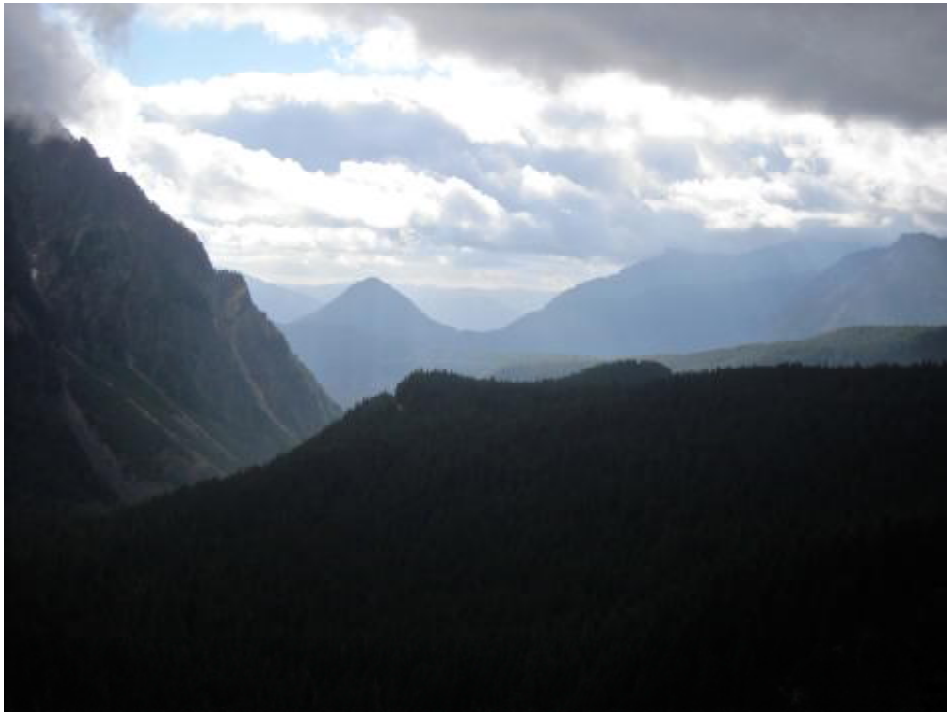


# Thì Thầm Tiếng Đá



**Chân Pháp Đăng**

## Tình Bạn

Ngày xưa ngày xưa, ở trên ngọn núi Thanh Sơn bao quanh bởi đồi thông xanh biếc và rừng phong êm mát có bốn con thú chơi thân với nhau. Đó là Nai, Sóc, Sáo và Rùa. Bốn con thú này rất thương yêu nhau. Chúng thật là diễm phúc được làm bạn thân thiết với sư cô Bảo Châu trong tu viện Bạch Vân tọa lạc trên đỉnh núi cao ấy. Tu viện thật là đẹp đẽ và xinh xắn, có đồi núi thoải thoải, có ruộng vườn đầy hoa thơm cỏ dại. Mỗi độ xuân về, sau khi những giọt tuyết cuối cùng vừa tan đi thì ngàn hoa bắt đầu đua nhau hé nở. Mùa xuân nơi đây về một cách mạnh mẽ và rục rờ lạ kỳ. Núi đồi xanh lẫm, cỏ xanh, cây xanh và hoa thắm; màu xanh đến tận chân trời.

Năm nay Sư cô Bảo Châu vừa tròn mười tám tuổi. Sư cô tu chung với các sư chị đến từ nhiều quốc gia khác nhau như Mỹ, Anh, Gia Nã Đại, Đại Hàn và Việt Nam. Chỉ mới xuất gia được có mấy năm thôi nhưng sư cô tu giỏi lắm. Mỗi ngày sư cô Bảo Châu thích ngồi thiền nơi cánh đồi gần bên hồ sen. Mỗi mùa hè về, sen nở và tỏa hương thơm ngát cả một khung trời. Sư cô ngồi lắng yên nên tâm của sư cô trở nên

trong sáng, trong hơn cả mặt hồ tĩnh lặng. Sư cô ưa nhìn vào mặt hồ để xem những đám mây trắng đang bay thong dong trên bầu trời xanh ngắt. Sư cô còn có thể thấy bãi cỏ non xanh mơn mớn phản chiếu dưới mặt hồ. Khung cảnh dưới hồ đẹp không thua gì cảnh thật ở trên hồ. Sư cô ngồi yên để thở. Hơi thở đưa tâm của sư cô trở về trong giây phút hiện tại, và sư cô cảm thấy tâm hồn mình yên tĩnh như những giọt nắng chiều rơi nhẹ trên rừng cây và êm ả như buổi hoàng hôn. Hơi thở nhẹ nhàng, an tĩnh làm cho tâm hồn của sư cô lắng yên trong vắt. Niềm vui của sư cô là như thế. Nó làm bằng hơi thở. Niềm vui của sư cô là được ngồi yên. Vui biết mấy được nhìn mặt hồ để thấy những đám mây trắng và nền trời xanh trong lòng hồ. Sư cô thường nghe được tiếng chim ca và tiếng gió chiều. Gió chiều như hơi thở làm khỏe nhẹ và vui dịu cả cõi lòng. Cứ như thế, mỗi ngày hai lần sư cô ngồi thật yên bên cạnh hồ sen, nhờ thế mà bốn con thú làm quen được với sư cô. Những ngày đầu, nhìn thấy hình dáng của sư cô trong tư thế hoa sen chúng đã thương yêu lắm rồi bởi vì năng lượng bình an của sư cô lan tỏa ra khắp mọi nơi; năng lượng này tuy vô hình nhưng nó cứ thấm vào bốn con thú thật lắm như một ngọn gió mát, như một làn sương mai. Sư

cô ngồi yên quá, yên như một pho tượng của thánh mẫu Maria.

Con Nai tin tưởng đến gần với đôi mắt long lanh hồn nhiên nhìn ngơ ngác, con Rùa bò lên nằm yên bên bờ để thờ, con Sáo và con Sóc cũng đến gần để làm quen với sư cô. Càng ngày chúng đến càng gần, quanh quẩn bên sư cô như những đứa con thơ gần mẹ hiền, như những người bạn thân thiết đến bên nhau. Con Nai thích ăn những ngọn cỏ non thơm ngon và ngọt ngào mọc gần bờ hồ. Không biết vì sao cỏ ở đây ngon ngọt lạ thường? Chắc là nhờ người tu có mặt nên cỏ ngon hơn, nước ngọt hơn, lá xanh hơn và gió mát hơn. Đôi mắt con Nai sáng như hai vì sao, ánh mắt và cái nhìn của nó thật là hiền lành, bộ lông màu vàng thật mượt mà và óng ả làm sao! Chung quanh cỏ có những chấm màu trắng, màu hồng, màu tím lấp lánh như những hạt ngọc pha lê. Nai ưa đến gần để dựa vào một bên chân của sư cô. Sư cô vẫn ngồi yên. Thỉnh thoảng sư cô mở mắt nhìn Nai, thì ra đôi mắt của sư cô thật là trong sáng như hai giọt sương long lanh màu nắng. Sư cô nhìn Nai dễ thương và hiền lành nên Nai cảm thấy vô cùng hạnh phúc!

Con Rùa này gọi là Rùa Táp (Snapping Turtle), nghĩa là Rùa ưa tấp, ưa cắn. Con Rùa

này lớn cỡ gần bằng cái mâm, hình thù kỳ quái, vi vẩy vừa cứng vừa lô nhô và nhọn hoắc. Con Rùa táp đã sống trong hồ này gần cả trăm năm rồi. Rùa có nguồn gốc từ những chàng khổng long to lớn ghê gớm đã có mặt trên trái đất hàng triệu năm về trước. Tất cả loài tôm cá trong hồ đều sợ đến gần Rùa bởi vì chàng ưa táp ầu lăm. Có nhiều con cá vô tội đang bơi vui chơi nô đùa đã bị Rùa táp đến mất mạng. Nhưng từ ngày lên chơi với sư cô, Rùa không còn táp nữa. Rùa bắt đầu tập ăn chay tức là ăn những cọng rêu, cây rong dưới đáy hồ. Rùa bò loanh quanh và cũng tập ngồi yên bên cạnh sư cô. Rùa ngồi thiền thật là giỏi, còn giỏi hơn cả chú Sóc. Rùa thu gọn bốn chân vào trong vỏ, đôi mắt lim dim trông giống như người ta đang nằm ngủ. Con chim Sáo cứ lú lo suốt cả ngày, cứ nói cười hồn nhiên vô tư vang động cả khu rừng, tiếng Sáo như tiếng người nhưng âm thanh trong trẻo như tiếng pha lê, như tiếng suối reo. Sáo vừa ca vừa hát vừa nói chuyện với ba người bạn của mình. Tâm sự của Sáo hình như không bao giờ đứt đoạn. Mỗi khi tới gần sư cô, Sáo liền bay nhẹ nhàng, đậu trên vai sư cô và ngồi yên phăng phắc. Sáo biết sư cô đang cần sự ‘im lặng hùng tráng’ để nhìn cho sâu, nghe cho rõ và cảm cho thông. Sáo có bộ

lông đen mượt, đôi mắt của nó sáng long lanh. Sáo có thể ngồi yên trên vai sư cô mãi mãi bởi vì Sáo cảm thấy nói nhiều mệt quá! Ngồi yên không nói sao mà khỏe thật! Mỗi khi sư cô xả thiền, Sáo hét lên một tràng âm thanh thật thanh thoát, vang cả mặt hồ để mừng cho những giờ vui chơi nô đùa. Sư cô thường đưa bàn tay nhỏ vuốt nhẹ vào mình Sáo nên Sáo cảm thấy sung sướng dữ lắm.

Con Sóc dễ thương vô cùng. Suốt đời nó chỉ ăn chay nên nó hiền lắm. Sóc ưa ăn hạt dẻ rừng, nó ăn thật tài bởi vì răng của nó sắc lắm, chỉ trong vòng hai phút thôi, nó đã cắn xong vỏ dẻ thường thức mùi vị ngọt bùi, béo bở của hạt dẻ rừng. Chung quanh tu viện Bạch Vân cây hạt dẻ mọc chen chúc với cây phong nên Sóc tha hồ mà ăn cho thỏa thích. Nó lại còn để dành cả núi hạt dẻ thơm tho, ngon ngọt trong hang ở ngay dưới thiền đường Thúy Trúc cho mùa đông tuyết giá. Sóc cũng bắt chước ngồi yên như sư cô Bảo Châu. Sóc thường ưa nhảy nhót lung tung nên ngồi yên không phải là một chuyện dễ dàng. Sóc làm bộ (pretend) ngồi yên, do đó trong lúc ngồi yên trên đầu gối của sư cô, cái đuôi của nó cứ vẫy qua vẫy lại. Trông thật là buồn cười. Sư cô thấy thương con Sóc nhỏ nhỏ này quá. Sóc mà ngồi yên là một

chuyện lạ nhỉ! Sư cô đặt một ngón tay lên cái đuôi đang động đậy của nó nhờ thế Sóc mới chịu ngồi yên. Đôi mắt long lanh vừa nhắm vừa mở thật là dễ thương.

Con Rùa rất ưa thực tập thiền ôm sau lưng sư cô. Rùa thương sư cô bởi vì từ lâu Rùa không có mẹ. Sư cô Bảo Châu có đức tính giống giống như đức tính của một người mẹ hiền. Mẹ rùa ít nói, tính tình điềm đạm và từ tốn. Sư cô hướng dẫn cho Rùa thực tập thiền ôm: “Thở vào, con đang còn sống. Thở ra, con cảm thấy hạnh phúc. Thở vào, con đang được ôm sư cô, người con thương nhất trên đời. Thở ra, con cảm thấy hạnh phúc. Thở vào, con biết ngày mai con sẽ không có cơ hội để sống hạnh phúc bên sư cô. Thở ra, con trân quý giây phút này lắm.”

Bốn con thú này bắt đầu làm quen và thích sống những giây phút tĩnh lặng bên sư cô Bảo Châu. Chúng thật là hạnh phúc được ngồi yên và nô đùa bên sư cô. Sư cô thương chúng nhiều lắm. Sư cô hướng dẫn cho chúng phương pháp thiền thở.

Các em thân mến!

Tâm ta ưa rong ruổi nên các em hãy nhớ trở về với hơi thở. Hơi thở sẽ giữ gìn tâm ý để nó ngừng lại mà đoàn tụ với thân thể. Khi thân

tâm đoàn tụ thì ta sống một cách trọn vẹn. Lúc ấy ta mới thật sự sống. Ta biết cảm, biết thương, biết nghe, biết nhìn và biết nói. Những gì ta tiếp xúc đều trở nên hiện thực, bông hoa tươi hơn, ngọn lá xanh hơn, bầu trời trong hơn, gió reo vi vu hơn... Ta cảm nhận được không khí đang đi vào buồng phổi để làm tươi mát lại thân tâm.

Bốn con thú lắng nghe sư cô một cách chăm chú và say sưa. Đôi mắt đũa nào cũng sáng lên. Tiếng nói của sư cô sao mà êm ái quá, có lẽ mỗi ngày sư cô đều tụng kinh nên giọng nói của sư cô trong như tiếng suối reo.

Sư cô dạy thêm cho chúng biết cách đi thiền.

Em Rùa tuy chưa học lý thuyết về “thiền đi” nhưng suốt đời em đã biết đi thiền. Thiền hành là đi mà biết ta đang đi. Đây là một việc tuy đơn giản như trò chơi trẻ con nhưng nó là cốt tủy của thiền tập. Biết là tỉnh thức, là chánh niệm, là không quên lãng. Đi biết đi, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm, nhìn biết nhìn,... Biết là trọng tâm của giác ngộ. Từng bước, từng bước các em hãy chú ý cho thật cẩn trọng và tha thiết. Bàn chân của ta thật sự cảm nhận được sự sống linh động của mặt đất. Ôi, đất Mẹ mát quá, đất mẹ vững vàng quá! Tâm ta không bay



bông vào hư không, không đánh mất trong sự luyến tiếc về quá khứ hoặc không trôi lăn trong sự lo lắng về tương lai. Tâm ta ở dưới lòng bàn chân nên ta cảm nhận được sự sống màu nhiệm. Ta tiếp xúc được với ánh nắng hồng, bông hoa thắm, ngọn lá xanh... Cảm nhận là năng lượng đích thật của sự sống. Sống mà biết thương biết cảm thì sự sống mới dễ thương làm sao! Tiếp xúc với cái gì, ta cũng thấy nó hiện thực, đẹp đẽ và đáng yêu cho nên ta cảm thấy hạnh phúc tràn trề.

Sau khi hướng dẫn thiền tập, sư cô Bảo Châu chơi nhiều trò chơi với bốn con thú như bịt mắt, ù mồi, đuổi bắt, đánh lon, cò cò, đi trốn đi tìm... Sư cô chạy nhảy nô đùa như trẻ thơ làm cho các bạn hết sức ngạc nhiên. Sư cô mà cũng chạy nhảy vui lạ nhỉ! Con Sóc thích nhất là chơi trò đi tìm đi kiếm và chơi trò bịt mắt.

Mỗi khi nghe hồi chuông dài, sư cô nhẹ nhàng vượt ve từng người bạn rồi dịu dàng đưa tay vẫy chào.

Sư cô lên tiếng:

- Đã đến giờ sư cô phải trở về tu viện để chấp tác với đại chúng.

Bốn con thú vẫn còn quyen luyến những trò chơi tuổi thơ đầy hào khí nên chúng chưa muốn đi, cứ ngẩng cổ nhìn theo hướng tu viện.

Sư cô vẫn đi thông thả. Tu viện dựng ở trên đồi cao chung quanh có nhiều cây cỏ thụ xanh tươi và mát mẻ.

Bốn con thú nhìn nhau thì thăm công nhận:

Sư cô Bảo Châu là người tu hạnh phúc. Nét mặt của sư cô thật là tươi tắn, miệng luôn mỉm một nụ cười xinh và tính tình thật là dễ thương.

Sư cô Bảo Châu có nhiều sư chị lớn. Có một sư chị làm việc suốt cả ngày, làm từ nhà bếp đến bàn giấy, từ thiền đường xuống nhà ăn. Công việc nhẹ nhàng như hơi thở nên sư chị vừa làm việc vừa vui chơi. Sư chị làm việc thoải mái như chính sư cô Bảo Châu ngồi yên tĩnh bên hồ sen. Tuy đã lớn tuổi nhưng nụ cười của sư chị vẫn tươi như đóa trà mi chớm nở. Sư chị làm việc thật nhiều nhưng sư cô trẻ chưa bao giờ nghe sư chị phàn nàn một điều gì và không cần nhắc với những người chung quanh. Sư chị đúng là một bà mẹ hiền. Sư cô tu tập với các sư chị rất hạnh phúc, lâu lâu sư cô mới nhớ mẹ một lần.

Mỗi lần nhớ mẹ, đôi mắt sư cô Bảo Châu rơm rớm những giọt châu. Nỗi nhớ nhưng chứa đầy kỷ niệm thân yêu và đằm thắm về mẹ nhưng sư cô không cảm thấy đau khổ. Khóc

được sư cô cảm thấy vui nhẹ cả nỗi lòng. Nước mắt là con suối nhỏ phát sinh từ dòng sông cảm thọ biểu lộ hết tình cảm, tâm tư và làm vui nhẹ nỗi niềm nhớ nhung, khổ đau cho nên sư cô Bảo Châu không có mặc cảm xấu hổ hay tủi thân gì cả mỗi khi được khóc.

Sư cô thì thầm an ủi mình:

Ta nhớ thì ta khóc. Ta vui thì ta cười. Tình cảm là một dòng sông trôi chảy thường xuyên trong tâm hồn của ta. Nếu không cho dòng sông tình cảm ấy trôi chảy thì ta sẽ cảm thấy ngột ngạt trong lòng.

Nỗi nhớ mẹ chỉ xảy ra trong chốc lát thôi bởi vì tiếng chuông chánh niệm, hơi thở ý thức lại đưa sư cô trở về với hiện tại. Suối nguồn hiện tại luôn luôn là mâu nhiệm, có đầy đủ niềm vui, hạnh phúc và tình thương trong đó bầu trời mãi xanh, nắng vẫn thường rơi, chim chưa ngừng hát ca. Ngoài ra, sư cô vừa mới làm quen được với bốn người bạn dễ thương nên sư cô Bảo Châu cảm thấy vui nhẹ đi nỗi nhớ niềm thương về mẹ.

Một hôm nọ, sau khi chia tay với sư cô trong lòng mỗi con thú còn phảng phất niềm an lạc và hạnh phúc. Chúng kéo nhau chạy vào cánh rừng bên cạnh để nô đùa. Vì ham chơi

quá chúng đuổi nhau chạy rất xa nên lạc vào cánh rừng bên kia đồi núi.

Con Nai chạy nhanh nhẹn để chơi trò ‘đi trốn đi tìm’ cùng với các bạn. Vừa nhảy qua một con suối, Nai đã bị sập bẫy và thót lên:

Ui da! Đau quá! Cái bẫy của ai thật là oan khiên ác nghiệt.

Nai đau điếng người lên. Chân trái phía trước bị kẹp rất mạnh. Nai liền nằm xuống, giọt nước mắt lăn ra từ đôi mắt hiền lành, làm cho đôi mắt càng thêm long lanh.

Ở trên cao, sáo thấy rõ ràng tình trạng mắc bẫy của bạn mình. Sáo thương bạn vô cùng nên nó bay vụt một mạch đến nơi hai người bạn, Rùa và Sóc.

Anh Rùa ơi, em Sóc ơi! Anh Nai bị mắc bẫy rồi. Hai bạn hãy mau lên đến cứu Nai. Chỉ đường này, gần đây thôi nơi có con suối nhỏ.

Rùa và Sóc đang vui bỗng dưng sắc mặt se lại.

Cả ba đều nhanh chân hướng về con suối.

Sóc nhảy thoăn thoắt, chỉ tội nghiệp cho Rùa phải đi từ từ. Cái vỏ dày cứng và nặng nề quá làm sao có thể chạy nhảy như Sóc được? Cuối cùng cả ba người bạn cũng đến nơi Nai bị nạn.

Sáo đề nghị:

- Hai anh hãy cắn sợi dây thừng to tướng ấy đi thì chiếc bẫy sẽ bung ra và Nai sẽ thoát được.

Rùa và Sóc cố gắng gặm sợi dây cho đứt. Ê răng quá! Rùa vừa gặm vừa nghĩ thầm.

- Dây thừng sao mà dai quá thế này! Gặm gần cả hai giờ rồi mà nó chỉ đứt mới một nửa phần.

Trong khi đó, ở trên cành Sáo nhảy nhót một cách nôn nóng và cứ luôn miệng hỏi hai bạn cố gắng thêm nữa vì bác thợ săn có thể sắp đến nơi rồi. Vừa nói xong, Sáo đã thấy bác thợ săn vác trên vai một con dao và gùi nhỏ đeo bên lưng để đi rừng. Tội nghiệp cho Rùa, từ lâu nay Rùa đã ăn rong rêu mềm mại quen rồi và tuổi đã lớn lắm mà gặm sợi dây thừng cứng như sắt làm máu chảy loang cả miệng. Con Sóc cũng rã rời cả hàm răng.

Hai con thú mệt lả người và nhức cả hàm mà sợi dây cay nghiệt kia vẫn chưa đứt.

Trong lúc ấy ở đằng xa bác thợ săn đã thấy được con Nai mắc bẫy. Bác vừa đi vừa huýt gió biểu lộ niềm hứng khởi.

Rùa và Sóc lại càng cố gắng hơn và gặm ráo riết nên máu miệng càng lúc càng trào ra. Thấy thế, Nai cảm thấy thương xót hai bạn đến

chảy nước mắt. Nai muốn khóc! Nai bảo hai bạn rằng:

- Thôi! Hai bạn hãy chạy đi để một mình tôi chịu bị bắt. Thấy máu miệng của hai bạn tôi khổ tâm lắm nhưng Rùa và Sóc nhất định không chịu ngừng, cứ tiếp tục gặm. Chỉ trong mấy bước thôi, bác thợ săn đã đến nơi.

Nai hoảng hốt vùng mạnh một cái làm đứt sợi dây thừng nên Nai thoát khỏi.

Sóc lanh lẹ leo lên cây gần đó.

Rùa vừa chậm lại mệt lả người nên chỉ biết nằm yên chịu chết. Bác thợ săn nổi sùng lên nên bác bắt Rùa bỏ vào thùng thiếc và treo lên cành cây.

Đứng sau bụi cây, Nai biết những gì đang xảy ra cho người bạn thân yêu của mình. Nai nghĩ thầm:

Bạn vì ta mà chịu đau nhức đến chảy máu và bây giờ đang bị bắt. Nghĩ như thế! Nai làm bộ bị thương nặng đi khắp khiêng từng bước như muốn ngã quy để dụ bác thợ săn đuổi theo mình. Nai làm bộ cà nhắc cà thọt chạy vào rừng.

Bác thợ săn cố gắng hết sức đuổi theo! Nghĩ rằng con Nai này đã bị thương nặng, ta chỉ cần đuổi theo nó một hồi thì chắc chắn sẽ bắt được nó.

Nai tiếp tục làm bộ cà nhắc cà thọt đến sau bụi cây rậm rạp. Nai liền chạy một mạch rất nhanh thoát khỏi tầm nhìn của bác thợ săn rồi quay lại suối để cứu Rùa. Nai nhảy lên dùng đầu đẩy thùng thiếc rơi xuống. Rùa bò ra khỏi thùng và bốn người bạn chạy thoát về tu viện bên cạnh hồ. Rùa xuống hồ uống nước và súc miệng. Hàm răng của Rùa đau nhức khủng khiếp. Sóc và Nai nằm nghỉ. Vết thương của Nai không nặng lắm, chỉ rớm rướm máu. Sóc nhờ căn vỏ hạt dẻ đã quen nên không đến nỗi đau quá, chỉ ê ẩm hàm răng mà thôi. Sáo bay vào tu viện gọi sư cô Bảo Châu ra.

Thấy ba người bạn bị thương nặng, sư cô thương lắm. Sư cô săn sóc cho từng đứa. Sư cô khám hàm của Rùa, nướu răng bị sưng dữ dội có lẽ Rùa phải dưỡng thương vài ba ngày. Sư cô lấy thuốc sát trùng rửa vết thương và băng bó cho Nai. Sóc không sao cả nhưng vẫn được sư cô thương yêu vô vàn. Được sự săn sóc và thương yêu của sư cô, đứa nào cũng cảm thấy bớt đau nhức.

Con Sáo cứ lú lo kể lại đầu đuôi câu chuyện.

Sau khi nghe Sáo kể tường tận.

Sư cô cảm động vô cùng. Sư cô càng thương càng quý những người bạn của mình. Sư cô thầm nghĩ trong lúc nhìn các bạn:

Loài thú vẫn có tình thương cao cả và lớn lao như thế. Biết hy sinh và chịu đựng đau đớn để cứu bạn không màng đến tính mạng. Trong khi đó loài người đã không biết yêu thương nhau mà lại còn làm tổn thương cho nhau. Họ nói với nhau những lời không dễ thương, họ lên án, trách móc và đổ lỗi cho nhau, có khi họ nhìn nhau bằng đôi mắt nghi ngờ, kỳ thị và thù ghét.

Sư cô nói với bốn con thú:

Các em đúng là con của Bụt. Các em biết thương yêu nhau, che chở cho nhau và giúp đỡ nhau trong lúc hoạn nạn. Sư cô tin chắc là Bụt ở trên cao sẽ mỉm cười với các em.

Hôm nay chị cho các em ở lại đây luôn. Các em đừng đi đâu nữa nhé. Mùa thu, người ta thường đi săn. Người ta đi săn, người ta giết cho vui, trong khi đó họ làm đau khổ loài khác. Chị rất khổ tâm về chuyện săn bắn và giết chóc này. Chị cũng sợ những kẻ đi săn nên không dám đi vào rừng bởi vì chị mặc áo nhật bình màu nâu nên người ta cứ tưởng chị là con nai.

Nghe tới đây, Nai bảo:

Chị là nai thì em sẽ hạnh phúc hơn.



Sư cô nói tiếp:

- Chị sợ đi vào rừng sâu một mình bởi vì bây giờ khắp nơi trên trái đất này có nhiều cạm bẫy nguy hiểm và đầy dẫy năng lượng bất an. Các em có thể theo chị. Chị sẽ đi xin với sư cô trụ trì cho các em ở ngay trong tu viện. Chung quanh đây đất rộng rãi lại có cỏ non, nước ngọt của hồ sen và rừng cây xanh mát. Ở đây yên tĩnh, thức ăn nhiều và dư giả cho các em. Mùa Đông chị sẽ làm nhà ấm cho các em ở.

Bốn con thú nghe sư cô trẻ nói xong, đứa nào cũng hớn hờ, vui tươi và ca hát như chưa từng có tai nạn gì xảy ra với chúng. Bốn con thú ở lại tu viện và được sống những ngày hạnh phúc nhất bên sư cô Bảo Châu cho đến mãi mãi về sau.



## Trở Về

‘Trở về’ để biết, để có mặt và để tiếp xúc với sự sống là cốt lõi của thiền tập, là con đường đưa tới bình an và hạnh phúc chân thật, mà sự sống ấy là những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chén trà nóng là sự sống, bầu trời xanh là sự sống, không khí trong lành là sự sống, hơi thở ý thức là sự sống, bước chân đang đi là sự sống, mẹ hiền đang ngồi trước mặt là sự sống... Có mặt là có tất cả. Ăn biết ăn, uống biết uống, thở biết thở, đi biết đi... là thiền, là sống bởi thế người xưa có câu: “***gánh nước, bổ củi, quét nhà đều là thiền.***”<sup>1</sup>

Trong khi đó, đa số chúng ta đều tin tưởng rằng hạnh phúc, tình thương, tự do, giải thoát, ý nghĩa của đời mình... đang nằm ở đâu đó trong tương lai nên suốt cả cuộc đời ta cứ mãi loay hoay đi tìm những thứ ấy. Tâm ý ta thường trôi lăn và chạy theo nhiều đối tượng của hình sắc, âm thanh bên ngoài cũng như những hình ảnh, ước mơ, ý tưởng ở bên trong nên ta đánh mất sự sống màu nhiệm. Ta suy tính hết chuyện này rồi lại nghĩ tới chuyện kia.

