

Tình Yêu Trong Sáng

Tâm tình với bạn trẻ



Sống Đẹp

Thao thức

Bạn trẻ thân mến! Suốt một đời người, bạn có biết bao nhiêu là câu hỏi. Niềm khao khát về sự hiểu biết của bạn thật là vô tận, vì bạn muốn tìm cho ra ý nghĩa sâu sắc nhất của đời mình. Mục đích cao quý nhất của đời người là gì? Đó là nỗi thao thức, sự băn khoăn của nhiều bạn.

Có lẽ, mỗi bạn có một sứ mệnh riêng, lối sống riêng, những ước mơ riêng. Mỗi bạn sinh ra trong một gia đình ở một đất nước có nền văn hóa và niềm tin riêng, nhưng chắc chắn làm kiếp con người thì thế nào bạn cũng có ước mơ chung, có cùng mục đích. Đó là tình thương. Có tình thương trong trái tim đời sống của bạn mới thật sự vui tươi, hạnh phúc, thanh thoi! Có tình thương trong con tim, đời sống của bạn tươi đẹp và đáng yêu biết chừng nào!

Người mẹ có tình thương là người mẹ có hạnh phúc, có tràn đầy sức sống. Bà mẹ ấy có thể làm việc suốt đời vì con mà không biết mệt, không bao giờ thở than, không bao giờ trách

móc. Ngược lại, người mẹ thiếu tình thương là người mẹ không có đầy đủ hạnh phúc, thiếu sức sống vì thế bà mẹ này dễ có cảm giác mệt mỏi, bực bội, hờn dỗi, trách móc sau một thời gian làm mẹ. Điều này đâu phải chỉ đúng riêng cho người làm mẹ mà người làm cha, người làm con, người làm vợ và người làm chồng cũng thế. Tình thương là sức sống. Tình thương là sức mạnh. Tình thương là gia tài vô giá. Tình thương là những bông hoa để bạn làm đẹp cho cuộc đời.

Tuy nhiên, tình thương để lại quá nhiều thương tích, sâu muộn, tuyệt vọng trong lòng của nhiều bạn trẻ. Vì vậy, sự trong sáng, tính độ lượng là nghệ thuật thương yêu để bạn chuyển hóa những chất liệu chiếm hữu, đam mê, ham muốn. Càng biết thương yêu rộng lớn với tình bạn bè thì bạn càng có nhiều hạnh phúc.

Trong các mối liên hệ, tình thương phải trong sáng, nhẹ nhàng và thanh thoát. Khi làm quen với bất cứ người nào, bạn hãy cẩn thận về tình cảm. Bạn cần tình thương nhưng có khi nó đem lại nhiều phiền muộn, tuyệt vọng và khổ đau cho bạn. Hãy lấy cái trong sáng, cái tâm linh, cái tình thương không chiếm hữu, không vương vấn làm niềm tin yêu. Nếu người kia có khuynh hướng ham muốn, chiếm hữu, độc tài thì bạn hãy tự bảo vệ cho chính mình.

Sống Đẹp

Đừng để ai chiếm hữu không gian trong tâm hồn của bạn, đừng để ai chiếm lấy thân thể lành mạnh của bạn cho việc thỏa mãn sự ham muốn bởi bạn cần không gian trong tâm hồn và tấm thân lành mạnh mới có hạnh phúc trọn vẹn. Thời đại bây giờ, con người không được trong sáng bởi xã hội bệnh hoạn, tâm tư đầy dục vọng, gia đình tan nát.

Tâm hồn trong sáng chỉ có trong con tim tha thứ, bao dung. Tâm hồn trong sáng có nơi người biết cởi mở, yêu thương, kính trọng, bảo vệ cái đẹp, cái lành và cái thật. Nghĩa là tình yêu phải chân thật chứ không phải giả dối.

Cuốn sách này gửi đến bạn môi tình trong sáng giữa hai người bạn, giữa hai người yêu, giữa hai mẹ con... Tình yêu này là nhựa sống dưỡng nuôi con tim cho hoa trái yêu thương tỏa hương thơm ngọt ngào.

Tình bạn

Chàng và nàng ở sát bên nhau dưới chân núi Mây. Gọi là Vân Sơn. Hai nhà cách nhau bởi hàng rào tre. Chàng tên là Suối, ở với mẹ già. Tổ tiên trao lại cho chàng mảnh vườn nhỏ bên cánh rừng có chiếc nhà tranh gần con suối. Suốt ngày, chàng làm việc âm thầm và chăm chỉ. Việc của chàng là chăn nuôi, trồng trọt, làm vườn, bấp núc, nuôi mẹ già đang bị bệnh.

Mẹ của Suối không thể đi đứng bình thường nên chàng phải dìu dắt, tắm rửa, mặc áo cho mẹ. Từ sáng sớm lúc khí trời vừa ấm lên, chàng đưa mẹ ra vườn. Chàng đặt mẹ nằm trên giường tre dưới bóng cây để chăm sóc. Chàng vừa làm việc, vừa chú ý tới mẹ. Lúc thì dâng nước, khi thì dâng thức ăn, chàng thường nhắc mẹ mỉm cười cho vui đi nỗi đau nhức, khó nhọc trong cơ thể.

Nàng mồ côi mẹ từ lúc còn bé nên nàng thương mẹ của Suối như mẹ ruột của nàng. Tên nàng là Cành nhỏ hơn Suối hai tuổi. Hồi nhỏ, Suối và Cành thường chơi với nhau các trò bắt đẽ, tìm kiếm, vọc nước, ù mội... Hai đứa như bóng với hình.

Đến năm Suối lên 16 tuổi thì mẹ chàng ngã bệnh. Ba của Suối đã chết trong một cuộc chiến

ác liệt cách đây hơn mười năm. Từ đó, Suối bận suốt ngày vừa làm việc, vừa chăm sóc cho mẹ. Thấy Suối khó nhọc nên mỗi khi rảnh rỗi, Cành chạy qua giúp chàng nâng đỡ, chăm sóc cho mẹ.

Hai năm sau, ba của Cành cũng đi theo mẹ nàng vì một tai nạn để lại nàng mồ côi một mình. Cành và Suối thương nhau từ tuổi còn thơ, cho nên lần này chàng càng lo cho nàng nhiều hơn. Chàng nói:

- Bác trai đã mất! Nếu em đồng ý thì anh sẽ mở hàng rào tre ra cho hai nhà có chung một mảnh vườn. Chúng mình cùng nhau làm việc, trồng trọt, chăn nuôi, chăm sóc cho mẹ và ăn cơm chung cho ấm cúng như một gia đình.
- Nàng đồng ý liền. Dù sao, Cành cũng thương qua nhà Suối lúc ba còn sống.

Cành và Suối nuôi mẹ được gần ba năm thì mẹ chàng mất. Cả hai anh em đều buồn, nhưng Suối buồn lâu lắm vì chàng thương mẹ nhất trên đời. Một hôm Suối nói:

- Cuộc đời này thật ngắn ngủi! Chỉ trong mấy năm, cả hai anh em mình đều mất hết người thân. May mắn! Anh vẫn còn có em. Nhưng, anh có cảm giác đời sống này sao mong manh quá! Anh thương em và muốn cho em có hạnh phúc lâu dài.

- Em còn nhớ không? Lúc bác trai mất, em khóc luôn ba ngày. Anh phải ngồi bên em để an ủi và dỗ dành. Đến khi mẹ anh mất, anh cảm thấy mất mát, buồn đau và thương tiếc suốt mấy tuần, không làm lụng gì được để em một mình gánh vác việc nhà. Nếu một trong hai anh em mình mất thì người còn lại sẽ bơ vơ, buồn khổ và hiu quạnh lắm. Anh muốn đi tìm cái gì cao quý hơn tình yêu gia đình, tình thương anh em. Anh muốn đi tìm con đường giải thoát cho tâm hồn đưa đến hạnh phúc chân thật.
- Anh nói đúng! Anh cứ đi đi! Em nguyện ở nhà chăm sóc nhà cửa và mảnh vườn của tổ tiên. Em sẽ lo hương khói cho ông bà và ba mẹ hai gia đình. Khi nào tìm ra con đường, anh nhớ trở về chỉ lại cho em.
- Chàng rót cái nhìn đầy biết ơn nàng trước khi ra đi.

Lặn lội khắp núi rừng, cuối cùng Suối cũng gặp được bậc thầy tôn kính. Lời thầy dạy thật đơn giản, thực tế và dễ hiểu. Người chú trọng vào phép chánh niệm trong từng giây từng phút. Suối ở lại học với thầy ba năm để thực tập. Chàng chuyên tu phép thiền định. Chàng ngồi thiền thật lâu, thật nhiều lần. Có ngày, chàng ngồi từ buổi sáng tinh sương cho đến khi mặt trời lặn. Có khi, chàng có cảm tưởng tâm nhẹ như mây, và chàng

đang ngồi bành bồng trên đọt cây tùng. Có lúc, tâm chàng lắng sâu, không còn một suy tư nào nữa. Có lúc, chàng cảm thấy dòng sông cảm thọ ngưng lại.

Thế nhưng, thỉnh thoảng tâm thức của chàng vẫn âm thầm xuất hiện nỗi sợ hãi, lo lắng và vấn vương. Chàng sợ sự mất mát như đã từng mất mẹ. Chàng cảm thấy có lỗi với tổ tiên. Đáng lý, chàng nên ở nhà chăm sóc nhà cửa, ruộng vườn, hương khói. Chàng lo không ai chăm sóc cho Cành khi chàng chết... Ở trên núi cao, chàng thường nhớ mẹ, mảnh vườn, con suối và mái nhà ở chân núi Mây, nơi ấy có Cành. Chàng nhớ những kỷ niệm thời thơ ấu. Chàng nhớ ánh mắt, nụ cười, tiếng nói của nàng. Chàng cố tình xua đuổi những hình ảnh này để thiên định nhưng càng xua đuổi, chúng hiện về càng mạnh mẽ hơn. Chàng nghĩ:

- Sao mình không trở lại quê nhà! Mình có thể tập luyện thiên định và tinh thức trong lúc lo hương khói cho tổ tiên, chăm sóc ruộng vườn, nhà cửa và có mặt cho Cành. Mình không thể nào ích kỷ sống nhàn nhĩ ể Cành phải lo nhiều công việc ở quê nhà.

Chàng quyết ngày mai từ tạ ân sư trở về quê hương. Về đến nhà, Chàng đi thẳng ra vườn cải ở phía sau nơi có con suối. Từ xa, chàng thấy Cành

đang gánh một gánh cải. Mặt nàng trong sáng như ánh bình minh. Nàng cười tươi vui hơn ngàn hoa lá. Nàng đặt gánh xuống vừa mừng, vừa gọi:

- Anh Suối! Anh Suối đã về! Nàng nhìn chàng sung sướng!
- Anh gầy hơn lúc trước. Chắc ở trên núi, anh tu hành cực lắm phải không?
- Em mới cực! Chứ anh chỉ ngồi thiền suốt ngày thì có cực gì đâu! Nhưng, tâm anh cứ nhớ về quê hương, tổ tiên, cha mẹ, ngôi nhà, mảnh vườn và em. Anh cảm thấy có lỗi đã bỏ em một mình ở nhà, gánh nặng nhiều công việc.
- Không! Em vui lắm! Tuy công việc nhiều nhưng em làm từ từ. Ngày này làm chưa xong, em tiếp tục làm ngày mai. Có lúc, em suy nghĩ: “Vườn cỏ nhiều thế này làm sao nhỏ cho hết!” Nhưng, em vẫn cứ làm thong thả. Em vừa làm, vừa chơi. Có lúc, nhìn lên bầu trời xanh em thấy những đám mây trắng đang bay mà lòng cảm thấy nhẹ nhõm. Có lúc, em chú ý tới tiếng chim đang hót líu lo và thấy tâm hồn vui vui. Được ở nhà, lo hương khói, lo vườn ruộng của tổ tiên, em cảm thấy gần gũi với cội nguồn và thiên nhiên. Mẹ đặt tên em là Cành. Cành liền với cây, anh ạ! Anh xem trong vườn nhà mình và cánh rừng bên kia suối có biết bao nhiêu là cây. Nhìn cây nào, em cũng thấy

Sống Đẹp

có Cành trên đó. Mỗi ngày, em làm vườn, em tiếp xúc với đất. Đất mềm mại! Đất tươi mát! Đất sinh ra hoa quả, rau trái nuôi dưỡng em. Em cảm thấy thương đất. Đất giống như người mẹ. Lại nữa, ngày nào em cũng xuống suối rửa chân tay, lấy nước tưới ruộng vườn. Suối mát mẽ! Suối nuôi cây! Suối reo vui như đang hát cho em nghe.

Nói tới đây, mắt nàng tươi vui, tỏa rạng niềm sung sướng, hạnh phúc. Càng nghe nàng, mắt chàng càng sáng lên! Chàng thấy hạnh phúc không thể đi ìm, dù đi ìm trong thi ền định. Thực tập thiền định để làm gì? Cũng chỉ để cho chàng sống hạnh phúc từng giây từng phút như em Cành đang sống. Vậy nên hạnh phúc là biết sống, biết tiếp xúc được với mảnh vườn, con suối, rừng cây, người thân... Chàng là Suối mà bỏ con suối, bỏ quê hương, đi đ ất tổ thì làm sao chàng có thể tìm ra cho được chân hạnh phúc.

Sung sướng quá! Chàng ôm lấy Cành vào lòng như ôm sự sống quý giá, ôm tâm hồn của ba mẹ, ông bà và tổ tiên.

Từ đó, hai anh em sống mãi bên nhau trong hạnh phúc.

Nắng mai

Đang ngủ ngon, Lang chợt nghe tiếng gọi êm đềm, quen thuộc mà ấm áp:

- Anh Lang ơi! Anh Lang! Thức dậy đi!

Mở mắt ra, Lang thấy người bạn thân đang ngồi bên chàng. Bạn của Lang tên là Nắng Mai. Sáng nào, bạn cũng đến thăm Lang. Cửa sổ phòng của Lang hướng về phương Đông. Mỗi khi ông mặt trời vừa thức thì nắng mai liền xuất hiện. Nắng mai đến nhanh chóng như tia nắng, như một phép lạ. Nắng mai đậu trên mắt Lang thong thả đợi chờ, gọi thầm thì như sự ỏi ấm. Nắng mai là người bạn dễ thương, thành thật và luôn có mặt cho Lang.

- Chào nắng mai! Em đến lâu chưa?

- Chào anh Lang! Em vừa mới đến. Anh ngủ say quá! Hôm qua, chắc anh thức khuya để viết truyện ngắn. Có phải không anh?

Lang mỉm nụ cười nhè nhẹ! Nhìn bạn sung sướng.

- Nắng mai thật là tài tình! Cái gì anh làm cũng không qua khỏi con mắt tinh đời của em. Nhưng, anh cảm thấy hạnh phúc vì có được người bạn trung kiên và dễ thương như em.

Em thường nhớ tới anh, gọi anh thức dậy, sưởi ấm cho anh, xuất hiện trên đường anh đi...

- Vâng! Hôm qua, anh vừa viết xong truyện ngắn về cuộc đời của Suối và Cành. Suối và Cành là đôi bạn thân như tình bạn của chúng mình. Viết xong truyện, anh đọc lại vài lần mà cảm thấy sung sướng!
- Vì sao vậy anh?
- Bởi, chàng Suối đã trở về với Cành. Từ đó, đôi bạn mới tìm ra hạnh phúc và tình thương chân thật.

Nói tới đây, Lang nhìn nắng mai vừa sung sướng, vừa biết ơn. Chàng thấy nắng mai sao giống hết hình ảnh của Cành quá! Thấy ánh mắt của Lang tươi vui, sáng tỏ, nàng reo lên:

- Vui quá! Mai một, anh đọc cho em hết cả mẫu truyện nhé!
- Vâng! Bây giờ, anh em mình cùng đi chơi cho vui. Sáng nào, anh cũng được đi chơi với em trong cánh rừng này, thật là điểm phúc cho anh. Có em, anh có tất cả sự sống. Em xem kia! Có em, cả cánh rừng này sáng lên rực rỡ và ngàn vạn chiếc lá đang lung linh. Các chú chim cũng vui vẻ, hót lên những tràng âm thanh thanh thoát.

Nắng mai nhìn thẳng vào mắt Lang thì thào như cơn gió thoảng.

Sống Đẹp

- Cảm ơn anh. Em sung sướng không thua gì anh và cánh rừng này đâu! Anh có hiểu vì sao không?
-??
- Bởi, ít người để ý tới em. Nhiều khi, em xuất hiện trước mặt họ để gọi tên, sưởi ấm, rọi vào mắt họ, thế mà họ không thấy, không nghe, không cảm. Sao người ta có thể sống hững hờ như thế hả anh!
Lang nhìn nắng mai như an ủi, như cảm thông.
- Thôi em! Chúng mình tiếp tục đi chơi trong hạnh phúc, trong thanh thản! Sáng nay, trời đẹp quá! Chúng mình phải thưởng thức cho trọn vẹn, kéo phụ tấm lòng của bà mẹ thiên nhiên.
- Dạ vâng! Cảm ơn anh Lang.
Hai người bạn đi bên nhau thầm lặng cho đến khi hình bóng của họ khuất trong cánh rừng xanh tươi và tỏa sáng.

Chứa chan tình bạn

Suối ơi!

Có lẽ, Suối rất ngạc nhiên khi nhận được thư của em. Em tên là Nguồn. Hôm nay, em đến nhà Cành chơi. Cửa mở nên em quên gõ mà bước vào. Em thấy Cành đang ngồi bó gối với hai hàng nước mắt ròng rã. Em hỏi và biết được tâm sự của Cành. Em không thể nào làm thinh nên viết thư này cho Suối.

Suối có biết không? Cành mỉm cười nhẹ nhàng trong lúc kể lại mọi chuyện, có khi hơi nhíu mày một chút, nhưng đến câu: “Anh lo không ai chăm sóc cho em khi anh chết...” Nàng bật khóc!

