ra hiệu cho thị giả đẩy xe tới bàn khất thực của chúng con. Thầy yêu cầu chúng con lấy đồ ăn của thị giả cho Thầy dùng. Mặc dù chúng con đã hết lời năn nỉ rằng ăn vào Thầy sẽ bị đau bụng, sẽ bị dị ứng, sẽ không tốt thế nọ thế kia nhưng Thầy nhất định muốn ăn. Một vị thị giả lên tiếng: “Thầy cứ dùng, có vấn đề gì thì uống thuốc sau.”

Thầy gạt đầu rất mạnh đồng ý. Thế là anh em thị giả tạm gạt bỏ những lo lắng về sức khỏe của Thầy sang một bên. Cả nhà tíu tít sửa soạn để thầy trò cùng ăn một bữa thật vui vẻ bên nhau. Nhìn Thầy hết lòng thưởng thức những món ăn của “người khỏe mạnh”, chúng con được vui lây niềm vui của Thầy. Đồng thời cũng tiếp nhận lời dạy của Thầy về sự trân quý giây phút hiện tại, trân quý sức khỏe mình hiện có và ý thức hơn về vô thường.

Vì Thầy không còn nói được nên chúng con muốn sử dụng phương tiện kỹ thuật để hỗ trợ việc giao tiếp. Có lần chúng con lấy máy tính đánh máy câu hỏi của mình, viết luôn mấy câu trả lời rồi nhờ Thầy chọn câu trả lời đúng. Thầy đưa tay chỉ câu trả lời. Tất cả chúng con cùng reo lên vui vẻ. Nhưng Thầy chỉ sử dụng máy tính đúng một lần đó mà thôi. Sau đó chúng con nhờ Thầy đánh máy ý của Thầy để chúng con hiểu Thầy hơn. Thầy lắc đầu từ chối. Chúng con hiểu rằng Thầy muốn truyền thông trực tiếp với học trò. Ánh mắt của Thầy cực kỳ sáng và đầy uy lực. Thầy muốn trao truyền ánh mắt đó cho chúng con một cách trực tiếp, chứ không phải qua một vật trung gian, không phải bằng cách thầy trò cùng nhìn vào màn hình máy tính.

Thị giả chúng con phải học cách hiểu ý Thầy qua cử chỉ và ánh mắt của Thầy. Đương nhiên không phải lúc nào chúng con cũng hiểu Thầy ngay. Nhiều lần Thầy muốn đi đâu hay làm gì đó, Thầy đưa tay chỉ lên trời. Tha hồ cho các anh chị em thị giả đoán, hết người này đến người kia đưa ra câu trả lời mà vẫn chưa

đúng. Chúng con vừa bối rối mà cũng vừa thích thú với trò chơi này. Thầy cũng kiên nhẫn chờ từng câu trả lời của học trò, nét mặt vẫn tươi và có phần tinh nghịch. Thầy muốn đi từ Sơn Cốc qua các xóm chơi cũng đưa tay chỉ, Thầy muốn đi từ Pháp qua Thái Lan cũng chỉ bằng tay, muốn từ Thái Lan về Việt Nam cũng động tác ấy. Rồi cuối cùng cũng có người đoán đúng ý Thầy, được Thầy cưng nựng một cách rất đáng yêu. Những kỷ niệm thầy trò vui thật là vui.

Xung quanh Thầy luôn tỏa ra năng lượng bình an đến lạ kỳ. Nhiều thầy, sư cô đi từ phương xa về thăm Thầy, chỉ cần xin phép được ngồi yên bên Thầy một hồi lâu.

Những lúc Thầy nghỉ ngơi, con thường mở kính sách ra đọc, con rất thích ngồi trong phòng Thầy đọc sách. Mà thật lạ, ngồi phía cuối giường Thầy đọc sách rất là... “vào”. Hoặc gấp sách lại, ngồi lặng yên bên Thầy để chiêm nghiệm về những lời dạy trong sách cũng rất dễ “thấm”.

Cũng có khi con “tranh thủ” đem việc riêng vào làm trong phiên thị giả. Hôm đó, dù Thầy không nhìn thấy màn hình máy tính của con, nhưng dường như Thầy cảm nhận được và chỉ tay về phía con. Con ngẩng đầu lên nhìn Thầy và cười ngượng như một lời sám hối. Con vì mãi theo công việc mà quên đi sự có mặt của Thầy, quên trân quý giờ phút thầy trò bên nhau.

Sau này, mỗi khi công việc nhiều dồn dập hoặc có đôi chút căng thẳng, con lại nhớ đến ánh mắt triu mến của Thầy hôm ấy, như một lời gọi con trở về, buông thư, không để mình bị cuốn đi. Và đó vẫn luôn là cách hay nhất để có được tâm trí sáng suốt mà giải quyết những khó khăn trong công việc.

Tình thương của Thầy không dành riêng cho ai, không phân biệt người này người khác, dù là các học trò thân cận, hay người ở xa, thậm chí những người Thầy chưa từng gặp. Những ngày quán niệm tại các xóm ở Làng Mai Pháp, những khóa tu ở Làng Mai Thái Lan, hay những ngày nghỉ ngơi ở chùa Tổ Từ Hiếu, nếu trong người đủ sức khỏe, Thầy luôn sẵn sàng ra ngoài với đại chúng. Vừa là để Thầy được nuôi dưỡng khi tiếp xúc với sự sống xung quanh, vừa là để đại chúng được hạnh phúc và được nuôi dưỡng khi gặp Thầy, thiên hành cùng Thầy. Rất nhiều người vừa đi đằng sau Thầy vừa khóc.

Những năm sau cơn đột quỵ, Thầy có rất nhiều đau nhức và khó chịu trong thân thể. Tuy nhiên, những đau nhức đó không ảnh hưởng đến sự bình an, đến khả năng thưởng thức những mẫu nhiệm của cuộc sống nơi Thầy. Chúng con vô cùng cảm phục khả năng chịu đựng của Thầy. Nhiều lúc chúng con nói



chuyện với nhau: “Chưa chắc anh em mình đã chịu nổi những cơn đau như Thầy, nói gì đến chuyện ăn cơm trong chánh niệm, hay bình an ra ngoài đi đạo”. Việc Thầy vượt lên trên cơn bệnh để giữ gìn sự thực tập đã khích lệ chúng con rất nhiều trên con đường tu học. Khi gặp khó khăn trong cuộc sống, hình ảnh của Thầy luôn là nguồn cảm hứng giúp con có thêm năng lượng để đi lên. Con biết Thầy đã có thể làm chủ được *sự đến đi* của mình, nhưng vì tình thương bao la dành cho những người học trò, xuất gia cũng như tại gia, Thầy chưa nỡ ra đi quá sớm khi chúng con chưa sẵn sàng. Thầy muốn cho chúng con thời gian để chuẩn bị, để thực tập thêm.

Thầy có một tình cảm đặc biệt sâu nặng đối với quê hương, nơi cội nguồn huyết thống và tâm linh của mình. Hơn ba năm Thầy về chốn Tổ, con đã thấy được rất nhiều sự chuyển hóa, hàn gắn và nuôi dưỡng nơi những người học trò chúng con, nơi những người dân khắp mọi miền đất nước có tâm hướng về Thầy. Những giây phút cảm động khi quý Hòa thượng, quý Ni sư đến thăm Thầy – những *tri kỷ* từ mấy chục năm vẫn giữ một lòng kính quý đối với Thầy, và Thầy trao lại tình cảm triu mến nơi cái bắt tay, nơi ánh mắt thân thương. Chúng con ở bên cạnh cũng được chung vui và được nuôi dưỡng từ những mối tình sâu sắc đó của các bậc trưởng thượng.

Thời gian dịch bệnh Covid hoành hành, quý thầy chùa Tổ được làm lễ Bó tát trong mùa an cư ngay tại Từ Hiếu. Anh em thị giả chúng con đã rất hạnh phúc được cùng quý thầy thực hiện yết ma tụng giới tỳ kheo theo giới bản tâm tu mà Thầy và tăng thân đã kết tập và biên soạn. Khi con kể chuyện này

với Thầy, con cũng thấy được niềm vui trong ánh mắt Thầy. Chúng con rất hạnh phúc được cùng Thầy báo đáp ân nghĩa của chư Tổ.

Cuối cùng, cái ngày chúng con biết chắc chắn phải đến cũng đã đến. Thầy tạm biệt chúng con để lên đường thông dong cùng mây trắng. Thêm một lần nữa, *sự ra đi* của Thầy trở thành một lời mời chúng con trở về với sự thực tập. Khắp nơi trên thế giới, mọi phương tiện truyền thông đều nhắc đến tên Thầy khiến cho bao nhiêu người dù chưa từng biết Thầy, cũng có cơ hội được nghe đến tên Thầy, được biết về công hạnh của cuộc đời Thầy. Tất cả mọi người đều được *Thầy mời* trở về an trú nơi từng bước chân, từng hơi thở để có cơ hội được nuôi dưỡng và trị liệu. Đặc biệt thời điểm đó ở Việt Nam đã gần Tết, ai ai cũng đang tất bật hoàn thành công việc cuối năm để đón năm mới. Vậy mà hàng chục ngàn người vẫn có khả năng dừng lại mọi bận bịu lo toan, trở về chùa Tổ để được đánh lễ Thầy, để được ngồi yên bên Thầy.

Còn hàng triệu người khác, dù không về Huế được, cũng đã thu xếp để theo dõi và tham dự các thời khóa của lễ Tâm tang qua kênh truyền hình trực tiếp. Một lễ tang vô cùng đặc biệt, người nào tham dự cũng được nuôi dưỡng bằng một nguồn năng lượng tâm linh thật hùng hậu.

Thầy đã *ra đi*. Nhưng con biết Thầy vẫn luôn luôn *có mặt* cho chúng con. Chỉ cần chúng con dừng lại, trở về thực tập những pháp môn mà Thầy đã trao truyền bằng cả con người Thầy – lập tức Thầy sẽ biểu hiện. Và chúng con lại được nắm tay Thầy cùng rong chơi.

Chúng con nguyện cùng Thầy đi về tương lai bằng những bước chân bình an nơi hiện tại.

Một lòng trân kính và biết ơn,

Con của Thầy

Đường xưa mây vẫn trắng

GDPT Thừa Thiên Huế kính viếng Giác linh Sư Ông

Chúng con ngồi đây
 quanh thất Lăng Nghe
 Thầy đang nằm yên
 khuya nay sương xuống lạnh
 khi ngày mới bắt đầu
 cõi vô sinh tịch lặng
 Hơi thở của Thầy
 lưu chuyển
 trong từng hơi thở của mỗi chúng con.

Con đang quỳ đây
 trên bãi cỏ non
 nơi thiền đường Như Lai
 bảy ngày
 tịnh tâm hướng vọng
 Pháp thân Thầy
 là thực tại linh động
 hướng dẫn chúng con
 mọi nẻo đi về.

Thầy đã đi
 Thầy đã trở về
 chín mươi sáu mùa xuân
 hiến dâng quê hương
 những vùng trời mai nở
 Đóa mai tỉnh thức
 biết giữ gìn hơi thở
 lúc ngọn lửa cháy lên
 từ tháp Trà tỳ.

Bên chùa Tổ
 đường xưa
 mây vẫn trắng
 Con thiền hành
 theo những dấu chân đi...



Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đồi

Thích Nữ Chân Thao Nghiêm



Thầy kính thương,

Những gì con học được từ Thầy, cùng những kỷ niệm đã và đang làm cho tháng ngày của con đi qua đẹp như một giấc mơ, con vẫn chưa kể Thầy nghe. Ngày ấy Thầy thường nhắc: “Hiện tại đẹp quá, sự thật mà mình cứ tưởng là một giấc mơ”. Ngày nào mình cũng sống tỉnh thức trong giấc mơ đẹp ấy Thầy nhỉ!

Con thích được giúp Thầy

Sơn Cốc rất gần xóm Mới nên chị em con có cơ hội được đưa cơm và qua thăm Thầy dường như mỗi ngày. Con thích qua Sơn Cốc những ngày mùa xuân và những ngày đầu hè, tiết trời còn ấm. Ít khi chúng con gặp Thầy ở trong nhà mà phải tìm Thầy tuốt ngoài vườn. Thầy thích thiền hành, nằm đưa võng chơi để hưởng không khí ấm áp, trong lành và sinh động của mùa xuân. Lúc nào gặp Thầy ngoài trời chúng con cũng được Thầy mời ngồi chơi, ngắm cảnh với Thầy một lúc thầy trò mới nhớ tới bữa cơm.



Thầy thích nhất là mùa măng ở Sơn Cốc, thường là vào cuối xuân, khoảng tháng 04 đến tháng 05. Nếu Thầy đi vắng trùng vào mùa đó là Thầy tiếc lắm và luôn dặn các con ở nhà nhớ hái măng cho Thầy. May mắn lắm Thầy mới được ở nhà vào mùa măng nên Thầy tha hồ tận hưởng những phút giây bẻ măng, lột măng, luộc măng cắt vào tủ lạnh và thế nào Thầy cũng kho sẵn một nồi với đậu hũ để đãi các sư con đến ăn cơm chung. Măng Thầy kho chín mềm, có vị cay cay của tiêu, ngon tuyệt! Các anh chị em chúng con đưa nào đến Làng cũng mơ ước được thưởng thức món măng kho của Thầy, ăn với cơm trắng, nhất là vào những ngày đông lạnh.

Con thích sự giản dị, mộc mạc của Thầy. Có lần sau khi bảo các chị em bẻ măng xong, Thầy dẫn con ra vườn rau với Thầy để hái xà lách thêm cho bữa cơm chiều. Rau ở vườn Thầy mùa xuân tươi tốt lắm. Tiết trời thuận lợi nên xà lách lên xanh non mơn mớn. Con chỉ đi theo mà không biết mình sẽ giúp gì. Tới nơi, Thầy cầm kéo cắt rau rồi xoay qua con thì con không có rổ để đựng. Vậy là Thầy bày cho con túm tà áo nhật bình phía trước lên tạo thành cái rổ đựng rau. Con thấy vui vui làm theo. Thầy trò cứ thông thả hái rau. Thầy hái được lá nào thì bỏ vào cái rổ áo của con. Con chỉ việc tòn ten theo Thầy và chiều hôm đó chúng con được đãi thêm món rau trộn tươi ngon nữa.

Một buổi chiều qua Sơn Cốc vào lúc trời sắp chuyển mưa, Thầy nhờ con: “Con giúp Thầy chạy ra vườn lấy cái vũng hồi chiều Thầy nằm vào, không thì trời mưa ướt, phải ‘chạy’ mới kịp nhưng phải *chạy trong chánh niệm*”. Thực ra thì con thường lén chạy những lúc gấp gáp cho chuyện gì đó, dù biết như vậy là không được phép và đánh mất bước chân của mình. Nhưng được Thầy nhờ chạy và chạy trong chánh niệm thì khác! Cảm giác vui và ý thức là mình đang chạy làm con có mặt trọn vẹn cho những gì đang làm và vừa kịp trước lúc mưa xuống. Con giỏi quá Thầy ha!

Sơn Cốc có một cầu thang gỗ dẫn lên phòng Thầy. Cầu thang rất cũ, hẹp và tối, Thầy thường nói với chúng con là cầu thang có 18 bậc và lần nào Thầy bước trên đó, Thầy đều bước đi trong chánh niệm và hạnh phúc. Mỗi lần sắp lên cầu thang với Thầy, con đều vội vàng, phải đóng cửa hành lang dưới thật nhẹ nhàng, rồi bật đèn, xếp dép... nên luôn luôn để Thầy phải chờ. Thầy luôn là vậy, đứng sẵn đợi con đến rồi mới bắt đầu bước đi tiếp và Thầy trò cùng bước lên từng bậc thang một cách chánh niệm và hạnh phúc. Phải mất vài

bạc thang con mới yên trở lại và hạnh phúc vì được Thầy dẫn dắt, nhắc nhở con bước đi trong chánh niệm. Con không cần phải làm gì cả, chỉ việc bước theo từng bước chân của Thầy. Thầy thường cười và nói: “Thầy trò mình đang leo đồi Thế kỷ!”. Thầy đã tập cho con bước đi trong chánh niệm và con luôn nhớ làm theo lời Thầy.

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

Thầy kính thương, Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đồi, đang ngồi yên với nhau, thở chung một nhịp và mỉm cười ngắm nhìn sự mầu nhiệm của đất trời.

Thầy quen tự làm mọi việc cho mình, ít khi nhờ ai giúp đỡ. Thực ra lúc Thầy còn khỏe, làm thị giả cho Thầy con chỉ chơi và “hưởng thụ” tình thương nơi Thầy thôi mà không được Thầy nhờ làm gì nhiều. Mãi đến thời gian Thầy bị bệnh, Thầy mới nhờ đến sự trợ giúp của các thị giả. Đến lúc đó con mới có cảm giác mình đang làm thị giả cho Thầy. Mỗi lúc cần nhờ gì, Thầy thường dạy: “Con làm đôi chân cho Thầy, đi tới lấy dùm cuốn sách cho Thầy; con làm đôi mắt cho Thầy, đọc hộ Thầy cái này; con làm đôi tay cho Thầy, viết hộ Thầy đoạn này...” Con rất hạnh phúc được giúp Thầy và những lần đó con tập làm việc với đôi tay của Thầy, đi với đôi chân của Thầy và nhìn bằng cặp mắt trẻ trung của Thầy. Những lúc đó, Thầy và con là một, làm cho Thầy cũng là làm cho con. Và khi cần làm gì con đều tâm niệm làm như Thầy đang làm. Thời gian sau này mỗi lần đánh mất mình hoặc cảm thấy thiếu năng lượng vững chãi, con thường mời Thầy ở lại với hơi thở, bước chân và cả con người của con để những gì con làm có thể trở nên bình an và thanh thoi hơn như những gì Thầy đã từng làm.

“I can do it”

Thời gian khó nhất mà con phải đối diện và trải qua là thời gian Thầy bệnh. Chuỗi ngày đó là những ngày đáng nhớ, đầy thử thách chông gai nhưng cũng

đây những kỷ niệm và bài học cho mỗi thành viên trong đại chúng, cũng như cho mỗi anh chị em đang bên Thầy và đang giữ cùng một nhịp điệu với Thầy: *Giữ niềm tin*. Những tháng ngày đó, con rất kính phục sự đều đặn và mạnh mẽ của Thầy. Sức mạnh và niềm tin đó truyền qua chúng con một cách rõ ràng và đều đặn. Vì vậy tất cả các anh chị em thị giả đều một lòng liên tục có mặt, hoạt động, đi tới và chỉ cần theo chỉ dẫn của Thầy thôi mà đã làm không xuể rồi. Tuy bị bệnh, Thầy vẫn duy trì những công việc hằng ngày Thầy thường làm như: dịch kinh, tìm cách để giải thích và dạy những giáo pháp làm sao cho các con dễ hiểu, có thể áp dụng thực tập trong những sinh hoạt hằng ngày và quán chiếu về những gì đang xảy ra để công phu thêm vững chãi. Bất cứ lúc nào Thầy của chúng con cũng đầy nhiệt huyết và năng lượng trẻ trung trong lòng. Nếu có một ước mong cho Thầy nghỉ ngơi để Thầy khỏe, thì đó là mong Thầy *thường thức tuổi già*. Đây chỉ là suy nghĩ của riêng con bởi vì nó chẳng ăn khớp gì với chí nguyện và trái tim *luôn trẻ* của Thầy.



Trong khoảng thời gian Thầy đau nhiều, chân bắt đầu nặng và yếu. Vì đã quen với việc tự chăm sóc bản thân mình, Thầy phải tập làm quen và cố gắng chấp nhận từ từ sự giúp đỡ của các sư con. Mỗi khi sắp phải đứng dậy từ ghế hay từ giường của mình, Thầy luôn muốn thử sức, cố gắng tự làm. Anh chị em con luôn đứng đằng sau Thầy để quan sát và sẵn sàng giúp đỡ nếu Thầy cần. Câu mà Thầy thường dùng để tự cổ vũ mình đó là “I can do it” (Thầy có thể làm được). Cùng lúc đó, anh chị em đồng thời làm một dàn cổ vũ cùng ngân nga “You can do it, you can do it”. Cho dù có thành công hay không, cả thầy và trò đều giữ vững tinh thần và có được niềm vui trong những phút giây đó. Những lúc chưa thành công, Thầy chỉ nói “chưa được” và tất nhiên là vẫn tiếp tục cho những lần sau.

Những năm qua con chỉ làm một chuyện thôi, đó là phải tập làm một người lớn. Đã biết không còn một chọn lựa nào khác ngoài sự cố gắng để tự chăm sóc chính mình đồng thời giúp Thầy, giúp các sư chị chăm sóc các sư em và xây dựng tăng thân, nên con không thể trì hoãn và không có lý do gì khác để trốn tránh trách nhiệm. Con đã chấp nhận làm sư chị lớn và để tâm học hỏi thêm nhưng lắm lúc tự cảm thấy mình còn non dại quá, nhất là những khi không biết giải quyết những vấn đề trong tâm và làm sao để nâng đỡ thêm cho các sư em. Có khi con thấy tủi thân và chùn bước vì... khó quá!

Những lúc như vậy con nhớ tới hình ảnh Thầy đã cố gắng như thế nào và tự động viên mình nên con cũng thường nói với bản thân “I can do it”, đồng thời con cũng nghe Thầy trong con khích lệ “Con làm được mà” nên con có thêm động lực, gắng đầu lên mà bước tới. Và nếu không thành công con sẵn sàng thử lại lần nữa và thử cách khác. Thế nào cũng có cách tốt hơn cho một vấn đề và không bao giờ có cách hay nhất cố định cho mãi mãi. Có một điều rất rõ mà những năm qua Thầy và chúng con đều thấy, đó là các con của Thầy người nào cũng đang lớn lên, cứng cáp hơn nhiều. Tất cả đang cùng nhau tiếp tục công trình xây dựng tăng thân và giúp đời như Thầy đã mở đường. Khi nào chúng con có sự hòa hợp và thương yêu nhau là con biết chúng con đang tặng Thầy món quà quý nhất.

Một hôm đang ở phòng ngoài, nghe chuông Thầy gọi, con chạy vào hơi vội vàng để xem Thầy cần gì. Thầy nằm trên giường, con rón rén hỏi: “Bạch Thầy, con có thể giúp gì được ạ?”. Thầy đưa tay ra và nói: “Thầy mệt, Thầy cần con ngồi chơi với Thầy”. Ngay lập tức con biết mình phải làm gì, đó là tức khắc trở về với chánh niệm và thiết lập sự bình an. Vì Thầy cần năng lượng lành cho đỡ mệt (lúc đó con không khóc, khóc thì không thể nào giấu được nước mắt. Những ngày đó con mạnh mẽ lắm vì mình đang trong vai trò trợ giúp mà, bây giờ kể lại mới thấy bùi ngùi).

Con đã đi tìm Thế Tôn từ hồi còn ấu thơ

Con được về ở Diệu Trạm để sang chùa Tổ làm thị giả cho Thầy. Những tháng cuối, anh chị em thị giả chúng con được gần Thầy, được chơi với Thầy, đặc biệt là tuần trước lúc Thầy đi. Thầy rất tỉnh táo và thức chơi với các sư con rất nhiều. Chúng con tả cảnh chùa Tổ cho Thầy nghe, chuyện đại chúng

đang chuẩn bị đón Tết ra sao, phòng nào đang chuẩn bị những gì, và kể đầy đủ về các trung tâm khắp nơi. Thầy lắng nghe rất chăm chú, có mặt tròn vẹn, thể hiện sự kết nối rất rõ trong ánh mắt của Thầy khi nhìn chúng con.

Mỗi khi đi ngang qua phòng Thầy, thấy Thầy đang ngắm cảnh, ngắm nắng, con rất hạnh phúc. Khi làm thị giả mà thấy Thầy khỏe, Thầy vui là con hạnh phúc!

Có một ngày con ngồi chơi với Thầy, hơ ngải cứu cho Thầy, đã đến giờ ngủ nhưng Thầy vẫn còn thức nên con hỏi:

– Bạch Thầy, sao Thầy không ngủ, Thầy thức chơi à?

Thầy chớp mắt.

Con ngừng hơ thuốc và ngồi chơi với Thầy, kể chuyện và hát cho Thầy nghe. Con hát không hay nhưng biết Thầy thích nghe những gì thân thuộc. Con đã hát bài *Tìm nhau*. Có lần từ bệnh viện về lại Sơn Cốc, Thầy có thể hát hết bài này tuy không rõ lắm nhưng điệu nhạc vẫn đúng.

Con đã đi tìm Thế Tôn

Từ hồi còn ấu thơ

Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn

Từ khi mới bắt đầu biết thờ

Hôm đó, con được hát cho Thầy nghe và đó là lần cuối cùng con hát cho Thầy nghe bài *Tìm nhau*. Mỗi lần nhớ tới ánh mắt của Thầy là con xúc động bởi vì trong cái nhìn đó chứa đựng rất nhiều tình thương.

Những ngày cuối cùng, Thầy đã có nhiều thời gian chơi với thiên nhiên, chơi với đệ tử, tận hưởng trọn vẹn mỗi phút giây. Thầy thật hay, Thầy đã có thể sắp xếp đủ không gian, thời gian, chuẩn bị tâm lý cho chúng con. Có Thầy trong lòng, chúng con thấy mình thật đầy đủ, mạnh mẽ, giàu có và ấm áp. Con thật sự biết ơn Thầy với tất cả những gì Thầy đã làm cho chúng con và cho mọi người, chúng con đang cùng với Thầy đi về tương lai.

Đệ tử của Thầy là phải giỏi nghe con

Thích Nữ Chân Trang Nghiêm



Con có một thời sa di thật huy hoàng, thời mà chỉ rộn rã những tiếng cười, sống vô tư không cần phải mang trách nhiệm nặng nề gì ngoài chuyện là “hạnh phúc”. Rồi có một ngày Thầy gọi con vào và nói: “Thầy nghe sư chị nói là cả ngày con không học hành gì cả, ăn rồi chỉ biết cười xề xề thôi”. Lúc đó Thầy nhìn con với ánh mắt rất nghiêm nghị và nói tiếp: “Đệ tử của Thầy là phải giỏi nghe con”. Con vẫn còn nhớ như in ánh mắt đó, câu nói đó. Con hiểu câu nói của Thầy không có nghĩa là nếu con không giỏi thì không phải là đệ tử của Thầy mà có nghĩa là con phải sống cuộc sống của con một cách sâu sắc nhất có thể. Rồi Thầy, rồi chúng lớn, con bắt đầu tập làm sư chị. Thật ra bao nhiêu năm nay con chẳng thấy mình đang phải làm trách



nhiệm của một sư chị lớn gì cả vì đối với con dù có lớn bao nhiêu, có làm bao nhiêu việc thì trách nhiệm chính của con vẫn là một sư cô hạnh phúc. Nhiều năm thực tập câu “hạnh phúc là trách nhiệm” con nhận ra rằng về đối lại của câu nói đó “trách nhiệm là hạnh phúc” cũng rất đúng. Ví như một người cha không thể thực sự có hạnh phúc nếu không làm tròn trách nhiệm của một người cha. Việt Nam có khẩu hiệu “Độc lập – Tự do – Hạnh phúc” còn khẩu hiệu của con là “Trách nhiệm – Hạnh phúc”.

Thầy kính thương, con đang chập chững từng bước theo dấu chân Thầy. Mới ngày nào con được làm thị giả nấu ăn trong những chuyến hoằng pháp của Thầy mà giờ con đã làm “chị lớn” đi hướng dẫn khóa tu cùng các anh chị em. Ngồi trên bục pháp thoại nhìn xuống các bạn thiện sinh, con ý thức đây là điểm khởi đầu của các anh chị em con. Để chúng con có điểm khởi đầu tốt đẹp đó, Thầy đã bao nhiêu năm ròng rã không mệt mỏi truyền trao kinh nghiệm và tuệ giác cho chúng con và tất cả mọi người. Những gì con đang có không phải tự thân con tạo dựng nên mà nhờ năng lực và trí tuệ của Thầy. Chúng con có trách nhiệm tiếp nối và phát triển những gì chúng con tiếp nhận từ Thầy. Ai đó đã từng nói: “Cha mẹ sống trên núi cao không quyết định tương lai con sẽ ở trên cao. Cha mẹ sống dưới chân núi không quyết định tương lai con sẽ ở dưới thấp”. Làm sao chúng con có thể gìn giữ và làm lớn mạnh truyền thống Làng Mai mà không phải trở thành đũa con cùng tử?

*Này người giàu sang bậc nhất
Tha phương cầu thực xưa nay
Hãy thôi làm thân cùng tử
Về đi, tiếp nhận gia tài*

(Viên ngọc kinh Pháp Hoa – thơ Thầy Làng Mai)

Thầy kính thương, gia tài quý giá nhất mà Thầy để lại cho chúng con là tăng thân. Chúng con biết không một cá thể nào có thể tiếp tục sứ mạng cao cả của Thầy ngoài sức mạnh của tăng thân. Mỗi chúng con ai cũng có điểm mạnh, điểm yếu của riêng mình nhưng bằng cách luôn sát cánh cùng nhau như một đàn chim trời, chúng con có thể tiếp nối Thầy một cách hoàn hảo nhất. Những con chim trời biết chúng không thể bay một mình mà không

có sự hỗ trợ về nhiều mặt của cả đàn nếu muốn sống còn. Mỗi khi một con chim bay lạc khỏi đội hình, nó nhanh chóng cảm thấy sức tri kéo và những khó khăn của việc bay một mình, nó sẽ lập tức trở lại đàn để được hưởng ưu thế của sức mạnh tập thể. Bằng cách bay cùng nhau chúng có thể thực hiện những hành trình dài, có khi vượt cả đại dương.

Thầy kính thương, cảm ơn Thầy đã cho chúng con một tặng thân thật đẹp để nương tựa. Còn gì hạnh phúc hơn khi được sống trong vòng tay che chở của tặng thân, dù ở Hồng Kông, Thái Lan... châu Á, châu Âu, châu Mỹ, châu Úc thì chúng con cũng cùng chung nhịp thở. Chỉ cần ý thức rằng trong từng cá thể nhỏ nhoi đều mang sức mạnh, tình thương và tuệ giác của Thầy và tặng thân, chúng con không còn cảm thấy cô đơn, yếu đuối nữa.

Thiền sư Nhất Hạnh Bậc thầy tâm linh vĩ đại

Minh Hải



Mấy ngày qua truyền thông trong nước và quốc tế, nhiều chính khách khắp nơi trên thế giới kính thương tiếc một bậc Thầy tâm linh vĩ đại – Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Người vừa xả báo thân tại mảnh đất thân kinh – cố đô Huế. Nhiều môn sinh của Ngài khắp năm châu tưởng niệm một bậc Thầy tôn kính vừa ra đi ở tuổi đời chín mươi sáu.

Trong suốt tám mươi năm sống trong ánh đạo của đức Như Lai và hơn nửa thế kỷ truyền bá lời Phật dạy khắp nơi trên thế giới. Thiền sư Nhất Hạnh đã có nhiều đóng góp lớn lao cho nền hòa bình và hạnh phúc cộng

đồng quốc tế. *The New York Times* đã từng khẳng định: “Trong số các nhà lãnh đạo Phật giáo có ảnh hưởng lớn ở Tây phương, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được xếp vào vị trí thứ hai, chỉ sau Đức Dalai Lama (*Among Buddhist leaders influential in the West, Thich Nhat Hanh ranks second only to the Dalai Lama*).”^[1] Thích Nhất Hạnh là bậc Thầy tâm linh kiệt xuất thời cận đại có sức ảnh hưởng đến chiều sâu và bề rộng trên phạm vi toàn cầu. Ở nơi con người mang chiếc áo nâu sồng mảnh khảnh đó, có gì đặc biệt mà nhiều người kính ngưỡng và tôn vinh trang trọng như thế?

Làm mới đạo Bụt

Đại Lục vào thời kỳ hậu bán thế kỷ mười chín và nửa đầu thế kỷ hai mươi, Thiền sư Thái Hư (1890-1947) được nhắc đến như người có công canh tân Phật giáo. Thì ở Việt Nam vào nửa đầu thế kỷ hai mươi, người tiên phong trong quá trình làm mới đạo Bụt chính là Thiền sư Nhất Hạnh.

Tố chất thiên phú nơi tâm hồn của Thiền sư Nhất Hạnh ngay từ khi mới vào cửa thiền đã biểu hiện điều đó. Năm 1942 – ở tuổi đời mười sáu, sư chú Phùng Xuân đã biết làm thơ và có những tư tưởng trong sáng muốn làm mới đạo Phật. Người đã lên tiếng: “Đạo Phật ra đời vì sự sống của nhân loại nên cũng linh động như sự sống của nhân loại. Ta không thể tách rời đạo Phật ra khỏi sự sống, bởi chính đạo Phật là sự sống. Nếu ta quan niệm đạo Phật như một kho tàng tri thức và lý thuyết cứng đờ thì tức là ta đã xem đạo Phật như những chén bát cổ trưng bày ở tàng cổ viện.”^[2] Sở dĩ Ngài mạnh mẽ lên tiếng như thế là bởi đạo Phật giai đoạn ấy quá cũ kỹ. Nhân sĩ trí thức đã có cái nhìn phiến diện về các tổ chức Phật giáo. Các tự viện chỉ loay hoay quanh việc cầu siêu, cầu an và ma chay, đáp ứng cho người tuổi xế chiều. Sư chú Phùng Xuân sinh ra cõi đời với sứ mệnh cải cách và làm mới tinh thần đạo Phật. Ngài đã thổi một nguồn gió mới để đạo Phật thích ứng với xã hội, để tồn tại và phát triển bền bỉ trong lòng quần chúng.

Ngay hồi còn ngồi dưới Phật học đường Báo Quốc năm 1947, sư chú Phùng Xuân đã thành lập tạp chí *Tiếng Sóng*, kêu gọi các học tăng nói lên tiếng nói đích thực bằng tuệ giác và kinh nghiệm thực tiễn. Tờ báo Phật giáo được nhiều thành phần thanh thiếu niên hưởng ứng nồng nhiệt, nhưng sau đó không lâu đã bị đình chỉ xuất bản vì tư tưởng quá cấp tiến và táo bạo. Tiếp

sau đó, qua tờ báo *Tiến Hóa*, chủ trương của sư chú Phùng Xuân là phải hành động chứ đừng nói lý thuyết suông trên trời dưới biển. Tuệ giác của đạo Phật cần được hiện đại hóa, tức có sự kết hợp giữa khoa học, xã hội, minh triết để hiểu tận nguồn áp bức khổ đau, chứ không phải chỉ tụng niệm và cầu nguyện.

Những tư tưởng cấp tiến luôn gặp phải sự khó khăn trước quần chúng và thậm chí ngay trong giới tăng sĩ, đôi khi sự phản đối là chuyện khó tránh khỏi. Bởi lẽ người bình thường thì khó nhận ra được việc làm của người cấp tiến, còn người có kinh nghiệm thâm niên thì quan ngại sự cấp tiến đó có ổn không. Do vậy, người có tư tưởng cấp tiến thường đơn thân độc mã trên mọi lộ trình, chính vì thế nên sư chú Phùng Xuân lấy bút hiệu cho mình là Nhất Hạnh – hành động duy nhất.

Một con người có ý tưởng tân tiến cũng có nghĩa nơi con người ấy đầy ý chí phi thường và khí phách anh hùng. Thiền sư Nhất Hạnh là con người “tri hành hợp nhất – 知行合一”, tức hiểu biết và thực hành luôn đi đôi với nhau. Trong quá trình làm mới đạo Phật, vào năm 1965, Thiền sư Nhất Hạnh là một trong những người khởi xướng thành lập Viện Cao đẳng Phật học nhằm đào tạo tăng ni có phẩm chất để dẫn thân phụng sự nhân sinh tại chùa Pháp Hội, tiền thân của Đại học Vạn Hạnh ngày nay.

Người đã thành lập trường Thanh niên Phụng sự Xã hội – The School of Youth and Social Service, với mục đích huấn luyện một thế hệ người trẻ có thể sống hòa mình vào nông thôn, dẫn thân chia sẻ kiến thức thế học và Phật giáo để phát triển cộng đồng nhằm thực hiện cải tiến xã hội^[3]. Đó là một luồng khí mới thổi vào phong trào đưa nền văn hóa giáo dục và giáo dục Phật giáo của đất nước đi lên. Hàng ngàn cộng tác viên được đào tạo ở chương trình này góp phần to lớn trong công tác giáo dục tư thực Bồ đề.

Trong suốt chiều dài lịch sử Phật giáo Việt Nam, Thiền sư Nhất Hạnh có thể được xem là một trong những người tiên phong tân tu giới bản. Ngài đã tân tu Năm giới và Thập thiện Bồ tát giới thành Mười bốn giới Tiếp Hiện – The 14 mindfulness training of Engaged Buddhism. Ngày nay, Dòng tu Tiếp Hiện (The Order of Interbeing) này có cả ngàn người khắp nơi trên thế giới thực tập. Thiền sư cũng tân tu Giới bản Pratimokṣa cho người xuất sĩ nam và nữ, được công bố lần đầu vào ngày 31 tháng 03 năm 2003 tại Viện

Đại học Tăng già Trung ương ở thành phố Hán Thành, Hàn Quốc. Không ít người hỏi, Thích Nhất Hạnh là ai mà dám tân tu giới bản của Phật. Có thể Ngài trả lời: “Tôi chỉ làm công việc như Thầy Ānada trùng tuyên và tân tu lại những lời Phật dạy để phù hợp với thời đại mới, thiết thực và dễ hành trì hơn.”^[4] Nhiều người thấy nhưng không đủ can đảm để thực hiện và chẳng thiếu người bất đồng quan điểm làm mới đó, nhưng có thể nửa thế hệ hay đôi khi mười hoặc hai mươi năm sau, những giới bản tân tu đó sẽ trở thành thông dụng trong tự viện Phật giáo, vì nó hợp với con người và thời đại.

Đạo Tràng Mai Thôn được thành lập năm 1982, kể từ đó Thiền sư Nhất Hạnh thường tổ chức các khóa tu chánh niệm cho người trẻ, doanh nhân, khoa học gia và giáo chức. Những bản kinh tụng thuần Việt, văn phong sáng sủa được Ngài dịch từ nguyên văn chữ Hán và Phạn, hiện các chùa Việt khắp nơi đang hành trì. Thiền sư Nhất Hạnh cũng là người tiên phong để xướng ngày lễ Bông hồng cài áo trong mùa Vu lan.

Nếp sống can đảm và từ bi

Andria Miller đã diễn tả về Thiền sư Nhất Hạnh: An lạc từng bước chân – nếp sống can đảm và từ bi của Thích Nhất Hạnh^[5]. Miller đã kể về những cuộc dẫn thân của Thiền sư cùng với các tác viên trường Thanh niên Phụng sự Xã hội xả thân cứu trợ đồng bào trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam bất chấp sự nguy hiểm của bom đạn, và cứu vớt hàng ngàn người vượt biên lênh đênh trên Thái Bình Dương.