---

<sup>1</sup> Lục ngữ thiền tông

Ta lo về chuyện nhà cửa, tiền bạc, làm ăn rồi lại lo cho con cháu, người thương. Mỗi khi ở một mình, ta cảm thấy trống trải, thiếu thốn cái gì đó bởi vậy ta phải chạy đi tìm kiếm. Ta đi tìm cái gì mà chính ta cũng không biết nữa. Ta mở ti vi lên để xem rồi chán, ta mở nhạc ra để nghe rồi cũng chán. Ta leo lên xe để đi mà đi đâu ta cũng không biết nữa. Tâm ta luôn chạy về phía trước. Cứ như thế, ta mãi sống trong lo âu, tính toán và suy tư nên ta ở không yên, ngồi không vững, ăn không ngon, ngủ không được. Tính ưa tìm cầu, rong ruổi và lo âu này có thể đã có mặt từ thời ấu thơ hoặc từ nhiều kiếp xa xưa, và bây giờ nó đã trở thành thói quen, đeo đuổi theo ta hoài như một bóng ma. Trong kinh có một câu chuyện ngụ ngôn thật là buồn cười nói lên tình trạng mất tự chủ này. *“Anh chàng nọ thấy một người đang cỡi ngựa chạy rất nhanh trước mặt mình. Anh liền hỏi người ấy: Anh cỡi ngựa đi đâu mà gấp thế? Người cỡi ngựa trả lời: “Tôi không biết nữa; anh hỏi con ngựa đi.”*” Con ngựa ấy có thể là tập khí lo âu, buồn chán, tìm cầu, suy nghĩ làm cho ta cứ điêu đứng bởi thế tâm ta cứ vọng động, lãng xăng, hấp tấp và hối hả. Trong Truyện Kiều có câu:

*“...Thúy Kiều sắc sảo khôn ngoan  
Vô duyên là phận hồng nhan đã đành*

*Lại mang lấy một chữ tình  
 Khăng khăng mình buộc lấy mình vào  
 trong  
 Vậy nên những chốn thông dong  
 Ở không yên ổn ngồi không vững vàng  
 Ma đưa lối quỷ dẫn đường  
 Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi”<sup>2</sup>*

Sống như vậy, ta cảm thấy không có hạnh phúc. Sự sống của ta càng ngày càng trở nên buồn chán, tẻ nhạt và vô vị. Đây là tâm trạng chung của nhiều người trong xã hội hiện nay. Càng lo lắng, càng ưu sầu, càng hối tiếc bao nhiêu, ta càng cảm thấy mệt mỏi, héo mòn và thất vọng bấy nhiêu. Giải thoát là vượt ra ngoài lo âu và phiền muộn. Tự do là không còn chìm đắm trong suy tư, tìm cầu nữa. Hạnh phúc là biết mình đang sống thật sự. Đi tìm giải thoát, tự do, hạnh phúc ở ngoài sự sống là một ảo tưởng, một ý niệm mà thôi, hoặc giả tìm được thì chúng chỉ là bóng dáng của hạnh phúc, tự do và giải thoát. Những thứ này đã có sẵn đầy đủ trong tự thân và bàng bạc khắp nơi trong sự sống. Vì vậy cho nên một vị thiền sư Việt Nam đã nói rằng:

*“Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh  
 Bạch vân minh nguyệt hiện toàn thân.”<sup>3</sup>*

---

<sup>2</sup> Truyện Kiều

Trúc tím, hoa vàng không phải là cảnh ở ngoài tâm ta. Mây trắng, trăng thanh biểu hiện cái chân thật toàn vẹn. Thế thì, hạnh phúc, tự do, giải thoát, chân lý luôn luôn biểu hiện trước mắt ta qua từng ngọn cỏ, mỗi nụ hoa, đêm trăng sáng, đám mây bay... Chỉ cần **bùng sống dậy** bằng năng lượng của thân tâm toàn vẹn thì ta có thể nếm được ngay với hạnh phúc, tự do và giải thoát. Không khí trong lành đang có mặt khắp nơi. Chỉ cần thở những hơi thở ý thức, ta sẽ đưa dưỡng khí vào phổi làm máu đỏ tươi tạo thành năng lượng nuôi tất cả tế bào trong cơ thể thì ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn liền lập tức. Ta đâu cần phải đi tìm không khí mà cũng không cần nói năng hay suy nghĩ gì về không khí cả. Ta chỉ thở. Thế thôi.

Cho nên chánh niệm trước hết là một cuộc **‘trở về’** với mái nhà của thân tâm. Ta là một đứa con đi xa nay được trở về nhà cha mẹ. Ta sẽ cảm thấy ấm áp và hạnh phúc. Có nhiều con đường trở về với sự sống, hơi thở ý thức là con đường trở về dễ dàng, gần gũi và thật tế nhất. **“Thở vào ta biết ta đang thở vào. Thở ra ta biết ta đang thở ra.”** Phép thực tập này tuy đơn giản nhưng nó rất là hiệu nghiệm. Chú ý tới hơi thở thì tức khắc hơi thở đưa tâm rong

---

<sup>3</sup> Trần Thái Tông

ruổi trở về thân thể, và ta có thể chấm dứt tập khí rong ruổi, tìm cầu, lo âu, suy nghĩ và thất niệm. Tâm ý ta dừng lại thật sự trong giây phút hiện tại nên ta tiếp xúc được với không khí trong lành, đất trời bao la và thiên nhiên màu nhiệm. Hơi thở chánh niệm giúp ta duy trì được “sự trở về ấy” một cách bền bỉ và vững vàng. Về được với ta thì đồng thời ta cũng về được với sự sống, và nó chỉ xảy ra trong một giây lát mà người Tây phương gọi là “a moment”. Đạo Bụt gọi giây phút ấy là sát na tức là đơn vị thời gian rất ngắn. Một cái búng tay có tới sáu mươi hai sát na. Thế thì, sống thật trong mỗi sát na là con đường tu tập, là tinh yếu của thiền, là nẻo vào giải thoát.

Mỗi ngày ta tập ngồi thiền trong mười lăm phút, hai mươi phút hoặc nhiều hơn; ta hãy ngồi cho đẹp đẽ, thoải mái và nhẹ nhàng. Ngồi để thở và để ý tới hơi thở cũng đủ bình an và hạnh phúc lắm rồi. Hơi thở ý thức là phép lạ đưa tâm rong ruổi, lo âu và tiếc nuối trở về với thân thể. Thân tâm nhất như là trạng thái cao nhất, toàn vẹn nhất của con người. Cũng như thế, ta nương vào bước chân để trở về. Dồn sự chú ý trên bước chân thì tự nhiên ta biết rõ ràng ta đang đi và đồng thời ta thấy bãi cỏ xanh hơn, bầu trời trong hơn, không khí lạnh hơn... Sự

sống biểu hiện một cách chân thật và linh động hơn. Bây giờ mùa xuân đang đến với tu viện Rừng Phong biến tất cả rừng cây thành một màu xanh tươi mát, lại có muôn ngàn hoa dại đang đua nhau hé nở khoe trăm màu trăm sắc cho ta tha hồ nhìn ngắm. Ta lại nghe được tiếng chim ca, tiếng gió hú và tiếng suối rì rào... Hạnh phúc đến với ta một cách tự nhiên bởi vì ta là người biết “trở về” nên ta cũng biết thưởng thức cảnh đẹp của mùa xuân. Tất cả sự sống đang gọi ta trở về; từng ngọn lá, mỗi tia nắng, mỗi hòn cuội đang gọi ta trở về; mỗi hơi thở, từng bước chân, mỗi tiếng chuông là cơ hội cho ta trở về. Trở về được, ta vượt thoát tình trạng phóng thể và mong cầu nguồn gốc của cô đơn, chán chường và tuyệt vọng. Trái lại ta có thể thưởng thức bữa cơm chiều đậm ấm, ngắm nhìn bông hoa tươi thắm và nếm được hương vị thơm ngon của ly trà nóng.

Các bạn ở đâu đó bên quê hương Việt Nam không biết có nhiều cây xanh hay không? Mùa xuân ở đó có rục rờ và xanh tươi như ở đây hay không? Chắc chắn là ít cây xanh hơn tiểu bang ‘Vermont’ này rồi, nơi tọa lạc của tu viện bởi vì ‘Vermont’ nghĩa là núi xanh. Nhưng ở đó chắc chắn bạn có không khí, trời xanh và mưa chiều phải không? Bạn có bao



giờ ngồi nghe một khúc mưa chiều hay chưa? Chúng ta ngồi cho thật yên vừa thở vừa nghe mưa, tiếng hát của mưa chiều là một bản nhạc êm đềm có công năng làm lắng dịu lại thân tâm. Chú tâm vào tiếng mưa, tâm rong ruổi của ta trở về đoàn tụ với thân. Về được, ta không còn bơ vơ nữa, không còn đi hoang nữa. Ta bắt gặp được chính ta, ta là ta. Ta sẽ cảm thấy sung sướng và ấm áp cả tâm hồn. Hạnh phúc nào bằng hạnh phúc ta là ta. Đức Thế Tôn có dạy rằng: “*Hãy nương tựa nơi hải đảo tự thân mà đừng nương một nơi nào khác.*”<sup>4</sup> Cuộc đời là biển cả bao la, tâm thức là đại dương mênh mông, trở về được với ta thì ta sẽ trở thành hải đảo vững chắc. Cho dù có mưa to gió lớn, ta vẫn không bị chết chìm và cuốn trôi trong cơn bão tố ấy.

Trở về được trong hiện tại, ta biết nghe, biết cảm, biết nhìn, biết thương, biết tiếp xúc với sự sống rõ ràng hơn. Bông hoa sứ đẹp quá đi. Bông trang thắm quá đi! Bầu trời xanh thắm thắm quá đi! Ly nước cam này sao mà ngon ngọt quá mẹ ơi! Sự sống đẹp như vậy mà ta lại không thấy, không cảm, thật là uổng phí cho ta! Ta không dại gì cứ bận rộn, lên xuống với những chuyện đâu đâu để đánh mất những

---

<sup>4</sup> Kinh hải đảo tự thân -- Nghi thức tụng niệm đại toàn

màu nhiệm trong sự sống. Nhìn lại bản thân, ta vẫn còn đôi mắt sáng để ngắm nhìn quê hương thân yêu, ta vẫn còn hai lỗ tai thính để nghe được tiếng giò rì rào qua hàng tre, hai chân của ta vẫn còn mạnh khỏe để đi khắp mọi nẻo đường trên quê hương, sức khỏe của ta vẫn còn tốt để sống vui chơi trong cuộc đời. Trở về được, ta sẽ khám phá ra rằng ta có cả kho tàng hạnh phúc. Sống được như vậy, thân tâm ta mãi được nuôi dưỡng bằng năng lượng tươi mát, lành mạnh của thiên nhiên và trời đất.

Nhiều lúc ta muốn trở về mà tâm ý cứ chạy rong ruổi hoài à, do đó tu tập là một nếp sống điều luyện với một trái tim kiên nhẫn. Tâm ý chạy rong thì ta thực tập đưa nó về nhà. Đó là nghệ thuật, là công phu tu tập hằng ngày. Càng thực tập ‘trở về’ mỗi ngày như vậy, ta sẽ có khả năng trở về bền bỉ hơn. Chắc chắn một ngày nào đó, ta sẽ có khả năng trở về thật sự trong mỗi giây mỗi phút. Lúc ấy, ta sẽ khám phá ra được ý nghĩa của đời mình.

*Mùa xuân năm 2005, Phong Lâm Tự*

## Mẹ Oi! Con Ở Đây Này

Linh Đan đang bước từng bước cẩn trọng và thành thoi trên con đường đất đỏ từ đỉnh núi Yên Tử xuống thien đường Trăng Rằm. Không khí buổi sớm của tu viện Lộc Uyển thật là tịch mịch, sương mai bay la đà dưới đôi chân của nàng và phủ dày đặc mấy đỉnh đồi. Nàng có cảm giác như mình đang đi trong một thế giới xa xôi về một tiền kiếp nào đó, thoát ly ngoài xã hội đầy lo âu và phiền muộn này.

Núi rừng ở đây có nhiều mỏm đá trắng chen lẫn giữa nhiều bụi cây rừng với hương thơm ngào ngạt. Những giọt sương mai thấm ướt vào lá làm cho những lỗ tế bào của lá nở ra để bốc hương thơm lừng. Những bụi cây ‘sage’ tỏa hương thơm như mùi hương trầm trong thien đường Thái Bình Dương mà Linh Đan nghĩ được tối hôm qua trong buổi lễ khai mạc khóa tu.

Khóa tu da màu là một khóa tu đặc biệt do một vị thiền sư Việt Nam hướng dẫn. Linh Đan đã được nghe danh và đã từng đọc sách của Người nhưng hôm qua là lần đầu tiên nàng có diễm phúc được trực tiếp nhìn thấy Người.

Buổi thuyết giảng đêm hôm qua của Người trở về lại trong tâm trí của nàng.

Số lượng thiên sinh có tới gần một ngàn người vậy mà tất cả đều ngồi im phăng phắc. Không khí thật là trang nghiêm.

Nghe một tiếng chuông nhỏ thì tất cả đều đứng dậy.

Ở đằng xa, vị thiền sư đang đi từng bước thong thả vào thiền đường. Dáng đi của Người thật là bình an và nhẹ nhàng. Có một nguồn năng lượng thanh thoát và từ bi tỏa ra từ con người của Người, làm vơi đi một phần nào những phiền muộn và đau thương của nàng. Được nhìn ngắm Người, nàng cảm thấy an ổn trong tâm hồn, và những giọt nước mắt cứ tự nhiên lăn ra từ tâm hồn sâu muộn và thương đau. Nàng muốn được nhìn Người càng lâu càng tốt; có một mãnh lực tâm linh gì đấy nơi Người mà ai cũng ưa chiêm cảm.

Thiền Sư dừng lại trước pháp tòa, nơi có một bình hoa và một cái gối ngồi thiền, Người nhẹ nhàng quay lại và đưa mắt quán sát mọi người.

Cái nhìn của thiền sư tỏa ra nguồn năng lượng từ bi rất hùng mạnh.

Tất cả mọi người đứng im lặng, chấp tay búp sen cung kính chào đón thiền sư.

Bỗng nhiên, Người nở một nụ cười hàm tiếu rồi trịnh trọng chấp hai tay thành một búp sen để xá chào mọi người. Tất cả thiền sinh đều cúi đầu cung kính chào đón vị thầy thương mến của mình.

Linh Đan chưa bao giờ chứng kiến cảnh tượng trang nghiêm mà đậm ám như thế cho nên nàng không dám thở mạnh. Lúc ấy thiền đường Thái Bình Dương trở nên yên tĩnh lạ thường.

Thiền sư thong thả bước lên pháp tòa. Tất cả mọi động tác của Người đều chậm rãi, khoan thai và nhẹ nhàng. Người ngồi xuống trong tư thế hoa sen, dáng ngồi của thiền sư vững như trái núi, thẳng và đẹp như một pho tượng của đức Thế Tôn.

Người ngồi im lặng quá đi!

Đến bây giờ nàng mới nhớ trở về với mình. Nàng thở những hơi thở ý thức và cảm thấy sự yên tĩnh đang thấm vào thân tâm của nàng. Thở được mấy hơi thở thì nàng nghe tiếng thiền sư.

- Chúng ta có ước hẹn với sự sống và hẹn ước ấy nằm ngay ở trong giây phút hiện tại. Đánh mất hiện tại là đánh mất sự sống, và ta không có khả năng tiếp xúc với những màu

nhiệm đang xảy ra như trời xanh, mây trắng, lá lục, hoa vàng...

Mỗi lời nói của Người là một tiếng chuông tỉnh thức đưa tâm tư đau thương, trôi lăn và thất niệm của nàng về trong giây phút hiện tại. Nó có công năng chuyển hóa những tuyệt vọng và buồn đau. Người tiếp tục hướng dẫn tận tình những phương pháp thiền tập căn bản. Người nói:

- Thiền là học đi, học ăn, học uống, học thở, học cười với tất cả sự chú tâm và cẩn trọng.

Thiền sư đã lớn tuổi mà giọng nói của Người vẫn còn trẻ trung, ấm áp ghê. Thiền sinh tham dự khóa tu này là những thành phần đau khổ và thiệt thòi nhất của xã hội. Hình như thiền sư cảm nhận và thấu hiểu được niềm đau ấy nên Người giảng rất sâu sắc về những vấn đề khổ đau, kỳ thị, bất công xã hội, lạc loài và quê hương chân thật.

Trong khóa tu này, ngoài những lời khai thị sâu sắc của Người, Linh Đan học được những phương pháp tu tập cụ thể như hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, tọa thiền, thiền ăn... Linh Đan tin tưởng nơi những phương pháp này bởi vì chúng đơn giản, dễ hiểu mà lại có hiệu quả liền lập tức.

Bước chân thiền hành là những bước cẩn trọng, thiết tha và ý thức. Thế mà bấy lâu nay, nàng chỉ bước những bước chân hấp tấp, hối hả, đầy lo âu và phiền muộn. Thiền hành sao mà giống những bước chân đầu tiên lúc Linh Đan mới tròn một tuổi. Nàng nhớ lại thời tuổi thơ.

- Hôm ấy trời ấm áp và đẹp đẽ, mẹ tập cho nàng đi. Mẹ đứng cách bé Linh Đan khoảng vài bước và gọi bé một cách âu yếm:

- Đi lại đây con, Linh Đan!

Bé Linh Đan tập bước những bước đi đầu tiên trong đời. Bé đi từng bước, từng bước vừa run rẩy, vừa sợ hãi. Bé Linh Đan bước chập chững, có lúc nghiêng qua, có khi nghiêng lại. Bé vừa đi vừa hồi hộp vì sợ té nhưng khi gần đến bên mẹ, bé sung sướng ôm choàng lấy vòng tay thương yêu của mẹ.

Nhớ đến đây, nàng cảm thấy tiếc nuối! Những bước đi đầu lòng sao mà vui sướng và cẩn trọng đến thế.

Đi thiền hành, nàng cảm thấy mình có khả năng trở về được với mình trên bước chân thật sự. Không khí, thiên nhiên và núi rừng giúp cho nàng tỉnh táo. Nàng cảm thấy mẹ cũng đang dang tay chờ đợi nàng, đó là bà mẹ của sự sống, là bà mẹ trời đất thiên nhiên. Thì

ra, thiên tập là cái gì đã có sẵn trong đời sống hằng ngày của nàng từ lúc còn tấm bé.

Linh Đan thích nhất là hơi thở ý thức. Trở về với hơi thở, nàng có thể trở về với chính mình thật là dễ dàng. Tâm rong ruổi của nàng dừng lại thật sự, và nàng cảm thấy khỏe khoắn lạ thường. Đơn giản như thế sao bấy lâu nay nàng không có biết mà cứ để cho nỗi buồn và cơn đau chi phối hết tâm hồn của nàng.

Người ta đau khổ nhiều nên họ chia sẻ trong những buổi pháp đàm rất cảm động cũng giống như đất ở tu viện Lộc Uyển vừa cần cỗi vừa khô khan nên nó sinh ra những loài cỏ cây hoa lá có hương sắc thật nồng nàn, thơm tho và xinh đẹp, mỗi loài cỏ cây đều có hương sắc khác nhau làm cho cả núi rừng thơm tho ngào ngạt! Linh Đan được chia vào trong gia đình pháp đàm Cây Thế Kỷ (Century Plant family), mọi người ở đây mở lòng ra thật sự để chia sẻ, lắng nghe và yểm trợ cho nhau. Chỉ sau buổi đầu gặp gỡ, nàng đã cảm thấy gần gũi với mọi người và người ta đối xử với nhau thật dễ thương. Tình người nơi đây ấm áp làm sao! Lắng nghe người khác, nàng bắt đầu hiểu thêm về nguồn gốc khổ đau của mình và thấy được giá trị của nó. Nàng thấy rằng không phải chỉ có mình đau khổ mà nhiều người đang đau khổ



và nỗi khổ của họ còn da diết hơn nỗi khổ của nàng nhiều lắm, bởi vậy trái tim của Linh Đan dâng lên một niềm thương xót, làm dịu vơi một phần nào khổ đau trong lòng. Nàng cảm thấy thương mến và biết cảm mọi người lắm.

Ngày áp chót của khóa tu, Linh Đan được tham vấn cùng với thầy Thạch Lang. Tham vấn là ‘consultation’ nhưng Linh Đan không biết phải làm như thế nào khi gặp thầy bởi vì nàng chưa bao giờ tiếp xúc với một vị tu sĩ Phật giáo. Là người Mỹ, Linh Đan không biết cách đối xử như thế nào cho đúng cung cách trong truyền thống tâm linh Á Đông. Đang suy nghĩ vẫn vơ thì thầy xuất hiện.

Thầy còn trẻ lắm. Tính tình của thầy sao mà dễ thương, miệng luôn mỉm cười và nét mặt thật là tươi sáng như buổi bình minh. Đặc biệt là đôi mắt của thầy sáng lắm. Thầy nói tiếng Mỹ với giọng Á Châu.

- Mời Linh Đan ngồi. (Please sit, Linda)

Nàng ngồi một bên thầy dưới bóng mát cây tiêu California ở cạnh nhà bếp, phía trước là núi Ngự Bình, phía sau là xóm Vũng Chãi, bên kia là dãy núi Yên Tử, phía trước là thiền đường Thái Bình Dương. Ngồi ở đây, nàng có thể thấy hết khung cảnh của tu viện Lộc Uyển và dãy núi Đại Ân.

Được ngồi bên thầy, Linh Đan cảm thấy bình an lắm.

Trước đây Linh Đan đã từng xin tội với các cha ở trong nhà thờ. Nơi xin tội là một cái học, cha ngồi ở bên kia học và nàng ngồi ở bên này học, cách nhau một bức tường đen tối. Nàng chia sẻ với cha đã nhiều lần nhưng Linh Đan không cảm thấy nhẹ nhàng, và nỗi khổ trong lòng không thật sự vơi đi bởi vì không khí tù túng, âm u và nhất là nàng không được thấy mặt cha như đang thấy mặt thầy.

Thầy ngồi trong tư thế hoa sen nhìn nàng một cách thân mật.

Thầy cất giọng nói:

- Một phần thực tập quan trọng trong buổi tham vấn là để cho người tham vấn nói ra những khổ đau đang nóng bỏng trong lòng. Ngồi lắng nghe thật trầm lặng với đôi mắt thương yêu và bình thản là sự thực tập của thầy. Con hãy nói đi! Thầy tập thở để yểm trợ cho con.

Với không khí trong lành, đồi núi bao quanh và nắng chiều vàng tươi nàng bắt đầu nói:

- Con đau khổ lắm thầy ơi! Con phá thai đã bốn năm rồi mà niềm đau khổ ấy vẫn còn bám riết lấy con. Em bé cứ trở về ám ảnh con

bằng sự khóc than, trách móc và hờn dỗi. Con phá thai bởi vì bạn trai của con hăm dọa sẽ tự sát nếu con sinh em bé. Mọi người đều khuyến khích con phá thai. Trong tình trạng như thế, tâm con rối loạn nên đã quyết định sai lầm và bây giờ con rất đau khổ.

Gần đây thôi, con muốn có một đứa con với người bạn trai mới nhưng anh ấy chưa sẵn sàng và con đã làm cho anh đau khổ. Thầy giúp cho con. Làm sao chữa lành được vết thương và khi nào con mới có được một đứa con?

Trong lúc nói, nước mắt của nàng chảy ràn rụa.

Lạ thay! Nàng cũng thấy thầy xúc động như chính nàng và nước mắt của thầy cũng tự động ứa ra.

Thầy thầy khóc! Nước mắt của nàng tuôn tràn ra nhiều như những giọt mưa chiều.

Tuy xúc động mạnh, thầy vẫn ngồi yên và tiếp tục nhìn vào đôi mắt nàng. Nàng cảm thấy hạnh phúc vì người này hiểu được nỗi thương đau của mình và người này mở lòng ra thật sự. Đôi mắt ấy, cái nhìn ấy, trái tim ấy và dáng ngồi ấy, nàng biết rằng thầy đang thật sự lắng nghe mình.

Hai thầy trò ngồi yên thật lâu mà Linh Đan không cảm thấy nôn nóng gì cả, chỉ cần được ngồi yên bên thầy, nàng đã cảm thấy khỏe lắm rồi. Nàng cứ nhìn vào dáng ngồi và khuôn mặt bình thản của thầy.

Người tu thường có những giây phút trầm tĩnh giống như đi sâu vào thế giới tâm linh huyền hoặc nào đó. Dáng ngồi ấy thật là lắng đọng và an nhiên.

Khóc được nàng cảm thấy khỏe. Nàng đang theo dõi hơi thở và lắng nghe chim hót trên cành cây tiêu. Bất chợt thầy mở lời, cũng là giọng nói ấm áp ấy, cũng với đôi mắt hiền từ trong sáng ấy, thầy nói:

- Không có ai trên cõi đời này mà không từng làm lỡ. Có lỡ làm nhỏ, có lỡ làm lớn. Không nhiều thì ít, ta phải trả một giá rất đắt cho những lỡ làm đó nhưng lỡ làm nào cũng có thể làm mới trở lại, vết thương nào cũng có thể chữa lành. Quyết định phá thai của con không phải chỉ một mình con chịu trách nhiệm, anh chàng ấy cũng phải chịu trách nhiệm, những người đề nghị phá thai cũng có phần trách nhiệm...

Thầy lại tiếp tục nói:

- Xã hội bây giờ người ta xem chuyện phá thai là chuyện thường. Người ta không

muốn có con bởi vì sinh con, nuôi con là một bồn phạt đau đớn, nhọc nhằn và phiền toái. Cho nên hễ không muốn em bé thì người ta quyết định phá nó đi. Sự tàn nhẫn này lan tràn khắp nơi, đã gây ra nhiều khổ đau và vết thương trong lòng những người trẻ. Con hãy nói cho mọi người biết rằng phá thai không phải là chuyện thường. It is not okay. It is painful and suffering.

Em bé không chết đâu cho dù con không muốn nó ra đời. Em bé đang đau khổ và con cũng đang đau khổ. Con hãy chữa lành vết thương ấy cho em bé. Con hãy an trú trong nguồn suối thương yêu của hiện tại để tiếp xúc với năng lượng lành mạnh, tươi mát và an vui trong sự sống để chữa trị vết thương. Con hãy tập mở trái tim ra cho nắng mai chữa trị, không khí chữa trị, thiên nhiên chữa trị... Sự sống của ta làm bằng năng lượng (energy) và những yếu tố hóa học (chemistry). Nếu ta biết mở tung cánh cửa ngục tù của quên lãng và đau thương thì năng lượng tươi mát và lành mạnh của sự sống khắp nơi sẽ đi vào để nuôi dưỡng và chữa trị cho ta. Ta không nên giam mình lại trong ngục tù của hối hận và thương đau. Năng lượng là năng lượng chung, đang đi vào và đi ra để trao đổi và chuyển hóa. Những chất hóa học

trong ta và chung quanh đang cầu kết với nhau làm ra sự sống linh động và tinh khôi. Ta hãy mở lòng ra để đón nhận.

Im lặng một hồi để thờ, thầy lại lên tiếng:

- Tâm khỏe mạnh kéo theo sự mạnh khỏe của thân thể và em bé sẽ có cơ hội trở về với con. Em bé vẫn còn đó. Con hãy nói chuyện với em bé đi. Hãy nói rõ tại sao mẹ không cho bé ra đời. Nói tất cả những nguyên nhân xa gần để em bé thông cảm. Con hãy thở nhẹ và mỉm cười với em bé, hãy nuôi dưỡng bằng niềm vui sống. Con nên thực tập tiếp xúc với nắng mai, ngồi yên tĩnh để thờ, bước những bước chân thanh thản... Tất cả yếu tố lành mạnh này sẽ chữa lành vết thương cho con và khi vết thương đã lành lặn thì em bé biết rằng mẹ sẵn sàng cho em bé chào đời.

Con nên chia sẻ với người yêu về nỗi khổ niềm đau trong lòng và thực tập xây dựng lại một tương lai tốt đẹp. Con đừng bắt buộc người yêu theo ý của mình. Con muốn có em bé để bù đắp lỗi lầm trong quá khứ nhưng em bé biết mẹ chưa thật sự lành mạnh. Mẹ còn thương đau, giận hờn và trách móc nên em bé không muốn biểu hiện.

Mỗi khi khổ đau ta thường làm khổ người khác và người kia cũng sẽ làm khổ lại chính ta. Khổ đau tiếp tục leo thang và luân hồi trong ta mãi mãi. Muốn chấm dứt khối khổ đau ấy ta hãy thực tập chánh niệm trong đời sống để nuôi dưỡng niềm vui, hạnh phúc và nhìn thật kỹ vào những nguyên nhân xa gần của khổ đau để chuyển hóa.

Nghe những lời trên của thầy.

Nàng cảm thấy như mình đang uống một ly nước mát. Lời nói của thầy có một sức mạnh đi thẳng vào lòng đã thông hết những âm u, buồn tủi và mặc cảm trong lòng nàng. Nước mắt tiếp tục tràn ra như nước vỡ bờ. Bao nhiêu khổ đau của nàng được vơi đi bởi những giọt nước mắt, và đôi mắt nàng tươi lên. Một tia ánh sáng của niềm tin chợt sống dậy rằng khổ đau có thể chuyển hóa và vết thương có thể chữa lành bằng những phương pháp sống đơn giản như hơi thở an lạc, nụ cười thương yêu, bước chân nhẹ nhàng mà nàng đã được học trực tiếp với vị thiền sư. Niềm tin lớn lao và sung sướng nhất của nàng là em bé vẫn có thể chào đời.

Linh Đan cẩn trọng đặt từng bước chân thiền hành sau khi từ giã thầy Thạch Lang.

Nàng vừa đi, vừa thở.

