

TRÚC LÂM TRÍ ĐỨC
VIỆN NI

TRÍ ĐỨC NI *vào hạ*

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



TRÍ ĐỨC NI VÀO HẠ

THIỀN VIỆN TRÚC LÂM TRÍ ĐỨC
VIỆN NI

TRÍ ĐỨC NI VÀO HẠ

PL: 2555 - DL: 2011



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

LỜI PHI LỘ

Mùa hạ năm nay, tôi chịu trách nhiệm giảng giải bộ kinh Bát Đại Nhân Giác cho Trúc Lâm Trí Đức Ni. Đây là mùa an cư thứ hai, tuy nhiên mùa an cư này mới là mùa an cư được sắp xếp chu đáo. Chư ni ai nấy đều cố gắng vừa tu học vừa lao động hoàn chỉnh hơn mùa an cư trước.

Vào đầu, cơ sở mới cái gì cũng mới, đại chúng cố gắng nhiều. Việc tu học với các thiền sinh mới nhất định có khó khăn, nhất là ngồi thiền đau chân lắm. Dù vậy chư huynh đệ cương quyết khắc phục vượt khó. Tổ Quy Sơn dạy: “Người ta làm được thì mình cũng làm được”, không khó khăn gì. Tổ cũng dạy: “Không nên tự khinh mà lui sụt”. Đã vậy thì cố gắng, liều chết cho rồi.

Mùa hè nóng bức khó chịu đi qua, mùa thu ẩm áp mát mẻ lại đến, thực là thú vị thoải mái vô cùng. Đại chúng ai nấy đều gắng gỏi với quyết tâm tu học chùng nào thành Phật mới vừa lòng. Sự có mặt của cả thầy lẫn trò trong giờ tọa thiền, tụng kinh, học Phật đã nói lên tấm lòng cầu đạo, nhất tâm tu học của ni chúng thật đáng khích lệ.

Ở đây tác phẩm Trí Đức Ni vào Hạ xin được chia sẻ cùng chư pháp hữu gần xa chút cố gắng ban đầu của các thiền sinh ni tại viện.

Ghi nhận sự cố gắng ấy, tôi viết đôi lời phi lộ xin trân trọng gửi đến độc giả muôn phương như là một sự động viên cho đại chúng. Rất mong đón nhận được sự đồng cảm chia sẻ của các pháp hữu gần xa.

Trúc Lâm Trí Đức, ngày 09/07/2011
Mùa an cư năm Tân Mão – PL. 2555

THÍCH NHẬT QUANG

NHẮC NHỞ CHƯ TĂNG NI MÙA AN CƯ KIẾT HẠ

Hòa thượng THÍCH THANH TỪ

Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam Thế kỷ 21

Trước khi vào mùa an cư tôi có một số điều nhắc nhở chư Tăng Ni. Mỗi năm chúng ta đều có ba tháng an cư, đó là thời gian dành để tinh chuyên tu hành. Tuy rằng quanh năm không ngày nào chúng ta không tu, nhưng muốn cho sức tu được mạnh thì ba tháng an cư là cơ hội rất tốt để Tăng Ni nỗ lực tinh tấn hơn. Vì vậy, đây là thời gian tu quyết liệt hơn hết cho nên chư Tăng Ni không được đi đâu xa ngoài phạm vi của mình, phải đem hết khả năng tu hành cho trí tuệ sớm sáng tỏ.

Ba tháng an cư là một cơ hội để vươn lên vì vậy mong chư Tăng chư Ni chuẩn bị vào mùa an cư phải buông bớt các công tác bên ngoài, dồn hết tâm lực cho sự tu tập, tinh tấn nỗ lực không lui sụt, không lơ là. Trước khi nhập hạ quý vị cũng ráng gìn giữ sức khỏe cho tốt, nếu có yếu bệnh lo thuốc men cho khỏe để vào an cư không còn bệnh lê thê rất khó tu. Khéo léo làm sao trong ba tháng được thanh

tĩnh, xứng đáng thêm một tuổi hạ, thêm một tuổi công đức, không hổ thẹn chút nào hết.

Chúng ta xuất gia rồi nghĩa là không còn bận bịu với việc thế tục, với người thân hay tài sản thế gian. Chúng ta có phước duyên đi trên con đường cầu giải thoát sanh tử, dù chưa giải thoát trọn vẹn thì cũng giải thoát phần nào. Vô chùa cạo tóc, mặc áo nhuộm, ăn chay đó là hình thức một cuộc sống đạm bạc. Tính đạm bạc đó tạo duyên lành cho chúng ta tu không có trở ngại. Với chí nguyện cầu giải thoát sanh tử đòi hỏi chúng ta phải có tâm cương quyết sắt đá chứ không thể lơi thôi, gặp duyên thì tiến tới thiếu duyên thì lui sụt, đó là điều không tốt của người thiếu ý chí xuất trần.

Chúng ta tu là cầu thoát khỏi luân hồi sanh tử thì việc quan trọng là phải dừng niệm hay vô niệm, nghĩa là làm sao cho tâm được định, không loạn động. Đó là gốc của sự tu. Muốn cho niệm dừng thì phải làm gì? Ngồi thiền là một phương tiện giữ cho tâm yên lặng, nhưng nhiều khi ngồi cũng không lặng được là vì lâu nay chúng ta có thói quen lúc nào cũng nghĩ thế này thế kia, những thứ không cần thiết cũng nghĩ. Muốn dứt niệm thì ngoài giờ ngồi thiền, đi đâu làm gì cũng nhớ làm chủ mình, đừng để vọng tưởng kéo lôi. Được như vậy lâu dần mới thuần thục, mới thấy sự hiệu nghiệm và giá trị của

việc tu hành. Nếu cứ thả lỏng hoài thì e rằng chúng ta tu suốt đời mà kết quả không bao nhiêu.

Chúng ta phải tỉnh biết trên đường tu điều gì làm trở ngại để vượt qua, điều gì làm nên thành công để vươn tới, như vậy tu mới có kết quả. Thực ra, có những điều chúng ta thấy là thường nhưng lại rất khó. Giả tỷ như khởi nghĩ hay không khởi nghĩ là quyền của mình, nhưng sao khởi lên được mà dừng không được. Như vậy mình làm chủ nó hay nó làm chủ mình? Nó làm chủ mình. Niệm đang dấy khởi hay đang tạo tác mà dừng được thì mới có thể ra khỏi sanh tử. Những điều cần nghĩ thì nghĩ, không cần nghĩ thì phải bỏ. Chừng nào làm chủ được như vậy mới không bị đi trong lục đạo luân hồi. Cho nên, đã nguyện ra khỏi sanh tử thì phải quyết làm cho được.

Tôi rất mong Tăng Ni ráng tu tập để trong thời gian mấy tiếng ngồi thiền chúng ta nắm cho được một phần ba, một phần tư thời gian lặng lẽ thanh tịnh. Quý vị đừng nên bi quan bởi khi chúng ta có tâm cương quyết không để cho các thứ loạn tưởng chi phối, thực sự cố gắng thì một ngày nào đó sẽ được kết quả tốt. Các vị Tổ ngày xưa đi đứng nằm ngồi đều sống trong thanh tịnh, còn chúng ta bây giờ chỉ cần trong giờ ngồi thiền được thanh tịnh cũng tốt lắm rồi.

Vọng tưởng loạn tâm là thói quen chung của con người chứ không của riêng ai. Điều này có thể vượt qua được chứ không phải không thể. Có hai trường hợp khiến chúng ta khởi niệm lăng xăng. Thứ nhất là chưa được miên mật trong lúc ngồi, thứ hai là khi ở ngoài chúng ta thả lỏng nên tới giờ ngồi thiền khó mà yên được. Nhất là những người ban ngày hay nói chuyện nhiều thì tới giờ ngồi thiền chuyện này chuyện kia hiện lên hoài. Cho nên người tu thiền phải tỉnh táo cảnh giác hơn.

Đó là những điều tôi thấy và nhắc nhở chư Tăng Ni, phải khéo tập sao cho có thái độ dứt khoát, làm cái gì ra cái nấy, không nên để cái này lẫn át qua cái khác, đó là điều không hay. Tập được như vậy rồi thì sự tu hành không bị trở ngại, nếu không thì dễ thôi thất lắm. Tôi muốn nhắc cho tất cả biết rằng không có cái gì mình tập không được. Người xưa làm được thì chúng ta bây giờ cũng có thể làm được. Nhớ như vậy thì cố gắng tập, cố gắng tu để ngoại cảnh bên ngoài không làm chướng ngại mình.

Nguyên giải thoát sanh tử, cứu độ chúng sanh không phải là chuyện dễ dàng, vì vậy chúng ta phải cố gắng tu cho đến nơi đến chốn. Nếu không cố gắng, đường dài nguy hiểm, mình cứ chần chừ đi một chút than mỗi một rồi nghỉ, cứ như vậy không biết đến bao giờ mới đạt tới đích. Tôi thường gạn Tăng Ni nên biết nhiều người cũng quyết tâm lắm,

cố gắng lắm nhưng chưa ai vượt khỏi trục trặc trên đường tu. Có những người rất ham tu nhưng khó khăn một chút thì chịu không nổi hoặc gặp chướng ngại không thoát ra được, do đó kết quả thực là ít ỏi. Tu với mục đích đem đến lợi ích cho mình và nhiều người thì ngay từ buổi ban sơ phải gan dạ chứ không được lùi thối.

Người xuất gia vào đạo đều mong được giải thoát sanh tử, đó là nguyện vọng quá cao siêu, đáng mến đáng phục. Nếu chỉ nguyện mà làm không được thì gọi là nguyện suông không có giá trị. Đã là một việc làm cao quý thì thực hành cũng phải hướng tâm đi lên mới có thể thành tựu được. Nếu không, nguyện thì to mà tâm thì nhỏ, vì bị vô minh phiền não che lấp, e rằng nguyện đó sẽ chẳng tới đâu hết.

Đức Phật dạy thân này là vô thường, khổ, không, duyên hợp hư giả... Mình là đệ tử Phật lại cho thân này là thiết tức vẫn còn đeo bám vô minh. Như vậy Phật dạy một đằng, mình làm một ngả. Đó không phải là đệ tử trung thành. Phật dạy điều gì chúng ta thực hiện theo đúng như thế mới gọi là trung thành. Ai ai cũng phải cố gắng điều chỉnh lại mình để những gì mình nói được, học được thì cũng phải thực hành được, đó là thành công. Nếu những lời Phật dạy chúng ta khen hay mà hành không được, đó là thất bại.

Cho nên, hiểu Phật pháp càng sâu thì sự tu hành càng vững vàng, nghiêm ngặt, có thể khả dĩ mới ra khỏi sanh tử. Người hiểu nhiều mà hành quá ít thì mãi luân quần từ trời buộc này sang trời buộc khác. Tôi khuyên tất cả nên nhớ giữ gìn điều gì mình đã nguyện, đã hứa thì phải nhớ và hành cho trọn vẹn. Không hứa thì thôi, hứa thì phải làm cho được. Làm được rồi tự nhiên không mong cầu, chúng ta vẫn ra khỏi tất cả phiền lụy thế gian. Làm không được thì sẽ kẹt mãi trong ngôi nhà phiền não.

Đó là những điều thiết yếu tôi muốn nhắc cho Tăng Ni nhớ mà tu. Đã là người xuất gia mà bất chợt ai nói nặng một câu liền nổi giận đỏ mặt, như vậy là chưa thắng được tam độc. Tam độc chưa thắng được thì những cái khác làm sao thắng nổi. Cho nên, lúc nào cũng phải nhớ tam độc là kẻ thù của mình, không cho nó bén mảng tới nhà. Không dè dặt ngăn phòng tam độc, ai động tới cũng nổi nóng, cũng la lối om sòm thì có khác hơn người thế tục bao nhiêu.

Những điều tôi nhắc quý vị ráng nhớ, tu không phải một sớm một chiều, thậm chí cả một đời cũng chưa tiêu hết nghiệp xấu dở của mình. Chúng ta đừng trông mong những gì cao siêu mà chỉ cần thấy rõ nội tâm của mình có bớt những dở xấu hay không. Lúc nào cũng xoay lại mình để thấy rõ nội tâm, thấy rõ cái hay cái dở để cố gắng khắc phục,

đừng thấy cái hay cái dở của kẻ khác mà quên mình. Chúng ta sống trong chúng dường như thấy lỗi người khác nhiều hơn lỗi mình. Đó là một khuyết điểm lớn. Người biết tu luôn luôn thấy lỗi mình mà không để ý lỗi người. Điều này coi bộ khó thực hành phải không? Nếu thực tu thì thấy lỗi mình mới tu được, còn thấy lỗi người dễ sanh bực bội nóng nảy. Cứ kể lỗi huynh đệ, còn mình chẳng động tới, như vậy không hay không tốt. Chúng ta phải thực sự nhìn lại mình. Khi được người khác chỉ lỗi thành thật sám hối là người can đảm, xứng đáng được kính trọng. Người không biết lỗi mình không biết sám hối là người yếu đuối, khó tu tiến.

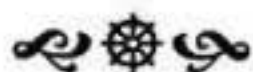
Chúng ta ai cũng có ý chí tu hành nên mới cạo tóc ở chùa, ăn chay trường, tụng kinh, tọa thiền cầu sớm được giác ngộ. Muốn thế ban đầu phải tập tu từ những việc nhỏ, thực tế một chút, đừng nghĩ tới chuyện quá xa xôi. Ngày nay huynh đệ làm điều đó xúc nảo mình, nhưng thôi tha thứ đừng buồn đừng giận. Tu hành phải bỏ qua, đừng cố chấp rồi phiền nảo giận hờn, sanh ra rối rắm trong chúng. Đó là phương hướng để chúng ta tu cho có kết quả tốt.

Đức Phật thường dạy, mỗi ngày chúng ta sống là nhờ công ơn của đàn-na thí chủ giúp đỡ. Chúng ta không làm ra tiền, không làm ra cơm, không làm ra vải mà chúng ta có ăn, có mặc đầy đủ ấm áp, đó là công của đàn-na thí chủ chứ không

phải công của mình. Mình phải lo tu để đền đáp công ơn đó cho nên mỗi người phải cố gắng làm sao tâm mình càng ngày càng giảm phiền não, càng ngày càng thanh tịnh, đó mới thực là tu.

Người thế gian qua một năm vui mừng vì được thêm một tuổi, còn chúng ta sống trong đạo thì thấy càng gần cửa tử hơn. Vì thế, cần phải tiến nhanh trên con đường tu hành, trong các Phật sự làm lợi ích cho mình cho người. Người biết tu hiểu đạo lý thấy càng già càng lớn tuổi, bốn phận càng nặng hơn. Bởi vì, người đi sau lúc nào cũng nhìn về phía trước. Nếu người đi trước sẩy chân vấp té thì người đi sau rất buồn. Cho nên, người đi trước vừa có trách nhiệm dẫn đường, vừa có trách nhiệm làm gương cho người đi sau khỏi lầm khỏi vấp. Mang một trọng trách nặng như vậy nên khi còn khỏe mạnh phải dạy dỗ giáo hóa Tăng Ni, Phật tử hiểu giáo lý Phật dạy cho đúng, lúc sắp ra đi phải làm sao cho họ thấy mừng vui, mới xứng đáng là mẫu mực cho người sau. Đó là một trách nhiệm rất nặng.

Mong rằng tất cả chư Tăng chư Ni ý thức được mục đích mình đã chọn, luôn tỉnh giác nỗ lực, xứng đáng một người tu sĩ xuất gia chân chánh. Cố gắng tu đến nơi đến chốn, không được lòng chùng yếu đuối, làm mất đi bản nguyện xuất trần của mình.



CHIA SẺ VÀ CẢM THÔNG

Hòa thượng **THÍCH NHẬT QUANG**

Viện trưởng Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức

Chúng ta đã vào mùa an cư kiết hạ nhưng công tác xây dựng hai ngôi nhà May mắn và Bệnh xá chưa được hoàn chỉnh. Thầy có suy nghĩ cách đây một tuần rồi, nhưng tới sáng hôm nay mới vô sớm huy động Ni chúng dọn dẹp hai căn nhà này để chính thức đưa vào sử dụng.

Bây giờ chúng ta đã đủ duyên hợp mặt mừng ngày hoàn thành hai Phật sự nhỏ, bổ sung cho công tác xây dựng tạo cơ sở mặt bằng tu học của Ni chúng Trí Đức. Huynh đệ phát tâm tu là quý rồi lại đủ duyên gặp thầy tốt, bạn tốt, sống trong điều kiện cơ sở tương đối tiện nghi thích hợp, thoáng mát để chúng ta yên tâm tu hành, nhất định ai cũng sẽ có thể gây dựng được công phu tiến bộ. Đó là phúc duyên đặc biệt của chúng ta. Nhân đây Thầy có ít điều đóng góp với đại chúng trong chương trình tu học chung của viện.

Nhà may được gọi là nhà Trang Nghiêm pháp phục của viện. Bệnh xá là nơi có thuốc men, khi ni chúng bị bệnh yếu có thể nghỉ riêng điều

đường để mau chóng lấy lại sức khỏe, cùng tu cùng học vui vẻ với huynh đệ, nên gọi là nhà An Lạc. Sự sắp đặt này trước là nhờ hồng ân Tam Bảo gia hộ, ân đức của Hòa thượng Trúc Lâm nên tất cả các Viện đều có những tiện nghi ổn định trong sinh hoạt tu học. Chư Ni phải ghi nhớ công lao và tâm nguyện này của Sư Ông. Sư Ông muốn bên Tăng có sự quản lý bên Tăng, bên Ni có sự quản lý bên Ni. Khi nhận chỉ giáo, đại lao của Hòa thượng cùng huynh đệ sắp đặt việc tu học tại Tổ đình Thường Chiếu, các Thiền viện Ni phụ cận, đồng thời tại Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Tăng và Ni này, Thầy mong đại chúng hoan hỷ hướng về Sư Ông với niềm quý kính, theo chủ trương đường lối Sư Ông chỉ dạy, chúng ta ổn định việc tu học của mình.

Hôm nay Thầy muốn nói với tụi con về kinh nghiệm sống trong sự cảm thông và chia sẻ giữa huynh đệ với nhau. Sống chung trước nhất thì chúng phải có sự đồng tình cảm thông, từ đó mới có thể chia sẻ cho nhau được. Chữ chia sẻ tức là cảm thông. Thí dụ trong dòng tộc người đó có sự cố khiến họ không vui cảm thấy mất mát, bất an nên họ tới kể cho mình nghe. Ta lắng nghe và cảm thông an ủi họ, như thế gọi là chia sẻ. Vì vậy chia sẻ đối với người tu là một đạo tình Linh Sơn cốt nhục.

Trong Quy chế phụ của bản Thanh Quy, Sư Ông dạy: “Khi lao tác chung hoặc riêng, thiền sinh

sẵn sàng tương trợ nhau. Khi thấy huynh đệ làm công việc nặng nhọc hơn, hoặc trễ nải hơn, không được vô tình làm ngơ để mặc”. Điều này có khi tụi con chưa cảm thông được, do vậy Thầy nêu lên để nhắc nhở thêm. Giả tỷ bữa nay công tác của mình không phải trong trù phòng, mười giờ nghe hồi kỉnh xả công tác, mình thu xếp dụng cụ gọn gàng vô nghỉ, đợi đến 10 giờ 45 phút đi thụ trai. Tuy nhiên, nhìn thấy huynh đệ bên phòng trai soạn còn tất bật với công việc, làm không kịp, khi đó mình chia sẻ. Tụi con mỗi người một tay phụ giúp cho kịp giờ thụ trai. Thầy nghĩ được như vậy thì vui lắm. Các vị bên trù phòng tuy không nói lời cảm ơn, bởi mình ở chung một nhà mà cảm ơn cái gì, chuyện đó là bốn phận chung chị em phải làm thôi, nhưng họ sẽ nhìn mình cười một cách vui vẻ và cảm ơn.

Trong giờ tọa thiền, tụi con thấy một số huynh đệ mới của mình chưa quen thức khuya, ngồi thiền chưa quen giống như đang bị hành khổ thì tụi con nên chia sẻ thế nào? Đây cũng là vấn đề mà nhiều năm trước Thầy đã trải qua. Thầy ngủ nhiều lắm. Một hôm Sư Ông đang ngồi chơi, Thầy lại gần và hỏi cách trị ma hôn trầm. Sư Ông trả lời vui nhưng rất nghiêm chỉnh. Thực hành theo lời chỉ giáo của Sư Ông, Thầy giảm được cơn bệnh buồn

ngủ. Trong chúng khi nghe được lời dạy đó họ thông cảm và cũng đẩy lùi được bệnh buồn ngủ.

Sư Ông chỉ rõ hai bệnh mà người tu thiền chúng ta khó vượt qua, đó là hôn trầm và tán loạn. Chúng giống như gọng kìm, cái kéo luôn rình rập cắt cổ chúng ta, nếu hành giả nào nhận được điều đó, nghĩ tới là tỉnh liền. Trong trường hợp này chúng ta phải phát tâm dũng mãnh và hành trì miên mật. Dũng mãnh là mạnh mẽ, mãnh liệt. Mạnh mẽ là phi thường vượt lên tất cả. Miên mật là dán kín không bị xen hở. Hôn trầm, tán loạn đều là ma mị làm hại công phu thiền định của mình, Sư Ông dạy trong tất cả các giờ tụng kinh, tọa thiền và luôn cả giờ tu tập khác như thụ trai, học hay lao tác... lúc nào mình cũng phải có tâm dũng mãnh, toàn ý miên mật thì sẽ đánh tan bọn ma mị ấy.

Chúng ta từ vô lượng kiếp trôi dạt trong luân hồi sanh tử, khổ đau không biết bao nhiêu mà kể. Bây giờ có cơ hội để mãnh tinh kiên quyết tu hành mà cứ ngồi lằng xằng dật dờ thì thật là uổng phí. Cho nên tụi con phải tự đặt định cho mình phải sáng. Mình rất sợ rất ngán cái vòng luân hồi sanh tử nhiều đời kiếp, làm cho chúng ta bị khổ điều đứng. Cái khổ này không phải là do thiếu cơm gạo, thiếu tình thương hay tiền bạc mà đây là cái khổ ngu mê tạo nghiệp trong sanh tử không có lối thoát. Đó là nỗi khổ lớn lao nhất của chúng sanh.

Nếu tụi con khắc tỉnh phần đầu kiên quyết sẽ đẩy lùi được bệnh buồn ngủ và tán loạn. Nếu không sẽ hết buồn ngủ lại sanh tán loạn, nghĩ vơ nghĩ vẩn rồi bước xuống bờ đoàn thì tùm năm tùm ba nói chuyện thị phi. Đó là bệnh từ xưa đến nay của các vị mới vào cửa thiền. Trị được bệnh này thì mình được giác, tức Bồ-đề hiện. Còn không, dù cho có học muôn kinh ngàn luận cũng không giác ngộ đâu.

Chúng ta đã chấp nhận bỏ tất cả vào đây tu thì phải có tỉnh giác, hành trì theo đúng sự hướng dẫn của các bậc thầy tổ, các bậc thiện hữu tri thức, các bậc huynh trưởng. Dù bây giờ chưa toàn giác nhưng nhất định có giác. Cái giác đó không được liên tục nhưng nếu biết cách nuôi dưỡng, nó sẽ trở thành viên ngọc sáng, bề nào mặt nào cũng sáng hết thì mọi lầm lẫn tăm tối bên ngoài sẽ không làm gì được mình.

Nhân đây Sư Ông có lấy câu chuyện về hai con khỉ làm thí dụ. Trong ngôi nhà có một con khỉ, nó chạy lung tung từ cửa này sang cửa khác kêu chóc chóc, ở bên ngoài có một con khỉ khác cũng đi lòng vòng kêu như vậy. Sư Ông đặt vấn đề, với hành giả tu thiền phải xử lý thế nào hai con khỉ này? Một vị thầy trả lời đúng ý Sư Ông: “Thưa Thầy cho con khỉ trong nhà ngủ đi, chết đi thì con khỉ bên ngoài có la rít hòng cũng không nghe tiếng trả lời”. Khi con khỉ trong nhà ngủ hay chết rồi là

dụ cho điều gì? Đó là ý thức, vọng động điên đảo, tư tưởng dây mơ rễ má khiến mình bất an bất ổn. Con khi trong nhà chết rồi thì ở ngoài dù cho có cả trăm cả ngàn con khi cũng không làm gì được hết. Nếu chúng ta không có tâm dính mắc thì mặc cho ngũ dục, bát phong, những hiện tượng bên ngoài không làm gì được mình. Tội con thấy không, nhẹ nhàng và thẳng tắt như vậy đó.

Ngày xưa thầy trò ở trên núi thanh thoi lắm không phải làm gì nhiều cả. Buổi sáng đi lao tác khoảng mười lăm, hai mươi phút thôi mà làm những việc nhẹ như đi gỡ cỏ, hái măng cầu hay đốn mấy nải chuối chín, cho nên có rất nhiều thời gian. Sư Ông thường ngồi trên bệ đá rồi quý thầy vây quanh, mỗi lần đọc sách có chuyện gì hay Sư Ông đều kể lại quý thầy nghe. Từ câu chuyện đó quý thầy dũng mãnh cương quyết, dứt khoát và hình thành cho mình một lối tu tập miên mật, cộng thêm những kinh nghiệm của người xưa đã áp dụng dạy lại chúng ta, nhất định mình biết cách xử lý và trị được căn bệnh buồn ngủ.

Sư Ông nói với quý thầy muốn trị bệnh buồn ngủ không khó. Hồi đó Thầy bị bệnh này kéo dài gần ba năm trời nhưng đâu có ai biết. Có một lần Thầy mới ngồi được mười năm phút, bất chợt như có một cái gì đánh ám khiến Thầy lộn nhào, đầu đập qua một bên bây giờ vẫn còn dấu hăm trên trán.

Đây là một kỷ niệm mà khi kể cho Sư Ông nghe, Sư Ông cười thôi là cười. Cũng may nhờ những trận như vậy mà mình tỉnh. Sư Ông dạy trước khi bước lên bồ đoàn mà thấy hơi ngủ ngủ thì phải phấn chấn lên, mở con mắt thật to, hít thở mạnh, phải cương quyết thì tất cả những thứ tăm tối uơng yếu xung quanh sẽ lui.