Năm 1966, Thiền sư Nhất Hạnh sang Tây phương kêu gọi chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam, Ngài đã đến hơn 20 quốc gia trên thế giới để kêu gọi hòa bình. Một giai đoạn nước sôi lửa bỏng trong xã hội chính trị tại Hoa Kỳ, nơi đâu cũng nghe thấy sự kỳ thị sắc tộc, tôn giáo, màu da,... Ấy vậy, Thiền sư vẫn không ngần ngại đi khắp các thành phố, trường đại học, giáo đường nhà thờ ở Hoa Kỳ để truyền đi thông điệp của mình: “Kẻ thù của chúng ta không phải con người. Kẻ thù của chúng ta là sự hận thù, kỳ thị, cuồng tín và bạo động, những thứ ấy đang nằm sâu trong lòng người”^[6]. Đó là tiếng nói của lương tâm, tiếng nói của nhân bản, nhân quyền, và hòa bình, mà bậc thượng sĩ có lòng can đảm và bất khuất mới làm được điều đó.

Ngày 11 tháng 09 năm 2001, Hoa Kỳ rung động bởi hai tòa nhà thương mại ở thành phố New York bị đánh bom bởi chủ nghĩa khủng bố. Người Mỹ đang lo lắng, sợ hãi, tức giận, và nhiều cảm xúc tiêu cực dâng trào. Thiền sư Nhất Hạnh đã tới Ground Zero, nơi các nạn nhân vừa nằm xuống, và sau đó có một buổi pháp thoại cho hàng ngàn người nhằm xoa dịu sự căng thẳng và nỗi đau trong lòng. Nhiều môn sinh của Người quan ngại về sự nguy hiểm khi kêu gọi người dân Mỹ bình tĩnh, thực tập từ bi và bao dung trong lúc căng thẳng đang lên đến đỉnh điểm. Thiền sư đã nói: “Cho dù thầy có bị bắn khi thầy lên tiếng thì thầy sẽ vẫn còn là thầy của quý vị. Nhưng nếu vì sợ hãi mà thầy giữ im lặng thì thầy sẽ không còn xứng đáng là thầy của quý vị nữa, và sự mất mát ấy sẽ còn to lớn hơn nhiều”.

Giữa lúc thời cuộc nhiễu nhương như thế, Thiền sư Nhất Hạnh đã can đảm nói lên tiếng nói của lương tâm và hành động dũng cảm kiên cường, từ đó được vinh danh là: Vị Thánh tông đồ của hòa bình và bất bạo động – *An apostle of peace and nonviolence*, như Mục sư King nói về Ngài. Câu nói, “anh hùng tạo thời thế”, ở khía cạnh nào đó đúng với cuộc đời của Thiền sư Nhất Hạnh.

Tình hình Phật giáo trong suốt thời gian nửa đầu thế kỷ hai mươi đang ngổn ngang như thế, tư tưởng tiên phong làm mới đạo Bụt của Thiền sư Nhất Hạnh là một điểm chói sáng. Ngài đơn thân độc mã cất lên tiếng gọi hòa bình và nhân ái, cho đất nước con người Việt Nam và người dân trên thế giới. Vì vậy, hãng truyền thông CNN kính cẩn đưa tin về sự ra đi của một vị Thiền sư mang dòng máu người Việt này: “Thầy [Thích Nhất Hạnh] là một vị đạo sư vĩ đại nhất, người có sự bình an nội tại, lòng trắc ẩn và trí tuệ sáng ngời đã chạm đến cuộc đời của hàng triệu người trên thế giới (*Thay [Thich Nhat Hanh] has been the most extraordinary teacher, whose peace, tender compassion, and bright wisdom has touched the lives of millions*)”^[7].

Đạo Bụt ứng dụng

Người Mỹ nói riêng và Tây phương nói chung biết về thiền Phật giáo qua những tác phẩm của Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966). Những cuốn sách của Suzuki mang tính nghiên cứu hàn lâm triết học sâu sắc về Thiền Đại thừa Phật giáo đã thu hút mạnh mẽ tín đồ trí thức và học giả Tây phương

vào nửa đầu thế kỷ hai mươi. Hay vị đạo sư Phật giáo Tây Tạng có ảnh hưởng bậc nhất đương đại đến giới trí thức khoa học gia Tây phương là His Holiness The Dalai Lama với thông điệp lòng trắc ẩn và thiền và não bộ. Thiền sư Nhất Hạnh hấp dẫn quần chúng bởi thông điệp đạo Bụt dẫn thân – *Engaged Buddhism* hay đạo Bụt ứng dụng – *Applied Buddhism*. Trung tâm tu học Làng Mai ở miền Nam nước Pháp mỗi năm có trên mười ngàn thiền sinh trên năm mươi quốc gia khắp thế giới về tham dự. Các khóa tu ở nhiều trung tâm thực tập chánh niệm tại Hoa Kỳ mỗi khi có Thiền sư Nhất Hạnh và tăng đoàn Làng Mai hướng dẫn luôn trên cả ngàn người, thiền sinh phải cắm lều ngủ ngoài trời. Pháp thoại công cộng có cả mấy ngàn người đến tham dự.

Thiền sư Nhất Hạnh đã dạy những gì mà có sức thu hút mãnh liệt đối với các người trẻ, doanh nhân, giáo chức, giới văn nghệ sĩ Tây phương như vậy? Những cuốn sách như *The Miracle of Mindfulness*, *Peace is every step*, *Transformation & Healing...* được xuất bản bằng nhiều thứ tiếng, không ngừng tái bản từ nhiều năm qua, và đã trở thành những cuốn sách kim chỉ nam cho người muốn thực tập chánh niệm. Cho đến thời điểm hiện tại, Thiền sư Nhất Hạnh là người Việt có nhiều sách viết bằng tiếng Anh nhất và cũng là người có sách được xếp vào hạng mục sách bán nhiều nhất (#1 best sellers). Ngài dạy thiền sinh sống tỉnh thức trong từng hơi thở, mỗi bước chân, đưa tâm trở về với thân để tiếp xúc với thực tại, thưởng thức sự sống có mặt bây giờ và ở đây. Chỉ giản đơn như thế nhưng rất sâu sắc và chứa đựng một triết lý nhận thức luận mạnh mẽ.

Ngôn từ trong lời dạy của Thiền sư Nhất Hạnh và ngay cả trong tác phẩm của Ngài khá bình dị, nhưng chứa đựng tuệ giác sâu sắc, dễ thực tập, đọc tới đâu thì hiểu tới đó, thấm vào lòng người. Ngài thường đưa ra phương pháp thực tập rất cụ thể qua các bài thực tập chánh niệm thực tiễn, cách giải quyết nỗi khổ niềm đau nơi thân tâm, hóa giải các cảm xúc tiêu cực. Ngài dạy chúng ta trở về thực tập chánh niệm để cảm nhận được bình an và hạnh phúc đích thực ngay trong giờ phút hiện tại. Khi có đời sống tỉnh thức thì dễ dàng chăm sóc mình, giữ các mối quan hệ tốt đẹp và biết thương yêu hành tinh này.

Hạnh phúc có được bằng cách nhận diện và gọi tên được khổ đau, khổ đau là chất liệu làm nên hạnh phúc. Nếu chạy trốn khổ đau thì làm sao có hạnh phúc. Ngài dạy: “Không đau khổ lấy chi làm chất liệu, không buồn thương sao biết chuyện con người, không nghèo đói làm sao thi vị hóa, không lang thang sao biết gió mưa nhiều. Không hổ thẹn sao biết đời vinh nhục, không đau buồn sao biết nghĩa gian nan, không yêu thương sao biết sâu ly biệt, không hiểu thảo sao biết đạo làm người”. Giáo lý duyên khởi (interdependence, co-production): “Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không. Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia”. Thiền sư Nhất Hạnh dùng danh từ mới cho người học Phật để hiểu là “tương tức – interbeing”. Vì có mặt trái cho nên có mặt phải, vì có mặt phải cho nên có mặt trái, cả hai nương vào nhau mà hiện hữu. Nếu lấy một cái đi thì cái kia mất luôn. Rất giản đơn mà có tinh thần khoa học. Giáo lý này được chiếu rọi lên nhân sinh, thì thoát khỏi sự sống chết. Ngài nói: “Tôi là sự tiếp nối, giống như mưa là sự tiếp nối của đám mây”. Sinh tử chỉ là ý niệm.

Giáo sư Jeff Wilson đã mô tả Thiền sư Nhất Hạnh: “Nhân vật quan trọng bậc nhất trong đạo Phật ở Tây phương, xét từ phương diện số lượng thiền sinh mà Thiền sư có ảnh hưởng trực tiếp, cũng như mức độ ảnh hưởng của phương pháp Ngài đã giảng dạy”. Giáo sư ấn tượng với các từ “đạo Bụt dẫn thân – engaged Buddhism”; “tương tức – interbeing”; hay “chánh niệm tỉnh thức – mindfulness”. Những ngôn ngữ ấy có sức ảnh hưởng đến người Tây phương.^[8]

Giáo lý của đức Phật dạy rất phong phú và đa dạng, việc Thiền sư Nhất Hạnh thành công trong việc truyền giáo lý cho người Tây phương là vì Ngài hiểu được đời sống văn hóa của họ và chắt lọc những điều thiết yếu cần trao truyền. Trong một xã hội tất bật, con người rất căng thẳng bởi nhịp sống vội vã, nhu yếu cấp thiết là giải quyết cho họ những khó khăn mà họ đối diện thường nhật. Thiền sư Nhất Hạnh đã dạy cho họ những giáo lý có thể áp dụng thực tiễn vào đời sống để giải quyết các vấn đề xung quanh cá nhân, công việc, gia đình, và cộng đồng xã hội.

Trường Đại học Columbia đã xây dựng chương trình: The Thích Nhất Hạnh Program for Engaged Buddhism (TNHEB),^[9] đào tạo văn bằng cử nhân và

thạc sĩ về đạo Bụt dẫn thân như để vinh danh Thiền sư Nhất Hạnh – một cựu sinh viên của trường, cũng như truyền bá chánh niệm vào xã hội Tây phương.

Thắp đuốc tỉnh thức

Ký giả Sylvia Thompson đã diễn tả Thiền sư Nhất Hạnh là người cha của chánh niệm – the father of mindfulness^[10]. Sống tỉnh thức sẽ giúp chúng ta chuyển hóa thân tâm, làm đẹp đời sống của chính mình bằng những phương pháp đơn giản có thể thực hành được trong đời sống hằng ngày. Ngài dạy chúng ta sử dụng tuệ giác nhìn sâu để thấy thật rõ mọi việc, áp dụng đời sống hằng ngày và làm vơi bớt nỗi khổ niềm đau. Thiền sư là người tỉnh thức và có thao thức rất sâu sắc để giúp đời vơi bớt niềm đau.

Hạt giống sống tỉnh thức mà Thiền sư Nhất Hạnh chỉ dạy được chất lọc tinh hoa từ bản kinh *Niệm xứ* (Satipaṭṭhāna sutta – The foundations of mindfulness) và kinh *Quán niệm hơi thở* (Ānāpānasati sutta – Mindfulness of breathing). Kinh *Ānāpānasati* đã được Thiền sư Khương Tăng Hội, vị sơ tổ của thiền tông Việt Nam, dịch sang chữ Hán, và đem ra giảng dạy cho quần chúng vào hạ bán thế kỷ thứ ba. Sự kết hợp tài tình trong khi giảng dạy về chánh niệm của Thiền sư Nhất Hạnh là dạy cho môn sinh thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày chứ không phải chỉ ngồi trên bồ đoàn ở thiền đường. Khi biết nắm lấy hơi thở, thì chúng ta có thể chế tác năng lượng tỉnh



thức trong các sinh hoạt thường nhật một cách rõ ràng, biết uống trà trong chánh niệm, biết nói năng cho từ ái và biết lắng nghe nhau.

Một trong những nhân vật nổi tiếng, đem chánh niệm vào xã hội Mỹ ở lĩnh vực y khoa, giáo dục và thần kinh não bộ, có ảnh hưởng bậc nhất hiện nay là Jon Kabat-Zinn, một vị giáo sư tiến sĩ đã từng học thiền với Thiền sư Nhất Hạnh từ năm 1987. Sau đó, Kabat-Zinn đã phát triển chương trình *Tám tuần giảm căng thẳng dựa vào sự thực tập chánh niệm* – Eight-week mindfulness-based stress reduction. Hiện nay, chương trình đã lan truyền khắp nơi trên thế giới, có cả hàng ngàn bệnh viện, trường học áp dụng cách trị liệu bằng chánh niệm này. Phương pháp thực tập chánh niệm được Thiền sư Nhất Hạnh hướng dẫn thiền sinh sống tỉnh thức ít mang màu sắc tôn giáo – spirituality without religion, dù thiền chánh niệm có gốc rễ từ đạo Phật. Điều này đã khá thích hợp đối với người Tây phương và dễ dàng được chấp nhận đưa vào môi trường giáo dục cùng nhiều lĩnh vực khác.

Xã hội Tây phương đang đối diện với sự khủng hoảng trầm trọng về tinh thần. Hằng năm có cả hàng triệu trẻ em bỏ học vì rối loạn cảm xúc, nhiều người trẻ tự tử vì không thể làm chủ cảm xúc tiêu cực. Bệnh trầm cảm đang gia tăng mỗi ngày và dần trở thành căn bệnh quan ngại thứ nhì trong xã hội Tây phương. Bởi những căng thẳng từ công việc, quan hệ tình cảm, và đại dịch Covid-19 làm gia tăng thêm. Chánh niệm đã trở thành một công cụ hữu ích giúp cho người Tây phương thực tập để giảm căng thẳng và lấy lại thăng bằng cuộc sống.

Đối với người Tây phương, khi nhắc đến Thích Nhất Hạnh thì họ nghĩ ngay tới sự tỉnh thức – mindfulness. Ngày nay, mindfulness đã thành một trào lưu thời thượng, cứ mười người trẻ ở Mỹ thì có tới sáu người thực tập chánh niệm mỗi ngày. Chánh niệm đã tràn qua các sinh hoạt thường nhật đi vào các lĩnh vực y khoa, giáo dục, văn hóa, xã hội, cho tới trong nhà tù, môi trường kinh doanh, và quân sự bởi lợi ích thiết thực của nó.

Di sản để lại

Những đóng góp không biết mệt mỏi của Thiền sư Nhất Hạnh về hạnh phúc, tỉnh thức, hòa bình và bất bạo động cho nhân loại rất vĩ đại, đã được thế giới ghi nhận một cách trân trọng. Tạp chí *Time* ở châu Á đã vinh danh

Thiền sư Nhất Hạnh là một trong những vị anh hùng lỗi lạc của thế kỷ hai mươi. Thiền sư Nhất Hạnh có tên trong hai mươi lăm người được vinh danh đấu tranh cho hòa bình, tự do và nhân bản trên thế giới – Remember Them: Champions for Humanity. Tượng đài các nhân vật nổi tiếng này được xây lên ở Fox Square Park thuộc thành phố Oakland, California, Hoa Kỳ.

Thiền sư Nhất Hạnh đã để lại một di sản quý giá là gây dựng nền tảng Phật giáo cho người Tây phương. Trong số hơn một ngàn vị đệ tử xuất sĩ có gần một phần năm là người Tây phương, dù họ còn ở trong Làng Mai hay đã rời khỏi đó và lập trung tâm thiền tập mới. Dù biểu hiện là một xuất sĩ hay cư sĩ thì họ vẫn dạy cho người bản xứ về cách thực tập chánh niệm, cách sống tỉnh thức và hòa bình an lạc. Nhiều môn sinh Tiếp Hiện đã trở thành giáo thọ cư sĩ ở các tăng thân khắp năm châu. Họ đã đem chánh niệm vào trường học, bệnh viện, nhà tù và nhiều lĩnh vực khác trong xã hội.

Có lẽ di sản vĩ đại nhất mà Thiền sư Nhất Hạnh để lại cho tư tưởng, văn hóa giáo dục là những tác phẩm của Ngài. Chúng ta sẽ bắt gặp đâu đó ở Central Park, một người thưởng lãm từng trang sách *Peace is every step*. Hay một vị giáo chức sẽ cầm cuốn *Happy teachers will change the world*. Sinh viên ngành Tâm lý học sẽ nghiên cứu *Understanding our mind*. Khắp các nhà sách trên nước Mỹ, thư viện công cộng – public library, hay thư viện ở các trường đại học, đều thấy sách của tác giả Thích Nhất Hạnh. Độc giả hâm mộ sách của Thích Nhất Hạnh bởi vì trong từng trang sách tác giả khơi dậy năng lượng tỉnh thức nơi chính họ, bằng chính ngôn ngữ giản đơn nhưng chứa đựng triết lý thâm sâu, bằng câu chuyện mộc mạc nhưng thấm nhuần chất liệu thi ca đạo vị giải thoát. Tất cả đều nhắc nhở người đọc hãy trở về sống cho sâu sắc trong từng giây phút, đừng lỡ hẹn với sự sống. Khi đó bạn sẽ thấy được di sản chánh niệm của Thiền sư Nhất Hạnh đã gieo rắc quan trọng như thế nào. Rồi bạn sẽ bừng tỉnh tại sao nhân sĩ trí thức Tây phương kính cẩn đón nhận Thích Nhất Hạnh bằng cả trái tim nồng ấm.

Thiền sư Nhất Hạnh là một đóa sen vươn mình nở tươi trong biển lửa. Biển lửa của chiến tranh bom đạn; biển lửa của chiến tranh ý thức hệ; biển lửa của cả thị phi. Ở trong vũng bùn đen tối đó, Ngài vươn vai đứng dậy bằng hành động nhân văn và lòng bi mẫn bất khuất để trở thành một nhân vật kỳ vĩ của

nhân loại. Ngôn ngữ trần trụi của nhân thế làm sao có thể diễn tả được một con người có khối óc xuất chúng và lòng dũng cảm phi thường như Thiền sư Nhất Hạnh. Người đã vượt lên trên ngôn ngữ và trên mọi biên giới. Người Việt Nam tự hào và hãnh diện về Thiền sư Nhất Hạnh, một người cả hàng thế kỷ mới xuất hiện một lần.

Bùi ngùi, xúc động và thương nhớ quạnh lòng đau, bởi từ đây chúng con và cả dân tộc mất đi một thiên tài kiệt xuất. Nhưng hãy thưởng lãm hoa và trái mà Thiền sư Nhất Hạnh đã trao truyền, sống và thực tập những gì Người đã làm và đã dạy, thì Thấy đang biểu hiện trong chúng con.

23.01.2022

Tài liệu tham khảo

- [1] Niebuhr, Gustav, (1999). *A Monk in Exile Dreams of Return to Vietnam*. Nguồn: <https://www.nytimes.com/1999/10/16/us/a-monk-in-exile-dreams-of-return-to-vietnam.html>.
- [2] Nhất Hạnh, *Đạo Phật ngày nay*, Lá Bối, 1964. tr. 1.
- [3] Nhất Hạnh, *Hoa sen trong biển lửa*, Lá Bối, 1967. tr. 43.
- [4] Thích Nhất Hạnh, *Giới bản Khất sĩ Tân tu*, Lá Bối, 2014. tr. 9.
- [5] Miller, Andrea, (2020). *Peace is Every Step, Thich Nhat Hanh's life of courage and compassion*. Nguồn: <https://www.lionsroar.com/headline-july-2010/>.
- [6] Thích Nhất Hạnh, *Hoa sen trong biển lửa*, Lá Bối, 1967. tr. 125.
- [7] Wang, Philip, (2022). Thich Nhat Hanh, *Buddhist monk and peace activist*, dies at 95. Nguồn: <https://www.cnn.com/2022/01/21/asia/thich-nhat-hanh-death-intl/index.html>.
- [8] Wilson, J. (2014). *Mindful America: Meditation and the mutual transformation of Buddhism and American culture*. Oxford University Press. P. 34.
- [9] The Thích Nhất Hạnh Program for Engaged Buddhism (TNHEB). Nguồn: <https://utsnyc.edu/life/institutes/buddhism-program/>.
- [10] Thompson, Sylvia, (2022). *The father of mindfulness*. Nguồn: <https://www.irishtimes.com/news/health/the-father-of-mindfulness-1.498724>.

Kính tiễn Thiên sư Thích Nhất Hạnh

Toại Khanh



Sao rụng rồi sao... một vì sao vừa rụng
Đời đang đêm... cần lắm những vì sao
Thuyền bỏ bến đi... biết sẽ ghé bờ nào
Trời Đông, trời Tây giờ không thuyền... bến vắng!
Chưa được gặp Người vẫn nghe lòng mạn đảng
Thị phi sá gì, lòng vẫn trĩu niềm thương
Biển lớn, non cao rồi cũng vô thường
Thân tứ đại, dầu của ai, cũng chỉ là bọt sóng
Ngọt trăm năm giữa phố đời xô động
Chí cả hành tàng như thốt tượng tùng lâm
Lộc Uyển, Làng Mai, Phương Bối, Làng Hồng...
Người Nhất Hạnh khởi xây trường Vạn Hạnh
Bỏ nắng ấm quê hương tìm về phương trời lạnh
Hồn Đông phương trực nhập đất Tây phương



Gió bụi chông gai,
 Một dạ can trường
 Gửi kinh Phật đơn thân vào đất Chứa
Nhớ linh xưa, giữa lúc quê cha một trời bình lửa
 Một bóng ven trời... cho đạo, cho quê
 Trời Tây long đong một nắm hạt Bồ đề
Cặm cùi đội sương gieo trồng trên đất khách
 Tiếng ta, tiếng người... giảng kinh, viết sách
 Dạy người yêu quê, thương Phật với ca dao
Thoáng đã một đời... cuộc mộng ngắn vậy sao
 Chốn Tổ hồi hương nghe gió về trên tán lá
 Một góc chùa quê giấu mình chôn chí cả
 Một vốc xương tàn gửi lại đất quê hương
 Hữu vi hữu hạn... vô thường
Đành thôi một nén tâm hương kính Người
 Một vì sao đã rụng rơi
Cho sao xuyên mây phương trời Tây Đông.

Thụy Sĩ, 21.01.2022

Trăng lặn không là trời

Thích Nữ Chân Xương Nghiêm



Thầy kính thương,

Sáng hôm Thầy thị tịch, Trạm Tịch vẫn như các thứ Bảy hằng tuần, diễn ra buổi tụng kinh trực tuyến cầu an cho đại dịch Covid-19. Từ sớm, quý sư cô đã có buổi họp ở phòng sư cô lớn. Con vì lo phần kỹ thuật nên lên thiền đường trước. Vừa mở máy để kết nối thì trên tin nhắn tràn ngập thông tin “Sư Ông viên tịch”. Con ngồi thẩn thờ, chân tay bối rối, không còn tỉnh táo để làm gì được nữa. Vậy ra, quý sư cô họp ở dưới kia là vì việc này. Nhắm mắt và thở sâu vài hơi thở, con đến dặn nhỏ từng sư em đang có mặt trong thiền đường: “Sư Ông tịch rồi, các em giữ yên lặng hộ niệm cho Sư Ông nhé!”, rồi thu gom đồ kỹ thuật đi xuống gia nhập vào phòng họp. Không khí trầm buồn tràn ngập trong phòng. Con kiếm một góc

nhỏ ngồi xuống, nhìn từng sư chị, sư em giáo thọ, con biết, ai cũng thương Thầy, ai cũng đang bối rối. Quý sư cô và các chị em đang sắp xếp danh sách để ra Huế nhanh nhất có thể, con hỗ trợ lấy thông tin và phụ đặt vé máy bay. Cảm xúc nhất thời được lắng xuống, còn một đàn em nhỏ sau lưng. Cùng lúc, sư chị CT nhắn tin mời con vào ban trang hoàng, thiết trí cho tang lễ. Một thoáng bối rối và lo lắng vì không biết mình có khả năng làm được hay không. Nhưng nghĩ có sư chị là con yên tâm, chỉ cần có mặt và hỗ trợ sư chị là được rồi.

Trưa hôm ấy, đoàn con về đến chùa Tổ sớm nhất trong các nhóm từ Trạm Tịch bay ra. Các chị em được đáp y vào thất Lăng Nghe đánh lễ Thầy. Bước chân vào Thất, con bước thật yên lặng và nhẹ nhàng. Nhìn Thầy nằm đó, hai tay đặt nhẹ nhàng lên bụng, mắt Thầy nhắm thật yên, thật nhẹ, con đứng nhìn Thầy thật lâu, cứ có cảm giác như Thầy đang thở bụng, với cái bụng đang phồng lên, xẹp xuống. Con chớp mắt mấy lần để chắc chắn rằng Thầy có đang thở bụng hay không, cứ có cảm giác Thầy đang chơi trò chơi với đệ tử, lại đang mỉm cười thích thú. Ngay lúc đó, bất giác miệng con cũng mỉm cười thật nhẹ và vui. Cảm giác như những lần Thầy nghỉ trưa và con rón rén hé mắt vào phòng xem Thầy đã tỉnh chưa, thấy Thầy nằm buông thư và thở bụng vậy đó ạ.



Không khí từng đoàn đệ tử khắp nơi trở về chùa Tổ đánh lễ Thầy thật đẹp, thật ấm áp và thật hùng tráng, vừa yên lặng, vừa thân tình. Thầy lặng lẽ nằm đó, đón nhận từng đứa con trở về, dù gần hay xa, dưới hình tượng nào, Thầy vẫn ôm hết từng đứa.

Sau khi đánh lễ Thầy, con trở ra và bắt tay vào khâu trang trí cùng sư chị CT và

các chị em ở Diệu Trạm. Hoa cúc đồng được chuyển từ Đà Lạt, Hà Nội và Sài Gòn về. Hoa sen trắng được chuyển từ miền Nam ra. Hàng ngàn bông cúc, hàng ngàn bông sen trắng được các bàn tay Bồ tát giúp vận chuyển đến chùa Tổ ngay trong ngày còn tươi mới. Hoa chủ đạo cho tang lễ là hoa cúc đồng – cúc hỏa hoàng hay còn gọi là cúc hoàng gia, và hoa sen trắng. Con có niềm tin rằng “đây là loài hoa Thầy yêu thích nhất”, trang trí bằng loài hoa này chắc chắn Thầy sẽ vui. Cuộc đời Thầy đã sống rất khiêm cung nhưng cũng đầy mạnh mẽ. Con bỗng thấy không có loài hoa nào có thể nói lên được chất khí khái này bằng loài hoa cúc đồng ấy. Từng bông cúc đồng con cảm xuống, con thấy ấm áp, con thấy vui, con thấy Thầy cũng đang cười. Công việc của tang lễ thật nhiều, hôm nào về đến phòng cũng quá nửa đêm, nhưng con không thấy mệt, vì mỗi lần chăm hoa ở quanh kim quan Thầy con như đang dạo chơi vườn cúc với Thầy vậy, những kỷ niệm năm ấy với Thầy cùng về trong con.

Lúc con về lại Làng năm 2016, trước khi Thầy về Thái Lan, con được cùng Thầy đi ngắm vườn hoa cúc. Chiều trước đó, Thầy ghé về thăm xóm Hạ, thị giả báo sáng mai Thầy sẽ đi chơi vườn hoa cúc, lúc Thầy lên xe về lại Sơn Cốc, con đã thưa nhỏ với Thầy “Mai Thầy cho con đi chơi kè với Thầy nhé”, Thầy đã cười. Vậy là đại chúng được cùng Thầy dạo một vòng thật vui ở vườn hoa cúc gần xóm Mới. Lần đó, Sư cô cũng tìm được một chậu hoa cúc đồng dâng Thầy. Năm nào vào thu chúng con cũng được hưởng kè chậu cúc đồng ở vườn hoa của Thầy.

Nhớ lúc con đi cùng sư chị CT đến làm việc với các chú trong nhóm xe tang, để bàn về màu sắc cho vải viền quanh xe. Chúng con đưa ra ý chọn hai màu chủ đạo là màu nâu và màu y hỏa hoàng, theo bố cục quanh xe là màu nâu đất, còn bọc cao của di ảnh, lư đồng và lọng che kim quan sẽ là màu y hỏa hoàng mà Thầy vẫn đắp. Lúc đầu, các chú không đồng ý, vì sợ màu nâu lên sẽ không làm nổi bật hoa, các chú gợi ý màu xanh da trời, màu rêu, màu đỏ, vàng tươi,... Cuộc thảo luận tưởng chừng khó giải quyết. Nên chúng con mời các chú vào thiền đường, nơi đặt kim quan Thầy, chúng con đi trước, đi thật nhẹ và các chú cũng đi thật nhẹ, đi một đoạn đủ để tâm lắng yên. Khi vừa bước chân vào cửa thiền đường, sát nơi Thầy nằm, các chú đứng lặng yên ngay lập tức, các chú đứng thật lâu, chiêm ngưỡng. Không khí trang nghiêm,

thanh tịnh, yên lặng lúc ấy trong thiền đường đã đánh động thật mạnh vào tâm thức các chú. Sau khi đứng thật lâu ở đó trở ra, các chú đã gạt đầu đồng ý thiết kế mà chúng con đưa ra không một chút phản đối nào. Kể từ giây phút ấy, bất cứ gợi ý nào chúng con đưa ra, các chú cũng đều yểm trợ 100% không một mảy may phản đối. Ngày đưa xe lên chùa để chúng con trang trí, các chú rất nhiệt tình giúp chúng con đóng gỗ, đóng khung để cắm vòng hoa trước xe. Con biết, chính tuệ giác “Khóa tu Tâm tạng”, sự yên lặng, thanh tịnh và khiêm cung đã cảm hóa tâm thức nhiều người. Hôm kết hoa cho xe tang, các sư chị đã rời tăng thân cũng ghé đến giúp chúng con kết logo Làng Mai lên phía trước xe tang, các sư chị rất hạnh phúc khi được làm một cái gì đó thật ý nghĩa cho cuộc dạo chơi này của Thầy. Nhìn hình ảnh các thầy và các sư chị làm việc, con đã thấy hình ảnh Thầy đâu đó chung quanh con. Một đám tang rất ấm áp, rất thiêng liêng và thấm sâu vào lòng. Không còn thì giờ để khóc lóc, để khổ đau nhưng có một chút thì giờ để thưởng thức những hình ảnh đẹp của huynh đệ ở góc này hay góc khác. Chính lời dạy có mặt trong giây phút hiện tại đã cho con cơ hội sống với từng góc nhỏ rất đẹp trong tang lễ.

Từng đoàn người khắp nơi về tham dự tang lễ. Những đứa con của Thầy, dù cận Tết vẫn trở về bên Thầy lúc này. Chúng con nhận được tình thương của rất nhiều bàn tay Bồ tát, có vị ôm theo những bó hoa bạch mai, tuyết mai, thanh liễu để dâng Thầy; có vị 12 giờ đêm còn đứng chờ đón chuyến bay muộn để được kịp cúng dường 3.500 bông sen trắng cho lễ trà tỳ, có những vị đã thức cùng chúng con để đón chuyến xe hoa ấy, cùng đưa hoa ra chậu để hoa ngâm nước, làm xong cũng đến quá một giờ rưỡi sáng của ngày mới rồi. Suốt tang lễ, cũng không thể thiếu sự hỗ trợ của hãng hàng không Vietnam Airlines đã giúp vận chuyển những thùng hoa cận Tết từ Hà Nội, Sài Gòn về Huế rất nhanh. Và cũng không thể thiếu tấm lòng của các bạn trẻ, các họa sĩ, các em tình nguyện viên giúp chúng con đi đến các vườn hoa, các chợ đầu mối để kiếm mua hoa cúc đồng mang về thay cho các nơi, để hoa luôn là hoa mới, thật tươi. Có những bạn tình nguyện viên ngồi cả ngày ở đài trà tỳ để kết gần 4.000 bông sen trắng chuẩn bị cho lễ trà tỳ, quán kềm cho gần 200 thanh tre để kết tràng hoa sen làm rèm “hoa sen trong biển lửa”. Từng góc tuy nhỏ nhưng là tất cả những tấm lòng của đại chúng gửi đến Thầy. Con đã thu hết tất cả những hình ảnh ấy vào trong mắt, trong tim, để thương và để tri ân.

Có hôm chúng con thức đến bốn giờ sáng để kết logo Làng Mai và chữ *Đến đi thông dong* bằng hoa trên đài trà tỳ, càng về khuya, sương càng nặng hạt, nhưng ai cũng cố gắng có mặt trọn vẹn để kết hoàn tất hai bức tranh lớn ấy. Lần đầu tiên trong đời con thức đến gần sáng ở khu nghĩa trang mà không hề có cảm giác sợ hãi vì nghĩ đến Thầy.

Sau lễ trà tỳ, con cùng sư chị CT và một vài chị em ở lại cuối cùng để thu gom, quét dọn đài trà tỳ và gom tro lần cuối trước khi trở về chùa Tổ. Trời trở gió rất mạnh. Chúng con chui vào trong lò để quét, để hốt tro thừa và con đã dùng tay mình để trực tiếp hốt tro. Lò còn rất ấm. Con chui vào chui ra, từng nắm tro hốt lên, thả xuống trên bàn tay mình, lần đầu tiên con không thấy sợ hãi khi đón nhận nắm tro. Khi nắm lấy nắm tro, con không thấy xa cách một chút gì với người vừa mới được đưa tro cốt ra từ trong lò thiêu ấy. Con ngạc nhiên vì sao mình không có một mảy may sợ hãi nào vậy. Khi thương kính đủ một ai đó, lòng mình hòa nhập với người ấy, dù người ấy còn hay mất, mình thấy người ấy trong lòng mình luôn tồn tại, luôn mỉm cười với mình, luôn thương yêu và che chở cho mình. Có phải vì vậy mà con đã vui chơi với Thầy trong cái lò hỏa táng ấy rất bình an chăng!

Thầy ạ, con cũng đã từng khóc thật nhiều sau đám tang Thầy. Khi không còn công việc gì để lo lắng, ngồi thật yên và cảm nhận rõ cái cảm giác hụt hẫng khi không còn thấy Thầy biểu hiện mới rõ ràng nơi con. Nói về Thầy, nghĩ đến Thầy con lại khóc. Nghe giọng Thầy đọc thơ con cũng khóc, lạ lắm. Con sợ cảm giác nhìn hình Thầy, vì thấy Thầy con cũng lại khóc. Nhưng rồi một ngày con bỗng nhận ra, từng việc con đang làm trong tăng thân là đang làm cùng Thầy. Từng thành công hay từng hoa trái mà con gặt hái được con đang thưởng thức với Thầy. Xung quanh con, quý thầy quý sư cô vẫn tiếp tục lý tưởng của Thầy để đi tới, con đường này, hạnh nguyện này chưa hề ngưng nghỉ. Từ đó, con không còn thấy hụt hẫng, không còn thấy lẻ loi nữa Thầy ạ.

Trở về lại Trạm Tịch sau tang lễ, có sư em vẽ tặng con bức tranh một sư cô chít khăn đang chấp tay bên bông cúc đồng, đối diện là hình Thầy nhìn sang. Sư em bảo “Đây là sư cô, trường tồn theo năm tháng với bông cúc đồng và Sư Ông”. Con rất hạnh phúc. Con biết, Thầy đã thương bông cúc đồng ấy lâu thật lâu rồi, và con cũng đã âm thầm yêu đóa cúc đồng ấy lâu lắm rồi. Giờ

đây, mỗi khi nhìn thấy bông cúc đồng ở đâu, con lại thấy hình ảnh Thầy trò mình đang cùng nhau đi dạo vườn cúc năm nào ở gần xóm Mới.

Thầy đã về thăm Trạm Tịch.

Ngày đón Thầy về Trạm Tịch, con rất ấm lòng, con xúc động lắm, vì cuối cùng đã đón được Thầy về tới. Suốt thời gian ấy, hôm nào con cũng lên chơi với Thầy, con lấy trầm dó được mang về từ đài trà tỳ, đốt một lò nhỏ trước di ảnh Thầy, trầm thơm nhẹ, cháy sáng rực. Có trà mới, có trầm thơm, con ngồi ở đó chơi với Thầy thật vui. Con có cảm giác như chuyện gì trong lòng cũng muốn kể cho Thầy nghe, như đưa con nít kể cho ông nội, ông ngoại nghe chuyện trường lớp, bạn bè của nó vậy. Giờ này Thầy đã thông dong với mây trời, gió nước, nhìn đâu cũng thấy Thầy mỉm cười thật vui. Con luôn tự nhắc mình rằng “*Ngàn sông về biển lớn, trăng lặn không lìa trời*”, Thầy nào có đi có đến, Thầy nào có sinh có diệt, Thầy chỉ ẩn hóa thân ở đây, để đủ duyên lại biểu hiện ở đâu đó. Mình đủ duyên thì lại hội ngộ cùng nhau, cùng đi dạo, cùng ngắm hoa cúc đồng Thầy nhỉ, con có hẹn ước gặp lại Thầy năm con 16 tuổi mà. Con đã từng nắm tay Thầy dạo chơi, đi giữa vườn hoa hay đi giữa trời tuyết. Và con biết, con vẫn sẽ làm như vậy cùng Thầy luôn luôn.

Thầy trò ta vẫn luôn cùng nhau leo đồi thế kỷ.

Con kính nguyện cầu ơn Bụt Tổ để huynh đệ chúng con được mãi cùng Thầy dạo chơi qua từng ngọn đồi, vách núi.