Bỗng nhiên, nàng chợt nghe giọng nói ngọt ngào của em bé:

- Mẹ ơi! Con ở đây này.

Nhìn đâu nàng cũng thấy đứa bé đang mỉm cười chấp nhận nàng như là mẹ. Nàng cảm thấy sung sướng và hạnh phúc. Những giọt nước mắt được làm bằng một nụ cười tươi sáng.

Những bông hoa dại nhỏ bé hai bên đồi cũng mỉm cười để chia sẻ niềm vui với nàng. Nắng chiều vàng vọt lấp lánh khắp núi rừng như đang ca hát với nàng, làm cho khung cảnh tu viện thân yêu này sáng rực hẳn lên.

Thì ra cuộc đời vẫn luôn luôn thương yêu và tươi sáng!

*Mùa An Cư Kiết Đông, 2004*

*Lộc Uyên Tử*



## **Con Hãy Vui Lên!**

*Thanh Vân thương!*

Đọc lá thư của con, thầy cảm thấy vừa sung sướng vừa xót thương cho con hơn bao giờ hết. Sung sướng bởi vì con đã lớn lên thật nhiều, biết lo xa và biết được trách nhiệm của mình. Xót thương cho con là con phải lo lắng và suy tư nhiều quá trong những ngày trước buổi lễ xuất gia, thọ giới sa di ni. Con lo lắng hơi nhiều đó, con có biết không? Con giống hệt mẹ của con và mẹ ngoại, tức là chị và mẹ của thầy. Nhìn vào con, thầy thấy được rõ ràng hình bóng thân yêu của chị thầy. Thầy tin chắc rằng con sẽ tu tập thành công, sẽ chuyên hóa được nỗi lo lắng và suy tư mà con đã tiếp nhận từ chị của thầy.

Tu tập là nhận diện dòng suy tư một cách nhẹ nhàng mà không nên xua đuổi cũng không bị đắm chìm vào suy tư. Mỗi khi suy nghĩ, con nhớ trở về với hơi thở ý thức nhé. Suy tư đang có mặt nhưng hơi thở ý thức cũng có mặt để ôm ấp, nhận diện và chở che. Thời bây giờ, con người không biết thở nên thường đánh mất

trong suy tư, lo lắng, sầu đau nên họ tạo thêm nhiều lo âu và phiền muộn. Đến độ, họ phải đi bác sĩ tâm thần, phải thuốc an thần để giảm bớt tư duy nhưng làm sao có thể làm được như thế. Thứ thuốc họ đang uống chỉ là để giảm đi sự hoạt động của những (neurons) tế bào thần kinh mà thôi. Chỉ có thiền định mới có khả năng êm dịu lại suy nghĩ và nhìn sâu vào thực tại của suy tư để hiểu được con hơn. Suy tư không phải là xấu nhưng phải biết con đang suy nghĩ những gì? Suy tư nào lợi ích thì con hãy nuôi dưỡng, suy nghĩ nào không lợi ích mà chỉ đem lại chán chường, bất an và tuyệt vọng thì con thực tập để ngừng lại. Nếu thờ mà không dừng được suy tư, con hãy mở cửa để đi thiền ngoài trời. Thiên nhiên mẫu nhiệm lắm, có khả năng trị liệu rất cao. Đi một hồi trong thiên nhiên chắc chắn sẽ có sự thay đổi trong dòng sông suy tư của con. Con hãy thử đi!

Cám ơn con đã lo lắng cho thầy. Con sợ sau này xuất gia rồi, nếu con làm lầm lỡ sẽ ảnh hưởng xấu đến thầy và sư cô T. N. Không đâu con ạ! Làm lỡ thì ai cũng có thể đã làm lỡ, đang làm lỡ và sẽ làm lỡ. Làm lỡ sẽ làm cho con khổ đau nhưng thầy và sư cô T. N. sẽ không trách móc con đâu, sẽ không buồn phiền và không cảm thấy mất mặt gì đâu. Thầy sẽ

chấp nhận lỗi lầm của con. Thầy sẽ thương yêu và yểm trợ cho con lúc lầm lỡ bằng sự thực tập có mặt, hướng dẫn và lắng nghe. Điều quan trọng là con phải học được từ lỗi lầm của mình để lớn lên mà đừng lặp lại lỗi lầm ấy. Thầy tin chắc con sẽ không làm lầm lỡ gì lớn lao lắm đâu bởi vì từ lúc còn tám bé đến bây giờ con luôn được nuôi dưỡng đàng hoàng. Ba mẹ của con đã biết tu tập từ lâu. Mẹ ngoại cũng đã vào chùa ở từ lâu và thầy đã xuất gia hơn 14 năm rồi nên đã nuôi dưỡng những hạt giống lành mạnh trong con. Thầy nhớ lúc về thăm nhà lần đầu tiên vào năm 1993 sau khi đã đi tu, cả nhà con đều biết ngồi thiền mỗi buổi tối bởi thế con đã biết thờ, biết ngồi yên từ lúc còn ấu thơ. Bây giờ con đang được gần gũi bên Sư Ông và đại chúng, đang được tăng thân nuôi dưỡng, che chở và thương yêu nên con đừng lo lắng quá.

Ngày dẫn thỉnh, con tỏ ra nét an tĩnh từ dáng đi, cách đứng, thế lạy và cả con người của con tỏ ra năng lượng an lạc thật lắm cho nên thầy biết con đã thực tập hết lòng trong suốt năm qua. Điều này làm cho thầy yên tâm và sung sướng. Lúc ở Làng Mai trong khóa tu mùa hè, con ở Xóm Mới lo cho trẻ em, thầy ở Xóm Thượng lo cho thiền sinh nên chúng ta ít

có cơ hội gặp gỡ nhau. Đó là chuyện bình thường thôi, chỉ cần con có hạnh phúc là thầy cảm thấy hạnh phúc và ấm lòng rồi. Thầy không buồn phiền gì về con cả, không cảm thấy con muốn xa lánh thầy bởi vì con là hình bóng thân yêu của chị thầy cho nên dù có được gần gũi hay không gần gũi, con vẫn mãi mãi là người thân yêu của thầy. Thầy thương con như thương những ngôi sao trên bầu trời và thầy cố tình cho con không gian, thời gian để tu tập và vui chơi cho thoải mái. Mong con hãy cắm rễ thật sâu sắc vào các sự cô và sự thực tập hàng ngày. Thầy chỉ là một chiếc rễ nhỏ bé trong bao nhiêu ngàn chiếc rễ mà con đang có. Tu tập làm sao để con có khả năng tiếp xúc thực sự với nắng mai, trời xanh, mây trắng, cỏ cây, hoa lá, núi non hùng vĩ, và từ từ con sẽ thấy rằng con là tất cả.

Con hãy vui lên! Ba mẹ con sẽ qua Làng Mai với con trước ngày xuống tóc. Thầy sẽ có mặt với con trong từng hơi thở ý thức và bước chân thiền hành để gửi năng lượng an lành hộ niệm cho con. Tất cả sự sống đang mở hai cánh tay thương yêu nuôi dưỡng cho con. Hãy mở lòng ra đi con!

*Sen búp xin tặng người,*

## Thai Nhi Trong Bụng Mẹ

Khóa tu mùa hè năm nay có gần một trăm thiền sinh tới tu tập với các thầy và các sư cô tại tu viện Rừng Phong, và chỉ còn hơn ba ngày nữa là mãn khóa. Sư chú Thạch Lang sẽ giảng vào ngày chủ nhật tức là ngày cuối của khóa tu. Tuần vừa rồi, sư chú đã giảng về phép thiền quán bằng hình ảnh thai nhi vừa thực tế vừa gần gũi mà ai cũng có thể hiểu một cách dễ dàng. Đa số thiền sinh trong khóa tu này là người Mỹ nên sư chú giảng bằng tiếng Anh. Họ thích bài giảng ấy lắm, và họ biểu lộ niềm sung sướng và biết ơn một cách thoải mái và tự nhiên. Trong lúc giảng, anh thiền sinh cao lớn ngồi trước mặt sư chú cứ khóc ròn rã, có lẽ anh thấm thía đề tài này hoặc giả anh đang đau khổ da diết, mong rằng bài giảng ấy có thể giúp cho anh vơi đi một phần nào nỗi khổ niềm đau trong lòng. Sư chú thường dùng hình ảnh này để quán chiếu về bản thân mà sư chú đã học được từ bốn sư. Do đó sư chú Thạch Lang đâu có giảng mà chính bốn sư đang giảng về thiền quán.

Phép quán này gọi là phép quán tướng (visualization), phép hình dung (picturization). Ta thử hình dung ta là một thai nhi đang nằm trong bụng mẹ. Mẹ đang ôm ấp, che chở, bảo vệ và nuôi dưỡng cho ta. Mẹ nuôi ta bằng cuống nhau nối liền thai nhi với ‘tử cung’. Tử cung là cung điện của đứa con. Ta cảm thấy hết sức an ổn ở trong tử cung ấy; ta không sợ lạnh, không sợ nắng, không sợ gió, không sợ đói, không sợ bất cứ chuyện gì cả. Ta nằm thoải mái trong ‘tử cung’ để cảm nhận sự nuôi dưỡng và yêu thương của mẹ. Mẹ ăn cho ta, thở cho ta, uống cho ta, ngủ cho ta..., bao nhiêu dinh dưỡng của mẹ đều đi vào thai nhi làm cho ta càng ngày càng tượng hình mà lớn lên thành một em bé. Không những chỉ có thức ăn, dinh dưỡng và không khí nơi mẹ đi vào ta mà còn tình cảm, suy tư, lo âu, vui buồn, thương yêu của mẹ cũng đi vào ta hết.

Bây giờ, tuy đã được sinh ra khỏi bụng mẹ, cuống nhau đã bị cắt lìa nhưng nhìn cho thật kỹ ta vẫn là một thai nhi như thường. Ta nối liền với những bà mẹ trong sự sống bằng những cuống nhau vô hình. Không khí là mẹ của ta, chính không khí duy trì mạng sống của ta do đó không có không khí để thở thì ta sẽ chết ngạt. Tất cả sự sống trong cơ thể đều hoạt

động bằng dưỡng khí mà ta hấp thụ được từ không khí. Mặt trời là mẹ của ta. Mặt trời làm ra mùa màng, đồng ruộng, nương dâu cung cấp rau cải, hoa trái và ngũ cốc biến thành thức ăn và thức uống nuôi ta. Mặt trời còn sưởi ấm da thịt và tâm hồn của ta, không có mặt trời ta sẽ chết cồng và không có thực phẩm để ăn. Sông hồ, đất nước, núi non, cỏ cây và muôn loài đều là cha mẹ của ta. Dòng sông cung cấp nước cho ta uống. Nước làm cho đồng ruộng xanh tốt để đơm hoa kết trái cho ta. Mỗi ngày ta uống rất nhiều nước để cho hình hài tươi đẹp, không có nước ta sẽ chết khát. Trái đất là mẹ khác của ta nên ta thường gọi đất bằng cái tên hết sức thân thiết ‘đất mẹ’ (mother earth). Đất ôm ấp, thương yêu và làm ra sự sống của muôn loài, cỏ cây và đất đá. Không có trái đất, ta không biết phải nương tựa vào đâu để sống sót và tồn tại. Không có đất, ta sẽ không có rau cải, hoa trái, lúa gạo để nấu thành thức ăn nuôi thân thể. Con giun cũng đóng góp vào việc vun xới mảnh vườn làm ra rau cải cho ta dùng, như thế con giun cũng là mẹ của ta. Ta uống sữa mỗi ngày mà ta vẫn hay quên rằng con bò đang ăn cỏ ở ngoài đồng cũng là một bà mẹ khác của ta. Cha mẹ, ông bà, tổ tiên vẫn tiếp tục nuôi dưỡng ta bởi vì nhìn vào bàn tay, ta thấy được

hình bóng thân yêu của mẹ cha, ông bà và tổ tiên. Thế là, ta vẫn là một đứa bé được nuôi dưỡng bởi nhiều bà mẹ thân yêu. Sự sống của muôn loài rất là mâu nhiệm. Nó liên hệ mật thiết với nhau một cách linh động từ ngàn xưa cho đến ngàn sau, đang dang tay để nuôi dưỡng và thương yêu ta nhưng sự sống ấy không thuộc về ai cả. Không ai làm chủ cái gì cả trong sự sống. Năm uẩn của ta không phải là một thực thể tách rời, độc lập đối với sự sống bởi vì tất cả những yếu tố về vật chất, tâm linh, hóa học, năng lượng trong sự sống đang đi vào ta để duy trì, nuôi dưỡng và làm cho năm uẩn hiện hữu. Cho nên hình ảnh thai nhi nối liền với mẹ bằng cuống nhau trong tử cung là để ta nhớ lại nguồn gốc và sự liên hệ mật thiết với những bà mẹ thương yêu, cũng là bản thể uyên nguyên của ta. Nhờ thế ta sẽ không còn âm thầm chấp vào bản ngã riêng biệt nữa. Sư chú Thạch Lang chỉ là một cái tên mà không phải là một thực tại. Sau khi xuất gia, ta được bốn sư đặt cho một pháp danh, và ta rất yêu quý, tự hào và hãnh diện với cái tên ấy. Nếu ai nói xúc chạm tới tên ấy thì ta buồn giận, tự ái và tranh chấp trở lại. Nhìn cho sâu sắc, sự sống của ta không thể tồn tại riêng biệt, tách ra ngoài đại thể. Đất, nước, gió, lửa trong thân thể cũng là đất, nước, gió,



lửa của muôn loài; tâm thức, tình cảm, tư duy, tài năng... của ta cũng là gia sản của nhiều thế hệ tổ tiên, giống nòi và xã hội trao truyền lại.

Ta đang đi thiền hành nhưng thật sự ai đang đi thiền hành? Có phải sư chú Thạch Lang đang đi thiền hành hay không? Ta hãy tập buông bỏ thói suy tư rằng ta đang đi thiền hành, ta đang tu tập tinh chuyên và giỏi dang, đáng đi của ta thanh lịch và vững vàng hơn người khác. Thiền hành mà không có người đi thiền hành thì ta đâu cần phải cố gắng trong lúc thiền hành. Cố gắng đi thiền chỉ đem lại mệt mỏi và nhọc nhằn mà thôi. Đi mà không đi, tu mà không tu, không có hình tướng tu; chỉ có sự sống đang xảy ra một cách thảnh thơi mà sinh động trong mỗi bước chân bởi vì tâm ý bật hết mọi ý niệm về người, về ngã. Đi như thế, ta sẽ không cảm thấy bơ vơ, lạc loài, mệt nhọc.

Nuôi dưỡng cái thấy về hình ảnh một thai nhi nối liền với mẹ bằng những cuống nhau vô hình là phép quán vô ngã. Không có ngã nhưng vẫn có sự sống, vẫn có thiền hành. Ngay lúc ấy, ta đang đi thiền hành nhưng đồng thời Thầy ta cũng đang có mặt trong mỗi bước chân của ta. Các sư anh, sư chị, sư em và gia đình cũng đang đi thiền hành với ta. Cả dòng họ tổ tiên từ ngàn xưa cũng đang nắm tay ta để đi thiền

hành. Những pháp môn khác cũng vậy, thở mà không có ý niệm rằng ta đang thở thì hơi thở mới tạo ra năng lượng an lạc, nhẹ nhàng và thanh thản. Thở mà không có người thở thì hơi thở mới thực sự là hơi thở tự nhiên, là hơi thở chánh niệm. Ta sẽ không cố gắng cực nhọc để thở nên cũng không tạo ra sự xáo trộn trong thân thể. Ta không cần so sánh sự thực tập của ta với những người chung quanh. Tu tập như thế, ta vượt thoát mọi hình thức, mọi chương ngại, mọi sợ hãi và tâm ta mở ra một chân trời tự do. Tu tập như là một trò chơi vậy thôi. Bởi vì không có tác giả đang tu nên ai nói gì đi nữa thì ta sẽ không trở thành nạn nhân của buồn giận, hơn thua và tủi nhục.

Tóm lại, ta hãy thực tập quán chiếu rằng: Ta là một thai nhi nối liền với những bà mẹ của sự sống bằng những cuống nhau vô hình, và hãy để cho những bà mẹ ấy dẫn dắt, thương yêu và trưởng dưỡng để ta bước vào con đường thành thang của quê hương muôn thuở.

*Mùa hạ, 2004*

*Phong Lâm*

## Tình Người

Sư chú Thạch Lang được đại chúng cử làm thị giả cho Thầy mình, tức là Sư Ông Làng Mai. Thầy là một vị đạo sư nổi tiếng về trí tuệ, từ bi và đức hạnh. Mỗi lần Thầy tới đâu hàng ngàn người muốn được gần gũi để tiếp nhận năng lượng từ bi và giải thoát của Thầy. Được làm thị giả cho bôn sư là một niềm sung sướng và diễm phúc vô biên cho sư chú. Sư chú Thạch Lang chỉ mới xuất gia chưa đầy hai tháng nên sư chú cảm thấy hồi hộp, không biết phải làm gì cho đúng một thị giả. Từ trước đến nay, sư chú chưa từng sẵn sóc cho ai bao giờ. Sư chú là người con trai út trong gia đình nên lúc còn ở nhà sư chú chỉ biết hưởng sự sẵn sóc, thương yêu của mẹ và các anh chị mà thôi.

Cốc... Cốc... Cốc...

- Vào đi con! Lời nói dịu dàng và ấm áp của bôn sư như một tiếng chuông tỉnh thức chấn chỉnh lại tâm thần lo âu và hồi hộp của sư chú.

Sư chú nhẹ nhàng mở cửa bước vào phòng Hoa Cau của Thầy mình.

Người đang nằm một cách thanh thoi nơi chiếc võng và đưa mắt nhìn sư chú Thạch Lang. Lúc nào Thầy cũng nhìn sư chú bằng đôi mắt từ mẫn và thương yêu như một bà mẹ hiền.

Sư chú chưa biết phải làm gì thì Thầy đã mời sư chú ngồi chơi. Cung cách tiếp xử của Thầy thật là giải thoát và độ lượng. Thầy là một vị Hòa Thượng thâm niên vậy mà đối xử với một sư chú dễ thương ghê! Thỉnh thoảng Thầy tự tay pha cho sư chú một chén trà vừa nóng hôi vừa thơm tho. Mỗi lần như thế, sư chú đưa hết hai tay và cả linh hồn để tiếp nhận chén trà cao quý mà ấm áp tình người.

Thầy mình dễ thương như thế nhưng không biết tại vì sao mà sư chú cứ hồi hộp và lo sợ mỗi khi được gần gũi bốn sư. Chắc hẳn Thầy mình có một uy lực tâm linh hùng hậu vô hình nào đó khiến cho sư chú và tất cả mọi người phải luôn luôn thận trọng đến khiếp sợ. Mỗi cử chỉ của Thầy đều nhắc sư chú trở về với tỉnh thức mà sống sâu sắc trong giây phút hiện tại.

Vị bốn sư khả kính lên tiếng:

- Con nghe bài pháp thoại sáng nay như thế nào?

- Dạ! Kính bạch Thầy, con cảm thấy thấm thía lắm. Thầy giảng kinh Kim Cương sao mà thực tế, gần gũi và dễ hiểu quá đi!

Bổn sư từ tốn nói rằng:

- Người nào trong đại chúng cũng nghĩ rằng Thầy nói riêng cho họ. Con nghĩ như thế nào?

- Dạ! Kính bạch Thầy, con nghĩ chuyện ấy cũng tự nhiên mà thôi bởi vì bản chất tâm thức của chúng con rất giống nhau. Chính trong kinh Kim Cương, Bụt đã nói tới điểm này.

*“Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: Trong tất cả các thế giới ấy có đủ tất cả các loài chúng sinh mà tâm ý các chúng sinh ấy cũng có đủ loại. Vậy mà loại tâm ý nào trong số ấy Như Lai cũng đều biết hết. Tại sao? Tu Bồ Đề, tại vì cái mà Như Lai gọi là các loại tâm ý đều không phải là các loại tâm ý cho nên mới gọi là các loại tâm ý. Vì sao vậy? Tu Bồ Đề, tâm quá khứ không nắm bắt được, tâm hiện tại không nắm bắt được, mà tâm vị lai cũng không nắm bắt được.”<sup>5</sup>*

Thầy nhìn vào đôi mắt sư chú và thông thả hỏi tiếp:

- Con hiểu như thế nào đoạn kinh ấy?

---

<sup>5</sup> Kinh Kim Cương -- Nghi thức tụng niệm đại toàn

Kính bạch Thầy! Theo con hiểu ý của Bụt về đoạn kinh này là chúng con tuy khác nhau về tính nết, lớn lên khác môi trường, khác gia đình, có những ước mơ, tình cảm, suy tư khác nhau nhưng dưới chiều sâu tâm thức của chúng con đều có những hạt giống buồn giận, thương ghét... như nhau. Người có hạt giống sân hận mạnh, người có hạt giống ái dục mạnh, người có hạt giống si mê mạnh... nhưng chúng con đều có đầy đủ tất cả những loại hạt giống trong tàng thức. Bởi thế Thầy nói gì cũng trúng bệnh của chúng con hết.

Nghe chú nói như thế, Thầy không nói gì mà chỉ mỉm cười biểu lộ niềm vui sướng.

Bổn sư dạy cho sư chú cách đi, đứng, nói, cười, pha trà, uống nước, quét sân... Những lúc rảnh rỗi, Thầy dạy cho sư chú hát những bài thiền ca do Người sáng tác như bài Áo Hóa, Trái Trăng Vàng Ứng Chín... Tất cả mọi động tác của Thầy đều đặt trong chánh niệm nên dáng dấp của Người luôn luôn toát ra năng lượng thanh thần, an lạc và nhẹ nhàng. Từ cách pha trà cho đến thế ngồi, dáng đi, cách đứng của Thầy trông thật là uy nghi và thông dong làm sao! Thầy dạy cho sư chú bằng cách im lặng bởi vì Người thường ít nói. Gần gũi bên Thầy, sư chú Thạch Lang có cơ hội tâm

mát trong dòng suối tâm linh yên tĩnh mà tràn đầy từ bi của Người. Ngồi bên Thầy, sư chú trở về với hơi thở ý thức thật là dễ dàng.

Người thật là bậc thầy kiên nhẫn, có lần Thầy ngồi gần hai tiếng đồng hồ để hướng dẫn cho sư chú thỉnh chuông. Thầy dạy rằng:

- Con phải xem chuông như là một vị Bồ Tát nên trước khi thỉnh chuông con phải thở cho thật khỏe và xá chuông một cách cung kính rồi mới cầm dùi chuông lên thở theo bài kệ. Con đọc thầm thiền ngữ trong lúc thực tập:

*“Thở vào, ba nghiệp lắng thanh tịnh,  
Thở ra, gửi lòng theo tiếng chuông,  
Thở vào, nguyện người nghe tinh thức,  
Thở ra, vượt thoát nẻo đau buồn.”<sup>6</sup>*

Mỗi hơi thở đi theo một câu kệ sẽ giúp cho con thấp lên ngọn đèn chánh niệm. Con tiếp tục thở thêm một hơi thở nữa rồi mới thức chuông lên tức là thỉnh nhẹ và giữ dùi chuông dính vào chuông tạo ra nửa tiếng chuông. Tiếng thức này báo cho đại chúng biết rằng sẽ có một tiếng chuông tròn đầy vang lên để mọi người trở về với sự thực tập. Lúc bấy giờ con mới sẵn sàng thỉnh lên tiếng chuông đầu. Mỗi

---

<sup>6</sup> Từng bước nở hoa sen -- Nhất Hạnh

tiếng chuông, con thực tập chú ý tới hơi thở vào hơi thở ra ba lần để trở về với chánh niệm nghĩa là con biết con đang thở và đang có mặt.

Sư chú Thạch Lang thỉnh chuông thật là vụng về. Sư chú phải tập luyện nhiều lắm mới học được nghệ thuật thỉnh chuông chứ điệu bộ thỉnh chuông của sư chú bây giờ hơi giống cách đánh ping pong hoặc đánh tennis.

Thầy dạy tiếp:

- Con phải đưa dùi chuông đi theo vòng cung từ dưới đi lên để tiếng chuông bay lên như một con chim đại bàng thì nó mới trong trẻo và thanh thoát. Động dùi chuông xuống trên chuông sẽ làm cho âm thanh bị ‘tức’, bị ức chế nên tiếng chuông sẽ chan chát lắm.

Tiếng chuông của Thầy thì trong trẻo, thanh thoát mà hùng tráng, còn tiếng chuông sư chú thì chát chúa và lạnh lùng như tiếng chuông đồng. Tuy nhiên bốn sư vẫn không mất niềm tin nơi sư chú. Cái gì cũng cần sự tập luyện, từ trước tới nay sư chú chỉ biết nghệ thuật đánh ping pong mà thôi chứ sư chú có thỉnh chuông bao giờ đâu mà thỉnh cho hay.

Bốn sư nói rằng:

- Thỉnh chuông là nghệ thuật rất cao và công phu tu tập của thiền giả. Nghe tiếng chuông, ta có thể biết được trình độ tu tập và



năng lượng tâm linh của vị tri chung cho nên ta hãy dồn hết định lực và sự tha thiết vào hành động thỉnh chuông thì tiếng chuông mới có sức mạnh tâm linh giúp người nghe vượt thoát khổ đau và quên lãng.

Thầy còn dạy cho sư chú nhiều điều sâu sắc và thần diệu.

Thầy bảo rằng:

- BỔ củi, gánh nước, quét nhà... trong thiền viện đều là công phu tu tập. Đánh mất sự tu tập trong những động tác ấy thì ta cũng dễ đánh mất thiền tập trong lúc ngồi thiền, tụng kinh, niệm Bụt...

Gần gũi bốn sư, sư chú cảm thấy sung sướng lắm. Tuổi của Thầy tuy khá cao nhưng tâm hồn Thầy thật là trẻ trung và 'chịu chơi'. Bốn phận của sư chú chỉ là dọn cơm, rửa dọn và pha trà cho Thầy mình. Thỉnh thoảng sư chú mới xoa bóp sau lưng cho Thầy. Thầy là một con người tự tại nên không cần ai hầu cận, tuy nhiên Thầy luôn luôn muốn được gần gũi bên các sư cô và sư chú trẻ, có lẽ những tâm hồn trẻ trung đều có sự giao cảm một cách hồn nhiên thoát ra ngoài lễ nghi và hình thức tù túng.

Có những điều trong lĩnh vực tâm linh Thầy không thể trao truyền qua ngôn ngữ được, do đó Thầy cố tình gần gũi các vị đệ tử trẻ như

sư chú Thạch Lang để Thầy có thể trực tiếp trao truyền những nét tinh ba của đời sống tinh thức. Đi theo bước chân của Thầy, sư chú cảm thấy con người của mình sao mà tinh táo ‘dễ sợ’, và cái gì chung quanh cũng đều trở nên sống động một cách lạ thường. Dáng đi của bốn sư giống như dáng đi của một vị Bụt, như một con sư tử vĩ đại, như một con voi chúa. Bước chân voi chúa to lớn nhất trong tất cả các loài động vật, và dáng đi của nó rất là vững chãi và oai hùng. Sư chú thấy mình là con voi con, đi theo con voi mẹ để có thể bắt chước mọi cử chỉ và hành động của loài voi. Voi mẹ dạy cho voi con cách uống nước, nhổ rong riêu bằng vòi, biết tìm những vũng nước để tắm rửa. Voi lại dạy cho con dùng vòi để dời những tảng đá lớn ra hai bên đường...

Một hôm, sư chú được lên Sơn Cốc làm thị giả cho Thầy. Sơn Cốc là cốc trên núi, có khi còn được gọi là Phương Khê nghĩa là suối thơm, là chỗ ở của bốn sư. Hôm ấy sư chú giúp Thầy mình in và đóng một tập tài liệu cho khóa tu An Cư Kiết Đông. Sư chú để ý và thấy rằng Thầy làm việc hết sức thanh thoi và an lạc cho nên lâu lâu Thầy ngồi xuống để thưởng thức một ly trà nóng rồi mới tiếp tục công việc. Công việc đối với Thầy như một trò chơi có vẻ

thích thú và an nhàn. Tuy làm việc suốt ngày, Thầy vẫn thường xuyên đi thiền hành ngoài trời để hưởng không khí trong lành của thiên nhiên và nhìn ngắm những bông hoa quanh vườn và trong nhà kiếng. Buổi tối hôm ấy, Thầy thực tập ngồi thiền và lạy thiền như mọi người đang thực tập ở chùa Pháp Vân. Sư chú Thạch Lang cẩn trọng tham dự buổi thiền tập ấy với bốn sư và hưởng được năng lượng tu tập hùng hậu của Thầy mình. Sáng ngày hôm sau, thấy không còn gì để ăn sáng ngoài hai khúc bánh mì bagget cứng đơ nên Thầy bảo sư chú:

- Sáng hôm nay Thầy sẽ đãi cho con món hủ tiếu.