Từ lời chỉ giáo của Sư Ông, Thầy rút ra được một số kinh nghiệm: Khi thấy người huynh đệ ngủ gục mình chia sẻ bằng cách đứng ngủ gục. Thấy huynh đệ ngồi không ngay mình chia sẻ bằng cách ngồi thật ngay. Thấy huynh đệ ngồi không hết giờ mình chia sẻ bằng cách cố gắng ngồi hết giờ. Nói tóm lại dùng sức phấn đấu bên trong của chúng ta, chia sẻ và trang nghiêm đạo tràng. Những người hay ngủ gục khi nhìn thấy toàn thể pháp hữu huynh đệ của mình ngồi ngay ngắn như những tượng Phật thì họ cảm thấy xấu hổ vì đã đánh mất một thời gian tăm tối điên đảo, vì thế sẽ cố gắng hơn.

Sư Ông rất thích thú chỗ này và dạy cho quý thầy cách làm cho nội tại mình phải vững, phải gan dạ như tinh thần vị tha của Bồ-tát theo cách quảng diễn của kinh Hoa Nghiêm. Thấy người ta mê mình đừng mê, thấy người ta giận mình đừng giận, thấy một người khỏe mạnh trong lòng nghĩ làm sao tất cả những người huynh đệ pháp hữu của mình đều khỏe mạnh. Được ăn một bữa ăn thật ngon thì nghĩ

ai nấy đều được ăn ngon như vậy. Được đi trên cây cầu bình an thì nghĩ ai ai cũng được đi trên những cây cầu bình an. Đó là tinh thần của Bồ-tát, tinh thần tích cực phát huy sức mạnh nội tại chính mình.

Nhớ lại những điều ngày xưa được Sư Ông chỉ giáo, Thầy ghi nhận rồi áp dụng, đồng thời cũng muốn chia sẻ với tụi con về vấn đề này. Những năm 1970, 1973 trên Chân Không chỉ có mười người mà chưa hết mùa hạ đầu đã đi bốn người rồi. Sư Ông vẫn giảng dạy bình thường dù chỉ còn có mấy người. Có lúc Sư Ông cũng buồn chứ, bởi Sư Ông có tâm nguyện tổ chức một thiền viện quy cũ, các thầy tu tập có kết quả tốt. Từ chỗ nhận được ý chỉ Phật pháp, đem ra giảng dạy mà bây giờ chưa hết ba tháng đầu đã có một số người cho là đủ rồi ra đi. Sư Ông bình thản gặt đầu và chỉ nói một câu “răng tu” chứ không cảm gì hết.

Trong khoảng trống buồn đó dường như có một nội lực gì khác dồn tới khiến Sư Ông vững vàng mạnh mẽ hơn. Do vậy khóa thiền đầu tiên vừa mãn, Sư Ông tiếp tục nhận những khóa kế. Khóa tiếp chia làm hai từ Chân Không xuống tới Linh Quang. Nếu trong lòng Sư Ông buồn nản thì làm sao có thể tiếp tục giảng dạy, phải không? Điều này Thầy nói ra để nhắc nhở tụi con, Thầy biết tụi con cũng có lúc nản lòng. Giả tử bị rầy hoai hoặc làm gì sai cũng thấy không vui. Muốn ngủ muốn thức,

muốn tinh táo cũng không được... nhưng tụi con nhớ gương của những bậc Tôn sư, những bậc thầy đi trước, tự nhiên sẽ mạnh mẽ lên thôi.

Khóa thiền thứ nhất thất thoát như vậy nhưng đến khóa thứ hai tại Linh Quang và Chân Không đã lên tới mấy chục thiền sinh. Các vị học trò hỏi đó của Sư Ông bây giờ đều là Hòa thượng, Ni trưởng cả. Nếu thực sự trong lòng Sư Ông nản thì làm sao có thể giảng nổi. Sư Ông giảng liên tục sáng chiều một tuần ở Chân Không, rồi kế tiếp một tuần dưới Linh Quang, vừa giảng dạy vừa soạn sách. Soạn sách ngay trong lúc bận rộn việc giảng dạy. Vừa giảng dạy vừa hướng dẫn tu hành, tụi con thấy Sư Ông hy sinh cỡ nào và năng lực của Sư Ông phi thường ghê chưa?

Sau này thành lập Tổ đình Thường Chiếu vất vả nhọc nhằn gấp bao nhiêu lần. Rồi đến các Chiếu: Viên Chiếu, Linh Chiếu, Huệ Chiếu, Phổ Chiếu ... ra đời. Tụi con tưởng tượng sự vất vả nhọc nhằn, công phu và tâm huyết của Sư Ông để vào đó biết kể sao cho vừa. Nhìn tấm gương vì đạo của bậc Tôn sư như vậy, bây giờ mình nở lòng nào lết đệt, trì trệ không cương quyết phấn chấn lên. Thầy dẫn lại những điều được học từ Sư Ông Trúc Lâm với mục đích muốn tụi con lúc nào cũng nêu cao ý chí hướng về Sư Ông, hướng về các bậc pháp hữu huynh trưởng của mình, cùng cố gắng thì không

bao lâu bệnh buồn ngủ hay bất cứ bệnh gì cũng sẽ được đẩy lùi.

Một điều nữa Thầy muốn nhắc thêm tụi con là mỗi người nên trang bị cho mình một đức tâm quý. Tâm quý có nghĩa là gì? Tâm nghĩa là tự tâm, tự mình xấu hổ, tự mình hổ người. Quý là quý tha tức là thẹn, biết xấu hổ với chúng bạn, thẹn với người khác. Tại sao người ta được như vậy mà mình không được như vậy, phải biết xấu hổ. Tại sao người ta cố gắng như vậy mà mình không cố gắng như vậy, phải biết tự thẹn. Giả tỷ như ba giờ người ta thức mà mình không thức nổi thì phải tự tâm. Người ta thức được mình thức được... Thầy nghĩ trong chúng nếu nhận ra được yếu chỉ này, tập nuôi dưỡng đức tâm quý thì sẽ tạo được một sức mạnh nội tại vững vàng. Một khi đức tâm quý sáng ngời thì những sai trái, lỗi lầm sẽ không còn nữa.

Thầy ví dụ chuyện cầm xài điện thoại cầm tay. Quy định này đã được áp dụng tại Tổ đình Thường Chiếu và các thiền viện khác, ngay cả thiền viện của chúng ta đây cũng vậy. Điện thoại di động tuy tiện dụng nhưng đối với người tu lại trở nên tai hại, có thể dẫn chúng ta đi vào ma đạo. Các vị không chấp hành theo quy định, không đủ sức bỏ điện thoại là người không có tâm quý. Tại sao? Phải biết hổ thẹn chứ, người ta làm được thì mình phải làm được, đúng không. Trong nhân duyên tốt thuận

lợi như thế này, tụi con lại còn trẻ, còn khỏe mạnh chưa có ai lấn lộn gì hết nên đủ gan dạ áp dụng đúng lời dạy của Phật Tổ. Tụi con cố gắng. Thầy bước trước tụi con một chút và cũng đang cố gắng, luôn luôn cố gắng.

Tụi con là thiên sinh khóa đầu tiên của viện, tụi con phải cố gắng vào nề nếp. Không bao lâu tụi con sẽ là sư tử, đàn em tới sau họ thấy sư tử nghiêm chỉnh, họ hoan hỷ noi theo. Có thể đạo tràng mới nở ra, tông môn của Hòa thượng mới phát huy, tâm nguyện tiếp độ người sau tu học đúng chánh pháp của Thầy trò mới thành tựu. Đó cũng là trách nhiệm của những người con Phật. Tụi con ghi nhớ và cố gắng. Ai làm việc gì sai quy chế nhớ biết hổ thẹn thì mọi việc sẽ tốt thôi.

Đó là những điều mà hôm nay Thầy muốn chia sẻ với tụi con.



Hòa thượng Viện trưởng

Hướng dẫn cách trị ma quỷ

Trước nhất nếu thấy hơi ngùi ngùi thì mở mắt lớn ra, nhìn ra xa đừng khép hai mắt lại. Nếu mở mắt lớn mà thấy vẫn chưa đủ lực, ma quỷ còn tấn công nữa thì dùng cách hít thở. Đây là cách nhẹ chưa động gì đến thân, hít vô bằng mũi tưởng không khí trong lành vào khắp trong thân, hít sâu. Thở ra hơi há miệng một chút, tưởng những nóng bức cù cấn bên trong phóng ra ngoài hết. Nếu ma quỷ chưa chịu lui thì phải động. Sư Ông dạy động vai trước nhưng phải làm cho mạnh, làm cả hai bên nhưng tay chân bên dưới vẫn giữ nguyên không động đậy, làm chừng năm bảy lần. Chưa tỉnh được thì cúi đầu lên xuống chậm chậm.

Cuối cùng nếu chưa thể đuổi được ma quỷ thì đứng dậy lạy Phật hoặc xin phép ra ngoài lấy nước rửa mặt, đi kinh hành năm ba vòng rồi trở lại ngồi tiếp chứ đừng bỏ cuộc. Bước vô trong thiền đường, lên bồ đoàn rồi dù thế nào cũng phải ngồi hết giờ, không được bỏ cuộc, không được đầu hàng. Kiên quyết như vậy mới có thể trị được ma hôn trầm.



Thơ Thiêm Mạnh.

Như mẹ đẻ, bị tày một ngày qua,
Không trong nhà, trong hiên nhà.
Chỉ thế thôi, thì ấy một lần thôi,
Còn sao kịp chút hiên, đến từ từ!

Thơ nói hết, cái gì nói cũng hết,
Hết đi đến tất cả còn đây,
Còn duyên còn nợ còn tại ngộ,
Còn cả tang thương, cả khổ đau này.

Nàng gió than trời, là cây,
Nghe dân nói rằng này không này,
Sao tôi bị ông bao nhiêu tang,
Sợ này kia này một lần này.

Thơ Thiên Minh

Thiền

*Một giọt sương mai,
Rơi rơi trời đất,
Trải tháng ngày dài,
Để rồi rơi mất.*

*Một vị trí, đó là tâm,
Dấu ấn ấy, chính là tâm.
Trong tâm có thiền, tâm thiền,
Trong thiền có tâm, thiền tâm.*

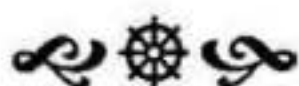
*Chơi với mấy độ thăng trầm,
Tin tức ấy bờ hồ thẳm,
Sáu nẻo ngược xuôi từ tâm,
Một niềm an lạc thậm thâm.*

*Bên kia dòng đời xuôi ngược,
Trời cao trăng sáng âm thầm,
Để rồi tất cả, tất cả.
Tuôn nguồn dật sống thiền tâm.*

*Mấy, mới, năm... đâu cần biết,
Chỉ một lần chịu quay về,
Nẻo ấy không ta, không Phật,
Không thiên, không đạo, không tâm.*

*Mây cao vẫn cao,
Vì trên mây mây cao.
Trời cao vẫn cao,
Vì trên trời trời cao.
Cho đến khi nào,
Trời cao toàn vắng bật,
Chi cao, không cao,
Nói gì là cao với cao.*

*Một đoá mệnh mộng huyền diệu,
Một thoáng hư vô đông đây,
Gì là mơ, có gì gọi,
Tan hết, dần tan, sum vầy.
Mới thấy đó, rồi liền mất đó,
Chợt tan mau hoá kiếp phù du,
Nhưng làm sao nghe hồn tỉnh dậy,
Rồi như tan như trể chuyển đồ.*



Sức Tỉnh Giác

NS. Như Đức - TV. Viên Chiếu

Tôi rất vui khi được về đây cùng các huynh đệ ôn lại những lời dạy của chư Phật chư Tổ. Chúng ta nên biết người xuất gia thì việc tu học rất là cần yếu. Nếu không học, không được sự nhắc nhở của chư Phật chư Tổ, tâm của mình dễ lay chuyển thối thất lắm. Cho nên khi lập ra thiền viện, quý Hòa thượng luôn đặt việc tu học của đại chúng lên hàng đầu.

Đại chúng ở đây rất có phước, được sống trong môi trường tu học đầy đủ dưới sự bảo bọc của Hòa thượng Viện trưởng cùng quý Sư cô tại viện, đồng thời lại được học tập với quý Ni sư tại các thiền viện, tự viện khác nữa. Mong rằng đối với tất cả các vị giáo thọ, đại chúng nên hết tâm hết lòng học hỏi, phát huy phước duyên sẵn có, cố gắng siêng năng tu học xứng đáng với tâm nguyện của chính mình.

Chúng ta cùng sống chung trong một ngôi chùa, cùng là con một cha và cùng được hưởng sự giáo dưỡng của Hòa thượng Ân sư. Chúng tôi là những người đi trước cũng đã trải qua thời sơ cơ như quý vị, trên đường tu có chút niềm vui hoặc

chút kinh nghiệm đều muốn đem ra cùng chia sẻ. Thứ nhất là đền đáp ân đức Hòa thượng, thứ hai muốn mở rộng trường tuyên Phật, nghĩa là muốn cho mọi người trở về với tâm Phật của chính mình càng nhiều càng tốt. Đó cũng là nguyện vọng chung của những người đi dạy học. Huynh đệ có chịu khó lắng nghe học hỏi thì chúng tôi càng nhớ trách nhiệm bốn phận của mình hơn, phải ráng tu nhiều hơn, ráng chỉ dạy nhiều hơn để xứng đáng với lòng tin tưởng của quý vị. Hôm nay tôi sẽ chia sẻ với quý vị một số kinh nghiệm nho nhỏ trên bước đường tôi đã đi qua.

Chúng ta được sinh trong đời này và lại biết tu để chống lại với sinh tử không phải chuyện đơn giản. Cần phải biết quá trình sinh tử từ khi được sinh làm người đến khi chết như thế nào để không sống trong mờ mịt chạy theo tình thức, theo vọng tưởng sinh diệt. Tu tập để có thể chuyển hóa từ từ như chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện hoặc cao hơn là chấm dứt cuộc sinh tử vô cùng tận này.

Phật dạy chúng sanh có mặt trên cuộc đời này là kết quả của bao lần sanh tử luân hồi mà nguyên nhân là do tạo nghiệp. Nghiệp là những hành động, thói quen lặp đi lặp lại rất nhiều lần. Thói quen đó có sức mạnh dẫn dắt chúng ta tạo nghiệp thậm chí không thể cưỡng lại được. Giả sử người mắc nghiệp nghiện rượu, hề thấy quán rượu

nghe mùi rượu là thói quen thích uống rượu trôi dạt khó cưỡng lại được, mặc dù biết say xỉn khổ sở đủ thứ. Chúng ta cũng vậy, bình thường có ai làm chủ được thân khẩu ý của mình không? Luôn luôn bị sự chi phối, bị sức mạnh của nghiệp tấn công không thể kháng cự. Đó là một khó khăn trên đường tu của mình. Chúng ta phát tâm tu tập nghĩa là đang đi trên con đường giải quyết nghiệp, đó là điều cốt lõi chính yếu. Nhận được mục đích đó chúng ta sẽ thấy rõ giá trị của việc tu tập và sẽ ý thức nỗ lực phấn đấu nhiều hơn.

Người thế gian vì không biết những thói quen xấu như sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu... là nhân tạo nghiệp sẽ đưa họ tới những hệ lụy rất khổ đau cho bản thân và người khác. Chúng ta những người đã xuất gia rồi hoặc đang trong thời gian tập sự, cùng đi trên con đường giải thoát, chắc không vướng phải mấy thứ nghiệp đó, phải không? Chúng ta là người xuất gia nên mức độ nghiệp nhẹ hơn, không bị chi phối bởi những nghiệp nặng nhưng vẫn phải chịu những nghiệp vi tế.

Người tu thiện đều có chung một thứ nghiệp, đó là nghiệp ngủ. Chính tôi cũng vậy, nhiều khi nghe tiếng keng thức chuông mà rất khó khăn mới bỏ dậy nổi. Luôn luôn phải tạo cho mình một sức mạnh để chống cự lại cơn ma ngủ, ráng dậy súc miệng rửa mặt cho tỉnh táo rồi lên lễ Phật, ngồi

thiền mà ngồi cũng không yên nữa, con ma ngủ nó luôn rình rập xô tới xô lui, nhưng mà vẫn phải ngồi. Khi chúng ta ngồi thiền là đang sử dụng chất đề kháng chống cự lại với nghiệp ngủ, bởi vì ngủ là đầu mối của vô minh, là bạn bè của vô minh, là nhân duyên để vô minh tăng trưởng. Chúng ta phát tâm tu ai cũng muốn được tỉnh thức, xa lìa vô minh thì dụng đầu với nghiệp ngủ là chuyện tất nhiên rồi. Cho nên hành giả tu thiền, ai ai cũng khổ sở vì cái nghiệp ngủ này.

Tôi nói để an ủi chư huynh đệ rằng không có gì khó chịu hết, bởi trong suốt cuộc đời tu hành, mình luôn phải sử dụng chất đề kháng chống lại nghiệp này. Bất cứ lúc nào cũng phải dùng chất đề kháng, thức dậy không nổi cũng phải dậy, cố gắng tỉnh táo để ngồi thiền. Trong một giờ ngồi thiền quý vị tỉnh được bao nhiêu? Tỉnh một phân nửa, ngủ một phân nửa phải không? Tôi biết một điều rất ngộ là nhờ ngồi thiền ngủ, nên mặt người nào người nấy cũng mập mạp dễ thương. Ở Phổ Chiếu trong mấy tháng tết là thời gian huynh đệ bận rộn làm mứt, nên nhìn vị nào cũng ồm ồm, không ai mập hết trơn, mặc dù khi làm mứt nằm đường thường xuyên. Tôi hỏi và được trả lời rằng:

- Dạ tui con phải làm mứt ban đêm nên bỏ giờ ngồi thiền.

- Bỏ giờ ngồi thiền làm sao ồm được?

- Dạ tại vì ngồi thiền còn ngủ được, làm mứt ngủ không được.

Có thiền sinh đi ngồi thiền giấu trong túi áo một chùm ớt hiểm, cay thật là cay. Khi buồn ngủ móc ra một trái cắn cái rộp, cay chảy nước mắt mà rồi vẫn ngủ. Miệng ngậm trái ớt ngủ luôn, thấy khổ dễ sợ chưa. Thành ra tôi rất thông cảm với huynh đệ, nhất là các huynh đệ ở đây đều còn nhỏ. Đó cũng là trở ngại ban đầu cho người mới tu, vì thế chúng ta phải phấn đấu thật nhiều.

Khi bước lên bờ đoàn muốn được tỉnh táo, phải lấy hết gân cốt trợn mắt nhướng mày, ngồi thẳng lưng quyết chiến với ma ngủ, là mình đang sử dụng chất đề kháng chống lại nghiệp lực. Quý vị cố gắng như vậy, dù có đau chân cũng không xả, chưa lắc chuông cũng không xả, ráng ngồi nghiêm chỉnh cùng đại chúng. Nếu ngồi một mình, buồn ngủ lúc nào mình ngã ra ngủ lúc đó, hoặc ngồi trong mùng có sẵn mền gối, buồn ngủ thì lăn đùng ra, khỏe re. Bởi vậy sức mạnh của đại chúng sẽ hỗ trợ cho huynh đệ phấn đấu tiến tu rất nhiều.

Nếu huynh đệ thực sự cố gắng sẽ tập cho mình có sức chịu đựng cao, có thể bình tĩnh trước mọi nghịch cảnh. Khi giao tiếp với huynh đệ, cọ sát với đại chúng phải xem những vui buồn giận hờn có làm chủ mình không. Hoặc khi nghe một câu nói không vừa ý, chạm tới tự ái thì mình bỏ được

không, tỉnh được không. Nếu bỏ được tỉnh được là biết đã có nỗ lực, còn chưa bỏ chưa tỉnh thì phải ráng quay lại nhìn mình thêm. Chúng ta đều có những tầng tâm thức khác nhau, không ai giống ai. Hoàn cảnh, sự huân tập, nghiệp thức, mọi mặt mọi trình độ căn cơ đều dị biệt, nhưng tất cả có chung một điểm là sức tỉnh giác. Chúng ta đốt lên ánh sáng tỉnh giác bằng cách mỗi tâm niệm đều tỉnh biết rõ ràng. Sức tỉnh giác chỉ có được từ sự tha thiết nỗ lực tu tập của mỗi người. Có tỉnh sáng có trí tuệ mới đối kháng nổi với vô minh.

Sức tỉnh giác ai cũng có nhưng người này mạnh người kia yếu. Thật ra nghiệp nặng hay nhẹ cũng là ảo tưởng không thật. Sức tỉnh mới quan trọng, người tỉnh lực nhiều sẽ soi rõ nghiệp lực của mình hơn. Chúng ta phải tu sao để cho nghiệp lực và tỉnh lực bắt tay nhau, khi đó mới thành tựu trên phương diện chuyển hóa nghiệp. Nếu quý vị còn thấy có nghiệp này nghiệp nọ, rồi ra sức chống chọi đấu tranh với nó thì thất bại... là cái chắc. Đó là những khó khăn trong giai đoạn sơ cơ, huynh đệ cần phải nỗ lực nhiều.

Chúng ta được sống trong đại chúng, nương sức đại chúng tu tập là một phước duyên thúc đẩy tốt. Đến lúc chúng ta khám phá ra nghiệp lực chỉ là cái bóng rất buồn cười, nó không còn hại mình nhiều, ta cười với nó thoải mái. Lúc đó là tỉnh lực

và nghiệp lực bắt tay nhau được rồi. Tỉnh lực đã chuyển hóa nghiệp lực. Hòa thượng luôn nhắc chúng tôi rằng sức lực tu hành là sức lực trường viễn kiên cố, chứ không phải tu ngày một ngày hai, phải luôn có niềm tin tha thiết mới có được sức tu bền bỉ lâu dài. Đến bây giờ thì tôi đã trải qua giai đoạn chiến đấu thời sơ cơ, còn quý vị mới bắt đầu thôi. Tôi rất thông cảm và biết rằng huynh đệ mới bao giờ cũng cần sự khích lệ động viên, mong quý vị đừng nản lòng.

Chúng ta sống là để tu để tỉnh, đừng bao giờ để ngày tháng trôi sông vô ích. Luôn luôn tỉnh thức trước mọi hoàn cảnh, vui tới buồn tới, công việc tới mình đều có thể tỉnh táo ứng phó được. Sức tỉnh thức này tất cả mọi người đồng nhau, có y như nhau, tùy theo mức độ áp dụng mà người tỉnh nhanh kẻ tỉnh chậm vậy thôi. Chúng ta học Phật tu tập là để buông bớt những vọng chấp kiên cố về thân và tâm của mình. Khi quán sát kỹ về thân sẽ chấm dứt những suy nghĩ cho thân mình là tốt là đẹp nên bớt những ái luyến thân mình, thân người. Được thế là đã năm chục phần trăm tiến vào đạo. Người xuất gia tu học mà vẫn còn loanh quanh lẩn quẩn với việc yêu mến thân mình, yêu mến thân người, đó là một trở ngại rất lớn.

Chư Tổ luôn nhắc nhở chúng ta phải thức tỉnh trên thân và tâm. Thức tỉnh trên thân là biết

thân vô thường mong manh không có gì chắc chắn. Thức tỉnh trên tâm là biết những vọng tưởng xẹt tới xẹt lui cũng chỉ là những thứ hư ảo mà thôi, vậy thì đừng chấp vào nó. Một khi buông được kiến chấp hư ảo rồi thì chúng ta mới thấy được lẽ thật. Là một thiền sinh thì phải luôn quay lại nhìn mình, không được chạy theo bên ngoài, đó là bốn phận chính, là sự nghiệp cả một đời tu của chúng ta. Người biết tu tập tỉnh giác trong từng giây từng phút là người mạnh mẽ, người không lo tu tập, không tỉnh giác là người yếu đuối, dễ bị gạt bị lừa.

Mong rằng huynh đệ chúng ta nỗ lực tu tập để mỗi ngày qua là mỗi ngày tỉnh giác, mỗi đời qua là mỗi đời tỉnh giác. Cộng nhiều đời tỉnh giác lại chúng ta mới bước lên chỗ giác ngộ. Khi tu tập mục đích của chúng ta là mong cầu giác ngộ, món quà này không ở đâu xa xôi mà ngay hiện tiền. Mỗi ngày đều có giáo thọ nhắc nhở, mỗi thời đều có thời khóa tu tập là điều sung sướng hạnh phúc.

Chúc huynh đệ có nhiều sức khỏe, đủ thắng duyên tu suốt một mạch cho tới giác ngộ giải thoát.

Thơ Như Hà

Thiền viện Trí Đức

*Trí Đức ra đời giữa rừng xanh,
Đồng tu tứ chúng thấy an lành,
Trúc Lâm đất Việt thiên quang tỏa,
Lấp lánh soi đường khắp quần sanh.*

Tỉnh Giác

*Ngày đêm tỉnh giác chờ mong cầu,
Vui buồn thương ghét có chi đâu.
Nguyện con muôn kiếp siêng trì tụng,
Sáng tỏ Như Lai nghĩa đạo mầu.*

Nhàn Du

*Thong thả nhàn du giữa trời xanh,
Bước chân thoáng nhẹ lối kinh hành,
Nghiêng tai đâu thiết lời thương ghét,
Ngoảnh mặt làm ngơ tiếng lợi danh.*

Oai Nghi Buổi Đầu

NS. Tuệ Đăng - Chùa Vĩnh Phong

Hôm nay đủ nhân duyên lành Cô về thiền viện cùng phụ quý Ni sư trong công tác giáo dục tại viện. Cô rất vui khi được đồng hành bước những bước đầu trong sự nghiệp tu học của các chị em.

Đối với những người mới xuất gia thì việc trước nhất là làm quen với giới luật. Ở trong thiền viện có nhiều vị nghĩ rằng giới luật là điều gì nghiêm túc và khó khăn, nhưng không phải. Chúng ta nên hiểu giới luật là cách sống, cách tổ chức đời sống sinh hoạt làm sao cho phù hợp với chánh pháp, phù hợp với nguyện vọng tu hành của mình thôi. Trong đó Tỳ-ni Nhật Dụng là môn học đầu tiên mà người mới tu đạo cần phải biết. Tỳ-ni là những phương cách hướng dẫn cho chị em mới bước chân vào đạo từ cách đi đứng, ngồi nằm... mọi sinh hoạt đều phải chánh niệm trong tinh thần giác tỉnh giải thoát của người xuất gia.