Con của Thầy

Thầy trò ta cùng leo đồi thế kỷ



Từ Hiếu, Thất Lăng Nghe, 20.11.2020

Các con xuất sĩ, Tiếp Hiện, Phật tử cư sĩ cùng quý vị thân hữu rất thương và trân quý của Thầy khắp nơi, gần và xa,^[1]

Hôm nay là ngày giỗ Sư Tổ khai sơn Tổ đình Từ Hiếu của các con. Ngài là Thiên sư trước Tánh sau Thiên, hiệu Nhất Định.^[2] Sáng hôm nay trời nắng rất đẹp, trong không khí mát dịu của trời đất giữa mùa thu xứ Huế, hàng ngàn con cháu của Sư Tổ từ khắp nơi trên đất nước đã trở về chùa Tổ dự lễ và để được đánh lễ Ngài. Mấy hôm trước, kể từ ngày lễ Tảo tháp Tổ, hàng trăm con cháu của Ngài cũng đã về chùa hằng ngày để quét lá, dọn dẹp vườn chùa, lau dọn tháp miếu và rộn ràng chuẩn bị cho buổi lễ ngày hôm nay. Con cháu của Ngài ở khắp nơi trên thế giới cũng đang hướng về Ngài trong ngày kỵ Tổ. Tăng thân của chúng ta lớn lắm, ở khắp năm châu. Và Thầy rất hạnh phúc khi thấy tăng thân chúng ta đang tiếp nối sự nghiệp của Bụt và của chư Tổ.^[3]

Thắp sáng tâm lòng ân nghĩa

Thầy vẫn thường dạy cho các con là chừng nào chúng ta còn biết ơn, chừng đó chúng ta còn có hạnh phúc^[4]. Trong những ngày qua, Thầy đã thực tập biết ơn Bụt và chư Tổ đã cho Thầy một con đường tâm linh rất sáng và đẹp để đi trong suốt cuộc đời. Việt Nam là một đất nước đẹp, một giống người đẹp.^[5] Thầy rất biết ơn quê hương đất nước Việt Nam và gia đình huyết thống của Thầy đã sinh ra Thầy. Hai năm trước đây quê hương đất nước lại một lần nữa mở rộng vòng tay đón Thầy trở về sau bao nhiêu năm xa quê hương để hoằng pháp nơi xứ người.^[6] Trong hai năm qua, Thầy rất hạnh phúc được sống cùng với các huynh đệ và con cháu nơi chốn Tổ. Thầy được thường xuyên vào thăm liêu của Sư Cổ, cùng các con thiền hành xuống hồ Bán Nguyệt và có những khuya được ngắm trăng lên trên cổng tam quan. Con đường mà Thầy trò chúng ta đi khởi sự từ sân Phật đường Từ Hiếu, xuống hồ Bán Nguyệt, quanh hồ Sao Mai, qua tam quan, lên đồi Dương Xuân hay đi về Lăng Viện,... những con đường ấy đã đi vào huyền thoại.^[7]

Các con có biết hạnh phúc của Thầy rất lớn không? Hạnh phúc của Thầy rất lớn, nhiều lúc lớn quá khiến Thầy có cảm tưởng là Thầy không đủ sức ôm được hết.^[8] Mỗi lần Thầy nhìn các con làm thị giả chăm sóc cho Thầy, lòng Thầy tràn đầy yêu thương và Thầy biết ơn các con rất nhiều, biết ơn một cách rất sâu sắc.^[9] Thầy nghĩ là tăng thân mình nên làm mới Bốn Lạy của sự thực tập Tứ Ân để sự thực tập ân nghĩa này trở thành Năm Lạy của Ngũ Ân, trong đó có thêm ân của các vị đệ tử xuất sĩ, Tiếp Hiện, Phật tử cư sĩ cùng quý vị thân hữu đã giúp cho các vị tiền bối và Thầy của mình thành tựu được công trình hoàng pháp độ sanh của quý Ngài.

Không những các vị thị giả đã cho Thầy rất nhiều hạnh phúc mà các con dù là xuất sĩ, Tiếp Hiện, cư sĩ, Phật tử hay chưa phải là Phật tử, đang ở đâu và đang làm gì trên khắp thế giới đã tu tập, chuyển hóa khổ đau cho mình và cho người, hiến tặng và dẫn thân phụng sự cho tăng thân hay cộng đồng của mình cũng như hiến tặng cuộc đời mình cho nhân quần xã hội, mỗi một các con trong vị trí và công việc của mình cũng đã cho Thầy rất nhiều hạnh phúc. Thầy rất biết ơn các con. Thầy thấy rõ là dù đang ở đâu các con cũng đang tiếp nối Thầy, bằng cách này hay cách khác, hoặc bằng nhiều cách khác nhau cùng một lần và đang đưa Thầy đi về tương lai.^[10] Thầy trò mình vẫn tiếp tục leo đồi thế kỷ, hiến tặng yêu thương, hiểu biết, thanh thoi và vững chãi cho cuộc đời hôm nay và mai sau. Và các con biết không, khi tăng thân rất lớn của mình leo đồi thế kỷ thì cảnh tượng mầu nhiệm vô cùng.^[11]

Tăng là đoàn thể đẹp

Trong các con, có những người là xuất sĩ. Xuất là đi ra, không phải để làm quan mà để gia nhập vào tăng đoàn những người xuất gia. Tăng thân cần mình đi đâu thì mình đi đến đó, mình không có một trú xứ duy nhất. Trong các con, có những người là cư sĩ. Cư là ở lại, cư sĩ cũng có nghĩa là xử sĩ, các con chưa xuất gia vì đang có bốn phận với gia đình, với cha mẹ, nhưng vẫn có cơ hội để tham dự vào những sinh hoạt tu tập; có mặt các con, những người cư sĩ, thì mới có được tứ chúng (*the fourfold community, the fourfold Sangha*). Các chúng xuất sĩ và cư sĩ nương vào nhau, yểm trợ cho nhau, tu tập chuyển hóa và độ đời. Tăng thân là một đoàn thể đẹp, có đủ bốn chúng nam xuất gia, nữ xuất gia, nam tại gia, nữ tại gia. “*Tăng là đoàn thể đẹp, cùng đi trên đường*

vui, tu tập giải thoát, làm an lạc cuộc đời”.^[12] Quay về nương tựa Tăng là con đường thực tập căn bản của tất cả mọi người trong chúng ta, giúp chúng ta vượt thắng được tất cả mọi lo lắng, sợ hãi và bất an.

*Dù cuộc đời vô thường
Dù sinh lão bệnh tử
Đã có đường đi rồi
Con không còn lo sợ.*^[13]

Nhà tranh đấu cho dân quyền, Dr. Martin Luther King Jr. rất ao ước xây dựng một đoàn thể đẹp như thế, một đoàn thể sống có hạnh phúc, có tình huynh đệ và có khả năng tranh đấu cho đời. Ông gọi tên đoàn thể ấy là “*The Beloved Community*”, mình tạm dịch là “*Tăng thân yêu quý*”. Rất tiếc là ông đã bị ám sát năm 39 tuổi tại Memphis, Mỹ quốc, cho nên giấc mơ đẹp ấy chưa thực hiện được. Thầy trò mình may mắn hơn. Thầy trò mình đã xây dựng được tăng thân khắp chốn, để rồi nơi nào cũng trở thành quê hương (*Tăng thân khắp chốn, quê hương nơi này*). Mình đã tiếp nối được chí nguyện của Dr. Martin Luther King Jr. Công phu tu tập hằng ngày của mình là để chế tác tình huynh đệ, niềm vui sống và khả năng giúp người độ đời. Đó là những thực hiện và tiếp nối cụ thể cho giấc mơ ấy.^[14] Hơn thế nữa, vấn đề của thế giới ngày hôm nay đã trở nên vấn đề toàn cầu, một đức Bụt của thế kỷ thứ hai mươi mốt không thể biểu hiện như một cá thể nữa, “*one Buddha is not enough – một vị Bụt thôi thì chưa đủ*”^[15]. Nếu đức Bụt Di Lạc biểu hiện trong thế kỷ này, Thầy tin rằng Ngài sẽ biểu hiện dưới hình thức của một “*Tăng thân yêu quý – The Beloved Community*”.

Dặn dò

Ngày hôm nay, nhân ngày giỗ Tổ khai sơn, Thầy muốn nhắc lại cho các con những điều mà Thầy đã từng căn dặn các con lúc trước về những ước muốn đích thực của Thầy để Thầy trò mình vẫn được cùng nhau tiếp tục leo đồi thế kỷ. Thầy rất hạnh phúc mỗi khi nhớ tới là Thầy trò chúng ta trong giờ phút hiện tại đang được cùng nhau leo lên ngọn đồi thế kỷ thứ hai mươi mốt. Chúng ta đã leo được hai mươi năm rồi (năm nay đã là năm 2020). Năm 2050, chúng ta sẽ đứng trên đỉnh đồi và chắc chắn là khi nhìn xuống sẽ thấy đẹp lắm, không thua gì đứng trên núi Thửu.^[16]

Tâm bồ đề – Nguyện ước lớn – Thương yêu sâu

Trước nhất, Thầy muốn các con hãy nhớ kỹ tâm bồ đề hay tâm thương yêu là nguyện ước, là giấc mơ của một hành giả chân chính. Tâm bồ đề bị xói mòn thì chúng ta không còn năng lượng để đi tới mà thực hiện giấc mơ.^[17] Chúng ta đi tu là để làm cho tâm chúng ta phát khởi được tình thương lớn, hiểu biết lớn, chấp nhận, tha thứ, bao dung và sẵn sàng hiến tặng cuộc đời mình cho tha nhân, đồng loại cũng như tất cả mọi loài chúng sanh. Chúng ta đi tu là để được giải thoát, vượt lên trên những đam mê, vướng mắc, hận thù, sợ hãi, nghi kỵ, hiểu lầm, si mê và những nhận thức sai lầm về bản thân, con người và sự sống. Và xa hơn nữa như Thiền sư Lâm Tế đã khai thị trong bài *Dạy Chúng* của Ngài, chúng ta đi tu là để vượt thoát sinh tử, phát túc siêu phương, ra ngoài ba cõi.^[18]

Chúng ta phải giữ gìn tâm bồ đề của chúng ta sao cho được trong sáng và đẹp đẽ. Chúng ta đừng để đánh mất mình trong nếp sống hưởng thụ vị kỷ và chỉ để thỏa mãn với một vị trí nào đó trong tầng thân hay ngoài xã hội. Chúng ta phải tập nhìn mình như là một giọt nước trong dòng sông giải thoát của Bụt và tầng thân tứ chúng. Chúng ta là sự nối tiếp của Bụt và chư Tổ sư, trong đó có Trúc Lâm đại sĩ, Thiền sư Lâm Tế, Thiền sư Liễu Quán và Thiền sư Nhất Định. Chúng ta đi như một dòng sông, và chúng ta cũng đồng thời đang leo đổi thế kỷ với rất nhiều niềm vui.^[19] Dù bận cách mấy, các con hãy có mặt cho nhau trong giờ ăn cơm quả đường, để tập thấy cho được vị trí của mình trong dòng sông giải thoát đó, để tập sống hòa thuận với tất cả các sư anh, sư chị, sư em, các vị Tiếp Hiện và các vị thiền sinh đến nương tựa và tu học với mình, để không trở thành những giọt nước riêng lẻ của từng phe, từng nhóm trong dòng sông giải thoát đó. Nếu chúng ta không bị vướng vào địa vị, tiền bạc, tiếng khen, chức vụ,... nếu chúng ta biết đi với tầng thân như một dòng sông mà không phải như một giọt nước riêng lẻ thì chúng ta sẽ có cơ hội nhiều hơn để thực hiện được giấc mơ. Có phải thế không các con?^[20]

Thấp sáng ý thức thương yêu

Chúng ta phải thực sự nuôi dưỡng cho được tình huynh đệ, nghĩa đồng bào. Chúng ta phải thực sự thương yêu nhau như anh chị em ruột thịt trong một đại gia đình, phải biết kính trên nhường dưới. Tuy thỉnh thoảng trong chúng

ta cũng có người vụng dại gây vài khó khăn và hờn tủi cho nhau, nhưng đó không phải là vì ta cố ý. Thầy cũng có khi còn vụng về, và Thầy biết các con luôn luôn sẵn sàng tha thứ cho Thầy. Thầy rất biết ơn các con, biết ơn một cách rất sâu sắc. Các con cho Thầy rất nhiều hạnh phúc, và hạnh phúc của Thầy càng ngày càng lớn khi thấy các con thương nhau và bỏ qua những lỗi lầm vụng dại của nhau. Ai trong chúng ta cũng biết rằng càng hòa thuận, càng thương yêu nhau thì ta càng độ được nhiều người và trở thành nơi nương tựa cho nhiều người. Thầy thấy trong chúng ta ai cũng bước được nhiều bước trên con đường tu tập và chuyển hóa. Ai cũng đã chuyển hóa, người thì mau hơn, người thì chậm hơn, chỉ có như vậy thôi.^[21]

Không những khát thực và thực tập ăn cơm quả đường giúp chúng ta hòa nhập được vào dòng sông giải thoát của Bụt và tăng thân tứ chúng mà sự thực tập này còn nuôi dưỡng được hạnh khiêm cung và chí nguyện độ sanh của một vị khát sĩ, một vị Tiếp Hiện, một vị Phật tử cư sĩ, để chúng ta đích thực là những người con của Bụt và của chư vị Tổ Sư. Đời sống của người xuất gia phải vừa khiêm cung vừa giản dị.^[22] Sư Cố của các con, Sư Tổ Thanh Quý, là một người có đức khiêm cung rất lớn. Ngày xưa, có những vị tôn túc ngại và không dám xá chào Sư Cố, vì Sư Cố sẽ xá chào lại rất thấp và rất sâu để biểu lộ sự khiêm cung và kính trọng người khác của Sư Cố. Bản tính của Sư Cố là không thích ai lễ lạy mình, nhưng vì là một vị Thầy nên Sư Cố phải để cho người ta lễ lạy. Khi đại sư Chí Niệm xây tháp cho Sư Cố, Sư Cố dặn phải an trí trên chóp tháp một tượng đức Bốn Sư, như vậy sau này có ai đến lễ lạy ở tháp, Sư Cố muốn đó là họ đang lễ lạy đức Bốn Sư chứ không phải lễ lạy Sư Cố. Ở chùa Tổ Từ Hiếu ai cũng biết chuyện đó. Thầy trò chúng ta phải học cho được thái độ khiêm cung ấy của Sư Tổ Thanh Quý. Đức khiêm cung đó sẽ có thể giữ cho chúng ta mãi mãi còn là chúng ta.^[23]

Tháp tương tức, tương nhập

Chúng ta đi tu không phải là để được sự cung kính, cúng dường của đàn na tín thí, để được cao sang, danh vọng và quyền quý mà ngược lại bởi vì chúng ta hiểu rõ được bản chất tương tức, tương nhập của sự sống. Chúng ta rất trân quý, thương yêu và kính trọng tất cả những biểu hiện khác nhau của sự sống. “*Reverence is the nature of my love*”. Chúng ta đi tu vì những niềm vui và

những hạnh phúc chân thật đến từ sự giải thoát khỏi các hệ lụy, các sợi dây ràng buộc cũng như sự vướng mắc vào các tri kiến và vọng tưởng sai lầm về bản chất của sự sống. Sự sống là vô thường mà chúng ta cứ cho nó là thường và sai lầm lớn nhất là chúng ta thấy mình có một cái ta riêng biệt mà không thấy rằng mình tương tức, tương nhập với toàn thể vũ trụ vạn hữu.^[24]

Ngày xưa, sư thầy Đàm Nguyễn đã xây cho Thầy một cái tháp ở chùa Đình Quán, Hà Nội. Thầy dạy sư thầy đã lỡ xây rồi thì phải ghi lên trước tháp mấy chữ “*Trong này không có gì.*” Thầy không nằm trong tháp ấy đâu. Nếu người ta vẫn chưa hiểu thì ghi thêm một câu nữa “*Ngoài kia cũng không có gì.*” Và nếu vẫn còn chưa hiểu thì ghi thêm một câu chốt là “*Nếu có gì thì nó có trong bước chân và hơi thở của bạn.*” Đối với Thầy, những pháp môn tu học có công năng chuyển hóa và trị liệu được cho người đương thời, chính là cái tháp của Thầy. Ở Pháp Vân, ở Tổ đình Từ Hiếu hay ở bất cứ trung tâm tu học nào của Làng Mai trên thế giới đều phải có cái *tháp* ấy. Không phải một cái tháp bằng gạch, bằng xi măng mà là một cái tháp của sự thực tập. Tất cả các thầy, các sư cô, các sư chú, các vị Tiếp Hiện, các vị Phật tử cư sĩ và các vị thân hữu của Làng Mai, bất cứ ai tới cũng được mời đi vào cái tháp đó. Nghĩa là phải học đi trong chánh niệm, uống trà trong chánh niệm, biết nói năng cho từ ái và biết lắng nghe nhau,...^[25]

Thầy không muốn Thầy có một cái tháp vì Thầy thấy rõ Thầy không có một cái ta riêng biệt và không một giây phút nào Thầy đang không ngừng biểu hiện. Trong bài thơ *Hãy gọi đúng tên tôi*, Thầy đã viết:

*Đừng bảo ngày mai tôi đã ra đi
 Bởi vì chính hôm nay tôi vẫn còn đang tới
 Hãy ngắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây
 Làm đọt lá trên cành xuân
 Làm con chim non cánh mềm chiêm chiếp vui mừng trong tổ mới
 Làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng
 Làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng đá.
 Tôi còn tới để khóc để cười
 Để ước mong để lo sợ
 Sự xuất nhập của tôi là hơi thở
 Nhịp sinh diệt của tôi cũng là tiếng đập một lần của hàng triệu trái tim...^[26]*

Hai năm trước tại Thái Lan, Thầy có dạy các sư anh, sư chị là sau này, khi đến thời gian viên tịch của Thầy, các con sẽ tổ chức Tầm tang cho Thầy theo tinh thần của bài thơ trên. Trong suốt thời gian tang lễ chúng ta sẽ có một khóa tu *Im lặng hùng tráng* (*Noble silent retreat*) trong bảy ngày để đại chúng có cơ hội quán chiếu về sự biểu hiện của Thầy trong từng giây từng phút, để thấy Thầy vẫn luôn luôn có mặt trong mỗi một biểu hiện của sự sống. Thầy rất mong ước các con những vị xuất sĩ, những vị Tiếp Hiện, những vị Phật tử cư sĩ cùng quý vị thân hữu mỗi người sẽ xây cho Thầy một cái tháp bằng chính công phu tu học của tự thân trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hằng ngày. Trong khóa tu Im lặng hùng tráng này, Thầy trò chúng ta sẽ đi trong chánh niệm, uống trà trong chánh niệm, biết nói năng cho từ ái và biết lắng nghe nhau,... Sau lễ Trà tỳ, các con hãy đem tro của Thầy rải hết ra ngoài để nuôi cây nuôi cỏ, cho cỏ cho cây lớn lên. Đừng có ngăn ngừa sự tiếp nối của năm tro ấy.^[27]

Trong chuyến đi hoàng pháp tại Trung Quốc mùa thu năm 2001, tại Bắc Kinh, Thầy được sư cô Trung Chính báo tin là thầy Giác Thanh, trú trì chùa Lộc Uyển, Mỹ quốc, đang hấp hối ở bệnh viện. Thầy đã viết và gửi bài kệ sau về cho thầy Giác Thanh kịp trước khi thầy Giác Thanh viên tịch:

*Trượng phu tiếng đã biết
Việc đáng làm đã làm
Tháp vừa dựng sườn núi
Tiếng cười trẻ đã vang*

Thầy đã ủy lạo và khai thị cho thầy Giác Thanh với rất nhiều thương yêu và tin cậy. Thầy đã nói với thầy Giác Thanh rằng thầy Giác Thanh cứ thành thoi nghỉ ngơi. Thầy trò mình thế nào cũng còn tiếp tục gặp nhau, vẫn còn tiếp tục làm việc chung với nhau và cùng nắm tay nhau leo đồi thế kỷ.^[28]

Ngày xưa Thầy đã nói với thầy Giác Thanh như vậy và hôm nay nhân ngày kỷ Tổ khai sơn, Thầy cũng muốn nói với các con điều đó. Bụt, chư Tổ và Thầy trò mình vẫn còn tiếp tục nắm tay nhau leo đồi thế kỷ.

*Nhìn lại đi, Thầy đang ở trong con, và trong từng nụ hoa, chiếc lá
Nếu gọi tên Thầy, con sẽ tự khắc thấy Thầy ngay.
Con đi đâu? Cây mọc già đã nở hoa thơm nức sáng nay*

*Thầy trò ta thật chưa bao giờ từng cách biệt
Xuân đã về, các cội thông đã ra chồi óng biếc
và bên mé rừng đã nở rộ hoa mai.^[29]*

Thầy thấy nơi các con, Thầy thấy Thầy bất diệt

Thầy lay Bụt gia hộ cho các con của Thầy được an ổn, trong thân cũng như trong tâm, và nuôi dưỡng được niềm vui làm chỗ nương tựa cho tăng thân và cho mọi người. Thầy thấy rất rõ các con là sự tiếp nối của Bụt, của chư Tổ và của Thầy. Thầy thấy nơi các con, Thầy thấy Thầy bất diệt. Thầy có đức tin nơi các con, đức tin này vững chắc không ai có thể làm lung lay được. Thầy ôm tất cả các con vào lòng với tất cả niềm thương yêu và tin cậy.^[30] Thầy cầu Bụt và chư Tổ ban cho các con thật nhiều năng lượng.^[31]

Thương và tin cậy,

Thầy

*Gió vẫn còn bay con biết không
Khi mưa xa tiếp áng mây gần
Hạt nắng từ cao rơi xuống thấp
Cho lòng đất thấy bầu trời trong.
Ta vẫn còn đến đi thông dong
Có không, còn mất chẳng bản khoản
Bước chân con hãy về thanh thảo
Không tròn, không khuyết, một vầng trăng.*

^[1] Đây là lá thư thầy Pháp Ấn soạn với sự hứa khả và chứng minh của Sư Ông Làng Mai cùng với sự góp ý của quý thầy Pháp Ứng, Pháp Niệm, Pháp Khâm và quý sư cô Chân Không, Định Nghiêm, Linh Nghiêm, dựa vào những đoạn trích từ những lời giảng dạy và các thư tịch của Sư Ông, đặc biệt là những lời dạy và dặn dò của Sư Ông trong cuốn *Tay Thấy trong tay con*, Nhà Xuất bản Lao Động (2017) – tuyển tập này sẽ được viết tắt bằng “Sách đã dẫn” ở các trích dẫn phía dưới.

Lá thư này sẽ được đăng lên cúng dường Sư Ông trong ngày Lễ Trà tỳ.

^[2] “Thiền sư Nhất Định, Chương 25 – Các Danh Tăng Đời Nguyễn”, *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận*, Tập 2, Giáo sư Nguyễn Lang (Thiền sư Thích Nhất Hạnh), Nhà Xuất bản Hồng Đức, 2019, trang 224.

^[3] “Năm lấy cơ hội”, Sách đã dẫn, trang 62.

^[4] “Ở nhà Như Lai”, *Sám pháp địa xúc*, Nhà Xuất bản Thế Giới, 2018, trang 83.

^[5] “Phẩm vật cúng dường”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thu-thay/pham-vat-cung-duong-03.01.2005/>, tham khảo ngày 04/01/2021.

- [6] “Chuyến về Việt Nam của Sư Ông năm 2018 – Thông cáo ngày 02 tháng 11 năm 2018”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/thong-cao-ngay-02-thang-11-nam-2018/> và “Ngày 26 tháng 10 năm 2018 – Thư Sư Ông gửi chư vị Tôn đức và con cháu Tổ đình Từ Hiếu”, <http://langmai.org/wp-content/uploads/2018/11/Thu.12.jpg>, xem vào ngày 20.11.2020.
- [7] “Con đường Huyền Thoại”, Sách đã dẫn, trang 28-29.
- [8] “Đất ruộng tim về với nông dân”, Sách đã dẫn, trang 127.
- [9] “Ta đang còn có nhau”, Sách đã dẫn, trang 131.
- [10] “Thầy thờ con thờ”, Sách đã dẫn, trang 121.
- [11] “Con đường Huyền Thoại”, Sách đã dẫn, trang 24.
- [12] “Con đường Huyền Thoại”, Sách đã dẫn, trang 21.
- [13] “Bài tụng Hạnh phúc”, Nhật tụng Thiền môn, 2015, Nhà Xuất bản Hồng Đức, trang 77.
- [14] “Con đường Huyền Thoại”, Sách đã dẫn, trang 21.
- [15] “*In order to save our planet Earth, we must have a collective awakening. Individual awakening is not enough. That is why one Buddha is not enough.*”, Thích Nhất Hạnh.
 “*Để cứu được Địa cầu, chúng ta phải có giác ngộ tập thể. Giác ngộ cá nhân không đủ. Đó là lý do tại sao một vị Phật thôi thì chưa đủ.*”, Thích Nhất Hạnh.
<https://naturalwisdom.blogspot.com/2016/11/one-buddha-is-not-enough.html>, tham khảo ngày 20.11.2020.
- [16] “Áo vách đá”, Sách đã dẫn, trang 94.
- [17] “Hạnh nguyện”, Sách đã dẫn, trang 42.
- [18] “Dạy chúng”, *Người vô sự*, Nhà Xuất bản Hồng Đức, 2017, trang 9.
- [19] “Áo vách đá”, Sách đã dẫn, trang 95.
- [20] “Hạnh nguyện”, Sách đã dẫn, trang 48.
- [21] “Ta đang còn có nhau”, Sách đã dẫn, trang 131.
- [22] “Khơi dậy ngọn lửa thiêng”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thu-thay/khoi-day-ngonlua-thieng/>, tham khảo ngày 5/1/2021.
- [23] “Khơi dậy ngọn lửa thiêng”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thu-thay/khoi-day-ngonlua-thieng/>, tham khảo ngày 5/1/2021.
- [24] Duy Biểu học – Bài tụng 13: Tương tức tương nhập, <https://langmai.org/tang-kinh-cac/viensach/giang-kinh/duy-bieu-hoc-hieu-su-van-hanh-cua-tam/bai-tung-13-tuong-tuc-tuong-nhap/>, xem vào ngày 20.11.2020.
- [25] “Thông bạch Ngày Tiếp nối 2012, Mừng ngày sinh của Thầy 11-10-2012”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/thong-bach-ngay-tiep-noi-11-10-2012/>, tham khảo ngày 20.11.2020.
- [26] “Hãy gọi đúng tên tôi”, *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt*, Nhà Xuất bản Hội Nhà Văn, trang 31.
- [27] “Thông bạch Ngày Tiếp nối 2012, Mừng ngày sinh của Thầy 11-10-2012”, <https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/thong-bach-ngay-tiep-noi-11-10-2012/>, tham khảo ngày 20.11.2020.
- [28] “Lá thư Làng Mai 25 năm 2002”, trang 9, <https://langmai.org/wp-content/uploads/2017/09/LaThuLangMai25-2002.pdf>, tham khảo ngày 20.11.2020.
- [29] “Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai”, <https://langmai.org/dai-may-tim/thien-ca/tim-nhau/benme-rung-da-no-ro-hoa-mai/>, tham khảo ngày 20.11.2020.
- [30] “Đất ruộng tim về với nông dân”, Sách đã dẫn, trang 132.
- [31] “Năm lấy cơ hội”, Sách đã dẫn, trang 62.

đừng quên
trên sông
sạch
trần
ai





VII

KHÔNG
TRÒN
KHÔNG
KHUYẾT
MỘT
VẰNG
TRĂNG



Đài Truyền thanh Quốc gia Đức – Ngày 25 tháng 01 năm 2022

Vị Thầy dạy Chánh niệm – Thế giới tiếc thương sự ra đi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Klein, Mechthild

Thích Nhất Hạnh, một nhà tu Phật giáo, cũng là tác giả của nhiều cuốn sách được xuất bản, đã viên tịch cuối tuần này ở tuổi 95. Tang lễ diễn ra trong nhiều ngày. Vị sư người Việt Nam này là tấm gương cho Phật tử khắp nơi trên thế giới. Ngài đã không ngừng giảng dạy chánh niệm, tình thương, và được cả thế giới tôn kính. Là một đại diện của Phật giáo dân thân, thầy Nhất Hạnh vì thế cũng đã vận động chống lại chiến tranh Việt Nam vào năm 1969, và do đó Ngài đã phải rời quê hương và sống ở nước ngoài trong nhiều thập niên. Năm 1967, nhà hoạt động dân quyền người da đen Martin Luther King đã đề nghị trao giải Nobel Hòa bình cho Thầy. Nhà sư và nhà văn Phật giáo này cũng hoạt động tích cực ở Đức. Năm 2008, Thầy thành lập Viện Phật học Ứng dụng châu Âu ở Waldbröl. Mechthild Klein đã nói chuyện với các Phật tử và các học giả tôn giáo về vị Thiền sư vĩ đại này.

Tại nhiều tu viện Phật giáo ở châu Á và châu Âu, tang lễ được tổ chức theo nghi thức Phật giáo, kéo dài nhiều ngày. Người ta đã không quá ngỡ ngàng trước sự ra đi của Thầy Nhất Hạnh, vị Thiền sư 95 tuổi ấy. Từ sau cơn xuất huyết não vào năm 2014 đến nay Thầy chưa khi nào hồi phục hoàn toàn. Sau nhiều thập niên

sống ở nước ngoài, Thầy đã sống những năm cuối đời còn lại ở Việt Nam, trong tu viện nơi mình đã xuất gia năm 16 tuổi. Tang lễ đang được tổ chức tại Việt Nam và Pháp, hiện đang được truyền tải trên Internet. Hàng trăm tăng ni mặc áo nâu, đắp y vàng ngồi trong thiền đường, thành kính tưởng niệm người thầy của mình. Sự qua đời của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một mất mát lớn lao cho Phật giáo thế giới. Tôi vô cùng đau buồn, lòng tôi hướng về vô số tín đồ và những người đồng hành của Ngài trên toàn thế giới, nhất là những đệ tử thân cận của Ngài.

Đối với bà Carola Roloff – giáo sư Phật học tại Đại học Hamburg, một nữ tu sĩ Phật giáo – Thiền sư là vị đại diện hàng đầu của Phật giáo Việt Nam. Ngài không chỉ là vị lãnh đạo tâm linh của Dòng tu Tiếp Hiện mà còn là một nhà thơ và là người tranh đấu cho hòa bình. Bằng lời nói và hành động, Ngài đã cống hiến đời mình cho sứ mệnh hòa giải và kết hợp các tôn giáo, các nền văn hóa và các dân tộc lại với nhau. Và cũng như đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài đã thu hút được hàng triệu tín đồ trên thế giới. “Thiền sư Nhất Hạnh là một trong các vị đạo sư lỗi lạc nhất đã truyền bá Phật pháp ở phương Tây, đây là điều không thể nào chối cãi. Sau khi vượt thoát khỏi truyền thống Phật giáo của Việt Nam, Ngài đã trao truyền được cho phương Tây một hình thức Phật giáo chân chính của châu Á.”

Perry Schmidt-Leukel là giáo sư ngành Nghiên cứu Tôn giáo tại Đại học Münster. Nhà nghiên cứu Phật học này nhấn mạnh tầm quan trọng của Thiền sư như một vị thầy vĩ đại về chánh niệm ở phương Tây.

“Cho dù những điều thầy Nhất Hạnh dạy đều rõ ràng đặt trọng tâm vào khía cạnh tâm linh, nhưng Ngài không hề bỏ qua các vấn đề luân lý xã hội và chính trị”. Thầy Nhất Hạnh là một trong những thành viên sáng lập mạng lưới quốc tế gồm những Phật tử dẫn thân cho xã hội, những người muốn xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn bằng con đường bất bạo động. Có thể nói, phong trào này là đáp án từ phía Phật giáo cho các vấn đề xã hội hiện nay, sánh ngang với Thần học giải phóng của Cơ Đốc giáo. Các chủ đề bao gồm bảo vệ môi trường sinh thái, quyền con người và động vật và cuộc chiến ôn hòa chống lại đói nghèo, bạo lực, chiến tranh, chống lại mọi hình thức bất công và phân biệt đối xử. “Thầy Nhất Hạnh đã kết hợp tâm vóc chính trị xã hội của công việc Thầy làm với



những lời giáo huấn tâm linh của Thầy. Thầy nhắc đi nhắc lại rằng người ta phải có bình an trong tâm rồi mới có thể xây dựng được hòa bình. Quan điểm này có thể bị chỉ trích là ngây thơ nếu được hiểu là hòa bình trên thế giới có thể đạt được chỉ đơn giản bằng cách tạo ra hòa bình trong nội tâm. Nhưng đó không phải là quan điểm của Thầy Nhất Hạnh. Thầy chỉ muốn nói việc dẫn thân tranh đấu cho hòa bình không nhất thiết phải gắn liền với sự tàn bạo và lòng hận thù kẻ đối nghịch mình.”

Bà Ursula Richard đã nhiều lần tháp tùng Thiên sư trong các buổi giảng pháp ở Đức, hay đến gặp gỡ Ngài tại Làng Mai, một trung tâm tu học của Ngài ở miền Nam nước Pháp. Bà đã dịch và xuất bản nhiều cuốn sách của Thầy Nhất Hạnh. “Tôi gặp Thầy Nhất Hạnh lần đầu tiên vào năm 1985 tại Làng Mai. Giọng nói nhẹ nhàng ấy của Thầy đã làm tôi rất cảm động. Một người đàn ông nhỏ nhắn với giọng nói nhẹ nhàng nhưng cũng có lúc rất dứt khoát và như tôi được nghe sau này, cũng có lần tức giận, điều mà thoát đầu có lẽ không ai nghĩ là có thể.” Thầy đã trải qua nhiều thập niên bị buộc phải sống ở nước ngoài. Qua vài lần gặp Thầy, bà Ursula Richard vẫn cảm nhận nơi Thầy có chút thoáng buồn nào đó. “Thầy ấy đã phải sống ở nước ngoài. Thầy đã rời Việt Nam, và đã không được phép hồi hương sau chuyến đi kêu gọi hòa bình tại Mỹ. Tất nhiên là Thầy cũng đã trải qua rất nhiều đau khổ khi còn là một tu sĩ trẻ, đã cùng những người đồng chí hướng xây dựng Phật giáo Việt Nam dẫn thân và tích cực giúp đỡ đồng bào, nạn nhân của chiến tranh, của bom đạn, giúp trẻ mồ côi vì cuộc chiến. Họ không đứng về phía nào hết, mà tích cực giúp đỡ mọi người và tất nhiên từ đây Thầy đã trải qua rất nhiều kinh nghiệm đau thương.”

Có lẽ những trải nghiệm này đã khiến cho khổ đau và việc chuyển hóa khổ đau trở thành chủ đề chính trong các bài giảng của Thầy. Điều quan trọng trước tiên là phải nhìn thấy và thừa nhận những khổ đau trước khi xử lý nó. Trong các cuốn sách của mình, Thầy đã dùng những hình ảnh thi ca để diễn tả lại quá trình này trong nhiều bài thơ.

Tác phẩm được biết đến nhiều nhất của Thầy phải là cuốn *Hãy gọi đúng tên tôi* mà ở đây “số nhiều” là điểm rất quan trọng cần nhấn mạnh: “Những tên thật của tôi.” Vào thời điểm thập niên 70, có nhiều người Việt Nam đã cố trốn khỏi

quê hương bằng thuyền để tị nạn, trong đó có trường hợp một cô bé bị hải tặc hãm hiếp, và cô gái ấy sau đó đã nhảy xuống biển. Tin này đã đánh động rất mạnh đến Thầy. “Thầy đã quán chiếu rất lâu và rất sâu về điều này để rồi thấy rằng chính mình vừa là bé gái đã gieo người xuống nước tự vẫn trong tuyệt vọng, đồng thời cũng là những tên cướp biển không lối thoát trong cuộc sống, lênh đênh trên đại dương, đã hủy hoại cuộc đời cô bé. Và bài thơ này đã một lần nữa nói rõ điều Thầy vẫn thường dạy: Kẻ thù của chúng ta không phải là con người, cũng không phải là kẻ chống đối chúng ta với tâm gây chiến; mà kẻ thù của ta chính là lòng tham muốn, sự hận thù và sự si mê của chúng ta. Sự si mê khiến chúng ta mang ảo tưởng rằng mình là những cá thể riêng biệt, những sinh thể biệt lập, thay vì thấy được mối liên hệ gắn kết vào nhau của chúng ta, để từ đó khởi lên được tình thương trong trái tim.”

Thầy Nhất Hạnh cũng từng nghiên cứu về tôn giáo ở phương Tây, từng quen thuộc các tác phẩm của nhà thần học Dietrich Bonhoeffer. Chính Martin Luther King đã truyền cảm hứng cho Thầy để đọc Kinh Thánh và các sách Phúc âm. Vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi vị tu sĩ Việt Nam này cũng đóng vai trò chính yếu trong cuộc đối thoại giữa Cơ Đốc giáo và Phật giáo.

“Thầy Nhất Hạnh đã nhiều lần nói rằng, đối với Thầy đời sống của Chúa Giêsu mới đích thực là bài pháp quan trọng nhất mà Chúa đã trao truyền cho nhân loại. Và Thầy đã nhìn thấy trong Chúa Giêsu một vị Bồ tát.” Bồ tát là một thuật ngữ Phật giáo dùng để mô tả người cống hiến hoàn toàn cuộc đời mình cho lợi ích của kẻ khác.

Trên mạng xã hội, các Phật tử thuộc tất cả các truyền thống Phật giáo đã gửi đi những thông điệp bày tỏ sự tiếc thương và chia buồn. Các buổi tang lễ trong các tu viện vẫn đang diễn ra. Nhiều người tin rằng Thiền sư Nhất Hạnh hiện đã đi về cõi Tây phương Cực lạc.

Nguồn: Đài truyền thanh quốc gia Đức Deutschlandfunk (Audio)
<https://www.deutschlandfunk.de/grosser-lehrer-der-achtsamkeit-weltweite-trauer-um-thich-nhat-hanh-dlf-fe77bd22-100.html>

ABC News, Úc – Thứ Bảy, ngày 22 tháng 01 năm 2022

Thích Nhất Hạnh, vị Đại Thiên sư có tầm ảnh hưởng lớn trên thế giới, vừa ra đi ở tuổi 95

AP

Thầy Thích Nhất Hạnh, một Đại Thiên sư đáng kính, người đã tiên phong đưa sáng kiến sống tỉnh thức đến các nước phương Tây và sáng kiến Phật giáo dẫn thân vào các xã hội ở châu Á, đã chuyển đổi hóa thân. Thầy đã trụ thế 95 năm.

Sự thị tịch của Thầy đã được một tăng sĩ Tổ đình Từ Hiếu ở Huế, Việt Nam xác nhận. Vị này nói rằng Thầy Nhất Hạnh, người mà đệ tử thường gọi là “Thầy” đã ra đi lúc nửa đêm thứ Bảy, giờ địa phương.

Một mẫu tin đăng trên Twitter trực thuộc Thầy Nhất Hạnh và Tổ chức Phật giáo dẫn thân Làng Mai Quốc tế cũng đã xác minh việc ra đi của Thầy. Bài viết nói rằng: “Chúng tôi kính mời gia đình tâm linh toàn cầu thân yêu của chúng tôi, dành một vài phút tĩnh lặng, trở về với hơi thở chánh niệm để cùng nhau ôm vào lòng mình vị Thầy yêu kính của chúng ta”.

Thầy sinh năm 1926 với thế danh Nguyễn Xuân Bảo, xuất gia tu học khi vừa tròn 16 tuổi. Thầy Nhất Hạnh đã gạn lọc, hiện đại hóa những lời dạy của đạo Bụt về lòng từ bi và những khổ đau của con người thành những hướng dẫn dễ hiểu, dễ ứng dụng vào đời sống hằng ngày, và Thầy đã cống hiến suốt cuộc đời mình cho các hoạt động vì hòa bình.