Thầy luộc hủ tiếu và đặt vào hai tô có sẵn hai đôi đũa và hai cái muỗng. Thầy thái mỏng khúc chả lụa vừa mới hấp đang còn nóng hổi vào tô và người ra vườn cắt vài cọng hành hương xắt nhỏ vào tô. Trong lúc làm những công việc ấy, Thầy đã bắt lên một nồi nước súp nêm bằng bột Aroma, một loại bột nêm ngon nhất của Đức. Khi nước súp sôi sục sục, Thầy chế vào hai tô phở còn đang nóng, cuối cùng Thầy rắc vào hai tô một ít tiêu bột. Nước súp nóng làm bốc lên hương vị thơm tho và ngon lành của bột nêm Aroma, tiêu và hành hương. Thầy bảo sư chú ăn liền. Sư chú Thạch Lang

trình trọng chấp tay thành búp sen để quán niệm như thường lệ mà sư chú đã từng làm trước mỗi bữa cơm. Thầy liền dạy:

- Con hãy ăn liền đi, phở phải ăn thật nóng mới ngon. Nói xong Thầy nâng tô phở lên vừa và vừa hấp một cách ngon lành làm cho sư chú hết sức ngạc nhiên và ngỡ ngàng. Trước đây sư chú nghĩ rằng tu tập là phải làm đúng nguyên tắc. Bây lâu nay, sư chú bị kẹt vào hình thức tu tập và cố gắng biểu lộ cho người khác thấy rằng mình đang tu tập. Bây giờ thấy bản sư sống một cách sâu sắc từng giây từng phút mà không vướng mắc vào một chút hình thức nào, sư chú mới sáng mắt lên. Thì ra, tu tập là sự sống thật tự nhiên mà không cần phải cố gắng làm dáng trang nghiêm, đạo mạo gì cả. Giả trang thiên tướng là một việc đại khờ và vô ích.

Sư chú biết rằng sự tu tập của mình vẫn còn non yếu lắm. Tâm sư chú thường phóng vào thế giới của suy tư và mộng ảo. Sự sống của sư chú vẫn còn chi phối bởi tập khí nên mỗi khi đối diện với những gì không vừa lòng hợp ý thì sư chú dễ buồn dễ dỗi.

Một hôm Thầy nhìn vào đôi mắt của sư chú và nói rằng:

- Thầy đi guốc trong bụng của con.

Sư chú Thạch Lang nhìn bốn sư một cách e ngại.

Lúc ấy sư chú không dám phản ứng trở lại bởi vì làm như vậy là không dễ thương với Thầy mình. Bên cạnh ấy, sư chú cũng sợ Thầy không thương nữa nên đành giữ im lặng nhưng trong lòng vẫn chưa chấp nhận lời nói ấy của Thầy.

Sư chú nghĩ rằng:

Làm sao Thầy mình có thể hiểu mình hết được? Chính mình vẫn có cảm giác chưa hiểu được mình thì làm sao người khác có thể hiểu được.

Đó là sự phản ứng một cách đại dột và non nớt. Những năm đầu sư chú chưa thật sự hiểu được mình bởi vì sự tu tập của sư chú chưa sâu, tâm ý của sư chú còn rong ruổi, tập khí của sư chú còn mạnh cho nên sư chú thường trôi dạt trong tâm tư và cảm giác. Đã không hiểu được chính mình nên sư chú cũng không hiểu được những lời nói sâu sắc của bốn sư.

Bây giờ sư chú Thạch Lang lớn lên một khúc nho nhỏ và đang làm sư anh cho gần một trăm năm mươi sư em. Các sư em lần lượt thay phiên nhau thực tập làm thị giả cho bốn sư để Thầy có cơ hội và thì giờ gần gũi các sư em mà trao truyền những tinh ba của giáo pháp như

Thầy đã từng trao truyền cho sư chú. Càng lớn lên sư chú càng hiểu thêm một chút câu nói của Thầy mình: “Thầy đi guốc trong bụng của con.”

Đúng vậy, trên đời này người hiểu sư chú nhất chính là vị bổn sư thân yêu của mình. Với cái nhìn sâu thẳm và từng trải trong đời sống nội tâm, Thầy có thể hiểu được đường đi ngõ về của tâm ý, do đó Thầy cũng hiểu được tâm lý của học trò. Là một vị thiền sư đích thực, là một nhà tu kinh nghiệm và là một nhà tâm lý sâu sắc, Thầy có thể hiểu thấu được căn cơ của từng đệ tử. Do đó bổn sư đích thực là tri kỷ của sư chú và cũng chính là sư chú. Đời sống tâm linh của sư chú phát xuất từ Thầy, và sự sống của sư chú là sự sống của vị ân sư cao quý. Tình Thầy trò thật là tha thiết và thiêng liêng, biết vậy sư chú sẽ không đi quá xa để đừng đánh mất đi sự tôn kính và ngưỡng mộ nơi bổn sư.

Sư chú cũng thấy rằng:

Thầy mình cũng là tri kỷ của tất cả các sư anh, sư chị và sư em khác bởi vì Thầy có con mắt quán chiếu, có trí tuệ và tình thương rộng lớn nên Thầy không phải chỉ hiểu riêng một mình sư chú. Bổn sư thương và hiểu được nhiều người, tâm hồn của Thầy bao la, hạnh

nguyện của Thầy vĩ đại và tầm nhìn của Thầy sâu xa. Sư chú chưa thật sự hiểu được hết đức độ và tâm nguyện của Thầy, vậy mà trước đây sư chú cứ nghĩ rằng bản sư là tri kỷ của mình. Cái gì sư chú cũng nghĩ riêng cho mình, thật là một tâm hồn ích kỉ. Nhìn lại sư chú cảm thấy hổ thẹn cho chính mình.

Sư chú lại thấy rằng:

Sự thật, nếu chưa hiểu được ta thì không thể nào tìm ra được một người hiểu ta bởi vì tri kỷ là hiểu được chính mình. Chạy ra ngoài để tìm một người hiểu mình là sự mơ tưởng hão huyền. Vậy mà biết bao nhiêu người xưa nay cứ mãi đi tìm người tri kỷ trong đó có sư chú Thạch Lang. Ta không có con đường tu tập để trở về với bản thân, chưa có cơ hội nhìn sâu vào thực tại màu nhiệm của tự thân nên suốt đời ta mang mặc cảm cô đơn, thiếu thốn và lạc loài. Tâm ta quen thói rong ruổi, phóng dật và suy tư. Nó thường bay bổng trong không gian, chìm đắm vào quá khứ hoặc tương lai vậy mà ta không hề biết là đã đánh mất ta tự bao giờ. Trong lúc đi đứng nằm ngồi, tâm ý cứ lạng lẽ ra đi lúc nào ta cũng không biết. Ngồi thiền, ăn cơm, tụng kinh... cũng thế. Ta sống theo những thói quen, nhu yếu và cảm xúc cạn cợt chi phối bởi nhận thức chủ quan nên đã tạo ra sự mâu

thuần và xa cách với chính mình. Càng cô đơn ta càng cảm thấy thiếu thốn, đó là tâm trạng của sư chú Thạch Lang. Sư chú thường đi tìm tình cảm và sự công nhận nơi người khác. Niềm vui của sư chú nương tựa rất nhiều vào tình thương và sự chú ý của bọn sư, do đó sư chú dễ vui buồn, lên xuống bất thường.

Tình trạng này kéo dài suốt sáu năm sống trong tu viện, sư chú Thạch Lang cảm thấy bức mình với chính mình. Bên cạnh ấy, tập khí suy nghĩ, lo lắng và rong ruổi luôn đưa sư chú ra ngoài hơi thở ý thức và bước chân hiện tại, cộng thêm những lực lượng phiền não trong nội tâm cứ trào lên từng đợt làm cho sư chú cảm thấy mệt mỏi vô cùng. Sự phản ứng máy móc và tâm phán xét như quan tòa thường hay chi phối nhận thức, cách nghe, lời nói vậy mà sư chú lại đồng lõa với nó. Mặc cảm thất vọng, mâu thuẫn, trách móc bản thân và những người chung quanh làm mất nhiều năng lượng, tạo thêm phiền não trong sư chú.

Đến cuối năm thứ bảy, sức khỏe của sư chú Thạch Lang suy nhược trầm trọng nên sư chú về Mỹ trị bệnh, cũng là cơ hội cho sư chú nhìn lại mình. Thời gian ấy sư chú được ở với mẹ trong một ngôi chùa Tịnh Độ. Nhờ uống thuốc, nhờ tình thương của mẹ, nhờ công phu



thực tập bước chân và hơi thở, những khổ đau trong tâm vơi đi thật nhiều. Sư chú theo công khóa tu tập của chùa một cách thành khẩn và cũng thực tập lạy Bụt trong kinh vạn Phật. Sư chú tin rằng chư Bụt có mặt trong mười phương sẽ đưa bàn tay thương yêu thoa dịu niềm đau nỗi khổ cho sư chú trong thời gian này. Một hôm, sư chú Thạch Lang thấy rằng nguồn gốc của khổ đau chính là tính tự ái và những hạt giống phiền não trong tâm ph át sinh ra giận hờn, trách móc, buồn tủi và đồng thời sư chú nhận ra được ánh sáng chánh niệm. Trước đây sư chú vẫn làm giữa cái biết của ánh sáng chánh niệm với cái biết của những tâm hành khác. Suy nghĩ cũng có khả năng biết rất khôn ngoan. Phân tích, so đo, tính toán... đều có khả năng biết nhưng chúng đều là những cái biết lạnh lợi dựa trên tập khí, kiến chấp và phân biệt mà không phải là cái biết trong sáng của chánh niệm. Nhờ thế bao nhiêu hờn dỗi, trách móc, phán xét trong sư chú bị sụp đổ, và gánh nặng khổ đau trên vai được trút xuống. Khổ đau càng vơi thì ánh sáng chánh niệm càng sáng nên sức khỏe của sư chú hồi phục mau chóng. Chỉ trong vòng sáu tháng, sư chú trở về lại với bốn sư và tăng thân. Bây giờ sư chú Thạch Lang là một con người mới, không đòi hỏi gì cả

nơi bồn sục và tắm thân, chỉ cần được tu tập là đủ lắm rồi. Sư chú cảm thấy mình là con số không, đâu cần phải làm người quan trọng và thường so sánh mình với phân xanh ở cạnh vườn rau. Sư chú tìm lại mình, ném được pháp lạc, không còn lên xuống và buồn giận như trước nữa.

Chánh niệm là năng lượng đưa tâm trở về với thân để có mặt thật sự trong giây phút hiện tại và tìm lại chính sư chú. Càng đi sâu vào cảm thọ, suy tư, nhận thức, tình cảm sư chú càng hiểu sư chú hơn mà không ai có thể làm công việc hiểu biết này cho sư chú. Hiểu được mình chính là tri kỷ của mình. Con người tri kỷ ấy là vị Thầy thân yêu của mình bởi vì ngoài thương yêu, đùm bọc và dạy dỗ tận tình, Thầy đã dìu dắt cho sư chú đi một quãng đường xa vào thế giới tâm linh, đưa sư chú vượt qua những hầm hố tham ái, sân hận, si mê, tự ái, tuyệt vọng và chỉ cho sư chú biết thương thức cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn. Hiểu được sư chú chính là con người chân thật, là Bụt tự thân. Nhận ra được con người ấy, sư chú Thạch Lang không còn cảm thấy thiếu thốn, bơ vơ và lạc loài nữa.

## Học Làm Người

*Tu viện Rừng Phong*

*Mùa lá rụng, Ngày 2 tháng 11, 2004*

Sư em Đức Minh thương,

Biết sư em đang buồn tủi và tuyệt vọng vì tất cả các bạn đều thi đậu vào hoặc đại học Sư Phạm, Bách Khoa, Kỹ Thuật hay Vạn Hạnh... trong khi đó việc học của sư em còn lận đận, sư anh cảm thấy xót xa. Sư em hãy ôm ấp niềm đau ấy bởi vì nó là một phần hiện hữu của em. Khổ đau sẽ nuôi sư em lớn lên.

Sư Ông Làng Mai thường dạy rằng: *“Mục đích chính của người xuất gia là nếm cho được an lạc trong đời sống hằng ngày cho nên các con hãy để thì giờ và năng lực trong sự thực tập. Các con sẽ được học giáo lý, pháp môn và những kiến thức phổ thông ở ngay trong tu viện. Các sư anh sư chị lớn sẽ chia sẻ những kinh nghiệm tu tập, chỉ dạy sinh ngữ và kiến thức căn bản cho các con.”* Sư Ông thường nhắc nhở đại chúng rằng: **“*Học làm người mới là cái học quan trọng.*”** Do đó, ở Làng Mai người xuất gia không đi học các

trường ở ngoài đời. Một số các thầy, các sư cô đã học xong đại học trước khi đi tu nhưng cũng có một số các sư em xuất gia lúc còn trẻ nên họ chưa học xong trung học. Sư anh mong rằng các sư em ấy sẽ không có mặc cảm thiệt thòi gì cả bởi vì các sư em có đủ sự thông minh để hiểu hầu hết tất cả những bài pháp thoại sâu sắc của Sư Ông. Chính nhờ tâm thức còn trong sáng như tờ giấy trắng nên các sư em có thể tiếp thu những pháp môn, bài giảng một cách trực tiếp và dễ dàng.

Đứng về phương diện học hỏi và nghiên cứu, sư anh may mắn hơn các sư em ấy. Sư anh đã học xong đại học trước khi xuất gia. Nhưng nhìn lại, sư anh thấy kinh nghiệm tu tập mới là quan trọng. Sống sâu sắc đời sống của mình mới thật sự nuôi dưỡng cho ta. Biết nhiều về khoa học, tâm lý học, văn học kể cả Phật học nhưng mỗi khi buồn thì ta vẫn buồn, mỗi khi giận thì ta vẫn giận, mỗi khi chán nản thì ta vẫn chán nản như thường. Cố nhiên kiến thức về khoa học giúp ta có cái nhìn sâu sắc, phong phú hơn về cuộc đời và con người nhưng ta có thể tự học ở ngay trong tu viện. Ta có thể tìm các loại sách giáo khoa trong bất cứ tiệm sách nào để nghiên cứu. Đi học ngoài đời, ta dễ bị nhiễm tập khí, tính tình và cách sống của người

thế tục, dễ bị cám dỗ bởi những ham muốn về vật chất và tình cảm của người thế gian, không có đủ thời giờ tu tập để nếm pháp lạc nên bồ đề tâm của ta sẽ bị soi mòn.

Bây giờ ở Việt Nam, người xuất gia đua nhau đi học giáo lý trong các trường Phật học. Người nào cũng có nhu yếu cấp sách vào trường, mong mỗi lấy cho được bằng tiến sĩ Phật học mới thỏa lòng. Đó là cách suy tư, mong mỏi và hướng đi của nhiều người trong thời này. Tiếc thay, tấm bằng cao đẳng Phật học Vạn Hạnh chưa phải là bằng tiến sĩ được công nhận bởi đại học quốc tế vì thế một số đồng tăng ni phải sang Ấn Độ, Đài Loan, Mỹ... để tiếp tục học. Họ để nhiều thời gian, năng lượng chạy theo mảnh bằng ấy. Nếu người tu phải vào đại học lấy cho được mảnh bằng tiến sĩ thì ta đâu cần phải xuất gia làm gì cho mệt vì biết bao nhiêu người cư sĩ đã có bằng tiến sĩ. Có những bằng tiến sĩ còn le hơn cả tiến sĩ Phật học. Như thế thì, người tu có thật sự cần bằng tiến sĩ hay không? Ta phải bình tâm nhìn lại mục đích xuất gia của ta là gì? Chắc chắn nó không phải là mảnh bằng tiến sĩ, không phải để có một chỗ đứng, một địa vị, lại càng không phải là tiền tài hay miếng ăn, cái mặc. Sự sống của ta từ cái ăn, cái mặc và chỗ ở đã được tăng

thân, thầy tổ, Tam Bảo cung cấp tạm đủ lắm rồi. Vậy thì, ta muốn gì? Ta muốn ‘*phát túc siêu phương*, nghĩa là bước tới chân trời tự do.’<sup>7</sup> Ta muốn thoát ra ngoài tam giới để tha hồ rong chơi và vui sống với pháp thân màu nhiệm. Ta muốn tự do từ những khối phiền não trong nội tâm và những sợi dây ràng buộc đối với ngũ dục. **Ta muốn những cái lớn lao và cao quý hơn cho nên đã khước từ tình thương thiêng liêng của cha mẹ, gia đình và người thân yêu để đi tu.**

Sư Ông Làng Mai là một trong những người sáng lập đại học Vạn Hạnh. Nó được tổ chức theo kiểu đại học Tây phương, chỉ học thuần lý thuyết từ chương để thi cử, làm luận án và cuối cùng ra trường. Tăng sinh vào học ở đó không có chương trình tu tập nên khi lập Làng Mai, Sư Ông thay đổi cách thức đào tạo. Ở Làng Mai, Sư Ông cũng dạy kinh, luật, luận và nhiều kiến thức khác nhưng học để mà tu tập. Những kiến thức Phật học được Sư Ông đưa xuống gần với đời sống thực tế cho các thầy, các sư cô có thể ứng dụng trong đời sống hằng ngày. Sư anh thích Làng Mai ở điểm này. Sư anh thích học để hiểu, sống và chiêm nghiệm về tình cảm, suy tư và ý nghĩa của đời mình. Học

---

<sup>7</sup> Quy Sơn Cảnh Sách

kiểu này, sư anh không cần phải nặn óc, đọc lui đọc tới để nhớ lầ lầ một mớ kiến thức dù đó là kiến thức Phật học. Sư anh không muốn đốt đời mình trong những quyển sách, tập vở vì sư anh biết kiến thức khái niệm chưa phải là sự sống kinh nghiệm, chưa phải là nền tảng của tuệ giác. Kiến thức khái niệm thuộc về lĩnh vực trí năng (intellectual dimension). Kinh nghiệm thật sự chỉ có thể đạt được bằng đời sống chánh niệm qua từng bước chân, mỗi hơi thở và công phu hằng ngày. Học để làm bài thi, lên lớp, lấy bằng thì sư anh có thể học như là một người cư sĩ, đâu cần phải xuất gia làm chi. Vì thế, nếu sư em không vào được đại học Vạn Hạnh hoặc bất cứ đại học danh tiếng nào ở quê nhà thì sư em cũng đừng nên tuyệt vọng hay mặc cảm làm chi bởi vì nó không đáng và không quan trọng lắm.

Tuy nhiên, tu tập không thể là tu mù. Ngoài học giáo lý, pháp môn căn bản ra, ta cũng nên nghiên cứu thêm những kiến thức về khoa học, tâm lý học, lịch sử văn minh... Ta cứ thông thả học bằng cách nghiên cứu để hiểu thêm chứ không cần phải nhớ nhiều, thâm thập những kiến thức, ý niệm, định luật, nguyên lý... Tu viện của ta ít nhất phải có một vài tờ báo như tờ Khoa học nhân văn, American scientific, Địa Lý (Geography)... để mọi người nghiên

cứu những khám phá mới trong những lĩnh vực khoa học, kỹ thuật, văn học... Học là học suốt đời, và ta nên biết học những môn nào cần thiết mà thôi. Sách tiếng Việt bây chừ khá phong phú, ta có thể học những sách về phật học, thiền học, duy thức học, văn chương, khoa học bằng tiếng Việt. Ta có thể học chữ Hán để đọc kinh và học ngoại ngữ để nghiên cứu. Anh ngữ bây giờ là một chân trời kiến thức đồ sộ. Sư anh thích đọc sách lắm, thích nhất là đọc sách của bốn sư, sách văn học như truyện cổ tích, văn học Phật giáo, lịch sử. Sư anh cũng thích đọc sách về tâm lý, phật học, khoa học bằng tiếng Anh.

Sư anh quen biết một số các thầy, các sư cô đã học xong chương trình đại học Vạn Hạnh khóa một và khóa hai. Họ là những thành phần tăng ni ưu tú nhất trong niên khóa ấy, và chính họ vẫn thấy rằng những kiến thức thu thập được và tấm bằng ấy chẳng có lợi ích gì lắm. Rất cùng họ cũng phải học với Sư Ông Làng Mai để có những pháp môn mà tu tập. Mục đích của người tu là tu cũng như ca sĩ thì ca, họa sĩ thì họa, thi sĩ thì làm thơ... Không tu tập thì người tu không có kinh nghiệm tâm linh và tịnh lạc để nuôi dưỡng đời sống phạm hạnh của mình thì cũng giống như cây thiếu nhựa sống



để nuôi cây. Ngồi thiền, lạy Bụt, tụng kinh không chế tác được chất liệu tịnh lạc thì sớm muộn gì ta cũng cảm thấy chán nản huống hồ là cách học thuần túy từ chương làm sao nuôi dưỡng được tâm linh và những kiến thức khô khan kia cũng không đem đến lợi ích cho ta. Do đó nếm được tịnh lạc trong đời sống tu tập mới là việc tối quan trọng của người tu. Đói thì ăn, khát thì uống, người tu không tu tập thì như đói mà không chịu ăn, khát mà không chịu uống. Ta sẽ chết như một người tu. Về Việt Nam mấy lần, sư anh chứng kiến tình trạng tăng ni khắp nơi thi nhau để học, học trường đời rồi học trường đạo, họ ít có cơ hội và thì giờ tu tập. Chỉ có hai thời công phu sáng chiều mà cũng lắm ít người tham dự hết lòng và tha thiết, đi công phu cho có vậy thôi chứ họ rất là chán nản. Sư anh đã từng thấy và chứng kiến những khuôn mặt mệt mỏi, chán chường trong những buổi công phu. Sư anh thương họ lắm! Họ không có đủ may mắn, không có hướng đi rõ ràng, không có pháp môn cụ thể, không có người hướng dẫn nên họ trở thành như vậy.

Chúng ta may mắn được học những pháp môn của Sư Ông nên sư em hãy vui lên, phấn khởi lên và trân quý những gì đang hành trì. Sư em vừa tu theo công khóa của chùa, vừa tu tập

theo phương pháp mà Sư Ông đã dày công chỉ dạy thì tự nhiên sư em sẽ trở thành người tu giàu có. Pháp môn của Sư Ông là giữ gìn chánh niệm và trở về với mỗi giây mỗi phút. “Đã về, đã tới” là dấu ấn của Sư Ông dạy. Đã về là về nhà rồi và ngôi nhà ấy chính là thân tâm nhất như. Sư em đưa tâm rong ruổi trở về với thân để hồi phục lại con người toàn vẹn, thân ở đâu thì tâm ở đấy. Sư em không chạy đi đâu nữa, không chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà cũng không chạy theo tài, sắc, danh, thực, thụ. Đã tới là không cần cầu mong cái gì nữa. Sư em không còn trầm luân nữa. Sư em muốn gì nữa nếu đã trở về được với mình trong sự sống. Sư em là con người sống thật sự và tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống. Người đời cứ tìm cầu và muốn trở thành một cái khác như bác sĩ, ca sĩ, kỹ sư... Người tu có cần những thứ ấy không? Thật ra chúng ta chỉ muốn học làm người thôi. Tu tập là nuôi dưỡng ánh sáng của chánh niệm, chánh định và tuệ giác. Có tuệ giác chúng ta sẽ thấy rằng những gì mình mong muốn đều có đầy đủ ở trong tâm hết rồi.

*Thương nhiều, tạm biệt.  
Sư anh Thạch Lang*

## Thì Thầm Tiếng Đá

Sư chú Thạch Lang đang ngồi yên lặng thường thức cho trọn vẹn ‘ngày làm biếng’ nơi hòn đảo trên cái hồ nhỏ. Tu viện Rừng Phong tọa lạc trên đỉnh núi, cây cối xanh tươi bao quanh, có hai cái hồ nước trong vắt. Hồ lớn nằm cạnh bên rừng thông biêng biếc một màu xanh, là bãi tắm lý tưởng cho thiếu nhi trong khóa tu mùa hè. Mỗi lần gió thổi ngang qua thì hàng vạn chiếc lá thông thon dài đua nhau reo vi vút như đang tấu lên muôn điệu nhạc. Hồ nhỏ xinh đẹp hơn, kiến trúc theo kiểu vườn Nhật Bản. Trên hồ có nhà uống trà mái cong, chung quanh hồ là đồi cỏ xanh mơn mớn bao bọc bởi nhiều loại cây thông, tùng, phong, sồi, liễu, bạch dương. Ven hồ có con đường lát bằng những viên đá màu xanh, màu xám, màu trắng xinh đẹp. Những viên đá này được xếp uốn lượn quanh bờ, lên xuống theo nhịp điệu cao thấp của bờ hồ, là con đường thiền hành lý tưởng. Ngay giữa hồ có hòn đảo nhỏ lên, bắt ngang bởi chiếc cầu gỗ xinh xắn, là nơi mà sư chú đã ngồi yên hàng trăm lần để tìm lại chính mình. Hòn đảo này có hai cây liễu rủ, lá xanh

non, cành phủ xuống tới tận mặt hồ. Những ngọn lá liễu thon dài như những ngón tay của nàng công chúa buông thẳng xuống hồ trông thật thướt tha. Chỉ cần một cơn gió thoảng cũng đủ đong đưa cành lá, làm cho cảnh tượng trên mặt hồ trở nên linh động. Hòn đảo có mười ba cây tùng cồng con, tạo ra một cánh rừng rậm rạp giúp cho nó thêm vẻ kín đáo và hoang vu. Bãi cỏ non trên đảo là loại cỏ màu xanh lá mạ (mạ là cây lúa non). Chung quanh hòn đảo còn có những bụi cây lau sậy mọc rải rác làm cho hòn đảo thêm nét âm u và huyền ảo. Ngồi ở đây, sư chú Thạch Lang có thể thấy được tất cả cảnh núi rừng, thiên nhiên làm hiển lộ vẻ đẹp thanh thanh của nhà trà, thiền đường và cư xá. Sư chú lại thấy được con đường thiền hành râm mát và bầu trời xanh thăm bao la. Ở đây, sư chú có cảm tưởng dường như mình đang ẩn náu nơi sơn cùng thủy tận, mà thật ra tu viện chính là sơn cùng thủy tận bởi vì nó ở trên đỉnh núi cao xa cảnh náo nhiệt của phố thị. Quanh quần trong tu viện chỉ có mấy anh em đang tu tập chung với nhau, thỉnh thoảng mới có một hai người làm việc cho nhà hàng xóm. Sư chú có thể nghe được tiếng chim hót líu lo, tiếng suối chảy róc rách và tiếng gió reo vi vu. Sư chú còn thấy được bãi cỏ xanh, rừng cây, đồi

núi, mây trắng và trời xanh phản chiếu bên kia bờ hồ. Cảnh tượng ở đây không những xinh đẹp mà còn yên tĩnh giúp cho sư chú thực tập thiền tọa, thiền hành, an tâm một cách dễ dàng. Ngồi thiền ở đây sư chú cảm thấy tâm ý của mình tĩnh lặng làm sao! Sư chú không còn buồn ngủ như ngồi thiền ở trong thiền đường. Nhờ không khí trong lành, trời xanh và gió mát, sư chú có thể ngồi thiền một cách sáng suốt. Bao nhiêu phiền muộn, ưu tư hình như tan biến đi nhiều lắm nên sư chú cảm thấy nhẹ nhõm và khỏe khoắn lạ thường. Hòn đảo này là người bạn thân của sư chú, là nơi nuôi dưỡng tâm linh và chữa lành những thương tích trong tâm hồn của sư chú. Vào mùa hè những con chim én, chim robbin, chim Blue Jay, chim sơn ca, chim đen cánh đỏ...trở về đây xây tổ, sinh sống, vui đùa và hát ca làm cho không khí hòn đảo sinh động hẳn lên.

Sư chú Thạch Lang là đệ tử của Sư Ông Làng Mai, pháp danh của sư chú là Chân Pháp... nhưng sư chú tặng cho mình cái tên ‘Thạch Lang’ bởi vì sư chú thương cái tên này lắm. Thạch Lang có nghĩa là chàng đá (stoneboy). Tên ‘chàng đá’ rất hợp với sư chú vì nó mang theo hai ý nghĩa gắn liền với đời sống tâm linh của sư chú. Tu viện Rừng Phong

có nhiều đá, đủ các màu sắc: xanh, xám, nâu, trắng bởi vậy Sư Ông đã đặt tên xóm của các thầy là xóm ‘Thạch Lang’. Ngày nào sư chú cũng có dịp ngồi chơi và vuốt ve một vài mỗm đá. Sư chú thích nhất là những mỗm đá màu xanh, có lẽ chúng đã có mặt nơi đây từ lâu lắm rồi. Mỗi khi đi thiền hành về, sư chú thường đứng lại nhìn những mỗm đá một hồi lâu trong im lặng, có một cảm giác gần gũi và thân yêu nảy sinh trong lòng sư chú đối với những chàng đá này. Cạnh hồ nhỏ về phía Đông có hai vòng đá (rock formation); những chàng đá và nàng đá đứng thành hai vòng tròn, nắm tay nhau để hát ca, nhảy múa và vui đùa quanh đóm lửa hồng. Hình ảnh này thật là cảm động và dễ thương, biểu lộ được tình huynh đệ của dòng họ nhà đá. Người này nắm tay người kia cho tình cảm thấm qua nhau mà tháo tung mặc cảm cô đơn, cách biệt và lạc loài của từng mỗm đá. Những chàng đá, nàng đá làm được như vậy thì tại sao sư chú lại không có khả năng thương yêu, sống hòa điệu với các sư anh, sư chị và sư em của mình. Đi tu là học thương yêu và cảm rĩ sâu sắc vào sự sống của muôn loài, gần nhất là các sư anh, sư chị và sư em. Sư chú Thạch Lang thấy rằng ngục tù bản ngã thường hay điều khiển tâm tư, tình cảm và nhận thức của

mình cho nên sư chú có nhu yếu tách rời ra khỏi sự liên hệ với anh chị em. Mỗi khi bản ngã xuất hiện, sư chú muốn tránh né mọi người. Thấy anh chị em đang vui vẻ, sư chú lui thủ một mình, lên án rằng họ không chịu tu tập gì cả mà thường hay đùa giỡn ồn ào, chỉ có một mình sư chú tu mà thôi. Tuy đã ngồi tận ngoài mé rừng nhưng sư chú vẫn cảm thấy khổ đau, bất an và lạc loài. Chính bản ngã này làm ông quan tòa phán xét những người chung quanh và tạo ra nhiều phiền muộn, mâu thuẫn và xa cách trong lòng. Sư chú muốn bắt chước những chàng đá, nàng đá nắm tay các sư anh, sư chị và sư em của mình để không còn làm nô lệ cho hờn dỗi và trách móc nữa.