Đức Phật chế ra giới luật làm nhu cầu tiến tu và hoàn thành tư cách cho người xuất gia. Vì thế giới luật là khuôn mẫu của đời sống cao quý, có thể chuyển hóa thân tâm người tu từ phàm tục đến giải thoát. Chúng ta vì ưa đời sống phạm hạnh cho nên

mới phát nguyện xuất gia, vì vậy phải giữ gìn giới luật, phải ý thức về việc làm của mình thì mới đoạn dứt được phiền não, mà điều căn bản là xả bỏ mọi kiến chấp. Bởi vậy khi bước vào đạo hiểu được tinh thần này thì các chị em thấy nhẹ nhàng, không có gì nặng nề cả.

Những bài thi kệ, những bài chú trong Tỳ-ni có tác dụng nuôi dưỡng ý thức, nuôi dưỡng chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày, giúp chúng ta chuyển hóa dần thói quen bất giác của mình. Trong mỗi cử động, trong mỗi tư thế từ những việc nhỏ nhất như rửa tay, đánh răng, đi ngủ, xuống giường lúc thức dậy... đều phải có chánh niệm. Chính chánh niệm sẽ trợ duyên rất đắc lực cho người tu thiền dần dần đưa mình vào nếp sống tỉnh thức, làm thêm thang vững chãi để tiến đạo và là nền tảng ban đầu cho việc giữ gìn giới luật.

Người mới tu thiền thì khó khăn trở ngại lớn nhất là bệnh thiếu ngủ, phải không? Ngủ thuộc một trong năm món dục che phủ trời buộc chúng ta bởi khi ngủ tâm thức bị che tối, trí tuệ không sáng, cái bản giác sẵn có của mình cũng không được phát huy. Mình muốn nhiếp tâm trì niệm tu hành, muốn tọa thiền hay muốn tụng kinh mà con ma ngủ nó đến thì cũng không làm gì được. Thành ra ngủ nghỉ đối với hành giả tu thiền khổ lắm.

Ở chùa Cô khi cho mấy chú tiểu ngồi thiền nó cũng ngủ quá trời, bắt tung kinh, bắt đánh mõ cũng ngủ nữa, buồn ngủ riết. Nhiều khi đang tọa thiền mà buồn ngủ quá ngồi không nổi, được một lát ôm bồ đoàn ngủ luôn. Có chú sợ các vị lớn phát hiện nên chui vô chỗ để đồ của hương đăng dưới bàn thờ Phật hoặc chui vô lầu chuông lầu trống ngủ không ai thấy. Thiền viện của chúng ta rộng mênh mông thế này, không biết các chị em có chỗ nào trốn để ngủ không? Nhưng Cô biết chúng thiền viện có tinh thần tu tập rất cao, chắc không làm vậy đâu. Cô cũng nhắc vui mấy chú tiểu rằng:

- Ở Thiền viện mấy cô mà ngủ nhiều các sư đánh dữ lắm nha, mấy con không cố gắng, không tiến được thì Thầy phải gởi tụi con vô đó.

- Không, tụi con sợ lắm.

- Tại sao vậy?

- Tụi con ngủ nhiều sợ bị đánh.

Quý vị thấy đó, bệnh buồn ngủ là chương rất lớn cho sự tu hành của chúng ta. Khi ngủ mình tưởng là được thoải mái nhưng không phải đâu, lúc ngủ tâm sở mình tối tăm mê muội mà không biết đang bị cái si khống chế. Ban ngày chạy theo đủ thứ lăng xăng tạp niệm chưa đủ, tối đến còn nằm chiêm bao nữa, như vậy ngủ đâu có sướng gì, phải không? Do đó mà đức Phật nhắc nhở chúng ta rất nhiều về

việc này, Ngài dạy chúng ta phải cố gắng tu tập, có chút thì giờ rảnh cũng luôn nhớ sống trong sự tỉnh tâm và giữ được chánh niệm tinh táo.

Trong kinh Di Giáo đức Phật dạy các thầy Tỷ-kheo, ban ngày nên siêng năng tu tập các pháp lành không được để thời giờ trôi qua một cách vô ích, đầu hôm cho tới giữa khuya cũng đừng bỏ phế công phu. Phật cảnh tỉnh rằng ngọn lửa vô thường luôn rình rập thiêu đốt chúng ta, do đó phải sớm tự độ, đừng có ham ngủ nghỉ. Nếu cứ ham ngủ nghỉ mà không chịu cảnh giác như con rắn độc phiền não còn ở trong tâm. Rắn độc phiền não còn trong tâm giống như con rắn hổ mang ngủ trong nhà thì làm sao có thể an tâm mà ngủ. Phải mau mau dùng móc sắt trì giới lôi con rắn độc phiền não ra khỏi tâm tư mình thì mới có thể an tâm mà nghỉ ngơi. Ham ngủ nghỉ nhiều sẽ làm chướng việc tu hành giống như bọn giặc si mê làm mờ tối tâm thức, cướp đi ánh sáng trí tuệ của mình. Chúng ta phải cố gắng khắc phục vượt qua đừng để nó khống chế, cố gắng hết sức thì một thời gian cũng qua được.

Hồi còn trẻ Cô cũng như các chị em, mới vô tu buồn ngủ dữ lắm, phải cực khổ chèo lái với con mắt của mình rồi dần dần nó mới quen. Người ham ngủ nghỉ sẽ tạo cho bản thân rất nhiều tai hại và nhìn vô rất dễ biết. Không siêng năng hay sinh lười biếng, thân thể nặng nề, da thịt khô nhám dơ bẩn

không được sạch. Khi làm việc thì trễ nải, không để tâm đến đạo nên dễ nổi sân, làm gì cũng có sự hoài nghi, trí tuệ yếu kém và đối với các thiện pháp thì uể oải không muốn làm, tự đi vào đường tăm tối khiến người khác không kính trọng.

Cô xin kể câu chuyện về ngài A-na-luật cho chị em cùng biết. Ngài là một người rất siêng năng tu tập. Hôm đó do thân thể quá mệt nên trong khi nghe Phật thuyết pháp, Ngài đã ngủ gục và bị đức Phật quở trách:

*Thầy có sao mê ngủ,
Như là loài ốc trai,
Ngàn năm một giấc ngủ,
Lời Phật chẳng qua tai.*

Khi bị đức Phật quở trách như vậy Ngài rất hổ thẹn cho nên phát tâm tinh tấn dũng mãnh tu hành suốt bảy ngày đêm không ngủ. Ngài chuyên tâm tọa thiền tu tập nên đã chứng quả A-la-hán, vào được chánh định chứng Nhạo Kiến Chiếu Minh tam-muội. Vì thức suốt không ngủ nên đôi mắt của Ngài bị mù, nhưng tâm Ngài rất sáng, không cần mắt mà có thể thấy rõ mọi sự mọi vật trên thế gian này giống như trái xoài ở trong bàn tay. Thành ra cái thấy của Ngài là thấy do kiến tánh, không phải do nơi con mắt.

Chúng ta có thể bắt chước được Ngài không. Không nổi đâu. Bây giờ chúng ta cần phải tu dần dần, chuyển hóa từ từ tức không phải đôn ngộ the kiêu Ngài được. Đôi khi mình tinh tấn quá sức rồi nửa chừng công phu chưa có, chưa chứng được đạ quả gì lại đi vô bệnh viện sớm, cũng không có lợi ích cho đời tu của mình. Do không có được căn c như Ngài nên chúng ta nên chuyển hóa dần dần.

Mong rằng mỗi giờ khắc các chị em đều sống trong chánh niệm tỉnh giác, sống trở về với tâm Phật bất sanh bất diệt của mình. Mỗi ngày khi thức giấc đều mở con mắt trí tuệ, con mắt bao dung đón nhận và chia sẻ với tất cả những người bạn đồng tu với tất cả chúng sanh.

Chúc các chị em tinh tấn trên con đường tu hành.



Thơ Tuệ Đăng

Bất nhị

*Hai mươi năm gió thổi rừng cây,
Ai long đong như cánh chim gầy,
Một sớm mây ngàn qua lối cũ,
Đường xưa hoa dại ngát hương bay.*

*Màu thời gian tím hay xanh xanh,
Dòng suối hôm nao vẫn mát lành,
Trên đầu ngọn cỏ còn vang bóng,
Những mặt trời sương lấp lánh trong.*

*Một cội nguồn xa chẳng gọi tên,
Thâm kín chảy vào suốt đáy tim,
Gõ nhịp trên tầng rêu mộng mị,
Mở sáng khung trời biêng biếc lên.*



Thuyền về

*Mưa rào xua khí nồng,
Hơi Thu mới mát trong,
Cát bờ xuôi nước lặn,
Trăng sông đi cạnh người.*

*Lao sinh chùm bọt sóng,
Tĩnh khách áng mây trôi,
Giữa dòng ngấm bào ảnh,
Nhìn lại thân nhẹ phiêu.*

*Chiếc lá theo gió ngàn,
Thuyền con lượn quanh núi,
Như kiến bé mong manh,
Sông uốn khúc xoay vòng.*

*Thân mây trời bênh bồng,
Tâm trắng nước thông dong,
Đỉnh biếc về hang nghỉ,
Lặng lẽ khép cánh tùng.*

Phóng dịch, theo bài Lãng Giang vũ quã
phóng thuyền hoàn sơn của thiền sư Hám Sơn.

Nhắc Nhở Người Sơ Tâm

NS. Hạnh Huệ - TV. Viên Chiếu

Thiền viện chúng ta mới thành lập, quy mô và điều kiện khá đầy đủ cho việc tu học. Ở đây đa số đại chúng đều mới xuất gia, nên quý vị phải nuôi dưỡng tâm ban đầu mỗi lúc được tiến bộ hơn, mỗi ngày mỗi buông bỏ bớt đi phiền não để có được những khuôn mặt nhìn vào người ta có thể phát tâm tu liền, để có thêm nhiều người bạn mới cùng chung chí hướng, đó là một lối gián tiếp đền ơn thầy Tổ. Muốn được vậy trước hết phải nỗ lực tu và chuyển hóa bản thân mình.

Sơ tâm bao giờ cũng mạnh, nếu vượt qua được những khó khăn ban đầu thì sau này rất khỏe. Mới vào mà tâm cứng đờ cứng ngắc không thể nào nhúc nhích thì không có hy vọng về sau dễ sửa. Quý vị nên biết vô chùa có nhiều phiền não lắm, đừng tưởng khoác cà sa là không có chuyện gì. Hàng ngày chúng ta đều gặp chuyện bực mình, không ai hoàn toàn được vui vẻ cả, không đựng chuyện này cũng đựng chuyện kia. Thế nên người mới tu phải cẩn thận điểm này.

Ai vào chùa cũng mang theo một cái ngã rất lớn và luôn luôn bảo vệ nó, mà không biết chính nó

là chương ngại trên đường học đạo của mình. Mỗi lần gặp khó khăn nên nghĩ đây là thử thách để xem cái ngã của mình lớn đến đâu, như vậy thì tu khỏe. Nếu không hiểu, người khác chỉ lỗi hay khuyên răn mình sẽ thấy khó chịu, kiếm chuyện ngược lại với người ta.

Cứ xem những người đi lính chẳng hạn, gia nhập quân đội thời gian đầu phải trải qua rất nhiều thử thách. Ngày xưa khi còn nhỏ, tôi được nghe những chuyện vô lý trong quân trường. Tân binh mới vào phải trải qua thời gian thử thách đầu là tám tuần huấn luyện, phải thi hành lệnh của cấp trên một cách tuyệt đối dù vô lý. Ví dụ lấy một chiếc nón sắt rồi đưa cho mình chai dầu Nhị Thiên Đường chút nì vậy thôi, biểu mức nước đổ vô cho đầy chiếc nón sắt. Quý vị tưởng tượng chai dầu nhỏ beo mà biểu mức cho đầy chiếc nón là cũng đủ chết rồi. Hoặc có khi cầm trái ớt lên hỏi:

- Trái này là trái gì?

- Dạ trái ớt.

- Nói bậy, trái chuối.

Bắt mình phải kêu trái ớt là trái chuối!

- Dạ, trái chuối.

- Trái chuối thì ăn đi!

Bắt ngồi nhai tại chỗ. Trong quân đội chỉ có việc làm theo lệnh, gọi là hành trước khiếu nại sau. Đại khái có những lỗi vô lý như vậy cũng chỉ để đập cái ngã cho nó tan nát ra. Người đời đề cao cái ngã, ai cũng muốn hơn người, nhưng nhiều khi muốn trở thành người mạnh thì phải bỏ cái ngã nhỏ, đừng có tự ái vật. Trong khi chúng ta được đức Phật chỉ cho biết mình có cái ngã mà ngã giả. Lâu nay mình nhận đồ giả làm thật, giờ phải bỏ thì Phật tánh mới hiển lộ. Nếu vào chùa mà cứ ôm cái ngã giả đòi làm Phật thì sao làm được.

Chúng ta phải có suy nghĩ đúng đắn tu là sửa, tại sao phải sửa? Bởi đang có những cái quá tệ hại phải sửa cho đàng hoàng lại. Vì thế tu viện chính là thẩm mỹ viện để sửa mình, không phải sửa hình dáng bên ngoài mà là sửa tâm, cái tâm đang chứa đủ thứ bê bối, lôi thôi như một thùng rác. Vô chùa mình hiểu được điều gì tốt điều gì xấu, cái nào đúng cái nào sai, rồi tự sửa mình cho đàng hoàng, gọi là tu.

Trong nhà thiên có quan điểm rất thẳng thắn, xưa nay mình sống với cái mặt nạ nên phải vào thẩm mỹ viện để gỡ mặt nạ ra, bởi cái mặt thật của mình đẹp lắm, đẹp hơn mấy cái mặt giả này. Trong khi cốt của mình là cốt Phật, mặt thật là mặt Phật, tánh là tánh Phật, mà cả ngày cứ đeo mặt nạ quỷ la sát rồi sanh ra thương ghét tùm lum. Cho nên vào

chùa là để được giác ngộ, để gỡ bỏ mặt nạ đó, để sống được với cái mặt thật. Muốn thế phải nghe và thực hành theo lời Phật dạy.

Người sơ tâm tập khí thế gian nhiều và đã quen lâu nên cần phải nghe pháp. Pháp là điều mình mới được nghe nên còn lạ, còn lúng túng, vì thế phải nghe hoài để cho điều lạ trở thành quen và những tập khí đã quen trở thành lạ thì khi đó mới sửa đổi được. Thế nên nếu không chịu nghe pháp thì đảm bảo trước ngu sau cũng ngu. Nghe pháp và học hỏi cũng là một cách giúp trí tuệ hữu sư của mình được mở mang, từ đó tỉnh sáng nhận lại trí tuệ vô sư. Trong sách Nho có nói về ba hạng người: một là sanh ra đã biết, hai là phải học mới biết, ba là được nhồi nhét mà cũng không biết. Chúng ta không thuộc loại sanh ra là biết liền nhưng thuộc loại nhờ học nên biết, thành ra việc đi nghe pháp quan trọng là vậy.

Sống trong chúng có nhiều người lạ lùng lắm, thích kiếm đối tượng làm đối thủ không ưa, rồi kiếm chuyện moi móc tật đổ người khác để tự hành hạ chính mình. Tu như vậy đâu có khỏe, phải không? Mình vui vẻ, mọi người xung quanh vui vẻ thì đương nhiên sẽ hạnh phúc hơn, còn có người để cho mình gai mắt chói tai thì làm sao tâm khỏe được. Mở mắt ra là có chuyện rồi, vì thế phải khoác cho mình “áo giáp nhân nhục” để có thể chịu đựng

được tất cả mọi sự và biết đây là thử thách phải chiến thắng. Chiến thắng chính mình, chiến thắng cái giả để cái thật có cơ hội hiển lộ.

Nên nhớ tu không phải là chuyện đơn giản, nhàn nhã. Tu có nghĩa là thay đổi mình trước để cho hoàn cảnh xung quanh thay đổi theo sau. Nếu ai lỡ nói nặng mình, thay vì “môi đền môi, răng đền răng” như ngoài đời, thì “đánh má bên phải đưa má bên trái, xin áo ngoài cho luôn áo trong”. Đại khái như vậy tự nhiên sẽ rất yên.

Chúng ta không có ai thập toàn cả, ai cũng có cái dở cái hay cho nên đừng bao giờ nhìn khuyết điểm người khác nhiều quá mà tu không được. Phải nắm tinh thần cốt yếu là: thứ nhất phải có tâm rộng lượng, thứ hai phải bỏ cái ngã của mình đi và thứ ba là biết lỗi mình để sửa. Vì thế không nên cứng cổ làm gì cho mệt. Phải quyết tâm không được lui sụt, hễ tu là tu tới, đừng nghĩ chán quá thôi ra cho rồi. Không nên!

Sống trong đại chúng nhiều lúc có chuyện xích mích không hay nhưng nên nhớ đừng bao giờ kết án đại chúng. Ai làm gì mình biết thì góp ý người đó, không nên nói trong chúng thể này thể nọ, điều này rất tổn phước. Trước khi nói phải suy nghĩ tránh tình huống nói cho đã tức, hậu quả sẽ không hay cho mình. Tốt hơn hết là phải biểu dương cái hay của đại chúng và luôn nhớ mình còn

nhiều thứ phải sửa đổi, phải loại trừ để có thể sống hòa hợp hơn.

Người tu càng lâu nên có tính cách càng khiêm cung, từ tốn thì tự nhiên ai thấy cũng xúc động và tôn kính. Điều này người mới tu phải tập từ từ chứ đừng nên khoe khoang cái hay của mình, nếu khoe khoang nhiều thì hạnh của mình sẽ trở thành thô tháo, bộp chộp chẳng ai ưa. Chỉ luôn nhớ tu và đừng khởi thêm niệm xấu ác gì hết, bởi tất cả mọi sự vận hành đều theo luật nhân quả. Người biết lo tu thì mọi người xung quanh thấy sẽ sanh tâm hoan hỷ hưởng gì thân nhân.

Có câu chuyện kể lại rằng: Hai người tu cùng đi với nhau qua một ngôi chùa. Ông tăng trong chùa ngó ra thấy hai người đang đi, có một con quỉ đi đằng trước quét đường, một con quỉ theo sau rải hoa. Tới chiều ông tăng gặp hai vị đó đi về thì thấy con quỉ đi sau quét dấu chân, còn con đi trước nhỏ nước miếng lên đầu hai vị này. Thấy lạ ông tăng mới kêu hai người vô hỏi:

- Hai vị đi đường bàn chuyện gì vậy?

- Ủa, sao tự nhiên lại hỏi như thế?

- Tại tôi thấy lúc mấy ông đi thì có quỉ rải hoa, quét đất dọn đường nhưng sao lúc về thấy có đứa nhỏ nước miếng lên đầu mấy ông, có đứa lại quét dấu chân mấy ông?

Hai ông này hết hồn, hồi hận:

- Lúc đi chúng tôi nói chuyện đạo lý, lúc về nói chuyện tạp.

Chỉ cần nói chuyện lãng xảng một chút là quỷ thần đã ghét rồi. Vậy nên ở những nơi có đông tăng chúng, đông người tu lúc nào cũng có hộ pháp thiện thần ủng hộ, nếu mình khởi tâm xấu thì những vị này sẽ nổi giận, sẽ quở trách vì thế chúng ta phải cẩn thận, lo tu.

Điều quan trọng nhất cho người sơ tâm là phải sống hòa hợp và đừng nên tranh cãi, bàn chuyện thị phi hay biểu diễn bản ngã của mình làm mất thời giờ tu tập. Nỗi khổ tâm nhất của người thầy là sợ trong chúng không hòa đồng, chỉ cần một người nổi chúng là sẽ ảnh hưởng đến cả tập thể. Ở trong đại chúng yên và không gây chuyện là cách đền ơn cụ thể nhất đối với thầy của mình. Phải bỏ chấp ngã, sống cho thoải mái, bao dung, tâm rộng rãi không chấp vật thì đi tới đâu người ta cũng hoan nghênh, mặc dù mình không được đẹp lắm.

Mong rằng đại chúng tu tập ngày càng mạnh mẽ. Hy vọng nơi đây sẽ sản sinh ra được nhiều người làm được những điều lợi ích cho mọi người.



Thân người khó được Phật pháp khó nghe

NS. Hạnh Nguyên - TV. Phúc Trường

Tại sao nhà Phật nói “Được thân người là khó, được gặp Phật pháp lại càng khó hơn”? Đại chúng biết không, khi một bà mẹ sanh con, ai cũng muốn con mình được lành lặn tròn đủ, nhưng điều này không đơn giản. Chúng ta vào bệnh viện sẽ thấy vô số đứa trẻ bị tật nguyền, não không phát triển như người bình thường. Lúc đó, ba mẹ của chúng sẽ phải sống chung với con trong đau khổ suốt cả cuộc đời.

Chúng ta mới cảm nhận một điều rằng, cơ may được làm người quả là rất hiếm. Lại được tay chân đầy đủ lành lặn, trí tuệ sáng suốt, được gặp Phật pháp, hiểu Phật pháp là điều vô cùng hy hữu, vì thế đại chúng phải trân trọng bản thân mình. Trân trọng bản thân mình thì chúng ta cần làm gì?

Phật pháp khó nghe, mà chúng ta đã được nghe rồi cho nên cần phải trưởng dưỡng dùng để thời gian qua mất hoặc cảm thấy điều đó bình thường, Phật pháp không có gì mới lạ. Thấy như vậy rất là nguy hiểm. Dân gian có câu “Nhất niên

Phật tại tiền, nhị niên Phật thăng thiên” nghĩa là người mới tu thì tâm mạnh mẽ thấy gì cũng quý hết, ở trong chùa lâu dần thấy cũng buồn vui thương ghét, cũng tham sân si thế này thế kia, đâm ra thói tâm hồi nào không hay. Từ đó việc tu tập sút giảm, cơ hội được làm người được gặp Phật pháp theo đó sẽ biến đổi. Bây giờ muốn trở lại không được nữa.

Nếu không khéo tu tập, không khéo duy trì tâm ban đầu thì sống trong chùa một thời gian tập khí vẫn y như cũ. Lúc đó mình muốn điều chỉnh rất khó. Quan trọng bây giờ cố gắng đừng để duyên này duyên kia bám víu. Đức Phật dạy giác phiền não thường rình rập con người bởi nó sống ngay trong tâm chúng ta không đâu xa hết, không khéo kiểm soát nó sẽ dẫn mình đi trong vô minh, triền miên luân hồi không sao ra được.

Khi tâm nhỏ mọn hẹp hòi khởi lên là biết mình tu lệch rồi. Thầy dạy đúng nhưng coi chừng mình tu lệch. Bác sĩ cho thuốc uống đúng nhưng khi đem về để một đồng rồi quên và uống bảy. Nên nhớ còn rắn độc phiền não trong tâm thì không thể yên lòng cười giỡn qua ngày được. Thế nên người tu cần phải biết hổ thẹn.

Trong Vĩnh Gia Tập, Đại sư Huyền Giác chỉ cho người sơ tâm tu tập cần biết rõ năm niệm, đó là cố khởi, quán tập, tiếp tục, biệt sanh và tức tĩnh. Người mới tu thường hay bị dính mắc những điều

này. Cố khởi là nhớ những chuyện ngũ dục ở thế gian. Quán tập là nhớ thói quen, tập khí của mình. Tiếp tục là khi khởi vọng tưởng nhớ nghĩ những điều thế gian, những thói quen cũ mà không chịu dừng, niệm này nuôi lớn vô minh. Biệt sanh, niệm này rất quan trọng, khi những tạp niệm trên hiện lên ngang đây khởi niệm hồ thẹn. Tức tỉnh là khi niệm thiện, niệm ác khởi liền buông để tâm lóng lạng.

Giả tỷ mình có chiếc bánh. Khi nghe một huynh đệ nói đói bụng muốn kiếm gì ăn, mình khởi lên tâm niệm nhỏ hẹp không ưa người đó liền giấu luôn. Nếu là người khác có thể mình cho, còn người này ghét không cho. Khi có niệm ấy phải biết xấu hổ “Ủa, mình tu sao kỳ vậy. Người ta đói mình có thì cho người ta ăn, không nên phân biệt người này là người thương hay người ghét”. Do phân biệt người này là người mình ghét nên không cho, đây là tâm xấu. Ngay đây mình suy nghĩ và kêu lại: “Chị ơi chị lại đây em có chiếc bánh nè”. Đó là người biết hổ thẹn.

Niệm biệt sanh đối với người mới tu như chúng ta quan trọng lắm. Nếu sanh hổ thẹn thì ngang đó niệm nhỏ hẹp chấm dứt và tăng trưởng được niệm lành. Thế nên niệm biệt sanh được gọi là thuốc đối trị với ba niệm dơ đầu. Giả tỷ ba giờ khuya nghe đánh keng thức chúng mà làm biếng không chịu dậy, nghĩ trong bụng sao nhúc đầu

chóng mặt quá, dậy không nổi rồi trùm mền ngủ tiếp. Nghe ngoài kia hô thiên “Canh năm Bát-nhã chiếu vô biên”, huynh đệ đang cố gắng dùng trí tuệ chiếu sáng còn mình trùm mền ngủ thì thấy hổ thẹn nên cuốn mền lại đi ngồi thiền, thà chết trên bồ đoàn cũng được. Ngồi chết trên bồ đoàn cũng oai hơn chết trên giường ngủ phải không? Sanh niệm đó sẽ tạo động lực cho chúng ta cố gắng tinh tấn hơn. Bởi thế người tu phải có tâm hổ thẹn mới dẹp trừ được phiền não tham sân si, mới tròn đủ giới định tuệ.

Chúng ta được xuất gia tu tập là một thiện duyên đặc biệt không phải việc tầm thường. Xuất gia là việc của đại trượng phu, quan tướng khó có thể làm được. Bởi quan tướng có thể ra chiến trường giết được hàng ngàn quân giặc nhưng không thể chiến thắng bản thân. Người xuất gia cầu giải thoát muốn trở thành đại trượng phu, đại trí tuệ thì phải chiến thắng chính bản thân mình. Việc này rất hay mà cũng rất khó. Nhưng đôi lúc chúng ta lại thấy ngán, tại sao? Vì mình cứ lo lượm rác bên ngoài mà không chịu khám phá tận cùng cái hay của bản tâm. Lượm toàn rác nên nhìn lại kho Như Lai của mình không thấy vàng bạc châu báu mà thấy toàn phiền não.