Những điểm chính:

- Thầy Thích Nhất Hạnh đã khởi xướng “Phật giáo dẫn thân” thông qua việc Thầy đứng lên tổ chức các hoạt động kêu gọi hòa bình và chấm dứt chiến tranh Việt Nam cùng với Mục sư Martin Luther King tại Mỹ.
- Thầy Nhất Hạnh đã nói với bà Oprah Winfrey rằng hành động tự thiêu của các nhà sư Phật giáo để phản đối chiến tranh Việt Nam có thể so sánh với cái chết của Chúa Giêsu.
- Thầy sống ở nước ngoài gần 40 năm. Mãi đến năm 2005, Thầy mới về thăm quê hương.

Năm 1961, Thầy sang Hoa Kỳ du học, giảng dạy ngành Tôn giáo Tỷ Giáo một thời gian tại trường Đại học Princeton và Đại học Columbia. Trong phần lớn thời gian còn lại của cuộc đời, Thầy sống tại Làng Mai – một trung tâm thiền tập do chính Thầy sáng lập ở miền Nam nước Pháp.

Trong các buổi nói chuyện và các khóa tu trên khắp thế giới, Thầy đã giới thiệu về Thiền Phật giáo, về bản chất cốt lõi của Thiền tông là hòa bình thông qua bi thính (lắng nghe với lòng từ bi). Bất động và vững chãi trong chiếc áo nâu sòng, thân tâm Thầy luôn lan tỏa bầu không khí điềm tĩnh, an lạc, từ ái lạ lùng trong một số dịp Thầy ngồi chung pháp tòa với nhà lãnh đạo Phật giáo Tây Tạng, đức Đạt Lai Lạt Ma.



Thầy Nhất Hạnh viết trong cuốn *Trái tim mặt trời*, một trong hàng chục cuốn sách của Thầy: “*Sự bình an mà chúng ta tìm kiếm không phải là vấn đề cá nhân của riêng ta. Chúng ta cần tìm một sự bình an nội tâm để có thể trở thành một với những người đau khổ và chúng ta cần làm điều gì đó để giúp đỡ anh chị em của chúng ta, cũng có nghĩa là giúp đỡ chính chúng ta*”. Sau cơn đột quỵ năm 2014 khiến Thầy mất khả năng nói, Thầy trở về Việt Nam vào tháng 10 năm 2018, sống tĩnh dưỡng những năm cuối đời cùng chư huynh đệ và con cháu tại Tổ đình Từ Hiếu, ngôi chùa mà Thầy đã xuất gia tu học gần 80 năm trước đó.

Hoạt động chống chiến tranh và Phật giáo dẫn thân

Thầy Nhất Hạnh bắt đầu hoạt động chống chiến tranh sau khi Thầy trở về quê hương vào năm 1964. Khi đó, chiến tranh Việt Nam đang leo thang khốc liệt. Tại đây, Thầy đã khởi xướng và thành lập Dòng tu Tiếp Hiện với các hoạt động của *Phật giáo dẫn thân*, cam kết hành động trên nguyên tắc bất bạo động, sống trong tỉnh thức và phụng sự xã hội. Năm 1966, Thầy gặp nhà lãnh đạo dân quyền Hoa Kỳ – Mục sư Martin Luther King Jr. trong một cuộc gặp gỡ có thể gọi là hy hữu đối với cả hai người. Mục sư Martin Luther King Jr. đã đề cử Thầy Thích Nhất Hạnh cho giải Nobel Hòa bình 1967.

Thầy Nhất Hạnh nói, qua những nỗ lực thúc đẩy công bằng xã hội của mình, Tiến sĩ King là một vị Bồ tát, hay một người đã giác ngộ. Những nỗ lực của Thầy trong việc hòa giải xung đột và chấm dứt chiến tranh đã gây ấn tượng rất mạnh với Tiến sĩ King, vì vậy mà một năm sau, ông đã đề cử Thầy Nhất Hạnh cho giải Nobel Hòa bình.

Trong cuộc trao đổi với Tiến sĩ King, Thầy Nhất Hạnh đã giải thích một trong những tranh cãi hiếm hoi trong cuộc đời vận động cho hòa bình lâu dài của Thầy – về việc một số tăng ni Việt Nam tự thiêu để phản đối chiến tranh.

“Hành động đó không phải là tự sát, bởi vì trong hoàn cảnh khó khăn như ở Việt Nam, để tiếng nói của bạn được lắng nghe là rất khó. Vì vậy, đôi khi

chúng tôi phải tự thiêu để tiếng nói của chúng tôi được lắng nghe, đó là một hành động vì lòng từ bi, hành động yêu thương chứ không phải tuyệt vọng”, Thầy nói trong một cuộc phỏng vấn với người dẫn chương trình Talk show Mỹ Oprah Winfrey. “Chúa Giêsu cũng đã chết trong cùng tình thần ấy.”

Sulak Sivaraksa, một học giả Thái Lan, người ủng hộ tư tưởng của Thầy Nhất Hạnh về Phật giáo dẫn thân trong xã hội, cho biết Thiên sư đã “chịu đựng nhiều hơn hầu hết các nhà sư và đã tham gia rất nhiều hoạt động tranh đấu cho công bằng xã hội.”

“Ở Việt Nam trong thập niên 1950-1960, Thầy đã tiếp xúc rất nhiều với giới trẻ trong bối cảnh xã hội Việt Nam đầy rối ren, khủng hoảng lúc bấy giờ. Thầy đã thực sự ở vào một vị thế rất khó.”

Có người trích dẫn lời Thầy: “Trong hoàn cảnh đó, Thầy vẫn luôn luôn trung thực – với tư cách là nhà hoạt động cho hòa bình, nhà tu hành chân chính, nhà thơ, và nhà văn trung thực.” Theo Thầy Nhất Hạnh: “Đạo Phật có nghĩa là sống tỉnh thức – chánh niệm về những gì đang xảy ra ngay trong thân mình, những cảm xúc, những suy tư trong tâm mình và của những người khác trong thế giới bên ngoài.”

“Nếu bạn sống tỉnh thức, bạn không thể làm gì khác hơn là hành động từ bi để giúp đỡ và làm vơi nỗi khổ, niềm đau mà bạn thấy quanh mình.”

“Vì vậy, đạo Bụt phải dẫn thân vào thế giới. Nếu không, đó không phải là đạo Bụt.”

Không có bùn thì không có sen

Thầy Nhất Hạnh không thể về nước sau khi ra nước ngoài vào năm 1966 để vận động cho hòa bình và phản đối chiến tranh. Việc đó, theo lời Thầy nói, đã làm cho Thầy có cảm giác “như con ong không có tổ”. Năm 2005, chính phủ Việt Nam chào đón Thầy trở lại lần đầu, mở đầu cho nhiều chuyến về thăm Việt Nam sau đó của Thầy.



Trải qua gần tám thập niên, những lời dạy của Thầy Nhất Hạnh đã được chắt lọc thành những phương pháp hướng dẫn thực tập sống tỉnh thức dễ hiểu và dễ áp dụng cho tất cả mọi người, ai ai cũng có thể tiếp nhận được.

Để vượt qua những dông tố của cuộc đời và tìm được hạnh phúc chân thật, Thầy luôn dạy: “Hãy luôn tỉnh thức ‘trở về với hơi thở’, ngay cả khi chúng ta đang làm công việc thường ngày như quét nhà, rửa bát.”

Thầy nói với Bà Winfrey: “Tôi sống từng giây phút như thế, sống thư thái, yên bình trong giây phút hiện tại và tiếp xúc với thực tại, với những sự kiện chung quanh mình với lòng từ bi, với tấm lòng hiểu biết và thương yêu.”

Một Phật tử từ bản tin trực tuyến của *LionsRoar.com* cho biết: “Thầy Nhất Hạnh di chuyển đến Thái Lan vào cuối năm 2016 và sau đó trở lại Việt Nam cuối năm 2018. Tại Việt Nam, Thầy được tiếp nhận điều trị bằng phương pháp y học cổ truyền cho những biến chứng sau cơn đột quỵ gây ra.”

Thầy thích thiền hành quanh khuôn viên chùa Tổ trên chiếc xe lăn của mình. Đó là một kết thúc âm thầm, giản dị cho một cuộc đời phi thường, một cuộc đời dẫn thân không mệt mỏi của Thầy, một cuộc đời hoàn toàn phù hợp với tình yêu và triết lý sống của Thầy – hãy thưởng thức và trân quý cuộc sống theo một cách mới – đó là lấy niềm vui, hạnh phúc và nụ cười từ những điều đơn giản nhất của cuộc sống quanh ta.

Một trong nhiều chỉ dạy quý báu của Thầy: “*Không có bùn, thì không có sen*”.

Nguồn: <https://www.abc.net.au/news/2022-01-22/thich-nhat-hanh-influential-zen-buddhist-monk-dies-at-95/100775362>

Psychology Today, Úc – Ngày 21 tháng 02 năm 2022

Người đem hòa bình đến cho tự thân và thế giới

Không chỉ là giáo lý, điều quan trọng là người đưa chánh niệm đến với phương Tây

Dan Mager, MSW

Vào cuối tháng 01 năm 2022, tin tức về sự ra đi của Thầy Thích Nhất Hạnh ở tuổi 95 lan truyền khắp thế giới, rất nhiều người đã nói về Thầy và những việc Thầy làm đã có sức ảnh hưởng đến cuộc đời họ như thế nào – cho dù thông qua một bài nói chuyện, một cuốn sách, một video, một khóa tu, hoặc một ví dụ. Những lời dạy của Thầy về Phật giáo và chánh niệm trở thành một tập hợp những lời khuyên mà mọi người đều có thể ứng dụng được cho đời sống của mình, vượt qua những giới hạn về hình thức tu tập của Phật giáo vốn có mặt ở thế giới phương Tây trước đó.

“

*Cuộc đời của tôi -
Thông điệp của tôi.*

- Thích Nhất Hạnh - ”

Tu sĩ Phật giáo nổi tiếng nhất thế giới phương Tây

Ngoài đức Đạt Lai Lạt Ma, Thầy – như cách các học trò gọi Thiên sư, có lẽ là vị tu sĩ Phật giáo nổi tiếng nhất ở thế giới phương Tây. Xuất gia từ năm 16 tuổi tại quê hương Việt Nam, Thích Nhất Hạnh là một nhà giáo và nhà hoạt động xã hội nổi tiếng ở quê nhà trước khi sống ở nước ngoài 39 năm (kết thúc vào năm 2005) vì phản đối chiến tranh Việt Nam.

Thầy đến Hoa Kỳ lần đầu tiên vào năm 1961 để học tại Princeton và giảng dạy môn Tôn giáo Tỷ giáo tại Đại học Columbia. Sau khi trở lại vào năm 1966, Thầy gặp Mục sư Martin Luther King. Những hoạt động xã hội của Thầy trong chiến tranh Việt Nam đã đặt tiền đề cho phong trào đạo Bụt ứng dụng. Tuệ giác đạo Bụt được Thầy vận dụng vào mọi khía cạnh của xã hội, bao gồm giáo dục, kinh doanh, công nghệ và khủng hoảng môi trường.

Thầy thường được coi là cha đẻ và người thầy nổi bật nhất của chánh niệm đương thời. Đó là một cách sống, cũng là những thực tập trở về với giây phút hiện tại, và ý thức trọn vẹn “bây giờ và ở đây”. Theo Thầy, chánh niệm là chìa khóa, không chỉ để có hạnh phúc, mà còn để sống đích thực. Thầy cũng chia sẻ rằng chúng ta không cần phải dành nhiều năm trên đỉnh núi mới hưởng được những tuệ giác của Bụt. Thay vào đó, chỉ cần chúng ta ý thức được hơi thở, và thông qua đó nhận thức trọn vẹn giây phút hiện tại thì sẽ tạo tiềm năng cho các hoạt động hằng ngày trở nên chất lượng hơn, vui tươi hơn và mẫu nhiệm hơn.

Thầy đã thành lập các tu viện và trung tâm thiền ở cả bốn châu lục, bắt đầu là tu viện Làng Mai ở Tây Nam nước Pháp, nay là tu viện Phật giáo lớn nhất và năng động nhất ở phương Tây, với hơn 200 tu sĩ thường trú và hơn 10.000 thiền sinh mỗi năm đến từ khắp nơi trên thế giới để học hỏi “Nghệ thuật sống chánh niệm.” Những lời dạy của Thầy đã tác động đến các chính trị gia, các nhà lãnh đạo doanh nghiệp, các nhà hoạt động xã hội, các giáo viên và vô số những người khác.

PT

Vào tháng 11 năm 2014, một tháng sau sinh nhật lần thứ 88 của mình và sau nhiều tháng sức khỏe suy giảm nhanh chóng, Thầy Thích Nhất Hạnh bị đột quỵ nặng. Mặc dù không thể nói và hầu như bị liệt nửa người bên phải, nhưng Thầy vẫn tiếp tục có mặt và truyền nguồn cảm hứng thông qua sự hiện diện bình yên, thanh thoi, can đảm và không nao núng của mình. Vào tháng 11 năm 2018, Thầy trở về quê hương Việt Nam an dưỡng cho đến ngày viên tịch.

Xuất bản và hoằng pháp

Với tư cách là một nhà văn, Thầy có sức sáng tác đáng kinh ngạc, đã xuất bản hơn 130 cuốn sách (100 cuốn bằng tiếng Anh) và bán được hơn 3 triệu bản chỉ riêng tại Hoa Kỳ, nhiều cuốn được dịch ra nhiều thứ tiếng. Thầy đã có thể truyền đạt những điều cốt yếu của trí tuệ và tâm lý học Phật giáo theo những cách làm cho mọi người trên khắp thế giới đều có thể tiếp nhận được. Những lời dạy của Thầy đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng cầu nối giữa các phương pháp tiếp cận và trị liệu tâm lý hiện đại với những thực hành trí tuệ cổ xưa nhằm giúp mọi người vượt qua và chữa lành khỏi những thử thách khác nhau của họ.

Một minh chứng cho công năng trị liệu của chánh niệm là ngày càng có nhiều chuyên gia y tế và sức khỏe hành vi đưa sự thực hành chánh niệm vào các phương pháp trị liệu của họ để giúp đỡ mọi người. Cụ thể, tác phẩm kinh điển *Phép lạ của sự tỉnh thức* (1975) được cho là đã giúp “đặt nền móng” cho việc sử dụng chánh niệm trong điều trị trầm cảm thông qua “liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm”, đồng thời cũng có ảnh hưởng đến công việc của Marsha Linehan, người khởi xướng ra Biện chứng liệu pháp hành vi (DBT). Jon Kabat-Zinn, nhà phát triển chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm – một chương trình có sẵn tại nhiều bệnh viện và trung tâm y tế trên khắp thế giới – là một trong số các học trò của Thầy. Tính đến năm 2015, khoảng 80% trường Y khoa báo cáo là đã cung cấp khóa đào tạo về chánh

niệm. Hơn nữa liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (ACT) dựa trên các thực hành chánh niệm và các quy trình dựa trên chánh niệm đã được phát triển để ngăn ngừa sự tái nghiện của các hành vi gây nghiện.

Bạn thân của tôi, Pete Kuhn, là người được Thầy Thích Nhất Hạnh truyền giới và đã trải qua nhiều tuần học trực tiếp với Người tại các tu viện và các khóa tu trên khắp thế giới. Như Thầy nói: “Thầy tin rằng Phật giáo nên được đưa ra khỏi tu viện và đưa vào cộng đồng (bắt đầu bằng việc xây dựng lại các cộng đồng đã bị ném bom trong chiến tranh) là một cuộc cách mạng”. Đạo Bụt dẫn thân được hiểu là những tuệ giác và kỹ thuật của đạo Bụt cần được chuyển thành hành động thực tế thông qua đời sống hằng ngày của chúng ta. Nhờ đó, đời sống chúng ta được tốt đẹp hơn. Chánh niệm không thể là một lời tuyên bố. Chánh niệm chính là sự sống của chúng ta.

“Cách tiếp cận của Thầy là mọi thứ đều là hình thức của thiền tập và là cơ hội để thực hành chánh niệm.” Thầy cho rằng “đi”, bản thân nó đã là một sự thiền tập, trong đó “đích đến nằm ngay dưới mỗi bước chân của ta, không cần biết chúng ta đang đi đâu, mỗi bước chân là cứu cánh chứ không là phương tiện.” Chúng tôi đã cùng nhau thiền hành lên núi ở Ấn Độ và dáng đi của Thầy không bao giờ thay đổi. Ở bên Thầy ta sẽ được chứng kiến cách Người bước đi một cách tự nhiên, bình an, và như Thầy chia sẻ: “Với mỗi bước đi, chúng ta đang ghi dấu ấn của mình trên Trái đất.”

Pete mô tả Thầy như một nhà hiền triết thực sự thực hành những gì chính Người giảng dạy (có thể nói như vậy), “Thầy vô cùng nhất quán trong cách Thầy đi, nói và mỉm cười. Thầy cũng rất hài hước, chịu chơi, biết cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi – uống trà và nằm võng. Thầy dạy sự thực tập có thể giúp chúng ta đạt được sự cân bằng trong mọi công việc và có thể có mặt đích thực trong bất kỳ hoàn cảnh nào”.

Thật vậy, thông điệp tâm linh quan trọng nhất của Thầy Thích Nhất Hạnh đó là bình yên không có nghĩa là không lo lắng, buồn bã, sợ hãi; không

PT

khoan dung, cô đơn, xấu hổ, tức giận, mà là việc thay đổi nhận thức và phát triển các kỹ năng, thông qua đó chúng ta có thể tìm thấy bình an ngay khi có những biểu hiện của đau khổ và đạt tới bình an trong quá trình chuyển hóa nỗi khổ niềm đau đó.

Tài liệu tham khảo

Fitzpatrick, Aidyn (January 24, 2019). "The Father of Mindfulness Awaits the End of This Life" Time. Archived from the original on December 9, 2021. Accessed January 28, 2022.

Buchholz, Laura (October 2015). "Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine". JAMA. 314 (13): 1327–1329. doi:10.1001/jama.2015.7023. PMID 26441167.

Nguồn: <https://www.psychologytoday.com/au/blog/some-assembly-required/202202/thich-nhat-hanh-purveyor-peace-within-and-without>



BD News, Reuters – Ngày 22 tháng 01 năm 2022

Thích Nhất Hạnh, nhà thơ, nhà hoạt động cho hòa bình, bậc thầy về chánh niệm, viên tịch ở tuổi 95

Thích Nhất Hạnh, thiền sư, nhà thơ và nhà hoạt động vì hòa bình nổi tiếng vào những năm 1960 khi phản đối chiến tranh Việt Nam, đã viên tịch hôm thứ Bảy ở tuổi 95, với các đệ tử bao quanh trong ngôi chùa Tổ, nơi cuộc hành trình tâm linh của Người bắt đầu.

Twitter chính thức của Cộng đồng Phật giáo Ứng dụng thuộc Làng Mai Quốc tế cho biết: “Vị Thầy yêu quý của chúng tôi, Thích Nhất Hạnh, đã ra đi bình an tại chùa Từ Hiếu, Huế, Việt Nam, lúc 00:00 ngày 22 tháng Giêng năm 2022, hưởng thọ 95 tuổi”.

Theo các đệ tử của Thiền sư, tang lễ kéo dài một tuần sẽ được tổ chức tại chùa trong bình an và tĩnh lặng.

Bà Marie C. Damour, Chargé d'Affaires (Đại biện) của Phái đoàn Hoa Kỳ tại Việt Nam tuyên bố trong một thông báo: “Thích Nhất Hạnh sẽ được ghi nhớ như một trong những nhà lãnh đạo tôn giáo nổi bật và có ảnh hưởng nhất trên thế giới”.

Bà cho biết: “Thông qua những lời dạy và tác phẩm văn học của Thiền sư, di sản của Người sẽ còn sống mãi cho các thế hệ mai sau,” bà nói thêm rằng vô số người Mỹ đã có cuộc sống phong phú hơn nhờ vào những lời dạy này, đặc biệt về việc đưa chánh niệm vào cuộc sống hằng ngày.

Bằng giọng nói nhẹ nhàng nhưng mạnh mẽ, qua một khối lượng công trình đồ sộ và vô số tác phẩm cũng như hàng thập niên xuất hiện trước công chúng, Thiền sư Nhất Hạnh từng nêu lên sự cần thiết của việc “bước đi như thể bạn hôn đất Mẹ bằng đôi chân mình”.

Vào năm 2014, cơn đột quy khiến Thiền sư không thể nói được và sau khi trải qua phần lớn cuộc đời sống ở nước ngoài, Người đã trở về Việt Nam để sống những ngày cuối cùng tại Cố đô Huế, nơi Người sinh trưởng.

Là người thành lập tu viện Làng Mai ở Pháp, đồng thời là một nhà tiên phong của Phật giáo phương Tây, Thiền sư Nhất Hạnh thường xuyên nói về việc thực hành chánh niệm – xác định và tránh xa những suy nghĩ nhất định mà không phán xét – với các đệ tử khắp thế giới và doanh nhân.

Trong một bài giảng vào năm 2013, Thiền sư nói: “Nghệ thuật của hạnh phúc và nghệ thuật của đau khổ luôn đi cùng nhau. Bạn hãy học cách khổ đau. Nếu bạn biết cách khổ đau, bạn khổ đau ít hơn nhiều. Và sau đó bạn hãy học cách tận dụng khổ đau để tạo ra niềm vui và hạnh phúc”.

Sinh năm 1926, Thiền sư thế danh Nguyễn Xuân Bảo, nói được nhiều thứ tiếng, đã giảng dạy tại các trường Đại học Princeton và Columbia ở Hoa Kỳ vào đầu những năm 1960.

Vào những năm 1960, Người gặp nhà lãnh đạo dân quyền Martin Luther King Jr., người đã được Thiền sư thuyết phục để lên tiếng chống lại cuộc chiến. Mục sư King xem Thiền sư như Thánh Tông đồ của hòa bình và bất bạo động. Cùng khoảng thời điểm này, Thiền sư đã bị chính quyền miền Nam Việt Nam vô hiệu hóa hộ chiếu.



Haemin Sunim, người từng phụ trách làm phiên dịch viên của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong chuyến đi đến Hàn Quốc, cho biết “Thầy ấy là một trong những người tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp.”

Trong lúc này, khi thế giới điêu đứng vì hậu quả của đại dịch COVID-19, với hơn một triệu người chết và cuộc sống hằng ngày bị xáo trộn, ý tưởng về chánh niệm và thiền định cũng như các tác phẩm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh lại trở nên phổ biến hơn bao giờ hết.

Thật vậy, như Thiền sư đã viết: “Chúng ta phải có hy vọng, điều đó rất quan trọng. Bởi vì niềm hy vọng ấy giúp ta có thể đối diện với những khó khăn trong hiện tại một cách dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin vào những tốt đẹp của ngày mai thì những nhọc nhằn hôm nay tự nhiên sẽ giảm bớt và hơn thế nữa, ta có thể thưởng thức những mẫu nhiệm và hạnh phúc của giây phút hiện tại vốn đã sẵn có trong ta”.

Nguồn: <https://bdnews24.com/world/south-east-asia/thich-nhat-hanh-poetic-peace-activist-and-master-of-mindfulness-dies-at-95>

Canada's National Observer – Ngày 30 tháng 01 năm 2022

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một chiến binh từ hòa

Chris Hatch

Đôi khi tôi có cảm giác như chúng ta vừa mất đi cả một khu vườn toàn những cây đại thụ: Delgamuukw, thủ lĩnh bộ lạc Gitksan, nổi tiếng với phán quyết cùng tên của Tòa án Tối cao Canada; Edward O. Wilson, cha đẻ của khái niệm “đa dạng sinh học”; Desmond Tutu, nhà hoạt động chống phân biệt chủng tộc huyền thoại và cũng là người chủ trương giảm thiểu khai thác nhiên liệu hóa thạch.

Có thể bạn cũng có cho riêng mình danh sách những đại diện mẫu mực nhất của nhân loại vừa mới lia xa cõi trần? Danh sách của tôi sẽ bao gồm Bell Hooks và Joan Didion, hai con người cách xa nhau vạn dặm trong sự nghiệp văn chương nhưng lại ra đi cách nhau chỉ có sáu ngày. Và rồi, cuối tuần trước, Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch.

Nói rằng Thiền sư không còn nữa thì không đúng. Chẳng phải Thiền sư đã từng dạy: “Đám mây không bao giờ chết” đó sao? Thiền sư cũng chính là

người viết cuốn sách *Không diệt, không sinh, đừng sợ hãi*. Ngài quả là người có biệt tài viết ra những ngôn từ đọng mãi trong lòng người đọc. “Có bùn mới có sen.” “Hãy bước đi như thể dùng đôi chân hôn lên Trái đất.”

Thường được các đệ tử thương kính gọi với danh xưng “Thầy”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là mẫu mực của nếp sống an lạc, là một biểu hiện sống động của mối liên hệ tương tức mà Ngài thường gọi bằng ngôn từ rất nên thơ bằng tiếng Anh là *interbeing*.

Sẽ thật khiếm khuyết nếu chúng ta chỉ nhìn nhận Thiền sư Thích Nhất Hạnh như là “một nhà hoạt động bảo vệ môi trường”. Khi soi vào giáo lý của Ngài, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy ý niệm của chúng ta về “bảo vệ môi trường” trở nên quá đỗi hạn hẹp. Cuốn sách được xuất bản gần đây nhất của Ngài mang tựa đề rất dễ thương *Zen and the Art of Saving the Planet (Thiền và Nghệ thuật cứu chữa Trái đất)* lại một lần nữa nhắc nhở chúng ta về sự cần thiết của việc nhận diện mối liên hệ tương tức giữa vạn vật.

“Khi bạn được thức tỉnh và bạn nhận ra rằng Trái đất không chỉ là môi trường, Trái đất cũng chính là chúng ta, bạn sẽ chạm tới được thực tại tương tức”, Thiền sư viết. Như chúng ta vẫn thường thấy trong giáo lý đạo Phật, câu nói trên không phải là một phán quyết về sự thật. Đó đơn giản là lời mời gọi chúng ta tự kiểm chứng sự thật cho chính mình. Nếu chúng ta lựa chọn thực tập theo cách này, chúng ta có thể tìm ra câu trả lời cho chính mình: Liệu cuộc sống có thực sự bao hàm hạnh phúc, an lạc và sự tương tức hay không?

Cuộc đời của Thiền sư là một minh chứng sống động rằng cuộc sống này chứa đựng đầy đủ những điều kỳ diệu đó. Bằng chính cuộc đời mình, Thiền sư đã cho chúng ta thấy rằng con người có đầy đủ khả năng để chọn cho mình một lối sống cao thượng. Trong xã hội của chúng ta, có những người sống nhờ vào nghề ăn cắp máy tính xách tay của bệnh nhân ung thư. Có những người đưa ra lệnh hãm hiếp trên diện tích rộng như nước cờ chiến lược trong một cuộc chiến. Biết bao nhiêu người trong chúng ta muốn bốc hỏa vì giận dữ với những người láng giềng hay với tất cả mọi



người trong xã hội. Nhưng, bên cạnh đó, cuộc đời này vẫn có những con người như Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Tôi thừa nhận rằng chúng ta có thể ứng dụng tương tức để xây dựng lối sống cá nhân của mình, nhưng liệu đây có phải là cách thiết thực để đối phó với tình trạng biến đổi khí hậu không? Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã phân tích đầy đủ về điều này:

“Chúng ta cần một sự thức tỉnh tập thể. Nếu có sự thức tỉnh tập thể, chúng ta vẫn có cơ hội. Chính lối sống của chúng ta và cách chúng ta hoạch định tương lai đã dẫn đến tình trạng ngày hôm nay. Giờ đây, chúng ta cần nhìn sâu để tìm một lối ra, không phải với tư cách một cá nhân mà với tư cách của một tập thể, của toàn thể loài người.”

Mặc dù tâm nhìn của Thiền sư cho thấy một viễn cảnh rất hấp dẫn, tôi không khỏi đặt một dấu chấm hỏi. Thầy Bổn sư của Thiền sư là đức Phật Thích Ca Mâu Ni sống cách chúng ta tới 2.500 năm về trước. Suốt từ đó cho đến nay, hình như loài người chúng ta vẫn chưa chịu thức tỉnh – vậy thì trong tám năm còn lại của thập niên đầy cam go này, liệu chúng ta sẽ làm được điều gì?

Có một điều mà chúng ta có thể khẳng định, đó là cuộc đời và những lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã giúp ích một cách lớn lao cho vô số người trên khắp thế giới. Chúng là liều thuốc hữu hiệu mỗi khi chúng ta cảm thấy bất lực trước viễn cảnh tuyệt vọng về môi sinh. Chúng cung cấp những phương pháp thực tập giúp cho các nhà hoạt động vì môi trường giữ được sự ổn định tâm lý để có thể tiếp tục công việc nhiều ý nghĩa của họ.

Nhân đây tôi muốn kể cho độc giả của tờ báo *Canada's National Observer* một chi tiết nhỏ nhưng khá thú vị: Một trong những phóng sự đầu tiên về tăng thân Làng Mai là phóng sự được thực hiện bởi một nhà báo trẻ tên là Linda Solomon. Bài báo này đã được in lại trong cuốn tuyển tập về Làng Mai xuất bản bởi Parallax Press. Mấy thập niên sau khi thực hiện phóng sự này, Linda đã sáng lập tờ *Canada's National Observer* và hiện vẫn là Tổng biên tập của tờ

báo. Rất tiếc là tôi không có đường dẫn tới bản online của bài báo này (bài báo được viết từ thời trước khi có cuộc cách mạng về công nghệ thông tin).

Những thành viên thuở ban đầu của Làng Mai đã được học phương pháp thực hành chánh niệm tưởng chừng quá đơn giản đơn của Thiền sư. Và phương pháp này đã trở thành tấm phao cứu mạng cho không biết bao nhiêu người khi họ bị nhấn chìm trong sự tuyệt vọng về tình trạng hiện tại của môi sinh: *Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.*

Bạn có thể thực tập đơn giản như vậy, nhưng Thầy còn có những cách diễn đạt thú vị khác, trong đó nổi tiếng nhất là câu: *Thở và mỉm cười.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh luôn dạy rằng điều mấu chốt là sự thực tập. Ngài dạy rằng chờ nên đợi đến khi ta cảm thấy như lửa và nước lũ đã tràn ngập thì mới bắt đầu thực tập. Nếu quý vị muốn tìm hiểu phương pháp xử lý những cảm xúc mạnh mà Thiền sư hướng dẫn, quý vị có thể tìm xem tuyển tập *Survival Kits (Những phương pháp thực tập thiết yếu¹)* do tăng thân Làng Mai biên soạn. Ở đây, quý vị có thể tìm thấy một video ngắn trên Youtube với tựa đề bằng tiếng Anh “*How to deal with strong emotions*” (*Làm thế nào để đối phó với những cảm xúc mạnh*).

Nguồn: <https://www.nationalobserver.com/newsletters/zero-carbon/2022/01/28/thich-nhat-hanh-gentle-warrior>

¹ Năm giới

Le Monde

Le Monde, Pháp – Ngày 25 tháng 01 năm 2022

Thích Nhất Hạnh, nhà hiền triết Phật giáo và em bé ¹

Marie-Laurence Cattoire

Một nhân vật quan trọng của Phật giáo Việt Nam, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, sinh năm 1926, vừa là trần vào ngày 22 tháng 01. “Le Monde des Religions” quay lại con đường và tư tưởng của nhà hoạt động hòa bình này.

Là người được biết đến trên khắp thế giới, Thiền sư Nhất Hạnh đã tiếp chúng tôi năm 2014, vào tuổi 88, và đây cũng là một trong những phỏng vấn cuối cùng của Người. Sau lần đột quỵ cũng vào năm 2014, Thiền sư hầu như không xuất hiện trước công chúng nữa. Thiền sư mất ngày 22 tháng 01 năm 2022 tại Việt Nam, hưởng thọ 95 tuổi. Hôm nay chúng tôi đăng lại buổi phỏng vấn tại Làng Mai, vùng Dordogne², cộng đồng Phật giáo do Người thành lập.

Chân dung

Thiền sư Nhất Hạnh đã tạo dựng cuộc đời mình thành một cam kết. Nếu ngày nay Thiền sư được rất nhiều đệ tử xem như một nhà hiền triết, thì trước đó Người cũng từng là một nhà cách mạng không kém phần sâu sắc, đã sớm vạch trần tình trạng tôn giáo xơ cứng tại đất nước mình. Xuất gia năm 16 tuổi, ngay lập tức Thiền sư đã liên hợp được nhiều bạn trẻ Việt Nam để nuôi dưỡng tinh thần của một nền Phật giáo hiện đại, sẵn sàng dấn thân vào đời.

Từ đó, ở tuổi 24, Thiền sư đã tham gia thành lập Phật học đường Nam Việt tại chùa Ấn Quang, cái nôi của cuộc đấu tranh bất bạo động chống chiến tranh Việt Nam từ năm 1963 đến 1975. Năm 1965, Thiền sư thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, cơ sở quy tụ gần 10.000 nhân viên, những “nghệ nhân hòa bình” thực sự trong lòng chiến tranh. Câu nói “Không có cộng đồng, chúng ta không thể hành động”, đã được Thiền sư chia sẻ với Martin Luther King (1929-1968), trong cuộc gặp gỡ đầu tiên của hai người ở Chicago (1966). Đối với nhà tu sĩ Phật giáo này, thì một chính trị gia, một giáo viên, một nhà trị liệu, một doanh nhân đều nên quan tâm đến việc xây dựng một *tăng thân*, một cộng đồng, để có thể “đạt được ước mơ của mình”.

Được đào tạo theo cách thức phương Tây (Thiền sư từng theo học tại Đại học Princeton, Hoa Kỳ) củng cố thêm nơi Người tinh thần cởi mở và niềm tin tưởng vào một nền Phật giáo có thể tiếp cận với số đông quần chúng. Năm 1966, sau nhiều năm sống với những lời đe dọa và đàn áp, Thiền sư Nhất Hạnh đã phải sống ở nước ngoài. Vào năm 1969, Thiền sư định cư tại Pháp, và năm 1982 thành lập tu viện Làng Mai ở Bordeaux, ngày nay là một trong những tu viện quan trọng nhất nước. Từ “cộng đồng yêu quý này” – nói theo cách diễn đạt của người bạn Martin Luther King – giúp Thiền sư đưa ra phương thức “thiền trong hành động” và đón mời hàng ngàn thiền sinh mỗi năm.

M

“Một nụ cười thôi, thế gian thay đổi”

Uy lực của Thiền sư Nhất Hạnh được thể hiện trên khuôn mặt nghiêm nghị, trái ngược với nụ cười rạng rỡ khi Người cất tiếng. Vì Thiền sư vẫn biết rằng “Một nụ cười thôi, thế gian thay đổi.” Khi gặp Thiền sư, chúng ta được khám phá một con người vô cùng vững chãi, đồng thời cũng là một người biết trân quý những sự ngây thơ, hồn nhiên của mỗi em bé trong ta.

Thầy chào đón chúng tôi qua buổi uống trà, ngụ ý rõ ràng để mời chúng ta “nếm” niềm vui khi ngồi với nhau, để có mặt hoàn toàn cho nhau, trước khi bắt đầu bất kỳ cuộc nói chuyện nào. “Với chánh niệm, chúng ta có chánh ngữ và nếm ngay hỷ lạc.” Cuộc trò chuyện của chúng tôi bắt đầu như thế trong “căn nhà gỗ”³ khiêm tốn nằm phía trên thung lũng.

Khác xa với bất kỳ chủ nghĩa giáo điều nào, bằng một ngôn ngữ đơn giản, Thầy đề cập dễ dàng tới tâm lý học phương Tây, tới triết lý của Descartes – mà Thiền sư chuyển dịch một cách hài hước: “Tôi suy nghĩ, vậy tôi không thực sự có mặt!” Có một câu chuyện thiền về một người cưỡi ngựa đang phi nước đại. Ở ngã tư đường, một người bạn hỏi anh ta: “Anh định đi đâu?” Người cưỡi ngựa trả lời: “Tôi không biết, hãy hỏi con ngựa của tôi”. Đối với Thiền sư, vấn nạn của chúng ta chính là ở đây: “Con ngựa của chúng ta là Internet, và chúng ta không thể kiểm soát nó được”, Thiền sư đã nêu lên như vậy.

Tất cả con người và tuệ giác của Thiền sư chỉ nói lên một điều: Sự cần thiết phải sáng tạo các phương thức mới để đáp ứng với những đau khổ mới của xã hội chúng ta. “Tôi chỉ cố gắng hiến những gì có thể giúp ích cho mọi người vì thời gian rất quý giá... Thời gian còn hơn cả tiền bạc, thời gian là sự sống!” Trao truyền những phương tiện thực tập thực tiễn để phù hợp với thời đại chúng ta, đó là tâm nguyện của Thiền sư Nhất Hạnh.

“Mindfulness Bell”, tiếng chuông chánh niệm, là một ví dụ. Ở Làng Mai, khi tiếng chuông vang lên, mọi người ngừng hoạt động trong vài giây, trở về với cơ thể, với hơi thở của chính mình. “Chúng ta thở, chúng ta thực sự có mặt,

và tất cả thực sự hiện hữu.” Thầy đề nghị người thực tập nên giữ thói quen này, chẳng hạn như dựa vào tiếng chuông điện thoại, để trở về với chính mình. Đáng ngạc nhiên thay, chính những sự thực tập này lại giúp ta chống lại cơn sốt điên cuồng đang hoành hành thế giới!

Thiền nước chanh

Một nơi khác của khổ đau nằm trong gia đình. Thiền tập cũng có thể giúp chuyển hóa tình trạng bạo lực trong gia đình. Thiền sư Nhất Hạnh là người đầu tiên tổ chức các khóa tu cho cả gia đình. Mỗi mùa hè, Làng Mai trở nên sống động với những trò chơi và tiếng cười của các em nhỏ. “Chúng tôi đã tổ chức khóa tu cho hàng trăm trẻ em và cha mẹ cùng đến! Với trẻ em, sự thực tập trở nên vui tươi hơn. Các em thích đi bộ, ngồi yên trong chánh niệm, tôn trọng sự tĩnh lặng. Chúng tôi dạy các em sử dụng chuông chánh niệm và thiền trà được chuyển thành thiền nước chanh!”

Trong cuốn sách *Thiền sư và em bé năm tuổi* (tiếng Pháp *Tinh thần cõi mở*, nhà xuất bản Belfond, 2014), Thiền sư Nhất Hạnh khuyến khích chúng ta nói chuyện với em bé trong ta. “Trong mỗi chúng ta đều có một em bé đã từng chịu đựng và bị bỏ rơi. Tuy nhiên, không phải vì ta quên em bé mà em bé biến mất!” Điều đó nhắc chúng ta phải quan tâm chăm sóc đến em bé trong chính mình. Bằng phương tiện khéo léo, chúng ta sẽ dịu dàng hơn khi tiếp xúc với sự mong manh dễ tổn thương của chính mình.