Ý nghĩa thứ hai về cái tên Thạch Lang là ‘chàng đá’ ở trong truyện Tô do bốn sư trước tác. Truyện Tô là câu chuyện làm cho sư chú cảm động mạnh mẽ nhất trong tất cả những mẫu chuyện của bốn sư. Sư chú thích tất cả những mẫu chuyện ấy bởi vì chúng chứa đựng ý nghĩa sâu xa về đạo lý và mối tình tâm linh thanh thoát, không vướng một chút trần lụy. Trong truyện Tô, Thạch Lang là một hòn đá, đã có mặt trên đỉnh núi cao chót vót mấy triệu năm về trước, chàng đã từng nghe gió hú, thông reo, chim ca hằng trăm triệu lần, không thể nào kể

xiết. Chàng đã từng ngắm nhìn cảnh tượng huy hoàng của buổi bình minh, hoàng hôn và núi rừng thiên nhiên không biết bao nhiêu lần. Bởi thế tuy là đá nhưng chàng vẫn biết nghe, biết cảm, biết hiểu như bao nhiêu người khác. Do bản chất là đá và đứng yên hằng triệu năm nên Thạch Lang có thể lắng nghe sâu sắc và cảm nhận một cách nhạy bén. Một hôm chàng nghe tiếng gì rất lạ từ chân núi vọng lên. Tiếng gì mà mang theo nhiều nỗi niềm tâm sự như thế?

Thì ra, đó là tiếng sáo của Tố, một em gái mù lòa người Việt. Chiến tranh lấy mất đôi mắt trong sáng long lanh và người bố thân thương của em. Tố không còn đôi mắt để thấy trời xanh, mây trắng, cánh rừng xanh tươi và đỉnh núi phủ đầy sương mù. Tố cũng không còn thấy được khuôn mặt thân yêu của mẹ. Từ ngày ấy tiếng sáo của em không còn thanh thoát, vui tươi và rộn rã nữa mà man mác một nỗi buồn hiu quạnh. Từ lúc nghe được tiếng sáo, Thạch Lang xúc động mạnh nên tự nhiên chàng biến thành một bé trai. Đá mà trở thành người cũng không có gì là huyền thoại và thần bí lắm bởi vì trong cơ thể con người có nhiều chất khoáng (minerals) và hóa học (chemistries) cùng bản chất với đá như calcium, sodium, potassium... “*Cơ thể con người hầu hết làm*



*bằng chất liệu hóa học (biochemistry). Ta có hàng triệu triệu tế bào trong cơ thể, mỗi tế bào làm việc khác nhau nhưng tế bào nào cũng có 46 nhiễm thể (chromosomes) trong hạch tâm (nuclie), trừ tế bào tinh trùng và tế bào trứng. Mỗi nhiễm thể có khoảng 1000 di thể (genes), như thể mỗi tế bào đều có khoảng 46000 di thể.”<sup>8</sup> “Chính những di thể này là chất di truyền mà ta tiếp nhận từ dòng họ tổ tiên, ông bà, cha mẹ về vật chất, sinh lý, tâm lý, tình cảm, suy tư, tâm thức, kinh nghiệm, văn hóa, giống nòi... Và sau này, ta mới có khả năng truyền lại di sản thiêng liêng này cho thế hệ tương lai mà chất liệu của di thể trong công việc di truyền chính là chất DNA (Deoxyribonucleic Acid), một chất hóa học.”<sup>9</sup> Thế thì, những tế bào trong cơ thể của con người làm bằng những chất hóa học rồi còn gì nữa.*

Có thể vì Thạch Lang biết lắng nghe tiếng gió, tiếng mưa, tiếng trời đất, thiên nhiên nên những chất hóa học của chàng biến thành chất hóa học của con người. Thạch Lang trở thành chàng trai xinh đẹp biết thương, biết cảm, có chân tay, có đôi mắt và có hai lỗ tai như bao

---

<sup>8</sup> Nervuos System page 44 -- Psychology Benjamin B. Lahey

<sup>9</sup> Biological Mechanisms fo inheritance: Genetic Codes page 71  
Psychology – Benjamin B. Lahey

nhiều người khác. Theo cốt truyện, Thạch Lang chỉ khoảng chừng 11 hoặc 12 tuổi mà thôi. Thạch Lang muốn tìm cho ra người thổi tiếng sáo đầy tâm sự mà rất hệ trọng tới đời sống tâm linh của mình. Tiếng sáo là tiếng lòng nên nó có thể nói lên hết những nỗi niềm cảm xúc và suy tư. Từ đó Thạch Lang trở thành bạn thân của Tố. Mẹ Tố cũng là mẹ của Thạch Lang. Thạch Lang luôn luôn có mặt để tâm sự, lắng nghe và làm đôi mắt cho Tố, đi đâu em Tố cũng cần anh Thạch Lang. Chiến tranh bùng nổ ngay trong làng của Tố, và mẹ của Tố bị thất lạc. Mất mẹ tức là mất tình thương. Mất tình thương thì khổ lắm, do đó Thạch Lang dẫn Tố đi tìm mẹ. Tìm ra mẹ là tìm ra tình thương, và tình thương sẽ giải quyết hết mọi vấn đề đau khổ. Chiến tranh, binh lửa, chết chóc, thù hận cũng sẽ chấm dứt.

Tóm lại, câu chuyện Tố là cuộc đi tìm mẹ, đi tìm tình thương. Đôi mắt của Thạch Lang là đôi mắt của Tố, là trí tuệ, là hiện thân của Bụt. Thạch Lang là hình ảnh nhân cách hóa của trí tuệ, hồn nhiên, trong sáng giúp chúng ta đi tìm mẹ là một biểu tượng cho tình thương để làm vơi đi nỗi khổ cho cuộc đời. Đọc câu chuyện này, sự chú Thạch Lang cảm động vô cùng. Có những đoạn làm cho sự chú

hồi hộp và lo âu như lúc hai anh em đi vào nơi chiến tranh, phố xá, Thạch Lang bị giam cầm, Tố bị gởi vào nhà trẻ mù lòa. Sự chú cảm thấy thấm thía tình cảm trong sáng của Lang và Tố. Mục đích chính về sự hiện hữu của Thạch Lang là giúp em Tố mù lòa tìm ra mẹ. Nhưng gần cuối câu chuyện, hai anh em tìm không ra được mẹ. Có thể mẹ đã bị chết dưới những trái bom oan khiên hay viên đạn ác nghiệt nào đó hoặc người ta đã thủ tiêu mẹ rồi. Chiến tranh thật là tàn bạo, gieo rắc thật nhiều tan thương và đau khổ cho bao nhiêu người vô tội. Hai anh em đi tìm mẹ khắp nơi trên mọi nẻo đường đất nước mà không tìm ra. Không có mẹ cả hai đều cảm thấy thiếu thốn tình thương.

Cuối cùng Thạch Lang nghĩ rằng chỉ còn cách là làm cho mắt của Tố lành trở lại để em có thể thấy ánh sáng. Chàng đã ở trên đỉnh núi cao nên đã từng nghe tiếng nước róc rách ở trong hang đá. Những giọt nước này do sương đọng lại trên đá cả mấy triệu năm, nhờ thấm qua những tảng đá lớn, nước này mang theo những chất hóa học thiên nhiên từ đất trời, không khí cùng với chất khoáng (minerals) trong đá nên nó có khả năng trung hòa chất độc của bom màu da cam (orange agen) đã làm mù

mắt Tố. Chỉ cần lấy nước này rửa mắt cho em thì thế nào đôi mắt của Tố sẽ lành lại.

Khi đôi mắt của Tố lành lại thì em không còn thấy anh Thạch Lang đâu nữa mà chỉ thấy trước mặt mình một hòn đá có dáng dấp một con người. Tố khóc nức nở và cứ gọi lớn tên anh Thạch Lang. Tố không muốn sáng mắt nữa mà chỉ muốn anh Thạch Lang. Tố không biết rằng đôi mắt sáng của Tố chính là hiện thân của Thạch Lang, đem con mắt cho em đi vào cõi sáng sửa đê không còn lằm lạp trong những nẻo đường tối tăm và đau khổ. Tố lại khóc oà lên vì cảm thấy nhớ mẹ nhưng Tố đâu có biết mẹ cũng đang có mặt trong trái tim; ở đâu có hiểu biết thì ở đó có tình thương mà tình thương là mẹ rồi. Câu chuyện hay hơn sự chú kể lại trên đây nhiều lắm, chứa đầy tình tiết sâu sắc. Xin các bạn hãy đọc chuyện Tố của nhà xuất bản Lá Bối.

Sự chú Thạch Lang đang ngồi yên lặng. Sự chú tuy ở xa bốn sự nhưng sự chú không cảm thấy bơ vơ và lạc loài bởi vì sự chú có sự thực tập, có tăng thân, có tu viện an lành và hải đảo xinh đẹp. Xuất gia đã mười mấy năm, sự chú vẫn còn hăng say và thích thú trong sự thực tập hằng ngày. Người ta nói rằng: “Cái gì làm tới làm lui lâu ngày cũng dễ trở nên nhàm

chán”, nhưng chán nản là do tâm thức tạo ra. Pháp môn tu tập luôn là mới mẻ và an vui, chính hơi thở ý thức, bước chân thiền hành giúp cho sự chú không đánh mất trong lo âu, suy tư, buồn chán nên sự chú có thể tiếp xúc được với những gì lành mạnh, tươi mát và thương yêu trong sự sống. Hơi thở ý thức không những làm dừng lại những suy nghĩ vẩn vơ và mơ mộng viễn vông mà còn đem vào dưỡng khí nuôi dưỡng thân thể. Hơi thở ý thức là ánh sáng giúp cho tâm ý sáng dần lên bởi vậy càng ngày sự chú càng thấy rõ hơn đường đi nẻo về của suy nghĩ và tình cảm..

Lúc mới vào tu, sư chú Thạch Lang thường hay đánh mất mình trong suy tư, tình cảm. Nếu không bị đánh mất thì sư chú cũng phải cố gắng lắm mới không bị chúng lôi đi. Nhờ thực tập tha thiết trong mười mấy năm qua, bây giờ sư chú có khả năng giữ gìn hơi thở chánh niệm bền bỉ hơn và bước chân thiền hành đưa sư chú trở về với hiện tại thường xuyên hơn những năm trước. Phương pháp nhận diện đơn thuần giúp cho dòng sông tâm tư và tình cảm lưu thông trở lại nên chúng không còn mạnh mẽ như xưa nữa. Sư chú thấy rằng ta không cần xua đuổi suy tư và tình cảm thì mới có chánh niệm. Chánh niệm có khả năng soi

sáng luôn cho suy tư và tình cảm. Bởi thế chỉ cần nuôi dưỡng chánh niệm bằng cách gởi từng giọt ánh sáng của mỗi hơi thở ý thức, từng bước chân thiền hành, mỗi buổi công phu hằng ngày là việc quan trọng nhất. Chánh niệm là ta mà tình cảm và suy tư cũng là ta, chúng đều biểu hiện từ những hạt giống trong chiều sâu tâm thức nên ta hãy đối xử dễ thương với tình cảm và suy tư.

Trong suy tư, ta thấy có những suy nghĩ xấu như buồn chán, trách móc, chê bai nhưng cũng có suy tư tốt như tha thứ, bao dung, thông cảm và thương yêu. Ta chỉ cần nhận diện suy tư như ta nhìn ngắm những đám mây trên bầu trời. Dòng sông suy tư đang trôi chảy và ta đang ngồi trên ‘bờ ý thức’ để nhìn dòng sông ấy. Ta đang suy nghĩ về mẹ, nhớ về kỷ niệm xưa êm đềm bên mẹ... Ta nhớ về một người con gái và hình ảnh người này thường trở về trong tâm tư ta, tạo ra cảm giác nhớ nhung, bồi hồi... Cứ như thế ta nhìn nhận từng giọt nước suy tư. ‘Bờ ý thức’ ấy chính là hơi thở ra vào. Ta thở và biết rõ ràng hơi thở đang đi vào, hơi thở đang đi ra. Ta không cần phải cố gắng thở theo một kiểu cách nào cả mà vẫn cảm nhận được hơi thở. Hơi thở như người bạn. Phổi, tim, gan, ruột biết cách thở theo nhu yếu tự

nhiên để tạo ra sự hòa điệu, nuôi dưỡng và trị liệu cho cơ thể. Tu tập chánh niệm, ta hãy để hơi thở là hơi thở thì nó mới đưa tới sự nhẹ nhàng, êm dịu và an ổn nhờ vậy ta mới đạt tới trạng thái cao nhất của phép an ban thủ ý. Tu tập mà không có ý niệm về sự tu tập, thở mà không có cố gắng để thở thì khỏe ru bởi vì trong trạng thái vô tâm, toàn thân thể được nghỉ ngơi thoải mái, nhẹ nhàng. Những bộ phận trong cơ thể làm việc điều hòa, êm thấm và tự nhiên nên nó không tạo ra những xáo trộn trong cơ thể. Thân thể yên ổn thì tâm tư mới yên ổn.

Sư chú thấy mình ‘đang sống thật sự’, cảm nhận rõ ràng những gì đang xảy ra, mặt hồ không có gió nên nó yên tĩnh và phẳng lặng. Sư chú thấy được sự phản chiếu của trời xanh, mây trắng, bãi cỏ xanh ở dưới đáy hồ. Tỉnh thoảng một suy tư hoặc một tình cảm xuất hiện, sư chú nhận diện nó liền mà không còn bị lôi đi như trước nữa. Sư chú lại nghe được tiếng gió vi vu lâu hơn. Chánh niệm là có mặt, là sống thật sự nên ta nghe rõ hơn, thấy thiệt hơn và cảm nhận sâu sắc hơn, các căn của ta trở nên nhạy bén. Sư chú không còn lằm giữa cái biết của chánh niệm với những hoạt động khác của tâm ý. Cái biết của chánh niệm là cái biết trong sáng, vô tư mà không cần phải làm gì hết, suy

tư gì hết, tính toán gì cả. Trạng thái này giúp các tế bào trong cơ thể nghỉ ngơi hoàn toàn nhưng chúng vẫn sinh sôi, nảy nở, làm việc để duy trì mạng sống, điều khiển cử động, tình cảm, suy tư một cách hài hòa. Tế bào thần kinh làm việc gửi tín hiệu đi từ trung khu thần kinh đến các bộ phận cơ thể và ngược lại. Tế bào phổi đưa dưỡng khí (oxygen) vào máu để dưỡng hóa (oxidize), cấu kết với hóa học trong máu, bài thải thán khí ra ngoài cơ thể nên máu của ta tươi hẳn ra. Tế bào tim làm việc bơm máu... Tất cả tế bào đều làm việc bằng chất sinh hóa học gọi là biochemistry. Nhận ra được trạng thái 'có mặt', sự chú cảm thấy sung sướng vô cùng bởi vì sự chú tin rằng nó có thể ôm ấp, nhận diện và chuyển hóa tất cả những hoạt động khác của tâm ý mà sự chú không còn bị chìm đắm vào chúng nữa. Sự chú ngồi yên như thể đã hơn hai giờ đồng hồ. Biết bao nhiêu cảm giác tịnh lạc đã được sinh ra nuôi dưỡng tâm linh. Nhẹ nhàng tháo chân ra và ý thức về cử chỉ và sự xúc chạm ấy, sự chú cũng thấp lên được ánh sáng chánh niệm chứ không hẳn chỉ với suy tư, tình cảm và tâm ý mà thôi. Hôm nay trời xanh ời là xanh! Đôi chân hết tê rồi, sự chú bắt đầu đi thiền chung quanh hồ. Lác đác một vài ngọn lá trên cành cao đang đổi màu báo



hiệu mùa thu đang đến. Trong một tháng nữa, tự nhiên cả núi rừng bao la tô điểm thành một bức tranh với nhiều màu sắc rực rỡ. Mùa thu ở đây tuyệt đẹp, một cái đẹp kinh hồn mà sư chú chỉ biết lặng câm để thưởng thức. Mùa thu cũng là cơ hội cho sư chú ngồi yên ngắm nhìn những ngọn lá biến thành những con bướm bướm đủ màu bay lượn vui chơi trên bầu trời xanh. Cảnh tượng này thật là tuyệt.

Sư chú Thạch Lang đi một vòng quanh hồ. Năm nay sư chú không thấy những con cá màu đỏ màu xám bơi lội vui chơi trong hồ nữa bởi vì con rái cá ở đâu đến tạm trú trong hồ này suốt năm qua. Chính chàng rái cá đã ăn gần hết tôm cá trong hồ. Mỗi lần nhìn vào hồ, sư chú cảm thấy xót thương tội nghiệp cho loài tôm cá, càng xót thương bao nhiêu thì càng bực mình con rái cá bấy nhiêu. May mắn thay! Anh Sammy đã đặt lưới bắt được chàng và đưa sang tận tiểu bang New York để chàng không còn trở lại phá phách nữa, một mình chàng giết hại hàng ngàn cá tôm, ếch nhái trong hồ. Bây giờ hồ đã được bình an trở lại. Mong sao những con cá con tôm còn lại sẽ tiếp tục sinh sôi nảy nở cho hồ nguồn sinh khí mới. Sư chú đi hết một vòng quanh hồ và rẽ qua phía Đông nơi có vòng đá. Sư chú thường ghé thăm những chàng

đá và nàng đá. Thấy hình ảnh những chàng đá,  
nàng đá nắm tay nhau, vui đùa trong im lặng,  
sư chú biết phải làm gì để sống hòa điệu với sư  
anh, sư chị và sư em của mình.

*Mùa thu, 2004*  
*Viết tại Xóm Thạch Lang*

## Một Kiếp Người

Cốc, cốc, cốc, cốc, cốc...

Yết đế ba la, yết đế ba la, tăng yết đế bò đê tát bà ha... Đó là tiếng gõ mõ hòa với tiếng tụng kinh của điệu Thanh Tú. Ngày nào cũng như ngày nào, điệu vừa ngủ gà ngủ gật vừa tụng kinh vào buổi công phu sớm. Ni Sư trụ trì đưa mắt nhìn âu yếm và cất tiếng than:

Thật là tội nghiệp!

Điệu Thanh Tú mồ côi cả cha lẫn mẹ. Chẳng ai biết rõ bố mẹ của Thanh Tú là người nào và đang ở đâu? Ni Sư trú trì chùa Quan Âm nhật được trước cổng chùa lúc Thanh Tú còn khóc oe oe, người thì đỏ hoe như chim non vừa mới nở. Ni Sư nhớ lại:

Hôm ấy là ngày mười bốn tháng chạp, và sáng ngày mai là phiên cứu trợ ở miền Tây cho nên Ni Sư thức khuya gói cho đủ một ngàn bao gạo hai ký với thuốc Tây để phân phát cho bà con nghèo. Tới độ mười một giờ khuya, bỗng nhiên Ni Sư nghe tiếng khóc của trẻ thơ. Ni Sư ngẫm nghĩ:

Con nhà ai mà tiếng khóc sao nghe gần chùa dữ thế này. Cứ như thế, tiếng khóc của em bé càng lúc càng lớn. Ni Sư dừng công việc, tay bưng cây đèn bạch lạp đi về hướng có tiếng khóc. Rẽ qua chánh điện, tiếng khóc càng rõ ràng càng nức nở hơn, thì ra em bé nằm gọn trong chiếc áo ở ngay dưới cổng chùa. Ai để con ở đây mà tội nghiệp vậy nè! Ni Sư vừa than vừa đặt cây đèn xuống để ấm em bé lên. Đôi mắt em bé nhắm tít lại và sung lên do khóc nhiều, cơ thể lạnh cóng có lẽ em bé nằm ngoài trời lâu lắm. Một tay ôm em bé, một tay cầm đèn cày Ni Sư thông thả đi vào chùa.

Mỗi ngày, Ni sư đều đi xin sữa nơi các bà mẹ trong xóm cho em bé uống, cộng với sữa đậu nành và cơm xay nhuyễn, em bé lớn lên một cách mạnh khỏe. Năm nay điệu đã gần tròn tám tuổi.

Sáng nào điệu cũng thức dậy sớm để đi công phu khuya với Ni Sư trụ trì, và buổi tụng kinh nào Điệu cũng ngủ gà ngủ gật như vậy đó. Có khi điệu vừa gõ mõ vừa ngủ ngon lành nên chỉ trong chốc lát tiếng mõ lơ lửng rồi tắt ngấm đi. Ni Sư biết tuổi nhỏ ham chơi, ham ngủ nên Ni Sư không hề có chút buồn phiền gì cả. Sẵn cái mõ cạnh bên Ni Sư nhẹ nhàng tiếp tiếng mõ lơ kia của điệu bằng tiếng mõ đều đặn và êm

đêm để tụng cho hết buổi công phu khuya. Trong khi đó điệu Thanh Tú vẫn ôm cái mỗ ngủ một cách ngon lành. Sau khi lạy Tam Bảo xong, Ni Sư mới thức điệu dậy để chuẩn bị ăn sáng mà đi học.

Sáng hôm nay thức ăn thật là thịnh soạn gồm có bánh bao, bánh lọc, bánh nậm, xôi đậu xanh với nước dứa. Điệu ăn rất ngon lành. Mỗi ngày điệu Thanh Tú chỉ được ăn cơm nguội hoặc cháo lút lòng để đi học mà thôi. May lắm điệu mới được ăn một tô mì Bồ Đề.

Bạch Ni Sư! Sáng nay chùa mình có chuyện chi vui mà thức ăn ngon và thịnh soạn dữ vậy?

Ni Sư trả lời:

- Đây là bữa ăn cuối cùng của con trong ngôi chùa này nên thầy cố tình đãi cho con một bữa thật ngon. Nghe Ni Sư nói như thế. Điệu Thanh Tú tưởng rằng Ni Sư sẽ không cho điệu ở chùa nữa. Ngoài phá phách ra, điệu làm biếng học hành, tụng kinh và chấp tác trong chùa. Điệu đã từng làm nhiều lầm lỗi, đã từng đánh lộn với mấy đứa con nít hàng xóm, làm phiền lòng Ni Sư nhiều lắm. Điệu bỏ chén xuống, khóc tức tưởi và van xin Ni Sư đừng đuổi điệu đi.

Điệu vừa nói vừa khóc:

Ngoài Ni Sư ra, con không còn người quen nào cả.

Hu, hu, hu, hu...

Ni Sư nhìn điệu âu yếm trả lời:

Thầy không đuổi con đi đâu cả. Vì tương lai của con nên thầy gửi con đi nước ngoài. Con là đứa trẻ thông minh, ở đây con sẽ không có tương lai. Qua bên ấy, con sẽ có cơ hội để tiến thân, nếu chăm chú học hành thì con sẽ có một tương lai rạng rỡ. Mặc dầu điệu Thanh Tú chỉ mới tám tuổi nhưng điệu rất là khôn ngoan. Nghe Ni Sư giải bày như vậy, điệu được trấn an trở lại, từ buồn tủi điệu trở nên sung sướng nhưng niềm vui ấy chỉ đến trong chốc lát rồi điệu cảm thấy dâng lên trong lòng một nỗi buồn nao nao. Từ bé đến giờ điệu đã được Ni Sư thương yêu, chăm sóc như người mẹ hiền, vậy mà chỉ còn mấy tiếng đồng hồ nữa điệu Thanh Tú phải xa tất cả những gì thân yêu nơi mái chùa quen thuộc này. Không biết bên ấy có ai thương mình hay không? Cuộc đời của mình thật là khốn khổ, thiếu tình thương và sự chăm sóc của cha mẹ từ lúc còn tấm bé. Đang suy nghĩ vẩn vơ, điệu giật mình nghe tiếng Ni Sư nói:

- Con khỏi lo!

Thầy đã gửi gắm con cho một gia đình Phật tử. Qua bên ấy họ sẽ đem con vào một ngôi chùa để con nương nhờ mà tu tập và đi học cho đến nơi đến chốn. Cầu nguyện Tam Bảo gia hộ, che chở cho con gặp được minh sư và những người hiền lành.

Điệu Thanh Tú qua Làng Mai lúc chín tuổi từ trại ty nạn, được Sư Ông, Sư Cô và đại chúng cung chiều và thương mến. Một chú tiểu ba vá trông dễ thương và thông minh thì làm sao người khác không thương yêu được? Tuy thể tính tình của điệu quá nghịch ngợm và khó thương, có lẽ mồ côi từ lúc còn tám bé nên điệu thiếu sự dạy dỗ và chăm sóc một cách đàng hoàng và kỹ lưỡng. Điệu khao khát tình thương nhưng lại không có khả năng tiếp nhận tình thương từ người khác. Chỉ trong mấy tháng sau, Sư Ông cho điệu để tóc trở lại thành bé Thanh Tú.

Bé Thanh Tú được gửi vào trường tiểu học. Bé phải học tiếng Pháp để theo kịp chương trình lớp học. Anh Hoàng và chị Châu giúp bé làm bài tập và học thêm tiếng Tây. Bé được ở Xóm Hạ, các sư cô chăm sóc cho bé rất chu đáo như những bà mẹ hiền vậy mà bé không có khả năng tiếp nhận tình thương ấy, trái lại bé còn làm phiền lòng các sư cô nữa.

Đến năm 1991, bé Thanh Tú được gửi lên Xóm Thượng ở chung với các thầy và các sư chú. Mọi người trong Làng Mai đều đặc biệt quan tâm và thương yêu bé như con ruột của mình.

Năm 1993, bé Thanh Tú ở chung một phòng với sư chú Thạch Lang. Sư chú chưa bao giờ biết săn sóc cho một cậu bé, bởi vì sư chú cũng đang tu tập để học chăm sóc cho chính mình, cho nên bé Thanh Tú là một thử thách lớn cho sư chú.

Mỗi tối bé Thanh Tú muốn được dựa vào lưng của sư chú thì mới chịu ngồi yên để làm bài. Sư chú Thạch Lang không cảm thấy thoải mái trong sự xúc chạm ấy nhưng vì thương nên sư chú đành chiều bé.

Sư chú nói:

- Con ngồi cho yên thì mới có thể tập trung để làm bài tập.

Bé Thanh Tú trả lời:

- Dạ.

Nhưng chỉ trong vòng ba phút, bé Thanh Tú đã cựa quậy. Bé dựa mạnh vào lưng của sư chú rồi lại nằm ngửa ra giữa sàng. Năng lượng của bé Thanh Tú động lắm, và bé ưa phá phách cũng vì muốn có sự chú ý từ người khác.

Sư chú ơi!



- Con muốn chơi cỡi ngựa. Sư chú làm con ngựa cho con cỡi được không?

- Bậy nà! Sư chú Thạch Lang lên giọng nhỏ nhẹ mà dứt khoát.

Sư chú là người tu, sẽ trở thành một vị thầy thì đâu có thể làm ngựa cho con được. Con hãy tiếp tục làm bài tập rồi đi ngủ sớm. Ngày mai sư chú còn dậy sớm để đi ngồi thiền.

Bên cạnh đó, bé Thanh Tú có một khối nội kết và giận hờn đối với người lớn nên bé thường nghi ngờ tình thương của họ. Có thể thời thơ ấu, bé Thanh Tú đau khổ nhiều, bị người lớn ăn hiếp, đánh đập, thiếu sự săn sóc ngọt ngào của mẹ, thiếu tình ấm áp của cha và thiếu không khí hạnh phúc của gia đình. Mỗi khi giận hờn, bé thường tìm cách trả thù bằng những lời nói và hành xử không dễ thương cho lắm.

Có lần sư chú Thạch Lang đang làm vườn để gieo hạt, bé Thanh Tú dùng vòi nước xịt ướt hết áo quần của sư chú.

Sư chú nhìn thẳng vào mặt bé Thanh Tú và hỏi tại sao con làm như vậy?