Cho nên được xuất gia tu tập là một nhân duyên rất lớn, cần phát đại nguyện đời đời kiếp kiếp

gặp Phật pháp. Nếu không khéo tu thì duyên này sẽ bị mòn, muốn gặp lại rất khó. Chúng ta khác người thế tục là được kết duyên với nhiều chúng sanh, là ruộng công đức cho chúng sanh gieo trồng. Ở trong thiền viện không phải vác bát đi đến từng nhà khát thực nhưng được đức Phật gọi là “người xin ăn”, chúng ta đang xin ăn. Thí chủ tới bố thí cúng dường cho những người tâm quảng đại như Phật thì xứng đáng, nhưng nếu người thọ nhận có tâm ngã mạn, nhỏ hẹp thì không xứng đáng chút nào.

Thí chủ cúng dường và mong rằng đây là nhân duyên để họ tạo phước còn mình thì không chịu tu. Phước lành đã không có, nay họ lấy một chút, mai lấy một chút thì hết rồi. Cho nên người mới tu mặt mày dễ thương, tu một chập mặt mày không giống ai. Tu một chập nữa không ai muốn gặp mặt mà tìm cách né tránh thì thấy phước mình mỏng tới đâu.

Được làm người xuất gia, được ăn cơm của ngàn nhà là một điều hạnh phúc. Bởi khi ăn cơm ngàn nhà chúng ta sẽ ý thức được rằng mình không phải xin ăn của một người mà là của ngàn người, nghĩa là đang nợ của ngàn người. Nợ của ngàn người thì không lúc nào có quyền rời chiếc áo hổ thẹn. Đức Phật rất trí tuệ khi bắt mình thọ nhận của đàn-na tín thí vì muốn cho mình trưởng dưỡng đạo

tâm. Có hồ thẹn, có thiếu nợ thì mới sợ mới lo tu, còn không thiếu nợ thì đâu cần tu, phải không?

Nhưng có nhiều vị lại cho rằng vô chùa tu không được, lại thọ nhận của đàn-na tín thí sau này làm trâu làm bò trả nợ cho người ta. Suy nghĩ này rất bi quan cần phải chuyển liên. Thí chủ vào chùa cúng dường, mình sợ thiếu nợ thì mình phải nỗ lực tu tập, nỗ lực giảm bớt tham sân si, nuôi lớn tâm quảng đại bằng cách giảm tâm nhỏ hẹp. Đó là người biết tu tập, biết cách trả nợ.

Hoàng đế Thuận Trị có bài kệ rất hay:

*Cơm chùa thiên hạ có thiếu chi,
Bình bát tùy duyên khắp chốn đi,
Vàng ngọc thế gian đâu phải quý,
Đắp được ca-sa mới diệu kỳ.*

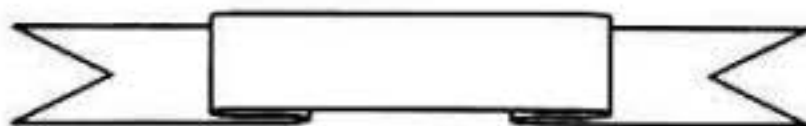
Ngài ca tụng người xuất gia tùy duyên mà thọ nhận của tín thí, tới chỗ nào cũng tùy duyên sống và tu tập được. Thấy vàng ngọc ở thế gian có đó rồi mất đó, chỉ cần đắp được ca-sa mới là điều diệu kỳ nhiệm mầu. Chúng ta đắp được ca-sa rồi có thấy nhiệm mầu không, hay:

*Ca-sa vị trước hiềm đa sự,
Trước đắp ca-sa sự cánh đa.*

Chưa được đắp ca-sa thì mong mỏi nhưng được một thời gian tâm ban đầu chạy đâu mất tiêu

cũng vì cái ăn cái mặc, vì cái ngủ nghỉ mà sanh phiền não, sanh tật đố, sanh đủ thứ thì có phải sự cánh đa không? Người đời làm việc nhiều nên sanh phiền não nhiều thì đúng rồi, còn mình không làm gì mà ngồi đây phiền não mới là kỳ. Mình không phải đi làm kiếm tiền nuôi ai lấy có gì phiền não? Máy huynh đệ kia vô chùa tu đều hướng về Tam bảo, lý do gì mà mình phiền não người ta. Họ cũng Tam bảo nuôi, mình cũng Tam bảo nuôi mà họ không biết tu, sân si phiền não thì nhân nào quả đó. Họ không khéo tu thì họ khổ, việc gì mình phải phiền người ta cho mệt. Tự động đem tật xấu của người khác vô rồi bực mình huynh này, không hài lòng huynh kia... đó là sự cánh đa. Cho nên đại chúng lúc nào cũng nên giữ tâm niệm “Đắp được ca-sa mới diệu kỳ”.

Hy vọng rằng mỗi ngày khi đắp chiếc y lên mình, toàn thể đại chúng đều cảm nhận được sự diệu kỳ này.



Mùa Hạ

của những người con Phật

Hạnh Chiếu

Truyền thống an cư vào Hạ có từ thời đức Phật, do chính Như Lai chế định. Trải qua 49 năm giáo hóa độ sanh là 49 mùa hạ Như Lai cùng chúng an cư tu học. Dù ở cõi người hay cõi trời, Thế Tôn cũng nhập hạ đúng pháp, nghiêm trì tịnh giới, cấm túc chuyên tu. Vì vậy không một đệ tử Tăng Ni nào dám chệnh mảng với việc tu học trong ba tháng an cư. Truyền thống này cho tới bây giờ trải qua 2.555 năm vẫn còn nguyên giá trị và hùng lực của nó. Tinh tấn. Nghiêm cần. Tịnh lạc.

Dù ở đâu cũng vậy, tới mùa an cư là tất cả Tăng Ni đều vui vẻ chuẩn bị cho mình một trú xứ ổn định, gác qua mọi việc đi lại không chính đáng, bắt đầu cho thời gian tu học nghiêm túc. Ngày xưa mùa an cư là mùa của hội Thánh. Các thầy Tỷ-kheo hết sức nỗ lực thiền định để chứng Thánh quả A-la-hán và dâng lên đức Phật phần thưởng vô giá này, gọi là báo đáp thâm ân giáo dưỡng của đấng Thế Tôn. Ai không thành tựu được quả vị này thì cảm thấy xấu hổ vô cùng. Tuổi Hạ vì thế chính là tuổi công đức.

Chúng ta ngày nay không ai chứng Thánh cái vèo như quý thầy cô thời Phật còn tại thế, có lẽ vì thiếu Phật là thiếu cả một nguồn soi sáng vô biên. Chỉ cần thấy Phật nhìn, nghe Phật nói, nhận Phật ý là các thầy cô dễ dàng trở thành “thiện lai Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni” mà không cần phải suy đi nghĩ lại, tính toán nhiều ngày để trở thành một tăng sĩ như chúng ta ngày nay. Việc thành tựu Thánh quả vì thế tự nhiên nhẹ nhàng như chuyện mặc áo ăn cơm. Thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn! Một khi tâm Phật soi sáng tâm ta, tâm ta hòa nhập với tâm Phật. Thế là xong. Một chúng hữu tình đã được trí tuệ và tình thương của Như Lai làm sống lại trái tim của chính mình. Trái tim vô ngã vị tha.

Kinh Pháp Cú kể lại, nữ Tôn giả Khema trước khi là đại đệ tử nữ đệ nhất về trí tuệ của Thế Tôn, bà là sủng phi của vua Tần-bà-sa-la. Phi rất đẹp và không thích việc Như Lai luôn bảo “cái đây da hôi thúi” khi đối diện trước các đại mỹ nhân. Vì thế bà tránh né Phật tối đa. Vua nói mấy bà cũng không đến gặp Phật, nói chi chuyện nghe pháp. Vì muốn Khema được hưởng lợi lạc của chánh pháp như mình nên Tần-bà-sa-la âm thầm tìm cách cho bà bắt đắc dĩ phải gặp Phật. Thế Tôn biết rất rõ về việc này. Ngay khi Khema xuất hiện, đức Phật đã hóa ra một tuyệt đại mỹ nhân đứng hầu quạt phía sau Ngài. Khema vốn đắm say sắc đẹp nên đã dấn

chặt mắt vào người đẹp, mà quên mất sự hiện diện của đức Thế Tôn cùng tăng đoàn.

Thế là trước mắt Khema từ một tiên nữ giáng trần dần dần biến thành một bà lão xấu xí nhăn nheo, rồi cuối cùng chỉ còn lại túi da bọc xương. Thấy thế, Thù phi kinh hoàng về sự thay đổi chóng vánh của một thân thể kiều diễm mà mình vô cùng ưa thích. Đức Phật đọc được tư tưởng của bà, liền bảo:

- Khema, bà đã nghĩ sai lầm rằng sắc đẹp thể chất là có thật. Bây giờ thì đã rõ cái mỏng manh giả tạm của nó rồi. Chúng sanh trên thế gian này cũng thế, đắm say nơi ái dục, bị lòng sân đốt cháy, bị ngu si nhận chìm, không thể vượt thoát nổi. Hãy nghe Như Lai nói kệ:

*Người đắm say ái dục,
Tự lao mình xuống dòng,
Như nhện sa lưới dệt,
Người trí cắt trừ nó,
Bỏ mọi khổ, không màng.*

Bài pháp kết thúc, Thù phi Khema liền đắc Thánh quả A-la-hán và trở thành Tỳ-kheo-ni ngay sau đó, ngoài sức tưởng tượng của vua Tần-bà-sa-la.

Chuyện này cũng ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Bởi vì ta đã từng nghe giáo pháp của Thế

Tôn, mà có chúng cái gì đâu ngoài mấy cái chúng tật cố hữu khó tu khó sửa của mình. Đôi khi lưỡi hái tử thần kẻ tận cổ ta còn chưa ngán, nói chi hai chữ “vô thường” có thể hù dọa những chúng sanh cang cường đời sau! Thật ra lắm lúc đức Phật cũng phải lắc đầu với những tham muốn bất tận, sân si bất tận của chúng sanh. Cái nghiệp này nó hành hạ mình liên miên tới xuống mô vẫn chưa nguôi! Không chỉ xuống mô một lần mà là nhiều lần, vô lượng lần cũng vậy thôi.

Chuyện tu hành vì thế mà trở thành khó, trở thành trăm tôi ngàn luyện, trải qua vô số kiếp đến nay vẫn chưa rồi. Vì thế đức Phật phải giam chân mình một chỗ, cột sáu căn về một mối, đề phòng sáu giác lai vãng bắt cóc đem đi. Nhiều khê tới như vậy cũng chỉ vì “một thoáng quên mình đã mất tâm, huông chi nhiều kiếp mãi phiêu trầm”. Cho nên chớ có khinh thường kẻ giặc bên trong. Phật dạy chỉ có nỗ lực tu tập thiền định và trí tuệ mới có thể phá tan giặc ác tham sân si này. Làm sao hân hưởng được giá trị và lợi ích đích thực của công phu tu hành, ta mới có niềm vui nơi chánh pháp, mới không bị nghiệp lực nắm cổ lôi đi.

Cho nên ba tháng an cư là một cơ hội vô giá, một nhân duyên hy hữu, một con đường sống duy nhất của những người con Phật. Mùa an cư vì thế

trở thành mùa của hoa trái giác ngộ, của sự nỗ lực tinh cần, của trí tuệ và tình thương chân thật.

Trí Đức Ni vào Hạ cũng mong được như vậy, cho dù có bao lâu.

Truyện vui

Câu chuyện ngoài lề

Chơn Ngữ

Một hôm thầy Phó cùng với bốn vị sư nữ ngồi sàng gạo đã có một. Trong đó, có một sư nữ trên nét mặt lộ vẻ âu sầu, lo sợ, đến gần Thầy nói:

- Thưa Thầy, tháng rồi Thầy sắp con coi giữ đồ ăn trong kho, con đã lỡ làm chết rất nhiều mọt. Tháng này lại làm Tri Khố giết chết rất nhiều kiến. Thầy ơi! Con đã phạm tội sát sanh quá nhiều, nhờ Thầy dạy giúp con phải làm sao giảm bớt tội lỗi này.

Thầy bảo:

- Nếu con đã làm chết nhiều mọt và kiến, thì con chú nguyện cho nó như vậy: “Ta đã lỡ làm cho các người chết, vậy sau khi các người đã bỏ thân

này, mau trở lại làm đệ tử của ta. Ta sẽ độ cho tu hành”. Nhưng con nhớ dặn chúng lên làm người thì thân hình phải hơi thấp một chút, vì con không được cao lắm. Nếu đệ tử cao hơn thầy thì không đúng phép.

Rồi Thầy lại hỏi sư nữ:

- Con cao bao nhiêu?

Sư nữ thưa:

- Dạ, con cao 1m52. Thưa Thầy, sau này nếu con có thiện viện nhận chúng tu hành, con sẽ treo bảng trước cổng chùa: “Nơi đây chỉ nhận người tu học tuổi từ 18 đến 50, không hạn chế chiều ngang. Thưa Thầy mỗi khi con dẫn đệ tử qua Phương trượng nghe Sư Phụ dạy Phật pháp, con sẽ sắp hàng chúng đi từ cao đến thấp, người đứng cuối cùng chỉ cao khoảng 1m thôi. Toàn chúng sẽ đi hàng dài từ cao đến thấp.

Thầy ngạc nhiên hỏi:

- Sao con sắp hàng ngược vậy, người ta sắp từ thấp đến cao, còn con thì từ cao đến thấp?

- Thưa Thầy, vì đệ tử đi trước thầy thì không đúng phép.

- Thầy sẽ đặt tên cho thiện viện của con là thiện viện Đa Nhân Thiểu Thốn, tức là thiện viện có nhiều người thiếu thốn tắc.

Thầy nói tiếp:

- Vậy thiền viện này chắc ít hao tổn vải may đồ để mặc lắm đó. Tuy vậy, người xưa có nói: Người tuy có cao thấp nhưng Phật tánh vốn đồng. Nếu mọi người đều quyết tâm nỗ lực tu hành thì sẽ thành Phật như nhau không khác.

Sư nữ rất đồng tình với Thầy:

- Thưa Thầy, đúng rồi ạ.

Mấy sư nữ ngồi sàng gạo được một trận cười thoải mái. Sư nữ lúc đầu vẻ mặt đầy âu sầu, lo sợ cũng vui theo, quên đi việc sát sanh từ trước.



Càng tìm càng xa

Hạnh Bồn

Mọi người chúng ta ai cũng đều biết một năm có bốn mùa: xuân, hạ, thu, đông. Mùa xuân mát mẻ đã qua, hiện tại là mùa hạ. Thường thì mùa hạ nóng bức, nhưng thật nóng đối với thiên sinh ni nơi đây khi vừa nghe sư Trụ trì tuyên bố: tất cả đại chúng mỗi người viết một bài để làm tờ báo hạ của thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni.

Sau đó, mọi người đều xôn xao không biết mình phải viết bài gì để nộp cho Thầy đây? Vài người đến hỏi tôi: “Thầy ơi! Con viết bài gì hả Thầy?” Có vị bảo: “Con không viết bài được không Thầy?” Tôi nói: “Lên Thầy Trụ trì mà hỏi”. Lúc này tâm trạng đại chúng giống như trong chúng hội của Ngũ Tổ lúc Ngài bảo tất cả phải trình kệ, để Ngài truyền y bát cho làm Tổ thứ sáu vậy. Chúng hội lúc đó không lo nhiều vì mọi người đều cho rằng ngài Thần Tú là vị Giáo thọ lớn nhất trong chúng thì ngài sẽ làm kệ, nên không ai nhọc sức suy nghĩ tìm kiếm làm kệ. Chớ như ni chúng bây giờ thì không còn chỗ nào né tránh, trừ khi tăng tuổi lên khỏi 60 mới được miễn. Do đó mọi người chạy tìm lung tung, có vị nói với tôi: “Thầy ơi, tìm giùm

trong đầu con coi có đề tài gì, để con viết một bài nộp báo hay không?” Tôi bảo: “Trong đầu của thầy còn tìm không ra, huống nữa là tìm trong đầu của con”.

Bỗng nhiên tôi nhớ lại trong bài Chứng Đạo Ca của thiền sư Huyền Giác có câu: Còn tìm tức biết anh chưa thấy! Thật vậy, nếu mình cứ suy tìm thì càng tìm càng xa. Chỉ với cái biết là đầy đủ diệu dụng không thể nghĩ lường. Người xưa đã chỉ rõ, do chúng ta quên không hề nhớ đến cái biết hằng hữu của chính mình. Nói thì dễ, nhưng khi thực hành chúng ta cứ bị quên cho nên thật khó. Như lời ông Bàng Uẩn nói “Khó, khó, mười tạ dầu mè trên cây vuốt.”

Đúng vậy, đối với các thiền sinh mới vào thiền viện thì quá khó, khó hơn cả mười tạ dầu mè trên cây vuốt, vì chưa quen với nếp sống trong chùa. Từ một người quen cầm bút, vào chùa phải cầm cuốc, ngoài đời quen sống tự do phóng túng, vào chùa phải theo thời khóa. Nhất là ngồi thiền phải khắc phục mọi thứ đau nhức, rồi lại hôn trầm ngủ gục. Những thứ đó mới tạm yên, bây giờ đến phải moi tìm, suy nghĩ viết bài gì đây? Thật là hết sức khó khăn đối với người mới vào thiền viện.

Bản thân tôi rất dở văn chương, nhưng tôi nhớ ở quê mỗi khi bất ngờ có khách đến nhà, thì ông bà bảo con cháu dọn thức ăn ra đãi khách. Lúc

đó trong nhà có cái gì thì dọn cái đó. Khi dọn xong, ông bà liền mời khách ăn và bảo: Thôi thì cây nhà lá vườn có chi dùng nấy. Sự thật trong tâm tôi không có ý định viết bài, nhưng gặp duyên đưa đến thì viết cho vui với đại chúng, có gì viết cái đó không cần hay dở gì cả.

Các vị xưa có nói ngôn ngữ chỉ là giả tạm, mượn nó để chỉ cho cái chân thật, đừng mắc kẹt vào lời nói. Đức Phật đã dạy “Những lời ta nói như ngón tay chỉ mặt trăng. Đừng chấp vào ngón tay mà quên đi mặt trăng chân thật”. Thẳng đó liền nhận, chúng ta đừng tìm kiếm, vì càng tìm càng xa vậy.

Vui nơi cửa Phật

Huệ An

*Trăm năm trăm tuổi một chùa,
Già vui cửa Phật bốn mùa kệ kinh.
Trí Đức Ni, thiết tài tình,
Quý cô sớm tối chuyên tinh tu hành.*

Cố Gắng Hơn

Hạnh Giám

Tôi biết trong giai đoạn đầu vào đạo huynh đệ rất vất vả vì chưa quen sinh hoạt của thiền viện, công phu cũng không thể nào tiến nhanh được. Nhưng đại chúng phải hết sức cố gắng, luôn nhắc nhở mình phải cố gắng không nên nản chí nản lòng.

So với các vị Tổ, các vị Thầy đi trước thì sự vất vả của chúng ta đâu có thấm gì, phải không? Ngày xưa quý ngài tu tập khó khổ nhiều lắm, chúng ta ngày nay tuy nói là cực chứ thực ra không bằng người xưa đâu. Huynh đệ biết không, Sư Ông của chúng ta hồi nhỏ đi tu rất cực, ở vùng quê điều kiện sinh hoạt tu học đâu có được như bây giờ, làm việc rất nhiều nhưng Sư Ông vẫn thành tựu việc tu học. Thiền viện Thường Chiếu và Linh Chiếu ngày trước cũng vậy, khó khăn vô cùng nhưng tinh thần quý thầy cô rất mạnh mẽ. Chúng ta ngày nay điều kiện vật chất đầy đủ, hưởng thụ nhiều mà tinh thần không mạnh thì đâu thể được, cho nên mong rằng huynh đệ cùng cố gắng khắc phục hơn.

Nhiều khi nghe kể thức chúng rồi, tôi thấy mấy vị chưa cuốn mừng mền đi ngồi thiền, tôi biết huynh đệ rất mệt nên không kêu mà để cho nướng

thêm chút xiu, rồi năm mươi phút sau mới kêu. Luôn khắc phục bản thân, tinh tấn cố gắng là điều đầu tiên, đừng nuông chiều cái thân giả tạm này quá. Dù mệt nhưng kiên quyết mạnh mẽ thì cũng ngồi thiền nổi, nếu không quý vị cứ cạo gió đánh dầu dài dài. Tôi đã nghiệm một điều rằng khi cố gắng thì mệt mỗi lượt qua liền, còn không cố gắng thì nằm bệnh luôn.

Được sống trong môi trường đầy đủ những thứ tiện nghi tốt đẹp, nếu không khéo sẽ lâm vào tình trạng nuôi dưỡng thói quen hưởng thụ của mình. Rồi khi đi đến những nơi khó khổ, chúng ta không thích nghi được nên chướng ngại không tu nổi. Hạn chế bớt những hưởng thụ cho sắc thân như ăn mặc vừa chừng thôi. Thật ra nặng về việc ăn uống cũng là một chướng ngại trên đường tu. Lo ăn thì phải tốn tiền đi chợ, rồi lại mất công mất thời gian nấu nướng. Nấu ngon thì thích tức tham đắm, nấu dở thì chê tức phiền não. Khi ăn no rồi đâu có tu được, bụng đầy khí ngồi thiền không nổi, chỉ còn cách nằm ngủ thôi.

Đức Phật dạy gieo nhân gì là sẽ có quả đó nên chúng ta cố gắng giữ nhân tốt, đừng bao giờ khởi lên ý niệm xấu, làm điều xấu để khỏi phải chuốc lấy quả báo xấu. Đức Phật dạy mỗi người phải tự thấp đuốc lên mà đi. Lấy chánh pháp làm đuốc dẫn đường tức là chúng ta nương theo những

lời chỉ dạy của đức Phật để tu tập cầu giải thoát. Sự giải thoát không ở nơi nào khác ngoài chúng ta. Mỗi người phải tự nỗ lực và nhớ là đừng có tham, đừng vì dục vọng mà quên đi đạo nghiệp của mình.

Chúng ta đời nay còn phàm phu nên căn tánh thấp kém, dễ bị tham đắm vào ngũ dục. Đa số đều vướng vào sắc thân mà sắc thân rồi sẽ bại hoại tan rã nên không thể nào thấy được chân lý. Thân tứ đại này luôn bệnh hoạn, mỗi một nếu không có sự cố gắng thì dễ dể ngày tháng trôi qua một cách lãng phí. Nhiều vị lại có suy nghĩ bảo chữa rằng thôi bữa nay mệt nằm nghỉ cho khỏe, ngày mai hãy tu tiếp, tu lâu dài mà. Nếu cứ như vậy thì tu hoài sẽ chẳng tới đâu, sẽ chẳng thấy tiến bộ mà thậm chí còn dẫn đến thoái tâm nữa.

Chúng ta học theo hạnh Ngài thì phải cố gắng sống vì mọi người, xả thân vì mọi người mới có thể gần đạo được. Nếu thương thân mình quá, lúc nào cũng dung dưỡng thọ nhận mà không làm bất cứ điều gì tốt cho ai thì sẽ không có phước báo, không có công đức. Phước đức đã không có, đạo lực cũng không thì nghiệp chướng lại càng nặng, khi đó ma chướng sẽ đến và làm trở ngại đường tu của chúng ta. Hôm nay bệnh hoạn, ngày mai việc này việc kia khiến mình không muốn tu nữa nên thôi đọa.

Hàng ngày chúng ta đọc tụng kinh Bát-nhã là để quán chiếu thân năm uẩn này không thật, nhắc

nhờ mình phải xả bớt ngã chấp. Tất cả chúng ta trôi lăn trong sanh tử luân hồi đều từ chấp ngã, cho nên phải quán chiếu xả đi ngã chấp thì mới giải thoát được. Vì thế kinh Bát-nhã được coi là yếu chỉ của sự tu tập. Chỉ có dùng trí huệ mới soi thấy được tánh Không của các pháp và thấy được sự vô thường bất tịnh của thân tứ đại, nên không còn đắm chấp dung dưỡng thân này nữa.

Chúng ta có mặt trên cuộc đời này là kết quả của nhiều lần tạo tội nghiệp, bây giờ muốn dừng tạo tội thì phải phát triển hạnh lành, tu hạnh lành. Tội lỗi đều từ nơi tâm, nếu tâm xấu thì quả báo xấu, tâm thiện thì quả báo thiện. Chúng ta đã phát tâm tu tập tức là nuôi dưỡng phát triển tâm thiện để những tâm xấu ác, tội lỗi cũ dần dần được tiêu mòn. Bài kinh Bát-nhã chúng ta tụng mỗi ngày cũng chỉ ra điều cốt yếu là phải xả ngã, có xả ngã thì mới vị tha. Cho nên đại chúng luôn nhớ phải soi xét lại tâm mình, xem đã thực sự xả ngã chưa, đã thực sự sống vì người khác chưa. Người khác có quý kính mình hay không là qua sự tu tập, qua phong cách ứng xử của mình trong tất cả mọi lúc, chứ không phải nói đạo giỏi mới được người khác kính trọng. Muốn vị tha thì phải vô ngã, mình chưa có vô ngã thì không bao giờ vì người được hết.

Đó là một số điều xin được chia sẻ với đại chúng, mong chư huynh đệ thật tâm tu tập, thật tâm cố gắng vì đạo nghiệp của chính mình.

Con về

*Con về tu học nơi đây,
Chân luôn nhẹ bước, lòng đầy niềm vui.
Sớm thiền, chiều pháp an vui,
Tâm con tĩnh lặng sống vui trọn ngày.*

*Con về tu học một ngày,
Được tình thương lớn, phước dày cho con.
Ân này khắc dạ chẳng mòn,
Hương thiền Trí Đức mãi còn trong con.*

SC. Tâm Trí – Chùa Huê Lâm

Kính tặng Phật tử khiêm thị

Nỗi lòng người giám thiền

Linh Uyên

Ngày vào hạ khí trời còn tươi mát, không gian thật yên tĩnh chỉ có tiếng ve ngâm, tiếng chim ríu rít trên mái ngói đỏ. Gió nhè nhẹ làm vang lên tiếng chuông gió ngân nga thánh thót. Ngồi ngắm ngôi thiền viện thân thương thật hùng vĩ, giữa rừng cao su bát ngát xanh rờn. Tôi cảm nhận một niềm phúc quá lớn vượt ngoài sức tưởng tượng, tất cả thành tựu này có được là do công đức của Hòa thượng Trúc Lâm, Hòa thượng Viện trưởng và chư tôn đức Tăng Ni vun đắp, cộng thêm bao tấm lòng của Phật tử tin tưởng hộ trì Phật pháp. Thật khó nói hết lòng cảm kích của tôi đối với những ơn sâu kia, chỉ hứa với lòng đem hết sức tu hành, để báo đáp lại phần nào trong muôn một.