Vì sao Suối luôn nghĩ đến vô thường có thể xảy ra dễ dàng như vậy? Em cũng thường nghĩ đến vô thường, nhưng mà sự vô thường đó biến chuyển làm cho thế giới này đẹp hơn, lung linh hơn, huyền diệu hơn và tươi mát hơn... Nói chung, nó sẽ đẹp hơn ngày hôm nay.

Cành nói: “Nếu sự thật này xảy đến thì Cành sẽ như thế nào đây?”

Em nghĩ Cành sẽ ngồi khóc một tuần, mười ngày, nửa tháng hoặc hơn vậy nữa... Sao em nghĩ Cành khóc nhiều vậy?! Bởi bây giờ, Cành không có ai dỗ dành và an ủi nữa. Lúc cha nàng

mất, nàng có Suối chia sẻ và nương tựa. Còn bây giờ, nàng sống một mình lẻ loi, bơ vơ... Em hỏi Cành:

- Phải có lí do gì đó để Suối nói: “Anh lo không ai chăm sóc cho em khi anh chết.” Cành có biết không? Cành nhìn xa xăm và trả lời rất khẽ:

- Em không biết chị ạ!

Em và Cành ngồi im lặng thật lâu. Không biết Cành đang suy nghĩ đến điều gì? Riêng em có rất nhiều câu muốn hỏi Cành, lòng rất lo lắng, nhưng em ngại làm kinh động đến dòng suy nghĩ của Cành. Cành mở lời với giọng nhỏ nhẹ và bình tĩnh:

- Chị ạ! Nếu sự thật ấy đến với em... Em rất là tiếc nuối, nhưng em không hề hối hận. Suối và em đã có những ngày tháng thật hạnh phúc. Mỗi ngày Suối tưới tắm cho em những giọt nước tinh khiết, mát mẻ, ngọt ngào... Suối chưa bao giờ làm em buồn. Mỗi việc làm, mỗi lời nói, mỗi ý nghĩ của Suối đều có lí do mang đến hạnh phúc cho cả hai. Em sẽ không bao giờ mất Suối. Suối có mặt trong em mãi mãi.

Cành nói tiếp:

- Em sẽ sống tốt và nghĩ rằng: Suối đang ở ẩn, nhập định một nơi nào đó như lúc trước Suối đã xa em.

Sống Đẹp

Những lời nói của Cành làm cho em sực tỉnh và nhận ra. Nàng là người yếu đuối rất dễ khóc, nhưng đồng thời nàng cũng là người hiểu biết có đầy nghị lực!

Nguồn

Sống Đẹp



Cảm tạ

Nguồn thân mến,

Mình là Suối. Mình cảm ơn lá thư mà bạn kể về tâm sự của Cành. Cành cũng có tâm sự với Suối những gì bạn chia sẻ. Em nói:

Nói thật lòng với anh! Những ngày anh vừa ra đi, em buồn và cô đơn lắm. Vườn chúng mình rộng lại có hai căn nhà. Tuy nhà tranh nhỏ xíu, nhưng vẫn là nhà mà nhà nào cũng vắng tanh. Vắng anh, khung cảnh vắng vẻ nhiều lắm! Hình như cảnh cũng nhớ người. Em thương hai ngôi nhà nên cứ đi qua, đi lại bởi vậy em càng nhớ anh. May thay! Em có nhiều công việc ở vườn, nhờ đó nỗi buồn cũng vơi nhẹ phần nào.

Từ nhỏ, em sống vô tư cho nên dễ tìm lại niềm vui. Em vui với đất mẹ, vườn cải, vườn cà, luống khoai... Em thích nghe suối ca, chim hót. Em lại thích nhìn trời xanh mây trắng nên lòng em cũng vơi nhẹ. Mỗi ngày, em đều có thắp hương cho ba mẹ, ông bà và tổ tiên. Em cảm thấy ấm áp trong lòng bởi em có cảm giác như ba mẹ, ông bà, tổ tiên có mặt bên em và trong tâm hồn của em. Điều quan trọng là em tin tưởng nơi anh. Từ nhỏ, em đã có niềm tin nơi anh. Anh làm gì em cũng làm theo. Em tin anh sẽ tìm ra con đường và sẽ

trở về chia sẻ với em. Vì vậy, em an tâm làm việc ruộng vườn, chăm sóc nhà cửa và lo gìn giữ hương khói cho tổ tiên. Mẹ thiên nhiên nuôi dưỡng và chia sẻ niềm vui cho em. Từ đó, em vui thêm mỗi giờ, mỗi ngày...

Bạn nói đúng! Mình khờ dại lắm. Mình đã có những gì quý nhất trên đời mà bỏ lại sau lưng để bôn ba đi tìm hạnh phúc. Giống như mình có mắt mà chạy đi tìm mắt, có nắng mà đi tìm nắng, có trời xanh mà đi tìm trời xanh... Lúc ban đầu, Cành tuy có buồn và cô đơn nhưng Cành tìm ra hạnh phúc được sống với ruộng vườn, thiên nhiên, dòng suối... Còn mình tuy được học đạo nhưng tâm hồn bất an. Vì những gì mình học về lý tưởng, tình yêu, thiên định, an lạc, giải thoát đều từ nơi người khác, và nó không phải là kinh nghiệm tự thân. Nó vẫn ở ngoài cội nguồn bản thể của mình. Tuổi mới lớn, ai cũng có lần mơ tới hạnh phúc ở chân trời viễn vọng, vì thế mình khổ tâm, dẫn vật hơn Cành.

Chính vì vậy, mình đã quyết định trở về quê hương, tìm lại gốc rễ, cày cuốc ruộng vườn và chăm sóc người thân.

Chân thành cảm ơn bạn viết thư nhắc nhở để mình không lặp lại lỗi lầm này nữa.

Suối

Lá thư

Suối mến thương!

Em là Nguồn. Bao giờ đọc thư của Suối, em cũng có rất nhiều xúc cảm. Mặc dầu chỉ đọc ké thư Suối viết cho Cảnh nhưng nó giúp em có nhiều phần khởi và những ý tưởng mới trong cuộc sống. Bất chước kinh Pháp Hoa, em cảm nhận pháp vị từ lá thư như một cơn mưa. Đón nhận và thấm nhuần! Đọc xong thư, em định hồi âm cho anh liền nhưng em đã không làm vậy. Em tắt máy đi ngồi thiền. Thời thiền ngồi dù không yên lặng nhưng em không nản lòng. Em có niềm tin và lòng kiên nhẫn theo dõi từng hơi thở và ý thức mỗi bước chân. Thời gian là cửa ngõ quan trọng, và hơi thở là thảm lá trải dài trên lối đi!

Em nguyện ghi nhớ và thực tập những gì anh chia sẻ và chỉ dạy. Em biết chí nguyện của anh rất lớn. Anh muốn độ đời. Anh muốn đem hạnh phúc, vững chãi và thanh thoi ban tặng cho cuộc đời. Em nghĩ anh nóng lòng thực hiện chí nguyện đó lắm nên có lúc anh buồn chút chút khi cuộc

đời chưa biết trân quý và đón nhận. Em không làm được gì nhiều nhưng em luôn ủng hộ anh. Em sẽ chăm bón và nuôi nấng cây subhaga mà anh đã gieo trồng. Em sẽ không để cho nó ung mọt. Anh có dặn Cành: “Đừng suy nghĩ nhiều quá bởi suy tư không giải quyết được vấn đề”.

Dạ vâng! Em tiếp nhận được thông điệp này. Em biết dừng lại suy nghĩ của mình và smile at what I am thinking now. Hôm trước, em học được câu thần chú của anh:

- Lòng ơi rong chơi!

Bây giờ em học thêm được một câu thần chú khác là “ũng đư ợc” (okay). Okay là câu thần chú linh thiêng (secret sentence). Dạ vâng, đúng rồi. Không được mới là vấn đề!

Biết được Cành đã xuất gia, em mừng cho anh. Vậy là, anh hạnh phúc vô cùng! Trong cuộc đời có người em, người bạn như vậy là may mắn lớn. Đúng không anh? Em rất trân trọng và ngưỡng mộ tình bạn giữa Cành và anh!

Là người xuất gia, em ũng thích có một người bạn để chia sẻ lúc vui buồn, lúc chênh vênh trong cuộc sống. Một người bạn tri âm có thể hiểu và chia sẻ nhiều điều sâu sắc cho em. Phật tử đề cao người xuất gia. Họ luôn đặt mình ở trên cao, và như thế mình không phải là con người. Có lúc em phải ngậm ngùi làm tấm gương

“bất đắc dĩ”. Hi, hi, hi... Anh có bao giờ bị rơi vào trường hợp như vậy không? Niềm mong ước có người bạn có thể gọi là phi pháp. Bởi Bụt dạy: “Nương tựa giáo pháp, nương tựa chính mình”. Nhưng em còn cái dở là vẫn muốn nương vào tình bạn. Hi, hi, hi... Tình bạn có lúc vui mà có lúc buồn, nhưng em chưa hoàn toàn thật sự là người biết sống một mình. Em vẫn còn thích được chia sẻ với bạn bè. Em còn nhiều cái dở lắm, cái mong ước, cái mộng mơ, cái suy nghĩ vớ vẩn, cái ham chơi... Ui, vô số!

Hôm trước, em viết thư đến đây thì máy bị hư, nhưng lá thư này vẫn còn lưu lại. Sáng nay được chia sẻ với anh những khó khăn, em cảm thấy vững lòng mở rộng trái tim và tiếp tục bước tới. Điều quan trọng là ước mơ của em được đánh thức. Nó làm cho em vui lắm! Ước mơ đó có thành sự thật hay không thì có lẽ còn tùy phước duyên, nhưng lời khích lệ của anh là sự động viên lớn. Một vị Thầy có dạy: “Nếu mình có tâm nguyện thì không nguyện gì mà không thành.” Mình hết lòng tu tập thì chư Bồ tát, thiện hữu, hộ pháp sẽ thân cận, nâng đỡ và ủng hộ cho mình. Em tin như vậy!

Có lẽ em chỉ chia sẻ như vậy thôi. Em phải cần trui luyện thêm nữa. Nói nhiều sẽ mất hên.

Sống Đẹp

Hi, hi, hi... Hôm nay, em không biết chúc anh gì
cả vì những gì em muốn chúc, anh có đầy đủ hết.

Kính thư,

Nguồn

Đẹp mãi

Sáng nay, nắng mai không đến thăm bởi trời đầy đặc là mây! Thức dậy, Lang cảm thấy hơi buồn. Thay vì đi dạo chơi trong rừng, Lang mặc áo nhật bình đi vào thiền đường ngồi thiền. Lang thường mời ba ngồi thiền chung vừa tạo cơ hội cho ba thực tập, vừa có bạn cho vui. Ba của Lang mất cách đây hơn 40 năm. Lúc ấy, Lang còn bé lắm. Lang không nhớ rõ khuôn mặt, hình dáng, và con người của ba. Bà con hàng xóm kể rằng ba là người rộng lượng, ưa giúp người nghèo, thương trẻ mồ côi, tốt với hàng xóm, lo lắng cho bà con, có hiếu với ông bà, tổ tiên. Năm Mậu Thân ở Huế có hàng triệu người đói khát, chết chóc. Ba đi thuyền vào Đà Nẵng xin gạo, mua gạo, lượm gạo chở ra quê nhà giúp bà con xóm làng.

Mời ba ngồi thiền là cách giúp cho Lang tiếp xúc với ba. Lang không thể nào có hạnh phúc trọn vẹn nếu Lang cảm giác xa cách, lạ lẫm với ba. Ba là gốc rễ của đời Lang.

Lang thích ngồi thiền. Thiền tập mỗi ngày giúp tâm hồn Lang trở nên yên tĩnh. Nhưng suy nghĩ lao xao, lo lắng buồn phiền và nhớ nhung vợ vẫn từ từ lắng xuống. Lang thấy rõ hơn về

mình và cuộc đời. Thiên duyệt là niềm vui bất tuyệt. Không có niềm vui nào quý báu hơn. Ngồi đã lâu, Lang mở mắt ra thì thấy nắng mai ngồi cạnh bên.

- Chào anh Lang! Sáng nay, em đến muộn. Em bận mở cửa trời, xé vàng mây để xuống với đất mẹ, ruộng vườn, thiên nhiên và mọi loài. Thấy anh ngồi yên như tảng đá nên em rơi nhẹ nhẹ qua cửa sổ ngồi bên anh. Em không biết ngồi thiên nên em ngắm đức Thế Tôn. Anh ngồi đẹp lắm. Khung cảnh ở đây thật vắng lặng như mây trời thanh vắng!
- Cảm ơn nắng mai đến thăm anh! Em đến như bà mẹ về an ủi, vỗ về đưa con thơ. Có em, sao anh cảm thấy ấm áp trong thân thể và cả tâm hồn!

“Em về, rừng cây tỏa sáng
Em về, hoa lá xanh tươi
Em về, lòng đất nở hoa
Em về, hạnh phúc lên ngôi
Em về, chim hót líu lo
Em về....

Lang đang suy nghĩ để làm nốt bài thơ ca ngợi bạn thì nắng mai lên tiếng:

- Cảm ơn anh Lang! Em biết anh là thi sĩ.
- Bây giờ, em mời anh đi chơi như mọi ngày nhé!

Sống Đẹp

- Vâng! Chúng mình cùng đi!
Mở cửa, Lang đang mang dép thn ắng mai
thầm thì bên tai.
- Hôm nay, em muốn giới thiệu với anh người
bạn mới. Đây là bạn mây. Nhà bạn ở gần nơi
em chung một khung trời, nhưng nhà bạn là
nhà di động. Bạn mây thường bay thong dong
khắp bốn phương trời.
Lang nhìn mây thân thiết và lên tiếng:
- Ô! Tuyệt vời quá! Xin chào bạn mây!
- Chào anh Lang! Em rất sung sướng được đến
thăm anh. Em nghe nắng mai chia sẻ nhiều về
anh và đời sống ẩn dật của anh ở núi này.
- Sao em không vào nhà anh chơi?
- Em ở trên bầu trời xanh nhưng cũng ở sát bên
anh. Một phần thân thể mỏng manh của em đã
biến thành cơn mưa. Nước ngọt trong nhà anh
là em đó.
- Ô! Vậy mà!???
- Anh ngỡ ngác quá! Anh thật vô tình! Anh xin
lỗi em!
- Không sao! Bởi em biến hóa muôn hình vạn
trạng nên ít người nhận ra chân hình của em.
Hôm nay, nhìn lên bầu trời anh sẽ thấy em.
Nhìn lên bầu trời theo ngón tay của bạn, Lang
thấy mây đang mỉm cười. Lúc mặt trời mới mở
mắt sáng nay, Lang cứ ngỡ bầu trời sẽ đen tối

Sóng Đẹp

nhưng bây giờ bầu trời trong xanh, ánh sáng mênh mang, có nhiều vàng mây trắng đang bay nhẹ nhàng giăng ngang như dải lụa. Lang cất lời ca:

- Mây ơi! Mây đẹp quá! Mây thành thoi! Mây thông dong! Mây mát mẻ! Mây là nhà nghệ thuật có thể vẽ ra nhiều hình dáng, tô đi ếm đủ màu sắc tuyệt vời!

Nắng mai chia sẻ.

- Anh Lang có biết không? Bạn mây không những bay chơi khắp bốn phương trời nhưng có lúc bạn biến thành cơn mưa rơi xuống ruộng đồng. Nhờ bạn ấy, cây cối xanh tươi, suối reo róc rách, sông hồ ca hát, ruộng vườn tốt tươi... Mỗi khi, ông mặt trời gậy gắt thì bạn mây hiện ra như bà mẹ che chở, cản bớt sức nóng cho muôn loài trên trái đất.

- Cám ơn nắng mai nói về tình thương của mây. Ước gì mọi người cảm nhận tình yêu này cho trái tim của họ bớt đi nỗi buồn tủi, cô đơn và tuyệt vọng.

- Bây giờ, Lang xin mời các em đi chơi! Xem kia! Cánh rừng sáng lung linh, loang lổ từng vùng, từng đóm với ngàn tia nắng đủ hết màu sắc như một cõi thiên đường.

Nhìn những tia nắng mai, giọt nắng mai, vũng nắng mai, mây sung sướng thốt lên!

Sóng Đẹp

- Ô! Thiên liêng quá! Huyền diệu quá! Cảnh lung linh lạ kỳ!

Cả ba người bạn không nói năng gì nữa, đi bên nhau thầm lặng, hướng về cánh rừng với ngàn chiếc lá đang long lanh lên muôn màu rực rỡ.

Sống Đẹp



Cuộc lữ

Suối à!

Thầy bảo: “Không biết chừng nào Suối mới hồi âm cho N.” Mình biết Suối sẽ viết cho mình sớm bởi bạn là người sống đầy tình nghĩa!

Đọc thư Suối, mình cảm thấy vui lắm. Có lẽ không ai cư xử đẹp hơn mối tình của Suối dành cho Cành! Các bạn xây dựng nên một tình cảm tươi đẹp, trong sáng, hiểu biết và thương yêu. Đọc lá thư ‘Cảm tạ’ của Suối, mình chợt nhận ra một điều là mình từng hành xử như Suối. Mình từng đi tìm kiếm hạnh phúc nơi cõi xa xăm. Có lúc mình ùng kh ỏ đau nhưng biết chấp nhận những gì xảy đến. Tuy nhiên, mình còn vụng về lắm bởi mình phải tư duy nhiều mới có khả năng chấp nhận những khó khăn ấy. Mình ~~chưa~~ có được cái chấp nhận một cách trực giác thuần nhiên như Suối. Lần đó mình viết thư cho Thầy chia sẻ về nỗi khó khăn nhưng xui xẻo quá, nó rơi mất đâu giữa đường. Trong lá thư ấy có bài thơ thế này:

*Miền cát nóng Lạc Đà chân bé bỏng
Khúc độc hành thình lạng vượt cuồng phong
“Đêm qua chưa mà trời sao vội sáng”
Vẫn lưu đây với viễn mộng mênh mêng!*

Có nhiều bài thơ, mình làm trong th ần thức,
hấp hối như thế.