Theo Thiền sư, nếu muốn khôi phục lòng nhân từ, muốn hòa giải với gia đình hoặc thiết lập quan hệ lành mạnh với bạn bè, trước hết ta phải chăm sóc em bé trong ta, em bé ấy vẫn còn đó và vẫn còn mang nhiều thương tích. Nhưng chúng ta quá bận rộn, cho nên điều quan trọng là phải tìm thời gian để trở về với chính mình, nói chuyện với em bé trong ta, giúp em bé thoát ra khỏi những khổ đau mà bé đang che giấu. Ngồi thiền vài phút mỗi ngày, lắng nghe em bé nói, ôm em vào lòng, khóc cùng em nếu cần thiết, đó là một cách trị liệu thực sự.

M

“Cậu bé trong tôi vẫn còn đó và tôi thích được gần em.” Trong khoảnh khắc ấy, Thiền sư Nhất Hạnh đưa mắt nhìn lên bức chân dung khi còn nhỏ của mình được treo trên tường trong căn nhà gỗ. Rất xa với bất kỳ lý thuyết nào, với bằng chứng hiển nhiên thâm sâu, Thiền sư cho thấy rằng nơi mỗi chúng ta, con đường không nằm ở đâu khác hơn là ở ngay đây.

Nguồn: https://www.lemonde.fr/le-monde-des-religions/article/2022/01/25/thich-nhat-hanh-le-vieux-sage-bouddhiste-et-l-enfant_6110954_6038514.html

¹ Bài báo này được đăng lần đầu trên “Le Monde des Religions” số 65, tháng 05 đến tháng 06 năm 2014.

² Dordogne: Vùng thuộc miền Tây Nam nước Pháp, nơi có các tu viện Làng Mai.

³ “Cabane” trong nguyên bản tiếng Pháp.

Garhwal Post, Ấn Độ – Ngày 24 tháng 01 năm 2022

Ủy ban Phật giáo Doon tưởng niệm Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Mới đây, Ủy ban Phật giáo Doon đã tổ chức lễ tưởng niệm Thiền sư Thích Nhất Hạnh, vị Thiền sư vừa viên tịch ở tuổi 95. Một trăm lẻ tám ngọn đèn được thắp sáng để tưởng nhớ Thiền sư, người đã sống một cuộc đời phạm hạnh, mẫu mực, giúp cho không biết bao nhiêu người tìm được hạnh phúc và ý nghĩa của cuộc sống. Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người thường được các đệ tử xuất gia cũng như tại gia thương kính gọi bằng danh xưng Thầy, là một trong những vị thầy được tôn kính nhất của Phật giáo thế giới. Theo thông cáo báo chí của ngài Tenzin Luding từ Ủy ban Phật giáo Doon¹, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đưa ra khái niệm đạo Bụt dẫn thân, áp dụng tuệ giác của đức Bụt vào cuộc sống hằng ngày để giải quyết các vấn đề xã hội, môi trường, kinh tế, chính trị; giúp chuyển hóa tình trạng, xây dựng niềm an lạc và hạnh phúc



đích thực. Là một thi sĩ và soạn giả nổi tiếng, Ngài đã xuất bản hơn 100 cuốn sách được dịch ra 40 thứ tiếng. Sách của Ngài được viết bằng ngôn từ giản dị, dễ hiểu, khiến mọi đối tượng trong xã hội, kể cả tầng lớp bình dân, đều có thể đọc, hiểu và hành trì. Để viết cuốn *Đường xưa mây trắng*, Thiền sư đã tổng hợp những sử liệu được tra cứu từ 24 nguồn khác nhau bằng tiếng Phạn, tiếng Pali và chữ Hán. Đây là một trong những cuốn sách nổi tiếng nhất của Ngài, được dịch ra rất nhiều thứ tiếng. Trong giáo lý mà Thiền sư truyền dạy, ăn chay là một phép thực tập để bày tỏ thái độ ứng xử bất bạo động đối với các loài động vật.

Nguyện cầu ánh sáng của trí tuệ sẽ xóa tan màn đêm u minh, đưa muôn loài tới con đường giải thoát. Nguyện cầu Thiền sư sớm thị hiện trở lại trên thế gian để cứu độ muôn loài chúng sinh. Om Mani Padme Hung!²

Ảnh hưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh ở Ấn Độ

Năm 2008, Thiền sư Thích Nhất Hạnh thu hút sự chú ý của đông đảo công chúng trên khắp Ấn Độ khi Ngài có chuyến viếng thăm lịch sử đến đất nước này trong khuôn khổ những nỗ lực kiến tạo lại đạo Bụt và phổ biến nếp sống chánh niệm. Chính phủ Ấn Độ ghi nhận Thiền sư là một biểu tượng của hòa bình thế giới, một soạn giả, thi sĩ, nhà chính khách. Ngài được coi là một vị khách cấp quốc gia và được mời diễn thuyết trên diễn đàn Thông điệp tưởng niệm Gandhi cũng như có bài phát biểu tại Nghị viện Ấn Độ. Bài phát biểu của Ngài mang tựa đề “Lãnh đạo với lòng dũng cảm và từ bi”. Cựu tổng thống K. R. Narayanan³ đã có dịp gặp Thiền sư năm 1997 và cuộc gặp gỡ này đã tạo động lực để ông xúc tiến thành lập Ủy ban Đạo đức của Nghị viện. Cảm niệm ân đức của Thiền sư, năm 1996,



các tình nguyện viên đã thành lập tổ chức Ahimsa Trust để đại diện cho Thiền sư và tăng thân của Ngài ở Ấn Độ. Từ khi được thành lập, Ahimsa Trust đã xúc tiến đưa Chánh niệm và Đạo đức Ứng dụng vào giảng dạy cho các đối tượng khác nhau ở mọi lĩnh vực trong xã hội, bao gồm các giáo viên, các nhà hoạt động giáo dục, trẻ em và gia đình, các học giả, các nhân viên cảnh sát, bao gồm cả CRPF (Lực lượng cảnh sát dự bị trung ương), các chính trị gia, doanh nhân, bác sĩ, giới truyền thông, người Dalits⁴, phụ nữ, người Shakyas⁵, các nhân viên chính phủ,... Thông điệp của Thiền sư về hòa bình, hạnh phúc và chánh niệm được truyền tải khắp Ấn Độ bởi giáo thọ Shantum Seth và tăng thân Ahimsa. Để thúc đẩy tiến trình hoằng pháp, Ahimsa Trust hiện đang xây dựng Jamun Village, một trung tâm thực hành chánh niệm ở làng Rajpur, gần thành phố Dehradun, thủ phủ bang Uttarakhand. Vùng đất xây dựng trung tâm do các nhà hảo tâm cúng dường. Trung tâm sẽ được xây dựng theo mô hình một trung tâm giáo dục, tâm linh, sinh thái xã hội, nơi mọi người có thể tìm đến để nương tựa, học hỏi đạo Bụt, xây dựng nếp sống từ bi. Trong chuyến viếng thăm cuối cùng của Ngài ở Ấn Độ, Thiền sư đã đến thăm vùng đất này và truyền năng lượng thương yêu của Ngài tới nơi đây. Thiền sư gọi đây là Làng Mai Ấn Độ. Các trung tâm thiền tập do Ngài sáng lập, nơi có hơn 700 vị xuất sĩ đang tu tập, là một minh chứng cho thấy phương pháp thực tập đạo Bụt theo truyền thống Làng Mai hiện là dòng tu Phật giáo phát triển nhanh nhất ở phương Tây. Các trung tâm này đón nhận hàng chục ngàn thiền sinh về tu tập mỗi năm. Các học trò của Thiền sư, từ xuất sĩ cho tới cư sĩ, đều đang tiếp tục đưa những lời chỉ dạy của Ngài về chánh niệm, xây dựng hòa bình, đối thoại với lòng từ bi vào ứng dụng tại các trường học, công sở, doanh nghiệp và cả trong các nhà tù. Cuốn sách được xuất bản gần đây nhất của Ngài là cuốn *Zen and the Art of Saving the Planet (Thiền và Nghệ thuật cứu chữa Trái đất)* được xuất bản bởi HarperCollins tháng 10 năm 2021.

Lãnh tụ Phật giáo, “Cha đẻ của Chánh niệm” Thích Nhất Hạnh viên tịch

Theo tin từ Huế, Việt Nam, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một trong những nhà lãnh đạo tâm linh có tầm ảnh hưởng lớn nhất trên thế giới và là người khởi xướng phong trào thực hành chánh niệm đã viên tịch hồi 00 giờ ngày 22 tháng 01 năm 2022, trụ thế 95 năm. Ngài đã an nhiên thị tịch tại chùa Từ Hiếu, Huế, Việt Nam, nơi Ngài xuất gia cách đây 80 năm. Là một soạn giả và thi sĩ tài ba, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã xuất bản trên 100 cuốn sách được dịch ra 40 thứ tiếng trên thế giới. Riêng ở Mỹ, số lượng sách đã bán của Ngài lên tới hơn năm triệu bản. Các tác phẩm nổi tiếng nhất là *Phép lạ của sự tỉnh thức*, *An lạc từng bước chân*, *Giận*, *Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy*. Thiền sư thường được mệnh danh là “Cha đẻ của Chánh niệm” vì Ngài là người gieo mầm cho cuộc cách mạng về chánh niệm trên thế giới. Rất nhiều bậc thầy về chánh niệm hàng đầu thế giới vốn là học trò của Ngài. Ngài cũng đưa ra những phương pháp trị liệu được ứng dụng rộng rãi trong các chương trình tâm lý trị liệu chính thống của y học phương Tây để chữa trị các chứng bệnh như trầm cảm, lo âu, căng thẳng thần kinh. Bên cạnh đó, Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng tạo ảnh hưởng đến nhiều nhà lãnh đạo trong các lĩnh vực như chính trị, kinh doanh, xã hội, môi trường. Ngài từng có các bài phát biểu tại Nghị viện các nước Mỹ, Anh, Ấn Độ, Bắc Ái Nhĩ Lan. Tỷ phú ngành công nghệ thông tin Marc Benioff, cựu chủ tịch Ngân hàng Thế giới Jim Kim, cũng như người kiến tạo Hiệp định Paris về môi trường Christiana Figures đều đã từng chia sẻ rằng chính những lời dạy của Thiền sư đã tạo nên nguồn sức mạnh và cảm hứng trong công việc của họ. Năm 2017, khi bộ phim tài liệu *Walk With Me* (Bước chân an lạc) nói về cuộc đời của Thiền sư qua giọng đọc của Benedict Cumberbatch bắt đầu công chiếu, vé tại các rạp chiếu phim ở châu Âu đều được bán sạch.



Thiền sư Thích Nhất Hạnh trở nên nổi tiếng trên các diễn đàn thế giới kể từ năm 1966, khi Ngài đến phương Tây để kêu gọi chấm dứt cuộc chiến tranh ở Việt Nam. Ngài trở thành một người bạn của Mục sư người Mỹ Martin Luther King. Thiền sư Thích Nhất Hạnh chính là người đóng vai trò quyết định dẫn đến việc Mục sư King lên tiếng phản đối chiến tranh Việt Nam. Năm 1967, Mục sư King viết thư cho Ủy ban Giải thưởng Nobel về Hòa bình để đề cử Thiền sư Thích Nhất Hạnh cho giải thưởng này. Trong thư, Mục sư King gọi Thiền sư Thích Nhất Hạnh là “một Thánh Tông đồ của hòa bình và bất bạo động”.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã sống ở hải ngoại trong suốt 39 năm vì những hoạt động phản đối chiến tranh của Ngài. Mãi tới năm 2018, Thiền sư mới hồi hương để sống những ngày tháng cuối cùng tại ngôi chùa Tổ. Ngày nay, công trình hoằng pháp do Thiền sư kiến tạo vẫn đang được tiếp tục bởi International Plum Village Community of Engaged Buddhism (Tăng thân Làng Mai Quốc tế – Cộng đồng đạo Bụt dẫn thân) một tổ chức do Ngài sáng lập, bao gồm mạng lưới hơn một ngàn tăng thân thực hành chánh niệm ở khắp nơi trên thế giới, hàng chục trung tâm thiền tập cùng 10 tu viện ở Mỹ, châu Âu và châu Á.

Nguồn: <https://garhwalpost.in/doon-buddhist-committee-pays-tribute-to-thich-nhat-hanh/>

¹ Doon: vùng thung lũng rộng lớn ở Ấn Độ, trải dài trên các bang Uttarakhand, Himachal Pradesh và Haryana.

² Om Mani Padme Hung (Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn): là một câu chân ngôn tiếng Phạn, phiên âm tiếng Việt là “Án Ma Ni Bát Di Hồng”.

³ K. R. Narayanan: Tổng thống thứ 10 của Ấn Độ, nhiệm kỳ 1997-2002.

⁴ Người Dalits: giai cấp thấp nhất trong xã hội Ấn Độ.

⁵ Người Shakyas: một bộ tộc người Ấn Độ. Đức Bụt Thích Ca Mâu Ni xuất thân từ bộ tộc này.

The JoongAng

The JoongAng, Hàn Quốc – Ngày 29 tháng 01 năm 2022

Những di sản Thiền sư Thích Nhất Hạnh để lại

Bae Yeong-dae

Nếu bác sĩ báo rằng ta chỉ còn có ba tháng nữa để sống, ta sẽ sống ra sao quãng đời còn lại đó? Ta có than khóc, oán trách số phận, lãng phí thì giờ còn lại của ta và chịu thua, đầu hàng những đau đớn và tuyệt vọng trong ta? Hay ta quyết định sẽ sống cho thật sâu sắc mỗi giây phút hiện tại trong ba tháng đó?

Đây là một nội dung đã được Thiền sư Thích Nhất Hạnh, nhà lãnh đạo Phật giáo nổi tiếng thế giới nói đến trong một bài pháp thoại về cái chết. Có một câu chuyện về chàng thanh niên trẻ, một hôm nọ nhận được “bản án tử” của bác sĩ rằng anh chỉ còn sống được ba tháng nữa. Anh đến gặp Thiền sư và tâm sự với Thầy. Thầy đã trả lời anh rằng: “Hãy sống mỗi giây phút còn lại cho thật sâu sắc.” Khoảng thời gian ba tháng không phải là ngắn nếu ta biết sống cho sâu sắc. Nhưng rốt cuộc, sống sâu sắc có nghĩa là gì?

“Cuộc đời chỉ là những chuỗi phối hợp không ngừng của sinh và tử.”

“Xấu, tốt chỉ là cặp đối lập (của ý thức)... ta hãy sống cho sâu sắc.”

Làn sóng tiếc thương lặng lẽ dâng lên liên tục ở nhiều nơi trên thế giới trước tin Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch vào ngày 22 tháng 01 năm 2022. Dường như những giáo lý có vẻ giản dị của Thầy đã ảnh hưởng đến không ít người. Nhìn lại phép thiền tập quán chiếu về cái chết, một tuệ giác, một di sản Thầy đã để lại cho chúng ta, có thể là điều đáng làm vào lúc này. Không ai có thể tránh khỏi cái chết. Ai trong chúng ta một ngày kia rồi cũng ra đi, chỉ là ta không biết khi nào ngày ấy sẽ đến. Dù cho ta có nhiều hơn ba tháng đi chăng nữa, thì đó cũng chỉ là một quãng đời hữu hạn.

Tôi gặp Thầy lần đầu ở Làng Mai, một trung tâm tu học do Người thành lập ở vùng Bordeaux, miền Nam nước Pháp. Dù đã hơn 20 năm trôi qua nhưng ký ức trong tôi về những buổi nghe pháp thoại của Thầy và những buổi được đi thiền với Thầy vẫn còn rất sống động. Thầy đi rất lặng lẽ, theo dõi hơi thở và thỉnh thoảng dừng lại. Thực tập bước đi và dừng lại là một sự hồi tưởng về chu trình cuộc đời mình. Dừng lại không phải là kết thúc mà là một sự khởi đầu mới. Hình như các vấn đề trên thế giới thường xuất phát từ việc người ta không thể dừng lại được.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh không nhìn về cái chết như là điều gì tách biệt khỏi sự sống. Sự trân quý của Thầy đối với cái chết không ít hơn sự trân quý Thầy dành cho việc được sinh ra và được sống. Thầy dạy rằng sự sống và cái chết đan xen lẫn nhau và cũng như đôi bạn thân. Thầy nhắc lại giáo lý: “Cái ngày ta gọi là ngày chết chính là ngày ta chạm tới những hình thái biểu hiện khác”. Thầy cũng từng nói rằng sự sống chỉ có thể có mặt nhờ vào sự phối hợp giữa sinh và tử. Sinh và tử không phải là sự kiện chỉ xảy ra một lần trong đời ta, thực ra sinh tử xảy ra không ngừng trong mỗi giây mỗi phút trên thân và tâm ta.

Khi nói về Thầy, ta không thể tách biệt giữa cuộc đời của Thầy và cuộc chiến tranh Việt Nam. Những điều khủng khiếp mà thời tuổi trẻ Thầy đã trải qua trong cuộc chiến đó đã thấm sâu và trở thành chất liệu thiền định của Thầy. Thầy đã lên tiếng kêu gọi hòa bình, chống lại cuộc chiến với tư cách một tu sĩ. Thầy đã hoạt động để trị liệu cho những con người khổ đau vì những vết

J

thương của cuộc chiến, và Thầy cũng đã hoạt động để giải cứu những thuyền nhân Việt Nam, những người bị khổ đau vì thương tích chiến tranh. Thầy đã bị từ khước bởi cả hai phía của cuộc chiến chỉ bởi vì Thầy đã không chịu đứng về bên nào để chống lại bên nào. Thầy đã sống ở nước ngoài gần 40 năm trước khi được đặt chân trở lại trên mảnh đất quê hương mình năm 2005.

Thầy cũng đã viết ra những dòng này:

Một thùng rác bẩn

Một bông hồng thơm.

Muôn vật chuyển hóa

Thường trong vô thường.

Thầy nhắc nhở ta cẩn trọng trước những ý niệm và cái nhìn nhị nguyên, thói quen chia chẻ thế giới thành những thực thể riêng biệt, nhìn điều này là tốt hay điều kia là xấu. Để giúp ta tránh được điều ấy, Thầy luôn nhấn mạnh đến phép thực tập chánh niệm. Thầy thực sự là một nhà thơ tâm linh.

Dù cho Thầy đã ra đi, nhưng giáo lý của Người dường như vẫn còn vang vọng mãi. Những hạt giống chánh niệm Thầy gieo trồng đang nảy nở lớn mạnh khắp nơi. Các đệ tử của Thầy đã và đang giảng dạy, hoằng hóa khắp nơi dưới danh xưng Đạo Tràng Mai Thôn kể từ năm 2014, từ khi Thầy bị đột quỵ vì xuất huyết não. Trong năm 2019, một nhóm tu sĩ Làng Mai đã đến chùa Jikjisa ở Gimcheon, Hàn Quốc và tổ chức khóa tu thiền ở đó. Cảm nhận của những người tham dự khóa tu ấy là tinh thần của Làng Mai Pháp đã được trao truyền toàn vẹn. Điều đó chứng minh rằng cái chết không phải là sự kết thúc.

Khi Thiền sư ra đi, Thầy Maga – một vị tu sĩ người Hàn Quốc – đã thỉnh mời Hiệp hội Beops ở chùa Jikjisa, và tuyên bố rằng Thầy đã lập một bàn thờ Thiền sư ở Jeongsa, vùng Hyun Sung, Seodaemun-gu, và Thầy Maga đã thắp hương tưởng nhớ đến Người.

Nguồn: <https://www.joongang.co.kr/article/25044570>

Nhân Sinh Tạp chí (Humanity) – Đài Loan

智者的眼睛菩薩心
詩人的妙筆禪師情

(Trí giả đích nhân tình, Bồ tát tâm
Thi nhân đích diệu bút, Thiên sư tình)

Tưởng nhớ Thiên sư Thích Nhất Hạnh

Đôi mắt nhà thông thái
 Trái tim của một vị Bồ tát
 Ngòi bút tuyệt diệu của thi sĩ
 Tình thương của Thiên sư
 Dù hình hài Thầy đã không còn nữa
 Nhưng khi ta đi từng bước trong chánh niệm
 Khi ngắm nhìn một nụ hoa, một đám mây
 Thầy có mặt ngay nơi này, trong ta
 Và pháp thân Thầy đang tiếp nối khắp nơi
 Thở vào, tôi làm thân tâm tôi an tịnh
 Thở ra, tôi mỉm cười với thế giới
 Chánh niệm, tương tức, mỉm cười

Bước đi cùng Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Vào ngày 22 tháng 01 năm 2022, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viên tịch ở tuổi 95 tại Tổ đình Từ Hiếu nơi Thầy đã xuất gia. Sự ra đi của một vị Thiền sư vĩ đại như Người là một mất mát và niềm đau buồn lớn. Nhưng cuộc đời và những giáo pháp của Người nhắc nhở ta luôn quay về với hơi thở và mỉm cười, quay về với những bước chân chánh niệm và nuôi dưỡng sự vững chãi, tình thương và tuệ giác. Khi thực tập như thế ta có thể thấy Thầy đang có trong chính mình và ta thấy ta đang tiếp nối pháp thân của Người.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một vị pháp sư Phật giáo, người đã có tầm ảnh hưởng lớn đến xã hội phương Tây, chỉ sau Thiền sư Shunryu Suzuki. Mục sư Martin Luther King, một nhà hoạt động dân quyền người Mỹ đã đề cử Thầy cho giải Nobel Hòa bình, và đã gọi Người là “Vị Thánh tông đồ của hòa bình và bất bạo động”. Cha Thomas Merton đã từng ca ngợi: “Tôi cảm thấy Thầy Thích Nhất Hạnh là một người anh em của tôi, gần gũi hơn nhiều người cùng giống nòi hay quốc tịch với tôi, bởi vì Thầy và tôi nhìn nhận mọi thứ giống hệt nhau”. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã ca ngợi Thầy: “Người đã dạy chúng ta nhìn ra được mối liên hệ giữa bình an tự thân trong chúng ta và bình an trên thế giới”.

Thầy đã chia sẻ những lợi ích của giáo pháp, đã chỉ dẫn tất cả chúng ta và đã trao truyền những giáo lý của Người thông qua vai trò một giảng sư Phật học, một tác giả và một nhà hoạt động hòa bình. Thượng tọa Guo Hui, trụ trì chùa Pháp Cổ Sơn, đã tỏ lòng biết ơn đối với Thiền sư và xem Người là một biểu hiện của Bồ tát Quan Thế Âm, có mặt để đáp lời những ai đang đau khổ và cần đến Người, đã dẫn đường chỉ lối cho vô số người đến được với kho báu pháp môn, và mãi mãi là bậc mẫu mực cho chúng ta.



Cơ duyên gặp người Thầy lớn, qua ngôn từ

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết hàng trăm quyển sách để xây dựng hòa bình và phát triển thực tập chánh niệm, có sức ảnh hưởng đến vô số người ở nhiều nơi trên thế giới. Rất nhiều độc giả đã được gặp vị thầy lớn ấy thông qua những trang sách của Người, như quyển *Cultivating the Mind of Love* (Nuôi dưỡng tâm thương yêu). Ta cũng có thể gặp Người trong hình ảnh một nhà thơ vì hòa bình qua bài thơ *Hãy gọi đúng tên tôi*, có khả năng hiểu sâu và thấu cảm được thân phận những tên cướp biển hung dữ đã hãm hiếp các em gái nhỏ trên biển. Ta cũng thấy hình ảnh người thầy, người cha đầy bình an và hiền từ mỗi khi nghe các đệ tử âu yếm gọi Người là “Thầy” hay “Sư Ông”. Ta lại thấy Người qua đôi mắt trong sáng của cậu bé chăn trâu Svasti, kể lại chuyện cuộc đời Bụt trong quyển *Đường xưa mây trắng*. Hay trong quyển *An lạc từng bước chân*, ta được gặp một nhà lãnh đạo tinh thần, một thiền sư đang dạy ta bước đi trong chánh niệm, dẫn dắt ta đi như thể đang hôn lên đất Mẹ. Trong quyển *Tâm tình với đất Mẹ*, Người lại là một nhà hoạt động môi trường đang nhắc nhở ta hãy thương yêu Trái đất này, trân quý đất Mẹ hơn nữa đi.

“Ta đi như thế nào để có thể in lên đất Mẹ những dấu ấn của an lạc, như thể ta đang hôn lên đất Mẹ bằng hai bàn chân ta.”

*Thở vào, tâm tĩnh lặng.
Thở ra, miệng mỉm cười.
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời.
Thức dậy miệng mỉm cười
Hai bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời*

Đọc những dòng thiền ngữ đầy chất thi ca đó của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, ta cảm thấy trong ta có an lạc và ta có thể quán chiếu sâu sắc nội tâm mình.

Fang Yi Rong là một dịch giả đã dịch vài quyển sách của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Mặc dù chưa từng được gặp Thầy trực tiếp nhưng cô đã nhận được rất nhiều ích lợi từ những giáo lý thực tập chánh niệm trong khi đi và khi ăn. Qua nhiều năm thực tập chánh niệm, cô đã có thể chạm tới cảm giác dễ chịu mỗi khi đi, dù là đi trên nền xi măng nhưng cũng hạnh phúc như đang đi trên thảm êm, hay như thể đang đi trong Tịnh độ. Từ giáo lý của Thầy, cô cũng đã tìm ra được phương cách để chuyển hóa nỗi đau buồn trước sự ra đi của ba mẹ cô. Đầu tiên, cô thực tập đối diện với nỗi buồn đau, thương tiếc trong mình, nhìn nhận những tâm tư ấy như là một phần của nội tâm mình. Rồi sau đó cô thực tập nhìn sâu vào những khổ đau ấy, để thấy được mối liên hệ sâu sắc giữa ba mẹ và cô. “Khi nghĩ đến ba mẹ, tôi nhìn vào chính tôi. Cảm ơn ba mẹ đã ban cho con sự sống này. Tài sản quý báu nhất ba mẹ để lại cho con chính là những lời dạy qua hành động và lời nói của ba mẹ. Con thấy con là sự tiếp nối của ba mẹ.”

Tiên phong trong lĩnh vực thiền tập Chánh niệm, làm mới đạo Bụt

Như một “*hoa sen trong biển lửa*”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đi qua nhiều cuộc chiến tranh, những khổ đau, mất mát lớn trong cuộc đời. Là một tu sĩ trẻ, Người không chọn lựa con đường tu rục, sống ẩn cư trong rừng. Ngược lại, Người chọn con đường dẫn thân, có mặt và ôm ấp lấy tất cả những khổ đau của thế gian. Bởi vì những hoạt động giúp đỡ dân tộc mình đang khổ nạn trong chiến tranh, bởi vì muốn thúc đẩy hòa bình và bất bạo động, năm 1973 Người đã không thể quay về quê hương. Trong gần 40 năm sống ở nước ngoài, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã mang đạo Bụt và sự thực tập chánh niệm vào xã hội phương Tây và xây dựng nên một cộng đồng thực tập đạo Bụt dẫn thân ở phương Tây.

Thuộc thế hệ tu sĩ Việt Nam đầu tiên tiếp nhận nền giáo dục chịu ảnh hưởng phương Tây, Thiền sư Thích Nhất Hạnh tin rằng: “Theo thời gian, truyền thống tôn giáo nào cũng đều phải làm mới chính mình để đáp ứng được nhu yếu của thời đại. Đạo Bụt cũng vậy. Chúng ta phải có khả năng cung cấp những thực tập phù hợp với thời đại ta đang sống”. Từ những tuệ giác Thầy



đã tiếp nhận và học hỏi được của cả đạo Bụt Nam tông (Theravada) và đạo Bụt Bắc tông (Mahayana), Thầy mang lại cho chúng ta những phương pháp thực tập dễ dàng được vận dụng vào đời sống hiện đại.

Đám mây không bao giờ chết, không đến không đi

Năm 1982, Thiền sư Thích Nhất Hạnh thành lập tăng thân Làng Mai ở miền Nam nước Pháp. Kể từ đó, mỗi năm hàng chục ngàn người từ khắp nơi trên thế giới về đây tu học và thực tập “Nghệ thuật sống Chánh niệm”. Dù ở nhiều độ tuổi khác nhau, đến từ những hoàn cảnh khác nhau, đang theo nhiều tôn giáo khác nhau nhưng thiền sinh đến đây đều hết lòng có mặt và cùng thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền ăn, thiền làm việc, thiền buông thư, cũng như thực tập mỉm cười và thở chánh niệm. Khi Thầy trải qua cơn đột quỵ vào năm 2014, tăng thân Làng Mai có đôi chút lo ngại rằng khi Thầy không có mặt ở các khóa tu, có thể thiền sinh sẽ ngần ngại không tham dự nhiều như trước. Nhưng thực tế đã diễn ra hoàn toàn ngược lại.

Tasha Chuang, người đầu tiên thành lập tăng thân cư sĩ ở Đài Loan, đã được tiếp xúc với những giáo lý của Thiền sư Thích Nhất Hạnh lần đầu năm 2001 vào thời điểm xảy ra sự kiện 11/9 ở New York, khi đó Thầy đang cho một bài diễn thuyết công cộng ở nhà thờ Riverside.

Thời điểm đó Tasha đang đối mặt với những khó khăn đầu tiên trong cuộc đời mình – bị mất việc làm. Được học về chánh niệm, cô bắt đầu tìm hiểu thêm về nghệ thuật sống chánh niệm. Cô đã quyết định sẽ học lại từ đầu và nắm cho chắc nền tảng của thiền tập chánh niệm. Sau đó, khi cuộc hôn nhân của cô gặp khủng hoảng, “Tôi áp dụng những gì được dạy trong quyển *Giận*, và bắt đầu viết thư cho chồng cũ của tôi trong sáu tháng. Tôi đã thực sự đối diện với những vấn đề đang diễn ra và cuối cùng cũng chuyển hóa được những hận thù của nhiều năm, trong cả hai vợ chồng, để có thể bắt đầu quá trình hòa giải và trị liệu thực sự. Thầy gọi những lá thư ấy là ‘Thư tình’, bởi vì ngôn từ trong thư là ngôn từ của tình thương, lòng từ bi và tinh thần bất bạo động. Mặc dù sau này chúng tôi vẫn lựa chọn ly thân, chúng tôi không có gì phải hối hận”.

Để thực tập sâu sắc hơn và chia sẻ những giáo lý sâu sắc mà Thầy đã dạy đến những người bạn trong tăng thân, hầu như năm nào Tasha cũng đến Làng Mai thực tập và cô cũng đã thành lập nên tăng thân ở cả New York và Đài Loan. Cô phát nguyện tiếp nối bước chân Thầy. Năm 2010, cô thọ 14 giới Tiếp Hiện và tham gia Dòng tu Tiếp Hiện với pháp tự Chân Phương Tín.

Tasha nói: “Thầy đã chuẩn bị cho chúng ta từ rất lâu rồi. Thầy thường hay nói ‘Một đám mây không bao giờ chết’, nó sẽ tiếp tục sống dưới hình dạng cơn mưa, dòng sông,... Cho nên dù hình hài Người không còn với chúng ta nữa, nhưng những lời dạy của Người vẫn còn sống mãi. Mỗi khi ta thực tập chánh niệm, Thầy sẽ có mặt ở trong ta và xung quanh ta”.

Năm nay cũng là 40 năm kỷ niệm thành lập Làng Mai và Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã thị tịch thanh thoi như trong thơ người, *Đến đi thông dong*.

Với lòng biết ơn sâu sắc nhất đến Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người đã mang lại hòa bình và phương thức trị liệu cho thế giới, người đã làm mới và mang lại sức sống, sự lan tỏa đích thực cho đạo Bụt. Người là một vị Bồ tát đích thực, cuộc đời Người là một bài pháp thoại sống động tuyệt vời nhất.

Nguồn: Nhân Sinh Tạp chí (Humanity) - Đài Loan

Los Angeles Times, Mỹ – Ngày 28 tháng 01 năm 2022

“Đám mây không bao giờ chết”

Tu viện miền Nam California tưởng niệm Thích Nhất Hạnh, người thúc đẩy thực hành chánh niệm

Deborah Netburn

Tiếng chuông trầm mặc, hiền hòa lan tỏa trong không gian. Nằm êm trên sườn núi Escondido, tu viện Lộc Uyển là nơi hàng trăm người quy tụ về trong những ngày vừa qua để tưởng niệm Thiền sư Thích Nhất Hạnh, vị thiền sư cũng là nhà thi sĩ được nhiều người yêu mến.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch tuần trước ở tuổi 95. Ngài thành lập tu viện Lộc Uyển vào năm 2000. Thiền sư không thường trú tại tu viện Lộc Uyển, nhưng Ngài đã tới đây rất nhiều lần để hướng dẫn các khóa tu.

Những người tin mộ Thiền sư chia sẻ rằng họ vẫn thấy Thầy của mình hiện hữu trong tiếng gió reo trên những cây sồi hay nơi tảng đá, chỗ Thiền sư từng ngồi cho pháp thoại. Đó đây trong khắp tu viện, chúng ta có thể bắt gặp những tấm bảng gỗ khắc họa thư pháp của Ngài nhắc nhở mỗi chúng ta sống một cách sâu sắc và an vui trong giây phút hiện tại: “*Con đã về, con đã tới. An lạc từng bước chân. Thường thức từng hơi thở*”.

Trước cổng tu viện, một tấm băng rôn mới được giăng lên bay phấp phới trong gió chiều, khi hàng chục vị tăng sĩ trong bộ y phục truyền thống màu vàng cam và nâu đang chậm rãi tiến về thiền đường. Tấm băng rôn viết: *“Đám mây không bao giờ chết”*.

“Đó là chủ đề của tang lễ kéo dài bảy ngày để tôn vinh Thầy của chúng tôi”, thầy Pháp Dung, một vị giáo thọ của tu viện cho biết. “Điều đó ngụ ý rằng Thầy không chết mà chỉ biểu hiện dưới một hình thức khác. Đám mây trở thành mưa, thành cỏ cây, thành trà. Thầy không mất đi, Thầy chỉ trở thành một biểu hiện khác mà thôi.”

Sự ra đi của Thiền sư Nhất Hạnh không phải là một điều bất ngờ. Sau cơn đột quỵ vào năm 2014, Ngài không còn nói được, và trong những năm vừa qua sức khỏe của Ngài ngày một suy yếu. Tuy nhiên, khi nghe tin Thiền sư viên tịch, chúng đệ tử và những người tín mộ Ngài vẫn không khỏi bàng hoàng, tiếc thương.

“Tất cả mọi người đều cảm nhận được nỗi đau mất mát, đó là điều chắc chắn,” Bang Lang Do, một nghệ sĩ dương cầm tại Quận Cam, chia sẻ. Lần đầu cô tham dự khóa tu do Thiền sư hướng dẫn là năm 1984. Cô cho biết: “Trong các bài pháp thoại, Thầy đã rất nhiều lần dặn dò rằng hãy đi tìm Thầy trong những nụ hoa, trong quý thầy, quý sư cô; hãy đi tìm bản thể của Thầy để thấy được Thầy đã hóa thân vào những biểu hiện nhiệm mầu của sự sống như thế nào”.

Cô chia sẻ, niềm tiếc thương thường trở lên như những đợt sóng, nhưng Thiền sư Nhất Hạnh, người thường được chúng đệ tử gọi với danh từ thân thương là “Thầy”, đã chuẩn bị cho cô cách đối diện với nỗi đau đó.

“Cố nhiên là khi bạn ngồi thiền, những cảm xúc lại trở dậy, và rất nhiều người không cầm được nước mắt. Sự thực tập nằm ở chỗ, ngay tại giây phút đang khóc, bạn biết quay trở về với hơi thở và tự nhủ rằng: ‘Trong lúc này cảm xúc của mình là như thế, trái tim mình đang đập như thế’”, cô cho biết. “Nếu chúng ta có khả năng tự xoa dịu bản thân và nhận thức được rằng mọi



cảm xúc và suy nghĩ đều sẽ qua đi thì có nghĩa là chúng ta đang nắm trong tay một phương tiện quý giá.”

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, thế danh Nguyễn Xuân Bảo, sinh năm 1926 tại miền Trung Việt Nam. Ngài là một trong những vị tu sĩ Phật giáo có ảnh hưởng lớn nhất thời hiện đại, người có công đưa phương pháp thực hành chánh niệm lan tỏa ra toàn thế giới.

Mục sư Martin Luther King, trong lá thư đề cử Thiền sư Thích Nhất Hạnh cho giải thưởng Nobel Hòa bình năm 1967, đã gọi Ngài là “Thánh tông đồ của hòa bình và bất bạo động” bởi những cống hiến của Ngài trong phong trào phản đối cuộc chiến tranh ở Việt Nam. Nhà văn Alice Walker mô tả Ngài là “vị tu sĩ Phật giáo được yêu mến nhất ở phương Tây”. Deepak Chopra – tác giả của nhiều đầu sách về chủ đề tâm linh – nói rằng Thiền sư là một món quà dành cho nhân loại.

Trong một cuộc phỏng vấn với tờ *Los Angeles Times*, Chopra nói: “Ngài không chỉ từ ái hiến tặng phương pháp thực hành chánh niệm cho thế giới mà Ngài còn là hiện thân của nếp sống chánh niệm ấy. Sự an lạc nơi Ngài lớn đến nỗi Ngài xuất hiện ở đâu thì tại nơi đó tất cả mọi người xung quanh đều cảm thấy an lành”.

Thiền sư Nhất Hạnh định nghĩa chánh niệm là phương pháp thực tập ý thức một cách trọn vẹn về những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

“Khi bạn thở vào và biết rằng bạn đang thở vào thì điều đó gọi là chánh niệm trong khi thở”, Thầy nói trong một buổi pháp thoại vào năm 2007. “Khi bạn uống trà và ý thức được rằng mình đang uống trà thì cái đó gọi là chánh niệm trong khi uống trà.”

Thầy dạy rằng chúng ta có thể thực hành chánh niệm trong mọi phút giây của cuộc sống – khi chúng ta buồn, vui, hay giận dữ; khi chúng ta đang nấu ăn, lái xe, hay chuẩn bị gửi một email.

Theo lời dạy của Thầy, sự thực tập chánh niệm miên mật cuối cùng sẽ đưa lại cho chúng ta tuệ giác về bản thể của thế giới, và tuệ giác đó sẽ giải thoát chúng ta khỏi giận hờn, sợ hãi và tuyệt vọng.

Thầy Pháp Dung chia sẻ: “Khi tâm của bạn rộng mở, bạn bắt đầu có cái nhìn đầy đủ, rõ ràng hơn và bỗng nhiên một giây phút nào đó bạn như chợt bừng tỉnh. Bạn thấy rõ nguyên do vì sao bạn tiếp tục hành xử theo cách mà bạn vẫn thường hành xử, cũng như tại sao những người khác lại hành xử thế này hay thế kia. Thấy rõ được điều đó rồi, tự nhiên bạn được giải thoát”.