Theo sinh hoạt hằng ngày của thiền sinh ở thiền viện. Mỗi sáng thức dậy lúc 3h, vừa nghe tiếng keng vang lên tôi vội vàng ngồi dậy, mau mắn xếp gọn mùng mền, rửa mặt vệ sinh xong uống ngụm trà cho tỉnh táo. Bước nhanh lên chánh điện vào lễ Phật ngồi thiền khuya, chúng tôi ngồi thành sáu hàng ngay ngắn thật trang nghiêm. Được ngồi nơi thanh tịnh thoáng mát sạch sẽ, trong lòng vô cùng an ổn.

Nhìn lên tượng đức Phật trong nụ cười tỏa sáng nét từ bi, thưở xưa đức Thế Tôn đâu có được một nơi yên tĩnh như vậy mà tọa thiền. Từ bỏ tất cả những tiện nghi tối thiểu cần thiết cho thân, không kể mưa nắng nóng lạnh, đói khổ, muỗi mòng, rắn rít, hay ác thú, Ngài chọn một gốc cây vững chắc, trái lớp vỏ khô làm một tòa cao và an nhiên ngồi lên đó với cả một ý chí tuyệt vời, một hùng lực không có gì lay chuyển nổi. Ngài chiến thắng tất cả ma quân dù có gian hiểm đến đâu cũng phải chạy dài thối lui trước một tâm nguyện cao cả bao la đó.

Bỗng một tiếng “chát” vang lên làm tôi sực tỉnh. Và sau đó tôi nghe tiếng thiền bảng vang lên nhiều lần rồi lác đác cho đến lúc xả thiền. Tuy là buổi khuya không khí tươi mát lành lạnh, nhưng cũng không làm tỉnh được những cơn buồn ngủ chợt đến. Chính bản thân tôi đôi khi cũng ngủ lơ mơ hoặc mất đi một lúc không biết gì, thật đáng tiếc.

Đến hôm tôi đi giám thiền, buổi tối cả chúng ngồi trang nghiêm ít người ngủ gục. Tôi thầm khen chúng có cố gắng, nhưng tới buổi khuya có lẽ chưa quen giấc nên nhiều người cứ khen Phật lia lịa. Tôi cứ phải đi hết chỗ này đến chỗ kia để đánh thức từng người. Do đã quá quen việc, chỉ lướt mắt qua liền biết người đó đang đi vào trạng thái nào. Nhìn gương mặt ngủ thật hồn nhiên và tấm thân bé nhỏ,

tôi không nỡ giáng một bê ra trò để đuổi con ma ngủ chạy mất mà chỉ khều nhẹ nhẹ cho em tỉnh ngủ, nhưng mới vừa quay đi qua người khác thì em lại ngủ tiếp. Thật tôi rất thông cảm tuổi trẻ là tuổi ăn tuổi ngủ không biết đủ, thế mà vào thiền viện đang lúc ngon giấc nhất lại phải lồm cồm thức dậy, ngồi thẳng trang nghiêm tỉnh táo thì không sao tránh khỏi cơn buồn ngủ tới kéo lôi.

Tôi chợt nhớ cái bóp vai năm nào của sư Trụ trì với tình thương trù mến đã làm tôi chợt tỉnh thoát ra khỏi cơn buồn ngủ trầm trệ. Từ đó tôi tâm niệm đến với người bằng tình thương để cảm hóa hơn, nên tôi lại đến bóp vai cho nhiều người. Nhưng cũng chẳng bao lâu con ma ngủ lại kéo đến quấy nhiễu, tôi cứ đi hết chỗ này đến chỗ khác đánh thức giùm. Đến một lúc tôi chợt kêu thán “Trời ơi, đệ nhất quán quân ngủ, sao nhiều người lại tranh nhau mà dành chức vô địch như vậy?” Nhìn qua nhìn lại chắc không khỏi dùng sức mạnh của cây bê, thế là “chát chát” từ đầu trên tới đầu dưới. Có lẽ tiếng bê mạnh mẽ đã khiến cho một số lơ mơ phải tỉnh hẳn. Trong lòng tôi cứ mong mọi người thật tỉnh táo tu thật tốt, đâu đợi tôi đi tới mới tỉnh táo, mới vừa quay lưng lại nhắm mắt lơ mơ, tôi thán nghĩ: “Ồ! Lạ thật tu vì sợ cây bê chằng? Sao lại không nhớ chính mình đang tu cho mình.” Nhưng

tôi quên rằng các em còn sơ cơ quá, chưa đủ sức chống chọi với con ma ngủ dai dẳng này.

Ngày xưa tôi cũng thế, cũng thua xiểng liểng hết trận này đến trận khác, chứ có phải dễ thành công đâu. Hôm nào ngồi thiền mà nghe tiếng của Thầy Trụ trì Linh Chiếu đi giám thiền thì cả chúng ai cũng tỉnh rụi, chính tôi cũng tự thắc mắc sao kỳ, không biết thầy có năng lực gì khiến chúng tôi tỉnh lạ. Còn hôm nào không nghe tiếng thầy là con ma buồn ngủ nó lôi chúng tôi vào hang quỷ tối om. Tôi nhớ rõ chúng tôi như những con kiến con sâu bị dòng nước xoáy nhận chìm.

Tôi chợt nhớ lời nhắc nhở tha thiết của thầy Trúc Lâm sau buổi giám thiền: Người tu là một chiến sĩ gan dạ. Mỗi lần lên bồ đoàn ngồi thiền phải nhớ mình là người chiến sĩ cầm gươm lên yên ngựa xông pha ra trận mạc chiến đấu với quân giặc, mà quân giặc này rất dữ dằn, dai dẳng và đáng sợ. Có ai ra trận chiến đấu với quân thù mà dám ngủ không? Lơ mơ một chút là chết, phải hết sức tập trung tinh thần cầm cây kiếm trí tuệ không dám lơ lỏng, nhìn quân địch không dám chớp mắt, sơ sót là thua ngay. Phải chấn chỉnh tinh thần cho tỉnh táo sáng suốt, vừa thoáng thấy bóng quân địch là chặt ngay không khoan nhượng. Đó là người chiến sĩ giỏi thắng trận, phải thắng trận như vậy hoài, mới có thể tiêu trừ vô minh phiền não, tập khí sâu dày của mình. Nếu

không làm được như vậy thì không đủ trả nợ hạt com của đàn-na tín thí đem cúng cho mình, chắc chắn đời sau phải mang lông đội sừng trả lại có phải khổ không?

Mỗi ngày qua là mất một dịp may hiếm có để dành lại quyền làm chủ nhân ông, phải nhớ như vậy. Cảm nhận được sự vô thường, sự chết chóc bức bách kề bên mà thúc đẩy vươn lên luôn tỉnh táo, luôn cầm chắc cây gươm trí tuệ của mình. Như thiền sư Ô Sào biết mình dễ ngủ, nên leo lên cháng ba của một cây to de ra một vực thẳm mà ngồi thiền, chỉ cần gục một cái là tan thân mất mạng. Do đó ngài không bao giờ dám ngủ. Chúng ta đang ngồi cheo leo trên vực thẳm cung kính lợi dưỡng, không khéo tỉnh giấc thì cũng tan thân mất mạng.

Như vậy điều kiện đầu tiên khi ngồi thiền là phải thật tỉnh táo sáng suốt, mới thấy được vọng tưởng phiền não quấy nhiễu mà dẹp sạch. Tất cả những chương ngại phiền não vô minh đã dẹp sạch thì mới có quyền ca khúc khải hoàn. Ngài Hám Sơn đã nhắc nhở: “May thay trong kiếp này nhờ sự trợ giúp và chỉ dạy của Chân sư, hạt giống Bát-nhã trong chư vị được thức tỉnh, nhưng chư vị phải nhận thức rằng không dễ gì nhỏ được, lấp được các gốc rễ luân hồi đã ăn sâu trong chư vị từ thời vô thủy.

Công việc này không phải tầm thường, chỉ những người có ý chí và sức mạnh, đủ can đảm mới

có thể gánh vác nổi. Dấn thân tới trước không chút do dự hay rút rè thì mới vào được đạo. Đã tiến thì không lùi như một thiền sư đã đưa chân ra thì không rút chân lại, dù biết sẽ bị cán gãy chân. Có thể mới mong vào được đạo.

Ở Trúc Lâm, Sư Ông thường hay nhắc: Tôi muốn những người tới đây phải có ý chí sống chết trong việc tu. Tại sao tôi muốn như vậy? Bởi vì người thế gian khôn ngoan tài giỏi tạo được sự nghiệp lớn, năm mươi, bảy mươi năm rồi chết, sự nghiệp cũng hoại theo. Còn chúng ta tu từ cái thân hư dối, tạm bợ quyết vươn lên sống với pháp thân chân thật bất diệt, chuyện đó không phải giản đơn. Hơn nữa, từ con người phạm tục muốn chuyển thành bậc Thánh không phải việc thường. Đã là việc phi thường thì phải có ý chí phi thường, nếu muốn làm việc phi thường mà ý chí tầm thường phạm tục sẽ không bao giờ làm được.

Chư Tổ đều như nhau, luôn luôn thúc đẩy người tu phải có sự quyết tâm mạnh mẽ để tinh tiến vượt lên. Bởi chúng ta đã huân tập vô minh mê lầm từ vô thủy kiếp đến nay, đâu thể lừng chừng chỉ tu trên hình tướng cho có mà không thức tỉnh thấy sự nguy hiểm ở sát bên cạnh, sơ sẩy một chút là cởi áo ra đời. Nên nhớ “việc lớn chưa sáng như đưa ma mẹ” đến lúc “việc lớn đã sáng thì cũng như đưa ma mẹ”. Như vậy lúc nào cũng nhớ tỉnh giác, nhất là

lúc ngồi thiền phải làm chủ được thân tâm, thì khi ra làm việc hay đi đâu mới có thể làm chủ được phần nào.

Do đó chúng ta phải có ý chí dũng cảm mạnh mẽ vươn lên, sẵn sàng tiến tới chứ không thể ỷ lại, không thể chần chờ. Phải có quyết tâm thệ nguyện giải quyết cho xong việc lớn sanh tử, không phải vào chùa chỉ một thời sám hối hai thời ngồi thiền trầy trật là đủ trả nợ cơm áo. Được người nhắc nhở những tật xấu, những cái dở thì phải vui vẻ tiếp nhận mà liền khắc phục. Luôn nhìn lại mình xem còn những gì thiếu sót mà khiêm tốn học hỏi. Để sau này trở thành bậc pháp khí hữu ích cho đạo, không cô phụ chí nguyện xuất gia của mình, không uổng vào cửa Không làm người Thượng Sĩ.



Zua cơn mê!

Minh Diệu

Vừa xả thiền xong con được một huynh đệ cho hay: Con nghe phong thanh tháng sau cô ra ban may. Tin này làm cho con bất ổn. Vừa giải quyết số đồ đạc còn tồn, vừa giải quyết nội tâm. Con rất lo lắng công việc sắp đến, không biết có làm nổi chăng. Vì sức khỏe con rất yếu nên nghề cuối cùng để con bám là nghề may. Chỉ có nghề may con mới cống hiến tốt cho Tam bảo, còn mọi việc khác con không đủ khả năng, không đủ sức khỏe. Càng nghĩ con càng buồn, buồn cho số phận và tự trách mình kiếp trước kém tu nên kiếp này sinh ra yếu đuối.

Đến cuối tháng con được vào ban Hương đăng. Tuy công việc nhẹ nhưng so với con thì không đơn giản chút nào. Vì chưa quen công việc nên làm rất mệt, càng mệt lại càng buồn, có lúc muốn rút lui. Những khi ấy con lại nhận được sự giúp đỡ tận tình của huynh đệ. Nhờ vậy con đã vượt qua được cái khó này. Bây giờ con mới cảm nhận rằng khi huynh đệ đồng cảm vui vẻ trong công tác thì luôn có sự đùm bọc gắn bó, vì thế tình huynh đệ càng được kết chặt hơn.

Khi còn làm trong ban may, con được giao trách nhiệm làm trưởng ban. Vừa công việc lại vừa trách nhiệm, con lại không khéo trong lời nói đã vô tình làm cho một số huynh đệ phiền não. Nhưng nhờ quý thầy từ bi chỉ dạy và giao cho con công việc khác mà con có dịp nhận ra rằng lâu nay mình có cái lầm chấp về bản ngã quá cao. Con đã đánh mất mình, sanh ra phiền não bất an, thật là xấu hổ. Cũng từ đây con rút ra được một bài học làm bất cứ việc gì cũng đừng quên tu.

Sấm chớp rồi cũng sẽ qua. Ngẫm lại thấy mình phước mỏng nghiệp dày, tập khí nặng nề, tu hành chẳng có ra chi. Từ nay con nguyện tinh tấn tu hành, cố gắng không để những sai lầm đáng tiếc xảy ra nữa.

Tôi nấu ăn

Bửu Tràm

Tụng kinh xong, tôi bước chân ra khỏi Chánh điện thả bộ về liêu. Bỗng có một An gọi tôi lại và nói: Cô Tràm, thầy Phó đang trên Chánh điện, Thầy có việc muốn gặp cô đó. Tôi vừa đi vừa vọng tưởng không biết có chuyện gì mà Thầy gọi tôi.

Lên tới nhà Tổ, tôi gặp Thầy và Thầy Tri chúng đang cùng ở đó. Tôi đến gần hai thầy và thưa:

- Dạ mô Phật, thưa Thầy gọi con.

- Trăm làm thị giả nấu ăn nha.

Vừa nghe vậy tôi giật thót mình, lúc đó nếu không có hai Thầy tôi sẽ la lên một tiếng “hả” thật lớn. Nhưng vì đang đối diện với quý thầy tôi chỉ biết vâng lời và thưa con sẽ cố gắng.

Thầy Trụ trì bệnh tiêu đường và huyết áp cao nên phải ăn kiêng, mà các An trong viện đa số là thư sinh cầm bút mới vô chùa nên tài năng nấu ăn chưa phát triển cho lắm. Quý thầy nghĩ tôi tu trước các An nên chắc khéo hơn các An, thế là tôi được tuyển.

Tôi nấu ăn có hôm thì lạt, có hôm thì mặn. Tôi không biết là do khẩu vị của tôi không hay vì tôi quá lo lắng nên nấu ăn thất thường như vậy. Có hôm tôi thưa Thầy:

- Thưa Thầy, con nấu như vậy Thầy có ăn được không?

Thầy bảo:

- Thầy ăn được, ngon lắm. Con đừng quá lo.

Nhưng nghe Thầy nói vậy tôi càng thấy lo hơn vì từ trước tới giờ, khi vô phiên trị nhật mấy huynh đệ thường dặn tôi, hôm nay nhớ đừng có té vô hũ muối nha. Nói tới đây tôi lại nhớ một vài chuyện có liên quan đến việc nấu ăn của tôi.

Tháng đó tôi làm Tri khổ, thời gian này thiền viện đang xây cất nên công việc rất nhiều và nhọc nhằn. Khi này chưa có xây nhà bếp. Quý thầy bên Tăng qua làm rất đông. Công việc của Tri khổ là phải lo thức uống và buổi lễ cho quý thầy.

Cũng như mọi hôm đến bữa lễ đem nước uống ra mời quý thầy, có Thầy vừa uống liền bảo:

- Sao cô đem nước muối cho tôi uống mặn quá vậy?

Tôi ngạc nhiên:

- Thưa Thầy, con vừa lấy trong thùng nước suối ra mà Thầy.

Thầy lại bảo:

- Nước mặn thiệt mà, không tin cô nếm thử đi.

Thế là tôi lấy chai nước và nếm thử, thì ra nó mặn thật. Lúc đó tôi vội vàng lấy chai nước khác ra mời Thầy. Tôi quay đầu vô vừa đi vừa cười một mình, bỗng từ trong nhà khách có tiếng vọng ra:

- Cô Trăm cô ngộ cái gì mà cười một mình vậy cô?

Tôi nói:

- Ngộ cái gì mà ngộ, chị lấy nhầm chai nước muối đem cho quý thầy uống.

- Trời! Thầy nào vậy cô?

Tôi đáp:

- Thầy lái xe củi cũ ngọt đó.

Hôm sau lại tới bữa lỡ tôi đem bánh ướt ra mời quý thầy. Cũng Thầy đó. Thầy nhìn tôi cười và nói:

- Phải cô đem nước muối ra cho tôi uống nữa không đó?

Tôi thưa:

- Thầy đừng có méc quý thầy và Sư Phụ nha. Thầy mà méc là chết con đó.

- (Cười...)

Một hôm tôi có sư tử đến thăm, phiên đó trị nhật tôi kho quẹt cái ngọt dãi tử. Kho xong tôi cho lên đĩa trong rất đẹp mắt nhìn vào muốn ăn liền. Nhưng tử không ăn mà hỏi tôi món này ai kho vậy? Tôi thưa:

- Dạ em.

Tử nói:

- Kho cái gì mà mặn quá, có hai cái gốc cái mà chị ăn đủ một chén cơm. Ăn vậy hén chi người em nó cũng quéo như cái gốc cái kho vậy.

* * *

Có lần tôi ra thiền viện Bạch Mã làm công quả. Hôm đó cũng tới phiên tôi trị nhật. Sau giờ cúng Quá đường, thầy Tâm Hạnh nói với sư cô Hạnh Bửu:

- Cái cô ni cổ nấu ăn chi mà hén mặn quá, ăn món kho hén mặn nuốt không vô, tính gấp món xào ăn cho đỡ mặn ai ngờ hén còn mặn hơn món kho nữa!

Sư cô Hạnh Bửu nói:

- Bửu Trộm ơi! Bửu Trộm! Mi ở mô rùi, mi nấu ăn chi mà hén men dữ rứa, mi có té vô hũ muối không rứa?

Thầy Tâm Hạnh nói với sư cô Hạnh Bảo:

- Mấy bữa ni trời bão, muối Long Hải hén trên ra tới Bạch Mã rùi.

Cười ...

Thế là một tháng làm thị giả tôi nấu lạ đủ kiểu nhất là canh chua thì chua ơi là chua. Nhưng cuối cùng tôi cũng được thầy Phó khen một món, đó là món rau lang luộc. Thầy nói: Luộc rau còn xanh, mềm rất ngon. Hi hi...

Qua một tháng thị giả, bằng cả tấm lòng của mình tôi đã cố gắng hết sức chỉ mong sao quý thầy dùng được để có sức khỏe tốt là tôi vui rồi.

Nỗi niềm công phu

Bửu Hương

Thời gian trôi qua thật nhanh thoáng chốc đã sắp hết ba tháng an cư. Trước khi vào hạ chúng con được Sư Phụ chỉ dạy nhắc nhở: Vào hạ phải tu hành tinh tấn dũng mãnh, làm sao trừ được con ma ngủ gục trong lúc tọa thiền và mãnh tinh công phu chớ

có vọng tưởng. Ngài lại dạy thêm: Chỉ cần biết vọng không thật liền buông.

Lời Sư Phụ dạy thật chân tình đạo vị, ngộ hầu sách tấn hàng hậu học chúng con chuyên cần tinh tấn, từ đó nhận lại diện mục thật của chính mình. Sống với thực tại nghĩa là làm việc gì tâm cũng không bị lay động. Vậy mà có những buổi tọa thiền con đã lỡ quên rồi đánh mất đi thực tại, theo mê chấp nên bị vọng tưởng dẫn dắt.

Vọng tưởng nhớ về quá khứ, tính đến tương lai mà quên hẳn đi thực tại đang ngồi thiền. Biết vọng không theo. Con chợt giật mình vọng không thật, buông. Đâu ngờ tiếng keng boong boong, xả thiền. Thời thiền này con đã bị thua trận.

Biết vọng tưởng là tâm hư vọng không thật nhưng vì chúng con vẫn còn mê lầm, chấp chạy theo vọng tưởng nên cứ trôi lăn trong vòng sanh tử không biết chừng nào ra khỏi. Biết vậy mà có lắm lúc con vẫn bị ngũ dục lôi cuốn. Trong giờ ngồi thiền, lúc đầu tréo chân ngồi thiền rất trang nghiêm, vừa mới được năm phút thì thuyền đã chèo ra biển khơi, rồi gặp sóng nhấp nhô nên người gật gù tựa như lên đồng.

May mắn thay chúng con vẫn còn được chút phước duyên lành. Vào giữa hạ chúng con được quý Hòa thượng đến thăm và giáo giới cho đại chúng. Quý ngài sách tấn chúng con tu tập phải siêng năng nỗ lực vượt qua mọi khó khăn làm sao cho được tam vô lậu học Giới, Định và Tuệ tròn đủ.

Quý Ngài có nhắc đến bài kệ:

Hãy tinh tấn dũng mãnh

Hãy giữ giới thanh tịnh

Mới được định và tuệ

Diệt trừ tham sân si.

Bài kệ tuy ngắn gọn nhưng đã sách tấn chúng con nỗ lực trong công phu tu tập hàng ngày. Thật vậy muốn trừ con ma ngủ gục và vọng tưởng đảo điên, ta phải có tâm tu tập chuyên cần tinh tấn mãnh liệt. Trong lúc ngồi thiền ta phải quay lại chính mình, nhìn sâu vào nội tâm và hơi thở tới đâu biết tới đó. Cái biết rõ ràng. Khi đó thân tâm hòa nhập với nhau thì con ma ngủ và vọng tưởng sẽ bị đánh tan. Ngay đó ta sẽ cảm nhận được niềm vui nhẹ nhàng. Nhưng cuộc hành trình về nguồn, thể nhập chân tánh vẫn còn xa, cần sự nỗ lực gắng sức của hành giả thật nhiều.

Trong kinh có bài kệ:

Ở núi trong lặng học vô vi

Những việc qua rồi chớ nghĩ chi

Hiện tại hãy còn vô sở trú

Vị lai há dễ nghĩ cùng suy.

Bài kệ dứt chỗ nghĩ bàn. Mỗi thiền sinh chúng con phải quyết tâm tự mình nỗ lực mở con mắt trí tuệ và sống tỉnh giác trong mọi sinh hoạt đều có điềm tỉnh. Chúng con tự hứa mỗi mỗi đều phải nỗ lực miên mật kỳ nguyện bằng được để nhận ra hòn ngọc quý vô giá.

Tự thuật

Hiền Lương

Thời gian thấm thoát trôi qua rất nhanh, thế là đã hai mùa hạ tôi rời Thiền viện Trúc Lâm Phụng Hoàng Đà Lạt. Tôi nhớ khung cảnh xinh tươi đáng yêu nơi đó, tôi cũng nhớ Sư Ông, hai Thầy và huynh đệ lắm. Nhưng vì tôi đã phát nguyện tu hành cho xong đời này, nên dù có thương nhớ cũng phải chịu thôi. Trong tâm tôi nung nấu một chí nguyện tu hành đặc lực để đền trả được bốn ân lớn cho xứng đáng.

Lúc ở Đà Lạt, tôi nhận thấy sức khỏe mỗi ngày càng suy yếu, nhưng tôi đã quyết chí thì phải làm cho đúng chí nguyện của mình, không để cho thân tâm này làm chủ tôi được. Tôi không rõ thân đang bị bệnh gì mà lúc nào cũng cảm thấy uể oải khó chịu. Đi đứng khó khăn hơn trước nhưng tôi vẫn làm việc bình thường, không ai biết là tôi đang bị bệnh nặng. Tuy bệnh nhưng tôi vẫn công phu, tụng kinh, ngồi thiền, làm việc, không bỏ thời nào. Chiều, đại chúng học chữ Hán, vì tôi không biết chữ Hán nên không tham dự. Tôi vào chánh điện nhà khách Trúc Lâm Ni tranh thủ ngồi thiền. Lúc đó tôi cảm giác như mình sắp chết nên càng nỗ lực nhiều hơn. Tối xả thiền về đến liêu phòng đã 10

giờ. Tôi xếp gọn các đồ dùng hằng ngày và thay bộ đồ mới rồi đi nằm. Tôi dự định nếu như ngủ qua đêm, có khi mình sẽ không bao giờ dậy nữa nên mặc đồ mới, khỏi phiền quý cô thay đồ dùm.

Nhưng sau một tuần cố gắng công phu, tọa thiền quyết tử thì sức khỏe từ từ trở lại bình thường. Tôi ngạc nhiên vô cùng, hóa ra khi biết thân sắp hoại vì bệnh mà cố gắng công phu quyết tử, có được niềm vui thì bệnh lùi mất. Nếu như tôi không công phu quyết tử, có lẽ đã bị bốn đại này làm tiêu mất chí nguyện ban đầu rồi. Từ đó tôi vững niềm tin hơn trong công phu, ít bị thôi chuyễn về thân bệnh. Sau này về thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni, tôi thề nguyện cuối đời còn lại sẽ phụng sự Tam bảo ở đây. Đó cũng là tôi đang trang nghiêm cho đời sau của mình được tốt đẹp hơn.