Bây giờ,

Đọc lại trang thơ

Bên khung trời tím bạc

Nghe chùng như

Mùa thu về - lá đổ chiều loang

Nghe nổi đau - rung rúc

Bẻ bàng cuộc lữ

Về thôi em, kéo lữ

Ánh trăng vàng.

Bài thơ này, mình làm trong một hoàn cảnh khác. Chừ đọc lại mình cảm thấy như là “tiếng gọi” trở về.

Cuộc đời có rất nhiều khổ đau nhưng đồng thời cũng có nhiều hạnh phúc. Thôi! Mình không khơi dậy nguồn khổ đau nữa. Cái nhìn của mình rất là ấu trĩ, bi quan. Có phải không Suối? Cũng là chiếc lá, Thầy dùng một chữ “Buông” rất thông thả, nhẹ nhàng... Chiếc lá mang sứ mệnh trở về đất mẹ yêu thương. Còn mình chỉ dừng lại ở cái mất mát, hoại diệt và chết chóc... Đáng tiếc thay!

Suối có biết không? Đọc những chuyện ngắn của Thầy, mình học được cái nhìn mới, lối tư duy mới và cách sống mới... Mình sẽ đi theo từng bước chân của Thầy.

Sống Đẹp

Nghe Thầy nói Suối đang ở núi Mây hử! Núi Mây chắc là đẹp lắm. Nghe đến tên núi Mây, nó tạo ra cảm giác bông bênh, nhẹ tênh, thông dong. Lúc nào rảnh, bạn kể về núi Mây cho mình biết với nhé. Mình đang ở Pune. Bạn có muốn biết về Pune không? Thử sau, mình sẽ kể về Pune. Chúc Suối sống vui mãi.

Thân chào!

Nguồn

Sống Đẹp



Vườn cải

Nguồn ơi!

Mình là Suối đây. Đọc thư bạn, Suối cảm thấy vui lắm. Thầy bảo rằng: “*Chừng nào hồi âm cho bạn thì Suối hãy cảm ơn bạn ấy giúp thầy.*” Nhờ sự khích lệ tinh thần của bạn, thầy mới có cảm hứng (motivation) viết được nhiều truyện ngắn.

Trên đời này, tình bạn là đẹp nhất. Yểm trợ tinh thần là món quà quý nhất bởi vì nó còn mãi trong tâm hồn. Vật chất, tiền bạc cũng cần nhưng chúng chỉ là vật ngoài thân. Tạm bợ, mong manh.

Lá thư của bạn thật là chân tình! Nó nuôi dưỡng mình lắm. Mình không có giỏi dang như bạn ca ngợi đâu! Từ ngày trở về quê hương, mình vẫn còn chập chững trên con đường thực tập. Tu tập không phải là chuyện dễ người. Chuyện nghiệp rất khó mà sống chánh niệm mỗi phút giây lại khó hơn cả ngàn lần. Mình phải cố gắng lắm mới giữ vững công phu tu tập mỗi ngày. Nhờ thế, mình nuôi dưỡng niềm vui, sống sâu sắc, chăm sóc mảnh vườn tổ tiên và chia sẻ tình thương cho Cảnh.

Mình thích hai bài thơ của Nguyễn Lãm. Thơ thật hay, thật buồn nhưng vẫn có tia sáng hy vọng.

*“Miền cát nóng Lạc Đà chân bé bỏng
Khúc độc hành thình lạng vượt cuồng phong
Đêm qua chưa mà trời sao vội sáng
Vẫn lưu đày với viễn mộng mênh mông!”*
*“...Nghe chùng như
Mùa thu về - lá đổ chiều loang
Nghe nổi đau - rung rức
Bể bàng cuộc lữ
Về thôi em, kéo lữ
Ánh trăng vàng.”*

Mình từng bốn ba tìm kiếm hạnh phúc ở chốn đào nguyên, nơi tịnh độ hay cõi bất diệt. Tìm mãi mà không thể nào gặp. Vô tình! Không cố ý đi tìm, trở về quê hương, mình gặp lại hình ảnh vườn cải hoa vàng trước ngõ. Lúc ấy, mình đứng yên bất động, hạnh phúc ngập tràn, nước mắt ràn rụa. Một hình ảnh tuổi thơ tuyệt vời. Nó làm ấm áp cả linh hồn khát khao. Từ đó, mình ở luôn nơi chôn nhau cắt rốn để cuộc đất trồng hoa, săn sóc ruộng vườn.

Hiện giờ ở núi mây, mình có trồng một vườn cải không phải để ăn lá xanh mà để có một vườn cải hoa vàng tươi sáng.

“Nắng lên rồi

Lá từng lung linh màu ngọc
Theo gió đong đưa
Như vẫy gọi, như múa ca
Chiều qua, em đến thăm
Mang theo lá ngò, hương quế,
Thơm ngát tình quê.
Nhớ mẹ!
Lòng con ngậm ngùi ngán lệ.
Mấy mươi năm xa cách,
Làm kẻ kiếm khách phong trần
Nung nấu lòng son tìm kiếm...
Nơi nao là lối đào nguyên
Chốn nào là cõi tịnh
Cành mai nào nở hoa vàng bất diệt.
Mười năm dãi dầu sương gió,
Bảy năm lặn lội tuyết sơn.
Hôm nay, ánh nắng về
Sưởi ấm lòng son.
Những nụ hoa vẫn còn chưa chớm nở,
Những ngọn lá còn ẩn mình trong giấc ngủ bình
yên,
Mà tâm con rào rạt một mùa Xuân
Có mẹ, có mai vàng, đào thắm
Có pháo đỏ, mứt thơm
Có đôi mắt ngây thơ đầy mộng đẹp.
Mẹ ơi! Hai mươi năm qua
Bướm lạc quê hương

*Nay tìm về
Nơi vườn cải hoa vàng.”¹*

Mình là con trộm lạc quê hương. Nay nhờ vườn cải hoa vàng, mình tìm ra quê hương, gặp lại mùa xuân bất diệt.

Quê hương này không phải là mái nhà ở Phú Tam Giang, là cửa biển Thuận An đâu mà nó là sự sống. Quê hương này là quê hương tâm linh, nơi ấy mình tìm ra chính mình. Tâm rong ruổi trở về với thân trong phút giây linh thiêng của hiện tại. Mình không còn bơ vơ nữa.

Vườn cải hoa vàng là thực tại. Nắng mai là thực tại. Ly trà là thực tại. Mùa xuân nở trên chồi non lộc mới. Mùa xuân về khi lá diêm thụ cười. Đều là bất diệt.

Mỗi ngày, mình quyện lòng vào trong nắng mai, trở thành nắng mai. Mình cảm giác ấm áp cả thân thể lẫn tâm hồn. Uống trà mỗi sáng, mình nếm được hương vị thơm ngon của ly trà nóng. Chỉ thế thôi cũng đủ làm cho mình hạnh phúc lắm rồi.

Không những mình thích nhìn lá xanh mà còn sờ lá mỗi lần đi vào rừng. Lá mịn màng, lá mát dịu. Mình trở thành lá, mình là lá. Từ ngày biết cách hội ngộ với sự sống, mình trở thành người

1 Thơ Tuyết Sơn

Sống Đẹp

yêu của thiên nhiên. Thiên nhiên là người tình thắm thiết (intimate love) của mình. Thiên nhiên nuôi dưỡng niềm vui và trị liệu niềm đau cho mình. Mình thật sự biết sống bằng cả con tim và tâm hồn. Mình cảm thấy hạnh phúc được trở về với sự sống.

Lần sau mình sẽ nói về núi mây cho bạn nhưng bạn hãy viết về Pune trước nhé. Có lẽ mình sẽ khoe với thầy. Chúc bạn một đời vui.
Tạm biệt!
Suối

Cõi sáng

Cành ơi!

Suối sẽ đưa em vào cõi sống linh động, thiêng liêng và sáng lạng. Cõi này ở ngay trước mắt em. Nơi ấy, Cành sẽ thấy rõ em đang sống thật. Sự sống hiện rõ trình nguyên như cảnh trời xanh có nắng vàng chiếu qua rừng lá... Nó có nhiều ánh sáng, có tràn trề ý thức, có tất cả sự nhiệm mầu. Lang không muốn gọi nó là thiên đường, địa đàng như trong Thiên Chúa giáo hay Tịnh Độ, Niết Bàn trong Phật giáo. Nó là cõi hiện thực vì em có tất cả sự sống thiêng liêng, huyền diệu như trời xanh, mây trắng, đóa hồng, cây ôi, cây chanh, đôi mắt, hơi thở, trái tim, người thương.

Có người sẽ nói: “Những thứ này chỉ là giả tạm. Chúng có đó rồi lại mất. Chúng có đó sờ sờ thì đâu cần phải đi vào cõi sống linh động làm gì! Cõi này không thể so với vẻ đẹp tuyệt vời của Tịnh Độ, sự linh thiêng của Thiên Đường.”

Vâng! Sự sống linh động và tất cả những quý báu của sự sống luôn luôn có mặt cho ta nhưng ta thường sống vô tâm và quên lãng. Ai bảo rằng trái tim không huyền diệu? Ai bảo rằng mẹ không phải là món quà thiêng liêng mà cuộc đời

Sống Đẹp

tặng cho ta? Cuộc sống có nhiều đòi hỏi như dự án, công việc, nhà cửa, con cái, học đường, lo lắng, muộn phiền nên ta bận rộn, hấp tấp, hối hả... Vì thế, ta thường đánh mất ý thức về sự quý giá của đời sống. Ta không có khả năng thưởng thức được cái tươi đẹp, quý giá và tình yêu của sự sống. Thân thể ở đây mà tâm hồn đã phiêu lưu về dự án tương lai hoặc chân trời xa xăm nào đó. Vì thế, ta sống hững hờ, vô tình và thờ ơ ngoài mặt với những gì đơn sơ nhưng thiết yếu vô cùng như hơi thở, không khí, nắng ấm, cơn mưa, bát cơm, ly nước...

Vậy Cành hãy nắm tay anh, chúng mình cùng đi vào sự sống. Sự sống này chỉ xảy ra trong từng hơi thở, trên mỗi bước chân, nẩy t ình thức, trong hồn sáng lạng và trên cái thấy hồn nhiên. Nếu tâm tư thất lạc trong quên lãng, lo lắng, suy tính, tăm tối thì em sẽ không thể nào bước vào được cõi này đư ợc đâu! Em hã y th ở cùng Suối nhé:

- Thở vào, chúng mình đang sống.
- Thở ra, chúng mình là sự sống nhiệm màu.

Thử đi! Em.

- Dạ vâng! Cảm ơn anh Suối!

Hai anh em cùng đi nơi thanh vắng trong lúc trời xanh cao, nắng ấm áp, lá lung linh và chim ca hát.

Đi một đoạn đường, Cành và Suối dừng lại bên cánh rừng. Ngồi xuống nghỉ chân, Cành tỏ vẻ:

- Em cảm thấy hạnh phúc. Em đã đi vào cõi sáng! Cái gì ở trên đường đi cũng dễ thương và hiện hữu lạ kỳ!
- Anh Suối à! Cõi này có thể gọi là cõi hiện tại được không anh?
- Vâng, có thể! Hồi ấy, vị Tôn Sư đã từng thuyết như thế. Anh không muốn gọi nó là cõi hiện tại vì tên gọi này còn bị kẹt vào ý niệm thời gian. Cõi này vượt thoát thời gian. Nó biểu hiện tức khắc, có mặt linh động, có mặt sáng ngời, có mặt thiêng liêng.
- Vâng! Em cũng cảm nhận như thế!
Suối chia sẻ tiếp:
- Vào cõi này, em nghe rõ hơn, nhìn sáng hơn, cảm nhận nhạy bén hơn... Cái nhỏ bé như bông hoa bồ công anh cũng biểu hiện xinh đẹp mà vi diệu. Một ly nước uống trong ý thức sáng ngời thì vị của nó ngọt lịm, mát trong. Em sẽ nghe tiếng chim hót trong trẻo hơn. Vì sao? Vì em đang sống nên em bước vào cõi sống và tiếp xúc với sự sống một cách linh động.
Cành nhìn Suối tỏ lộ niềm biết ơn và sung sướng!

Sống Đẹp

- Cảm ơn anh! Lúc anh vừa ra đi, em cô đơn và buồn tủi lắm nhưng nhờ làm việc, nhờ tiếp xúc với thiên nhiên như sờ hai bàn tay vào đất mẹ, nghe suối reo, nhìn trăng sáng nên lòng mây chiều trong em có phần nhẹ vui. Em cảm được niềm vui dâng lên trong con tim mỗi giờ, mỗi ngày.

Suối nhìn Cành thương yêu rồi nói.

- Em may mắn lắm! Chính lần thấy nét mặt tươi sáng như ánh bình minh của em từ vườn cải đi vào mà anh tìm ra cõi sống thiêng liêng này. Lúc ấy, cả con người của em sáng lạng, thanh thoát như từ cõi ánh sáng tịch lặng ‘thường tịch quang’ trở về. Chúng mình sẽ sống mỗi giây phút yêu thương, hạnh phúc và tươi vui trong cõi sáng lạng này, em nhé!

Sẽ nhớ

Hôm nay trời trong xanh, nắng mai ấm áp không có một gợn mây. Lang ra vườn ngồi trên chiếc cầu làm bằng cây thiên nhiên để uống trà. Những cây poplars mọc san sát, rậm rạp bên con suối năm nao che hết ánh nắng mặt trời làm cho khung viên tu viện quá âm u, hoang dã. Mới về đến Cát Tường, Lang đã xin phép bà mẹ thiên nhiên hạ những cây ấy cho sân chùa có thêm không gian và ánh sáng. Vỏ cây poplar màu trắng có nhiều đường nét hoa vân pha trộn nhiều màu tô điểm cho vỏ cây thêm đẹp. Lang dùng các thân cây làm chiếc cầu nhỏ nhỏ. Ba của sư cô Triều Nghiêm cũng có làm chiếc cầu khác lớn hơn, chắc hơn và đẹp hơn ở trên kia bờ suối gần lối mòn Đường Xưa.

Ở tu viện Cát Tường, Lang có nhiều thời gian để sống. Lang cố tình tập luyện làm công việc trong ngày thật thông thả trong chậm rãi. Như bao nhiêu công việc khác, pha trà, uống trà, đi dạo, Lang làm bằng tất cả sự cẩn trọng. Pha trà, Lang ý thức về từng cử động như chế nước sôi vào bình trà, chờ vài phút cho ra vị trà, rót trà từ bình qua tách, nâng ly lên, cảm thấy hơi ấm của ly trà trong bàn tay, ngửi hương trà thơm... Nhờ

thế, Lang dừng lại được tính lật đật, lảng xãng, phóng đãng và đồng thời thấy rõ mình sống thật trong buổi trà đạo. Biết uống trà là biết nghệ thuật cao nhất của thiền. Lang cũng ý thức được nắng rơi, trời xanh, rừng cây, lá vàng... Lang nghe nhiều thứ tiếng nơi cánh rừng trong đó có tiếng chim ca líu lo, tiếng gió hát vi vu... Niềm vui lớn nhất trong đời sống là cái biết sáng ngời về sự thật là mình đang sống và cảm nhận được sự sống.

Đang hạnh phúc, Lang nghe tiếng gọi.

- Chào anh Lang! Em là mây! Hôm qua được đi dạo trong rừng với anh và nắng mai, em thích quá!
- Em ở đâu? Sao tiếng nói của em trong trẻo và vui rộn rã thế!
- Hi, hi, hi! Dạ! Em đang ở trong chén trà của anh.
- Em nói sao?
- Thì..! Em đã bị ến thành nước và đang cười trong ly trà của anh đây nè.
- Ồ! Tuyệt quá!
- Năm xưa, vị Ân Sư cũng thường nhắc nhở các đệ tử: “Khi uống trà, các con hãy nhớ là mình đang uống mây.” Nghe vậy, Lang thích lắm! Nó có tính thi ca, nghệ thuật nhưng hôm nay

nghe mây nói, Lang sức hiểu ra lời dạy thâm sâu của Ngài.

- Mây à! Em chuyển biến linh động mỗi giây mỗi phút làm cho người ta không tài nào nhận ra sự hiện hữu của em. Nhìn bầu trời hôm nay, anh cứ tưởng chỉ có bóng nắng với nền trời xanh biêng biếc. Em xuất hiện bất ngờ quá. Em biểu hiện thật tuyệt vời! Cảm ơn em tới thăm anh.