Trong vài thập niên gần đây, phong trào thực tập chánh niệm đã bùng nổ trên đất Mỹ và trở thành một “ngành công nghiệp” có trị giá một tỷ đô la. Một học trò của Thiền sư Nhất Hạnh là khoa học gia và tác giả Jon Kabat-Zinn đã đưa ra khái niệm chánh niệm phi tôn giáo và phổ biến khái niệm này thông qua một chương trình trị liệu những căng thẳng về tâm lý trên nền tảng thực hành chánh niệm. Chương trình này hiện được giảng dạy tại các trường phổ thông, bệnh viện, công sở và quân đội để giúp mọi người giảm bớt căng thẳng, lo âu và tăng khả năng tập trung. Rất nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng thực hành chánh niệm có tác dụng hữu hiệu trong việc giải tỏa trầm cảm, hạ huyết áp, thậm chí giảm đau lưng.

Các chuyên gia nhận định rằng, Thiền sư Nhất Hạnh không phải là tu sĩ Phật giáo đầu tiên đưa chánh niệm đến với thế giới phương Tây, nhưng những lời giảng sinh động của Ngài trong các cuốn sách như *Phép lạ của sự tỉnh thức* và *An lạc từng bước chân* có ảnh hưởng sâu rộng tới trào lưu thực hành chánh niệm ở phương Tây.

Kaira Jewel Lingo, vị giáo thọ cư sĩ từng có thời gian xuất gia tại Làng Mai – tu viện miền Nam nước Pháp do Thiền sư Nhất Hạnh sáng lập – cho biết: “Rất nhiều giáo viên hướng dẫn thiền tập và hướng dẫn thực hành chánh niệm mà chúng ta gặp ngày hôm nay đều đã từng nhận được sự hướng dẫn trực tiếp từ Thầy, tham gia các khóa tu của Thầy, hoặc đọc sách của Thầy. Những cuốn sách trên là những cuốn sách được dịch ra tiếng Anh sớm nhất từ những thập kỷ 70 và 80. Ngày nay, chúng vẫn thường được trích dẫn rộng rãi và được xem như những nền tảng căn bản về thực hành chánh niệm”.



Duncan Williams, giáo sư về tôn giáo và văn hóa, ngôn ngữ Đông Á, nhận định: “Những thông điệp của Thiền sư Nhất Hạnh nhận được sự đồng cảm từ đông đảo công chúng. Một trong những nguyên nhân lý giải điều này là cuộc đời của Thiền sư chính là một minh chứng sống động cho những lời dạy của Ngài về chánh niệm, tương tức, cũng như khái niệm Phật giáo dẫn thân mà Ngài đưa ra”.

“Khi hoàn cảnh xung quanh đầy khắc nghiệt và hỗn loạn, người ta có thể nói về sự an lạc của tâm một cách lý thuyết và trừu tượng. Nhưng Thiền sư Thích Nhất Hạnh thì khác. Ngài đã trải qua những hoàn cảnh khốc liệt của chiến tranh, bởi vậy, khi Ngài nói về những điều này, chúng trở nên một cái gì đó rất rõ ràng và sống động”, giáo sư nói thêm. “Khi Thiền sư dạy về lòng từ bi và phép quán sát để thấy được chính mình trong kẻ thù của mình, chúng ta có thể dễ dàng cảm nhận được rằng chúng ta đang chạm vào sự thật.”

(Năm 1991, sau khi xem đoạn video về việc cảnh sát đánh đập người đàn ông da màu Rodney King, Thiền sư Nhất Hạnh có một bài viết đăng tải trên tờ *Los Angeles Times* với tựa đề: “Chúng ta là kẻ hành hung; chúng ta là kẻ bị hành hung”. Bài viết cho thấy Ngài có khả năng cùng một lúc thấy mình trong những nạn nhân của bạo động và trong cả những kẻ bạo động).

Thiền sư Nhất Hạnh cũng là một thiên tài về giao tiếp và truyền thông.

Giáo sư Williams chia sẻ: “Thiền sư cũng đồng thời là một thi sĩ. Dưới ngòi bút của Ngài, những bộ kinh điển phức tạp, khó hiểu, cùng những giáo lý Phật giáo thâm sâu được diễn bày bằng những ngôn từ rất giản dị, dễ hiểu, khiến người nghe có thể dễ dàng tiếp cận được với những giáo lý thâm sâu đó. Không phải vị cao tăng nào cũng có khả năng thi ca độc đáo như vậy”.

Mặc dù chính những lời dạy của Thiền sư đã tạo tiền đề cho phong trào thực hành chánh niệm phi tôn giáo, các học trò và những người tin mộ Thiền sư đều cho rằng phương pháp thực hành chánh niệm phi tôn giáo không giống với phương pháp thực hành chánh niệm mà Thiền sư trao truyền trong các cuốn sách của Ngài và trong rất nhiều khóa tu mà Ngài đã từng hướng dẫn trên khắp thế giới.

Giáo sư Duncan Williams nhận định: “Tôi không cho rằng Thiền sư có chủ đích tách chánh niệm ra khỏi tôn giáo cũng như đời sống tâm linh. Ngài luôn coi chánh niệm là một yếu tố tâm linh. Đối với Thiền sư, thực hành chánh niệm cũng chính là tiếp xúc với nội tâm của chính mình, tiếp xúc với mọi loài hữu tình trên khắp thế giới và đạt tới sự giác ngộ về bản chất tương tức, tương nhập của vạn vật”.

Giải thích thêm về điều này, thầy Pháp Dung chia sẻ: “Khi bạn có chánh niệm, bạn nhận ra rằng những người khác đang đau khổ, và bạn cũng đang đau khổ, và câu hỏi tiếp theo là: Vậy thì bây giờ bạn phải làm gì? Thấy của chúng tôi có một câu rằng: *‘Tâm an, thế giới an’*”.

“Tâm an”, nghe qua thì có vẻ giản đơn, nhưng để có thể thực sự đưa vào thực hành, mỗi người cần rất nhiều nỗ lực và sự tỉnh thức.

“Nói ra thì rất đơn giản, nhưng để sống được như thế thì không đơn giản chút nào”, nghệ sĩ dương cầm Bang Lang Do tâm sự.

Để giúp cộng đồng có cơ hội thực tập chánh niệm một cách sâu sắc, Thiền sư Nhất Hạnh đã thành lập 11 tu viện và trung tâm thiền tập trên khắp thế giới, nơi các vị cư sĩ có thể tới thực tập và rời xa những căng thẳng của cuộc sống thường nhật trong thời gian một ngày, một vài ngày cuối tuần, một tuần hay lâu hơn thế. Tu viện Lộc Uyển là một trong những trung tâm tu học đó.

“Tôi gọi đây là trại tị nạn dành cho những nạn nhân của chiến tranh phố thị”, thầy Pháp Dung nói. “Tu viện là nơi mà mọi người có thể đến để tiếp thêm năng lượng, để phục hồi, và để xác định lại hướng đi cho mình. Tu viện giống như một dòng sông – dòng sông luôn có đó, và mỗi người tới đây để thấm nạp những gì mình cần.”

Tu viện Lộc Uyển rất đẹp nhưng cũng rất đơn sơ. Thiền sinh có thể nghỉ qua đêm trong các căn phòng nhỏ hoặc cắm trại ngoài trời. Các ngôi nhà ở đây được xây thấp và đều đã cũ. Sau khi Thiền sư Nhất Hạnh viên tịch, các vị xuất sĩ – gồm 17 quý thầy và khoảng 20 quý sư cô – gắn những tấm biển màu vàng khắp tu viện bằng cả hai thứ tiếng Anh và Việt để mời tất cả những người tới đây thực tập “im lặng hùng tráng” để tưởng niệm Thầy.



Thông thường tu viện không mở cửa vào các ngày giữa tuần cho khách vắng lai, nhưng tuần này là một ngoại lệ. Thiền sinh từ khắp các nơi trên vùng đất miền Nam California đến để bước đi yên lặng trong các khu vườn hay ngồi thiền trong thiền đường với quý thầy, quý sư cô. Khóa tu bảy ngày với chủ đề “Đến đi thông dong” được phát sóng trực tuyến đã kết thúc vào hôm thứ Sáu.

“Không khí ở tu viện trầm lặng nhưng không buồn bã”, Pham, một thiền sinh chia sẻ.

“Các nghi lễ trong khóa tu Tâm Tang giúp chúng tôi mời năng lượng của Thầy có mặt với mình và giúp chúng tôi hiểu sâu sắc hơn những lời dạy của Thầy”, Pham nói. “Thay vì đau buồn, chúng tôi ôn lại những gì Thầy đã dạy chúng tôi. Chúng tôi thực tập cho mình vững chãi hơn để có thể tiếp nối Thầy.”

Nguồn: <https://www.latimes.com/california/story/2022-01-28/mourning-and-celebrating-thich-nhat-hanh-who-helped-bring-mindfulness-to-the-west>

The Guardian, Vương quốc Anh – Thứ Bảy, ngày 22 tháng 01 năm 2022

Từ Martin Luther King đến Thung lũng Silicon, vì sao thế giới tin phục “Người cha đẻ của chánh niệm”?

Miranda Bryant

Thích Nhất Hạnh, Thiền sư người Việt với những ảnh hưởng mang tính toàn cầu, viên tịch ở tuổi 95.

Ngay từ trước khi lâm bệnh nặng, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã dặn dò đệ tử của mình chớ nên cất giữ tro của Thầy trong một cái bình để rồi nhốt năm tro trong đó và “giới hạn con người đích thực của Thầy”. Thay vào đó, vị Thiền sư người Việt, nhà thi sĩ, cũng là nhà vận động hòa bình đã căn dặn rõ ràng: “Quý vị muốn tìm Thầy thì hãy tìm trong bước chân ý thức và hơi thở chánh niệm của chính mình”. Có lẽ chỉ sau khi vị Thiền sư 95 tuổi viên tịch hôm thứ Bảy vừa qua, người ta mới thực sự thấy rõ tầm vóc của di sản mà Thiền sư để lại từ cuộc đời phi thường của Ngài. Thông tin Thiền sư viên tịch nhanh chóng lan khắp thế giới. Những nhân vật hàng đầu trong nhiều lĩnh vực như tâm lý học, tôn giáo và công bằng xã hội đồng lên tiếng ca ngợi và bày tỏ sự kính trọng đối với Ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhà lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng, đánh giá rằng: “Thiền sư Nhất Hạnh đã sống một cuộc đời thực sự có ý nghĩa”. Ngài cũng nói thêm: “Tôi tin chắc rằng cách tưởng niệm tốt nhất đối với Thiền sư là tiếp tục những nỗ lực của Ngài trong việc mang lại hòa bình cho thế giới”.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người thường được biết đến như “cha đẻ của chánh niệm” và người khởi xướng “đạo Bụt dẫn thân,” trở nên nổi tiếng và phải sống ở hải ngoại vì những hoạt động phản đối chiến tranh Việt Nam. Chính Thiền sư là người thuyết phục Mục sư Martin Luther King, nhà hoạt động dân quyền người Mỹ, đi đến quyết định công khai phản đối cuộc chiến tranh ở Việt Nam. Trong thư đề cử Thiền sư cho giải Nobel Hòa bình năm 1967, Mục sư King viết: “Cá nhân tôi không thấy ai xứng đáng được trao giải Nobel Hòa bình hơn vị thầy tu Phật giáo đến từ Việt Nam này”.

Tâm ảnh hưởng của Thiền sư thậm chí còn lan đến cả thế giới công nghệ. Năm 2013, trong buổi thuyết giảng tại trụ sở của công ty Google ở thung lũng Silicon, Thiền sư nói với các nhà công nghệ thông tin rằng: “Dường như chúng ta đang bị quá tải thông tin. Chúng ta không cần nhiều thông tin như vậy”.

Thiền sư cũng có những ảnh hưởng quan trọng đối với lĩnh vực trị liệu tâm lý. Cuốn sách *Phép lạ của sự tỉnh thức* xuất bản năm 1975 của Ngài đã đặt nền móng cho phương pháp trị liệu trầm cảm dựa trên nền tảng thực hành chánh niệm.

Mark Williams, giáo sư tâm lý học lâm sàng, Đại học Oxford, đồng thời cũng là giám đốc sáng lập Trung tâm Chánh niệm Oxford, nhận định: “Thiền sư là một trong những người đầu tiên đưa chánh niệm từ phương Đông sang phương Tây”. Giáo sư cho biết, lần đầu tiên ông được nghe đến hai chữ *chánh niệm* là từ Marsha Linehan, một giáo sư tâm lý học lâm sàng tại Đại học Washington. Williams cho biết giáo sư Linehan thường giữ cuốn sách của Thiền sư Nhất Hạnh trong túi và gọi đó là cuốn “Kinh Thánh” của mình.



Giáo sư Williams chia sẻ: “Tôi gặp giáo sư Linehan lần đầu vào cuối những năm 1980. Cuốn sách xuất bản năm 1975, bởi vậy, tới thời điểm đó giáo sư Linehan đã có một thời gian dài vận dụng những điều bà học được từ *Phép lạ của sự tỉnh thức* vào các nghiên cứu của mình. Những công trình nghiên cứu cũng như các khuyến cáo của giáo sư Linehan đã thúc đẩy chúng tôi tìm cách áp dụng chánh niệm vào phác đồ điều trị chứng trầm cảm. Phương pháp này hiện được biết đến rộng rãi với tên gọi ‘Liệu pháp điều trị trầm cảm dựa trên nền tảng thực hành chánh niệm’”.

Ngày nay, thuật ngữ *chánh niệm* được sử dụng rộng rãi trong xã hội hiện đại, nhưng giáo sư Williams cho rằng, nếu không có ảnh hưởng của Thiền sư Nhất Hạnh thì chánh niệm ở phương Tây sẽ không như những gì chúng ta thấy ngày hôm nay.

Giáo sư Williams nhận định: “Điều đặc biệt mà Thiền sư làm được là truyền tải những điểm cốt yếu của tuệ giác đạo Bụt và phổ biến những điều đó trên khắp thế giới. Ngài đã bắc một nhịp cầu giữa ngành khoa học tâm lý và hệ thống y khoa hiện đại với những tuệ giác cổ xưa đó – và Ngài tiếp tục làm những điều này không ngừng nghỉ trong suốt mấy mươi năm thuyết pháp của mình”.

Những người đã từng tiếp xúc với Thiền sư Nhất Hạnh nói rằng những trải nghiệm của họ khi được tiếp xúc với Ngài khác với tất cả những gì họ đã từng gặp.

Anabel Temple – thành viên của tăng thân “Trái tim Luân Đôn”, một tăng thân thực tập theo truyền thống Làng Mai – cho biết, bà biết đến Thiền sư lần đầu tiên từ 30 năm về trước qua cuốn sách *Being Peace (Muốn an được an)*. Bà đã có dịp đi theo tăng đoàn của Thiền sư khi Ngài có chuyến hoằng pháp ở Trung Quốc và khi Thiền sư trở về Việt Nam năm 2005 sau bốn thập niên phải sống ở hải ngoại. Bà cũng từng tới Làng Mai tu học nhiều lần. Giở lại những tấm ảnh lưu trong điện thoại, bà cho chúng tôi xem hàng chục tấm ảnh của Thiền sư – người thường được người phương Tây gọi theo cách gọi tiếng Việt là “Thầy” – trong những chuyến hoằng pháp.

“Thầy có một điều đặc biệt thật khó để diễn tả. Bạn đi vào một căn phòng nơi đang có hàng trăm người đang lắng nghe Thầy thuyết pháp, nhưng bằng cách nào đó Thầy làm cho bạn có cảm giác rằng Thầy đang nhắm thẳng về phía bạn và nói như là chỉ để cho bạn nghe.”

Lần cuối Temple gặp Thiền sư là tại Làng Mai trước khi Ngài trải qua cơn đột quỵ vào năm 2014. Cơn đột quỵ làm Ngài mất khả năng nói. Bốn năm sau đó, Thiền sư đã ở lại Việt Nam tĩnh dưỡng cho đến ngày viên tịch.

Temple chia sẻ: “Thầy thật khiêm tốn, thật uy nghi, sự hiện diện của Thầy là một sự có mặt đích thực. Thầy có thể dí dỏm, tức giận, buồn bã. Thầy nhìn mọi thứ với con mắt hồn nhiên như trẻ thơ, nhưng ở Thầy ta luôn cảm nhận được sự an lạc và điềm tĩnh sâu sắc và một nhân cách phi thường”.

Suryagupta, Chủ tịch Trung tâm Phật giáo Luân Đôn, lần đầu tiên gặp Thiền sư Nhất Hạnh tại một khóa tu ở Anh khoảng 25 năm trước. “Thầy quả là một bậc vĩ nhân và tôi thật sự may mắn khi được tham dự các khóa tu do Thầy hướng dẫn trong những ngày đầu khám phá đạo Phật”, bà nói.

“Điều vô cùng ấn tượng là, mỗi khi Thầy bước vào một không gian nào đó, mặc dầu nơi ấy có thể đang có hàng trăm người, nhưng không cần nói một lời nào, ngay khi Thầy bước vào, sự hiện diện của Thầy sẽ tạo ra một sự tĩnh lặng và bình yên bao trùm... và bạn liền cảm nhận được một nguồn năng lượng an lạc, nhẹ nhàng. Đứng trước sự hiện diện của Thầy, bạn cảm thấy bản thân thư giãn, đầu óc của bạn trở nên tỉnh táo và minh mẫn hơn.” Suryagupta cũng cho biết, những lời dạy của Thầy luôn hàm chứa yếu tố không kỳ thị, tức là khả năng ôm ấp tất cả trong tình thương của mình mà không loại trừ bất cứ ai. “Thầy cho chúng ta thấy rằng đạo Phật là dành cho tất cả mọi người. Đối với một phụ nữ da màu như tôi, điều đó thực sự quan trọng.”

Thiền sư đã thấu thân thị tịch trong vòng bao bọc bởi những đệ tử của Ngài tại chùa Từ Hiếu, cũng là ngôi chùa nơi Ngài bắt đầu con đường tâm linh của mình. Tang thân Làng Mai sẽ tổ chức tang lễ ở đây trong vòng một tuần lễ.



Marianne Williamson, một tác giả đồng thời là cựu ứng cử viên Tổng thống Hoa Kỳ nhận xét: “Thiền sư là một vị thầy tâm linh lớn, người đã đưa đường chỉ lối cho hàng triệu người trên thế giới đến với giáo lý đạo Phật và áp dụng giáo lý này vào đời sống hằng ngày”. Bà tin tưởng sâu sắc rằng di sản của Ngài sẽ được kế thừa và gìn giữ. “Món quà mà Thiền sư tặng cho hành tinh của chúng ta quá lớn, tôi không tin rằng sự ra đi của Ngài sẽ làm cho món quà đó vơi đi. Chúng ta biết rằng ngày nay trên thế giới có những người tuy nổi tiếng nhưng sự tiêu cực của họ thấm vào tâm thức chung của hành tinh. Trái lại, đối với Thiền sư Nhất Hạnh, tình thương và lòng từ bi của Ngài đã thấm vào tâm thức của cả hành tinh. Trách nhiệm của chúng ta là tiếp nối di sản của Ngài từ nay về sau.”

Nguồn: <https://www.theguardian.com/world/2022/jan/22/from-mlk-to-silicon-valley-how-the-world-fell-for-father-of-mindfulness>

THE TIMES OF INDIA

India Times, Ấn Độ – Ngày 29 tháng 01 năm 2022

Tưởng nhớ người thầy của tôi, Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Ira Chauhan¹

Làm sao để giải thích được sức mạnh của sự giản đơn, thứ sức mạnh có thể hóa giải cả những điều phức tạp nhất? Làm sao để giải thích được sự kính ngưỡng tôi dành cho người thầy tâm linh mà tôi chưa từng được gặp nhưng lại có mặt nơi tôi trong từng hơi thở?

Cách đây chừng 12 năm, từ Providence², tôi có cơ hội tiếp xúc với phương pháp thực hành chánh niệm và biết tới Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người được mệnh danh là “cha đẻ của chánh niệm”. Những điều mà Thiền sư đã từ bi đúc kết để truyền trao cho thế hệ đi sau tác động đến tôi một cách mạnh mẽ. Tôi bắt đầu nhận diện được tất cả những điều mâu nhiệm mà vũ trụ hiển tặng cho chúng ta và muôn vàn những điều kiện hạnh phúc đang có mặt để chúng ta trân quý và tận hưởng.

Phương pháp thực tập thiền đi chính là chiếc phanh mà tôi cần để hãm lại nhịp sống bận rộn của mình. Đó là cách thực tập bước đi trên mặt đất với sự tỉnh thức và điều hòa giữa bước chân và hơi thở. Như một đứa trẻ lần đầu tiên được tận hưởng sự mâu nhiệm của bước đi, tôi để ý tới hai chân, mắt cá chân, bàn chân, các cơ bắp và tất cả những cảm thọ của thân và tâm trong khi đang bước đi. Thực tập thiền ăn khiến tôi thay đổi cách nhìn về sự tiêu thụ của mình. Khi uống một tách trà, tôi thấy ánh nắng mặt trời, mưa, đất đai, chim chóc, gió, người nông dân, người lái xe chở hàng, nhân viên bán hàng, người nấu bếp,... tất cả những yếu tố đã đóng góp để làm nên tách trà đó. Bạn thân mến, bạn có nhìn thấy đám mây trong tách trà của mình?

Khi tiếp xúc với Dòng tu Tiếp Hiện do Thầy sáng lập, tôi đặc biệt bị thu hút bởi một điều, đó là giáo lý mà Thầy đưa ra không hề phụ thuộc vào sự tư duy của trí óc. Yếu tố căn bản của chí nguyện tu tập trong Dòng tu Tiếp Hiện là ước muốn được sống đêm ngày trong chánh niệm, tỉnh thức, có mặt trong giây phút hiện tại – bây giờ và ở đây – có mặt một cách hoàn toàn trọn vẹn trong từng giây phút. Đó là sự trải nghiệm cuộc sống một cách sâu sắc, một trải nghiệm chỉ có được khi chúng ta chú tâm vào từng hành động, cử chỉ của mình, và do đó mọi hành vi của chúng ta đều được thực hiện một cách có ý thức.

Trong xã hội ngày nay, nơi mà sự khác biệt tôn giáo thường dẫn đến chia rẽ thay vì gắn kết mọi người, tôi thực sự bị chinh phục bởi một điều là khi thực hành các giáo lý đạo Bụt do Thầy trao truyền, tôi vẫn hoàn toàn có thể tiếp tục giữ nguyên đạo gốc của mình là đạo Hindu. Khái niệm “Interbeing” (Tương tức) do Thầy khởi xướng, nghĩa là nhận diện vạn vật đều nương nhau để biểu hiện, trở thành một khái niệm giúp chúng ta xóa bỏ biên giới ngã chấp, làm tiêu tan phiền muộn và khổ đau.

Đắm mình trong khái niệm “Tương tức” vi diệu và viên ngọc quý “Lắng nghe sâu” – tập trung toàn bộ tâm ý cho người mà bạn đang tiếp xúc, nghe thấy cả những điều mà người kia không nói... và bạn hãy thử mượn tượng! Hãy hình dung về một nền hòa bình cho toàn nhân loại, sự cân bằng, những cánh rừng xanh tươi, và muôn loài cùng sống chung trong sự hòa hợp.

TOI

Thầy viết rất nhiều sách, nhưng điều mà tôi thấy hết sức thú vị là ngay cả cô con gái hai tuổi của tôi cũng có thể thực tập chỉ bằng cách đơn giản là tập trung vào hơi thở vào – ra. Sự giản dị, dễ tiếp cận của phương pháp thực tập, tình thương, sự yểm trợ và khuyến khích của tăng thân... tất cả những điều đó tưới tắm những hạt giống tích cực trong tôi và giúp tôi vững bước trên con đường chuyển hóa nội tâm.

Chẳng bao lâu sau, tôi bắt đầu tham gia tổ chức các khóa tu với chủ đề “Chánh niệm trong Giáo dục” diễn ra nhiều năm tại Dehradun dành cho các giáo viên trên khắp các vùng miền của Ấn Độ. Các khóa tu này do Ahimsa Trust đứng ra tổ chức. Tôi làm tình nguyện viên trong bốn khóa tu và được tận mắt chứng kiến những nhân viên cảnh sát và giáo viên đến với khóa tu với nhiều hoài nghi, nhưng rồi họ dần dần mở lòng chia sẻ về những nỗi khổ, niềm đau, những sợ hãi một cách cởi mở, không giấu giếm, và từ đó họ bắt đầu quá trình chuyển hóa, chữa lành những vết thương trong tâm hồn.

Nguồn: <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/remembering-my-teacher-thich-nhat-hanh/>

¹ Ira Chauhan là một nhà hoạt động xã hội, thành viên Ủy ban điều hành của Citizens for Green Doon (một tổ chức phi chính phủ hoạt động trong lĩnh vực bảo vệ môi trường ở Dehradun và các vùng phụ cận ở Ấn Độ - ND), một người thực hành chánh niệm và một nhà tổ chức các sự kiện và lễ hội.

² Providence: một tổ chức hoạt động trong lĩnh vực y tế ở Ấn Độ.

The New York Times

The New York Times, Mỹ – Ngày 21 tháng 01 năm 2022

Thích Nhất Hạnh, tu sĩ Phật giáo, thiền sư và nhà hoạt động xã hội, viên tịch ở tuổi 95

Seth Mydans

Là một vị tu sĩ Phật giáo với ảnh hưởng toàn cầu và là đồng nghiệp của Martin Luther King, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người khởi xướng “đạo Bụt dẫn thân”, nơi các giáo lý của đạo Bụt được áp dụng để thúc đẩy hòa bình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, tu sĩ người Việt Nam, một trong những nhà lãnh đạo Phật giáo có ảnh hưởng lớn nhất trên thế giới, người truyền bá những thông điệp về chánh niệm, từ bi và bất bạo động, viên tịch hôm thứ Bảy vừa qua tại tịnh thất của Ngài ở chùa Từ Hiếu, Huế, Việt Nam, thọ 95 tuổi.

Tin Thiền sư viên tịch được thông báo bởi Làng Mai, hệ thống tu viện do Ngài sáng lập. Thiền sư bị xuất huyết não năm 2014 và sau đó Ngài không còn nói được, nhưng có thể giao tiếp bằng cử chỉ.

Thiền sư là một soạn giả với rất nhiều đầu sách, nhà thơ, pháp sư và là nhà vận động hòa bình. Ngài đã phải sống ở nước ngoài sau những vận động phản đối cuộc chiến tranh ở Việt Nam những năm 1960. Ngài khởi xướng phong trào “Đạo Bụt dẫn thân”, nơi những giáo lý của đạo Bụt được áp dụng để đem lại những cải cách về chính trị và xã hội.

Thiền sư thường xuyên có những chuyến hoằng pháp ở Mỹ và châu Âu (Ngài thông thạo tiếng Anh và tiếng Pháp). Bằng cách hướng dẫn và khuyến khích mọi người thực tập chánh niệm, Thiền sư đã tạo nên những ảnh hưởng rộng lớn đến phong trào thực tập đạo Bụt ở phương Tây. Tại website của Thiền sư, “chánh niệm” được định nghĩa là “tâm an trú trong giây phút hiện tại và nhận biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại”.

Trong cuốn sách *An lạc từng bước chân: Con đường thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày*, Thiền sư viết: “Nếu chúng ta không thực sự là chính mình, không thực sự có mặt trong giây phút hiện tại thì chúng ta sẽ mãi lỗi hẹn với sự sống”.

Lượng người tín mộ Thiền sư trở nên ngày một đông đảo khi Ngài thiết lập hệ thống tu viện và trung tâm tu học trên khắp thế giới. Làng Mai, trung tâm tu học được thành lập đầu tiên và cũng là trung tâm lớn nhất, nằm gần Bordeaux, miền Tây Nam nước Pháp. Đây là nơi thu hút hàng nghìn người tới tu học mỗi năm.

Năm 2018, Thiền sư trở về Huế, miền Trung Việt Nam, để sống những ngày cuối đời tại chùa Từ Hiếu, nơi Ngài xuất gia từ thời niên thiếu.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh bác bỏ ý niệm về cái chết. Ngài viết trong cuốn sách *Không diệt, không sinh, đừng sợ hãi* rằng: “Sinh và diệt chỉ là những ý niệm không có thật. Bụt dạy không sinh không diệt, không tới không đi, không giống nhau cũng không khác nhau, không có cái ngã thường hằng cũng không có hư vô. Chúng ta vốn chỉ lầm tưởng rằng những thứ đó có thật mà thôi”. Thiền sư dạy rằng, cái thấy về không sinh không diệt sẽ giải thoát chúng ta khỏi sợ hãi và cho phép chúng ta “an hưởng và thưởng thức đời sống một cách mới mẻ”.



Mối liên hệ giữa Thiên sư với nước Mỹ bắt đầu vào những năm 1960 khi Ngài nghiên cứu tại Chủng Viện Thần học Princeton (Princeton Theological Seminary) ở New Jersey và sau đó giảng dạy tại Đại học Cornell và Colombia. Thiên sư đã tạo ảnh hưởng đến phong trào hòa bình ở Mỹ khi Ngài thuyết phục Mục sư Martin Luther King lên tiếng phản đối cuộc chiến ở Việt Nam.

Mục sư King đề cử Thiên sư Nhất Hạnh cho giải Nobel Hòa bình năm 1967 nhưng năm đó không có ai được trao giải thưởng này.

Mục sư King viết trong thư đề cử gửi cho Ủy ban Nobel Hòa bình ở Na Uy: “Cá nhân tôi không thấy ai xứng đáng nhận giải thưởng Nobel Hòa bình hơn vị tu sĩ Phật giáo đến từ Việt Nam này. Những tuệ giác của Ngài về hòa bình, nếu được thực hiện, sẽ là kiệt tác cho một thế giới đại đồng, đầy tình huynh đệ và tình nhân loại”.

Thiên sư Thích Nhất Hạnh sinh ngày 11 tháng 10 năm 1926 tại Huế với tên khai sinh là Nguyễn Đình Lang (sau được đổi thành Nguyễn Xuân Bảo). Ngài xuất gia tại một thiền viện vào năm 16 tuổi và tu học ở đây trong thời gian làm sa di. Sau khi thọ giới Tỳ kheo năm 1951, Ngài lấy đạo hiệu là Thích Nhất Hạnh. Chữ *Thích* là họ mà các vị tăng ni Việt Nam dùng trong đạo hiệu của mình. Đối với các học trò xuất sĩ và cư sĩ, Ngài thường được biết đến với danh xưng là “Thầy”.

Trong những năm đầu thập niên 1960, Thiên sư thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, một tổ chức cứu trợ nhân đạo ở miền Nam Việt Nam. Các học viên tình nguyện của Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội giúp xây dựng những ngôi làng bị bom đạn tàn phá, xây dựng trường học, trạm y tế, và giúp gia đình các nạn nhân của chiến tranh được đoàn tụ.

Hộ chiếu của Thiên sư bị vô hiệu hóa từ năm 1971. Cho đến năm 2005, Thiên sư mới có cơ hội trở về Việt Nam để thuyết pháp, hướng dẫn tu học, cũng như tổ chức những chuyến hoằng pháp khắp đất nước. Ngài vẫn tiếp tục những hoạt động phản đối chiến tranh. Trong một buổi pháp thoại tại Hà Nội năm 2008, Thiên sư nói rằng cuộc chiến tranh ở Iraq là kết quả của sự sợ hãi và hiểu lầm, nơi bạo động tự nuôi sống chính nó.

Thiền sư nói rằng: “Chúng ta biết rất rõ rằng máy bay chiến đấu, súng đạn và bom mìn không thể xóa bỏ những nhận thức sai lầm. Chỉ có ái ngữ và lắng nghe với tâm từ bi mới có thể giúp con người sửa chữa những nhận thức sai lầm. Nhưng các nhà lãnh đạo trên thế giới chưa từng được ai chỉ dạy những điều đó, vì vậy, họ chỉ biết dựa vào vũ lực để loại trừ chủ nghĩa khủng bố”.

Năm 2013, trong một chuyến hoằng pháp tại một trong những trung tâm quyền lực ở phương Tây, nơi Ngài có nhiều dịp viếng thăm, Thiền sư đã có một buổi thuyết pháp tại trụ sở công ty Google ở thung lũng Silicon. Giữa thời đại công nghệ thông tin đầy ồn ào, náo nhiệt, Ngài đến trung tâm công nghệ hàng đầu thế giới này để truyền đi thông điệp về sự quán chiếu tĩnh lặng.

Thiền sư nhấn nhủ: “Chớ nên tìm giải pháp bằng những suy nghĩ của mình. Bí mật của sự thành công là buông bỏ suy nghĩ. Đây cũng chính là lý do vì sao nếu chúng ta biết tập trung vào giây phút hiện tại thì khoảng thời gian chúng ta không làm việc có thể trở thành khoảng thời gian mà chúng ta sử dụng một cách rất có hiệu quả”.

Nguồn: <https://www.nytimes.com/2022/01/21/world/asia/thich-nhat-hanh-dead.html>



Ngày 23 tháng 01 năm 2022

Về Thiên sư Thích Nhất Hạnh

Lạt Ma Dzongsar Jamyang Khyentse

Hòa thượng Thích Nhất Hạnh vừa viên tịch. Đây là một sự mất mát lớn cho thế giới này – một thế giới bị trói buộc cả trong quá khứ lẫn tương lai; một thế giới hầu như không hề quan tâm đến sự an trú trong hiện tại; một thế giới đã quên mất giá trị của một nụ cười; một thế giới lãng quên cách làm sao để thực sự có mặt trong khi chải răng.

Đối với những ai quan tâm về giáo lý của đức Phật, việc ra đi của Thiên sư là một mất mát nặng nề. Trong thế giới hiện đại, tuệ giác cổ xưa như đạo Phật rất khó để chạm tới những người sinh ra trong những nền văn hóa không hề có khái niệm về vô thường, khổ, vô ngã, và Niết bàn. Làm sao có thể khuyến khích con người thời đại, ở mức tối thiểu nhất, có thể xích đến gần hơn với ý thức trân quý những tư tưởng này, chứ chưa nói đến việc xây dựng ước mong được sống trong tinh thần ấy?

Có thể đạo Phật là ngành khoa học về tâm thức và vật thể cổ xưa nhất và có hệ thống nhất. Vậy mà đạo Phật lại luôn luôn bị gạt ra rìa một cách tàn nhẫn, xem như là một “tôn giáo”, một “học thuyết”, hoặc trân trọng lắm thì cũng chỉ được nói đến như là một “tư tưởng Á châu cổ xưa”. Mặc dù vậy, sự quyết tâm khai mở giáo lý đạo Phật của Thiền sư Thích Nhất Hạnh vẫn không bao giờ chùn bước. Ngài đã không ngừng nỗ lực làm cho thế giới phải tò mò muốn tìm hiểu về Phật pháp.

Và Ngài đã thành công. Hàng trăm ngàn người giờ đây không những đã nghe về chánh niệm, mà còn cố gắng thực tập sống chánh niệm. Đây là một thành quả vĩ đại, thường phải cần nhiều thế kỷ mới có thể đạt được. Vậy mà Thầy đã làm được điều đó trong một kiếp người ngắn ngủi và đầy gian lao. Là những người con Phật, ơn sâu đối với Ngài, chúng ta không thể nào đền trả được.

Nhìn về phía trước, những người ngưỡng mộ Thiền sư và những người theo tu học với Ngài, phải nhớ rằng trong khi Ngài nổi tiếng về khả năng tiếp cận được với đông đảo khán thính giả và độc giả, đặc biệt qua rất nhiều cuốn sách của Ngài – như *Muốn an được an*, *An lạc từng bước chân*, *Thương yêu theo phương pháp Phật dạy*, *Phép lạ của sự tỉnh thức* – chúng ta đừng bao giờ hạ thấp giá trị Ngài như thể Ngài cũng chỉ là một trong những vị thầy của “Thời đại mới”. Chỉ lấy một thực tại đơn giản là việc Ngài trọn đời sống nếp sống của người xuất gia cũng đã thể hiện được rằng pháp môn của Ngài sâu xa hơn là chỉ đơn thuần “Mỉm cười đi”.

Từ lần đầu tiên nhìn thấy hình ảnh của đức Phật lúc mới chỉ bảy hay tám tuổi, Thiền sư đã ôm ấp ước mơ muốn trở thành như Phật. Mười sáu tuổi, Ngài xuất gia ở chùa Từ Hiếu tại Huế, Việt Nam. Gần tám thập niên sau, Ngài chọn quay lại nơi này để thị tịch. Nếu hành trạng ấy, phong thái ấy không thể hiện được chiều sâu và nội dung pháp môn của Ngài thì không điều gì có thể thể hiện được. Tất cả chúng ta sẽ ghi nhớ Ngài như là hiện thân của thắng lợi vĩ đại trong sự nghiệp hoằng dương chánh pháp.

Nguồn: Siddhartha's Intent - Global



Ngày 22 tháng 01 năm 2022

Thiền sư nổi tiếng người Việt Nam viên tịch ở tuổi 95

Theo Thông tấn xã Việt Nam, sáng ngày 22 tháng 01 năm 2022, Thích Nhất Hạnh, Thiền sư người Việt, cũng là nhà hoạt động vì hòa bình và nhà vận động chống chiến tranh Việt Nam, đã viên tịch tại chùa Từ Hiếu, Thành phố Huế, trụ thế 95 năm. Lễ Tâm tang tưởng niệm Thiền sư và lễ nhập kim quan của Ngài được tổ chức tại chùa Từ Hiếu từ ngày 23 tháng 01.

Những năm 1960, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, thế danh Nguyễn Xuân Bảo, đã thành lập nhiều tổ chức, trong đó có Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, để giúp đỡ các nạn nhân chiến tranh ở Việt Nam. Ngài cũng đã có nhiều buổi diễn thuyết ở Mỹ để thúc đẩy phong trào kêu gọi hòa bình cho Việt Nam. Thiền sư là người triển khai phương pháp thực hành “Thiền chánh niệm” và khởi xướng phong trào “Đạo Bụt dẫn thân”, tạo ra những ảnh hưởng sâu rộng trong xã hội phương Tây. Năm 1967, Mục sư người Mỹ Martin Luther King đã đề cử Thiền sư cho giải Nobel Hòa bình. Năm 2018, Thiền sư từ Thái Lan trở về Việt Nam và an dưỡng tại chùa Từ Hiếu cho đến ngày viên tịch.