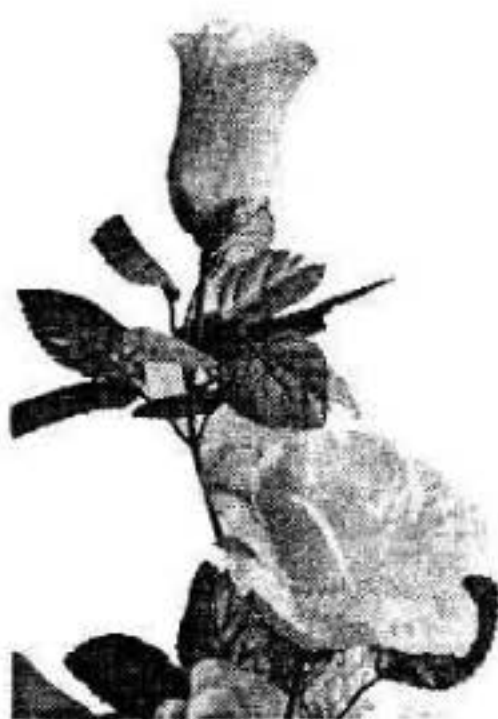
Trong thời gian làm Tri sự tôi ít tụng kinh, nhưng có lần nghe quý thầy phục nguyện cầu siêu, tôi như người mê được thức tỉnh. Đã mang thân người ai ai cũng phải chết, không đợi tới già mới chết. Một hai tuổi cũng chết. Tôi liền nghĩ trong lòng:

*Thọ mạng mỏng manh,
Vô thường đuổi gấp
Bốn ân khó đền.
Mau mau mở mắt.*

Ân của Hòa thượng Viện trưởng Trí Đức và
ba Thầy ở đây tôi rất trân trọng, nguyện sẽ tu hành
tinh tấn để không cô phụ trong muôn một.

*Cơm canh dọn sẵn,
Không chịu ngồi ăn,
Đi tìm cơm vua,
Như tìm sừng thỏ.
Thấy, biết đầy khắp,
Không nhận là tâm,
Qua xứ Ấn Độ,
Tìm Phật ở đâu?*

Mong tất cả chúng ta tự lo cho đời tu của
mình, đừng cô phụ bốn ân mà thiếu nợ không biết
đời nào trả cho xong.



Hạnh phúc trong tâm tay

An Đức

Một buổi sáng trong khung cảnh trang nghiêm thanh tịnh, tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni, hôm ấy là ngày tinh tu, Phật tử các nơi quy tụ về tham dự đông đảo, trong đó một hình ảnh làm cho chúng tôi cảm thấy thương tâm. Khi chiếc xe buýt vừa dừng trước cổng, hai em gái dị tật đôi chân bị teo cơ, nên phải bế xuống ngồi trên xe lăn. Kế đó đoàn Phật tử khiếm thị cũng vừa đến, các em lần lượt xuống xe.

Chư Ni ra đón và làm con mắt dẫn đường, mỗi em đều gác tay lên vai nhau xếp thành hai hàng dọc, theo sự hướng dẫn của quý cô, các em được sắp xếp chỗ ngồi tụng kinh, tọa thiền ổn định như bao người khác. Chúng tôi quan sát các em ngồi thiền và xả thiền thật nghiêm chỉnh đúng như lời của vị hướng dẫn. Có lẽ nhãn căn bị khuyết, nên nhĩ căn của các em rất nhạy bén, làm không sai một li. Kế đó là giờ thụ trai, chư Ni xốt cơm và thức ăn vào bát mang đến phục vụ tận nơi. Viện ni các cô dành mọi sự ưu ái cho tất cả các em khuyết tật, có chỗ ăn và chỗ nghỉ thuận tiện.

Buổi chiều hôm ấy trước giờ thỉnh pháp, tôi đến chia sẻ và có lời thăm hỏi các em. Khi ấy tôi nhìn thấy một em trai có gương mặt rất sáng, tôi hỏi nguyên nhân vì sao em bị mù, em trả lời: “Con bị teo dây thần kinh thị giác nên mắt vẫn mở mà không thấy. Khi nghe bác sĩ nói đôi mắt con không có khả năng chữa được, lúc đó con muốn nhảy lầu tự tử, nhưng nhờ nghe băng giảng của quý thầy cô, con có phần nào nguôi ngoai”. Một em gái khác lại nói con bị bạn con đánh đến mù mắt cô ạ. Em kể nữa bị bệnh từ nhỏ cho đến khi lớn lên, không còn nhìn thấy người thân ra sao. Tóm lại, mỗi em có một hoàn cảnh riêng nhưng tất cả đều cùng chung số phận.

Nhờ lòng hảo tâm của các nhà từ thiện mà các em có việc làm và đời sống ổn định. Bên cạnh đó các em có ý chí biết vượt lên trên số phận của mình. Với đôi tay giàu nghị lực mần mò trên bảng chữ nổi; để đọc được những đoạn kinh là điều tôi rất thán phục. Sau giờ học Phật pháp chiều hôm ấy, tôi đến chia tay với các Phật tử khiếm thị, có một em bảo “Đây là lần đầu tiên được nghe pháp, thích lắm cô ạ”. Tôi nói: “Cô mong rằng khi được nghe Thầy dạy, các em nên ứng dụng vào cuộc sống để giải tỏa bớt những phiền muộn khổ đau và được an lạc ngay trong đời sống hiện tại”. Tôi tiễn các em ra

xe và nói lời chào tạm biệt, hẹn gặp lại trong khoá tu sắp tới.

Tôi đến huynh đệ chúng tôi ai nấy đều mệt mỏi, vì tất cả mọi việc đều chuẩn bị từ hôm qua. Nhưng trong sự lao nhọc đó tôi cảm nhận một niềm vui, dù chỉ là niềm vui đơn sơ bé nhỏ. Mình mang đến cho mọi người một bữa ăn ngon và giúp họ giữ tâm thanh tịnh trong một ngày tu tập. Đó là cách đáp lại công ơn đàn-na thí chủ của những người con Phật.

Tôi nhớ đến hình ảnh đức Thế Tôn trên đường tầm đạo. Ngài không bỏ qua việc nào dù cho đó là một việc nhỏ. Ngài đã bế một con cừu què để nó theo kịp mẹ và nói với nó rằng: “Dù con về xa đến đâu, ta sẽ bỗng con theo kịp mẹ con cho đến đây. Trong lúc ta chưa tìm ra phương thuốc để cứu khổ cho toàn thể chúng sinh, ít nhất ta cũng cứu một mình con khỏi khổ”. Ngày tinh tu hôm ấy, một hình ảnh làm cho tôi cảm động là các em luôn nắm tay quần quít bên nhau, có lẽ trong nỗi bất hạnh con người ta cần có một tình thương, một sự tương trợ, an ủi và chia sẻ. Số phận nghiệt ngã đã cướp đi ánh sáng, đối với các em khiếm thị ngày cũng như đêm, trong bóng tối mênh mông không cùng tận. Nhưng trên gương mặt các em luôn nở nụ cười lạc quan, thể hiện niềm tin và nghị lực vươn lên trong cuộc sống này.

Lúc đó tôi cảm thấy mình hạnh phúc và cũng ngậm ngùi. Hạnh phúc là được sanh làm người, được thân thể lành lặn đầy đủ. Đó là nói trên mặt hình thức, sáu giác quan hoàn bị là một sự may mắn nhất rồi. Hãy trân trọng những gì ta đang có. Ngậm ngùi cho chúng ta là những người có đôi mắt sáng, có thể nhìn thấy tất cả. Thế mà có lúc chúng ta không thể nhìn nhau bằng ánh mắt thân thương, tại vì mắt chúng ta bị mây thương ghét được mắt che mờ. Mọi người đều biết, đến điểm chung cuộc rồi chỉ còn lại một đồng tro tàn lạnh giá, vậy thì có đồng tro nào được thương mà thành kim cương đá quý gì đâu. Tất cả đều trở về cát bụi.

Sở dĩ ta thấy cuộc sống này nhạt nhẽo, tại vì chúng ta chưa nhận ra lẽ thật của chính mình rồi chạy theo cái buồn, giận, thương, ghét. Khi ta khởi lên bực bội trong lòng, ta chỉ quan sát cái tiêu cực của đối tượng, mà quên quan sát cái tâm phiền muộn của mình nó khởi sự từ đâu. Ta chỉ nhìn thấy cái xấu dở của người, mà không nhìn thấy tên giặc si mê đang thống trị mình. Khi ấy gương mặt chúng ta thật là tội nghiệp. Không ai có thể tự chọn cho mình một thân tướng hoàn hảo như ý. Nhưng chúng ta có đầy đủ quyền năng để trang nghiêm cho mình bằng chính trí tuệ và phẩm hạnh của mình. Nét đẹp trong đạo là nét đẹp của một tâm hồn biết sống xả kỷ, vị tha, cảm thông và chia sẻ. Tôi còn nhớ trong

một ca khúc mà nhạc sĩ nào đó đã viết “Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, để làm gì em có biết không? Để gió cuốn đi....”

Một tấm lòng rất cần thiết ngay trong cuộc sống này, ta dẫn một em bé qua đường, ta giúp đỡ kẻ tàn tật ương yếu, khi ta mang đến cho người niềm vui cũng là lúc ta được hạnh phúc. Hạnh phúc đang ở trong tầm tay của mỗi chúng ta, không ở đâu xa, chỉ cần ta mở lòng đón nhận. Mỗi một hành vi của chúng ta gửi vào cuộc sống dưới nhiều hình thức khác nhau, mỗi người mỗi hạnh không ai giống ai cả, và dẫu cho ngọn gió vô thường cuốn đi tất cả thì những tấm lòng ấy vẫn còn nguyên giá trị trong cuộc đời này.

Vì thế trên bước đường tu tập đi đến giác ngộ, ta cần sống tích cực, sống hữu ích và nên nhớ rằng một ngày trôi qua là một ngày không bao giờ trở lại, ta đừng bỏ qua một cơ hội nào cả. Chúng ta là những người xuất gia trẻ trong thời đại mới, là rường cột của tương lai Phật pháp mai sau, phải mang chí nguyện đi vào cuộc đời, thượng cầu Phật đạo hạ hoá chúng sinh. Gieo hạt giống Bồ-đề vào trong tâm thức của họ, giúp cho họ thoát khỏi mê lộ. Đó là tình thương của người giác ngộ, như thế chúng ta mới sống một cuộc sống có ý nghĩa và không uổng phí một kiếp người.

Quay đầu

An Huy

*Vào cửa Phật
Cuối mùa nông nổi,
Rời cuộc bôn ba.
Tìm lại nẻo về cố quận.*

*Cố quận mù xa,
Đau đáu nỗi niềm Từ Thức,
Một thuở rong chơi,
Thăm thăm chốn quay đầu.*

*Chuông khuya gọi ngày quá vãng,
Thức giấc trời bời lầm lỗi những mê qua.
Chiều rữ cánh xanh xao lời sám nguyện,
Chưa một lần bước trọn lối ăn năn.*

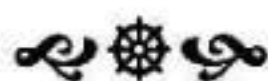
*Dạ khúc trên bờ đoàn,
Khúc thuy miên, khúc vờn nắng gió,
Du tử lang thang...
Mệnh mang chìm đắm những cuộc thiên.*

Buổi đầu vào đạo,
Thừa thớt dụng công.
Khập khểnh hành trì,
Vật vờ giữa đôi bờ có không hư thực.

Thôi! Kiếp nào có là mây,
Cho gọi lại chút phiêu bồng.
Giã từ miền ảo vọng,
Để bình yên,
Cho những buổi hành thiền nhứt nhối gỏi xương.

Kiếp nào ghênh thác,
Trôi đi hết những buồn vui lây lất,
Ngày cũ bạc đầu gục chết bên bờ mộng tỉnh,
Để hồn nhiên cho tiếng quạ kêu sương.

Khép lại bàn tay, cúi mặt ngắm điêu tàn,
Đêm sám hối lên ngôi.



Thử một lần nhìn lại

Lâm Huyền Thạch

Ba tháng an cư kiết hạ là khoảng thời gian để chúng ta trở về với nguồn tâm trong trẻo sáng ngời. Cuộc hành trình trở về nguồn luôn được tưới tắm bởi những dòng sữa pháp thanh lương. Ba tháng, thời gian không dài nhưng cũng tương đối đủ cho mỗi hành giả chấm dứt ngày tháng giống ruồi và có dịp xoay lại chính mình.

Khi xem những trang kinh viết về các giai đoạn tu học của những vị Tỳ-kheo thời Phật còn tại thế, tôi thấy đa số các vị đều chứng Thánh quả A-la-hán trong mùa an cư chứ không phải một thời điểm nào khác trong năm. Thật hạnh phúc cho những thời khắc được gần gũi đức Thế Tôn, được Ngài ân cần chỉ dạy trong từng đề mục thiền quán để rồi ai cũng nỗ lực tiến tu. Chính lòng quyết tâm ấy đã đem đến sự thành công.

Có câu chuyện kể rằng, trong một lần nói chuyện, Thiền sư Bàn Khuê bảo với các môn đệ: Những thiền sinh thường trong mười điều có thể nắm bắt được bảy tám điều, nhưng không thể vượt qua được hai ba điều còn lại. Môn đệ hỏi: Có cách nào vượt qua hay không? Sư đáp: Không cách nào

vượt qua. Im lặng một lúc Ngài nói: Nói cho cùng lòng khát khao đạt đến chân lý còn yếu.

Câu chuyện trên tôi vẫn thường đọc đi đọc lại nhiều lần khi thấy tâm bất an. Vâng! Chính sự không quyết tâm đã làm cản trở con đường tôi đang đi. Thật không dễ dàng để từ bỏ tình yêu thương, sự đầy đủ tiện nghi, vật chất hay những sở thích riêng tư. Các thứ ấy như một ma lực cuốn tôi vào mê lộ tử sinh.

Nhớ năm ấy, tôi ra Hà Nội và có về thăm Yên Tử. Trên đường từ thiền viện Trúc Lâm Yên Tử lên vườn tháp Hoa Yên, tôi đi ngang qua con suối Giải Oan. Tương truyền đây là dòng suối các cung tần mỹ nữ đã trầm mình khi biết vua Trần Nhân Tông không cho lên núi cùng Ngài. Dòng suối hiền hòa vẫn chảy róc rách, tôi nghe trong lòng dâng lên niềm thương cảm. Nhà vua vẫn không hề quay đầu trở lại mà một lòng thẳng tiến lên núi tu hành. Có lẽ vua đã nhận ra sự trói buộc về tình cảm là mắt xích quan trọng cản trở con đường giải thoát:

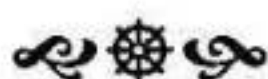
*Ái hà thiên xích lãng
Khổ hải vạn trùng ba.*

Trong mười hai nhân duyên, tuy vô minh là đầu mối dẫn chúng ta trầm luân trong sinh tử nhưng nếu biết cách phá vỡ chữ ái thì tất cả các mắt xích trong vòng nhân duyên lập tức rời nhau. Hình bóng

của ái chính là ngã, khi phá ngã thì sẽ tiến gần đạo hơn vì đạo Phật là đạo vô ngã.

Thử một lần nhìn lại - Tôi nhớ và đọc to câu nói ấy vào những lúc chỉ có một mình trên đồi Quan Âm. Nhiều điều khó khăn dần dần được tháo gỡ. Vâng, thử một lần nhìn lại gương hạnh người xưa để nỗ lực tu tập. Thử một lần nhìn lại buồn vui để thấy nó như nước lớn nước ròng. Thử một lần nhìn lại biến cả mênh mông luôn dung chứa những dòng sông dù sạch dù dơ. Con đường đến với đạo là con đường hướng thượng nhưng luôn có nhiều gập ghềnh, trắc trở. Nếu biết đứng dậy sau những vấp ngã sẽ giúp đôi chân cứng cỏi hơn để có thể bước tiếp quãng đường còn lại.

Thử một lần nhìn lại mà buông bỏ những vọng tưởng đảo điên để sống với giây phút hiện tại. Bởi vì sống với hiện tại là sống với những thời khắc tuyệt vời. Nếu miên mật trong từng sát-na thì chúng ta sẽ đồng cảm với câu nói của thiền sư Duy Tín: “Lúc chưa học đạo thấy núi sông là núi sông. Khi học đạo thấy núi sông chẳng phải là núi sông. Sau ba mươi năm thấy núi sông là núi sông”.



Thơ Con Cóc

An Lạc

Sắp mưa sắp mưa!
Mối bay lưa thưa
Bay vào tập nập
Tâm thức dư thừa.

Mối già bay thấp
Mối trẻ theo gấp
Đại chúng lao xao
Tìm nơi ẩn nấp.

Chuẩn bị ra quân
Gió cuốn tầng tầng
Đoàn người thẳng bước
Bụi bay trận trận.

Đội sấm đội chớp
Đại chúng sắp lớp
Đội cả trời mưa
Tàn quân lộp độp.

Bước lên bồ đoàn
Hỷ hả hân hoan
Ngồi tới sắp tàn
Thiên định trôi ngang.

Cả đất và trời
Cũng phải ra khơi
Lệch bà lệch bệch
Cùng một cuộc chơi.

Tiếng chuông thức tỉnh

Hải Minh

Trong nhà Phật có rất nhiều pháp khí, mỗi loại đều có ý nghĩa khác nhau. Có thứ sử dụng nghi lễ tụng kinh, có thứ sử dụng làm phương tiện tiêu biểu ý nghĩa giáo pháp. Riêng đại hồng chung được thỉnh vào đầu đêm và cuối đêm, được kinh Tăng Nhất A-hàm ghi: Mỗi khi tiếng chuông được thỉnh lên thì những hình phạt ác đạo được tạm dừng nghỉ, chúng sanh chịu hình phạt ác đạo tạm thời được an vui.

Chúng sanh từ vô thủy đến nay luôn chạy theo vật chất mà quên mất bản tâm của mình. Mỗi khi được nghe tiếng chuông, con lắng lòng nghe và dừng lại trong khoảnh khắc để tịnh tâm theo dõi hơi thở ra vào, đồng thời tập buông bỏ mọi mê lầm chấp ngã, phiền não, bất an trong lòng. Ngay đó con thấy quên đi cảnh bon chen ở cuộc đời và cảm nhận sự an lạc.

Con tuy đã xuất gia rồi mà đối với sự ngủ nghỉ đôi lúc cũng ngủ quên hay đang ngồi trên thiền đường mà đi chơi khắp chốn. Nhưng nhờ tiếng chuông thức tỉnh nên con đã biết cách tự làm cho

minh tinh táo không còn hôn trầm nữa. Trong Tỳ-ni Nhật Dụng có dạy:

*Nghe tiếng chuông phiền não nhẹ,
Trí tuệ lớn Bồ-đề sanh.
Thoát địa ngục vượt hầm lửa,
Nguyên thành Phật độ chúng sanh.*

Bản thân con đôi lúc cũng có phiền não nhưng không hiểu vì sao khi nghe tiếng chuông thì phiền não biến đi đâu hết, trong tâm chỉ còn lại hơi thở chánh niệm tỉnh giác. Hơi thở vào sâu thì biết hơi thở vào sâu và hơi thở ra cũng vậy. Có khi trong một ngày con lẳng xăng chạy theo công việc, sinh hoạt hàng ngày nên đánh mất mình, quên đi sự tỉnh giác, không còn nhớ đến cái gần nhất là hơi thở. Nhưng dù trong hoàn cảnh nào khi nghe được tiếng chuông thì tự lẳng tâm, trở về với cái gần nhất trước mắt là tỉnh thức trong từng hơi thở và khi đó nhận ra sự vất vả, mệt mỏi lao động sau một ngày tan biến, chỉ còn lại hơi thở chánh niệm không bị chi phối bởi cái mệt, cái buồn vui của cuộc sống. Quay lại quán chiếu sự tu học của mình đang tiến hay đang lùi, tự biết và cảm thấy xấu hổ với mình, thẹn với người mà cố gắng tinh tấn hơn. Cũng nhờ tiếng chuông mà mọi giận hờn đều tan biến, làm cho tất cả đều là người thân của mình, không còn phân biệt đối đãi.

Tóm lại mỗi khi tiếng chuông ngân lên là báo hiệu cho con thấy rằng cõi đời vô thường, mau quay đầu tỉnh thức. Sự đời nhiều chông gai mà con luôn bất giác chạy theo nó, mãi hoài không biết đủ để dừng lại. Mỗi ngày 24 tiếng đồng hồ có mấy ai nhớ quay về nương tựa hải đảo tự thân, mà luôn bị cuốn trôi bởi vọng niệm, chấp ngã. Nhờ tiếng chuông mà chúng sanh mau mau tỉnh giác!

Nỗi niềm dâng Mẹ

An Đạo

Mẹ ơi mẹ!

Bầu trời đêm giữa không gian lặng lẽ,

Nỗi lòng thao thức mãi không quên,

Bóng hình mẹ cứ nhạt nhòa trước mắt,

Đôi má hồng nước mắt đã tuôn rơi.

Nơi đất khách một mình con chống chọi,

Con bước đi, đi mãi giữa dòng đời,

Ngỡ nhìn lại giật mình con bật khóc,

Bóng hình mẹ xa tận cuối chân trời.

Mẹ ơi mẹ!

Lúc ầu thơ cánh tay mẹ rộng mở,
Ôm con vào lòng mẹ khẽ gọi “ con yêu”,
Tuyệt làm sao con được mẹ nuông chiều,
Ấu yếm hôn con mẹ khẽ rơi nước mắt.

Phải làm sao? Giờ con chỉ một mình,
Bước lạc lõng giữa dòng đời nghiệt ngã,
Nỗi lòng con băng khuâng đầy trắc trở,
Con làm gì? Không có mẹ kê bên.
Mẹ ơi mẹ!

Đến hôm nay con mới nhận ra rằng,
Đời tu sĩ con mang niềm tin cậy,
Buông bỏ thấy niềm riêng con tỉnh sáng,
Để nương theo chánh pháp gắng tu hành.

Con bước đi hình bóng mẹ trong lòng,
Làm con thêm niềm tin vào đạo pháp,
Gắng siêng tu để mẹ được giải thoát,
Và đáp đền những gì mẹ cho con.



Tri ân!

Tuệ Chí

*Linh Sơn cốt nhục là đây,
On thầy giáo dưỡng sánh tày núi cao.
Đôi lời bộc bạch dâng trào,
Trải trăm ức kiếp con nào dám quên.*

Nhân duyên được đến thiền viện của con lúc đầu hơi khó khăn, nhưng con không thoái tâm và thiết nghĩ cũng là sự thử thách dành cho mình. Được Sư Phụ và quý thầy cho nhập chúng, sống tu học theo tông môn của Sư Ông, nương nơi đạo lực của Sư Phụ cùng quý thầy và đại chúng, lòng con như được sống dậy từ cõi xa mờ. Thật hạnh phúc biết bao khi niềm ước ao nay đã thành sự thật. Giờ chỉ còn tu học, sửa đổi nữa mà thôi.

Nhớ lại, đời tu của con nếu không được sự cứu mang của Thầy, không biết sẽ ra sao? Khi mới vào nhập chúng vì thiếu tu nên con luôn mắc lỗi. Bằng thâm tình Thầy chở che, bảo ban, nhắc nhở nên con rất vui. Con luôn cố gắng sửa đổi và thực hành theo lời chỉ dạy của Thầy. Đời tu của con tuy không may mắn nhưng nay con rất hạnh phúc vì được sống trong vòng tay từ ái của Thầy. Dầu biết rằng phước mỏng, nghiệp dày con tin rằng bằng tình thương chân tình của Thầy, con sẽ cố gắng sửa

đổi được những tập nghiệp của mình. Thật đúng là ơn Thầy cao như núi, sâu thẳm như biển.

Thầy luôn kề vai sát cánh bên chúng con, chăm lo dạy dỗ không biết mệt mỏi. Thầy lo cho chúng con từng li từng tí, từ vật chất đến tinh thần, nhất là khi trong chúng có ai đau bệnh, Thầy ân cần thăm hỏi và thuốc thang đầy đủ. Từng oai nghi, cử chỉ, hành động, Thầy dạy chúng con lúc nào cũng trang nghiêm chỉnh tề. Thầy mong mỗi chúng con sống biết yêu thương trong tinh thần lục hòa, nâng đỡ và dìu dắt nhau cùng tu tiến. Chúng con nguyện tự dặn lòng phải cố gắng tiến tu, mai này có thể gánh vác các Phật sự phụ với Thầy, ngõ hầu phần nào đền đáp công ơn giáo dưỡng của Thầy.

Hiện nay con đang làm ban Rẫy. Mới đầu con rất bối rối vì trong tay con không có một chút kinh nghiệm về trồng tía ngoài việc cuốc đất, làm cỏ và tận dụng nguồn phân xanh. Thấy vậy, Thầy cho An Thanh ra hỗ trợ và tiếp sức cho con. Từ khi có An Thanh công việc có phần tiến triển hơn. Từng luống rau muống, rau răm, rau thơm... từ từ được mọc lên. Chúng con lại xuống bắp tiếp. Tới kỳ vô phân, thường thì An Thanh vãi thuốc sâu, nhưng hôm đó An Thanh đi vắng nên con tự làm. Kết quả hai hôm sau lá bắp bị cháy, con hoảng hồn hối hận về việc làm của mình. Bài học này với con thật vô cùng quý giá. Kinh nghiệm cho thấy làm bất cứ việc

gì cũng phải cẩn trọng, nếu để sai một ly là đi một dặm, học thầy không tày học bạn. Bạn đồng tu gần gũi, giúp đỡ nhau sẽ có nhiều lợi ích.

Thỉnh thoảng mỗi khi Sư Phụ lên, Thầy lại cho chúng con qua thăm Sư Phụ. Với ánh mắt và nụ cười bao dung chứa chan bao tình thương của người Cha vô vàn kính quý. Vì lo cho chúng con trên con đường tìm về bảo sở, Người không quản nhọc nhằn với tuổi già sức yếu, bằng thân giáo khẩu giáo Người luôn luôn hoan hỷ chia sẻ và ân cần chỉ dạy, sách tấn chúng con không biết mỏi mệt. Ngài dạy chúng con phải thiết tha với đạo, tu phải có trí tuệ, nhận biết rõ thật giả. Người hun đúc tinh thần cho chúng con phải cố gắng, cố gắng và thật sự cố gắng sẽ được Tam Bảo gia hộ. Với niềm tin sâu đậm và ý chí dũng mãnh còn phải gan dạ nữa. Tập tu đức nhân mới chiến thắng được tập nghiệp, vượt hàm hồ chông gai của lưới ma dục vọng, phải làm chủ chính mình và tất cả cảnh duyên.

Chúng con hứa sẽ y giáo phụng hành để phần nào đền đáp công ơn giáo dưỡng của những bậc Thầy đã hết lòng dạy dỗ chúng con.



Truyện vui

Một lần xin chữa

An Duyên

Giờ chỉ tịnh. Tại liêu Diệu Đức.

An Phúc: - Mấy huynh ơi! Lại em cho coi cái này nè.

Nói rồi Phúc giơ tay đưa bịch xôi, bánh ra.