Bé Thanh Tú bảo:

- Con muốn thử xem sư chú có nổi sân si hay không? Bé vừa cười một cách khoái chí vừa đi ra khỏi vườn rau xanh. Một cảm giác

tôn thương và tự ái dâng lên trong lòng, sư chú chẳng biết làm gì hay hơn đành trở về với hơi thở để làm êm dịu lại cảm thọ khó chịu đang có mặt.

Nhiều lúc bé nói thật hỗn hào và bậy bạ. Sư chú không thể nào hiểu nổi tại sao lời nói của chú bé lại khó nghe đến thế? Tuy được ở trong tu viện một thời gian dài mà bé Thanh Tú không thay đổi chút nào, càng ngày càng lì lợm, nghịch ngợm và phá phách.

Có một lần bé đặt xô nước trên cửa thiền đường Nền Ngọc của Xóm Hạ, Làng Mai, có một sư cô đẩy cánh cửa vào ngồi thiền thì cả xô nước đổ ụp vào người sư cô. Bé lấy chuyện nghịch ngợm như thế làm trò chơi thỏa thích. Đó là tâm trạng của những người khổ đau. Họ đau khổ nên họ cũng muốn những người khác khổ đau thì họ mới sung sướng, mới hả dạ. Nó là khuynh hướng trả thù và trừng phạt có mặt trong những người ấy.

Vào mùa hè mỗi năm, các cháu thiếu nhi về làng tu tập rất đông. Làng Mai là quê hương thứ hai của các cháu, nơi đây các cháu có thể tìm lại giọng hò, tiếng hát, bụi tre, hàng nước... Trong nhóm ấy, sư chú còn nhớ tên các bé: Kinh Thi, Hải Đường, Ti, Tèo, Quyên, Quỳnh, Nga, Lan, Vi, Thảo, Quỳnh Hương, Quỳnh

Lan, Cu Tí... Có lần bé Thanh Tú chơi nghịch ngợm tuột quần của một em bé trước bao nhiêu đứa trẻ khác cho nên không có đứa nhỏ nào ưa thích và muốn chơi chung với bé.

Sư Ông Làng Mai biết tất cả những tính nết của bé nhưng Sư Ông rất kiên nhẫn. Một bữa nọ trong rừng Xóm Hạ, Sư Ông bảo với đại chúng rằng:

- Bé Thanh Tú là đối tượng cho ta tu tập. Nếu ta thành công với bé này thì ta có thể hóa độ cho tất cả những em bé khác.

Thỉnh thoảng sư chú bực mình với bé nhưng mỗi khi ý thức về quá khứ đáng thương, thiếu thốn tình thương trầm trọng của bé thì sư chú có thể chấp nhận được những hành xử và lời nói không dễ thương của bé.

Sau này bé Thanh Tú rời làng đi vào trường nội trú, mỗi lần về thăm Làng Mai, hai chú cháu nói chuyện với nhau thân thiết.

Sao! Thanh Tú ở ngoài kia có khá lắm không?

Dạ thưa sư chú!

Không khá lắm. Con đã làm nhiều chuyện bậy. Con phạm giới thứ ba.

Thanh Tú có vẻ buồn thảm rồi lại tiếp.

Con tưởng rằng ở ngoài xã hội, con có thể giữ được mình và chia sẻ năm giới cho

người khác. Ai dè con tề quá! Con thật là yếu đuối. Con thật sự chưa biết thương chính mình.

Sư chú Thạch Lang im lặng mà xót thương.

Thanh Tú nói tiếp:

Ở ngoài kia rồi, con mới biết trân quý tình thương của Sư Ông và đại chúng. Con cảm thấy hối tiếc những tháng ngày đắm âm ở Làng Mai. Con lại cảm thấy ân hận đã đối xử không dễ thương với các thầy và các sư cô. Con thấy trong đại chúng, sư chú là người thương con thật nhất.

Sư chú Thạch Lang trả lời:

Tất cả các thầy các sư cô đều thương con nhưng cách đối xử, chăm sóc của mỗi người mỗi khác. Đó là tùy vào tính nết, bản chất, cái nhìn và tuổi thơ của mỗi người. Ta thường hay đòi hỏi người khác phải đối xử với ta như thế này, như thế nọ nhưng không ai có thể sống theo ý muốn của ta bởi vì mỗi người mỗi vẻ, chính vì vậy sự sống mới linh động và giàu có. Con hãy tập đừng đòi hỏi người khác mà nên trân quý sự sống và sự có mặt của họ để ngày mai con sẽ không cảm thấy nuối tiếc.

Bây giờ bé Thanh Tú đã trở thành một chàng trai bảnh bao và thông minh. Càng lớn Thanh Tú càng biết tiếp nhận tình thương

nhưng hạt giống khổ đau hồi nhỏ đã đưa Thanh Tú đi lầm đường lạc lối, đã chìm sâu trong cuộc đời bi lụy của dục vọng mà không người nào có thể cứu Thanh Tú ra được.

Nghe Thanh Tú tâm sự và biết cháu phạm nhiều lỗi lầm lớn, sư chú chỉ biết xót thương mà thôi. Lúc còn ở tu viện Thanh Tú không biết trân quý tình thương của đại chúng và không hưởng được hạnh phúc sống trong một đại gia đình tâm linh. Bao nhiêu năm ở trong tu viện, Thanh Tú không chịu tu tập thì làm sao có đủ vững chãi để đối diện với những lực lượng ma quái bên ngoài, những thiếu thốn, cô đơn và khổ đau trong tâm nên Thanh Tú sa vào hầm hố của dục lạc và tội lỗi, đó là một chuyện đáng tiếc cho một kiếp người.

Một mùa hè nọ, Thanh Tú tâm sự với sư chú Thạch Lang như thế này:

Sư chú ơi!

- Con muốn xuất gia trở lại. Không biết Sư Ông có chấp nhận con không sư chú?

Con hãy thành tâm thưa thỉnh trực tiếp với Sư Ông. Đã từ lâu Sư Ông rất thương yêu con lắm mà.

Cũng mùa hè ấy, Thanh Tú được đi chèo thuyền cùng với các thầy, các sư chú. Thanh Tú đi chung thuyền với sư chú Thạch Lang nên

chú cháu tâm tình, nói chuyện với nhau thật thoải mái.

Bỗng nhiên Thanh Tú thốt lên lời:

- Con muốn chết để có thể sinh vào một gia đình ấm áp, có tình thương của cha mẹ. Su chú nghĩ như thế nào?

- Này con ạ! Chết chưa chắc là sẽ sinh vào một gia đình tốt đẹp. Ý muốn tự tử để sinh vào một thế giới tốt đẹp hơn là ý nghĩ mơ hồ và trẻ thơ.

Con đã học nhiều giáo lý với Sư Ông. Giá trị đời sống của ta trong quá khứ, hiện tại và tương lai đều tùy thuộc vào năng lượng của nghiệp, tức là bản chất của những hạt giống ở trong chiều sâu tâm thức. Hiện giờ con đang rơi vào trạng thái tuyệt vọng và chán chường. Con đã sa vào vòng truy lạc mà nghĩ tới chuyện quyên sinh để được thoát kiếp khốn cùng này cho một kiếp tương lai sáng sủa hơn thì không được đâu con ạ! Tuy nhiên con có thể thay đổi và chuyển hóa những hạt giống khổ đau để thăng hoa mà tỏa hương thơm cho cuộc đời. Lúc ấy đời sống của con mới thật sự có giá trị.

Thanh Tú là người thông minh. Thanh Tú cũng đã từng được nghe pháp thoại của Sư Ông trong thời gian ở Làng Mai nên cháu biểu lộ ánh mắt rằng cháu hiểu được ý nghĩa lời giải

bày của sư chú Thạch Lang. May mắn thay! Mùa hè năm ấy Thanh Tú đã không tự tử.

Sư chú Thạch Lang muốn giúp cho Thanh Tú có cơ hội tu tập trở lại nhưng sư chú chỉ là một chú sa di mà thôi. Sư chú cảm thấy xót thương hoàn cảnh của cháu bởi vì sư chú cũng mồ côi cha từ nhỏ nên sư chú hiểu được nỗi niềm thương đau và tủi thân của bé.

Thỉnh thoảng sư chú lại nhớ tới bé Thanh Tú.

Bây giờ không biết Thanh Tú đã trôi dạt ở phương trời nào. Đã năm sáu năm rồi, Thanh Tú không còn trở về Làng Mai nữa, nơi đã từng che chở và bảo bọc cho bé những ngày còn thơ. Đi vào cuộc đời đơn độc không có một chút tư lương và tình cảm sâu sắc nào từ gia đình, thật là tội nghiệp! Người như thế giống như cây không có gốc rễ, dễ bị sa ngã trước bất kỳ một ngọn gió nào của cuộc đời thổi tới như ngọn gió ham muốn, hận thù và tuyệt vọng...

Sư Ông đã gieo trồng nhiều hạt giống tốt vào trong tâm thức của bé, hy vọng một ngày nào đó những hạt giống ấy sẽ có cơ hội nảy mầm đơm hoa kết trái đem đời sống của bé trở về với cội nguồn tâm linh của giống nòi.

## Biểu Lộ Tình Thương

Sư Ông Làng Mai thường dạy rằng: *“Các con phải thương nhau như anh chị em ruột trong một gia đình. Tu tập làm sao để nuôi lớn được tình thương cho thật trong sáng, lành mạnh và thanh thoát. Tình thương này chính là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả. Có tình thương ấy trong lòng, ta không còn đau khổ nữa và sẽ có khả năng hiến tặng hạnh phúc, an vui cho mọi người.”* Tăng thân là gia đình tâm linh, nơi ấy ta cảm nhận được niềm vui, hạnh phúc, hòa điệu trong tình huynh đệ. Tăng thân là một dòng sông và mỗi người là mỗi giọt nước đưa đẩy và nâng đỡ nhau đi về biển lớn của giải thoát, tự do. Sư chú Thạch Lang đang thực tập thương các sư em trai và em gái như lời dạy của bốn sư nhưng sư chú biết rằng thương theo chiều hướng này không phải là chuyện dễ, muốn thương một người đã khó lắm rồi huống hồ là thương nhiều sư em đang có mặt ở Đạo Tràng Mai Thôn. Ai cũng cần tình thương và người nào cũng có tình thương trong trái tim, tuy nhiên tình thương ấy cần phải được thanh lọc giống như vàng cần



phải nấu thì những chất cặn bã nổi lên trên mặt rồi người ta gạn lọc mới thành vàng nguyên chất. Tình thương nguyên vẹn là tình thương làm bằng chất liệu hiểu biết và thương yêu với tâm hồn trong sáng, không nghi ngờ, không phán xét, không đòi hỏi, không vướng mắc, không sợ hãi. Như vậy tình thương này có mặt chỉ nhờ vào sự tu học mà thôi. Nếu không biết tu tập, không biết thở cho thoải mái, không biết ngồi cho vững chãi, không biết đi cho thanh thoi thì ta vẫn chưa thật sự biết thương yêu là gì.

Có lúc sư chú Thạch Lang cảm thấy thương các sư em nhiều lắm. Nhìn họ, sư chú thấy được hình bóng của chính mình lúc còn là một sư chú trẻ trung, thường hay lên xuống bập bênh, buồn vui, hơn thua, thương ghét lẫn lộn. Lúc ấy sư chú cảm thấy mong manh làm sao! Mỗi khi cảm xúc dâng lên, sư chú cố gắng thực tập theo dõi hơi thở làm tâm hồn an ổn trở lại bởi cảm xúc là một nguồn năng lượng có thể biến thành thương yêu và hiểu biết. Sư chú thở để gửi năng lượng bình an đến cho các sư em. Đối với các sư em trai, sư chú có thể an ủi, vỗ về, gần gũi, có lúc ôm họ vào lòng. Làm được như thế, anh em luôn cảm thấy ấm áp tình người. Đối với các sư em gái, sư chú cũng

muốn thương như các sư em trai nhưng sư chú biểu lộ tình thương một cách rất khác. Sư chú có thể hỏi han ân cần, nói chuyện thân mật, nở nụ cười vui hoặc viết vài dòng nâng đỡ tinh thần. Người không tu cũng có tình thương tuy nhiên tình thương ấy không phải là tình thương tâm linh. Tình thương của cha mẹ đối với con cái là loại tình thương hết sức thiêng liêng nhưng nó vẫn chưa phải là từ bi hỷ xả bởi vì nó còn chứa đựng chất liệu lo lắng, hờn dỗi, trách móc, có khi độc tài và chiếm hữu. Cho nên cha mẹ thương con nhiều vô bờ bến nhưng lắm lúc họ cũng buồn giận, trách móc và la rầy con cái dẫn đến tình trạng đau khổ trong gia đình.

Là người xuất gia, sư chú biết là mình phải học thương, phải có khả năng thương và biểu lộ được tình thương cho mọi người. Sư chú không muốn trở thành một tảng băng lạnh lùng vì sư chú biết tảng băng ấy làm bằng chất liệu sợ hãi, kỳ thị và nghi ngờ. Tuy nhiên sư chú phải hết sức cẩn trọng trong việc biểu lộ tình thương đối với mọi người đặc biệt với các sư em gái. Xuất gia là học thương tất cả mọi người trong tăng thân và ngoài xã hội. Ta phải có khả năng thương mỗi ngày mỗi thanh thoát, và cái nhìn của ta càng ngày càng trở nên thân thiện, nhẹ nhàng và trong sáng. Nếu anh em

không thương nhau thì mọi người trong tăng thân sống với để làm gì và mục đích xuất gia của ta là để làm gì? Tu tập là học mở rộng lòng mỗi ngày mỗi lớn thêm để thương. Cố nhiên tâm ta vẫn còn chất liệu nghi ngờ, vương mắc, đam mê do đó ta cần giữ gìn cho ta và người bằng uy nghi và giới luật. Uy nghi là sự thực tập chánh niệm trong mọi cử chỉ, hành xử và nói năng. Cúi xuống ta biết ta đang cúi xuống. Đứng lên ta biết ta đang đứng lên. Đóng cửa ta ý thức rằng ta đang đóng cửa. Mặc áo ta biết ta đang mặc áo nên ta sẽ không vừa đi, vừa mặc, vừa cài khuy. Nhờ đi, đứng, nói, cười một cách khoan thai và ý tứ, con người của ta tỏa ra nét đẹp nhẹ nhàng, đoan trang và tươi sáng. Giới luật cũng là những phương pháp tu tập bảo hộ cho ta. Ta không nên ngồi riêng với một người khác phái trong bóng tối hoặc nơi vắng vẻ bởi nó có thể đưa tới những hành động bất chánh. Ta không nên uống rượu vì rượu sẽ tạo ra sự say sưa, đưa tới tình trạng mất tự chủ, lúc ấy ta sẽ làm và nói những gì ta cũng không hay biết, gây nên khổ đau cho ta và những người chung quanh. Cho nên người biết hành trì uy nghi và giới luật sẽ có khả năng bảo vệ hạnh phúc và an vui cho mọi người. Tóm lại, y nghi và giới luật là tình thương chân thật. Ta có thể biểu lộ tình

thương cho sư em nhưng không thể vượt ngoài uy nghi và giới luật. Ta có thể nhìn sư em bằng đôi mắt thương yêu và trong sáng, có thể nói với sư em những lời nâng đỡ nhưng ta không được hện hò, thư từ tỏ tình, ngồi chỗ vắng vẻ... Bởi vậy muốn thương nhau, ta giữ gìn cẩn trọng để cả hai không bị chìm đắm trong sự hệ lụy, đam mê và vương vấn. Thịnh thoảng sư em gặp khó khăn bế tắc, cảm thấy trống vắng cô đơn, có nhiều bất an trong lòng; sư em cần tình thương, sự nâng đỡ và sự che chở chứ không cần tình thương vương vấn và hệ lụy. Vương mắc không giúp cho sư em vượt qua khó khăn mà lại tạo thêm khổ đau cho cả hai. Tuy vậy, ta không được thờ ơ và lạnh nhạt mỗi khi sư em đau khổ, ta phải đến động viên, an ủi và giúp đỡ cho sư em. Cách cư xử của ta phải thật sự khéo léo để đừng tạo ra tình cảm vương vấn nơi sư em và cố nhiên là ta cũng cẩn thận để đừng vương mắc vào sư em. Đó là nghệ thuật thương yêu trong đạo. Ta thương nhiều lắm miễn là lòng ta vẫn còn thanh thản, tự do và người kia không hiểu lắm tình thương trong sáng của ta.

Có một sư em gái không hiểu vì sao cứ khóc nức nở ở phía sau sân khấu của hội trường Berkeley Theater? Hôm ấy đại chúng đang

chuẩn bị tụng kinh trước khi Sư Ông nói pháp. Một vài sư em gái đang có mặt để nâng đỡ cho sư em mà sư em vẫn tiếp tục khóc tức tưởi. Sư em khổ lắm, niềm đau cứ tiếp tục trào dâng và sư chú cảm thấy xót xa trong lòng. Đứng gần bên sư em, sư chú thật sự muốn ôm sư em vào lòng để dỗ dành, an ủi nhưng sư chú sợ các sư em khác hiểu lầm và cũng sợ sư em ấy hiểu lầm tình cảm đang có mặt trong trái tim của mình nên sư chú đành đứng đó để thờ. Các sư em khác đang năn nỉ và an ủi bằng những lời thật là dễ thương nhưng niềm đau của sư em ấy lớn quá. Nó có thể là tủi hờn, là mặc cảm, là một vùng xúc cảm thì làm sao êm dịu lại được một cách dễ dàng! Sư em đang khổ và sư chú cũng đang khổ không thua gì. Cuối cùng sư chú chịu không nổi nữa nên sư chú đưa bàn tay cầm lấy bàn tay của sư em và nhìn vào đôi mắt. Sư chú tiếp tục cầm lấy bàn tay của sư em, không nói năng gì mà chỉ thờ để yểm trợ. Biểu lộ được tình thương cho sư em, sư chú cảm thấy bớt khổ trong lòng. Sư chú đã vượt thoát nỗi sợ hãi. Cầm bàn tay của sư em trong lúc ấy đâu có lỗi lầm gì, đâu có tội lỗi gì, đâu có bất tịnh gì mà sư chú lại sợ hãi như thế. Sư chú thấy rằng người xuất gia phải cẩn thận trong lúc hành trì uy nghi và giới luật, xin đừng biến chúng thành

guồng máy, ngực tù của giới cấm thủ để nhốt ta vào đó. Sau này sư em ấy cảm ơn về hành động nâng đỡ của sư chú. Nắm bàn tay của sư em như thế sư chú đâu có vướng mắc vào sư em. Thấy người nữ chết đuối mà sợ vướng mắc và đụng chạm nên ta không dám xuống cứu người ấy thì thật là một tâm hồn bệnh hoạn. Nếu Bụt chứng kiến cảnh sư chú nắm lấy bàn tay của sư em và nhìn sư em một cách thương xót thì chắc chắn Người sẽ hoan hỷ lắm.

Tóm lại tình thương là nhựa sống, là món ăn tinh thần, là con đường giải thoát. Tình thương là sức sống, là ý nghĩa sâu xa nhất của đời tu. Ta học thương suốt đời. Nhờ tu tập, nhờ uy nghi giới luật, nhờ giữ gìn tâm ý, nhờ chuyển hóa nghi ngờ, đam mê, sợ hãi, vướng mắc ta có thể thương một cách thánh thiện. Tình thương ta dào dạt mà thanh thản, tình thương ta đắm thắm mà nhẹ nhàng, tình thương nồng nàn mà tâm hồn đầy không gian.

*Mùa Xuân năm 2005  
Viết ở Rừng Phong*

## Lá Thư Tình Cuối Cùng Của Mẹ

Loan là người Việt-Mỹ bởi vì bố nàng là người Mỹ và mẹ nàng là người Việt Nam. Loan mang trong con người của nàng dòng máu của hai giống nòi đã một thời thù ghét nhau, tiêu diệt lẫn nhau và gây ra nhiều thương tích cho nhau.

Bố mẹ nàng sống với nhau hơn hai mươi năm mà chưa bao giờ lớn tiếng với nhau. Bố sống một cách âm thầm, lặng lẽ với một trái tim nồng nàn tình cảm. Tuy bố mẹ ít nói chuyện với nhau nhưng nàng biết bố thương và hiểu mẹ nhiều lắm. Bố là người công giáo cởi mở và hiền lành nhất trên đời này. Bố luôn luôn yểm trợ đời sống tâm linh của mẹ mà không bắt buộc mẹ phải theo đạo. Bố thường nói với mẹ: “I appreciate what you are doing. I am happy and proud that you are supporting the new monastery in Escondido. Anh rất tán thán công việc của em. Anh cảm thấy vui sướng và hạnh diện về sự yểm trợ của em cho tu viện mới ở Escondido.” Bố không bao giờ nói với mẹ

rằng: “You should, you must, you can’t do that, you shouldn’t do this.. nghĩa là em phải, em nên, em không có thể làm như kia được, em không nên làm như vậy..”, mà bố thường nói: “Em làm gì cũng được miễn em cảm thấy hạnh phúc. You can do whatever that make you happy, honey.” Mẹ rời Việt Nam lúc còn là một cô gái trẻ trung, sống một nơi xa lạ và khác hẳn về nếp sống, văn hóa và tôn giáo cho nên đời sống tâm linh là nguồn an ủi lớn lao nhất của mẹ, biết thế bố thường khích lệ mẹ đến chùa. Là một Phật tử thuần thành, mẹ thường hay đi chùa để tụng kinh, cầu nguyện, nghe giảng, dự lễ và tham dự khóa tu. Mỗi tuần mẹ lên chùa ít nhất là một lần, có lúc mẹ lên chùa mỗi ngày và lần nào bố cũng biểu lộ niềm vui và sự yểm trợ. Tình yêu của bố dành cho mẹ là như thế, là yểm trợ, là chấp nhận, là tôn trọng nhu yếu tâm linh của mẹ. Gần đây mẹ thường lên Lộc Uyển để tu tập và làm công quả. Mẹ kêu gọi Phật tử cúng dường thực phẩm để các thầy và các cô tổ chức những khóa tu cuối tuần cho giới trẻ, thiếu nhi và người bản xứ. Bố để cho mẹ không gian làm những gì mẹ ưa thích và mẹ cũng như thế. Mẹ yêu bố nhất là ở sự hiểu biết và tôn trọng đời sống của mẹ. Mẹ không phàn nàn, không cản nhắc bố mà thường



nói và tỏ bày sự biết ơn và quý trọng đức tính tốt đẹp này của bố. Cũng như bố, mẹ cũng không ép bố phải đi chùa với mẹ. Người công giáo như bố là người có đạo đức giống như những người Phật tử hiền từ, đạo đức nào mà thôi, đâu cần phải bỏ đạo, bỏ nhà thờ để đi chùa, đi theo Bụt. Bố mẹ là hai linh hồn chứa đầy không gian mà cùng chung ước mộng. Loan cảm thấy hạnh phúc được sống trong không khí thân thương giữa bố và mẹ. Đó là những tâm tư về bố mẹ trong lúc nàng cầm hộp cơm trưa cuối cùng của mẹ.

Loan trình trọng mở hộp cơm trưa mà mẹ đã gói sẵn cho nàng sáng nay. Đã mười mấy năm qua, ngày nào mẹ cũng trao cho nàng hộp cơm trưa với ánh mắt yêu thương và nụ cười hiền dịu. Trong hộp cơm ấy ngoài thức ăn như bánh mì, cơm... mẹ luôn luôn nhớ viết cho nàng một lá thư tình (love letter). Nàng thích nhất là món ăn tinh thần gói ghém thương yêu này của mẹ. Nhờ lá thư tình ấy, nàng tiếp xúc với tình thương thấm thiết của mẹ, tiếp xúc với giáo lý từ bi, tinh thức của Bụt, nhận được tình thương yêu của đất trời, thiên nhiên và muôn loài. Mỗi lần như thế, Loan cảm thấy sung sướng và ấm cúng cả tâm hồn.

Hôm nay là ngày cuối cùng của nàng ở ngôi trường thân yêu với cái tên Trường Trung Học Tình Bạn (Friendship High School). Tuần sau vào ngày, 15 tháng 6, là ngày lễ ra trường của Loan. Nàng sẽ không còn được nhận hộp cơm thân yêu của mẹ nữa. Biết thế, Loan muốn mở hộp cơm trưa cuối cùng một cách thận trọng với ý thức thương yêu của mình. Nàng vừa cảm thấy hạnh phúc vừa cảm thấy mát mát. Hạnh phúc là nàng có một người mẹ tuyệt vời, luôn luôn có mặt để sẵn sóc từ vật chất đến tinh thần cho nàng. Nhờ mẹ mà nàng biết thương yêu cuộc đời. Nhờ mẹ mà nàng biết thờ để có mặt mà trân quý thức ăn, tặng phẩm của đất trời. Nhờ mẹ mà nàng biết về đời sống tâm linh nơi ấy nàng biết thương những con sâu con kiến, cảm nhận được không khí trong lành và tiếp xúc với nắng chiều ấm áp. Mát mát là từ đây về sau Loan phải xa mẹ và nàng sẽ không có cơ hội nhận hộp cơm đầy tình thương của mẹ kèm theo một lá thư tình chứa đựng chất liệu tâm linh.

Hộp cơm trưa của mẹ hôm nay, ngoài thức ăn như thường lệ, mẹ viết cho nàng một lá thư tình thật dài.

*Con yêu quý của mẹ.*

Từ đây mẹ không có cơ hội làm hộp cơm trưa (lunch box) cho con nữa. Con phải vào trường nội trú. Con sẽ ăn cơm trưa, cơm chiều ngay ở trong trường học. Mẹ rất là hạnh phúc đã làm tròn bổn phận của mẹ trong suốt thời gian qua. Bây giờ con đã lớn rồi nên con hãy can đảm đi ra với cuộc đời. Cuộc đời có nhiều thử thách nhưng mẹ tin tưởng rằng con đã thấm nhuần lời dạy của Sư Ông Làng Mai, của Bụt nên con sẽ không cảm thấy bơ vơ và lạc loài. Con sẽ biết thở để giữ gìn tâm ý ở lại với thân thể. Con sẽ biết trân quý sự sống đang xảy ra từng giây từng phút. Mẹ may mắn được tu tập với Sư Ông Làng Mai mười mấy năm qua và đã nếm được niềm vui sống. Mỗi ngày mẹ đều làm hộp cơm trưa (lunch box) với tất cả thương yêu và niềm vui cho con đem đến trường. Trong hộp cơm trưa ấy ngoài thức ăn ra mẹ cẩn thận ghi một bài kệ, một câu kinh hay một câu thơ cho con. Con còn nhớ những bài thi kệ ấy không? Mẹ thích nhất là bài thi kệ ‘thức dậy’.

“Thức dậy miệng mỉm cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời.”<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Từng Bước Nở Hoa Sen -- Nhất Hạnh

*Mỗi sáng thức dậy bằng một nụ cười là một niềm biết ơn, là một sự tỉnh thức, nụ cười này nhắc nhở ta thương yêu và trân quý sự sống. Ta thường thức hăm mười bốn giờ mà sự sống đang cống hiến cho ta. Vậy mà nhiều người vẫn thường hay quên món quà quý giá ấy, họ cứ để cho buồn tui, nhớ thương, hơn thua làm mòn mỗi thân tâm. Mỗi giây mỗi phút là sự sống và ta có thể tiếp xúc được với trời xanh, mây trắng, lá lục, hoa hồng, cha mẹ, anh chị em và biết bao nhiêu điều mâu nhiệm khác. Ý thức như thế tâm ta tràn ngập tình thương đối với cuộc đời. Đôi mắt ta sáng lên biểu lộ sự trân quý và thương yêu đối với từng ngọn cỏ, lá cây, giọt sương, hạt nắng... Sống như thế, ta sẽ không rơi vào trình trạng chán nản, cô đơn và tuyệt vọng.*

*Những bài thi kệ này lại giúp cho mẹ trở về được với chính mình. Mẹ có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại mà không còn chìm đắm trong buồn đau về quá khứ hoặc trôi lẩn trong lo âu, sợ hãi của tương lai. Mẹ cảm thấy cuộc đời sao dễ thương và đáng yêu quá! Đôi mắt mẹ còn trong sáng, rừng cây vẫn còn xanh tươi và ngày mới vẫn còn đẹp đẽ và tuyệt vời. Mẹ có mặt cho sự sống và tiếp xúc với tình*

*thương trong nắng mai, gió chiều... nên mẹ muốn con gái của mẹ cũng có cơ hội sống trong giây phút thiêng liêng mẫu nhiệm ấy. Mẹ biết rất rõ bánh mì, thức ăn không đủ làm cho con gái của mẹ hạnh phúc toàn vẹn. Ăn no nhưng tâm ý buồn đau, lo lắng và chán nản thì con vẫn có thể đau khổ như thường. Ý thức điều ấy mẹ luôn luôn nhớ viết từng câu thơ, bài kệ và lời nhắc nhở cho con. Tình thương của mẹ làm bằng lời kinh câu kệ của Sư Ông, của Bụt, bằng sự có mặt đích thực của mẹ để đưa con vào ánh sáng thương yêu đối với cuộc đời.*

*Mẹ của con,*

Đọc lá thư của mẹ tới đây niềm cảm xúc dâng lên cả tâm hồn và những giọt nước mắt của nàng cứ tuôn trào ra. Loan không muốn xa mẹ, không muốn ra trường, không muốn làm người lớn. Nàng muốn mãi mãi là cô bé nhỏ xíu để được bơi lội trong tình thương ngọt ngào của mẹ. Nàng muốn mãi mãi được cắp đến trường Trung Học Tình Bạn để tiếp tục nhận hộp cơm trưa của mẹ.