Nàng cảm thấy ấm áp cả con tim vì có ngr ời biết trân quý sự sống của nàng. Nàng tâm sự tiếp:

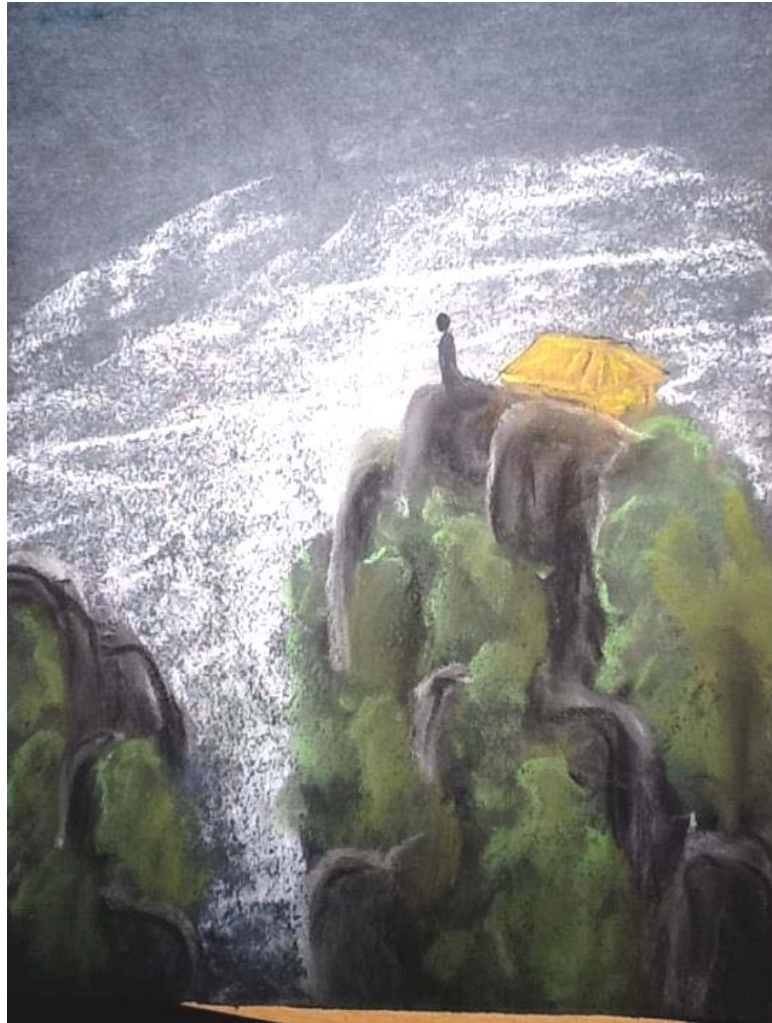
- Em có mặt với anh mỗi ngày. Sáng nào, anh cũng uống trà. Anh thường ngồi pha trà trên chiếc ghế gỗ màu nâu trong phòng khách cạnh thiền đường. Anh làm cái gì cũng t ừ từ, cẩn trọng nên em không dám lên tiếng sợ làm mất đi không khí yên tĩnh của buổi ban mai.
- Em thật là người bạn hiểu biết! Từ đây, anh sẽ cố gắng nhớ rằng em luôn luôn có mặt cho anh.
- Vâng! Em không chỉ có mặt ở trong ly trà thơm mà còn có mặt nơi lá cải, lá ngò, cọng cỏ, bông hoa, cây rừng, con suối, đám mây, cơn mưa... Anh hãy nhớ gọi tên em nhé. Và có thể, anh sẽ nghe em cười rộn rã, tươi vui trong từng mạch máu, mỗi tế bào của anh.

Sống Đẹp

Lang sung sướng trả lời với người bạn thân yêu.

- Vâng! Anh sẽ nhớ!

Sống Đẹp



Công viên

- Chào nắng mai! Em đến thật bất ngờ!
- Chào anh Lang! Hi hi hi... Anh ngồi yên ngắm nắng chiều qua kẽ lá như một tượng đá, như một thiên thần. Em ở trên cao thấy hình bóng lặng lẽ của anh nên xuống thăm anh.
- Em xuất hiện ngay trong ánh mắt anh. Em đẹp tuyệt! Em rạng rỡ như buổi bình minh. Cám ơn em làm cho ngàn chiếc lá long lanh và tạo ra những vũng ánh sáng lung linh khấp nơi trong cánh rừng. Lang thích ngồi nhìn nắng xuyên qua rừng cây. Cảnh tượng này nuôi dưỡng tâm hồn của anh lắm.

Lâu quá, anh không có tâm sự với em, bởi dịp này là mùa báo hiếu. Anh thường chú tâm đến công ơn sinh thành của cha mẹ. Đáng lẽ, ngày nào cũng là cơ hội báo đáp ơn nghĩa thâm sâu nhưng tâm ý con người thường hay lãng quên. Bởi thế sau mùa an cư, thập phương tăng tụt hội vào dịp tứ tức là cơ hội cho tất cả chúng ta thành tâm cầu nguyện lên ngôi Tam Bảo và nương nhờ tăng già chú nguyện gia hộ cho cha mẹ:

- Đã qua đời thoát khỏi mê đồ, siêu sanh tịnh độ. Còn tại thế thân tâm an ổn, nghiệp

chương tiêu trừ, căn lành thêm lớn, phát bồ đề tâm, tu tập giải thoát.

Lang đang cố gắng tu luyện thêm nữa để cầu nguyện cho các đồng sinh thành dưỡng dục và đàn na tín thí.

Em có biết không? Lang chỉ mới về lại Cát Tường từ tu viện Tây Thiên tận miền Bắc Canada. Lang qua đó vừa tu tập, vừa phụ tá cho sư anh Pháp Hòa . Sư anh tuổi nhỏ hơn Lang, nhưng sức hành đạo của sư anh thật đáng kính phục. Sư anh là một vị Bồ Tát, cho nên biết bao chúng sinh đang hướng về sư anh để trui luyện tâm linh.

- Năng mai à! Hôm nay, anh sẽ đưa em tới một nơi thật bí mật.
- Nơi nào vậy anh?
- Đó là Penrose. Nó là công viên của ánh sáng và gió ngàn. Chung quanh công viên toàn là nước biển. Màu nước xanh lơ như màu trời xanh. Mặt nước phẳng lờ phản chiếu màu xanh của lá rừng tạo thành một bãi biển bình lặng lung linh màu nắng. Nơi ấy, ánh sáng ngập tràn. Mỗi khi cơn gió nhẹ về, nó mơn trớn mặt biển thì xa xa các gợn sóng li ti ngàn giọt ánh sáng lấp lánh như những hạt pha lê. Lang đến đó nhiều lần để ngồi yên, hòa mình vào sự sống.

Sóng Đẹp

- Sao nơi ấy giống như cõi thiên đờng của em vậy hả anh?
- Ừ! Có thể!
Em có biết không? Các cõi dù là thiên đờng, tịnh độ, niết bàn, pháp thân... đều có mặt dung thông với nhau. Chúng nằm ngay trong giây phút tĩnh lặng và sự sáng lạng của tâm linh. Tâm thức tĩnh lặng thì các cõi biểu hiện. Tâm thức rộn ràng, xao động thì các cõi biến mất. Cũng giống như mặt hồ tĩnh lặng thì trời xanh, mây trắng phản chiếu và đáy hồ hiện rõ. Nếu mặt hồ gợn sóng thì tất cả cái đẹp ấy biến mất.
- Nghe anh nói về Penrose mà em muốn đi ngay.
- Vâng! Anh sẽ đưa em đi liền. Từ tu viện Cát Tường tới đó không xa lắm đâu.
- Anh Lang, chúng mình đi bằng cách gì?
- Chúng mình đi bằng thiền định.
Nắng mai à! Chỉ có tâm định tĩnh thì em mới đi vào được cõi ấy. Em có thể nhắm mắt lại hoặc mở hé đôi mắt. Em chú tâm vào hơi thở. Chỉ thở thôi nhé em!
Hơi thở sẽ đưa em vào cõi sáng của nhất tâm, nghĩa là tâm thức em chỉ còn lại hơi thở. Em là hơi thở. Hơi thở là em. Em thở thông thả, nhẹ nhàng mà thư thái. Chúng mình hãy thử thực tập đi nha.

- Dạ vâng!

Chỉ trong chót lát, hai anh em đi vào thiền định. Nơi ấy chỉ có ánh sáng (clarity), yên tĩnh (peace) và bình lặng (calm). Không có một gợn suy nghĩ nào nữa xuất hiện trong tâm hồn hai người bạn trẻ. Bỗng nhiên, nắng mai thấy công viên xuất hiện sáng loáng một vùng biển lung linh và rừng cây rợp nắng giống hệt như những gì anh Lang diễn tả.

- Nắng mai ơi! Chúng mình đến rồi!

- Ô! Đẹp quá! Thì ra, cõi này có mặt khắp mọi nơi, và nó chỉ xuất hiện từ nơi tâm sáng lặng và bình lặng.

- Em có biết không? Tất cả loài người đều ở trong công viên ánh sáng này, nhưng vì tâm thức chúng ta dễ vọng động, chạy Đông chạy Tây, tìm kiếm bóng dáng hạnh phúc bên ngoài, cho nên cõi sáng ấy càng ngày càng trở nên xa xăm. Do thế, chúng ta sống thường trực trong sự lo âu, phiền muộn. Từ đó, đời sống hiện ra đầy dẫy những ham muốn, giận hờn, mâu thuẫn và tranh đua. Càng chạy theo các đối tượng ham muốn, chúng ta càng xa cõi sáng của tâm linh. Càng tranh đua, buồn giận với nhau, chúng ta càng tạo thêm đau khổ như đang ở trong hầm lửa nóng bức.

Sống Đẹp

- Anh Lang ơi! Thật là tội nghiệp cho con người quá!
- Vâng! Anh thương họ lắm. Anh muốn đem ánh sáng nội tâm này đến với mọi người cho họ có được những giây phút bình an và thanh thản trong tâm hồn.

Nói tới đây, hai anh em ngồi yên tĩnh cho đến lúc mặt trời lặn. Ánh nắng chiều vàng rực rỡ, màu hồng tím của các đám mây phai nhạt từ từ dưới biển nước. Và ô kìa! Trời phương Đông, mảnh trăng non đang đi lên thông thả. Đến lúc, nắng mai phải tạm biệt Lang để về với mẹ.

- Em chào anh Lang!
- Vâng! Chào em nắng mai!

Thành thoi

Đang cúi xuống ngửi hoa hồng vừa mới nở,
Lang chợt nghe tiếng cười khúc khích của nắng
mai.

- Chào nắng mai! Em đang ở đâu?
- Em đang ở trên đọt cây. Nắng chiều xuyên qua rừng cây đẹp quá nên em quá giang xuống thăm anh. Bông hồng có thơm không anh?
- Thơm ngát! Cây hoa hồng này nở lần này là đọt thứ hai. Lần đầu, nó nở tới ba bông thật lớn màu hồng đậm sắc hơn. Hương hồng thơm ngào ngạt! Trong mười mấy cây hồng chỉ có cây này là mạnh khỏe nhất. Nắng mai có biết không? Hoa hồng ở đây sao thơm nồng nàn quá! Mùi hương dễ chịu lạ.
- Cho em ngửi một chút đi!
- Vâng! Ồ thơm quá!
- Anh Lang à! Hôm qua, chúng mình thực tập thiền định bằng tư thế ngồi. Như vậy, thiền định chỉ có thể áp dụng trong tư thế ngồi thôi sao anh?
- Không phải thế!
Thiền định có thể áp dụng trong bất cứ tư thế nào, nhưng ngồi là tư thế dễ dàng nhất. Thiền định là năng lượng tập trung tâm ý giống như

ngọn đèn pha. Đèn thường không sáng bằng đèn pha vì ánh sáng lan toả ra khắp nơi. Thiền định là ‘tâm nhất cảnh’ nghĩa tâm chuyên chú tới một đối tượng như hơi thở, bước chân, thân chú hay câu niệm Phật... Thiền định là ‘tâm đẳng trì’ nghĩa là duy trì tâm trong trạng thái bình an, tĩnh lặng. Tiếng phạn gọi là Samadhi, gọi cho đầy đủ là Samma Samadhi, nghĩa là chánh định.

- Làm sao duy trì được định lực trong khi đi, hả anh Lang?
- Khi ngồi em chú ý tới một đối tượng thì khi đi em cũng chú ý tới một đối tượng. Tuy nhiên, người mới tập thiền thường khó chú tâm vì tâm ý của người ấy đã có thói quen chạy rong. Bởi thế, em phải tập luyện thường xuyên mỗi ngày.

Thiền định không thể học hỏi hay bắt chước từ người khác. Nó là nguồn năng lượng do tu luyện lâu ngày mới thành niệm lực, định lực và tuệ lực, giống như nhà máy phải chạy hàng giờ suốt ngày mới tạo ra điện lực để chuyển tải đi khắp mọi nơi.

- Cách thực tập thiền định của Lang trong lúc đi là chú ý tới bước chân. Tâm ý suy nghĩ, lo âu, tính toán nên bước chân thường hấp tấp, hối hả. Ca dao Việt Nam có câu: “*Đi đâu mà vội*”

mà vàng, mà vấp phải đá mà quàng phải dây.”

Chú ý tới bước chân thì tâm trở về trên mỗi bước chân. Sự suy nghĩ, lo âu, tính toán đều dừng lại.

- Cách thứ hai là tập sống thanh thoi, sống từ từ, sống chậm lại. Lang thích chữ “thanh thoi” vì nó dễ hiểu và dễ thực tập.

Em không thể nào thanh thoi nếu em cứ lãng xãng, lật đật, vội vàng. Em hãy sống chậm lại, sống cẩn trọng.

Sống chậm! Mới nghe qua ai cũng tức cười bởi vì làm sao sống chậm khi có trăm công ngàn việc cần phải làm. Ấy vậy, sống chậm rất cần thiết cho thời đại bận rộn này. Em sống chậm lại, làm việc thanh thoi thì công việc đâu cũng vào đấy. Làm việc từ từ vừa khỏe, vừa vui và vừa cẩn trọng. Đa số chúng ta đều bị năng lượng lo âu, căng thẳng chi phối vì thế ta mất đi sự thanh thoi. Có khi công việc lại không thành mà thân tâm sinh ra nhiều bệnh tật. Các bác sĩ đều bảo rằng 80% bệnh tật đều phát xuất từ căng thẳng (stress). Tóm lại, thiền định là thanh thoi. Thanh thoi là sống như chơi, sống nhẹ nhàng như mây, sống vui tươi như nắng... Có thanh thoi là có thiền định. Em có hiểu không?

Sống Đẹp

- Dạ vâng! Em hiểu. Nhưng, em cần thời gian thực tập.
- Anh cũng đang cố gắng thực tập ‘thảnh thơi’. Đó là mục đích tại sao Lang vào rừng sâu sống ẩn dật một mình.
- Cảm ơn anh Lang chia sẻ cho nắng mai thêm về thiền định.
- Thôi! Chúng mình đi chơi nhé.
- Dạ vâng! Hì hi hi...

Bé Lan

Hôm nay thứ Sáu là ngày nghỉ của ba. Bé Lan đến ngồi trên chân ba, mỉm cười lên tiếng:

- Ba ơi! Con muốn trở lại Cát Tường.

- Vì sao?

- Bởi vì

- Con thích nơi ấy.

Cát Tường có niềm vui, có bình an, có thiền hành, có ngồi thiền, có tụng kinh, có buông thư... Thức ăn ở đó ngon. Ngày nào, thầy cũng leo núi với chúng con. Ba có biết leo núi là gì không?

- Leo núi tiếng Anh gọi là hiking. Có phải vậy không con?

- Dạ vâng!

Con kể thêm cho ba nghe về những lần chúng con sống ở đó nhé!

- Ừ! Con kể đi!

Chúng con đến tu viện vào sáng Thứ Bảy. Vừa bước xuống xe, thầy có mặt đó từ hồi nào. Thầy mỉm cười tươi và xá chào mỗi chúng con. Tự nhiên, đứa nào trong chúng con cũng đều xá lại thầy. Lần đầu tiên, con còn bỡ ngỡ, vì ở chùa khác, các thầy đâu có làm vậy. Vâng! Con có thấy ba mẹ xá chào các thầy

nhiều lần. Lúc ấy con chưa hiểu tại sao mình phải xá chào như thế? Ở Cát Tường làm gì thầy cũng giải thích rõ ràng cho chúng con.

Thầy dạy:

- Hai tay chấp lại là biểu tượng cho một bông hoa. Bông hoa ấy có thể gọi là hoa sen, hoa hồng hay hoa lan. Tùy ý! Xá chào có ý nghĩa như thế này: Thở vào, đưa hoa sen lên vẫn nhìn người bạn, em nói thầm: “*Sen búp xin tặng người.*” Thở ra, xá xuống cho thành kính, em nói thầm: “*Một vị Bụt tương lai.*”

Thầy giải thích tiếp:

- Ai cũng có khả năng thương hiểu. Thương con mèo nên em chăm sóc cho nó. Thương con kiến nên em không giẫm đạp lên nó... Có tình thương trong đấng là đã có Bụt trong trái tim rồi. Các em có hiểu không?
- Dạ vâng!

Con kể tiếp nhé ba:

Sau khi chúng con nhận phòng ngủ, mẹ và cô Hồng lên xe trở về thành phố thì thầy đưa chúng con đi vào một cánh rừng thông rậm rạp, thẳng tắp, xanh tươi, mát mẻ. Rừng ấy có nhiều con đường mòn dài vô tận. Đi hoài không hết. Thầy dạy:

Sống Đẹp

- Leo núi là cơ hội lắng nghe thiên nhiên. Chúng mình đã đánh mất liên hệ với thiên nhiên vì bận rộn, vì ham chơi các trò điện tử. Các em mở lòng ra cho thiên nhiên. Hãy cảm nhận sự mát mẻ, bình an của rừng cây. Các em lắng nghe thử có bao nhiêu loại âm thanh trong rừng này. Chúng mình sẽ đi trong im lặng để lắng nghe nhé.

Có lần, chúng con băng qua một cánh rừng đến một nơi gần bờ biển. Thầy bảo:

- Chúng mình ngồi chơi trên đồi cỏ này nhé! Leo núi hơn cả giờ được ngồi xuống, chúng con thấy khỏe lạ! Thầy nói:
 - Các em hãy nhìn về hướng biển, nơi có những tia nắng hồng xuyên qua cành cây. Các em thử vừa thở, vừa gọi thầm: “Nắng hồng ơi!”

Chúng con làm theo lời hướng dẫn của thầy và ba có biết chuyện gì xảy ra không?

- Chuyện gì?
- Con thấy nắng đẹp ghê! Màu nắng hồng lung linh rơi từng giọt, từng sợi trên những chiếc lá. Đó là lần đầu tiên con thấy những sợi nắng long lanh xuyên qua lá. Nắng trong rừng đẹp lắm ba ơi!

Chúng con leo núi gần hai giờ đồng hồ mới trở về tu viện. Vui quá nên chúng con không cảm thấy mệt chút nào. Thầy bảo:

- Các em có giờ chơi ngoài trời như đánh cầu vợt, thả banh cà na... Chúc các em chơi vui. Thầy sẽ vào tu viện nấu bữa trưa!