Là một nhà lãnh đạo Phật giáo được tôn kính và nhà hoạt động hòa bình, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã từng được đề cử giải Nobel

Thiền sư Thích Nhất Hạnh sinh ra ở miền Trung Việt Nam. Năm 1942, khi mới 16 tuổi, Ngài xuất gia theo dòng tu thiền. Khi chiến tranh Việt Nam nổ ra, Thiền sư Thích Nhất Hạnh và những huynh đệ của Ngài đã từ bỏ cuộc sống an tĩnh ở chùa, dấn thân vào cuộc đời để cứu trợ cho các nạn nhân của cuộc chiến. Đồng thời với các hoạt động cứu trợ nạn nhân chiến tranh, Thiền sư và các huynh đệ, cộng sự của Ngài cũng không ngừng lên tiếng kêu gọi hòa bình. Ngài thành lập các tổ chức như trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, trường Đại học Phật giáo Vạn Hạnh và dòng tu Tiếp Hiện. Thiền sư là Chủ tịch Phái đoàn Hòa bình của Giáo hội Phật giáo Việt Nam tại Hội nghị Hòa bình ở Paris.

Năm 1966, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được Hội Thân hữu Hòa giải (Fellowship of Reconciliation) mời tới Hoa Kỳ để diễn thuyết nhằm mục đích giúp cho công chúng Mỹ hiểu về hoàn cảnh của những người dân nghèo Việt Nam trong chiến tranh – những người không có khả năng lên tiếng về những mất mát khổ đau và ước vọng hòa bình của chính họ. Trong thời gian này, Thiền sư đã có những cuộc tiếp xúc với nhiều tổ chức và cá nhân nổi tiếng như Bộ trưởng Quốc phòng Mỹ McNamara, Mục sư Martin Luther King, Cha Thomas Merton, ... Ở châu Âu, Thiền sư cũng có cuộc gặp gỡ với đức Giáo hoàng Paul đệ lục. Ngài cư trú ở Pháp và thành lập Làng Mai, một trung tâm thiền tập.

Khi chiến tranh Việt Nam chấm dứt, Thiền sư Thích Nhất Hạnh và các cộng sự trong Phái đoàn Hòa bình của Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất tại Hiệp định Paris đã tìm mọi cách để cứu trợ các trẻ em đói khổ do hậu quả chiến tranh, nhưng những nỗ lực cứu trợ này bị thất bại. Năm tiếp theo, Thiền sư và phái đoàn của Ngài đến Malaysia và Singapore để tìm cách cứu trợ thuyền nhân Việt Nam ở Vịnh Thái Lan. Tuy nhiên, những nỗ lực này vấp phải sự chống đối của chính phủ nhiều nước. Không tìm ra phương cách nào để cải thiện tình hình, Thiền sư Thích Nhất Hạnh quyết định tạm ngưng các chương trình cứu trợ nhân đạo này.



Trong khoảng thời gian năm năm tiếp theo, Thiền sư Thích Nhất Hạnh lưu trú tại Làng Mai, trung tâm thiền tập do Ngài thành lập ở Pháp. Ngài dành phần lớn thời gian cho thiền tập, viết sách, làm vườn. Thỉnh thoảng, Ngài cũng đón tiếp khách tới thăm Làng.

Năm 1982, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được mời tới thuyết pháp tại Hội thảo Trân trọng Sự sống (Reverence for Life) ở New York. Nhận thấy nhu cầu thiết yếu về thiền tập của xã hội Mỹ, Ngài đã thành lập một trung tâm thiền tập ở Mỹ và hướng dẫn người Mỹ thực hành thiền tập. Sau những nỗ lực không ngừng nghỉ trong nhiều năm, Thiền sư đã thành lập nhiều tu viện và trung tâm thiền tập ở châu Âu và Bắc Mỹ. Các trung tâm này đã hỗ trợ một cách thiết thực và hiệu quả cho các Phật tử, các nghệ sĩ, các chuyên gia tâm lý, các nhà hoạt động môi trường và trẻ em. Nhờ vào những lời dạy của Thiền sư, đạo Bụt đã tạo nên ảnh hưởng lớn ở xã hội phương Tây và lượng người biết đến Thiền sư ngày càng trở nên đông đảo.

Năm 1967, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được Mục sư Martin Luther King đề cử giải Nobel Hòa bình. Mục sư King từng nói: “Cá nhân tôi không biết một ai xứng đáng với giải Nobel Hòa bình hơn vị tu sĩ Phật giáo từ hòa người Việt Nam này”.

Những tác phẩm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là hiện tượng kỳ diệu trong lịch sử ngành xuất bản

Cha Thomas Merton (một nhà thần học nổi tiếng của Công giáo) đã từng nói về Thiền sư Thích Nhất Hạnh như sau: “Thầy Nhất Hạnh là người anh em của tôi, người mà tôi cảm thấy thân thiết hơn cả những người cùng chung quốc gia, dân tộc, bởi vì cả hai chúng tôi có cách nhìn rất giống nhau”.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ là một vị tu sĩ Phật giáo được tôn kính, một nhà hoạt động xã hội tích cực, mà còn là một thi sĩ và soạn giả tài ba. Ngài viết sách bằng ba thứ tiếng: tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp. Ngài đã xuất bản trên 80 cuốn sách, trong đó có những cuốn *Muốn an được an*, *Trái tim mặt trời*, *Thiền hành yếu chỉ*, *Phép lạ của sự tinh thức*, *Trái tim của Bụt*, *Con đường chuyển hóa*, *Từng bước nở hoa sen*,...

Trong quá trình xuất gia và hoằng pháp suốt 80 năm, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người thầy đưa đường chỉ lối cho nhiều thế hệ xuất sĩ của Việt Nam. Ngài thường dùng thể loại ngôn ngữ vừa trong sáng vừa giản dị để diễn tả những khái niệm khó hiểu trong đạo Phật. Chính bởi vì Thiền sư đã đi qua chiến tranh và trực tiếp chứng kiến sự khốc liệt và tàn bạo của chiến tranh cho nên những lời dạy của Ngài về khổ đau, thiền tập và an lạc rất thực tiễn và sống động. Chúng phản ánh ý nghĩa đích thực của khái niệm “Đạo Phật dẫn thân”.

Nhà biên tập Arnold Kotler từng nói về những lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh như sau: “Những lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là liều thuốc thiết yếu cho những người có cuộc sống quá bận rộn và những người theo *Chủ nghĩa Duy con người*”¹.

Với sự hiểu biết thâm sâu giáo lý đạo Phật, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã sử dụng một thứ ngôn ngữ vừa giản dị vừa thâm thúy để diễn tả sự ưu tư của Ngài về các vấn đề mà chúng ta đang gặp phải và đưa ra những giải pháp giúp chúng ta thoát khỏi những khổ đau tinh thần. Các tác phẩm của Ngài được đón nhận nồng nhiệt tại các nước Âu Mỹ với số lượng sách đã bán rất cao. Các cuốn sách như *Muốn an được an*, *Phép lạ của sự tỉnh thức*, *Con đường chuyển hóa*, *An lạc từng bước chân*,... đã được dịch ra hơn 30 thứ tiếng. Sách của Ngài đã hai lần lọt vào danh sách Top 10 (Mười cuốn sách bán chạy nhất) ở châu Âu và Hoa Kỳ. Trong số những cuốn sách lọt vào Top 10 lúc đó, sách của Thiền sư là cuốn duy nhất thuộc thể loại phi hư cấu (non-fiction). Đây là hiện tượng rất hiếm gặp trong lịch sử của ngành xuất bản.

Nguồn: www.fjnet.com

¹ Chủ nghĩa Duy con người, hay Chủ nghĩa Nhân loại trung tâm (tiếng Anh: Anthropocentrism) là học thuyết cho rằng con người là thực thể quan trọng nhất trong vũ trụ. Chủ nghĩa này diễn giải hay đánh giá thế giới dựa trên các giá trị và kinh nghiệm của con người (theo Wikipedia).

The Economist, Vương Quốc Anh – Ngày 29 tháng 01 năm 2022

Thiền sư Thích Nhất Hạnh tin tưởng rằng đạo Bụt là một động lực mạnh mẽ cho sự thay đổi

Tu sĩ Việt Nam – “Cha đẻ của chánh niệm” – đã qua đời ngày 22 tháng 01 vừa rồi, hưởng thọ 95 tuổi.

Trong mắt những người phương Tây, một thầy tu đạo Phật là hình mẫu tiêu biểu của sự xuất thế. Người ấy ngồi lặng lẽ trong một ngôi chùa, hay dưới một gốc cây trong khu vườn được cắt tỉa cẩn thận, và chìm sâu vào vùng không gian mênh mông sâu thẳm của thiền định. Chỉ một chén nước nhỏ và một bát cơm là đủ sống. Mỗi ngày trôi qua trong tiếng chuông tiếng mõ nhẹ nhàng. Vị ấy không làm gì xao động đất Mẹ nhiều hơn một chiếc lá rơi hay một cụm mây trôi.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một vị thầy tu đạo Bụt, từ nhỏ đã bị cuốn hút bởi tiếng gọi bên trong khi được thấy hình ảnh Bụt ngồi mỉm cười và khi được nếm ngum nước mát lạnh diệu kỳ từ một giếng nước thơm trong. Thầy cũng thường xuyên cầu nguyện. Nhưng, những điểm tương đồng chỉ có vậy

thôi. Từ hồi còn là chú tiểu, Thầy đã bỏ ngang chương trình đào tạo Phật học để theo học trường Đại học Sài Gòn, để có thể học về văn học, triết học và khoa học. Thầy là một trong những vị thầy tu đầu tiên ở Việt Nam cột vén áo tràng lên và đạp xe đạp. Thầy đã đến Đại học Princeton (Mỹ), đã dạy về Phật giáo ở Đại học Columbia (Mỹ) và khi cuộc chiến tranh Việt Nam lên đỉnh điểm, Thầy đã đối mặt chất vấn Robert McNamara, lúc bấy giờ là Bộ trưởng Bộ Quốc phòng Mỹ, để kêu gọi hòa bình. Trong những bức hình thời đó, Thầy đứng thật nhỏ bé giữa những người Mỹ cao lớn, quai hàm đan lại, hai tay khoanh, ánh mắt cương nghị và vững chãi.

Trong lý tưởng “đạo Bụt dẫn thân” của Thầy, như cách Thầy gọi, đạo Bụt phải đi vào cuộc đời để giải đáp những vấn đề thực tại. Trong cuộc chiến tranh Đông Dương, khi lính Pháp bắn phá tu viện của Thầy ở Huế, thân nhiên giết hại các thầy tu, Thầy hiểu rằng trái tim tâm linh dù vẫn sống đó nhưng đạo Bụt không thể chỉ là một nơi nương tựa tâm linh đơn thuần ở một đất nước như Việt Nam, nơi bao lâu nay đã trải qua nhiều cuộc chiến tàn khốc. Thay vào đó, Thầy áp những trường học, biên tập những tờ báo để lên tiếng kêu gọi hành động trong giới Phật tử, và Thầy cũng đã thiết lập nên những cơ quan hành động bao gồm các tác viên xã hội là cư sĩ cũng như xuất sĩ để tái thiết lại những vùng miền trên đất nước ngay khi vừa bị chiến tranh tàn phá. Sau cùng đã có hơn 10.000 tình nguyện viên tham gia xây dựng lại làng mạc, lập nên trường học và cứu trợ các nạn nhân đang chịu tai họa. Thầy thấy được rằng đạo Bụt là một chiếc thuyền có thể nâng đỡ và cứu sống được cả đất nước.

Thầy và những người đi theo Thầy không hề chọn và theo phe. Mục đích của Thầy là hòa bình và động lực của Thầy là tình thương, là lòng từ bi, là ước nguyện được hiểu và làm vơi bớt khổ đau của kẻ khác. Sự “tương tức”, theo cách Thầy gọi, là cảm giác được kết nối với cái tổng thể, với toàn bộ nền tảng của sự sống. Trong một buổi vận động giải trừ vũ khí tại Liên hợp quốc, Thầy nói, lấy ra trong túi một bài thơ viết trên mẫu giấy nhàu nát, Thầy thấy mình là em gái 12 tuổi bị hãm hiếp và cũng chính là tên cướp biển đã hãm hiếp em, có lẽ vì nghèo đói mà buộc phải sống đời cướp biển; Thầy thấy mình là

E

người tù nhân đang mục rữa trong nhà tù, mà cũng chính là người cai ngục; Thấy thấy mình là chú ếch vui vẻ bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước hiểm ác vừa nuốt chửng chú ếch. Thấy không phải là một thực thể riêng biệt, không có một cái ta riêng biệt; mọi điều Thấy làm có tác động đến những khổ đau trên thế giới.

Khổ đau tức là có những cảm thọ giận hờn, sợ hãi, hẹp hòi, cố chấp và hy vọng hão huyền, mà cũng là có đau đớn trong thân thể. Chúng là những kẻ thù của con người, hơn là những người khác bên ngoài ta. Trong khi khổ đau là không thể tránh khỏi, chúng đồng thời cũng có thể được chấm dứt bằng chánh nghiệp, chánh tư duy, chánh kiến và chánh niệm. Người ta phải biết ôm lấy giây phút hiện tại, không trông chờ tới tương lai hay nhìn về quá khứ và đối diện với mọi thứ như chính chúng đang là. Qua những quyển sách, Thấy chia sẻ cho chúng ta những phương cách cụ thể để thực hiện điều đó. Trong đời sống hằng ngày, Thấy luôn kết nối bước chân với hơi thở của mình, bàn chân Người hôn lên mặt đất, như thể mỗi bước chân là một sự tỉnh thức. Người nhìn thấy phép màu trong một quả cam, đang thẩm đồ dần và tạo hình trong nắng trong mưa. Khi rửa một cái bát, Người rửa một cách ý thức như thể đang tắm cho một đức Bụt sơ sinh. Thực tập hằng ngày của Người đã trở thành một phong trào đạo Bụt mạnh nhất ở phương Tây cho đến thế kỷ 21.

Xã hội phương Tây đã mặc nhiên trở thành môi trường hoàng hóa chính yếu của Thấy. Sau chuyến đi đến Washington để kêu gọi hòa bình năm 1966, ở đó Thấy đã thuyết phục Mục sư Martin Luther King lên tiếng chống lại cuộc chiến tranh Việt Nam, và bắt đầu thời gian sống ở nước ngoài gần 40 năm. Thấy dùng chính thời gian sống xa quê hương của mình để viết nên hàng chục quyển sách, đi thuyết giảng khắp nơi, và biến một nông trại cũ ở miền Nam nước Pháp thành một trung tâm thực tập chánh niệm: Làng Mai – nơi hiện giờ đã phát triển lớn mạnh, và mở ra thêm nhiều trung tâm thực tập ở khắp nơi trên thế giới.

Ngày nay, Thiền sư được tôn kính gọi bằng “Thầy” bởi cả những du khách ba lô sôi nổi cũng như những người thuộc giới trung lưu đang tìm học đạo.

Nhưng cũng vẫn còn đó những hoài nghi và nhạo báng. Đối với họ, chánh niệm có vẻ lối bịch, có lẽ là một kiểu hành vi tự mê mải bản thân, chỉ biết đến bản thân (self-absorption). Theo Thầy, sự thật là ngược lại, thực tập chánh niệm là một hành động để xóa tan đi những rào cản do cái “tôi”, cái “ngã” tạo ra để có thể đến gần và yêu thương được người khác, loài khác. Ví dụ thực tế nhất chính là chương trình hành động của Người năm 1978 nhằm giải cứu thuyền nhân Việt Nam bị chính quyền Singapore xua đuổi phải quay trở lại biển khơi để rồi bị chết chìm hoặc chết đói trên biển. Thầy đã làm việc với các ngư dân để chở thực phẩm, thuốc men và các thuyền bè lớn hơn ra biển cho họ cũng như tìm mọi cách mang người tị nạn về khu vực thuộc Đại sứ quán Pháp. Mọi hành động đều phải làm trong âm thầm lặng lẽ, hầu như là trong đêm và tất cả hành động đều dựa trên nền tảng thiện tập khi Người bình thân nhận diện những gì có thể làm. Trong khi đang trôi dạt trên vùng biển Đông Á cùng với các thuyền nhân tị nạn nhiều hoảng sợ, Thầy dành hàng giờ để quán chiếu cuộc đời của các chính trị gia, hay của giới cảnh sát. Bằng hoạt động ngoại giao có chánh niệm, hàng ngàn con người đã được cứu sống.

Nhiều hình thức khổ đau khác của đời sống hiện đại cũng được Người quan tâm đến: động cơ kiếm lời, sự đua tranh giành ngôi vị số 1, chứng phân tâm, tán loạn tâm trí gây nên bởi các thiết bị hiện đại, thái độ bất cần, không quan tâm đến (những vấn đề của) hành tinh. Khi tiếng tăm về Người lan rộng, Thầy được Ngân hàng Thế giới (World Bank) và Công ty Google mời đến và Thầy tuyên bố trước thính chúng ở đó rằng thói tiêu thụ ngẫu nhiên chỉ là một cách che đậy lên trên hạnh phúc. Họ chẳng cần phải trở thành số 1, những sáng chế của họ nên chủ động hướng đến việc mang lại sự chữa lành (cho xã hội) và họ nên thực tập “vô tác”, nghệ thuật dừng lại, nhìn sâu vào đời sống của họ và tự hỏi mình đang chạy trốn cái gì.

Những lời dạy ấy thấm sâu vào lòng người đến đâu, Thầy không biết. Tương lai sẽ trả lời. Nhưng mỗi một hành động nhỏ sẽ góp phần của nó, như là những hành động nhỏ đã từng giúp ích trong những cuộc diễn thuyết hòa bình ở Paris năm 1969, hay cuộc thiền hành xung quanh vùng

E

đất Stormont năm 2012 nhằm kêu gọi nối kết hòa bình giữa các lực lượng chia rẽ ở Bắc Ailen. Trong một khoảng thời gian họ bước đi bên nhau trên chính đất Mẹ này và ý thức rõ ràng về điều đó. Họ đã ôm lấy giây phút hiện tại như nó đang là, không tương lai, không quá khứ. Đây rồi, chính là đây, chính là lúc này. Thấy mơ ước sẽ quảng bá một chiếc đồng hồ trên đó mỗi con số đều được thay bằng chữ “now – bây giờ”.

Năm 2014, Thầy bị xuất huyết não và không còn trực tiếp giảng dạy được. Năm 2018, Thầy trở về an dưỡng tại quê hương Việt Nam. Người trải qua những ngày ngồi yên trong chính ngôi chùa Tổ tại Huế, thành phố nơi Người đã sinh ra và đã qua đời. Dẫu vậy, không có sinh tử, chỉ có chuyển hóa và biểu hiện, trong mỗi giây phút, như những đám mây trôi qua bầu trời.

Nguồn: <https://www.economist.com/obituary/2022/01/29/thich-nhat-hanh-believed-that-buddhism-should-be-a-force-for-change>

NUỚC *đi ra biển lại mưa* VỀ NGUỒN

Huyền Trang tổng hợp

Vị Thiền sư mang dòng máu Việt có tầm ảnh hưởng rất lớn đối với thế giới – Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã an nhiên thị tịch vào lúc 01:30 sáng ngày 22 tháng 01 năm 2022 tại Tổ đình Từ Hiếu, nơi Thầy đã xuất gia cách đây 80 năm, trụ thế 97 tuổi và 72 hạ lạp. Tang lễ của Thiền sư được tổ chức theo nghi thức cấp cao của Giáo hội Phật giáo Việt Nam và thực hiện theo di nguyện tâm tang của Ngài.^[1]

BƯỞM LẠC QUÊ HƯƠNG

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, thế danh là Nguyễn Xuân Bảo, sinh ngày 11 tháng 10 năm 1926 trong một gia đình Phật giáo tại kinh đô Huế. Thuở nhỏ, khi nhìn thấy hình ảnh Bụt ngồi thật an nhiên tự tại giữa bãi cỏ, với nụ cười từ bi được in trên trang bìa tạp chí Phật giáo Đuốc Tuệ số 104, cậu bé ấy cảm thấy rung động và ấn tượng sâu sắc. Năm 1942, Thiền sư xin được xuất gia tu học, làm đệ tử của Hòa thượng Thanh Quý Chân Thật với pháp danh Trùng Quang, pháp tự Phùng Xuân.

Về cuộc đời của Thầy, báo Tuổi Trẻ Online viết: “Sau hai năm theo học tại Phật học đường Báo Quốc (Huế), năm 1949 Thầy vào Sài Gòn tiếp tục tu học, làm giáo thọ rồi giám học tại Phật học đường Nam Việt (chùa Ấn Quang). Trong những năm 1950, Thầy tham gia sáng lập và làm chủ bút các tạp chí *Liên Hoa*, *Phật Giáo Việt Nam*, sau đó cùng một số đệ tử xây dựng Phương Bối am ở Bảo Lộc (Lâm Đồng) làm nơi tu tập.

Việc chưa hoàn thành, do hoàn cảnh, Thầy sang Hoa Kỳ nghiên cứu tôn giáo học so sánh ở Đại học Princeton (New Jersey) và giảng dạy ở Đại học Columbia (New York). Trên đất Mỹ, Thầy tích cực vận động dư luận thế giới phản đối chính sách kỳ thị và đàn áp của chính quyền đối với phong trào Phật giáo trong nước. Sau biến cố ngày 01/11/1963, đáp lời kêu gọi của Thượng tọa Thích Trí Quang, Thiền sư Nhất Hạnh về nước tiếp tục tham gia hoạt động chấn hưng Phật giáo.

Trong khoảng thời gian chưa đầy ba năm, Thầy cùng những cộng sự đồng chí hướng xây dựng Viện Cao đẳng Phật học, tiền thân của Viện Đại học Vạn Hạnh; sáng lập các tuần báo *Hải Triều Âm*, *Thiền Mỹ*, nguyệt san *Giữ Thơm Quê Mẹ* và Nhà xuất bản Lá Bối; đồng thời khởi tạo Dòng tu Tiếp Hiện, làng Tinh thương và Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội như một mô hình công tác xã hội dựa trên đức từ bi và vô úy.

Chiến tranh lan rộng và ngày càng khốc liệt, dưới sức ép của nhà cầm quyền, Thiền sư Nhất Hạnh phải lìa xa đất nước một lần nữa, lần này kéo dài 39 năm. Ở Mỹ và các nước Tây Âu, Thầy dẫn thân vào cuộc vận động hòa bình cho Việt Nam qua các buổi diễn thuyết, cầu nguyện và quyên góp tài chính ủng hộ nạn nhân chiến tranh.

Sau năm 1975, Thầy và đồng đạo tiếp tục làm công tác thiện nguyện giúp đỡ những đồng bào nghèo khó qua chương trình ‘Máu chảy ruột mềm’. Công tích lớn nhất của Thầy trong giai đoạn này là kiên trì xây dựng Trung tâm thiền tập Làng Mai ở Loubès-Bernac, vùng Tây Nam nước Pháp, thu hút sự tham gia của người mộ đạo từ các châu lục.

Trong những năm 2005-2008, Thiền sư Nhất Hạnh cùng Đạo tràng Mai Thôn về Việt Nam ba lần trong lịch trình hoằng pháp từ Nam ra Bắc với các buổi thuyết giảng, hướng dẫn các khóa tu, tổ chức đại trai đàn cầu siêu cho

nạn nhân chiến tranh, tham dự Đại lễ Vesak – tất cả mang tinh thần hòa hiếu trong ý hướng hòa giải và hòa hợp dân tộc.”^[2]

Báo Thanh Niên Online nhận định: “Thầy Thích Nhất Hạnh thông thạo tiếng Anh, tiếng Nhật, tiếng Trung, tiếng Phạn (Sanskrit) và Pali. Thật khó để nói hết tầm quan trọng về vai trò của thầy Thích Nhất Hạnh đối với sự phát triển của Phật giáo ở phương Tây, đặc biệt là ở Mỹ. Thầy được cho là chất xúc tác quan trọng nhất cho sự gắn bó của cộng đồng Phật giáo với các mối quan tâm về xã hội, chính trị và môi trường.

Trọng tâm cách tiếp cận Phật giáo của Thích Nhất Hạnh là sự nhấn mạnh về duyên khởi, hay cái mà Thầy gọi là ‘tương hợp’. Thầy xem duyên khởi là sợi dây liên kết tất cả các truyền thống Phật giáo lại với nhau, liên kết các giáo lý của kinh điển Pali, giáo lý Đại thừa về tính không và tầm nhìn của trường phái Hoa Nghiêm về sự phụ thuộc lẫn nhau triệt để.”^[3]

ĐẠO BỤT ĐI VÀO CUỘC ĐỜI

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đã khởi xướng “Đạo Bụt dẫn thân”, nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc kết hợp thiền tập và chánh niệm với những sinh hoạt xảy ra bên ngoài thiền đường. Với tuệ giác bất nhị – cốt tủy của đạo Bụt, Thầy cho rằng, sự thực tập không nên tách rời khỏi xã hội, nơi mà nguồn tuệ giác ấy có thể ứng dụng như: gia đình, văn phòng, trường học hay bất cứ đâu.

Cùng với quan điểm trên, BBC đăng bài viết với tiêu đề “Đóng góp lớn của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là gì?” bày tỏ: “Trong cuốn sách đầu tiên gây ảnh hưởng trong giới tập thiền Tây phương, thầy Thích Nhất Hạnh kể lại kinh nghiệm tu tập của mình khi vào chùa Từ Hiếu. Mỗi khi làm bất cứ việc gì, chú tiểu đều đọc mấy câu thơ ngắn. Đó là những bài ‘kệ’ nhắc nhở người sa đi ý thức mình đang làm gì và chỉ chú tâm vào cử chỉ, hành động mình đang làm mà thôi. Nhờ thế, tâm an lạc, gọi là có chánh niệm, thầy Thích Nhất Hạnh nói giản dị, là ‘sống trong giây phút hiện tại’. Cuốn *Phép lạ của sự tỉnh thức* viết từ thời 1960, nay đã được dịch ra bốn, năm chục thứ tiếng, bản tiếng Anh là *The Miracle of Mindfulness*.

Không cần vào chùa, ai cũng có thể học những phương pháp tu tập đó. Thích Nhất Hạnh đặt thêm những câu kệ mới cho đọc giả thực tập khi rửa chén, quét nhà, ăn cơm, uống trà, lái xe, dùng điện thoại, máy tính hoặc đánh răng.

Một điểm khác, theo truyền thống Bắc tông, Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh rằng tập sống quán niệm không chỉ nhằm tìm hạnh phúc riêng cho mỗi người. Phải tập sống an lạc với những người chung quanh, từ gia đình tới những người cộng sự, với xã hội và với cả Trái đất đang nuôi dưỡng mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh vốn là một thi sĩ, nhà văn và là một nhà giáo. Thầy sử dụng thứ ngôn ngữ truyền đạt dễ dàng, nhanh chóng. Thầy chia sẻ những rung động, xao xuyến, âu lo của con người bình thường, nên những lời Thầy nói đi thẳng vào tâm hồn họ. Như khi Thầy nói: ‘Đức Phật là một người giác ngộ, yêu thương và tha thứ. Có nhiều lúc các bạn cũng thấy lòng mình như vậy. Thế thì, hãy vui sống lúc mình là Phật đi’.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng bộc bạch: ‘Sau nhiều thập niên, khi khám phá ra được con người thật của Bụt rồi, thầy mới nuôi giấc mộng viết một cuốn sách để cho người ta thấy rằng Bụt không phải là một vị thần linh đầy phép lạ mà là một vị thầy. Do đó, thầy đã để hết tấm lòng của mình để viết cuốn *Đường xưa mây trắng*, để lột ra khỏi Bụt những vòng hào quang, những vòng thần bí, để Bụt có thể hiện rõ như một con người, một vị thầy mà mình có thể tiếp cận được.’^[4]

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã nhiều năm giảng giải về đức Phật như một nhà tri thức uyên thâm, chứ không phải là một vị thánh thần. Thiền sư tự đánh giá công sức của mình đó là: “Giúp phục hồi được hình ảnh của một vị thầy sống đơn giản, không sử dụng quyền phép mà chỉ sử dụng tuệ giác và từ bi để giải quyết tất cả mọi vấn đề”.^[5]

Có thể nói, Thầy là một trong những thiền sư đầu tiên trong thời hiện đại đã gỡ bỏ tấm rèm huyền bí lâu năm phủ lên Thiền học. Từ đó, con đường thiền tập quay về với tự thân, tiếp xúc với giây phút hiện tại bằng chánh niệm đã trở nên gần gũi và giúp nhiều người chuyển hóa được sự bế tắc, đạt được những tuệ giác sâu sắc.

Trong suốt 65 năm bền bỉ hoằng pháp khắp năm châu, Thầy đã góp phần quan trọng vào công trình làm mới đạo Phật cho thế kỷ 21, đạo Phật trở nên sinh động, tươi mới và dễ dàng được người trẻ đón nhận. Thầy đã mang những tuệ giác trong kho tàng đạo Phật truyền thống kết hợp với những yếu tố tâm lý học, khoa học, sinh thái, đạo đức và giáo dục của phương Tây để giải quyết tận gốc những nguyên nhân gây nên bạo động, sợ hãi, bất công và tàn phá môi trường.

Cũng trên tờ BBC, trong bài báo có tên “Thiền sư Nhất Hạnh là người đánh khé tiếng chuông tỉnh thức cho thế giới”, tác giả cho rằng: “Trong suốt tiến trình lịch sử Việt Nam, trên bình diện triết học và đạo học, trí thức Việt chỉ giao lưu với thế giới Âu Mỹ trên con lộ một chiều.

Văn hóa Việt chỉ du nhập và tiếp thu những sản phẩm tư tưởng từ Tây phương, chứ chưa hề có nhân vật nào có khả năng khai mở dòng tri thức từ Việt Nam để gieo hạt giống tư duy Việt ra hải ngoại. Thiền sư Thích Nhất Hạnh có lẽ là người đầu tiên và duy nhất đã làm được chuyện này. Đó không phải là một đánh giá chủ quan quá cao, mà là một sự thể học thuật khách quan.

Hãy vào Google gõ tìm ‘Thich Nhat Hanh’ để đọc danh sách những cuốn sách bằng Anh ngữ mà Thầy Nhất Hạnh là tác giả. Hầu hết các tác phẩm trên đều đã được chuyển ngữ ra các ngôn ngữ lớn trên thế giới. Hãy đi vào phòng sách giáo khoa của các trường đại học ở Mỹ và châu Âu để thấy những tác phẩm của Thích Nhất Hạnh là các đầu sách bắt buộc phải đọc đối với sinh viên các khoa tâm lý, triết học, tôn giáo và văn hóa.

Ở các phân khoa triết học và tôn giáo tổng hợp Đông Tây, tư tưởng Nhất Hạnh đứng vị trí cao trọng hàng đầu, chỉ sau đức Đạt Lai Lạt Ma của Tây Tạng trong dòng triết học Phật giáo và Á châu.”^[6]

“Thiền sư Thích Nhất Hạnh – Sư Ông Làng Mai – là bậc thầy hướng dẫn tâm linh có công hạnh hoằng hóa rộng rãi và ảnh hưởng sâu dày trên khắp thế giới. Thiền sư đồng thời là một nhà văn hóa, một nhà văn, nhà thơ, một học giả, sử gia và một nhà hoạt động hòa bình. Thiền sư được biết đến qua những buổi thuyết giảng công cộng cho cả hàng chục ngàn người và hơn 120 tác phẩm xuất bản giá trị. Thiền sư đã mở ra hướng đi và phát triển những pháp môn thực tập với nhiều khóa tu dành cho các nhà giáo dục, thanh thiếu niên, nghệ sĩ, doanh

nhân, các nhà lãnh đạo, y bác sĩ... Bên cạnh sự nghiệp hoàng pháp, Thiền sư cũng đã tổ chức nhiều Đại giới đàn và lễ Truyền đăng, Việt hóa Nghi lễ và tân tu Giới bản để tiếp dẫn hậu lai.” – **Báo Công an Nhân dân nhận định.**^[7]

Cùng quan điểm với báo Công an Nhân dân, Tuổi Trẻ Online cho rằng: “Sự nghiệp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh không giới hạn trong những hoạt động Phật sự và xã hội. Thầy còn là thi sĩ, nhà văn xuôi nghệ thuật, nhà chính luận, nhà khảo cứu, nhà tư tưởng thiền học và duy thức luận – một tác gia lớn của văn hóa Việt Nam đã hiện diện trong đời sống tinh thần hơn bảy thập niên.

Một số tác phẩm có giá trị cao của Thầy được tái bản nhiều lần như *Nẻo về của ý*, *Việt Nam Phật giáo sử luận*, *Đường xưa mây trắng...* Từng bị quên lãng trên quê hương mình, tác phẩm của Thiền sư Nhất Hạnh nay đã thức dậy và thắp sáng giữa lòng dân tộc. Tinh thần nhân bản Phật giáo thấm đậm trong toàn bộ sáng tác và trước tác của Thầy. Đó là tinh thần đề cao giá trị con người và sự tồn tại hòa hợp của muôn loài trong môi trường sinh thái nhân văn.

Thơ văn Thầy làm chứng bền bỉ và sâu sắc cho nỗi đau thương của dân tộc và kiếp người, bước đi trầm luân của đất nước qua hình ảnh ‘Hoa sen trong biển lửa’, khi chiến tranh và thiên tai ập đến những mái tranh nghèo và những phận người trôi dạt.

Trọn đời mình, Thiền sư Nhất Hạnh đã đứng bên cạnh và nắm tay cùng tuổi trẻ trong tinh tự dân tộc trên con đường đi tới ngày mai. Giới trẻ miền Nam trước đây từng quen thuộc với các ca khúc *Tôi ước mơ* của Phạm Duy, *Bông hồng cài áo* của Phạm Thế Mỹ lấy cảm hứng từ thi tứ của Thầy Nhất Hạnh.

Độc giả trẻ ngày nay đọc *Nói với tuổi hai mươi*, *Đạo Phật của tuổi trẻ*, *Thả một bè lau* mà Thầy viết từ nhiều năm trước vẫn có thể tìm thấy sự chia sẻ của Thầy với nỗi băn khoăn, thao thức trong lòng mình.

Trong hoàn cảnh nghiệt ngã của hận thù và chia rẽ, Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một trong những nhà văn hóa sớm nhất kêu gọi đức khoan dung, xiển dương tinh thần đối thoại và hòa giải. Đó là đối thoại để tìm ra tiếng nói chung giữa các thế hệ, các tôn giáo, các thành phần dân tộc khác nhau... Sự nghiệp hiện đại hóa đạo Phật, như sợi chỉ đỏ xuyên suốt tư tưởng và hành

động của Thầy, luôn gọi ra những trần trở và suy tư không chỉ cho tôn giáo mà còn cho văn hóa dân tộc.”^[2]

“Thầy Nhất Hạnh là một đóa hoa. Hoa sen nở trên biển lửa. Thầy Nhất Hạnh là một đóa hoa. Hoa tường vi nở trên bom đạn chiến tranh.

Biển lửa của chiến tranh đã đưa Thầy ra ngoại quốc. Từ đó, Thầy trở thành *Thay*, tên gọi kính trọng và thân thương của môn đồ trên khắp các quốc tịch. Ngôn ngữ Việt Nam đã được Thầy quốc tế hóa. Người Việt Nam đi đâu cũng làm người Việt Nam. Dù người đó đã trở thành một nhân vật lớn của quốc tế. Dù Thầy đã trở thành một thiền sư xuất chúng, vượt lên trên mọi biên giới, mọi chủng tộc, mọi ngôn ngữ qua lời nói và màu áo của Thầy. Người Việt Nam, dù Phật tử hay không, và dù đồng ý với Thầy hay không trên điểm này điểm nọ, đều có thể hãnh diện về con người ấy, con người hiếm có trong lịch sử Phật giáo Việt Nam cũng như trong lịch sử dân tộc cận đại.” **Báo điện tử Giác Ngộ bày tỏ.**^[8]

Tâm ảnh hưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh ở Việt Nam và thế giới

Ngoài đức Đạt Lai Lạt Ma, Thiền sư Thích Nhất Hạnh được coi là tu sĩ Phật giáo nổi tiếng nhất với thế giới phương Tây. Thầy thu hút đông đảo sự chú ý vì những hoạt động phản đối chiến tranh Việt Nam và tình bạn với nhà hoạt động dân quyền nổi tiếng nước Mỹ Martin Luther King Jr., người gọi Thầy là “tông đồ của hòa bình”.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã thành lập một trung tâm thiền tập Phật giáo chủ yếu dành cho người phương Tây, thu hút hàng nghìn tín đồ. Thầy cũng dẫn dắt các cuộc hội thảo tại nhiều tổ chức, bao gồm cả Ngân hàng Thế giới, Google và Đại học Harvard.

Đóng góp lớn nhất của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đối với tư duy phương Tây là truyền giảng triết lý về chánh niệm: ý thức đầy đủ về khoảnh khắc hiện tại. Ông tin chánh niệm là bí quyết không chỉ để hạnh phúc mà còn để sống đích thực, **báo Vietnamnet đưa tin.**^[9]

Đức Đạt Lai Lạt Ma khi nghe tin Thầy viên tịch đã gửi thư chia buồn: “Việc Ngài phản đối chiến tranh Việt Nam trong ôn hòa, sự ủng hộ đối với ông Martin Luther King – nhà hoạt động dân quyền người Mỹ gốc Phi, và hầu

hết mọi sự cố gắng của Ngài trong việc chia sẻ với những người khác, cho thấy sự sống trong chánh niệm và với lòng từ bi không những góp phần vào sự an trú trong nội tại, mà còn phản ánh cách thức các cá nhân có thể dùng chánh niệm xây dựng hòa bình cho thế giới, Thiền sư đã sống một cuộc đời trọn vẹn và tràn đầy ý nghĩa. Tôi chắc chắn rằng cách tưởng niệm tốt nhất đối với Thiền sư là tiếp tục nỗ lực của Ngài trong việc mang lại hòa bình cho thế giới.”^[10]

Báo *VnExpress* đã trích dẫn những lời tri ân của thế giới dành cho Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong đó thông điệp của Luther King cũng được nhà nhân chủng học Michael Oman-Reagan, giáo sư tại Đại học Newfoundland, Canada, dẫn lại trên Twitter.