Bây giờ đang cầm hộp cơm trưa và lá thư tình của mẹ trên tay, đôi mắt của nàng cứ lã chã

roi từng giọt châu. Nàng thâm thì với mẹ trong lòng:

Mẹ ơi! Từ đây con không được điếm phúc nhận hộp cơm thương yêu của mẹ nữa nhưng mẹ đừng lo. Con sẽ biết yêu thương cuộc đời. Con sẽ biết trân quý sự sống và đôi mắt còn sáng của con. Con sẽ nhớ rằng con còn có một người mẹ thân thương nhất trên đời.

Hôm nay là ngày ra trường của Loan. Nàng cảm thấy sung sướng hết sức vì mẹ đang có mặt ở đằng xa, vẫy tay với nàng, một người mẹ khó tìm ra trên cuộc đời này. Đã mười mấy năm qua, mẹ luôn luôn có mặt cho nàng, săn sóc thương yêu và đặc biệt chú ý tới đời sống tâm linh, tình cảm của nàng.

Nàng cảm thấy mẹ như là người bạn thân giao nên có gì nàng cũng tâm sự với mẹ từ nỗi buồn cho đến tình cảm sâu xa trào lên trong thâm tâm của nàng. Nói cho mẹ, nàng cảm thấy an ninh và khuây khỏa. Không có mẹ chắc chắn nàng cô đơn lắm! Niềm vui của nàng chỉ đến trong giây lát thì nàng đã cảm thấy chạnh lòng bởi vì từ đây nàng sẽ không còn sống gần bên mẹ nữa.

Đang buồn rười rượi bởi những nuối tiếc về tuổi thơ với hộp cơm trưa của mẹ thì mẹ

nàng xuất hiện. Mẹ ôm nàng vào lòng một cách âu yếm và hỏi nàng:

Con có muốn gì từ mẹ nữa không?

Loan nghẹn ngào không nói, đôi mắt cứ rung rung từng giọt lệ. Rồi nàng mới trả lời với mẹ:

Con không muốn gì nữa, mẹ đã trao cho con tất cả rồi nhưng con sẽ nhớ hoài hộp cơm trưa của mẹ. Tiếc thay vào đại học, con sẽ ở thường trú trong đó nên con sẽ không còn cơ hội nhận hộp cơm trưa gói tình thương cao quý của mẹ. Đời sống của mẹ là một lá thư tình hay nhất. Nàng ôm mẹ thật lâu, thật chặt với niềm hạnh phúc vô biên tràn ngập cõi lòng. Trong giây phút ấy, không gian trở nên lắng đọng, thời gian ngừng trôi chỉ có tình thương đang dào dạt trong trái tim của nàng, những tiếng nói tiếng cười của gần hai ngàn học sinh và thân nhân của họ trong buổi lễ ra trường dường như im bật. Hai mẹ con đi bên nhau không nói năng gì nhưng ý thức thương yêu thật là sáng tỏ trong lòng của Loan.

## “Em Không Chết Đâu Em”

Ta nên thường xuyên quán chiếu về cái chết để chuyển hóa năng lượng vướng mắc và sợ hãi trong tâm hồn. Vướng mắc là attachment, sợ hãi là fear. Vướng mắc là bám víu vào, dính mắc vào để yêu chuộng, nâng niu và tôn thờ. Ta bám víu vào bản ngã và những gì thuộc về bản ngã như của cải, nhà cửa, thân thể, sắc đẹp, suy tư, ý nghĩ, địa vị, người thân. Cái nhà này là của tôi, chiếc xe kia là của tôi, đứa bé này là con của tôi... Nếu đánh mất hoặc xa lìa những thứ này thì ta đau khổ nên ta luôn mang trong tâm một nỗi niềm sợ hãi về sự mất mát như mất tiền bạc, nhà cửa bị hư hoại hoặc thiêu cháy, người thân bị tai nạn hay chết đi. Vướng mắc cũng có nghĩa tôn thờ, ta tôn thờ một đấng tối cao như Chúa, Phật, Alla, Thánh và hễ ai xúc chạm đến những vị ấy thì ta cảm thấy tổn thương và đau khổ nên ta chống cự trở lại, có lúc ta hy sinh cả tính mạng để bảo vệ đối tượng tôn thờ. Ta lại thường chấp chặt, vướng mắc vào một chủ thuyết, một niềm tin, một ý niệm và hễ nghe một ý kiến, niềm tin và lý



thuyết nào khác hẳn thì ta phản đối trở lại trong tâm hoặc ra bằng ngôn ngữ do đó nó tạo ra sự mâu thuẫn, tranh chấp, giận hờn và kỳ thị. Vương mắc còn có nghĩa là dính vào, kẹt vào bằng sự lo lắng, quỵn luyến, nhớ nhung, đam mê... Mẹ vương mắc vào con, con không muốn xa mẹ. Cha vương mắc vào con gái, con gái lo lắng cho cha. Hai người trẻ yêu nhau và tình yêu ấy có rất nhiều chất liệu vương mắc, đam mê và quỵn luyến. Chất liệu vương mắc, đam mê, mơ ước này là những nhu yếu cần thiết và cũng là bản năng tự nhiên của con người bởi vì mọi người trong một gia đình được sinh ra cùng một cây nên chất sinh hóa học (biochemistry) có sự cấu kết với nhau. Bởi vậy cho nên tình thương ruột thịt không nhiều thì ít đều có sự vương mắc. Mẹ thường lo lắng cho con, con luôn quỵn luyến bên mẹ, anh cảm thấy gần gũi với em gái và chị gái thương yêu, đùm bọc cho em trai, hai người trẻ quỵn luyến bên nhau nhưng ta có thể làm cho sự cấu kết hóa học (chemical bonding) ấy tâm linh hơn, nhẹ nhàng hơn và thanh thoát hơn.

Tình thương của Thầy dành cho ta thật là sâu sắc và thấm thiết như chính tình thương thiêng liêng của mẹ nhưng có điều khác hơn mẹ là chất liệu vương mắc và lo âu trong Thầy rất

ít hoặc có thể không có nên Thầy giữ được tự do, giúp cho ta, bảo vệ cho ta và thương yêu ta một cách thanh thoát và bao dung. Người tu nên thực tập thương yêu theo chiều hướng tâm linh ấy. Từ ngày mạ của sư chú Thạch Lang quen với chị Vân, chị Thủy, chị Cúc thì mạ vui hẳn ra. Trái tim của mạ lớn hơn nên mạ có khả năng chia sẻ và tiếp nhận tình thương từ những người con ấy như chính con ruột của mạ. Mạ ít vương vấn với anh chị em của sư chú hơn những năm về trước. Đó là một bước tiến bộ lành mạnh về liên hệ tình cảm. Sự sống của mạ đã bắt đầu dần trải ra khắp nơi và hướng lòng đến với mọi người. Do đó mở tung cánh cửa tâm hồn ra để tiếp xúc với sự sống màu nhiệm thì năng lượng vướng mắc vào bản ngã và những gì thuộc về nó sẽ từ từ chuyển hóa. Một trong cánh cửa ấy là quán chiếu về cái chết.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt có nói tới chín giai đoạn tàn hoại của thân chết; ta có thể áp dụng phép tu này vào đời sống hàng ngày, tức là ta tập chết và tập thấy người thương đang nằm chết. Chín giai đoạn ấy là:

*“Xác chết sinh lên, xanh lại, thối nát ra  
Xác chết bị các loài dòi bọ rúc rĩa, bị quạ,  
diều hâu, kên kên và chó sói rùng xé nát*

*Xác chết chỉ còn là một bộ xương dính ít máu*  
*Xác chết chỉ còn là một bộ xương hết thịt nhưng còn dính máu*  
*Xác chết chỉ còn là một bộ xương không còn dính máu nhưng các đốt xương còn dính vào nhau*  
*Xác chết chỉ còn một đống xương rời rạc, nơi này là xương ống tay, nơi kia là xương ống chân, nơi nọ là đầu lâu...*  
*Xác chết chỉ còn một đống xương trắng màu vỏ ốc*  
*Xác chết chỉ còn một mớ xương khô*  
*Xác chết chỉ còn lại một mớ bụi, xương đã mục nát.*  
*Ta quán để thấy được thầy chết trong từng giai đoạn và để thấy được rằng thân thể mình cũng sẽ như vậy, không có lối nào tránh thoát.”<sup>11</sup>*

Quán chiếu không phải suy nghĩ hoặc phân tích đâu nhé. Quán chiếu là thấp lên cái biết trong sáng (pure awareness) bằng hơi thở vào ra và hình dung ta đang nằm chết hoặc người thương đang nằm chết. Nếu ta chưa từng thấy thầy chết bao giờ thì phải tiếp xúc với một thầy chết

---

<sup>11</sup> Tứ Niệm Xứ

thật sự hoặc một tấm ảnh về xác chết. Duy trì hơi thở chánh niệm trong lúc nhìn nó, ta sẽ thấy được nỗi lo âu, niềm sợ hãi và sự hối tiếc bắt đầu xuất hiện. Cái khó là giữ cho được ‘**cái biết trong sáng**’ càng lâu càng tốt để không bị lôi cuốn trong những tâm hành ấy. Thực tập như vậy, ta mới từ từ làm quen được với cái chết và thay đổi được năng lượng của nó.

Tây Tạng là xứ núi non trùng điệp, đất đai hiểm hoi, đa số là núi đá, và nó tọa lạc trên một mức độ khá cao cho nên khí hậu thường lạnh lẽo do đó họ không thể thiêu xác chết hoặc chôn xác chết. Bên cạnh ấy, họ rất tin vào thuyết tái sinh cho nên sau khi thần thức ra đi, xác chết chẳng có gì là quan trọng nữa. Họ làm lễ cầu siêu với nhiều phép thần chú rồi chặt xác chết ra từng mảnh nhỏ cho những chim ưng ở trên núi ăn bởi thế các thầy có nhiều cơ hội đối diện với xác chết ngay ở bãi tha ma, và họ có khả năng làm quen với cái chết một cách dễ dàng. Cũng như nhìn xác chết, khi nhìn người thương hoặc kẻ ghét, ta sẽ có những phản ứng trong cách suy tư và tình cảm. Ta thương hoặc ghét, cảm thấy thoải mái hoặc khó chịu với người ấy, đôi lúc, ta có khuynh hướng muốn được gần gũi hoặc tránh né người ấy. Đó là khuynh hướng tự nhiên của tâm ý con người.

Điều quan trọng là đừng để chúng lôi cuốn theo mà phải có khả năng nhận diện cho được những hoạt động của tâm ý. Muốn làm được như vậy, ta phải thắp lên ánh sáng nội tâm bằng hơi thở chánh niệm. Suy nghĩ thì suy nghĩ nhưng ta vẫn có hơi thở chánh niệm để soi sáng. Giận thì giận nhưng hơi thở chánh niệm phải có mặt đó để giảm (discharge) năng lượng giận hờn. Ma có mặt nhưng Bụt cũng có mặt cùng một lúc để tiếp chuyện với ma. Ta không xua đuổi ma mà cũng không để ma lôi đi theo. Nhiều người không nhận ra bí quyết này của chánh niệm nên thường làm giữa cái biết của chánh niệm với các tâm hành khác như suy tư, phân tích, phán đoán... Cái biết của chánh niệm là cái nhận biết (pure awareness) thuần túy, không đi ngang qua hoạt động của tâm thức (mental processing), là một loại trực giác (direct experience). Nhìn bông hoa thấy bông hoa, nhìn người thấy người, không suy tưởng, không vẽ vời, không so đo gì cả. Đó gọi là phép nhận diện đơn thuần (pure awareness). Quán chiếu là như thế. Thấy một cách trực tiếp mà không bị đánh mất trong đề quán (object of looking deeply). Nhìn cái chết như thế, nỗi sợ hãi sẽ được từ từ tháo gỡ.

Chắc chắn, ai rồi cũng phải chết nên ta hãy thực tập làm quen với cái chết để đừng bị cú sốc. Bụt lại dạy rằng: **“*Bản chất của ta là chết; ta không thể nào chạy thoát cái chết.*”**<sup>12</sup> Đây là một trong năm điều tâm niệm của các thầy, nghĩa là phải luôn luôn nhớ tới sự thật ấy mà trong kinh gọi là vô thường quán. Nhờ nhớ tới cái chết, ta sẽ biết sống sâu sắc mỗi giây mỗi phút và buông bỏ những buồn vui, thương ghét, vướng mắc tầm thường để có thể dâng hiến tình thương sâu sắc tới với mọi loài. Ta có nhiều nỗi sợ như sợ ma, sợ xấu, sợ mập, sợ bệnh tật, sợ đau ốm, sợ già nua nhưng sợ chết vẫn là nỗi sợ hãi hùng nhất. Do đó ta không dám đối diện với nó và không dám đối diện với những điều quái gỡ đưa đến sự chết chóc. Ta sợ xác chết và sợ nhắc tới danh từ ‘chết’. Thấy nó, ta lại ngẫm đến thân phận bèo bọt của ta và biết bao niềm sợ hãi trở về trong tâm như một cơn ác mộng. Vì vậy người nào chết cũng được đặt lại trong quan tài để người khác khỏi phải trông thấy. Hồi nhìn xác chết của sư anh Giác Thanh, sư chú Thạch Lang nhận ra nỗi sợ hãi ấy trong lòng. Có một cái gì đó ớn ớn và ghê sợ nơi xác chết nên ta cố tình tránh không nhìn nó, càng xua đuổi, càng tránh né, nỗi sợ

---

<sup>12</sup> Plumvillage Chanting Book

chết trong lòng càng lớn lên để trở thành một khối năng lượng hải hùng và ghê sợ.

Phân tâm học Tây Phương có đề cập tới vấn đề ức chế (repression) hay đè nén của Freud. *“Freud nói tới ý niệm id, ego và superego. Id là phần vô thức, nó hoạt động để thỏa mãn những ham muốn về tình dục. Khó thay, những ham muốn ấy không được chấp nhận bởi superego tức là tâm thức cộng đồng làm bằng ý thức chung về luân lý, đạo đức và sự toàn thiện của con người nên những ham muốn ấy bị đàn áp xuống dưới chiều sâu tâm thức để trở thành những ức chế.”*<sup>13</sup> Ông Freud nhấn mạnh tới phần tình dục và sự công kích (aggression) trong con người nhưng tâm thức ta đâu phải chỉ hoạt động trong phạm vi hạn hẹp như vậy. Ông bảo rằng những ức chế tình dục này đã có mặt trong ta từ lúc còn tằm bé. Tính dục này thể hiện qua sự ham muốn trong lúc ta ôm lấy vú mẹ để bú. Ngoài ra ta còn muốn mẹ phải chiều chuộng, nâng niu, ôm ấp và thuộc về ta mãi mãi nhưng tới lúc nào đó mẹ có khuynh hướng đẩy ta ra xa do sự có mặt của bố. Bởi thế ta có khuynh hướng tranh giành mẹ với bố, và bố luôn là tình địch của ta. Tới lúc nào đó

---

<sup>13</sup> Freud's Mind: id, Ego and Superego page 416 Psychology – Benjamin B. Lahey

mẹ không cho ta bú nữa hoặc là có những bà mẹ không cho em bú từ lúc mới sinh ra nên sự thèm khát bị đàn áp, tạo ra sự ức chế về tâm lý nơi em bé, từ đó mà có sự công kích đối với cuộc đời nhất là đối với cha và luôn cả mẹ.

Qua cái nhìn của Freud về tính ức chế của tâm lý, ta có thể áp dụng trong sự tu học. Những gì ta đàn áp đều đưa đến tình trạng ức chế trong tâm lý kể cả nỗi sợ chết bởi vậy nhận diện đơn thuần là phép tu rất quan trọng. Ta thấy ta là con người toàn vẹn, có đầy đủ tất cả những hạt giống nên có khi ta hiền lành, có lúc ta hung dữ, có khi ta vui vẻ, có lúc ta buồn chán, có khi ta thông dong, tự tại nhưng cũng có lúc ta bi lụy, sầu đau. Điều quan trọng là nhận diện mà không đàn áp, không lên án, không xua đuổi, không tránh né. Sợ chết là một nguồn năng lượng trong ta, càng tập quán chiếu về cái chết thì năng lượng sợ hãi ở dưới chiều sâu tâm thức sẽ trôi lên trên mặt ý thức, do đó nó sẽ giảm đi sự ức chế.

Nhiều nhà tâm lý học không đồng ý với Freud bởi vì ông chỉ nhấn mạnh quá nhiều tới phần tiêu cực của con người. Trong khi đó ta có nhiều hạt giống tốt bị chôn vùi rất sâu trong lòng đất tâm mà chưa khám phá ra như tha thứ, bao dung, thương yêu, hiểu biết, tình bạn, tình



người... Nhận diện đơn thuần giúp cho những hạt giống tốt đẹp này xuất hiện và lớn lên. Sự hăng hái, vui tươi, buồn chán là năng lượng mà thương yêu, chánh niệm cũng là năng lượng. Theo sinh hóa học (biochemistry), năng lượng nào trong cơ thể cũng làm bằng những điện tử hóa học (electrical chemical substance), chúng liên hệ và cấu kết với nhau. Chúng được điều khiển bởi những sợi dây thần kinh cùng với trung khu não bộ. *“Tế bào thần kinh (neuron) làm việc truyền tín hiệu từ trung khu thần kinh tới các bộ phận cơ thể và ngược lại, trung khu thần kinh này là căn cứ điều khiển cảm xúc, cử động, cảm thọ, suy tư... Do đó năng lượng thân tâm cũng được làm bằng những nguyên tử hóa học (electricalchemical atom). Trong mỗi tế bào thần kinh (neuron) có những điện tử nằm ở phía trong và trung hòa tử (Sodium positive) nằm phía ngoài. Những điện tích (positive charge) này có thể đi vào trong tế bào, và tế bào có khả năng đẩy chúng ra trở lại tạo ra một lực đi dọc theo ống dẫn (axon) làm việc đưa tín hiệu cảm giác từ tế bào thần kinh này (neuron) đến tế bào thần kinh khác qua những hạt dẫn thần kinh (neurontransmitter). Trong hệ thống thần kinh của ta có tới 100 tỷ (billion) tế bào thần kinh (neurons) gần bằng số lượng*

*những ngôi sao trong dải ngân hà. Ta lại có hàng trăm ngàn tỷ (trillions) đường liên kết của hệ thống thần kinh, nhiều nhất là ở phần bộ não. Mỗi tế bào thần kinh (neuron) có thể nhận tín hiệu hoặc gửi tín hiệu đi từ khoảng 1000 đến 10000 tế bào thần kinh khác. Do đó những biểu hiện của sự sống, cử chỉ, cảm thọ, suy tư đều dựa vào sự hoạt động của hệ thống thần kinh tinh vi này.”<sup>14</sup> Nhờ sự phản xạ của thần kinh nên ta tránh được lửa; ta biết ăn, biết uống, biết ngủ nghỉ và ta có thể thấy, nghe, biết và cảm... Các hệ thống khác trong cơ thể như tiêu hóa, hô hấp, tuần hoàn, bài tiết... đều làm việc hòa điệu với nhau bằng năng lượng nguyên tử và kết cấu hóa học. Tóm lại, cơ thể là vật chất nhưng nó được cấu tạo bằng chất liệu sinh hóa học (biochemistry) và hoạt động bằng năng lượng hóa học nguyên tử (electricalchemical energy). Chánh niệm cũng làm bằng năng lượng hóa học nguyên tử và khi có sự tiếp xúc với bất tâm hành nào đều tạo ra sự cấu kết, dung hòa và chuyển biến trong tính chất hóa học, cơn giận biến thành thương yêu, sợ hãi trở thành bình an, nỗi buồn trở thành niềm vui. Do đó mỗi khi rời cái chết lên thì năng lượng sợ hãi sẽ được ‘trung hòa’ bằng năng lượng chánh*

---

<sup>14</sup> Nervuos System page 44 Psychology -- Benjamin B. Lahey

niệm nên nhận thức của ta về cái chết sẽ thay đổi, ta sẽ hiểu sâu hơn về cái chết và cố nhiên ta nhìn cái chết một cách nhẹ nhàng và trong sáng hơn. Đó gọi là quán chiếu cái chết theo cách nhìn của sinh hóa học.

Thật ra, nỗi sợ hãi về cái chết đã nằm sâu trong chiều sâu tâm thức của ta dưới dạng của một hạt giống. Nó dựa trên ý niệm về cái chết chứ **bản chất sự sống có chết hay không? Người thương của ta có thật sự chết không?** Chết là một hình ảnh, một ý niệm, một loại hóa học (electricalchemical substance). Chiếu ánh sáng chánh niệm vào cái chết thì tức khắc chất hóa học sợ hãi sẽ được trung hòa và chuyển biến, đó là cái gì xảy ra rất tự nhiên trong lĩnh vực hóa học. Ví dụ: “*Chlorine (Cl) là một chất hóa học bằng hơi rất độc, màu xanh-vàng (greenish-yellow gas). Sodium là một loại kim khí mềm, không thể cầm bằng tay bởi vì loại kim khí này phản ứng với bất cứ hơi ẩm của da thịt nên có thể đưa tới phỏng da. Nhưng khi trộn chung Chlorine với Sodium (Na) thì chúng phản ứng làm tóe tung những tia lửa màu vàng và đốt cháy hai chất ấy tạo thành những cục đá cứng màu trắng gọi là Sodium Chloride (NaCl),*

*là một loại muối ăn dùng cho việc nấu nướng và nêm nếm.”<sup>15</sup>*

Nếu nói chết thì chỉ có tế bào chết mà thật ra tế bào không phải chết, nó chỉ chuyển biến, thay đổi trong lĩnh vực sinh hóa học và nguyên tử mà thôi, tế bào này ăn tế bào nọ, vi khuẩn này tiêu thụ vi khuẩn kia, trạng thái năng lượng này trở thành năng lượng khác hoặc hóa học này biến thành hóa học kia. Không có một cái gì có thể mất đi hoặc tàn hoại đi được. Trong vật lý học, ý niệm về bảo tồn năng lượng (conservation of energy) rất là quan trọng. ‘Conservation of energy’ là tổng thể năng lượng của bất kỳ vật thể nào dù có xảy chuyện gì ra trong hệ thống riêng biệt của nó, đều bảo tồn nguyên vẹn, không mất mát. *“Conservation of energy states that the total energy in any isolated system is constant, no matter what happens within the system.”<sup>16</sup>* Định lý bảo tồn năng lượng rất phù hợp với tuệ giác ‘không thêm, không bớt’ của thực tại trong văn học Bát Nhã. Cho nên cái chết có thể ‘**tạm hiểu**’ là toàn bộ những hệ thống trong cơ thể bị tan rã và hoại diệt mà ý niệm con người riêng biệt là một nhận thức sai lầm bởi vì sự cấu kết

---

<sup>15</sup> General Chemistry -- Ebbing page-30

<sup>16</sup> Physics -- Hugh D. Young page-147

hóa học không phải chỉ xảy ra trong một cơ thể. Nó là năng lượng ảnh hưởng dây chuyền một cách mật thiết giữa nhiều trạng thái của sự sống. Chất hóa học trong tôi cấu kết và ảnh hưởng tới chất hóa học trong em. Bởi vậy cho nên mỗi khi em buồn khổ thì tôi cảm thấy nao nao nổi lòng. Mỗi khi em tuyệt vọng, buồn chán thì tôi cũng chẳng vui chút nào. Những chất hóa học nơi cây cối, không khí, đại địa... cũng là những chất hóa học trong thân thể con người và muôn loài. Sự cấu kết hóa học xảy ra liên tục như một màn lưới chằng chịt giữa những hiện tượng trong sự sống cho nên nói rằng hệ thống cấu kết hóa học trong tôi bị tan rã là một nhận thức sai lầm, dựa trên ý niệm về vật thể riêng biệt (physical existence). Ta thấy rằng sự sống của ta liên hệ mật thiết với tất cả mọi hiện tượng trong sự sống. Sự sống của ta thay đổi mỗi giây mỗi phút, có những chất hóa học đi vào để cấu kết, trung hòa và duy trì sự hoạt động của thân tâm. Cho nên nhìn vào cái chết, ta sẽ thấy rõ hơn về bản chất của sự sống do đó ta thay đổi nhận thức về thực tại và nỗi sợ hãi trong ta sẽ dần dần tan biến.

Tuy đã được học nhiều về vô sinh bất diệt nhưng ta phải quán chiếu thì cái thấy mới phát sinh để tạo ra kinh nghiệm mà khoa học

gọi kinh nghiệm thực thụ (tentative experience). Ta thử hình dung là ta đang nằm chết, thịt da tím bầm, thối nát, xương cốt tan rã thành tro bụi. Ta cũng nhìn nhận như vậy đối với người thương để từ từ làm quen và chấp nhận sự tàn hoại ấy. Ngoài ra, ta nên tập nhìn tứ đại ở ngoài ta cũng là ta. Đất, nước, gió, lửa đâu phải ở trong thân thể mà đang có mặt khắp nơi. Mẹ cũng là ta, cha cũng là ta, không khí cũng là ta, dòng sông cũng là ta, đất đá cũng là ta, củ cà rốt cũng là ta, cánh đồng lúa vàng cũng là ta... Thấy thường xuyên như thế, ta mới có thể phá tung được ngục tù ngã chấp: cái này là tôi, cái kia là của tôi, cái nọ thuộc về tôi.

Không có vật thể riêng biệt (physical existence) thì làm gì có sự tàn hoại, không có sự sống tách biệt (seperated existence) thì làm sao nỗi sợ có thể có mặt? Tóm lại chết là một ý niệm sai lầm, là một nhận thức không phù hợp với thực tại. Ta chỉ cần thay đổi nhận thức ấy bằng cách nhìn của khoa học qua sự kết cấu hóa học giữa cơ thể với những hiện tượng trong sự sống như không khí, gió mây, dòng sông, mặt trời, trái đất, thiên nhiên và muôn loài thì ta sẽ vượt thoát nỗi sợ hãi về sự tan rã của một hình hài.

## Vượt Thẳng Trần Lụy

Sư chú Châu Linh! Con có thể ôm sư chú vào lòng được không? Đó là lời van xin của Âu Lệ Đào trong lễ giỗ tổ tiên.

Nàng là cô gái người Ru Ma Ni, đôi mắt trong xanh, mái tóc vàng óng, sống mũi dọc dừa, nét mặt trái xoan và dáng người mảnh khảnh trông rất kiều diễm. Nàng đến Tu Viện Phương Đào trong khóa tu mùa hè vào dịp giỗ tổ tiên. Âu Lệ Đào chưa từng tham dự một buổi lễ tâm linh nào mang đầy ý nghĩa vừa sâu sắc vừa thanh tịnh như thế!

“Con cháu ở đâu thì ông bà tổ tiên ở đó. Giỗ tổ tiên là nhớ về cội nguồn của ta. *Cây có cội, nước có nguồn, chim có tổ, người có tông.*<sup>17</sup> Ta là cây có nhiều gốc rễ, nhờ gốc rễ nên ta có thể bám sâu vào lòng đất để hút dinh dưỡng mà đơm hoa kết trái cho cuộc đời.” Đó là lời khai thị của vị thiền sư viện chủ.

Thấy mọi người trong gia đình đang thực tập thiền ôm để biểu lộ tình thương trước bàn

---

<sup>17</sup> Ca dao

thờ tổ tiên. Nàng cảm thấy lòng mình se lại! Nàng xa mẹ đẻ ra ở riêng mấy năm rồi. Bố đã bỏ mẹ con nàng ra đi từ lúc nàng còn tám bé nên Âu Lệ Đào luôn luôn cảm thấy bơ vơ, lạc loài và thiếu thốn. Bây lâu nay nàng đã phấn đấu để có một đời sống vật chất đầy đủ. Nàng có tất cả những gì cần đến và một đời sống tự do. Nàng muốn đi đâu cũng được chẳng ai ngăn cản. Nàng muốn làm gì thì cứ làm cho thỏa thích. Hôm nay nàng cảm thấy cô đơn tẻ tái cả nỗi lòng. Nàng thiếu tình thương vô vàn.

Bỗng nhiên nàng thấy hình bóng sư chú Châu Linh. Sư chú đang lạy tổ tiên cùng một sư cô trẻ hơn sư chú. Hai người họ có một khuôn mặt hơi giống nhau nên họ có thể là anh em ruột và đang lạy tổ tiên cùng một lần. Sư cô ấy tên gì nàng chưa được biết nhưng sư cô rất là đẹp. Mái tóc của sư cô đã cạo sạch nhưng dáng dấp thật là mảnh mai và nét mặt thật là thanh tú. Sư cô có nụ cười thật dễ thương. Sư chú Châu Linh cũng có nụ cười dễ thương như người em gái của mình.