An Duyên: - Ô! Vậy là bữa nay mình trúng mánh rồi mấy huynh ơi. Vừa có trái cây cô An Ngộ cho, lại có thêm xôi, bánh nữa. Ôi cuộc đời là những niềm vui! Là lá la...

Thế là ngay lập tức phẩm vật được đưa ra sau liêu.

An Duyên: - Mình kêu mấy sư huynh ra ăn luôn hén.

An Định: - Ừ đi mau đi.

An Duyên chạy vô rồi chạy ra, đã thấy chị An Lạc và An Bảo có mặt. An Duyên báo cáo:

- Dạ báo cáo chị An Thuần ngủ, chị An Huy đi đâu rồi, còn chị An Ngọc và An Nghiêm trực Chánh điện. Vậy mình ăn luôn hay chờ sư huynh?

- Ăn luôn!

Cả đám quay lại thì thấy sư cô Minh Diệu tới, sau lưng là An Thể. Duyên vỗ vai Thể cái “chát”:

- Đi đâu nãy giờ làm tui kiếm muốn chết luôn vậy ông?

An Thể: - Đi vệ sinh chứ đâu!

Cả bọn nghêu ngao:

Hết ngày dài rồi lại đêm thâu,
Ta đi trên đất Phật nhiệm mầu.
Hết đêm thâu rồi lại ngày dài,
Chúng ta đi trên cõi thiên thai...
Hihi... haha.

Mấy huynh đệ chúng tôi đang ăn uống xôm tụ thì chị An Thuần lù lù xuất hiện. Giọng oang oang:

- Các người! Hãy tiếp chỉ: Phụng Phật thừa vận, nay Thầy chiếu viết: Xét thấy huynh đệ các người, trưa mà không chịu ngủ, nên phạt ngày mai lên Quá đường sám hối. Khâm thủ.

- Thầy Trụ trì vạn tuế, vạn vạn tuế! - Cả bọn rên lên.

An Thuần: - Chia buồn nha! Ai biểu ăn mà hồng rử tui chi.

An Phúc: - Không rử mà có chừa phần chứ bộ! Hic hic.

- Thiệt hả? Đâu đưa coi.

- Nè!

Phúc đưa gói xôi và bánh cho Thuần. Thuần cầm lấy rồi vui vẻ nói:

- Vậy tha cho mấy huynh đó.

An Bảo: - Hả? Nghĩa là sao?

- Chiêu chỉ giả đó. Hi hi.

- AAA! Vậy mình bị lừa rồi, “xử” huynh ấy đi mấy huynh ơi.

An Lạc lên tiếng. Cả bọn nhao nhao.

- Suyt! Mấy huynh mà còn ồn vậy, bị phạt thiệt đó. - An Thuần nói cho đỡ “quê”.

- Thiệt hả?

- Còn thật với giả nữa, nhìn đồng hồ thử coi, 12 giờ trưa rồi còn gì!

- Đúng rồi! Mình phải vào thôi mấy huynh ơi (măm măm, nhăm nhăm... ngon wá !) An Thế nói.

An Thuần: - Suyt! Đã bảo đừng có ồn ào mà.

An Thế: - Suyt suyt cái gì chứ! Có ai ồn đâu mà huynh suyt suyt hoài vậy.

- Khi khi. Thì huynh đề phòng trước í mà!

Bỗng nhiên, Thầy Tri chúng ở đâu xuất hiện:

- Tụi con làm gì mà giờ này chưa chịu đi ngủ?

Cả bọn im lặng (Một phút mặc niệm bắt đầu)

- Dạ thưa thầy, tụi con, tụi con... ăn... ăn... xôi của An Phúc, ăn... trái cây... của cô An Ngộ... (giờ nghĩ lại, nhìn cô Minh Diệu lúc đó tội ghê lắm)

Giọng hiền từ Thầy dạy: - Tụi con tranh thủ đi nghỉ đi, không là tối ngồi thiền gục hết đó.

Chỉ chờ có thế. Chị em huynh đệ chúng tôi đồng thanh một tiếng rõ to: - Dạ! Rồi dzọt lẹ.

Chị Thuần nhéo An Duyên một cái thì thảo: Tưởng là lên sám hối thật rồi. Hú hồn! Nhẹ nhõm. Hi hi!!!



Dũng tiến

Tuệ Đức

Thời gian thấm thoát trôi qua thật nhanh, tính ra đã được mấy tháng. Không biết nhân duyên gì đưa đẩy khiến con từ một nơi xa xôi đến với thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni.

Năm nay lần đầu tiên con được sống trong ngôi đại già-lam trang nghiêm nằm giữa rừng cao su bát ngát này. Nhờ ân đức của Sư Ông đã khơi lại dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử mà giờ đây con được sống trong một đạo tràng thanh tịnh. Trên có giáo pháp Như Lai, dưới được sự giáo huấn của Sư Phụ và quý thầy. Có lần Sư Phụ dạy mong đại chúng bước được những bước thật vững, vì đây là giai đoạn ban đầu, nếu ai chao đảo một chút thì các duyên khác xen vô dễ thôi thất lắm.

Lời dạy của Sư Phụ đã đi sâu vào tâm trí con. Con cảm thấy hổ thẹn vì công phu và sự hành trì của con còn quá kém cỏi. Nhìn quý thầy vất vả, chăm lo chỉ dạy chúng con như đang chăm sóc những chồi non mới mọc. Vì là hàng sơ cơ tập khí còn sâu dày nên quý thầy phải nhọc tâm nhắc nhở hướng dẫn từ oai nghi đi đứng nằm ngồi đến thời khóa tụng kinh, tọa thiền, thọ trai.

Khung cảnh nơi đây quá rộng nên mỗi lần đi tới đi lui nhiều làm con mệt nhoài. Khi lên tọa thiền thật là khổ ải. Có hôm đi trồng cỏ với Thầy, vừa làm vừa thưa chuyện việc tọa thiền. Thầy dạy: Con đau nó đến dừng để ý, xem như thân này đã chết. Nghe xong, tới đến giờ tọa thiền con áp dụng ngay, nhờ thế công phu từ từ cũng tạm ổn. Đó là nhờ oai đức của quý thầy và từ lực của đại chúng.

*Mỗi người mỗi nước mỗi non,
Bước vào cửa đạo như con một nhà.*

Buổi tọa thiền đêm nay thật là lý tưởng, bắt đầu tréo chân lên để chiến đấu với nội ma. Quý thầy và các huynh đệ ngồi rất trang nghiêm, khung cảnh trở nên tĩnh lặng. Ngồi khoảng một tiếng, đất trời chuyển động, giông tố kéo đến, một cơn mưa dữ dội đổ xuống làm cho cánh cửa của các liêu phòng đập vào rầm rầm. Một cơn gió xoáy vào chánh điện đem theo những hạt mưa li ti ập vào người các thiền sinh. Đang nghiêm trang ngồi tịnh tu nhưng vô thường đến nên con cũng chao đảo. Thôi thì trấn tĩnh thân và tâm, gió đã làm cho thân động, phải tĩnh dừng để cho tâm mình động. Từ từ cơn mưa cũng vơi đi, thầy trò lại tiếp tục “lặng yên chẳng động tự như như”.

Nói đến vô thường thật đáng sợ và thật khó tránh khỏi. Nhớ lại lần đầu con đưa người thân vào bệnh viện, nhìn thấy sự vô thường đến với từng

người vật vã rên la, quần quai thật là thương tâm. May mà còn chút tỉnh giác nên lúc quay về con quyết chí buông bỏ tất cả, lập nguyện xuất gia mong sao ra khỏi sông mê bể khổ.

Con quyết định nhập chúng. Có huynh đệ nói:

- Thân bệnh tật yếu đuối vào nhập chúng sẽ làm không nổi, rồi phiền não tu không được.

- Thôi để con thử sức mà, thân con bệnh nhưng tâm con không bệnh.

Thấy ý con đã quyết nên huynh đệ đồng viên:

- Thôi thì hãy cố lên.

Con đi thẳng một đường vào đại chúng xin tu học:

*Nếu không có Thầy soi đuốc,
Giảng kinh Bát-nhã sắc không,
Không Thầy dạy con nhiệt tình,
Thì con suốt đời vô minh.*

Mùa hạ năm nay con đã có hành trang trên con đường giải thoát bằng những gì con đã học được. Đó là công lao của Sư Phụ và quý thầy hết lòng giáo huấn. Con xin nguyện cố gắng siêng tu để không cô phụ công ơn của Sư Phụ và quý thầy chỉ dạy.

Chân lý

Hòa Minh

Cuộc sống thế gian hạnh phúc thì ai cũng như ai nhưng nỗi đau mỗi người mỗi khác. Từ kẻ dốt nát nghèo hèn đến người trí thức khôn ngoan giàu có, không ai là không nếm mùi đau khổ. Khế kinh có câu: “Nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước biển”. Vậy khổ là mẫu số chung không ai tránh được. Đức Phật khẳng định khổ là sự thực và Ngài đã nói rõ ràng đầy đủ về nỗi thống khổ của con người. Nhưng chúng sinh vẫn thản nhiên hụp lặn, bơi lội trong biển đời đầy nước mắt đó.

Đôi khi người đời không biết khổ vì đâu nên đành phải hỏi trời xanh:

*Xanh kia thăm thăm từng trên,
Vi ai gây dựng cho nên nỗi này.*

Căn cứ theo kinh Phật thì có ba thứ khổ. Khổ của bản thân đã đành và hoàn cảnh lại đến thêm bao cái khổ khác gọi là khổ khổ. Ví như gia đình nghèo đói lại gặp thiên tai, hỏa hoạn, sóng thần. Vạn vật trong vũ trụ đều bị luật vô thường chi phối kể cả thân mạng con người ngắn ngủi phù du, dù có quyền thế có sức mạnh có giàu sang cũng đều bất lực trước định luật vô thường, đó là hoại khổ. Vật

chất thì bị ngoại cảnh thời gian chi phối, về phương diện tinh thần thì chúng ta thường bị dục vọng lôi kéo như khi vượn chuyền cây. Nếu xét sâu xa hơn thì nằm dưới ý thức là phần tiềm thức, nó sai sử trong mỗi ý nghĩ, cử chỉ, hành động làm thành giận, thương, yêu ghét là hành khổ. Đức Phật nói khổ đế là một chân lý một sự thật.

Đôi khi cái khổ tinh thần còn hơn khổ thiếu thốn vật chất, nhất là khi tuổi già sự suy yếu từ thân đến tâm. Trong kinh Pháp Cú câu 148 Phật dạy: “Cái hình hài suy già này là cái rừng già tập trung bệnh tật dễ hư nát. Đã có tụ tất có tán, có sinh tất có tử. Càng già trí tuệ càng lu mờ, đôi khi quên trước quên sau và hành động như người ngây dại, đôi khi làm trò cười cho lũ trẻ”.

Thật là hữu thân hữu khổ, phàn nàn cùng ai. Cho nên sanh ly mà tử biệt sẽ càng khổ vì nỗi đau âm ỉ kéo dài nhiều năm. Công danh, phú quý, tiền tài... làm cho con người khốn đốn có lúc phải tự tử hoặc hóa điên. Hạnh phúc và đau khổ, buồn và vui là cặp song sinh và căn bản của khổ đau là tham chấp và luyến ái. Đức Phật đã thâm thía, quan sát và chiêm nghiệm sự khổ đau khi Ngài còn là Thái tử, chính động cơ này thúc đẩy Ngài đi tìm đạo và bài pháp đầu tiên là Khổ Đế để thức tỉnh con người.

Chúng ta đã biết rõ nguyên nhân gây khổ thì khi nó đến mình không bị tán loạn mà điềm tĩnh tìm phương thoát khổ. Một khi sống biết đủ không bị tham

vọng lôi kéo thì dù nằm trên đất cũng thấy an lạc. Và điều tích cực trong đạo Phật là biết khổ tìm đường thoát khổ, mặc hoàn cảnh có thể nào cũng cố gắng vươn lên.

Tự bạch

An Niệm

Kính bạch Sư Phụ và quý thầy,

Con pháp danh An Niệm xin dâng lên Sư Phụ và quý thầy tấm lòng thành của con. Sư Phụ và Thầy cho con về nhập hạ an cư tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni, con mừng vô hạn, không biết nói gì hơn. Con về được mái chùa xưa cùng huynh đệ tu hành, nương đại chúng, nơi này là đại gia đình của con. Khi xa Thầy mới biết được sự thiếu thốn tình thương. Quý thầy dạy con cách đi đứng, ăn uống, nói năng... Ân này con nguyện khắc cốt ghi tâm.

Cúi mong mười phương chư Phật gia hộ Sư Phụ và quý thầy thân tâm an lạc. Sư Phụ và quý thầy là tàng cây cổ thụ che chở cho chúng con nương chánh pháp tu hành cho tới ngày viên mãn.

Kính lễ Sư Phụ và quý Thầy.

Hạnh phúc bình dị

An Thuận

Con nhớ hồi còn cư sĩ chưa hiểu sâu Phật pháp, cứ nghĩ không làm hại ai, chỉ giữ năm giới là đủ. Sau này được biết nếu chỉ quy y Tam bảo giữ năm giới, chưa đủ để tiến tới bến bờ giác ngộ giải thoát, nên quyết tâm xuất gia. Con sắp đặt ổn thỏa xong xuôi việc gia đình và quyết định lên đường. Năm ngoái con đã xuất gia và tu học tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni.

Năm nay là mùa an cư thứ hai tại viện. So với năm trước ni chúng còn ít ỏi, năm nay số lượng đã hơn 60 vị. Con thuộc vào nhóm lớn tuổi nhất trong huynh đệ. Theo nguyên tắc của thiền viện không nhận chúng lớn tuổi nhưng vì thấy con ham tu nên Thầy thương đặc cách cho. Con tuy lớn tuổi nhưng mỗi lần được Sư Phụ cũng như quý thầy chỉ dạy, con cảm thấy không lớn chút nào, dù rằng tất cả huynh đệ đều gọi là bà cô. Những lời ân cần chỉ dạy của Sư Phụ và quý thầy không sao nói hết, con chỉ biết cố gắng tu để không uổng công Sư Phụ và quý thầy đã nhọc nhằn chăm sóc chúng con từ việc ăn học, ngủ nghỉ cho đến những lúc bệnh đau.

Con nguyện vâng lời cố gắng tu để không cô phụ công ơn cao dày này.

*Hạnh phúc ai sống an thường,
Biết chọn cho mình con đường thanh thoi.
Cửa thiền đức Phật sáng ngời,
Câu kinh tiếng kệ lời lời an vui.
Sân si phiền não thối lui,
Bát-nhã xin nhớ mài dùi chẳng quên.
Công phu gắng gổ tiến lên,
Đền ân Phật Tổ nhẹ tênh cõi lòng.*

Tu muôn!

An Như

Chiều nay, sau buổi học Phật pháp chị em chúng tôi lại kéo quân theo sau ba Thầy tiến sang thất Phụ. Phụ đã ngồi sẵn đó, đôi môi chớm nở khi thấy đoàn quân đang rong rã băng qua vườn sa kê tiến lại gần mình.

Thấy An Thể hý hửng bước vội vã loạng choạng mất hàng lối, tôi khều lại:

- Sư Phụ đang nhìn kia, em đi kiêu gì vậy. Vô hàng đi!

- Dạ, dạ.

Thường sau khi xá Phụ rồi, chị em quây quần bên gôi, lắng nghe Phụ bố giáo qua những mẩu chuyện vui hoặc chuyện đạo lý. Nhưng vì không kìm được nỗi “bức xúc” trong lòng, An Thể nhanh nhẩu thưa:

- Dạ thưa Sư Phụ, hôm nay con có chút tâm sự xin được bày tỏ cùng với Sư Phụ và đại chúng ạ.

Sư Phụ:

- Ừ, con bắt đầu đi.

An Thể:

- Thưa Sư Phụ, hôm qua trong lúc đang làm tương cùng thầy Phó, con chợt nhớ một chuyện. Quý Hòa thượng bữa trước về giáo giới hay quá, con nhớ nhất đoạn Hòa thượng Đạo Huệ kể rằng: “Nếu đệ tử của thầy trong ba tháng an cư, ngày nào cũng đều đặn đi tụng kinh, ngồi thiền, thọ trai, không bỏ sót thời nào thì thầy sẽ thưởng cho một triệu”. Con mới thưa với thầy Phó rằng:

- Thưa Thầy, Thầy cũng làm vậy nha Thầy.

Thầy Phó nói:

- Thầy không có khả năng cho một triệu, hai trăm ngàn thì được.

- Vậy chắc tụi con đũa nào cũng được hết.

- Thế hả, thế thì Thầy không có khả năng đâu.

- Dạ, thôi để con thưa Thầy Trụ trì vậy.

- Ừ đúng rồi, thưa với Thầy Trụ trì cũng được, nhưng thưa với Sư Phụ con thì hay hơn.

Sư Phụ:

- Đó là biện pháp “sách tấn” cuối cùng khi thấy tụi con quá mệt mỏi, quá chán nản rồi, phải không? Mà tụi con lấy tiền làm gì?

- Dạ, mua sấu riêng ăn ạ.

Phụ cùng đại chúng được một bữa cười no nê. Sau trận cười đó chúng tôi lại được Phụ dạy thêm:

- Cũng có thể khi Thầy thấy đệ tử yếu đuối, dường như không còn phấn khởi với thời khóa nên đề ra những giải pháp vui như vậy để kích dương tinh thần thôi. Thật ra, chúng ta sống trong đại chúng, có được những người sư huynh siêng năng, tu giỏi hoặc giỏi mặt này mặt kia, đó là một phúc duyên tạo đà cho tụi con có hướng tiến lên. Quý thầy ở trên xa lắm, không bằng huynh đệ sống gần mình đâu. Tụi con nhớ nha.

Hương và vị ngọt đậm đà của sầu riêng dường như đã thấm đượm trong tâm mỗi đứa. Từ lời dạy đó của Phụ mà bây giờ tôi càng thích ăn sầu riêng hơn, thích cái hương ngào ngạt muốn nghẹt mũi và cái vị cực đậm cực ngọt như thâm tình Phụ cùng ba Thầy dành cho chúng tôi và thâm tình chị em dành cho nhau vậy.

Xoay lại mình

Khả Tín Tịnh

*Ta ngồi ta chiếu ta soi
Mới thấy mình đã buông lời nhiều đời.
Bởi do lúc trước ham chơi
Giờ đây mới đọa vào nơi hay làm.*

*Bởi do lúc trước làm tàng
Giờ đây mới phải bẽ bàng cùng ai.
Bởi do lúc trước hay sai
Giờ đây mới phải chịu điều đắng cay.*

*Bởi do lúc trước hay bày
Giờ đây mới phải vạ lây cho người.*

*Thôi giờ ta phải tu đi
Ở đây chẳng có điều gì phải lo.*

*Có Thầy có bạn cả cho
Thôi thì mình ráng chăm lo hành thiền.
Không thì chiếu chỉ xuống liền
Ta không tu được nào phiền trong tâm.*

Theo dòng thời gian

An Thiền

Thời gian qua đi lấp sạch mọi hình ảnh, sự vật, hiện tượng, chỉ lưu lại trong dòng tâm thức của mỗi chúng con những bóng dáng vừa quá khứ vừa thực tại. Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni đến nay đã trải qua hai mùa an cư. Nhớ mùa hạ năm ngoái thiền viện còn ngổn ngang bê bộn gạch ngói, cột kèo, máy móc thi công. Từ Chánh điện, Nhà khách, Liều phòng, Nhà trù... chưa một ngôi nhà nào hoàn thiện cả. Quý thầy trong ban lãnh đạo đã về sống tại thiền viện để trực tiếp hướng dẫn chúng con tu học. Lúc đó ni chúng chỉ khoảng 20 người. Đó là mùa an cư đầu tiên của Trí Đức Ni.

Hạ năm nay, mọi sinh hoạt tu tập đã đi vào ổn định với một đại chúng trên 60 vị. Đặc biệt trong mùa an cư này còn có sự góp mặt của các vị tịnh nhân tập sự xuất gia và khoảng 30 em học sinh đến từ các tỉnh khác nhau. Điều mà tất cả thầy trò đều vui mừng là trong khóa tập tu một ngày tại thiền viện có thêm Phật tử khiếm thị về tu học.

Con cùng An Nghiêm được phân công hướng dẫn đoàn. Dưới sự hướng dẫn của chúng con, các cô chú tay trên vai xếp thành một hàng từ từ từng bước đi trong chánh niệm, tiến đến Pháp đường. Bỗng có một giọng nói cất lên:

- Cô ơi, cho chúng con đến đánh lễ Thầy Trụ trì đi.

Điều này nằm ngoài chương trình của chúng con, vì nghĩ Phật tử khiếm thị việc đi lại sẽ gặp khó khăn. Đang phân vân thì một giọng nói nữa cất lên:

- Đi đi cô. Có ngại chi đôi mắt không thấy đường. Những ngã rẽ hay bậc thềm sỏi đá cũng chỉ là trò chơi mà thôi.

Đây mới là ánh sáng thật sự, ánh sáng của tâm hồn mà chỉ có sự mẫu nhiệm của Phật pháp mới đem đến được này.

Tất cả thời khóa tụng kinh, ngồi thiền, kinh hành, nghe giảng Phật pháp mọi người đều tham gia

đầy đủ theo đúng nghi thức tu tập của thiền viện. Một ngày tu học tinh tấn, an lạc trôi qua. Chiều đến khi mọi người đang đợi xe tới đón về, con bắt gặp trên những khuôn mặt ấy những nụ cười, những mẩu chuyện thật vui tươi, hạnh phúc, không một chút bi quan về sự khiếm khuyết của mình trong cuộc đời này.

Hình ảnh này làm con chợt nhớ đến Ngài A-na-luật, vị đại đệ tử trì luật bậc nhất của đức Phật. Trong khi nghe giảng, vì thân thể mệt mỏi nên Ngài đã ngủ gục và bị đức Phật quở trách. Cảm thấy vô cùng hổ thẹn nên Ngài đã phát đại nguyện không ngủ để tiêu trừ tội lỗi. Từ đó Ngài tinh tấn tu tập suốt ngày đêm khiến cho đôi mắt không thể chịu đựng được và dần mờ tối. Ngài đã bị mù nhưng ngay thời điểm đó đôi mắt tâm được bùng sáng. Ngài đã mở được con mắt tuệ và chứng Nhạo Kiến Chiếu Minh tam-muội.

Đôi mắt tâm trong sáng mới thật sự soi tỏ chân lý. Nếu có ý chí, niềm tin vững chắc vào Phật pháp thì sẽ thấy được Phật pháp thật nhiệm mầu. Ngày nay nhìn những Phật tử khiếm thị, con thầm nguyện cho tất cả chúng sanh đặc biệt những người khiếm thị trên thế gian này đều mở được con mắt tuệ như ngài A-na-luật qua sự dìu dắt từ những bài pháp của quý thầy cô.

Vô cùng cảm ơn những tấm gương này đã nhắc nhở những thiện sinh như chúng con với đầy đủ thiện căn, được sống trong nhà Như Lai, được Sư Phụ và quý thầy trực tiếp hướng dẫn tu học. Mặc dù đa phần là những thiện sinh mới xuất gia, người lâu được gần hai năm, người mới chỉ đôi ba tháng nhưng trong mùa an cư đã toát lên một sự cố gắng dũng mãnh, nhận ra và vượt qua những nỗi buồn vu vơ ập tới, những nỗi nhớ ba, nhớ má, những cơn sân hận khi đụng phải việc bất như ý hay những cơn đau chân tê tái trong các buổi tọa thiền. Và vui hơn nữa là đã bớt đi tình trạng trạo cử, hôn trầm mà mọi người vẫn nói vui là giã gạo, bồ cùi, lên đồng...

Con đường tu hành mỗi ngày được xác định rõ ràng hơn. Cuộc sống hằng ngày vẫn tiếp diễn đều đặn theo dòng chảy của thời gian, nhưng dòng chảy này ngày một hiền hòa êm đềm hơn, thanh lương trong trẻo hơn so với ngày đầu khi chúng con từ bỏ chiếc áo thế tục để khoác lên mình chiếc áo giải thoát. Công phu tu học giờ đây cũng đều đặn hơn trước. Chúng con hiểu ra sự vật, con người chỉ là tạm bợ nương gá tứ đại, như hành lan mỏng manh sống trên một thân gỗ mục vậy. Nó là sự kết hợp của bốn đại đất nước gió lửa và chắc chắn một điều là sẽ bị chi phối bởi quy luật vô thường. Biết vậy để làm chi? Để nhớ thân này khó được, nên trân quý gìn giữ mà đừng nhăm với chấp ngã.

Dưới sự chỉ dạy của Sư Phụ và quý thầy qua những bài pháp, chúng con nhận thấy tu hành quả là khó. Luôn luôn phải tự gây dựng cho mình tính cách gan dạ, dũng mãnh, kiên trì, bền bỉ và quyết liệt. Tu không ngừng nghỉ trong suốt 24 giờ chứ không chỉ trong thời tụng kinh hay ngồi thiền. Chánh niệm trong cả những lúc đi bộ ngắm nhìn quang cảnh hay khi nghe âm thanh thánh thoát của tiếng chuông chùa, tiếng phong linh. Tất cả đều có thể thức tỉnh tâm thức chúng con trân trọng cuộc sống, trân trọng sự lựa chọn đúng đắn cho cuộc đời hơn, dần đưa chúng con đến sự an bình, chân thật nơi thân tâm.

Khi những tia nắng cuối cùng của một ngày đang dần tắt, thời gian không gian như lắng đọng, thay vào đó là tiếng chuông tỉnh thức, tiếng trống khích lệ, tiếng phong linh nhắc nhở kêu gọi chúng con mau mau nỗ lực tu hành. Đặc biệt khi bài kệ vô thường vang lên bao trùm khắp thiền viện:

*Ngày nay đã qua
Mạng sống giảm dần
Như cá cạn nước
Có gì là vui...*

đã nhắc nhở chúng con từng phút, từng giây phải khắc kỷ với chính mình. Chỉ có một con đường duy nhất là tu hành thoát khỏi bờ mê biển khổ, đền đáp bốn ân.