Trong nhóm, con là bé nhất. Các anh chị dành hết trò chơi nên con vào nhà bếp thăm thầy. Thầy vừa xắt gọt vừa mỉm cười! Con thương thầy lắm, ba ạ! Trưa ấy, thầy nấu spaghetti, nước sauce ngọt ghê! Các bạn ăn rất ngon lành. Anh Tuệ, anh Vinh ăn tới hai đĩa. Thầy chia công việc cho chúng con. Thầy dạy:

- Về tu viện, các em sẽ tập chia sẻ công việc. Mỗi người giúp một đôi tay. Khi về nhà, các em nhớ giúp ba mẹ để họ bớt nhọc nhằn. Các em tập chăm sóc cho đời sống của mình. Thầy đã chia công việc cho từng người. Các em cứ nhìn vào bản phân công để làm việc. Nếu em nào chưa biết làm việc như chùi nhà vệ sinh, quét nhà thì hỏi thầy hoặc các anh chị lớn.

Chúng con làm việc vui ghê! Mỗi người một việc. Anh Khoa chùi cầu tiêu Nam. Mai Lan chùi cầu tiêu Nữ. Chi Lan và chị Quỳnh rửa dọn...

Sau giờ cơm trưa, chúng con được chơi với nhau. Đến chiều, thầy hướng dẫn chúng con ngồi thiền và tụng kinh. Thầy nói bằng tiếng Anh nên rất dễ hiểu. Ngồi thiền cũng đơn giản, ba ạ! Thầy dạy:

- Ngồi thiền là cơ hội trở về với chính mình, an trú trong hiện tại, có mặt trong sự sống. Thầy hướng dẫn từng câu từng chữ trong lúc ngồi thiền. Thật là dễ thực hành.

Sau ngồi thiền là tụng kinh. Chúng con được thầy hướng dẫn tụng kinh bằng tiếng Anh. Những danh từ trong bài kinh rất mới lạ nhưng chúng con hiểu dễ hơn tiếng Việt. Còn nhiều sinh hoạt nữa. Con thích Cát Tường vì thầy luôn có mặt, hướng dẫn, vui chơi và thực tập với chúng con.

- Được! Tuần này ba đích thân đưa con về tu viện.

Chị Khanh là mẹ của Lan nói:

- Em cũng muốn đưa các con với anh để thăm tu viện và thăm thầy.

‘Con tim bạn bè’

Nắng mai ơi!

Hôm nay bạn không đến thăm nhưng Lang không cảm thấy buồn như lần trước. Những cuộc chia tay như thế này, Lang đã quen lắm rồi. Có hội ngộ thì phải có chia ly. Cuộc vui nào mà không tàn phai! Nỗi buồn nào cũng sẽ dịu vơi. Cuộc tình nào cũng sẽ ra đi. Thay đổi, đổi thay. Đời là dòng sông trôi chảy. Chúng mình không thể nào nắm bắt được dòng sông ấy. Vậy, chúng mình tập sống thanh thoi như mây trắng thong dong, tuôn chảy đi những vương vấn trong lòng như dòng suối ca. Nắng mai không đến nhưng Lang vẫn còn các bạn khác đang có mặt cạnh bên như lá rừng, chim sơn ca, sóc, thỏ, nai, mây, trời, đất mẹ, em thơ...

Nắng mai ơi! Bệnh của chúng mình là thường hay quên. Chúng mình hững hờ đến vô tâm với những gì đang có trước mắt mà mơ tưởng, ruổi rong, tìm kiếm những gì chưa có. Cho nên chúng mình không có khả năng tiếp xúc được với những người bạn thân yêu trong sự sống.

Con tim là một người bạn quý. Nó cứ đập thình thịch, thình thịch..! Liên tục ngày đêm, nó bơm máu đi khắp cơ thể mà nuôi dưỡng và duy

trì sự sống, thế mà chúng mình thì ờng không nhớ ơn đối với trái tim.

Đất mẹ là người bạn trung kiên khác. Đi đâu, chúng mình cũng có đ ất mẹ. Đất mẹ nâng niu, chuyên chở, chăm sóc cho chúng ình. Đ ất mẹ cung cấp thực phẩm, thức ăn, thiên nhiên, chim muông, thú vật. Đất mẹ là nơi nương náu cho muôn loài. Vậy mà, chúng mình mãi sống hững hờ cho nỗi cô đơn, buồn tủi xâm chiếm hết tâm hồn.

Không khí là người bạn thân thiết khác. Nắng mai ơi! Em cứ tưởng tượng không có không khí thì làm sao chúng mình thở cho được! Làm sao chúng mình có đ ờng khí để cung cấp cho dòng máu đỏ tươi! Không có dưỡng khí thì chúng mình sẽ chết ngộp ngay. Không có dưỡng khí thì không có sự đốt cháy. Như vậy sự sống của mọi loài không thể nào sinh sôi, nảy nở và tồn tại.

Bệnh khác của chúng mình là mau lòn. Chỉ cảm thấy hạnh phúc về sự có mặt của người thương trong chốc lát rồi tâm ý lại bận bịu, lo âu, tìm kiếm hạnh phúc ở những đối tượng khác. Ca dao Việt Nam có câu: “*Đứng núi này trông núi nọ.*” Có đôi mắt sáng để nhìn người thương, cuộc đời và cái đẹp lung linh của thế giới màu sắc mà chúng mình hay xem thì ờng. Có trái tim đập bình thì ờng để duy trì sự sống mà chúng

mình lại quên đi hạnh phúc đó. Có hai bàn chân mạnh khỏe để rong chơi khắp mọi nẻo đường mà chúng mình lại không cảm thấy sung sướng... Đến lúc, vì một lý do nào đó không có đôi mắt sáng thì chúng mình mới cảm thấy hối tiếc, khổ đau bởi mù lòa. Nếu trái tim không đập bình thường thì chúng mình mới thấy khó thở, mệt mỏi, đau nhức. Mạng sống hiểm nguy biết chừng nào! Nếu không có đôi bàn chân thì làm sao chúng mình di chuyển, đi chơi, làm việc cho được! Cho nên ý thức về sự sống, trân quý những gì đang có bên trong cũng như bên ngoài sẽ làm cho chúng mình có thêm niềm vui, hạnh phúc và yêu thương.

Gần đây, bạn mây thường đến thăm Lang. Lang tâm sự nhiều với bạn ấy, và bạn ấy nói cho Lang biết về nguyên nhân của bạn. Hay lắm! Hay như một bài ca! Hay như những lời kinh! Hay như một bài thơ. Mình ngưỡng mộ bạn mây lắm. Nhờ mây, Lang mới cảm thấy gần gũi với bạn bè, thiên nhiên và muôn loài.

Nắng mai thương! Cái nghĩ cô đơn, lẻ loi, chán nản chỉ là ảo giác. Nó bắt nguồn từ sự cố chấp vào bản ngã riêng biệt. Tôi chỉ là tôi. Em chỉ là em. Cây chỉ là cây. Lá chỉ là lá. Nắng mai chỉ là nắng mai... Bản chất của sự sống làm gì có chuyện chỉ là, tách biệt, rời rạc như thế. Thực tại

đâu có chia cách rạch rời ra từng mảnh nhỏ! Cây không phải là cây vì cây cần có đất, nước, gió, mặt trời, chất khoáng... Cây cũng cần đến nắng mai. Tôi không phải là tôi mà là tất cả trong ấy có nắng mai vì tôi cần nước để uống, không khí để thở, nắng mai để sưởi ấm, mặt trời để làm ra thức ăn...

Chúng mình tập sống với những người bạn thân yêu, phải biết trân quý sự có mặt của nhau để đừng trở nên vô tâm và quên lãng. Quên lãng là sự mất mát lớn nhất của đời người. Chúng mình đừng có nhốt tâm hồn trong cái vỏ của ốc đảo cô đơn, sợ hãi và mặc cảm.

Anh Sơn có làm bài hát với cái tên “Hôm Nay Tôi Nghe”, trong ấy có nói về tình bạn. Mình trích cho bạn đọc nhé:

*“Cho nên tôi yêu trái tim không nặng nề
Những con tim bạn bè bao la
Tôi thấy chiều không nói lời lặng lẽ
Và thấy hoàng hôn áo vàng rực rỡ
Đêm bước về thật nhẹ...” 2*

Nắng mai à! Tại sao anh Sơn có cảm giác tình yêu không nặng nề? Vì tình yêu ấy có những con tim bạn bè bao la, nghĩa là con tim lớn, có mặt cho nhau, biết lo cho nhau, biết sống vì

2 Trịnh Công Sơn

người. Mời bạn đọc thêm đoạn đầu của bài hát để hiểu hết tâm trạng của anh Sơn.

*“Hôm nay tôi nghe có con chim về gọi
Về giữa trời về hót giữa đời tôi
Hôm nay tôi nghe tôi cười như đứa bé
Mới lớn lên giữa đời sống kia
Tôi thấy màu xanh hát trong lời gió
Và thấy bình minh thắp trên ngọn lá
Tôi thấy ngày thật lạ.”* 3

Vậy là, anh Sơn trở về tuổi hồn nhiên của em bé. Cái nhìn của anh thật là trong sáng. Cái gì cũng đẹp, dễ thương, thật lạ. Sự sống hiện nguyên hình. Tình bạn là bao la, đẹp mãi... Tình bạn sao trong sáng thế!

Lang có cảm tưởng sống hồn nhiên như em bé là cửa ngõ đi vào tình yêu bao la. Vì tâm hồn tuổi thơ không có tính toán, không lo âu, không có suy nghĩ nên tuổi thơ bước vào được cái tình yêu trong sáng của sự sống, cảm được trái tim bạn bè và ngửi được hương thơm của đóa hoa hồng...

Lang gửi bạn bức thư này để biểu lộ lòng biết ơn đối với nắng mai và biết bao nhiêu là con tim bạn bè bao la. Chúc bạn một đời yêu thương.

Tâm sự

Nắng mai thương,

Sáng nay, núi mây nơi Lang ở có nhiều sương. Núi mây nằm trên một hòn đả, chung quanh toàn là nước biển. Ngọn núi Olympic chắn ngang núi mây với đại dương. Nếu không thì Lang có thể nhìn thấy biển cả bao la rồi. Bạn Sương thường hay đến thăm. Sương đến chậm chậm, thong thả và vô tư. Tâm hồn của Sương sáng lạnh! Sương dừng lại dưới những cành cây bách cây tùng gần cửa sổ tu viện, cho nên Lang thường vẫy chào bạn ấy.

- Chào Sương! Cám ơn em đến thăm anh.
- Chào anh! Anh tên là gì?
- Anh tên là Lang!
- Em thích núi rừng với biển hồ nơi đây lắm, vì thế em thường bay ngang thăm chơi. Không ngờ ở núi rừng xa xôi này lại có một tu viện. Ngày nào, em cũng thấy anh đi chậm chậm, thong thả, yên lặng. Sao bao nhiêu người khác đi nhanh mà anh đi chậm dữ vậy?
- Anh thực tập thiền hành.

Sương hỏi:

- Thiền hành là gì?

- Thiền hành là đi từng bước chân với sự chú tâm và cẩn trọng.

Sương à! Chúng mình đi t ới, đi lui mỗi ngày nhưng tâm ý thư ờng bay bổng ở tương lai hoặc một chân trời nào đó. Thiền hành là đưa tâm trở về an trú trên mỗi bước chân. Chúng mình có mặt cho sự sống tiếp xúc với sự sống linh động trên mỗi bước chân, trong từng hơi thở.

Sương ơi! Em đến mang lại sự mát mẻ, tươi tốt cho cây cối trong rừng này. Vườn rau nhờ Sương tưới tắm nên xanh tốt. Em không làm gì cả chỉ bay chơi la đà thoải mái, thế nhưng muôn loài đều hưởng những giọt sương li ti như cam lộ để nuôi dưỡng mà đơm hoa kết trái cho đời. Lang thường nhận diện sự có mặt quý báu của Sương nhưng đến hôm nay mới nói được niềm biết ơn ấy.

- Cám ơn anh Lang!
- Thôi nhé.
- Em hãy bay đi chơi cho vui! Chúc em một ngày thông dong. Anh muốn tâm sự tiếp với bạn nắng mai.
- Vâng! Anh cứ tự nhiên.
- Tạm biệt anh Lang
Nắng mai ơi!

Lá thư ‘con tim bạn bè’ gửi cho em là tâm sự riêng của Lang. Lang chia sẻ về sự thực tập của

chính mình. Khi viết truyện, Lang không suy nghĩ gì cả. Lang để cho dòng sông cảm giác, những kỷ niệm và kinh nghiệm trực tiếp hay gián tiếp trong đời sống tuôn chảy. Vì thế, Lang chỉ viết về đời mình và những gì xảy ra trong cuộc sống biểu hiện ra tâm ý, tình cảm. Lang sống nhiều với thiên nhiên nên viết về thiên nhiên. Lang sống nhiều với nội tâm nên viết về cảm giác, thương ghét, vui buồn...

- Chào anh Lang! Hi hi hi... Em là nắng mai!

Ô! Nắng mai xuất hiện thật bất ngờ! Anh đâu có biết em đang theo dõi dòng tâm sự của anh.

- Hi, hi, hi ...

- Dạ! Em đang nhẹ nhẹ bước vào dòng tâm vấn của anh.

Nắng mai có biết không? Nói thật lòng! Lang tu học còn yếu kém, cho nên Lang thường cố gắng tự giác sống cho trọn vẹn đời tu. Xa thầy, xa tăng thân nên Lang phải tự lực nhiều. Lang tự nhắc nhở sống làm sao để không phụ những người thân yêu, bạn bè, quê hương và thầy tổ.

May mắn thay! Nắng mai thường đến thăm. Em đem đến cho Lang niềm vui, sự khích lệ và tình bạn bè. Em thường nhắc nhở để Lang đừng sống trong quên lãng, hững hờ, lười biếng. Mỗi khi em xuất hiện thì sự sống trên trái đất tươi sáng hơn ngàn lần. Em là nắng, vì thế em sưởi

ấm mọi loài một cách tự nhiên. Em mang theo nhiều giọt nắng lung linh. Em biến rừng cây thành cõi sáng. Em đi vào ánh mắt. Em làm bông hoa sắc son. Em gọi các loài chim thức giấc để hát ca chào đón bình minh.

Hôm qua, nắng mai không đến thăm bởi bầu trời mây dày đặc quá! Em không xuất hiện như mỗi ngày giúp cho đôi mắt long lanh, nhưng em biểu hiện nơi khác. Em làm đẹp đẽ và tươi sáng cuộc đời ở nơi ấy. Biết thế nên Lang không buồn lâu chỉ buồn một chút xíu thôi.

Nắng mai à! Lang cũng là một con người biết thương biết cảm, vì thế buồn vui là việc bình thường. Nhưng không bao giờ, Lang dám trách em đâu! Nếu trách thì anh tự trách mình. Có lúc Lang sống hững hờ, quên lãng hoặc để cho nỗi lo âu, sự nghi ngại xâm chiếm lòng mình, do vậy Lang đánh mất bản thân. Có lần, bạn mây gọi tên Lang một cách trong trẻo, thế mà Lang không nhận ra bạn ấy vì tâm Lang đang phiêu bạc chốn giang hồ.

Nắng mai ơi! Tu luyện tâm ý không phải là chuyện dễ dàng! Tâm vô hình vô trớ ờng cho nên nó biến đi nhanh chóng. Tâm hoạt động nhanh như chớp. Ánh sáng mặt trời có thể đi nhanh tới 3000 cây số một giây nhưng ánh sáng không thể đi về quá khứ hoặc vươn tới tương lai. Tâm ý đi

nhANH HƠN ánh sáng cả ngàn lần và có thể đi về tương lai hoặc quá khứ. Bởi thế, Lang để hết cả thì giờ, tâm lực và đời mình đầu tư từng cử động, mỗi bước chân, mỗi hơi thở để luyện tâm. Anh muốn thực tập thu nhiếp tâm ý trở lại, chuyển hoá thói quen xấu, hướng tâm về nẻo thiện và đưa tâm vào cõi sáng.

Sáng nào, Lang cũng ngồi thiền thật lâu. Vào mùa này, Lang ưa đi sâu vào trong cánh rừng để ngồi thiền. Ngồi thiền trong rừng thích thú lắm. Vừa mở mắt, vừa theo hơi thở, vừa nhìn tâm ý, vừa nhìn rừng cây, có ánh nắng, có trời xanh, có mây bạc, chẳng có việc gì tuyệt vời hơn nữa. Ngồi thiền trong rừng tĩnh táo hơn ngồi trong thiền đường. Đến chiều khi những tia nắng vàng xuyên qua rừng thông rơi vào cửa sổ là lúc Lang ngồi thiền và tụng kinh. Tất cả các công phu này cũng để thấp sáng nội tâm, dẫn dắt ý thức, nhận diện tập khí, chuyển hóa phiền não.

Dịp khác Lang sẽ chia sẻ thêm về phép luyện tâm. Bây giờ, Lang mời em đi chơi. Có được không em?

Nắng mai nhìn Lang thân thiết rồi trả lời.

- Dạ vâng! Hôm nay trời có sương bay la đà, đi dạo trong rừng mát lắm. Em sẽ chiếu ánh sáng vào những giọt sương làm cho cánh rừng thêm long lanh, thiêng linh và huyền diệu.

Sống Đẹp

Hai người bạn đi bên nhau trong niềm vui
được sống trong ý thức sáng tỏ trong lúc rừng
cây đang hát ca.

Tình yêu chân thật

Gửi người bạn trẻ;

Bạn viết: “Hạnh phúc chỉ có thật khi có tình yêu đích thực. Nhưng, có tình yêu đích thực hay không? Ba mẹ em đã sống với nhau 30 năm thế mà vẫn chia tay. Mỗi người đi một ngã. Em đã hai lần thất bại trong tình yêu cho nên em luôn buồn. Em muốn có người bạn để tâm sự.”