“Tôi tin rằng nếu chúng ta hỏi Thiền sư Thích Nhất Hạnh về cái chết của ông, ông sẽ trả lời bằng một nụ cười”, giáo sư Oman-Reagan viết. “Và ông sẽ nói: Các vị không thấy dạng thức mới của thầy sao? Một đóa hoa, đám mây, cơn mưa, biển cả, gió, cây cối, nhà sư. Tất cả đều là sự nối tiếp của thầy. Các vị cũng là sự nối tiếp của thầy”.^[11]

Nhà sư Haemin Sunim – người từng là phiên dịch của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong chuyến đi đến Hàn Quốc – cho biết, Thiền sư rất điềm đạm, chu đáo và yêu đời. “Ông ấy giống như một cây thông lớn, cho phép nhiều người nghỉ ngơi dưới tán cây với sự giảng dạy tuyệt vời về chánh niệm và lòng từ bi. Ông ấy là một trong những người tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp.”^[12]

Tiến sĩ Nguyễn Mạnh Hùng – Chủ tịch Công ty Sách Thái Hà viết trên tờ *Dân Việt*: “Nhiều người mong có phép mầu. Không ít người muốn tu luyện để có thần thông. Để đi trên mặt nước. Để bay vào không trung. Để biết kiếp trước, kiếp sau. Nhưng Thầy Nhất Hạnh dạy chúng tôi rằng, phép lạ là được đi trên mặt đất, đi trên đôi chân của mình. Còn ngay lúc này, phép mầu của tôi là đang ngồi yên để nhớ về những kỷ niệm với Thầy suốt 17 năm qua. Những kỷ niệm đang ủa về trong sự tĩnh mịch sớm nay mới thực sự là phép mầu, mới hơn cả phép mầu.

Mấy năm nay, pháp ở ngón tay Thầy, pháp ở cái lắc, cái gật đầu của Thầy, pháp ở ánh mắt Thầy. mấy năm nay, Thầy Nhất Hạnh đang không dùng khẩu giáo mà là thân giáo.

Sớm nay giạt mình nghe tin Thầy viên tịch. Thầy tắt hơi thở cuối cùng thật rồi nhưng Thầy vẫn ở đây thôi. Thầy vẫn đang cùng con, cùng chúng con, với thiên nhiên, với cây cỏ đất đá, với mưa và gió, với những cuốn sách và bao học trò của Thầy trong nước và trên khắp thế giới.”^[13]

Nhà báo Hoàng Anh Sướng bộc bạch hành trình theo Thầy học đạo trên báo *VnExpress*: “Trong một khóa tu dành cho người Mỹ tại tu viện Mộc Lan, tôi được Thiền sư Thích Nhất Hạnh làm lễ quy y. Thầy đặt cho tôi pháp danh Tâm Hiểu Thương.

Thầy giảng giải: ‘Hiểu và thương là nền tảng của đạo Bụt. Cái thương đích thực được làm bằng cái hiểu. Không có hiểu thì không có thương. Cha không hiểu con thì cha càng thương con càng khổ. Vợ không hiểu chồng thì vợ càng thương chồng càng khổ. Sống thế nào để mỗi ngày mình càng hiểu người và cho người kia hiểu mình hơn. Nếu cái hiểu không lớn lên, cái thương sẽ giậm chân tại chỗ. Và tình yêu sẽ từ từ chết nếu mình không biết nuôi dưỡng nó bằng hiểu và thương’.

Vì sao người Mỹ lại theo học Thiền sư Thích Nhất Hạnh? Theo tôi bởi Thầy không đem tới cho họ đạo Phật của đức tin, của cầu nguyện, dâng sao giải hạn mà cho họ đạo Phật của sự thực tập. Đức Phật không phải thần linh mà là một con người có tuệ giác. Đạo Phật là lối sống nương vào nội lực hơn ngoại thân, không giáo điều, không mặc khải, không xung đột báng bổ với bất cứ truyền thống tâm linh nào. Và trong bản chất đích thực, nó cũng không xung đột với khoa học. Tu tập theo Thầy, người ta thấy trí tuệ và từ bi tăng trưởng, nhờ thế mà thân lạc, tâm an.”^[14]

Trao đổi với báo *Tiền Phong*, ca sĩ Lô Thủy khẳng định: “Pháp danh Sư Ông đặt cho thay đổi cuộc đời tôi!”

“Tôi có nhân duyên gặp được các chị theo pháp môn Làng Mai rủ sang Thái Lan dự khóa tu đầu tiên. Đợt đó, tôi nhận được thiệp thọ giới của Làng Mai với pháp danh do chính Sư Ông đặt cho, là Tâm Thuyên Âm. Tất cả đệ tử Làng Mai đều họ Tâm. Thuyên Âm nghĩa là những âm thanh thiền ca làm thuyên giảm những bệnh tật, chữa lành cho cả người hát và người nghe...

Khi được gặp Sư Ông, tôi giống như có được con đường sáng cho mình, biết đến thế nào là hơi thở, thế nào là thiên buông thư, thế nào là thiên tọa, thiên hành, ăn trong yên lặng... Năng lượng từ bi của Sư Ông với quý thầy cô và mọi người ở dưới mạnh quá làm mình giống như trở thành đứa con thơ trở về với gia đình tâm linh thất lạc từ lâu giờ mới tìm lại được.”

Ca sĩ Thanh Duy: “Sự ra đi của Sư Ông với tôi cũng giống như tiếng chuông chánh niệm.”

Làng Mai có một quả chuông lớn. Mỗi lần nghe chuông, mọi người đều dừng lại toàn bộ hoạt động của mình. Việc này được thực tập thường xuyên, đều đặn thành thói quen hằng ngày. Dù là đang đi, đang làm việc, đang nấu ăn, đang dọn dẹp... khi nghe chuông, mọi người đều dừng lại để hít thở, để cảm nhận sự hiện diện của mình. Thực tập chánh niệm, hít thở và ý thức sự có mặt của mình với hiện tại là chìa khóa nhiệm mầu, là lời giải cho rất nhiều câu hỏi. Sự ra đi của Sư Ông với tôi cũng giống như tiếng chuông chánh niệm. Tôi và nhiều người bạn thiên sinh của mình đã dành thời gian ngồi thật yên khi nghe tin Sư Ông mất. Cảm giác không hề nặng nề như những mất mát khác. Tôi cảm nhận Sư Ông đang nhắc mình dừng lại một chút thôi, hít thở, cảm nhận sự sống nhiệm mầu”.

Ca sĩ Mỹ Linh: “Cái hay nhất của Làng Mai là thiên ca.”

Nhiều sư thầy, sư cô Làng Mai là tiến sĩ, học bên Âu Mỹ. Họ rất giỏi mà vẫn đi theo Thầy một cách trọn vẹn. Vì họ mới giỏi cái Trí. Nhất là người châu Âu cái tôi thường lớn. Họ chưa quan tâm đến phần Tâm. Thầy giúp họ cân bằng lại tất cả, đi theo Thầy họ thấy hạnh phúc.

Cái hay nhất Làng Mai đó là thiên ca... Mọi người hát bài ‘Để Bụt thở, để Bụt đi/Mình khỏi thở, mình khỏi đi’. Những bài hát rất giản dị nhưng thấm đẫm một triết lý rất sâu sắc. Nó hay ở chỗ người ở bất cứ tầng lớp nào cũng hiểu được. Thầy làm cho những cái rất thâm sâu trở nên rất giản dị, chứ phức tạp quá ai mà tu được. Ba phút mình không thở là mình chết rồi. Thở là một việc tự nhiên. Đạo Bụt là những gì tự nhiên. Việc gì phải đi, để Bụt đi cho... Trong mỗi người đều có Bụt. Việc của mình là đưa cái bản chất đấy ra ngoài để hòa với vũ trụ. Bởi chúng ta là Một. Ta có thể ‘uống cả vũ trụ trong một tách trà’.”

Ca sĩ Thái Thùy Linh: “Một lời dạy làm đời tôi thay đổi...”

“Khi tôi đang rơi vào khủng hoảng niềm tin cùng lúc hôn nhân đổ vỡ, may mắn đọc được câu trả lời của Thầy với một nhà báo phương Tây: ‘Cái cây chẳng phải làm gì, trừ việc sống khỏe mạnh và tươi tắn, nhưng vẫn khiến ta thấy dễ chịu. Khi bạn sống như cái cây đó và lan tỏa làn sóng tươi mới, bạn đã giúp giảm bớt sự khổ đau của những người khác rồi’.

Khi đấy mình mới hiểu mình phải quay trở lại vun vén cho chính nội tâm của mình. Muốn giúp mọi người, mình phải được vui vẻ an lạc đã. Cùng lúc tôi gặp câu ‘Nơi nào không có bùn thì không có sen’ khiến tôi hiểu ra những trắc trở oan khiên mình gặp phải, giống như bùn thôi. Không có bùn, cây sen đâu sống được. Đau khổ là môi trường để mình vượt lên nếu muốn làm sen.^[15]

Nhà văn Lưu Đình Long chia sẻ trên báo *Tuổi Trẻ Online* về lần đầu tiên được tiếp cận một phương pháp thực tập mới – thiền Làng Mai – với việc thực tập chánh niệm trong mỗi giây, mỗi phút hiện tại giúp anh cởi bỏ những cái thấy về Phật giáo trước đây.

“Một Phật giáo gần gũi, giản dị như chỉ cần thở vào biết mình đang thở vào, thở ra biết mình đang thở ra đã làm tôi được ‘làm mới’, Thầy khai thị cho tôi sáng mắt sáng lòng, rằng mỗi người phải về nương tựa chính mình, trong mình cũng có một vị Phật sáng suốt tròn đầy.

Lâu nay tôi thấy Phật ở xa mình quá, vời vợi mà phải chờ đến khi chết rồi, nếu có sự tu tập mình mới về đó được. Thầy giúp tôi, và có lẽ nhiều người đang loay hoay tìm Phật, thấy được Phật ở ngay đây, bây giờ, chỉ cần mình quay trở lại, ‘an trú trong hiện tại’.”^[16]

DI HUẤN CỦA THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH

Tháng 10 năm 2018, Thiền sư Thích Nhất Hạnh từ Thái Lan trở về Tổ đình Từ Hiếu với ý nguyện muốn sống tại đây cho đến ngày viên tịch. Thầy đã nhắn nhủ chư tăng: “Nếu một ngày thầy mất, đừng xây tháp mộ gì cho thầy. Tồn kém tiền của. Tồn đất của dân. Dân mình còn nghèo lắm. Hãy hỏa táng thầy. Tro cốt thầy, hãy chia đều cho các thiền viện của Làng Mai trên khắp thế giới

rời rã trên những con đường mà hằng ngày các con đi thiền hành. Làm như thế, ngày ngày, thầy và các con vẫn đi thiền hành chung”, **tờ Nhân Dân viết**.^[17]

Sự trở về cuối cùng của Thiền sư thực tế đã được chính Thầy giải thích ngay trong lần đầu trở lại quê hương sau gần 40 năm xa cách hồi năm 2005: “Trở về ở đây là trở về nhà, về căn nhà của hải đảo tự thân, về căn nhà của tự tánh chân thật. Trở về ở đây có nghĩa là về nhà của tổ tiên, của đạo pháp, của tăng thân. Quê nhà là nơi có tình thương, hiểu biết, bình an và ấm cúng.”

Tang lễ của Thiền sư được tổ chức theo nghi thức Tâm tang. Theo đó, tang lễ sẽ không có nhiều nghi lễ, không kèn trống, không vòng hoa, không trưng liễn theo truyền thống mà trở thành khóa tu im lặng trong bảy ngày.^[18]

Rạng sáng ngày 22/01, sau thông báo chính thức “Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch” từ Đạo Tràng Mai Thôn được phát đi, hàng loạt các hãng thông tấn báo chí trong nước và quốc tế đã đăng bài chia buồn, ca ngợi những đóng góp của Thầy cho nền Phật giáo. Các đầu báo lớn, uy tín của Việt Nam như: *Thanh Niên, VnExpress, Tuổi Trẻ, Vietnamnet, Lao Động, Nhân Dân, Giác Ngộ*,... liên tục cập nhật các bài viết về Thầy. Trên mạng xã hội, những câu nói, bài thơ, lời pháp giảng của Thầy được mọi người dẫn nguồn, chia sẻ, lan tỏa trên khắp các kênh truyền thông. Từ nhà ra ngõ, từ người lớn đến giới trẻ, khắp các thôn quê, thành thị, người ta truyền tai nhau, với sự ngưỡng mộ, lòng tri ân và thương kính sâu sắc, về thông tin Thầy Thích Nhất Hạnh đã viên tịch.

“Thời gian qua, chưa có tin qua đời của một danh nhân, nghệ sĩ nào lại được thông tin ồ ạt và rộng rãi trên môi trường truyền thông đại chúng toàn thế giới như tin Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch. Đặc biệt nhất là thế hệ trẻ nói chung và thế hệ thứ ba con em người Việt Nam ở nước ngoài đã thể hiện nhiệt tình và tâm cảm của lòng biết ơn, sự luyến tiếc và niềm xúc động sâu xa để thông báo cho nhau về tin Thầy Nhất Hạnh qua đời. Thích Nhất Hạnh trong tâm hồn tuổi trẻ là hình ảnh tiếng chuông thanh và nụ cười thiền tập, là giá trị quý báu của sự sống trong giây phút hiện tại, là cách hóa giải niềm đau nỗi khổ bằng phương pháp tự chuyển hóa tâm mình, là lấy mắt thương nhìn cuộc đời để biến thù hận thành thương yêu, là hạnh phúc thiện lành của người biết chia sẻ và trao tặng hạnh phúc.” – **Nhà văn Trần Kiêm Đoàn, tạp chí Sông Hương**.^[19]

Chú thích:

- [1] “Giáo hội Phật giáo Việt Nam thông báo về lễ tang Thiền sư Thích Nhất Hạnh”, báo điện tử *Chính phủ Việt Nam Online*, 22/01/2022, <https://baochinhphu.vn/giao-hoi-phat-giaovietnam-thong-bao-ve-le-tang-thien-su-thich-nhat-hanh-102220122123054731.htm>.
- [2] H. N. Phương, “Thiền sư Thích Nhất Hạnh – Biểu tượng của đối thoại và hòa giải”, báo *Tuổi Trẻ Online*, 23/01/2022, <https://tuoitre.vn/thien-su-thich-nhat-hanh-bieu-tuong-cua-doi-toai-va-hoa-giai-20220123074751265.htm>
- [3] V. T. Hiếu, “Thiền sư Thích Nhất Hạnh chắt lọc những lời dạy của Bụt về lòng từ bi”, báo *Thanh Niên Online*, 22/01/2022, <https://thanhnien.vn/thien-su-thich-nhat-hanh-chatloc-nhung-loi-day-cua-but-ve-long-tu-bi-post1423761.html>
- [4] C. Văn, “Đóng góp lớn nhất của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là gì?”, *BBC*, 22/01/2022.
- [5] T. N. Anh, “Thiền sư Nhất Hạnh về miền mây trắng”, báo *Tiền Phong*, 24/01/2022, <https://tienphong.vn/thien-su-thich-nhat-hanh-ve-mien-may-trang-post1411875.tpo>
- [6] N. H. Liêm, “Thiền sư Nhất Hạnh là người đánh khê tiếng chuông tỉnh thức cho thế giới”, *BBC*, 23/01/2022.
- [7] A. Khoa, “Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch tại Tổ đình Từ Hiếu”, báo *Công an Nhân dân*, 22/01/2022, <https://cand.com.vn/Xa-hoi/thien-su-thich-nhat-hanh-vien-tich-tai-to-dinh-tuhieu-i642354/>.
- [8] C. H. Thuần, “Hoa và trái (Thầy Nhất Hạnh trong tôi)”, *Giác Ngộ*, 24/01/2022, <https://giacngo.vn/hoa-va-trai-thay-nhat-hanh-trong-toi-post60547.html>
- [9] T. Anh, “Cách Thiền sư Thích Nhất Hạnh truyền giảng phương Tây chánh niệm”, báo *Vietnamnet*, 24/01/2022, <https://vietnamnet.vn/cach-thien-su-thich-nhat-hanh-truyen-giang-phuong-tay-chanh-niem-811247.html>
- [10] T. Miên, “Đức Đạt Lai Lạt Ma gửi thư chia buồn Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch”, báo *Thanh Niên Online*, 22/01/2022, <https://thanhnien.vn/duc-dat-lai-lat-ma-gui-thu-chia-buon-thien-su-thich-nhat-hanh-vien-tich-post1423720.html>
- [11] H. Lê - V. Hoàng, “Thế giới tri ân Thiền sư Thích Nhất Hạnh”, báo *VnExpress*, 22/01/2022, <https://vnexpress.net/the-gioi-tri-an-thien-su-thich-nhat-hanh-4419461.html>
- [12] Đ. Hoàng, “Truyền thông quốc tế đưa tin về Thiền sư Thích Nhất Hạnh viên tịch” báo *Dân Trí*, 22/01/2022, <https://dantri.com.vn/the-gioi/truyen-thong-quoc-te-dua-tin-ve-thien-su-thich-nhat-hanh-vien-tich-20220122101145287.htm>
- [13] P. N. M. Hùng, “Nghĩ về Thiền sư Thích Nhất Hạnh”, báo *Dân Việt*, 22/01/2022. [Online]. Available: <https://danviet.vn/nghi-ve-thien-su-thich-nhat-hanh-20220122124400987.htm>

- [14] H. A. Sướng, “Vị thiền sư người Việt”, VnExpress, 23/01/2022, <https://vnexpress.net/vi-thien-su-nguoi-viet-4419962.html>
- [15] N. M. Hà, “Thầy của các nghệ sĩ”, *Tiền Phong Online*, 25/01/2022, <https://tienphong.vn/su-ong-lang-mai-thay-cua-cac-nghe-si-post1412150.tpo>
- [16] L. Đ. Long, “Nhớ thiền sư Thích Nhất Hạnh: Thầy là vầng trăng mát”, *Tuổi Trẻ Online*, 23/01/2022, <https://tuoitre.vn/nho-thien-su-thich-nhat-hanh-thay-la-vang-trang-mat-2022012322385663.htm>
- [17] TTXVN, “Thiền sư Nhất Hạnh viên tịch tại Tổ đình Từ Hiếu, hưởng thọ 96 tuổi”, báo *Nhân Dân*, 22/01/2022, <https://nhandan.vn/thien-su-nhat-hanh-vien-tich-tai-to-dinh-tu-hieu-huong-tho-96-tuoi-post683319.html>
- [18] N. Hùng, “Thiền sư Thích Nhất Hạnh và ba lần nhấn nại trở về”, *VOA Tiếng Việt*, 24/01/2022, <https://www.voatiengviet.com/a/thien-su-nhat-hanh-3-lan-tro-ve-viet-nam-nhan-nai/6409649.html>
- [19] T. K. Đoàn, “Thiền sư Nhất Hạnh – Đã về, đã tới”, tạp chí *Sông Hương*, 12/04/2022, <http://tapchisonghuong.com.vn/tap-chi/c468/n31274/Thien-su-Nhat-Hanh-Da-ve-Da-toi.html>

mặt đi
ra biển
lại
mưa
vô
nguồn





LỜI CẢM ƠN

của môn đồ pháp quyền

Lễ Tâm Tang Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Nam mô Đức Bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kính bạch chư Tôn Thiên đức, kính thưa quý vị quan khách và toàn thể cư sĩ các giới,

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Niên trưởng Trụ trì Tổ đình Từ Hiếu, Khai sơn Đạo Tràng Mai Thôn Quốc tế, sau 80 năm tu học và hành đạo đã an nhiên thị tịch tại Thất Lăng Nghe, Tổ đình Từ Hiếu vào lúc 01 giờ 30 phút ngày 22 tháng 01 năm 2022, trụ thế 97 năm, 72 hạ lạc.

Lễ Tâm Tang của Thiền sư được diễn ra trang nghiêm thanh tịnh tại Tổ đình Từ Hiếu, và giờ này trước lúc Thiên Quan, thay mặt môn đồ pháp quyền, chúng con thành kính đánh lễ niệm ân:

- Chư Tôn giáo phẩm Hội đồng Chứng minh, Hội đồng Trị sự Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam.
- Chư Tôn giáo phẩm Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Thừa Thiên Huế.
- Chư Tôn đức các Tổ đình, Tự viện, Tịnh xá, Tịnh thất, Niệm Phật đường trong và ngoài nước.
- Xin kính niệm ân chư Tôn đức Tăng Ni trong Môn phái và thân nhân thế quyến đã hỗ trợ nhiều mặt cho Tang Lễ.

- Xin chân thành cảm ơn lãnh đạo các cấp ủy Đảng, Chính quyền, Mặt trận cùng quý cơ quan, ban ngành, đoàn thể Trung ương và tỉnh Thừa Thiên Huế, thành phố Huế, xã Thủy Xuân đã phúng viếng, phân ưu và giúp đỡ chúng tôi trong những ngày Tang Lễ.
- Xin tán dương đạo tâm và công đức của toàn thể thiện tín nam nữ gần xa đã hết lòng hộ niệm, phúng viếng và thực tập góp phần thành tựu Tang Lễ.

Kính bạch chư Tôn Thiên đức, kính thưa quý liệt vị,

Trong quá trình sắp xếp cho Lễ Tâm Tang, không sao tránh khỏi những thiếu sót, kính mong chư Tôn Thiên đức và quý liệt vị niệm tình hoan hỷ.

Kính chúc chư Tôn Thiên đức và quý liệt vị thân tâm thường an lạc.

Nam mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát





Tổ Đình Từ Hiếu – Compassionate Filial Piety Monastery
Đạo Tràng Mai Thôn – Plum Village Practice Center

THƯ CẢM Ạ

Nam mô Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kính khải bạch chư Tôn Trưởng Lão Hòa thượng, chư Thượng tọa Đại đức Tăng Ni,

Chúng con vô cùng xúc động khi nhận được sự viếng thăm và phân ưu của quý Ngài trong Lễ Tâm Tàng của Bốn sư chúng con, Thiền sư đạo hiệu trước Nhất sau Hạnh. Sắc thân Thầy chúng con ẩn tàng đã để lại trong lòng chúng con những khoảng trống lớn. Những lời chia buồn, động viên, sách tấn, dạy bảo của chư Tôn Thiền đức Tăng Ni cũng như sự sẻ chia có mặt của tất cả Quý Ngài đã an ủi và hộ niệm cho chúng con rất nhiều. Nghĩa đồng môn là một gia sản quý báu mà chúng con luôn tiếp nhận được từ chư Tôn Thiền đức Tăng Ni.

Chúng con thành kính đê đầu đánh lễ cảm niệm ân đức của chư Tôn Thiền đức Tăng Ni. Chúng con xin nguyện tiếp nối công hạnh của chư Bụt, chư Tổ, của Thầy chúng con để mang ngọn đèn chánh pháp đi về tương lai và để báo đáp ân đức của Quý Ngài đã luôn luôn yểm trợ cho chúng con.

Chúng con nguyện cầu chư Bụt và chư liệt vị Tổ sư luôn hộ trì cho chư Tôn Thiên đức Tăng Ni một Năm Mới Nhâm Dần 2022 được nhiều sức khỏe và thành tựu được chí nguyện độ tha của chư vị.

Chúng con xin thành kính tri ân.

*Phật lịch 2566, Tổ đình Từ Hiếu, ngày 08 tháng 02 năm 2022
(Nhằm ngày 08 tháng Giêng năm Nhâm Dần)*

Pháp Tử Tỳ Kheo Thích Từ Đạo
Giám Tự Tổ Đình Từ Hiếu



Thích Từ Đạo

Pháp Tử Tỳ Kheo
Thích Chân Pháp Ấn

pháp ấn





Tổ Đình Từ Hiếu – Compassionate Filial Piety Monastery
Đạo Tràng Mai Thôn – Plum Village Practice Center

THƯ CẢM Ạ

Nam mô Đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kính thưa quý vị thân hữu, thiên sinh và Phật tử cư sĩ các giới khắp nơi trên thế giới,

Chúng tôi vô cùng xúc động khi nhận được sự viếng thăm đánh lễ và phân ưu của quý vị trong Lễ Tâm Tạng của Bổn sư chúng tôi, Thiên sư đạo hiệu trước Nhất sau Hạnh. Sắc thân Thầy chúng tôi ẩn tàng đã để lại trong lòng chúng tôi những khoảng trống rất lớn. Những lời chia buồn, động viên cũng như sự sẻ chia và có mặt của tất cả quý vị đã an ủi và nâng đỡ cho chúng tôi rất nhiều. Ân nghĩa bằng hữu của quý vị thân hữu và của các bậc thiện tri thức luôn luôn là một món quà tâm linh quý báu cho chúng tôi.

Chúng tôi thành kính cảm niệm ân đức của tất cả quý vị. Chúng tôi xin nguyện tiếp nối công hạnh của chư Bụt, chư Tổ, của Thầy chúng tôi để mang ngọn đèn chánh pháp đi về tương lai và để đáp lại ân nghĩa của tất cả quý vị đã luôn hiến tặng cho chúng tôi.

Chúng tôi nguyện cầu chư Bụt và chư liệt vị Tổ sư luôn hộ trì cho quý vị và toàn thể gia quyến quý vị một Năm Mới Nhâm Dần 2022 được nhiều sức khỏe và thành tựu được mọi ước nguyện của mình.

Chúng tôi xin thành kính tri ân.

*Phật lịch 2566, Tổ đình Từ Hiếu, ngày 08 tháng 02 năm 2022
(Nhằm ngày 08 tháng Giêng năm Nhâm Dần)*

Pháp Tử Tỳ Kheo Thích Từ Đạo
Giám Tự Tổ Đình Từ Hiếu

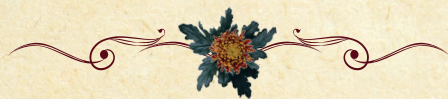


Từ Đạo

Pháp Tử Tỳ Kheo
Thích Chân Pháp Ấn

pháp Ấn





LỜI TRI ÂN

*Kính bạch chư Tôn Thiên đức,
Kính thưa quý vị thiện hữu tri thức,*

Với tâm niệm kết tập lời châu ý ngọc từ những chia sẻ, những bài viết của chư Tôn đức và thiện hữu gần xa về Lễ Tâm Tang Thầy chúng con là Thiên sư Thích Nhất Hạnh thành một tràng hoa thơm ngát, Ban biên tập **Kỷ yếu Đến Đi Thong Dong** đã không ngại những yếu kém và hạn chế về thời gian chuẩn bị, mạnh dạn ra mắt tập Kỷ yếu này trong dịp Lễ Tiểu Tường của Thầy chúng con.

Chúng con xin dâng tràng hoa ngát hương này cúng dường lên chư Tôn đức, quý vị thiện hữu tri thức khắp nơi để ghi dấu những đạo tình và ân đức của quý liệt vị đối với Thiên sư cũng như đối với tất cả hàng hậu học môn đồ pháp quyến. Nguyên cầu cho tất cả mọi người và mọi loài được an lành, luôn an trú trong cõi Tịnh của phút giây hiện tại, bây giờ, ở đây.

Mặc dù chúng con đã cố gắng làm tốt nhất mọi việc với sự yểm trợ hết lòng của các pháp hữu trong phần phiên tả, phiên dịch và in ấn nhưng chắc chắn không thể nào tránh được những thiếu sót, trong đó trước hết phải nói tới việc xin phép bản quyền. Ban biên tập đã may mắn có được sự cho phép của hầu hết tác giả có bài in trong tập Kỷ yếu này

nhưng cũng lấy làm tiếc vì nhiều lý do khách quan mà chúng con không liên lạc được với một số tác giả, chúng con rất mong quý vị thông cảm và thấu hiểu. Ngoài ra, thời gian sưu tầm và biên tập bài viết hạn chế cho nên chúng con không thể tập hợp được tất cả sự chia sẻ và bài viết từ nhiều nguồn khác nhau. Những sai sót trong tập Kỷ yếu này do khả năng có hạn của nhóm biên tập, ngưỡng mong chư Tôn đức và quý vị thiện hữu lượng thứ và hoan hỷ.

Thay mặt môn đồ pháp quyền và bốn chúng Đạo Tràng Mai Thôn

*Thay mặt Ban biên tập **Kỷ yếu Đền Đì Thông Dong***

pháp ^{ấn}



Tỳ Kheo Thích Chân Pháp Ấn



MỤC LỤC



VI. KẾT MỘT TRÀNG HOA

- 5 **Tưởng niệm Thiên sư Thích Nhất Hạnh tại Tổ đình Ấn Quang**
Đức Pháp chủ Thích Trí Quảng
- 7 **Ngọn hải đăng**
Hòa thượng Thích Giác Quang
- 13 **Áng mây trời cao**
Hòa thượng Thích Chí Thắng
- 20 **Đón Người về chân bước thành thơ**
Hòa thượng Thích Tịnh Từ
- 25 **Hoài niệm Thầy - Thiên sư Thích Nhất Hạnh**
Hòa thượng Thích Bảo Nghiêm
- 29 **Sư Ông như tôi biết**
Hòa thượng Thích Nguyên Hạnh
- 38 **Thầy (thơ)**
Hòa thượng Thích Minh Nghĩa
- 39 **Bước chân Thầy**
Ni trưởng Thích Nữ Như Đức
- 42 **Thiên sư Nhất Hạnh - Mây trắng giữa đời**
Hòa thượng Thích Gia Quang
- 45 **Thầy thay áo mới**
Ni trưởng Thích Nữ Chân Như Minh
- 50 **Lá thư kỷ niệm**
Hòa thượng Thích Giác Viên
- 57 **Trong bức thư pháp hiện rõ bóng Thầy**
Hòa thượng Thích Từ Lực

- 63 **Bồ Đề in dấu chân Thầy**
Ni trưởng Thích Đàm Lan
- 66 **Làm sao kể hết**
Thích Pháp Hòa
- 70 **Nguồn năng lượng thiện lành bất diệt**
Thượng tọa Thích Thanh Huân
- 76 **Thầy - Vàng nhạt nguyệt soi tỏ lối con đi**
Ni sư Thích Nữ Chân Thanh Lương
- 83 **Mai rụng làng xưa**
Thượng tọa Thích Trí Chơn
- 87 **Bạc Thầy ví đại - Bồ tát vào đời**
Thích Nữ Chân Tịnh Quán
- 92 **Hơi thở, đường dẫn đến chánh niệm**
Thượng tọa Thích Nguyên Tạng
- 99 **Bạc Thầy của nhiều thế hệ**
Thượng tọa Thích Đạo Quảng
- 103 **Thành kính tưởng niệm (thơ)**
Thích Giác Nguyên
- 107 **Giây phút của sự tiếp nối**
Tăng thân Làng Mai
- 114 **Hạt tương lai vừa thấm nhuận hồng ân**
Tăng thân Làng Mai
- 122 **Thủy chung vẫn một niềm thương**
Thích Nữ Chân Không
- 130 **Thấy Thầy trong tăng thân**
Thích Nữ Chân Đức
- 133 **Đóa sen xuất hiện giữa lòng bé thơ**
Ban biên tập tổng hợp

- 142 **Quê nhà (thơ)**
Thích Nữ Chân Như Hiếu
- 143 **Thầy là sự sống**
Thích Chân Pháp Ứng
- 146 **Cánh cửa đã mở ra: Một cuộc sống bình an và ý nghĩa**
Lilian Cheung
- 153 **Những năm đầu bên Thầy**
Thích Chân Pháp Lữ
- 157 **Tưởng niệm người con lỗi lạc của Việt Nam: Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Chân Đại Tuệ - Hà Vĩnh Thọ
- 163 **Mận Làng đã chín**
Thích Nữ Chân Trung Chính
- 167 **Tây phương không xa cách (nhạc)**
Tịnh Thủy
- 168 **Con đã gặp Thầy**
Chân Thu Lâm - Phạm Minh Hương
- 173 **Tìm Thầy (thơ)**
Sư bé Trắng Mẫn Chiếu
- 174 **Thầy là tự do**
Thích Chân Pháp Xả
- 178 **Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong mắt các học giả thế giới**
Nhà thơ Trần Đăng Khoa
- 183 **Thầy vẫn luôn là Thầy**
Thích Nữ Chân Định Nghiêm
- 192 **Hồi ức về Thầy**
Kaira Jewel Lingo
- 198 **Bao la tình Thầy**
Thích Chân Pháp Hữu

- 205 **Kiến trúc sư xuất sắc của nền văn hóa hòa bình**
Vũ Đức Tâm
- 210 **Dòng suối thanh lương (thơ)**
Thích Viên Thành
- 212 **Tưởng nhớ Thầy**
Thích Nữ Chân Hoa Nghiêm
- 216 **Những ngày bên Thầy**
Gia đình Chân Tâm - Cao Ngọc Thanh
- 224 **Thầy trong trái tim con**
Thích Chân Pháp Lưu
- 231 **Cùng Bụt về thăm quê hương**
Chân Thật Đạo - Shantum Seth
- 238 **Thầy trò mình**
Thích Nữ Chân Thoại Nghiêm
- 244 **Nói những vòng tròn**
Chân Đức Học - Nguyễn Phước Hải
- 248 **Miếng táo cúng là vàng trắng**
Chân Xuân Linh Sơn - Chân Xuân Tấn Viên
- 253 **Thầy nơi chính mình**
Thích Chân Pháp Hải
- 257 **Bàn tay yêu thương**
Thích Nữ Chân Cung Nghiêm
- 261 **Ân tình (thơ)**
Chân Bồ Đề - Nguyễn Minh
- 262 **Dặn dò**
Thích Chân Pháp Liệu
- 265 **Vẫn một vàng trắng**
Thích Nữ Chân Hỷ Nghiêm

- 271 **Màu đất Mẹ trái khắp quê hương**
Chân Bảo Nguyễn - Dương Thị Hiệp
- 278 **Thầy gọi con về**
Gia đình xuất gia cây Mimosa
- 288 **Thầy có mặt cho con ngàn đời**
Thích Nguyên Tĩnh
- 294 **Thầy tôi - Thầy em**
Chân Cơ - Trịnh Đình Tấn
- 300 **Xin tạ ơn Người**
Thích Nữ Chân Giới Nghiêm
- 303 **Chiếc lá**
Tâm Thật Hữu - John P. Hussman
- 309 **Nụ cười thiền sư (thơ)**
Thích Minh Thế
- 311 **Thầy ơi, con nhớ**
Thích Chân Pháp Căn
- 315 **Câu chuyện Thầy trò**
Thích Nữ Chân Khải Nghiêm
- 318 **Cung điện mùa hè của Sư Ông**
Chân Tịnh Ý - Lê Mậu Tảo
- 325 **Bạc Thầy đích thực**
Thích Nữ Chân Thệ Nghiêm
- 333 **Đôi mắt của hiếu và thương**
Thích Chân Trời Hiện Pháp
- 338 **Hành trình theo bước chân Thầy**
Thích Nữ Chân Đào Nghiêm
- 345 **Hành trình ôm ấp ung thư bằng chánh niệm**
Chân Nguyễn Lâm - Hồ Gia Anh Lê

- 350 **Gặp Thầy trong từng nếp sống**
Thích Chân Trời Đại Đồng
- 356 **Đường xưa mây vẫn trắng**
Gia đình Phật tử Thừa Thiên Huế
- 357 **Thầy trò mình đang ở trên đỉnh đôi**
Thích Nữ Chân Thao Nghiêm
- 363 **Đệ tử của Thầy là phải giỏi nghe con**
Thích Nữ Chân Trang Nghiêm
- 366 **Thiền sư Nhất Hạnh - Bạc thầy tâm linh vĩ đại**
Minh Hải
- 377 **Kính tiễn Thiền sư Thích Nhất Hạnh (thơ)**
Toại Khanh
- 379 **Trăng lặn không lìa trời**
Thích Nữ Chân Xương Nghiêm
- 385 **Thầy trò ta cùng leo đôi thế kỷ**
Lá thư Thầy

VII. KHÔNG TRÒN KHÔNG KHUYẾT MỘT VẰNG TRĂNG TỔNG HỢP BÁO CHÍ

- 396 **Vị Thầy dạy Chánh niệm – Thế giới tiếc thương sự ra đi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Klein, Mechthild - Đài Truyền thanh Quốc gia Đức
- 400 **Thích Nhất Hạnh, vị Đại Thiền sư có tầm ảnh hưởng lớn trên thế giới, vừa ra đi ở tuổi 95**
AP - ABC News, Úc
- 405 **Người đem hòa bình đến cho tự thân và thế giới**
Dan Mager, MSW - Psychology Today, Úc
- 410 **Thích Nhất Hạnh, nhà thơ, nhà hoạt động cho hòa bình, bậc thầy về chánh niệm, viên tịch ở tuổi 95**
BD News, Reuters

- 413 **Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một chiến binh từ hòa**
Chris Hatch - Canada's National Observer
- 417 **Thích Nhất Hạnh, nhà hiền triết Phật giáo và em bé**
Marie-Laurence Cattoire - Le Monde, Pháp
- 422 **Ủy ban Phật giáo Doon tưởng niệm Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Garhwal Post, Ấn Độ
- 427 **Những di sản Thiền sư Thích Nhất Hạnh để lại**
Bae Yeong-dae - The JoongAng, Hàn Quốc
- 430 **Tưởng nhớ Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Nhân Sinh Tạp chí (Humanity) - Đài Loan
- 436 **“Đám mây không bao giờ chết”**
Deborah Netburn - Los Angeles Times, Mỹ
- 443 **Từ Martin Luther King đến Thung lũng Silicon, vì sao thế giới
tín phục “Người cha đẻ của chánh niệm”?**
Miranda Bryant - The Guardian, Anh
- 448 **Tưởng nhớ người thầy của tôi, Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Ira Chauhan - India Times, Ấn Độ
- 451 **Thích Nhất Hạnh, tu sĩ Phật giáo, thiền sư và nhà hoạt động
xã hội, viên tịch ở tuổi 95**
Seth Mydans - The New York Times, Mỹ
- 455 **Về Thiền sư Thích Nhất Hạnh**
Lạt Ma Dzongsar Jamyang Khyentse - Siddhartha's Intent
- 457 **Thiền sư nổi tiếng người Việt Nam viên tịch ở tuổi 95**
佛教在线 (www.fjnet.com), Trung Quốc
- 461 **Thiền sư Thích Nhất Hạnh tin tưởng rằng đạo Bụt là một động
lực mạnh mẽ cho sự thay đổi**
The Economist, Anh
- 466 **Nước đi ra biển lại mưa về nguồn**
Huyền Trang tổng hợp
- 481 **Lời cảm tạ**

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn
marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

KỶ YẾU
ĐẾN
ĐI
THONG
ĐONG

Chịu trách nhiệm xuất bản:
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
PHẠM TRẦN LONG

Biên tập: **Phùng Tố Tâm**
Thiết kế bìa & Trình bày: **BBT Làng Mai**
Sửa bản in: **Thu Thủy**

 **phuongnambook**

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT
CÔNG TY TNHH MTV SÁCH PHƯƠNG NAM
940 Đường 3 tháng 2, Phường 15, Quận 11, TP.HCM
Website: www.phuongnambook.com.vn
www.facebook.com/phuongnambooks

In 3.000 bản, khổ 19x26cm, tại Công ty Cổ phần In Khuyến học Phía Nam.
Địa chỉ: Lô B5-8 đường D4, KCN Tân Phú Trung, xã Tân Phú Trung, Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh.
Số xác nhận ĐKXB: 4338-2022/CXBIPH/08-284/ThG.
Quyết định xuất bản số: 1336/QĐ-ThG cấp ngày 06.12.2022.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022. Mã ISBN: 978-604-365-900-9.