Thấy anh em sư chú thực tập thiền ôm trước mọi người, Âu Lệ Đào cảm thấy tủi thân. Sư chú có một sức hút gì đó làm cho nàng chú ý tới. Sư chú luôn mỉm cười, miệng mỉm cười mà đôi mắt cũng mỉm cười. Nàng thích nhìn nụ



cười tươi sáng của sư chú, càng nhìn sư chú nàng càng thấy sư chú đẹp hẳn ra, một nét đẹp thanh thanh khác với vẻ đẹp của những người bạn trai của nàng. Thịnh thoảng sư chú nhìn nàng một cách thân thiện và cảm tình. Đó là những gì mà nàng cảm nhận về sư chú Châu Linh sau mấy lần tiếp xúc. Đang suy nghĩ vẩn vơ, nàng giật mình một cái, và nàng nghe sư chú Châu Linh cất tiếng trả lời:

- Tôi thành thật xin lỗi cô nhé. Tôi thật sự không muốn làm cho cô buồn tủi nhưng tôi không thể đáp ứng lời yêu cầu của cô được.

Sư chú nhìn thẳng vào mắt của nàng và nói tiếp:

Thiền ôm là sự thực tập cho những người thương yêu nhau trong một gia đình. Đôi khi ngôn ngữ không thể truyền đạt được tình thương nên ôm nhau có thể biểu lộ tình thương một cách sâu sắc bởi vì tâm thức là năng lượng, cảm thọ là năng lượng mà thân thể cũng là năng lượng. Năng lượng thương yêu có thể biểu lộ bằng cái nhìn bao dung, bàn tay che chở và cử chỉ nhẹ nhàng. Thiền ôm còn có nghĩa là ta trân quý sự sống của người thương. Ta nhớ rằng sự sống mong manh nên người thương có thể không sống với ta mãi mãi trên đời. Thiền ôm cũng có thể giải tỏa được những nội kết,

khổ đau giữa hai anh em, hai vợ chồng, hai cha con... Do đó tôi xin cô thông cảm cho nhé! Tôi xin cảm ơn lòng tốt của cô đối với tôi.

Bây giờ nàng mới hiểu rõ hơn ý nghĩa của thiền ôm nhưng mà nàng vẫn có cảm tình với sư chú Châu Linh. Nàng thích nhìn vào đôi mắt trong sáng lung linh niềm vui thanh thoát của sư chú.

Từ đó về sau nàng cứ nghĩ về sư chú hoài. Nàng cố tình để ý và tìm kiếm hình bóng của sư chú khắp nơi trong tu viện. Mỗi lần sư chú xuất hiện thì nàng cảm thấy hạnh phúc tràn ngập cõi lòng. Nàng ưa nhìn lên sư chú không bao giờ biết chán, càng nhìn sư chú nàng càng cảm thấy quyến luyến và vương vấn làm sao! Nàng đã từng yêu một hai lần trước đây nhưng tình cảm lạ lùng này có một năng lượng mới mẻ và trong sáng lạ!

Ngày nào Âu Lệ Đào cũng tìm cách ngồi ăn cơm gần sư chú Châu Linh. Sư chú biết như thế nhưng sư chú vẫn giữ phong cách tự nhiên, càng làm cho nàng thương quý sư chú nhiều hơn. Con người gì mà lịch sự và hiểu được tình cảm của người ta quá vậy nà! Không biết sư chú có thương mình không nhỉ? Càng suy nghĩ vẫn vợ nàng càng cảm thấy vui vui và hạnh phúc trong lòng. Tình thương này không phải

là loại tình cảm đam mê, ham muốn của thời thiếu niên. Nàng biết như thế.

Cách ngồi ăn của sư chú Châu Linh rất là đẹp. Sư chú nhìn thẳng vào mắt của nàng. Ôi, cái nhìn trù mền và thân thương làm sao! Chưa ai nhìn nàng dễ thương như thế trừ mẹ ra nên nàng cảm thấy an ủi vô cùng. Nàng biết sư chú không say mê nàng như chính nàng đang yêu thương và quyến luyến vào sư chú. Nàng vừa ăn vừa ngẫm nghĩ về mối tình li kỳ này đối với một người tu, và nàng mỉm cười một cách thâm lặng mà sung sướng.

Sư chú thường chơi với các em thiếu nhi. Mùa hè con nít về tu viện Phương Đào rất đông. Ở đây có gì vui đâu mà con nít về đông dữ vậy nè! Sư chú chạy nhảy không thua gì bọn trẻ. Nàng đứng nhìn sư chú chơi ‘u mọi’ với bọn trẻ mà thèm. Không biết sư chú năm nay bao nhiêu tuổi rồi mà chơi đùa với bọn trẻ vui đến thế? Nàng không tìm thấy một dấu tích buồn đau, ưu tư trong ánh mắt và khuôn mặt của sư chú Châu Linh. Nàng rất thích màu da láng bóng rạm nắng của sư chú, có một nguồn sức sống và yêu đời dồi dào trong con người ấy. Bỗng nhiên nàng cất tiếng:

    Âu Lệ Đào có thể chơi u mọi được không?

Sư chú Châu Linh trả lời: Được chứ! Xin mời cô vào chơi cho vui. Bọn này cần một người khỏe mạnh như cô. Trò chơi hôm ấy thật là vui.

Nàng cũng chạy nhảy, cũng nô đùa, cũng la cười như tụi trẻ và sư chú Châu Linh. Tu tập gì mà vui quá đi! Từ đó nàng quen thân hơn với sư chú và tìm cách để tâm sự với sư chú.

Một hôm nàng kể cho sư chú nghe rằng:

- Em đã đi hành hương ở Ấn Độ sáu tháng trước khi qua đây. Em đi khắp tất cả các thánh địa của Phật nên em rất có cảm tình với người tu. Từ đó em mới biết tới Ngài Viện Chủ cho nên em mới tìm đến đây để tu tập. Em có thể hỏi sư chú vài câu hỏi được không?

Sư chú Châu Linh lễ phép trả lời: Được chứ. Người tu cũng là người. Xin cô đừng ngần ngại gì cả.

Nàng hỏi: Người tu có thể yêu được không hả sư chú?

Sư chú trả lời: Người tu không yêu nhưng mà thương. Tình thương của người tu là tình thương tâm linh, là năng lượng muốn đem niềm vui tới cho mọi người và làm vơi bớt khổ đau của họ.

Nàng hỏi tiếp: Người tu có thể có vợ và gia đình được hay không?

Không được đâu cô ạ! Sư chú Châu Linh trả lời dứt khoát.

Sợ Âu Lệ Đào hiểu lầm nên sư chú nói tiếp:

Đời sống gia đình có giá trị của nó, và người tại gia cũng có thể tu tập được. Tuy nhiên người tại gia phải bỏ nhiều thì giờ và năng lượng để săn sóc chu đáo cho những người thương yêu như vợ con, cha mẹ, anh chị em nên họ không có thì giờ và môi trường như người xuất gia để tu tập. Người tại gia còn phải lo về cái ăn, cái mặc cho gia đình và việc học hành cho con cái nữa. Trong khi đó người xuất gia có bốn sư và tăng thân trực tiếp hướng dẫn, nâng đỡ, nuôi nấng và lại được ở trong một môi trường tốt lành có những điều kiện thuận lợi cho công phu hằng ngày. Bên cạnh ấy, người xuất gia dồn hết tinh lực vào chuyện tu tập để chuyên hóa cho được khổ đau, đạt tới tự do, hiểu biết, thương yêu thật sự. Cuối cùng người xuất gia phải lập nguyện hóa độ cho những người khác thành tựu được như mình. Nếu lập gia đình thì ta không có thì giờ và năng lượng để thực hiện những ước mơ ấy.

Con có thể xuất gia được hay không?

Được chứ. Ai cũng có thể xuất gia được. Cô hãy nhìn sư cô Tuệ Châu và sư cô Bảo

Châu. Hai sư cô này là người Tây phương; họ tu tập thật đàng hoàng và sâu sắc, và nếu muốn cô cũng có thể tham vấn với hai sư cô để hiểu rõ hơn về cuộc sống tu tập của người xuất gia. Nếu cô cảm thấy thật sự muốn sống đời sống giải thoát và phạm hạnh thì cô có thể viết thư xin với bốn sư của chúng tôi. Chắc chắn Người sẽ hóa độ cho cô mà.

Nhưng em muốn xuất gia với sư chú kia!

- Không được đâu cô ơi! Sư chú Châu Linh thốt lên một cách kinh ngạc và bối rối!

Tôi chỉ mới tu được vài năm. Tôi chỉ là một chú sa di. Sự tu tập của tôi còn yếu kém lắm nên tôi chưa có khả năng tiếp nhận đệ tử được đâu.

Nói tới đây sư chú Châu Linh mới biết được tình cảm của nàng.

Nàng đã thương thầm sư chú nên cứ muốn tìm mọi cách gần gũi để tâm sự với sư chú. Hèn gì ngày nào nàng cũng ngồi ăn cơm ngay trước mặt của mình.

- Ngày mai em đi rồi! Không biết người tu có thể nhận quà được hay không?

- Được chứ. Nàng móc trong cổ áo của nàng ra một xâu chuỗi bằng gỗ trầm hương thơm ngát có hình tượng Bụt. Nàng trịnh trọng đeo vào cổ cho sư chú với niềm xúc động tràn

dâng. Đây là lần đầu tiên nàng có cơ hội tiếp xúc gần gũi với người mà bấy lâu nay nàng nhớ nhung, quyến luyến.

Có những ngày không gặp sư chú Châu Linh, nàng cảm thấy nhớ nhung da diết bất an trong lòng. Nỗi bồn chồn, niềm nhớ nhung làm cho nàng phải đi quanh quẩn trong tu viện để tìm kiếm sư chú. Tình yêu sao mà khổ quá đi! Bây giờ sư chú đang ngồi yên trước mặt nàng. Nàng cảm thấy có một nhu yếu mãnh liệt muốn ôm sư chú bằng hai cánh tay nóng bỏng của mình nhưng sư chú ngồi yên quá, trịnh trọng quá! Hơi thở của sư chú rất là đều đặn. Nàng không thể phá hoại không khí tâm linh này được. Cuối cùng sư chú chấp tay cảm ơn nàng. Nàng vừa cảm thấy hạnh phúc vừa cảm thấy đau khổ bởi vì nàng đã dồn nén nhu yếu tình cảm và ước muốn ôm sư chú vào lòng.

Sáng nay Âu Lệ Đào phải ra nhà ga trở về quê hương của nàng. Tối hôm qua nàng ngủ không được, nét mặt tươi sáng và nụ cười dễ thương của sư chú Châu Linh luôn hiện về trong tâm trí của nàng. Vì đã từng yêu nên nàng hiểu tại sao mình cứ nhớ nhớ thương thương người tu trẻ này. Sư chú có nét gì rất đặc biệt mà nàng thiếu thốn. Nỗi nhớ thương làm cho nàng thức suốt đêm. Nàng định ngày

mai sẽ lặng lẽ ra đi để quên hình bóng thân yêu này nhưng sáng hôm nay, lòng nàng càng xao xuyên hơn, nhớ nhung hơn, nhu yếu muốn ôm sư chú một lần trước khi từ giã trào lên như một cơn lốc. Nàng phải tìm cách gặp sư chú Châu Linh một lần cuối cùng để nói ra lời tạm biệt.

Âu Lệ Đào vừa thấy sư chú Châu Linh ở đằng xa, gần cái giếng bên cạnh tháp chuông thì nàng gọi tên sư chú rất lớn làm cho mọi người chung quanh có vẻ kinh ngạc.

Sư chú Châu Linh! Sư chú Châu Linh!

Nàng vừa gọi tên vừa chạy đến nơi sư chú, sụt sùi vừa khóc, vừa nói:

- Em sắp về rồi. Em có thể ôm sư chú được không?

Sư chú nhìn nàng với một chút dè dặt.

Cô đã học “phương pháp thiền ôm” chưa?

- Dạ! Em đã học với các sư cô rồi. Nước mắt nàng tuôn ra như mưa, niềm xúc động dâng lên lúc chia tay với người mà mình chú ý suốt thời gian ở tu viện.

Sư chú Châu Linh nhìn nàng với ánh mắt xót thương và tội nghiệp. Đúng là “ái biệt ly khổ” nên sư chú động lòng xót thương cho nàng ôm với sự có mặt của một số thiền sinh.



Nàng vừa ôm vừa khóc nức nở. Em đi rồi em sẽ trở lại!

Sư chú Châu Linh cảm nhận được nhịp tim của nàng đập thình thịch, hơi thở của nàng hỗn hển và người nàng nóng rang như hơi ẩm mùa hạ.

Sư chú Châu Linh vẫn giữ được sự thanh thản bởi vì sư chú đã được tu tập trong mấy năm qua. Niềm vui đời sống phạm hạnh của sư chú thật là sung mãn, tình thương của bốn sư và tăng thân cho sư chú rất là cao quý nên tình thương nóng bỏng của Âu Lệ Đào không thể nào làm xiêu lòng của sư chú.

Nhưng tối hôm ấy sư chú Châu Linh không ngủ được, nét mặt, đôi mắt và những giọt nước mắt ẩm áp của nàng cứ trở lại trong tâm hồn của sư chú. Sư chú Châu Linh cảm thấy xôn xao trong lòng, có một cảm giác thương thương, nhớ nhớ và tội nghiệp cho người con gái mới quen ấy. Ban đầu sư chú cố tình xua đuổi hình bóng của nàng mà ngủ cho ngon để ngày mai còn phải dậy sớm tu tập với đại chúng nhưng càng muốn xua đuổi bao nhiêu thì hình bóng nàng càng hiện rõ bấy nhiêu. Thì ra, đây cũng là kinh nghiệm của Bụt trước khi Ngài thành đạo vô thượng. Ba cô ma nữ vừa xinh đẹp vừa hấp dẫn kia muốn dụ dỗ Ngài

không phải là một chuyện hoang đường mà chuyện đang xảy ra cho sư chú. Sư chú thực tập ngồi thiền suốt đêm và khám phá ra rằng Âu Lệ Đào chỉ thương hình ảnh đẹp của người tu chứ chẳng thương riêng gì sư chú. Biết bao nhiêu anh chàng trai khác còn bảnh bao hơn sư chú nhiều, tại sao nàng không yêu mà lại cứ đeo bám sư chú trong suốt thời gian ở lại tu viện? Sư chú thấy rằng tình yêu nóng bỏng này thật là hệ lụy mà mong manh, dựa vào ý muốn chiếm hữu để khóa lấp những thiếu thốn tình cảm trong quá khứ. Trong khi đó tình thương tâm linh làm bằng sự tu học sâu sắc và thanh thoát hơn nhiều. Thấu hiểu điều này, những cảm giác nao núng, xôn xao và quấy luyến từ từ vơi đi giúp sư chú ngủ một giấc ngon lành.

Ngày hôm sau, sư chú không còn cảm thấy bị rịn gì nữa về hình bóng của nàng. Xâu chuỗi trầm hương thơm ngát có hình tượng Bụt là món quà duy nhất do hai bàn tay nàng đeo vào cổ, sư chú Châu Linh sẽ đem về Mỹ tặng cho mẹ. Tình yêu ấy thuộc về mẹ.

## Chiếc Lon Nhôm Tình Thương

Thời gian thấm thoát trôi qua thật là nhanh. Từ ngày bốn sư và tăng thân gửi Thạch Lang qua tu viện Rừng Phong đến bây giờ đã hơn sáu năm rồi. Ngày nào thầy cũng đi dạo chơi một vòng chung quanh trái núi của tu viện vừa ngắm cảnh rừng cây xanh biếc vừa thở không khí trong lành của mùa hạ, tức là mùa dễ chịu nhất trong năm. Cảnh của tu viện thật là yên tĩnh lạ thường, và nó đã nuôi dưỡng tâm hồn của thầy suốt thời gian qua. Thầy cảm thấy hạnh phúc được làm người xuất gia và sống trong tu viện tịch mịch này.

Đi dạo cũng là thiền vì nó giúp cho thầy thấy rõ về mình hơn. Thình thoảng thầy ưa dừng lại ngắm một bông hoa vừa nở, một cành cây đong đưa, một ngọn lá lung linh màu nắng hay một đám mây thông dong.

Ngưỡng cổ nhìn lên bầu trời thăm thẳm, thầy thốt lên thành tiếng:

- Ôi! Bầu trời xanh ơi là bầu trời xanh, màu xanh của em làm đôi mắt tôi êm dịu và

tâm hồn tôi thên thang. Thầy nhìn bầu trời với một nụ cười nhẹ tỏa rạng niềm vui của người tu. Giây phút ấy không gian trở nên bao la, thời gian dường như ngừng lại và thầy cảm thấy yêu thương cuộc đời vô hạn.

Nhìn xuống bên mé rừng, trông thấy chiếc lon nhôm, thầy liền thấy được hình bóng thân yêu của ‘mạ’, đang đưa bàn tay nhặt lấy nó. Mạ hiện về trước mắt của thầy thật mà và đây đâu phải là hình ảnh trong mơ bởi vì thầy đã từng thấy mạ lượm những chiếc lon nhôm như thế hàng ngàn lần trong quá khứ. Mạ là một hình ảnh đầy thương yêu, ngọt ngào và dịu dàng nhất đối với thầy. Mạ là mẹ, cách gọi đậm đà và thiết tha nhất của người Huế. Mỗi lần nghe tiếng ‘mạ’ là thầy cảm thấy xúc động và sung sướng làm sao à!

Năm 1997, Thạch Lang được bốn sư và tăng thân cho phép về Mỹ chữa bệnh. Thầy ở trong ngôi chùa Tịnh Độ nơi mà mạ đã tá túc hơn mười mấy năm. Vị trụ trì là bốn sư năm giới của thầy nên tuy xa Sư Ông Làng Mai nhưng thầy vẫn cảm thấy ấm áp dưới sự che chở, thương yêu và dạy dỗ của vị trụ trì. Mạ ở chùa vừa làm công quá, tức là lo cơm nước cho chư tăng, vừa được nương tựa nơi đại chúng để sớm khuya ngồi thiền, tụng kinh và niệm Bụt.

Mạ đã đi ngang qua nhiều đau khổ da diết trong cuộc đời nên mạ rất trân quý đời sống tu tập. Con cái của mạ đã lớn hết cả rồi, người đi tu, kẻ lập gia đình và tất cả những đứa con thương yêu của mạ đều ở xa lắc xa lơ. Mạ biết rõ cuộc sống ở xứ Mỹ này, trước sau gì con mình cũng rời khỏi mình để đi xa nên từ ngày thầy Thạch Lang vừa bước chân vào đại học, mạ đã dọn về ở trong chùa.

Mạ nghĩ thầm.

- Ở chùa như vậy mà vui, có thầy có bạn và có tiếng kinh tiếng kệ sớm khuya giúp cho tâm hồn thư thái, nhẹ nhàng bớt đi nỗi cô đơn, hiu quạnh.

Ngoài tu tập ra, mạ luôn thương tưởng đến những người nghèo khổ ở Việt Nam. Mỗi tuần hai lần mạ đi nhặt từng cái lon nhôm mà người ta vứt hai bên đường để bán cho cửa tiệm 'recycling', dành dụm chút tiền giúp người nghèo.

Mạ nói với thầy Thạch Lang:

Sư phụ không muốn cho mạ đi lượm lon.

Sư phụ bảo:

- Bác đã lớn tuổi rồi nên ở chùa mà niệm Phật. Lượm lon riết sẽ thành trở cái nghiệp.

Mạ thì nghĩ khác.

- Mạ vừa đi thể dục, vừa lượm lon, dành dùm đồng nào hay đồng ấy.

Được ở chung với mạ là một điểm phúc lớn nhất cho thầy. Bảy năm trời xa cách gia đình và mạ, bây giờ có cơ hội được ở bên mạ, Thạch Lang cảm thấy ấm áp và sung sướng ngập cõi lòng. Bao nhiêu nỗi niềm nhớ thương trong tâm của thầy dường như vơi đi gần hết.

Thầy lên tiếng với mạ.

Hôm nay mạ cho thầy đi lượm lon với, nghe mạ!

Mạ bảo rằng:

- Thầy là thầy tu nên ở chùa mà tụng kinh, đọc sách, tu luyện để sau này còn giảng dạy cho nhiều người. Đi lượm lon là công việc bẩn thỉu và thấp hèn, chỉ dành cho những người già như mạ mà thôi. Hơn nữa nếu người ta thấy thầy tu lượm lon thì họ sẽ chê cười. Họ sẽ đánh giá thấp người tu, thầy sẽ mất mặt với người ta và ảnh hưởng tới uy tín của Sư Ông.

Thạch Lang lắng nghe một cách sững sốt và lên tiếng:

- Từ mô mà mạ có những ý nghĩ lạ lùng như vậy rứa? Thầy thấy công việc lượm lon của mạ thật là cao quý. Mạ lượm lon vừa sạch sẽ đường xá, vừa bảo vệ trái đất mà lại có thể dành dùm được một chút tiền giúp đỡ cho

người nghèo khó. “*Lá lành đùm lá rách*”<sup>18</sup> là một tình cảm cao quý nhất của người Việt, mình nghèo nhưng mình vẫn thương xót những người thiếu ăn, thiếu mặc thì mới quý hoá chứ.

Rồi thầy mới trịnh trọng hỏi mạ một câu:

- Mạ có biết những chiếc lon nhôm này từ đâu ra không?

Mạ vô tư trả lời:

- Tui đâu có biết! Tui thấy họ bán ngoài chợ nhiều lắm trong những lon nước ngọt, lon bia...

Thạch Lang thông thả giải thích.

- Mạ biết không? Người ta phải đào dưới lòng đất để lấy chất nhôm rồi họ mới nấu ra thành những cái lon nhôm như thế. Bây giờ người ta lấy rất nhiều tài nguyên trong lòng đất như dầu hỏa, nhôm, chì, vàng... cho nên trái đất bị tàn phá trầm trọng. Mạ đi nhặt những cái lon ấy là mạ đang bảo vệ thiên nhiên và đất mẹ thân yêu đó.

Nghe Thạch Lang nói như thế, mạ trở nên hớn hỡ, vui tươi với một vẻ ngơ ngác, hồn nhiên. Cuối cùng mạ hoan hỷ đồng ý cho thầy đi theo.

Vừa đi thể dục với mạ vừa lượm lon là một niềm sung sướng cho thầy. Thạch Lang

---

<sup>18</sup> Ca dao tục ngữ Việt Nam

thích nhìn hình bóng của mạ cúi xuống, nhặt từng chiếc lon nhôm. Có lúc chiếc lon lăn theo gió trên con đường nhựa, mạ của thầy cứ đi theo chiếc lon ấy một cách thông thả, đến nơi mạ cúi xuống nhặt nó bỏ vào bịch ni lông. Hình ảnh ấy dễ thương và cảm động làm sao!

Suốt đời của mạ luôn luôn cần kiệm từng đồng từng xu để nuôi anh chị em của thầy. Mạ đã từng sống qua cái đói, cái nghèo, cái khổ nên nghèo đói là nỗi lo âu nhất của mạ. Đã mấy mươi năm rồi, đã được sống một nơi sung túc tiền bạc, của cải và đầy tiện nghi vậy mà tính cần kiệm của mạ vẫn còn nguyên vẹn. Mặc dầu đã lớn tuổi nhưng mạ không muốn trở thành người bất lực và vô dụng do đó công việc giúp người nghèo khó đem lại cho mạ thật nhiều niềm vui. Thấy như vậy, Thạch Lang hết lòng yểm trợ công việc từ thiện nhỏ nhặt mà có ý nghĩa này của mạ.

Mạ cũng thích nhặt từng đồng xu màu đỏ bỏ vào ống băng nhựa hình con heo. Ở xứ này người ta có tật vớt những đồng xu ấy khắp nơi bởi vì chúng chẳng mua được gì mà cứ kêu lên kèn tạo ra sự khó chịu và bực mình cho nên họ thường vớt chúng đi.



Biết thế! Mỗi khi đi lượm lon, Thạch Lang thường bỏ trong túi một vài đồng bạc cắc để làm vui lòng mẹ.

- Mẹ ơi! Thầy lượm được một xu.

Thấy Thạch Lang đưa đồng bạc lên, mẹ vui mừng lắm, mẹ liền bỏ vào túi để về bỏ vào ống băng con heo.

- Mẹ ơi! Thầy lại được đồng năm xu luôn.

Mẹ nhìn thầy tỏ vẻ không tin, mẹ đến nơi thấy tận mắt rồi mới thốt lên lời vừa vui mừng vừa kinh ngạc:

- Răng mà thầy hên dữ rứa! Tui đi khắp nơi đây đã nhiều lần mà rất ít khi lượm được đồng năm xu. Chắc là thầy tu tập trong tu viện lâu ngày nên thầy may mắn hơn mẹ. Mẹ biểu lộ niềm hạnh phúc bằng một nụ cười thật dễ thương. Mẹ đâu có biết những đồng bạc cắc ấy đã nằm sẵn trong túi của Thạch Lang bởi vì muốn cho mẹ có hạnh phúc nên thầy đã nghĩ ra cách ấy, cầu mong Bụt và bốn sư hoan hỷ chấp nhận và thứ tội về hành động ấy của Thạch Lang.

Cứ mỗi tuần hai ngày, Thạch Lang theo mẹ thể dục và lượm lon nhôm như thế, về tới chùa là cả hai mẹ con cùng nhau đập những cái lon nhôm cho dẹp lép lại. Mẹ đập tài lắm. Mẹ

không đập đúng như thầy mà mạ đập ngang nên chiếc lon đẹp rất dễ dàng.

Thầy luôn luôn ý thức về sự có mặt thương yêu của mạ và những đồng tiền sẽ trao đến tận tay người nghèo nào đó trên quê hương Việt Nam. Cứ tới buổi trưa ngày thứ Bảy, thầy đẩy một chiếc xe với mấy bao lon nhôm to tương cùng với mạ đi bộ ra cửa tiệm ‘recycling’ để bán lấy tiền. Một ‘pound’ lon nhôm giá 99 cents, và mỗi lần như thế, hai mẹ con có thể đổi được hơn năm mươi đô la. Hai mạ con vừa đi vừa cảm thấy sung sướng và hạnh phúc.

Mạ tính nhắm ra thành tiếng nho nhỏ vừa cho Thạch Lang nghe:

Năm mươi đô la là bảy trăm năm mươi ngàn đồng tiền Việt. Một ký gạo giá năm ngàn như rúa mạ có thể mua được 150 kg gạo cho người nghèo trong kỳ tới.

Công việc lượm lon nhôm đối với thầy là một hành động thương yêu rất cụ thể. Thầy cảm nhận được tình thương của mạ dành cho người nghèo và ý thức hơn về đất mẹ thương yêu. Vừa thở vừa đi thiền hành vừa lượm lon nhôm thầy thấy cuộc đời này sao đáng yêu quá! Một hành động dù nhỏ nhất cách mấy đi nữa với ý thức thương yêu và bảo vệ cũng đủ đem lại niềm tin yêu và sung sướng cho cõi lòng.

Tối thứ Bảy nào, mạ của thầy cũng mở ống băng con heo ra để đếm tiền. Thầy ua ngồi bên mạ để hưởng niềm vui, sung sướng của mạ. Những đồng tiền các, tiền giấy do hai bàn tay thương yêu của mạ nhặt từng chiếc lon nhôm là tình thương chân thật.

Hôm nay thấy chiếc lon nhôm bên mé rừng tu viện, hình bóng thương yêu của mạ hiện về trong ý thức của thầy. Thạch Lang cảm thấy rung rung những giọt lệ vì sung sướng. Đây chính là hình ảnh của mạ trong thực tại mà không phải chỉ là bóng dáng của ảo tưởng đâu. Thạch Lang biết chắc là mạ luôn luôn có mặt trong tâm hồn của mình. Những kỷ niệm đẹp đẽ, thân yêu, trừu mến lẫn cả tiếng nói, giọng hò của mạ vẫn sống mãi mãi trong trái tim của thầy. Từ đó trở về sau, mỗi lần thấy chiếc lon nhôm thì hình bóng thương yêu của mạ lại hiện về nên thầy thấy mạ khắp nơi, nơi mỗi đồng xu, nơi từng chiếc lon nhôm, chỉ cần tinh ý một chút là thầy có thể tiếp xúc với mạ ở bất cứ lúc nào. Thầy cảm thấy sung sướng và ấm lòng làm sao!

Đây chính là một kinh nghiệm về tính bất sinh bất diệt được diễn tả trong kinh Bát Nhã mà trước đây thầy cứ tưởng nó là một cái gì ghê gớm lắm, là bản thể, là chân như của thực tại

nhưng không ngờ qua chiếc lon nhôm và đồng bạc xu thầy nhận ra hình bóng thân thương của mạ một cách đích thực. Mai một khi mạ về với tổ tiên, ông bà bên kia thế giới, thầy sẽ không cảm thấy mất mát, bơ vơ và lạc loài.