Trước hết, Lang muốn trả lời với người bạn trẻ này là có tình yêu đích thực. Một loại tình yêu cao hơn tình yêu cha con, mẹ con, vợ chồng và lứa đôi. Vợ chồng yêu nhau thật đấy, nhưng tình yêu ấy vẫn còn rình rập bởi những lo âu, nghi ngờ, đòi hỏi, ghen tuông, tham dục, ích kỷ, bi lụy, chiếm hữu... Chính những chất liệu này làm cho đời sống vợ chồng có nhiều khó khăn, khổ đau và đôi khi trở nên mong manh, tan vỡ. Nếu vợ chồng thương yêu nhau mà cả hai đều biết sống như thế nào đó chuyển đi những lo âu, nghi ngờ, đòi hỏi, tham dục, ích kỷ, chiếm hữu, ghen tuông thì tình yêu ấy là tình yêu đích thực. Cho nên trong tình yêu bi lụy kia có thể tìm thấy dấu ấn của tình yêu đích thực. Bạn phải biết nghệ thuật thương yêu và nhận ra các bộ mặt khác trong tình yêu.

Có ông chồng trẻ kia rất là tài ba, dễ thương. Anh yêu vợ ghê lắm, thế nhưng hễ thấy vợ nói chuyện hay nhìn ngr ời đàn ông khác là anh tức giận ngay. Từ đó anh bớt dễ thương, trái lại hay cau có, khó chịu. Như vậy tính ghen tuông làm tình yêu của anh trở nên hạn hẹp, ích kỷ. Từ tình yêu trở thành tính cau có, khó chịu.

Bạn bảo bạn đã thất bại trong hai lần yêu. Như thế, nó đã để lại những vết thương rướm máu trong tâm hồn của bạn, cho nên bạn nghi ngờ tình yêu là phải. Ai cũng cần tình yêu nhưng ít người biết yêu thương dù tình yêu ấy là tình yêu con cái, tình yêu bố mẹ, tình yêu vợ chồng, tình yêu bè bạn và tình yêu lứa đôi. Đa số chúng mình chưa có khả năng yêu thương dù chúng mình rất khao khát tình yêu. Tình yêu là lẽ sống. Tình yêu là nhựa sống. Cây sống là nhờ nhựa. Con người sống hạnh phúc và mạnh khỏe là nhờ tình yêu. Bởi thế, bạn không nên chán nản và thất vọng về tình yêu.

Bạn đã học bài học đau thương trong tình yêu bông bột. Bạn hãy tập thương theo xu hướng tình bạn. Tình bạn đẹp và trong sáng hơn tình yêu trai gái. Đa số, người trẻ mới lớn rất dễ hiểu lầm giữa tình yêu và tình dục. Vì tâm sinh lý phát triển quá nhanh trong cơ thể của tuổi mới lớn, cho nên người trẻ có nhu yếu sinh lý. Họ nghĩ rằng tình

yêu là thỏa mãn nhu cầu sinh lý. Từ nhu cầu muốn đê ý, thích làm đẹp, được ngưỡng mộ, tới làm quen, gần gũi, thâm mật, rồi chuyện đụng chạm, vuốt ve, nhảy nhót, thỏa mãn sinh lý là chuyện phải xảy ra. Tất cả người trẻ đều cảm thấy xấu hổ, thất vọng, ghê tởm sau chuyện ấy. Như thế, tình yêu khác với tình dục. Tuy nhiên, tình yêu có trong tình dục, và tình dục có trong tình yêu. Cũng giống như hoa sen không phải là bùn nhưng bùn có trong hoa sen, và hoa sen có trong bùn. Đây là một sự thật mà ít người nhìn ra.

Tình dục không phải là chuyện xấu xa và tội lỗi. Nó là chuyện giữa vợ chồng phát xuất từ nhu yếu sinh con đẻ cái để tiếp nối dòng dõi. Chứ người trẻ đừng hiểu lầm chuyện ấy là tình yêu. Hiểu như thế thì hoàn toàn hiểu sai về tình yêu. Tuy nhiên là con người ai ai cũng có nhu yếu tình dục. Nhưng bạn hãy cẩn thận vì nó không khải là tình yêu, trách nhiệm, hạnh phúc. Thường thường nó đưa tới hậu quả ngược lại. Sự khác nhau giữa con người và loài thú là chỗ đấy. Gà trống cứ đi theo gà mái để thỏa mãn. Các loài khác cũng thế! Loài động vật hoạt động theo bản năng, nghĩa là tới mùa thì chúng nó mới làm chuyện ấy, chứ loài người làm hơi mù mờ và quá đáng. Họ bị thúc đẩy bởi dục vọng, muốn thỏa

mãn cho nên họ tạo ra nhiều khổ đau và bệnh hoạn cho thân thể và tâm hồn. Bao nhiêu người trẻ dở dang cuộc đời cũng vì tình dục. Bao nhiêu vụ phá thai cũng vì tình dục...

Bạn hãy hiểu cho rõ tình yêu trước khi nhảy vào cuộc mạo hiểm. Tình yêu bắt đầu bằng tình bạn. Chàng nào muốn yêu liền, muốn chiếm hữu liền thì bạn phải cẩn thận vì nó không phải là tình yêu.

Bạn hãy làm bạn trước để làm quen với nhau, chơi với nhau, nâng đỡ cho nhau, tâm sự với nhau. Từ đó, bạn mới bắt đầu hiểu được bạn mình và để ông thời cũng hiểu được chính mình. Có lúc đôi bạn thương nhau, nhưng cũng có lúc giận nhau. Chính nhờ thế, bạn mới hiểu nhau hơn, hiểu được tính nết, cách suy tư, cách tiếp nhận, cách nói năng...

Thời xưa ở Việt Nam, đa số vợ chồng là do cha mẹ sắp đặt, cho nên đôi trai gái không hiểu gì về nhau. Sau khi về với nhau mới bắt đầu học làm quen từ từ. Có lúc họ vui nhưng nhiều lúc họ buồn giận vì họ có hiểu gì về nhau đâu! Hai chiếc thân gần gũi, nhưng tâm hồn xa lác xa lơ. Họ sống với nhau vì bổn phận hơn là tình yêu. Sau một thời gian, họ cũng học được phần nào về tình yêu vợ chồng. Có cặp thành công mà cũng có những cặp không thành công. Có cặp vẫn

Sống Đẹp

sống bên nhau nhưng không có hạnh phúc. Sống với nhau vì con cái chứ trong thâm tâm, họ không có cảm tình với nhau, đừng nói tới yêu nhau. Người đàn bà tới tuổi tắt kinh thì không có nhu yêu ấy nữa nhưng đàn ông còn mãi. Cho nên tới tuổi xế chiều, người đàn bà bị bỏ rơi. Đó là lúc vợ chồng thường lục đục. Bà hay ghen tuông. Ông thường ít có mặt ở nhà để âm thầm đi tìm mềo mỡ. Nếu hiểu được nhau thì vợ chồng tâm sự với nhau, giúp nhau vượt qua thời gian chuyển biến này, còn không thì rất dễ đổ vỡ. Vì thế vợ chồng chưa chắc có tình yêu đích thực, trừ những cặp nào có nếp sống văn hóa sâu sắc mới may mắn tìm ra tình yêu chân thành.

Vậy, bạn là người còn trẻ, bạn hãy thông thả, đừng vội yêu liền mà cũng đừng vội chán nản tình yêu bởi tình yêu là lẽ sống, là nhựa sống. Bạn học thương yêu từ từ đi nhé. Trước hết, bạn có yêu bố mẹ không? Tình yêu ấy như thế nào? Nó có tiến triển gì không? Hay là nó chỉ để lại thương đau trong lòng bạn đối với bố mẹ. Bạn có thương anh chị em không? Tình yêu ấy như thế nào? Hay là, bạn không còn muốn liên hệ gì với anh chị em ruột của mình. Đây là những câu hỏi trắc nghiệm giúp bạn nhìn lại chính bạn về mặt tâm lý và tình yêu trong tâm hồn của bạn.

Sống Đẹp

Nhiều lúc, bạn đi tìm tình yêu nhưng nếu bạn không biết yêu thương thì làm sao bạn tìm cho ra được. Đừng đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài. Đừng đi tìm tình yêu ở bên ngoài. Đừng đi tìm sự hiểu biết, sự chấp nhận ở bên ngoài. Hãy quay trở về mảnh tâm hồn của bạn để học yêu thương.

Ánh mắt thương yêu

Em thân mến!

Cơ thể con người có nhiều bộ phận như mắt, tai, mũi, lưỡi, trái tim, lá gan... Đố em! Trái tim có mặt để làm gì?

- Trái tim đập thành thịch để duy trì sự sống.
Hai con mắt hiện hữu để làm không?
- Hai con mắt hiện hữu để nhìn người thương và cuộc đời.

Nếu cơ thể không có trái tim thì chúng mình sẽ ra sao?

- Chúng mình sẽ chết!

Nếu cơ thể không có hai con mắt thì chúng mình sẽ ra sao?

- Chúng mình sẽ mù lòa không thể thấy được gì hết.

Đúng thế! Đôi mắt quý hơn ngọc ngà châu báu. Không thấy là một nỗi khổ vô cùng tận. Trái tim quý hơn tất cả mọi sự quý giá trên thế gian. Không có trái tim là không có sự sống. Thế mà em ơi! Biết bao nhiêu người thương hay quên điều này. Có đôi mắt sáng để nhìn người thương, trời xanh mây trắng mà không cảm thấy sung sướng. Có trái tim đập bình thường mà không có

hạnh phúc. Ngược lại, người ấy không biết chăm sóc trái tim. Họ uống thật nhiều men rượu, ăn nhiều thức ăn dầu mỡ, thức khuya, lo lắng, muộn phiền làm cho trái tim mệt mỏi, héo mòn. Em có thấy nhiều người đang bị bệnh tim, tai biến, vỡ mạch máu hay không? Nó đưa tới biết bao nhiêu thống khổ. Thật là tội nghiệp cho trái tim và con người!

Cũng như trái tim, không có tình thương thì con người chết dần, chết mòn. Em có thể nói:

- Người không có tình thương có thể ví như một xác chết.

Em sẽ hỏi:

- Tình thương ở đâu trong cơ thể?

Em ạ! Tình thương có trong trái tim mà cũng có trong ánh mắt, trong nụ cười, trong lời nói... Trái tim có sự rung cảm, có sự xót thương, có lương tâm thì trái tim ấy có tình thương. Thấy người nghèo khổ mà em cảm thấy xót xa thì trái tim em có tình thương rồi. Bác sĩ thấy bệnh nhân khổ quá nhưng không có tiền nên trái tim bác sĩ đau nhói lên. Bác sĩ ấy không thể nào làm ngơ mà không điều trị cho người ấy thì trái tim bác sĩ có tình thương, có lương tâm. Nhìn vào mẹ, em sẽ thấy mẹ có rất nhiều tình thương. Em có thấy tình thương là cái gì biểu hiện rõ ràng không?

- Dạ vâng! Rõ ràng lắm. Nó là ánh mắt. Nó là nụ cười. Nó không còn trừu tượng nữa!

Lời nói dễ thương, bình tĩnh, nhẹ nhàng là lời nói có tình thương. Một người mà cứ la hét om sòm thì làm sao có được tình thương trong lòng. Em có thể tưởng tượng một cái nhìn trừng trừng đầy sự nóng giận thì ánh mắt đó có tình thương hay không? Chắc chắn là không. Khóe mắt mỉm cười, ánh mắt sáng trong, cái nhìn từ ái thì đôi mắt ấy mới có tình thương. Có tình thương là có sự sống, có hạnh phúc, có sự ngọt ngào.

Trong kinh Pháp Hoa, tình thương được ví với con mắt. “Từ nhãn” là mắt thương. Có người gọi tình thương là con mắt thứ ba thì đâu có gì mới lạ! Nhưng không phải chỉ con mắt có tình thương mà bàn tay cũng có tình thương như hình ảnh ngàn tay ngàn mắt của Bồ Tát Quán Âm. Bồ Tát có quá nhiều tình thương nên cần một ngàn cánh tay để ban phát tình thương. Và mỗi bàn tay có một con mắt, nghĩa là hành động từ bi đi đôi với trí tuệ.

Mỗi khi lên cơn sốt, mẹ dịu dàng đặt bàn tay mát mẻ lên trán nóng hổi của em thì em cảm giác vui đi gần hết nỗi khổ. Tình thương có trong ánh mắt, có trong con tim, có trong bàn tay và có khắp mọi nơi. Cho nên mắt thương chỉ là biểu tượng mà không phải là sự thật tuyệt đối. Mắt

thương cũng là mất hiểu nghĩa là cái nhìn hiểu biết. Lang kể câu chuyện này để làm rõ thêm ý niệm vừa nêu ra.

Lúc trước Hoàng chưa hiểu nhiều gì về ba, cho nên mỗi khi ba la rầy vì nóng giận thì Hoàng buồn bực lắm. Hoàng bỏ nhà đi tuốt vài ba ngày. Chàng bỏ việc học hành, bỏ luôn tất cả mọi sinh hoạt trong đời sống. Hoàng sống liêu lẩn, la cà với bạn bè nơi quán cafe, các vỉa hè. Về nhà chàng không muốn nói chuyện với ba mà còn thù ghét ba. Con buồn giận làm cho chàng khổ sở, tạo ra không khí nặng nề trong gia đình. Từ ngày nghe mẹ kể về thời gian khổ cực, gian lao, đọa đầy trong lao tù của ba, Hoàng mới bắt đầu hiểu tình tình của ba. Từ đó Hoàng hết giận ba. Có một sự xót thương cho ba vừa mới phát sinh trong lòng chàng. Hoàng nhìn lại ba, nói chuyện với ba và học hành đàng hoàng trở lại.

Điều đáng cho chúng mình cảm động!

Lần sau ba chàng cũng nổi nóng vì chuyện đầu đầu. Hoàng cũng bực mình ghê lắm nhưng nổi buồn giận nguôi đi rất mau. Cảnh tù đầy, khổ sở của ba hiện về trong tâm trí của chàng, vì thế Hoàng có thể tha thứ cho ba nhanh hơn những lần trước. Từ đó ba của Hoàng kính nể chàng hơn, và hai cha con đối xử với nhau như đôi bạn. Hoàng biết ơn mẹ! Nhờ mẹ mà chàng hiểu một

chút về quá khứ tù đầy của ba. Do sự hiểu biết này, chàng thương ba trong những lúc khó thương nhất.

Hiểu biết là con mắt thì nó chính xác hơn hết trong các biểu tượng. Em có thể gọi là ‘trí nhãn’, ‘tuệ nhãn’, nghĩa là mắt hiểu. Tuệ nhãn là một trong những con mắt của Phật. Hiểu biết không phải là mớ kiến thức khô khan, dù đó là kiến thức về giáo lý của nhà Phật. Hiểu biết là một loại ánh sáng từ kinh nghiệm sống. Hiểu biết đến từ sự quán chiếu về nguồn gốc của khổ đau. Hiểu biết là biết giữ gìn, bảo hộ gọi là trì giới và khả năng tập trung tâm ý gọi là thiền định. Nếu người không giữ giới sống lung tung, cờ bạc, rượu chè thì tâm ý người ấy không thể nào tập trung được. Làm sao người ấy có sự hiểu biết để nhìn, nghe, thương, cảm.

Con mắt hiểu biết không cần phải thấy về cõi vô hình mà thấy lòng mình, tâm mình và mọi hiện tượng đang xảy chung quanh. Thấy mọi người đang khổ, thiên nhiên đang bị tàn phá nên em muốn làm gì đó giúp đời bớt khổ. Em sống có ý thức để bảo vệ sự sống của mọi loài và thiên nhiên.

Em phải có cái hiểu biết này đối với những người đang sống bên em như mẹ cha, anh chị em, bạn bè. Từ từ cái hiểu biết về bản chất đời sống

Sóng Đẹp

sẽ lan tới mọi loài khác. Em có con mắt hiểu biết
rồi đó.

Thiền đường trong mắt em

Em ơi!

Nếu em có nhiều căng thẳng, lo âu và phiền muộn trong đời sống thì em hãy đến Tu Viện Cát Tường! Tôi sẽ đưa em đi dạo một vòng trong cánh rừng xanh mát. Em sẽ có bình an và khỏe khoắn liền. Chúng mình sẽ rong chơi trên các đường mòn mà không cần phải làm gì hết. Tôi đặt tên các con đường ấy là “Đường Xưa” để nhớ tới thầy tôi mà cũng để nhớ tới Bụt. Thầy tôi viết về cuộc đời của Bụt như một con người biết thương, biết cảm, với bao nhiêu khó khăn, thử thách trong đời sống nhưng Người vẫn sống thong dong, tĩnh lặng. Có Bụt là có tình thức, có tình thương. Đọc con Đường Xưa, em sẽ thấy các thiền ngữ như:

‘Mỗi hơi thở nhẹ, từng bước rong chơi’,

‘Về đâu cuối phố, về đâu cuối trời, xa xăm tôi ngồi, tôi tìm lại tôi’,

‘Ý về muôn vạn nẻo, thiền lộ tâm an nhiên, từng bước gió mát dậy, từng bước nở hoa sen’...

Thiền ngữ nhắc nhở em trở về với sự sống trên mỗi bước chân.

Rừng cây ở đây sao êm mát lạ thường! Em sẽ nghe tiếng hót thanh thót của nhiều loài chim.

Tôi thích nhất là tiếng hót của chim sơn ca. Tiếng hót trong suốt như pha lê, tươi vui như ánh sáng rực rỡ của buổi bình minh. Thế mà, trong các loài chim ấy lại có hai vợ chồng chim cú mèo. Tiếng kêu của chúng giống hết tiếng mèo con như đang có tâm sự buồn. Lần đầu tiên nghe, tôi cảm thấy xót thương cho đôi vợ chồng cú mèo lắm! Nhưng rồi tiếng kêu ấy cũng trở nên quen thuộc, bình yên mà yêu thương. Em sẽ thấy các chú sóc màu đen tinh nghịch, ưa leo cây thoăn thoắt và thường kêu thành tiếng như muốn biểu lộ niềm vui có mặt bên nhau.

Tôi sẽ đưa em qua vườn hoa hồng. Hoa hồng có nhiều màu sắc mà ở quê nhà không có. Hoa nào cũng tỏa hương thơm ngát. Chúng mình sẽ cùng nhau ngồi xuống uống từng ngụm trà nóng, thưởng thức từng đóa hồng nhé. Em sẽ cảm thấy cuộc đời này đáng yêu biết mấy! Em sẽ thấy thời gian ngừng lại, không gian mênh mông. Thế nào, em cũng cảm nhận được sự sống hiện về rõ ràng và linh động. Hạnh phúc sẽ tràn ngập hồn em.

Người ta thường ca ngợi vẻ đẹp của Thiên Đường hay Tịnh Độ. Thiên Đường ở đâu? Tịnh Độ ở đâu? Có người bảo: “Tịnh Độ ở Phương Tây cách đây mười vạn ức cõi Phật.” Có người lại bảo: “Thiên Đường là nơi Chúa Trời ngự trị. Nơi nào có Chúa Giê Su ngự thì nơi ấy có Thiên

Sống Đẹp

Đường...” Theo tôi, nơi nào có sự sống thì nơi ấy có Thiên Đường. Nơi nào mà em có thể thưởng thức được hoa hồng thì nơi ấy có Tịnh Độ. Nơi nào có tình thương thì nơi ấy có Thiên Đường. Nơi nào mà tâm em bình lặng thì nơi ấy là Tịnh Độ. Như vậy, em đâu cần đi xa tới mười vạn ức cõi Phật để thưởng thức vẻ đẹp tuyệt vời của Tịnh Độ. Em cũng chẳng cần một vị Chúa Trời ngự trị thì em mới có Thiên Đường. Thiên Đường có trong mắt em, có trong đóa hồng. Tịnh độ có trong trái tim bình an, tĩnh lặng của em. Em có thể kiểm chứng sự bình an, tĩnh lặng này trên mỗi chân đi, trong từng hơi thở.

Tiếng hát

Em ơi! Em hãy lắng nghe đi! Lắng nghe tiếng gọi tha thiết của thiên nhiên mầu nhiệm. Em có nghe được tiếng chim hót hay không? Chim sơn ca đang hót thanh thót trên cành cây phong để chào đón buổi bình minh êm đềm, tươi sáng của một ngày đầu xuân. Em có thấy chim sơn ca bao giờ hay chưa? Chim sơn ca là loại chim ca hát hay nhất của núi rừng có mặt khắp nơi trên trái đất thân yêu này. Nơi đâu có rừng núi xanh tươi thì nơi đó có tiếng hát của chim sơn ca. Sơn ca thân hình bé nhỏ mà tiếng hót trong thanh và cao vút. Nó thường nhả ra một tràng âm thanh dài cao thấp trầm bổng hòa điệu lẫn nhau. Thật thanh thót làm sao!

Em ơi! Em có nghe được tiếng gió thì ào hay không? Gió rừng có mặt ở trên đỉnh núi Rừng Phong thường xuyên lắm. Gió đến đây để thăm viếng rừng cây và vuốt ve đồi cỏ xanh non tạo ra những đợt sóng chạy dài nhấp nhô khắp cả núi đồi. Cỏ reo vui đong đưa theo gió như muốn cùng nhau hò hẹn tấu lên một khúc nhạc êm đềm. Em ơi! Em hãy nhìn đi! Điệu múa của sóng cỏ thướt tha không em? Mỗi khi gió thoảng qua

rừng thông thì hàng vạn chiếc lá thon dài reo vi vút như đang cùng nhau ca lên âm điệu du dương đến thiết tha. Thỉnh thoảng gió trở nên hung mãnh tạo ra những âm thanh réo rắc, gào thét, hú lớn một cách rùng rợn và ghê gớm như tiếng kêu than của các loài cô hồn hay ma quỷ nào đó. Những lúc như thế, cả rừng cây reo xào xạc, tiếng hú xé không gian rơi thẳng vào tâm hồn của em. Em hãy nằm yên thoải mái để ý tới hơi thở thì tiếng gió ấy sẽ đưa em vào thế giới âm thanh huyền diệu của núi rừng. Lúc ấy em sẽ cảm nhận được hồn thiêng của núi rừng.

Em ơi! Em có nghe được tiếng côn trùng tí tê, tiếng dế nỉ non, tiếng nhái ọt ọt hay không? Tất cả đang phát ra âm thanh ha nh ịp với nhau để công nhận sự có mặt của nhau. Hãy lắng tâm sâu hơn chút nữa đi em! Em sẽ nghe được tiếng rắc rắc nứt nẻ của cành lá và tiếng rủ rỉ của những con sâu con bọ. Mùa xuân là mùa mở hội cho hoa lá, chim muông và côn trùng trong ấy có cả loài bướm và loài sâu. Nơi đây, sâu nhiều vô kể, đủ loại, đủ màu sắc. Chúng đang thưởng thức những chiếc lá xanh non. Chúng ăn no rồi lại đo cành, đo lá trong tiếng hát tí tê chào mừng mùa xuân để cuối cùng thu mình trong chiếc kén nằm yên nghe tiếng hát êm đềm của thời gian. Mùa xuân năm sau, những con sâu đủ các màu sắc ấy

sẽ biến thành bướm bướm bay lượn thảnh thơi vào không gian bát ngát. Cũng có những con sâu sinh ra là để dâng hiến thịt da cho những con chim non. Sự sống được làm bằng sự chết, con sâu làm mồi cho con chim non, con chim non làm mồi cho con rắn, cái này đi vào cái kia, em đi vào tôi và tôi đi vào em.

Em có thấy cuộc đời màu nhiệm lắm không? Từ thịt da của loài sâu bọ hóa thành loài bướm bướm với đôi cánh mỏng manh, màu sắc rực rỡ có thể bay lên đến tận trời cao. Em ơi! Em hãy mở lòng ra nhìn ngắm thiên nhiên. Bãi cỏ xanh mơn mớn lung linh trong nắng chiếu ra những tia nắng vàng vọt. Chen chóc giữa đôi cỏ xanh mênh mông ấy là những bông hoa bồ công anh vàng rực rỡ, các chị bồ công anh đang khoe hết tất cả chiếc áo vàng tươi cho ong bướm đến nô đùa. Cạnh bên các chị bồ công anh là các anh cúc đại màu trắng tinh. Em có biết không? Có một độ, sư chú Thạch Lang thả thật nhiều bông hoa cúc đại màu trắng này trên hồ lớn của tu viện Rừng Phong để tưởng niệm ngày giỗ của ba. Sư chú chèo chiếc thuyền con ra giữa hồ vừa quán tưởng tới ba vừa thả từng bông hoa xuống mặt hồ. Mặt hồ trong vắt với hàng trăm bông hoa cúc đại trắng tinh trôi bèo bồng trông thật dễ thương làm sao! Bởi vì có một lần mẹ bảo rằng: “Con

Sống Đẹp

hãy nhớ cầu nguyện và tụng kinh vào ngày giỗ của ba nghe con, tức là ngày 14 tháng 5 Âm Lịch.” Đó là cách cầu nguyện của sư chú Thạch Lang, và nó đem lại cho sư chú thật nhiều niềm vui.

Em ơi! Em có thấy cuộc đời dễ thương lắm không bởi tất cả cái gì trong sự sống cũng có ý nghĩa thiêng liêng của nó. Hãy mở tung cánh cửa tâm hồn, em sẽ nghe được nắng mai đang ca hát, gió chiều đang vi vu. Em sẽ thấy được lá rừng đang vẫy gọi. Em sẽ cảm nhận được tình thương của muôn loài dành cho em, một mối tình thanh thoát không cần điều kiện.

Sống Đẹp



Xin cho tôi được khóc!

Rừng Phong ơi!

Đất mẹ ơi, trời xanh ơi, núi rừng ơi, cỏ cây
ơi, các sư em ơi!

Ngày mai tôi ra đi rồi! Tôi sẽ về với Thầy,
các sư anh, các sư chị và các sư em đang ở Mai
Thôn nghe lại lời ca tiếng hát của trẻ thơ, uống
lại những giọt sữa pháp đang còn nóng hổi của
Thầy và nhìn lại những khuôn mặt thân yêu. Mai
Thôn là quê hương tâm linh của tôi, từng nuôi tôi
lớn lên, ôm ấp tôi vào lòng, dỗ dành, che chở,
thương yêu tôi. Bao nhiêu năm xa cách nay lại
được trở về. Những kỷ niệm tươi đẹp và hạnh
phúc nơi ấy đang kéo về tràn ngập cõi lòng tôi.
Nơi đây là hồ sen thơm ngát, bên kia là hai cây
sồi hùng vĩ, này đây là quán chè quán nước, bên
kia là bụi tre xanh rì, này đây là hàng tùng thẳm
tắp... Về bên ấy, tôi sẽ được thương yêu trở lại,
nhìn lại những mỏm đá trắng với các hình dáng
nghệ thuật, ngắm lại hàng tùng xanh biếc, ngồi
chơi dưới cây linh đan (linden), ngửi được hương
sen tinh khiết... Biết bao nhiêu hạnh phúc đang
chờ đợi, vậy mà sao tôi vẫn cảm thấy lưu luyến
Rừng Phong quá! Chỉ còn mấy giờ nữa thôi, tôi

sẽ xa tất cả những gì thân yêu và quen thuộc nơi đây. Đang bàng hoàng xúc động, tôi trở về với hơi thở thương yêu. Hơi thở ý thức dịu dàng và bao dung biết mấy! Nắng chiều xuyên qua rừng cây làm cho muôn ngàn chiếc lá sáng rực lên một màu xanh mơn mớn. Giữa kẽ lá xuất hiện nhiều tia nắng long lanh màu vàng, xanh, đỏ, tím. Ôi! Cảnh tượng núi rừng hôm nay thật trang nghiêm làm sao! Chính đôi mắt tôi cũng lung linh hơn ngày thường. Nắng chiều nơi từng chiếc lá đang lấp lánh và lung linh rơi xuống từng giọt, từng đốm làm sáng loang lổ khắp cả núi rừng. Thiên đàng là đây, tịnh độ là đây, chứ còn ở nơi đâu nữa mà đi tìm. Tất cả sự sống dường như trở nên diễm lệ lạ kỳ! Nó dễ thương và đẹp đẽ hơn vì tôi sắp ra đi hay là tôi sắp chết. Gió rừng đang reo vi vu như muốn gọi hồn tôi trở về nhưng tôi vẫn chưa chết mà! Tôi đang òn s ồng, còn thở, còn nhìn những chiếc lá rừng lung lay trong gió. Tâm thức tôi rơi vào một cõi đầy ánh sáng, cho nên trời đất, thiên nhiên và cả rừng cây đang ca hát, hiển hiện đường nét rõ ràng với nhiều màu sắc mỹ lệ. Thật là tuyệt.

Gió rừng ơi! Hôm nay cũng như mọi hôm, tôi thường nghe em ca hát nhưng sao hôm nay tiếng hát của em vi vu, trong trẻo và tha thiết quá! Tiếng hát của em vang lên từ cõi không gian vô

cùng lặng lẽ làm giật mình cả hàng triệu ngôi sao trời lấp lánh giữa đêm thâu. Tôi nghe được tiếng gọi của em từ lâu lắm rồi qua tiếng chuông gia trì trong treo, tiếng điện thoại reo vang, tiếng chim cu ầm áp xuất hiện vào mùa xuân trên đỉnh Thệ Nhật Sơn. Mỗi khi nghe được tiếng ca của em, tôi bàng hoàng xúc động, rơm rớm những giọt châu vì tôi cảm thấy sung sướng. Em reo vang nơi rừng thông như đang tấu lên một bản nhạc êm đềm thiết tha! Em gào thét một cách hung dữ trên đỉnh Thanh Sơn. Gió rừng ơi! Tiếng gọi hào hùng của em đưa linh hồn phiêu bạc của tôi trở về với sự sống, với rừng cây, với em, với hiện tại tuyệt vời. Bây giờ đây, tôi đang ôm ấp một con sóng tình cảm dạt dào bởi tôi yêu em nồng nàn nên cũng yêu thương cuộc đời vô hạn. Tuy bàng hoàng nhưng tâm thức của tôi vẫn sáng lung linh như ánh thiền quang, nên tôi vẫn còn nghe được tiếng hát của em. Em hãy hát nữa đi vì có ngư ời đang nghe em với tất cả linh hồn.

Hồn đất ơi! Hôm nay tôi nằm yên trên bãi cỏ. Màu cỏ xanh biêng biếc làm tươi mát cả núi đồi và hiện rõ những bông hoa nhỏ bé đỏ thắm, vàng tươi. Tôi nằm nghiêng nghiêng một chút nhìn màu xanh của em qua ánh nắng chiều tà. Tôi cảm được sự bình an và mát mẻ của đất. Đất mẹ sinh ra một cánh rừng với ngàn cây xanh lá biếc. Đất

mẹ sinh ra tất cả muôn loài từ thảo mộc, cầm thú, chim muông và con người. Đất mẹ hiền lành đưa tôi ra đời muôn triệu kiếp và luôn mở rộng tấm lòng ôm ấp tôi trở về. Hôm nay, tôi đang trở về nằm yên trên đất mẹ. Đất mẹ thân yêu ơi! Hình như đất mẹ đang thì thầm khóc! Muôn loài đang rên xiết! Tôi hiểu rồi, tôi cảm rồi, niềm đau nhức và nỗi tủi hờn của đất mẹ do sự tàn bạo của con người trong suốt mấy mươi năm qua. Bởi lòng tham lam, con người đã dày xéo đất mẹ. Họ chặt cây, đốt rừng, đào xới đất đai, phá hoại núi rừng, thử bom nguyên tử, khai thác dầu mỏ, vơ vét kim khí, chiến tranh thù hận... Con người đã trút lên đất mẹ biết bao nhiêu chất độc hóa học, làm ô nhiễm sông hồ, núi non, ruộng vườn, biển rộng và trời cao. Biển đang chết, dòng sông đang chết, rừng cây đang chết, ruộng vườn đang chết, lớp ozone cũng đang bị hủy hoại... Rồi đây, ai sẽ che chở cho tôi khỏi bị đốt cháy bởi những tia hồng, tia tím, tia đỏ từ mặt trời rực lửa, nước trong ở nơi đâu cho tôi uống, mảnh đất nào sẽ làm ra hoa trái cho tôi ăn, dòng sông nào vẫn còn trong sạch cho tôi tắm rửa... Nhiều chủng loại đang bị tiêu diệt vậy mà con người vẫn tiếp tục khai thác không một chút xót thương. Ngoài tàn phá thiên nhiên ra, con người còn tiêu diệt lẫn nhau, đánh phá lẫn

nhau, bóc lột lẫn nhau, tạo ra không biết bao nhiêu tan thương và chết chóc nên làm đau lòng đất mẹ.

Đất mẹ ơi! Tôi đang đau khổ như đất mẹ, niềm đau xé nát tim can nhưng đất mẹ vẫn luôn luôn có mặt để thương yêu, nuôi dưỡng và chữa lành cho tôi. Nằm yên trên đất mẹ, tôi tiếp nhận được năng lượng bình an, mát mẻ và thương yêu. Là con người, tôi xin chấp nhận mọi đau thương, mở trái tim lớn hơn một chút để yêu thương. Tôi không muốn thù hận, không muốn trách móc, không muốn lên án con người bởi chúng tôi đều là con của mẹ. Thù hận nhau chỉ làm cho đất mẹ thêm đau đớn mà thôi.

Ngàn lá ơi! Tôi yêu nhất mỗi khi các em lung linh trong nắng. Tôi ưa đứng lặng yên nhìn các em lung lay, vẫy chào theo gió và reo vang như tiếng cười rộn rã của tuổi thơ. Hay là, em muốn gọi tôi trở về với rừng cây thiêng liêng. Có phải không em? Thế mà, tôi vẫn thường quên lãng, hững hờ, lo lắng, suy tư. Hôm nay, tôi thật sự nghe được tiếng gọi của em nên tôi cũng nghe được tiếng gọi của núi rừng. Ôi! Tôi thương núi rừng quá, thương từng ngọn lá, từng nụ hoa. Tôi thương đám mây trắng đang bay thong dong trên bầu trời xanh thẳm. Tôi thương ánh nắng ở non, thương hồ nước trong vắt và những mỏm đá

xanh. Làm sao tôi có thể quên được những giây phút ngồi lặng yên bên hồ để ngắm nhìn bầu trời xanh ngắt với những đám mây trắng phản chiếu trong lòng hồ. Tôi thương những con nai con lạc loài. Nai ơi! Xin nai đừng sợ hãi bởi tôi là sư chú Thạch Lang, là người tu hành chứ không phải là thợ săn đâu. Tôi chỉ muốn được đến gần bên em để nhìn vào đôi mắt sáng long lanh của em. Bộ lông màu vàng của em óng ả và mượt mà làm sao! Tôi thương những con sóc chạy thoăn thoắt với đôi mắt sáng lung linh. Sóc ơi, xin em làm bạn với tôi và hãy nh ững hạt hướng dương trong lòng bàn tay của tôi. Tôi yêu những mỏm đá xanh ngàn năm không nói đứng im lìm đr ới hàng cây phong rợp bóng. Em không nói nhưng tôi vẫn nghe được tiếng thì thầm của em, vẫn cảm nhận được năng lượng bình yên của em. Em đứng hiên ngang giữa núi rừng lắng nghe tiếng gió cho thời gian phủ lên em một chiếc áo màu xanh mượt mà như chiếc áo lụa ngự hàn mềm mại của tôi. Nhờ em mà tôi hiểu chiều dài lịch sử từ thời gian vô tận đến không gian vô cùng. Em không nói nhưng em đang âm thầm ca hát. Bông hoa thực được của thi sĩ Quách Thoại bên hàng đậu năm xưa cũng đang còn ca hát và bài hát ấy không bao giờ ngừng nghỉ. Tất cả sự sống đang

ca hát, có khi êm thắm như giấc ngủ ngon của bé thơ, có lúc hùng hồn như thác đổ.

Ngày mai ra đi nhưng tôi sẽ trở lại. Chỉ tiếc là tôi không được nghe các em hát, không được đứng nhìn các em lung linh trong nắng, không được ngồi chơi với các em. Tôi đi rồi thì ai sẽ chơi với các sư em trai. Chúng tôi sẽ không được ngồi bên nhau vào buổi sáng tinh sương thưởng thức những ly trà nóng thơm tho, ấm áp tình người. Tôi sẽ không còn có dịp gặp mặt các sư em gái để hỏi han, vui đùa, thương yêu và nhìn vào ánh mắt lung linh niềm vui thanh thản. Tôi thật sự muốn khóc! Làm người mà khóc không được thật là ngọt ngào và tức tưởi trong lòng.

Đất mẹ ơi, lá rừng ơi, gió ơi, nai ơi, sóc ơi, các sư em ơi! Hôm nay tôi thật sự thương yêu cuộc đời nhiều lắm. Tôi không hiểu vì sao tôi yêu đến thế này hay là tôi sinh ra để yêu em. Người sắp đi xa thường hay quyến luyến nơi non xưa chốn cũ. Tôi muốn được làm người để lưu luyến và yêu thương. Ai bảo rằng thương yêu là đau khổ, vướng mắc và hệ lụy? Không! Tình thương đâu có nghèo nàn như thế! Tình thương là tất cả, là năng lượng, là sức sống để rung cảm, xúc động và lắng nghe tiếng gọi thiết tha của hồn thiêng sông núi và trời đất bao la. Người sắp chết thường hay lo âu và sợ hãi bởi vì họ không biết

sẽ đi về đâu? Tôi cũng đang tập chết đây bởi vậy cái chết là tình yêu của tôi. Ai mà sẽ không chết một lần, ai mà không đang chết trong từng tế bào của hiện hữu. Sự sống làm bằng cái chết. Tế bào này chết để làm thức ăn cho tế bào kia nhưng có một điều là tôi không cảm thấy sợ hãi. Tối nào, sáng nào, tôi cũng thực tập chết, bởi thế tôi nguyện sống hết mình trong đời sống hàng ngày như ngày hôm nay. Biết sống nên chắc chắn khi chết tôi sẽ không tiếc nuối gì nữa vì rừng cây đang ở trong tôi, đất mẹ đang thương yêu tôi và tiếng gió nơi đời thông vẫn thường ca hát.

Tôi thật sự thương yêu cuộc đời lắm. Sự sống trở nên linh động làm sao! Ngàn lá cứ vậy gọi chào tôi! Gió rừng cứ mãi reo vang. Các em tôi hôm nay sao dễ thương quá độ! Mọi người sao đáng yêu đến thế! Nắng chiều sao óng ánh đến thế! Tôi muốn nói nhiều nữa, nhiều nữa nhưng tôi sợ tôi sẽ khóc nức nở. Ai có thể ngờ rằng sư chú Thạch Lang đang đứng thẩn thờ trong rừng sâu rung rung từng giọt lệ, làm cho con nai con phải ngơ ngác đứng nhìn, con sóc tinh khôn phải ngừng leo cành để cảm thông. Bây giờ, tôi khóc thì không có mẹ một bên đỡ dành nhưng tôi cũng đã khóc trong lòng rồi. Xin hãy cho tôi được khóc. Thú thật, tôi thường hay khóc một mình. Nghe một bài pháp thoại sâu sắc

Sống Đẹp

tôi cũng khóc, đọc một đoạn văn hay tôi ửng xúc động, nghe một chuyện tan thương tôi không cầm được nước mắt, đọc một mẩu chuyện đậm đà tình cảm tôi cũng rung động. Khóc giúp nước mắt tôi ứa ra từng giọt làm cho linh hồn êm dịu trở lại. Thôi nhé, xin chào các em! Xin chào tất cả những gì thân yêu nhất ở nơi đây. Ra đi rồi tôi sẽ trở về lại với các em.



Giấc mơ

Rọm là tên của con sâu cô độc. Nhớ lại ngày đầu xuân có người gọi gia đình của nó là sâu rọm. Nó vốn có nhiều anh chị em, nhưng phần lớn đã bị người ta bắt đi đâu mất. Một số khác bị các con chim ăn hoặc làm mồi cho con cái của chúng. Vì vậy, trên cây trong vườn nhà này chỉ còn lại Rọm.

Rọm không biết ba mẹ mình là ai và đang ở nơi nào? Nó không hiểu tại sao người ấy gọi gia đình nó là Rọm? Nó thấy thân hình của nó tròn trịa, màu xanh có nhiều đường nét, chấm phá đủ các màu sắc xinh đẹp. Nó thấy nó đẹp mà hiền. Bởi thế, nó càng không hiểu. Tại sao loài người không ưa thích gia đình của nó? Rọm xét lại đời sống trong mấy tháng qua. Nó đâu có làm hại gì ai. Đời nó chỉ ăn mấy chiếc lá xanh non. Thời gian còn lại, nó bò đi chơi, nhìn trời xanh mây trắng và lắng nghe tiếng hát thầm thì của thiên nhiên.

Bạn nghĩ xem đời sống như thế có hiền lành hay không? Bạn thử so sánh đời sống của loài sâu với các loài khác trong đó có loài người thì đời sống nào hiền lành hơn! Rọm có cảm tưởng hình như loài người rất ghét loài sâu. Nó đẹp đâu

thua gì loài bươm nhưng sao các cô bé lại sợ nó đến nỗi phải la lên một cách thất thanh. Thật là không thể nào hiểu nổi!

Hay là, loài người đồng hóa loài sâu với loài rầy. Đúng rồi! Hèn gì, nó cứ nghe loài người than rằng: “Năm nay, sâu rầy nhiều quá! Bà con ơi! Hãy xịt thuốc rầy đi nhé!”

Rầy là giống bọ xít mà sâu là loài sâu bọ. Cái miệng của rầy có nhiều răng nhọn sắc bén như những cái kim nên có thể chọc thủng được những vỏ cứng như lúa, mì, bắp... Cũng có những loài sâu bé nhỏ hơn có cái miệng như bọ xít, như rầy nhưng không phải loài sâu nào cũng là rầy.

Bạn ơi! Cá cũng có nhiều loại. Có loài cá hiền lành như cá phi, có loài cá hung dữ như cá mập. Có loại cá thích ăn thịt nhưng cũng có loài chỉ ăn rong rêu. Cho nên, nó rất mong một ngày nào đó loài người có cơ hội thay đổi cái nhìn để đừng tiêu diệt hết tất cả loài sâu.

Rọm có nhiều nỗi sợ nhưng sợ nhất là tiếng hót và tiếng đập cánh của các con chim. Anh em của nó đã chết một cách thảm trên cái mỏ cứng như đá của các con chim ác ôn ấy.

Ban đêm, Rọm thường ngủ dưới vỏ cây. Ban ngày, nó bò đi chơi và tìm lá non ăn cho nó, nhưng nó luôn luôn để ý tới những cạm bẫy và nguy hiểm chung quanh. Tuy nhiên, nó có phần

an tâm vì nó có khả năng thay màu áo. Thân thể có thể thay màu giống màu của lá hoặc màu của thân cây.

Một hôm, nó đang ăn chiếc lá non thật ngon, thật ngọt thì có tiếng vù một cái làm cho nó giật mình sợ hãi. Nó nằm yên phăng phắc. A! Đó là anh ong nâu.

- Chào em Rọm!

- Chào anh ong nâu!

Sao em ở đây có một mình!

- Thưa anh! Gia đình em bị người ta bắt hết rồi. Em cô độc lắm mà em cũng có nhi ều nỗi sợ hãi nữa. Hồi nãy tiếng đập cánh của anh làm em hết hồn!

- Thật tội nghiệp cho em! Anh xin lỗi em nhé! Bao giờ em biến thành bướm?

- Anh nói sao!? Em có thể biến thành bướm hở!

- Vâng! Các chị bướm xinh đẹp đang bay lượn thoải mái trên cành cao bên kia đồi đều một thời là sâu.

- Có thật không anh ong nâu?

- Em không tin há! Được! Anh bay qua đó mời một chị bướm đến thăm em. Anh thấy em cô độc nên thương quá!

- Cám ơn tấm lòng yêu thương của anh.

Ong nâu bay vào một cái biển mắt trong cánh rùng. Rọm nhìn về phía các chị bướm mà suy

ngĩ. Nếu nó biến thành bướm thì sung sướng biết mấy. Nó có thể bay lượn thảnh thơi. Nó sẽ đi chơi khắp bốn phương trời. Nó sẽ đi thăm các bông hoa. Nó sẽ gặp được nhiều bạn bè loài bướm. Ôi! Thật tuyệt! Đang mơ màng, nó nghe chị bướm gọi một cách êm ái mà ngọt ngào:

- Rọm! Rọm!
- Nó giật mình cơn mơ! Chào chị bướm vàng!
- Em đang mơ há!
- Dạ vâng! Em đang mơ mình là bướm và có thể bay lượn như chị. Chị à! Anh ong nâu nói: “Em có thể trở thành bướm!” Có phải không chị?
- Vâng! Đúng thế! Anh ong không gạt em đâu! Năm ngoái chị là một con sâu vàng, chứ không phải sâu xanh. Chị cũng có cảm giác cô đơn và sợ hãi như em, cho nên suốt ngày chị ngủ trong vỏ cây bên kia kìa. Tới mùa thu lúc khí trời lạnh lạnh, tự nhiên chị biết làm tơ xây thành chiếc kén. Làm như thế này nè! Em nhớ chưa?
- Dạ vâng! Em nhớ kỹ lắm. Em cảm ơn chị!
- Bây giờ một vài ngọn lá đang đổi màu, như thế mùa thu sắp đến rồi em ạ. Em cứ an tâm mà ở đây.
- Nhưng làm sao em biến thành bướm được?

- Em đừng lo! Em chỉ cần nằm yên trong chiếc kén mà lắng nghe tiếng thời gian. Em không cần làm gì hết. Trong chiếc kén, em thở cho yên, giữ tâm hồn cho thanh thản, nhẹ nhàng. Năm tới khi những giọt nắng xuân xuyên qua cành lá, tự nhiên em sẽ biết cách biến hóa! Đó là tài năng bí mật của dòng họ loài sâu.
- Thật vậy hả chị!
- Vâng! Chị từng là một con sâu. Có thể, chị là em trong kiếp trước. Em có biết không? Mình cứ muốn trở thành cái này cái kia nhưng có thể trong bản thể, mình đã là cái đó rồi. Vấn đề là khám phá, kiên nhẫn, tu luyện. Chỉ cần có đủ thời gian thì ước muốn của mình sẽ đến. Thôi nhé! Chị chào em!
- Em xin chào chị! Chúc chị một ngày vui!

Chưa bao giờ, nó có cảm giác sung sướng, hạnh phúc như ngày hôm nay. Nó bò vào tổ nằm yên theo từng nhịp thở, mỉm cười sung sướng làm theo lời chị bướm.

Ô hay! Tư tưởng tinh từ trong thân thể nó đi ra nhiều vô tận. Nó biết phép lạ hiện về thật rồi. Chiếc kén mong manh đang hình thành, và chắc chắn qua thời gian chiếc kén sẽ vững bền. Nó nằm yên theo hơi thở, lắng nghe cõi lòng cho bình yên trở lại. Bao nhiêu sợ hãi từ từ sẽ tan

Sóng Đẹp

biển. Đâu đây có tiếng gió hú lên hào hùng bên
kia sườn núi đưa nó vào giấc bình an.

Buông

Nó rơi nhẹ nhàng thanh thoi. Nó không phải là nó mà một đại gia đình gọi là lá rừng. Lúc nào nó cũng rơi. Đặc biệt là lúc gió ngàn đến thăm. Từ muôn đời, nó đã biết rơi. Tất cả các anh chị em lá rừng đều biết nghệ thuật lìa cành, buông rơi trong mỗi giây mỗi phút. Có khi nhảy múa, có lúc bay liệng, có khi xoay tròn, có lúc phiêu, có lúc bay vèo nhưng lúc nào, ~~umg~~ ừa buông rơi vừa ca hát. Vì nó là lá rừng, một kiếp rong chơi, vô tư, vô lự. Nó biết các em của nó đã xuất hiện thành nụ non xanh mơn mớn trên các cành cây vào những ngày đầu mùa xuân. Nó đã làm hết sức mình hút ánh sáng, lấy khí trời, hòa với chất đạm, nước và dinh dưỡng làm ra chất lục diệp nuôi cây và nuôi các em.

Nó lại biết nghe mưa, hóng nắng và ve vẩy với gió rừng. Nó sống với tất cả nghệ thuật của kiếp lá rừng, vì thế đến lúc cần lìa cành thì nó reo cười trong gió đi một điệu múa, rơi từ từ xuống lòng đất để nghe tiếng hát, lời ca về sự mong manh và ngắn ngủi của kiếp lá rừng. Nó không rơi một mình cô đơn mà suốt mùa thu, cả đại gia đình nó đều rơi. Anh trước, em sau, từ từ, thong dong, nhảy múa, tung bay, thì thầm...

Trong ngày, thỉnh thoảng nó bắt gặp hai con mắt quen thuộc nhìn nó chăm chăm, thích thú. Bỗng nhiên người ấy mỉm cười với nó. Nó lên tiếng:

- Chào anh! Anh tên là gì?
- Chào lá rừng!
- Anh tên là Suối. Nhà anh ở bên cánh rừng này gần nơi con suối.
- Cám ơn anh ngắm em mỗi ngày. Em cảm thấy có người chăm chú, có mặt, trân quý nên em vui lắm.
- Suối cám ơn lá rừng mới phải.
- Lá rừng có biết không? Ngắm em rơi, Suối hạnh phúc lắm!
- Anh không nói thì em cũng bi ết bởi ngày nào anh cũng nhìn em. Nếu không có hạnh phúc thì làm sao anh có thể ngồi yên nhiều lần chiêm ngưỡng em.
- Đúng vậy! Em rơi tuyệt vời quá! Anh có cảm tưởng như em đang biểu diễn một điệu múa dịu dàng, uyển chuyển, thanh thoi... Ước gì loài người cũng biết buông rơi như em.
- Anh Suối à! Em không hiểu vì sao loài ngr ời không chịu buông mà cứ bám riết, ôm chặt nhiều thứ như suy nghĩ, lo âu, địa vị, tiền tài, nhà cửa, giận hờn, yêu ghét... Khi tắt thở, họ có mang theo được gì đâu! Hèn chi, loài người

luôn luôn cảm thấy bận bịu, căng thẳng, lo lắng, khổ sở. Thật là tội nghiệp cho họ quá, anh Suối hơ!

- Vâng! Cái nhìn của em sắc bén lắm. Loài người càng ngày càng khổ, nặng nề, bất an. Em có biết không? Xã hội và cuộc sống bây giờ làm cho đời sống con người càng thêm khổ sở, càng thêm căng thẳng. Biết bao nhiêu là chi tiêu, ngân phiếu, việc làm, sức khỏe, trường học, con cái... Nói chung là đủ thứ lo trên đời. Lo riết nên nó trở thành thói quen. Nhiều lúc, không cần lo mà họ vẫn cứ lo. Vì vậy, làm sao họ có thể buông được như em. Thật là tội nghiệp!
- Mỗi ngày, nhìn lá rừng rơi thoải mái, lá rừng buông thong dong, Suối cảm kích và kính phục vô cùng. Nhờ ngắm em mà tâm hồn của anh cảm giác bình an và nhẹ vơi phần nào.
- Anh Suối ờ! Anh có lo như bao nhiêu người khác không?
- Thỉnh thoảng, Suối cũng có lo chứ em! Làm kiếp con người thì mang chung nghiệp 'lo'. Nhưng anh biết dừng lại, biết thờ, biết ngồi yên ngắm em, biết nghe tiếng gió thì ào, biết thưởng thức nắng mới, biết đi dạo chơi cho nên anh bớt lo nhiều lắm. Anh học cách buông từ em đó. Điệu múa của em là bài học vô giá

Sống Đẹp

về lẽ vô thường, sự buông bỏ, lòng thanh thoi,
cuộc trở về...

Suối vừa nói tới đây! Tự nhiên, lá rừng reo lên!

- Anh Suối nói hay quá!
- Đúng vậy! “Lá rừng về cội”! Em trở về gốc cây. Cây đưa em ra đời, rồi cây ôm ấp em trở về, vì thế em không có cảm giác lìa cành xa cây gì cả mà là một cuộc trở về với yên nguyên. Chính vì thế, đa số lá rừng đều vui sướng, reo vui khi nàng gió đến mơn trớn và nâng niu để chúng em ‘buông’. Thôi! Em chào anh Suối! Em sắp nằm yên trong lòng đất mẹ. Chúc anh một ngày vui.
- Cảm ơn lá rừng! Xin tạm biệt! Hẹn gặp lại ngày mai.



Mục Lục

Quê hương

Thiên đường tuổi thơ

Hoa trời

Lương tâm

Chủ quyền

Thoát ly

Tình thương

Tiếng gọi con tim

Vương mắc

Trải rộng

Cô đơn

Là nắng

Biển xanh

Đam mê

Tham dực

Nghệ thuật

Chiêm bao

Hạnh phúc

Lạc loài

Đi quanh

Trở về

Công việc

Trong sáng

Đi tìm

Mở lòng

Khúc ca

Trái tim và tâm hồn

Tiếng nói từ trái tim

Nỗi buồn

Chân nguyên

Tươi đẹp

Thao thức

Tình bạn

Sống Đẹp

Nắng mai

Chứa chan tình bạn

Cảm tạ

Lá thư

Đẹp mãi

Cuộc lữ

Vườn cải

Cõi sáng

Sẽ nhớ

Công viên

Thành thời

Bé Lan

Con tim

Tâm sự

Tình yêu chân thật

Ánh mắt thương yêu

Thiên đường trong mắt em

Sống Đẹp

Tiếng hát

Xin cho tôi được khóc

Giấc mơ

Buông