Trăng thượng tuần

An Tâm

Vào những ngày đầu tháng không mưa, ánh trăng bao phủ lên thiên viện một lớp áo trắng sáng mỏng manh tạo nên một màn ảo diệu. Gió dịu dàng lang thang đùa giỡn trên các lùm cây, những làn gió nhẹ đem lại cảm giác mát mẻ, an nhiên và tịch tĩnh của cảnh thiên môn. Khi trời mưa thì khung cảnh trở nên tối nhưng thênh thang trầm mặc. Đứng từ trên chánh điện nhìn xuống đúng là trăng gió mênh mông, thảo nào các Phật tử đến đây lễ Phật cảm thán mà nói rằng “ở đây như ở tiên cảnh cô nhi”!

Thiên hành quanh hành lang chánh điện, con cố gắng chánh niệm và thu thúc sáu căn, chuẩn bị cho giờ tọa thiền tối nhưng quả là không dễ và bất giác mỉm cười với những sự ngu si trong việc tu tập của con trong thời gian qua. Nhớ đến câu:

*Này người giàu sang bậc nhất,
Tha phương cầu thực xưa nay.
Hãy thôi làm thân cùng tử,
Về đây tiếp nhận gia tài.*

Con đã về bạch đức Thế Tôn, bạch Thầy Tổ. Con đã về nhưng tiếp nhận gia tài thì chưa, vì con

còn tối tăm và vô minh lắm. Khi về nhà rồi Thầy trao cho con cây đèn và dạy gia tài đó, con hãy tiếp nhận và đi. Nhớ giữ lấy cây đèn khi nào hết dầu đèn tắt, gọi Thầy tiếp thêm cho. Vâng dạ vậy, nhưng con nghĩ Sư Phụ đi tu từ nhỏ, còn quý thầy đều đi từ tuổi đôi mươi, giờ con đi muộn rồi mà sức yếu không biết vô thường đến lúc nào, nên con không đi mà chạy, chạy cho nhanh thừa Thầy. Nhưng phiền não thay! Mỗi buổi kết thúc giờ tọa thiền về, con không điều phục được mình là phiền não vì không như ý.

Đặc biệt mùa hạ đầu tiên, con bước vào đời sống xuất gia, nên có một dấu ấn mạnh làm cho con quan trọng hóa mọi vấn đề. Thế là con sắp đặt việc tu hành, tìm kiếm có cách nào chạy nhanh mà tìm không ra, nên con chạy đại. Chạy quàng chạy xiên nên tuột xuống hầm rãnh, xước rất toi tả làm văng cả dầu, lửa bắn tung cháy luôn cả mình. Rồi dầu cạn lửa tắt con không gọi Thầy. Tới lúc ngoảnh lại thấy mình dậm chân tại chỗ, con mới khóc gọi “Thầy ơi con thất bại”. Nhọc công Thầy phải chăm sóc xức thuốc, xoa dầu, rồi mới đèn cho con đi tiếp. Đa đoan cho Sư Phụ phải vòng tay che chở vỗ về động viên “Cố gắng! Cố gắng! Gan dạ!”

Thực sự thì tới giờ ăn con vẫn ăn, tới giờ sám hối con vẫn sám hối, đến giờ đi ngồi thiền con vẫn ngồi thiền, tới giờ ngủ con vẫn ngủ và khi chuông

thức chúng báo chuyển đổi giờ ngủ nằm sang giờ ngủ ngồi, con không bỏ buổi nào. Chỉ có điều là con vẫn chưa chiến thắng được cái khoảng khắc giữa mê ngủ và tỉnh thức, chưa vượt qua được nên con phiền não mà thôi. Khi ấy có huynh đệ nào đụng vào con là con mất chánh niệm liền. Ngu si như vậy đó. Đôi khi nhận ra và cảm thán lên rằng:

*Ôi! Sáu căn với sáu trần,
Sanh tử là đây, Niết-bàn cũng là đây.
Ôi! Sáu căn với sáu trần,
Vô minh cũng từ đây, bến giác cũng từ đây.
Lời Thầy như lúa gạo đây chum,
Vô minh con vẫn còn đói khát.*

Con nghe có vị Tổ dạy rằng, rá cơm trước mặt mà vẫn đói hay toàn người là cơm gạo mà vẫn đói. Mô Phật, không biết bao giờ con hết đói. Đói trước Phật đài con thành tâm sám hối:

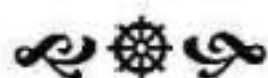
*Con đã gây ra bao lầm lỗi,
Khi nói khi cười khi tư duy,
Đam mê hờn giận và ngu si,
Nay con cúi đầu xin sám hối.
Một lòng con cầu Phật chứng tri,
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới,
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm,*

*Nguyên không lặp lại lỗi lầm xưa.
Nam mô Bồ-tát Cầu Sám Hối.*

Từ vô thủy kiếp đến nay con đã sống trong vô minh, nên e rằng chưa dễ dàng thoát khỏi hầm hồ ngu si. Nay con cầu xin Sư Phụ và quý thầy, trên bước đường trở về tiếp nhận gia tài này, nếu con có rớt xuống cái ổ trâu nào nữa mà không biết rằng đó là ổ trâu, lại tưởng đó là bến giác thì xin Sư Phụ và quý thầy hãy đưa con lên. Dù phải tóm cổ còng dây trói lại để kéo lên, thì vì lòng từ bi xin Sư Phụ và quý thầy hãy kéo con lên với.

Xả thiên, gió vẫn vậy nhưng có một chút mát lạnh. Trăng hạ tuần đã khuất về phía tây, nhưng vầng trăng thượng tuần nhỏ trong con vẫn sáng, vì con vừa được Sư Phụ và Thầy vén mây mờ xung quanh.

Con nguyện sẽ luôn sống như trăng thượng tuần mà Thầy Phó kể trong đêm rằm trung thu rằng, Sư ông dạy người tu luôn phải sống giống như trăng thượng tuần mỗi ngày mỗi sáng hơn.



Về Liêu Diệu Đức

Nghe về nghe về,
Nghe về Diệu Đức,
Đạm nhiên thoát tục,
Khoát áo lam hiền.
Kỳ ngộ hữu duyên,
Môi đèn nói đuốc!
Diệu Đức sum họp,
Mười lăm cô Ni.
Nhỏ tuổi nhất nhà,
Là cô An Bảo,
Tĩnh tình sắc sảo,
Lại hay phiên hà,
Các chị bảo là,
Bà già trước tuổi,
Người hay lui thủi,
An Mẫn đó mà.
Sớm tối la cà,
Ngoài vườn hoa lá,
Mưa thu nắng hạ,
Nụ cười giòn tan,
An Lạc hiền ngang,
Giữa trời mưa nắng.

Thích nơi vắng lặng,
Và thường khuyên răn,
Mọi người cố gắng,
Là cô Minh Diệu.
Giọng nói hơi điệu,
Không ai khác là,
An Ngọc đó mà.
Chị Hiền nhà ta,
Thì thường bảo là:
Trời ơi, Lạnh quá!
Còn ai nữa ta.
Thì ra An Phúc,
Cái tên hay hay,
Cùng cặp kiếng dày,
Suốt tháng 5 này,
Chị làm thị giả.
Huynh đệ ta ơi,
Nghe tôi về tiếp:
Vung búa múa đinh,
Sư huynh An Định,
Và chị sẽ “bình”,
Khi An nào đó,

Nói ra câu này,
Chị ơi, chị à!
Mua dùm em với...
Tính tình điềm đạm,
Ăn nói nhẹ nhàng,
Cắm hoa cực sang,
Là An Nghiêm đó.
Bước đi như gió,
Dáng người tuy nhỏ,
Mà khỏe cực kỳ,
An Huy đích thực.
Sức lực dẻo dai,
Ai cần giúp đỡ,
An Thể có liền.
Khuôn mặt bình yên,
Hồn nhiên trong sáng.
Bếp núc giỏi giang,
An Thuần sư tử.
Người hay tỉ mỉ,
Sư muội An Duyên.
Miệng nói huyền thuyên,
Mỗi khi ai có,
Cái gió trong người,
An Ngộ nhà ta,

Liền ra hơ đốt.
Đặc biệt nhất nhà,
Cây cao bóng cả,
Dáng Thầy thư thả,
Thầy thường bảo là:
“Dậy đi con à,
Còn mình con đó”.
Mùa an cư đến,
Huynh đệ chúng con,
Kính chúc Sư Phụ,
Cùng với quý thầy,
An lạc tràn đầy,
Vui vẻ dựng xây,
Ngôi nhà Trí Đức.
Chúng con xin gắng,
Thúc liễm thân tâm,
Trau dồi giới đức,
Cày sâu ruộng phước,
Kệ sớm kinh chiều.
Trên đây vài điều,
Hết sự đến lý,
Nghe vè nghe vè,
Vè tôi hết ý.
Ni chúng Liêu Diệu Đức

Vào hạ!

An Thông

Vào hạ! Vào hạ! Nghe sao nôn nao, háo hức trong lòng. Nhớ năm rồi cũng vào hạ mà mình có nghe thế đâu nhỉ?

Đôi lúc tự vấn sao năm nay tâm trạng mình kỳ lạ, nao nao như muốn chuẩn bị đủ thứ. Sinh hoạt trong thiền viện vẫn vậy đâu cần chuẩn bị gì hơn. Cơm ngày ba bữa, lao tác, học kinh, ngồi thiền, học bài lúc nào cũng chạy mới kịp. Nhất là mấy môn Hán văn, nếu bữa đó có công tác đột xuất thì sẽ chẳng có thời giờ học bài. Lên lớp ai học thuộc vẹt Thầy biết liền. Thầy dạy: - Sao tụi con không tra từ điển. Thời gian đã ít rồi phải tập viết nữa chứ. Tra mà không tập viết thì khi lên bảng chữ nó chẳng biết mình, mình chẳng biết chữ.

Vào hạ mình phải chuẩn bị gì thêm đây?

Vào thời đức Phật, hàng ngày quý thầy phải đi khát thực và liên tục thay đổi chỗ tu như ở dưới các gốc cây khác nhau chẳng hạn. Chỉ vào mùa an cư quý thầy mới an trú một chỗ để tu học, đó là điểm sinh hoạt khác với chúng ta bây giờ. Thời đại của chúng ta sống và an cư tại chỗ, có khác chẳng

mùa mưa luôn được nghe tiếng côn trùng hòa tấu khá to nhất là khi ngồi thiền.

Nhớ hạ năm trước, chị em toàn là chúng mới nên Thầy phải dạy thật kỹ cách thức lễ nhập hạ. Thầy tập từ cách đi đứng, lễ lạy, nói chuyện, thưa hỏi tỉ mỉ từng chút từng chút. Mỗi người mang một tật riêng vì thế Thầy phải sử dụng tùy chiêu cảm ứng. Thầy trò gần gũi vui vẻ biết bao. Mùa hạ năm nay Thầy không còn phải vất vả huấn luyện nhiều nữa. Chị em chỉ nhớ lo tu và luôn cảnh giác rằng: Nhất niên Phật tại tiên, Nhị niên Phật thăng thiên, Tam niên bất kiến Phật. Mình đang cố gắng không để Phật thăng thiên, luôn tự nhắc nhở “Thân người khó được, Phật pháp khó nghe”. Vì thế mình rất trân trọng duyên lành vì đã được tu tập trong đạo tràng này.

Có một học nhân đến hỏi Tổ:

- Làm sao con có thể nhập được Niết-bàn?

Tổ dẫn người đó đến một bể nước rồi nhận đầu người đó xuống, đợi đến lúc sắp chết Ngài mới kéo đầu lên và hỏi:

- Khi bị nhận chìm trong nước người thao thức muốn gì?

- Dạ, con chỉ thèm thở thôi.

- Bao giờ lòng tha thiết của người đối với đạo giống như người thêm một hơi thở thì người sẽ biết đường vào Niết-bàn.

Lúc trước khi đi học bơi mình đã trải qua chuyện chìm nước rồi nên rất hiểu cảm giác đó. Mình quyết tập tu theo dõi từng hơi thở, giữ chánh niệm ngay cả những lúc quét nhà, rửa chén bát. Nói là quyết tâm nhưng tập nghiệp nhiều đời lôi kéo khiến mình hay quên, đến khi sức nhớ thì thực hành liền. Tu là sửa, sửa lần lần rồi sẽ thuần thục. Mình tin chắc như thế.

Hàng ngày đều được mưa pháp rót vào tai, cộng thêm từ lực của đại chúng và những lời nhắc của quý thầy thì dù muốn giải đãi cũng không được. Đơn cử như việc đi thọ trai. Lúc trước trong liêu có nhiều vị hay bỏ cơm trưa lắm. Thầy Phó buộc lòng phải động viên bằng chính sách không đi thọ trai thì ra sám hối Quá đường. Răm rắp tuân lệnh không sót một ai. Chuyện tuy nhỏ nhưng khó làm. Bơi nội tâm cũng giống như thời tiết vậy, thay đổi vù vù sáng nắng chiều mưa, vui đến buồn qua, khỏe mạnh rồi yếu lờ.

A! giờ mình đã biết phải chuẩn bị gì cho hạ rồi. Cần thêm nhiệt tâm tu tập, thêm ý chí vững bền, thêm chánh niệm đừng quên để có một mùa hạ thật nhiều cố gắng, thật nhiều an lạc khỏi cô phụ ân đức thầy tổ đã vì mình nhọc tâm lo lắng.

Những đoản khúc hạ

An Ngọc

Mỗi độ hạ về, những đóa sen hồng khép mình đua nhau nở báo hiệu mùa an cư kiết hạ đã tới. Ánh sáng từ bi của đức Thế Tôn chiếu rọi khắp muôn phương, đi vào lòng Tăng ni, Phật tử đang nao nức chuẩn bị đón mùa an cư đầy ý nghĩa. Vui tươi hạnh phúc với nguồn an lạc nhẹ nhàng.

Một năm đã trôi qua, con chột bàng hoàng trước thời gian. Vô thường sanh già bệnh chết luôn kề cận chúng sanh chẳng riêng một ai. Nhưng mấy ai để ý tới, cứ ngỡ rằng mình đang sống trong một thế giới cực lạc chứ không phải đang đứng bên bờ vực thẳm, đang đắm chìm trong màng lưới vô minh. Không thấy được sự hủy diệt từng phút từng giây của vô thường đang rình rập đón bắt ta. Sự sống mỏng manh tạm bợ. Vậy mà ta chẳng có ý niệm tỉnh giác.

Thật may mắn, đức Phật đã ra đời đưa chúng sanh thoát khỏi bến mê quay về bờ giác. Thấy rõ vô thường sanh già bệnh chết, Thái tử Tất-đạt-đa đã quyết định từ bỏ tất cả, từ địa vị cao tột đến vợ đẹp con ngoan để đi tìm giải thoát. Sống đời thoát tục của vị Sa môn tuy thân xác tiêu tụy, khốn khổ

nhưng nhưng tâm hồn cao thượng biết bao. Để kỷ niệm đức Phật đản sanh, tại thiền viện Trí Đức Ni chúng con, ngoài dự tính bông chốc một khu vườn Lâm-tỳ-ni xinh đẹp được dựng lên chào đón ngày Khánh đản. Không khí thật náo nhiệt, Thầy trò vui vẻ tất bật đến nỗi quên cả giờ ăn cơm. Tuy không được như vườn Lâm-tỳ-ni của Ấn Độ nhưng cũng đủ ấm lòng đại chúng. Ai cũng như sống trong giây phút hân hoan hạnh phúc chào đón đáng cứu sinh ra đời.

Hồi trống Bát-nhã vang lên xua tan không gian tĩnh lặng buổi chiều tà. Thiền viện trầm mình trong màu xanh của rừng cao su. Chim muông thôi hót, cây cối khép mình, lắng nghe tiếng phong linh tấu khúc du dương kính mừng Thế Tôn đến với trần gian. Toàn thể ni chúng rợp sắc y vàng phủ phục dưới chân đáng Điều Ngự. Bảy đóa sen hồng nâng gót ngọc, ba ngàn thế giới đón Như Lai.

* * *

Nhìn lại bản thân bây giờ con đã là người chị của biết bao đứa em đi sau, nhưng cái bờ ngõ vẫn còn như mới. Cảnh vật lạ thường, giữa rừng cao su bạt ngàn lại mọc lên một ngôi thiền viện khang trang đầy ắp an vui và tình thương chân thật. Con tự hỏi có phải mình đang được đắm mình trong một cõi riêng. Rất bình dị mà cũng rất diệu kỳ!

Nhớ năm ngoái con vẫn còn là cư sĩ tập tu xuất gia, được phụ giúp quý cô chuẩn bị đón mùa an cư đầu tiên của viện. Thật sung sướng khi được lắng nghe những lời giáo huấn của bậc Tôn túc. Hội đủ duyên lành năm nay con đã chính thức là thiện sinh ni của viện, được cùng huynh đệ làm lễ nhập hạ an cư. An cư là thế nào nhỉ? Con được nghe dạy từ thời đức Phật cho đến nay, mùa an cư là ba tháng chư Tăng ni tập trung tại một trú xứ để chuyên tâm tu tập. Thời đó có nhiều vị chứng Thánh quả A-la-hán làm pháp cúng dường lớn nhất kính dâng đức Phật. Còn chúng con tuy không được như vậy thì cũng nhắc nhở nhau nỗ lực tu học, làm món quà ý nghĩa kính dâng lên Sư Phụ và quý thầy. Vì vậy mùa an cư thật ý nghĩa làm sao.

Nhớ lời Phật dạy: Mạng sống chỉ trong hơi thở. Sinh mạng con người mỏng manh tạm bợ, vô thường. Con thấy hổ thẹn trước sự tu tập của mình qua một năm mà chưa có gì tiến bộ. Sư Ông đã từng dạy người tu đang đi trên đường tự giác giác tha, qua một năm tu hành không tiến bộ, vẫn dậm chân tại chỗ đó là việc đáng buồn. Phải tỉnh giác tinh tấn để không cô phụ ân sinh thành dưỡng dục của cha mẹ, ân dạy dỗ của thầy Tổ và sự hy sinh của đàn-na tín thí. Luôn nhớ trách nhiệm của người tu là nối bước chư Phật làm ngọn đuốc, làm đôi mắt sáng dìu dắt chúng sanh thoát mê về giác. Con xúc động tự

nhủ mình đã thọ nhận quá nhiều mà sao chưa thấy tiến bao nhiêu, không khéo lại mang lông đội sừng để trả. Cố gắng!

* * *

Chúng con rất hạnh phúc khi được sống trong vòng tay che chở bảo bọc đầy tình yêu thương của Sư Phụ và quý thầy. Không quản mưa nắng, không ngại đau đớn mỗi khi bệnh tật hành hạ, Sư Phụ luôn cố gắng sắp xếp tranh thủ vô thăm Trí Đức, dạy bảo nhắc nhở chúng con vì sợ chúng con lui sụt và thối thất tâm Bồ-đề. Mỗi mẫu chuyện đạo lý là mỗi lần Sư Phụ tưới tắm cho đàn con đại những giọt cam lồ.

Bệnh trạo cử, hôn trầm là hai căn bệnh căn bản mà người sơ cơ chúng con đều mắc phải. Sư Phụ dạy rất kỹ, tu thì phải quyết cho sáng, chứ không được nuôi dưỡng mê lầm. Luôn trở về và sống với bản tâm thanh tịnh hằng có đừng chạy theo vọng niệm lăng xăng, hư dối mà quên đi chính mình. Khi ma ngủ gục tới phải gan dạ quyết chiến không lui sụt. Phát nguyện trước Tam bảo từ bỏ những tư tưởng xấu ác, nguyện sửa cho ba nghiệp được thanh tịnh.

Được sống trong một ngôi già-lam đầy ấp tình yêu thương, được che chở bảo bọc, được dạy dỗ nuôi dưỡng ý chí vươn lên, được nung nấu lòng quyết tâm vì đạo, được gần bó chia ngọt sẻ bùi cùng

huynh đệ chính là những giọt cam lồ trong sáng quét sạch mọi cấu bần nơi tâm chúng con.

Mỗi sớm dưới những tia nắng hồng ấm áp bắt đầu một ngày mới với hình ảnh thật quen thuộc dễ thương. Thầy Trụ trì dắt tay Bà Cô dạo bước quanh sân chùa, thân thương, thật đẹp biết bao. Thầy Phó cũng có Bà Cô ở cùng, mỗi sớm Thầy giúp Bà Cô xả thiền, tập thể dục cho khỏe mạnh minh mẫn hơn. Chúng con rất trân trọng những hình ảnh đó. Dù quý thầy đã xuất gia theo Phật nhưng lòng hiếu thảo đối với cha mẹ luôn giữ tròn. Đó là tấm gương đạo đức cho chúng con học tập noi theo.

Đức Phật dạy: Tâm hiếu là tâm Phật, hạnh hiếu là hạnh Phật, một người con đi tu chúng đạo có thể độ cho cha mẹ không những đời này mà còn nhiều đời. Vì thế mỗi người xuất gia là mỗi người con hiếu thảo, luôn tưởng nhớ ân đức cha mẹ mà nỗ lực tiến tu nhiều hơn. Sử kể rằng ngài Mục Kiền Liên vì lòng hiếu thảo đã cứu được mẹ là bà Thanh Đề ra khỏi địa ngục. Nơi đây cũng giống như một đại gia đình có Sư Phụ, người cha của chúng con, hai người Bà và ba vị Thầy như ba bà mẹ. Tình cảm ấy khó mà tìm kiếm được ở một nơi nào khác.

Thầy Trụ trì sức khỏe kém nhưng phải lãnh một trách nhiệm lớn lao là dìu dắt thế hệ đàn em tương lai. Mỗi ngày trong bữa cơm Thầy luôn là người ăn muộn nhất vì lo lắng động viên, nhắc nhở

sách tấn chúng con, chỉ ra cái hay cái dở để chúng con biết mà sửa. Chúng con như những đứa con thơ được Thầy dạy dỗ từng bước đi cử chỉ, cách lễ lạy, cách đánh chuông mõ. Thầy nhẹ nhàng nắm tay từng đứa mà chỉ ra cái đúng, cái sai, khuyên răn uốn nắn từng chút một. Có những lúc đi dạy về mệt, Phật tử xin được gặp, Thầy vẫn vui vẻ niềm nở đón tiếp. Có thể trong lúc đang đau khổ, Thầy giúp họ thoát ra và tìm được chút an vui hạnh phúc trong cuộc sống. Họ thấy rằng Phật pháp thật nhiệm mầu và càng tin sâu vào Tam bảo hơn.

Thầy Phó và Thầy Tri chúng luôn tận tâm phụ giúp Thầy Trụ trì coi sóc công việc trong thiền viện. Chuyện vườn tược, chuyện bếp núc, chuyện sinh hoạt tu học của chúng con. Con ấn tượng nhất chuyện ngồi thiền. Thầy Phó vì sợ đệ tử làm biếng nên luôn theo dõi xem có đứa nào trốn không. Thầy ngồi phía sau quan sát tật thiền của mỗi đứa. Thầy Tri chúng ngồi phía trước làm mẫu dẫn đầu. Nhiều khi Thầy phải đi lại chữa trị, chỉnh đốn mấy loại bệnh ngủ gục, hôn trầm, trạo cử của từng đứa. Có lần thấy căn bệnh ngủ gục lây lan nhanh quá, Thầy đành đứng dậy bóp vai hoặc dùng thiền bảng xua con ma ngủ cho nó sợ.

Ba Thầy thiết thời nhiều lắm, lúc nào cũng phải chạy theo tập khí của từng đứa chúng con để chỉnh sửa bổ sung. Vì vậy công phu cũng rơi rớt

phần nào. Quan tâm sức khỏe của chúng con, quý thầy lại kiếm tìm phương thuốc mới. Thể dục dưỡng sinh sau giờ ngồi thiền. Mỗi khi có ai bệnh, quý thầy lo lắng nhiều rồi nhờ huynh đệ qua lại chăm sóc động viên thêm. Cuộc sống Thầy trò âm áp vui vẻ biết bao.

Hy vọng rằng không chỉ trong mùa an cư mà suốt quá trình tu học của ni chúng đều có tinh thần nỗ lực siêng năng, tinh tấn tiến tu để tiếp bước cha ông nối dõi dòng thiền đất Việt hưng thịnh. Chúng con cầu chúc cho Tăng ni thiền viện Trí Đức nói riêng và toàn thể Tăng ni trên thế giới nói chung, ai ai cũng đều tăng trưởng công đức, để chánh pháp nhân tạng của chư Phật, chư Tổ ngày càng thấm nhuần trong tâm mọi chúng sanh. Chúc toàn thể quý Phật tử luôn luôn sống tỉnh giác an vui và niềm tin mãi sáng ngời từ cuộc sống đạo đức bi trí tròn đầy. Tập làm theo lời Sư Ông dạy cứ đi rồi sẽ đến. Khi thấy mệt ngồi nghỉ rồi tiếp tục đi tiếp, quyết chí thì nhất định sẽ đến được nơi. Bài học quý này sẽ làm hành trang, tư lương cho chúng con đi trọn con đường giải thoát.

Nguồn vui!

An Minh

Những cơn mưa đầu mùa báo hiệu hè về. Mùa hạ năm nay được chuẩn bị thật trang nghiêm vì thiền viện đã hoàn thành. Nhờ Sư Phụ sách tấn thường xuyên, sự tận tâm chỉ dạy của quý Ni sư nhiều nơi, quý thầy trong viện gần gũi nhắc nhở và Ni chúng có thời gian tu học nên hy vọng việc tu tập sẽ đạt kết quả tốt.

Chúng con được Sư Phụ chỉ dạy nhiều điều thực tế về đời tu. Như ngồi thiền bị buồn ngủ, đau chân, đau lưng, vọng tưởng có những phương pháp đối trị riêng. Sư Phụ luôn nhắc nhở huynh đệ chúng con với lời kết bằng hai chữ “cố gắng”. Ngắn gọn nhưng sức mạnh vô cùng lớn, giúp chúng con vượt qua những trở ngại do nghiệp tập lâu đời.

Chỉ môn Hán văn do mới học, phải mất thời gian tra từ điển nên có bài nhiều ngày mới xong. Tuy có một chút trở ngại nhưng tất cả huynh đệ đều cố gắng để có kết quả tốt hơn. Huynh đệ cùng nhắc nhở nhau cố gắng sống vui vẻ hòa thuận, tu học tốt để đền đáp công Sư Phụ và quý thầy chỉ dạy cùng ân thí chủ đã trợ duyên.

Hy vọng không chỉ trong mùa an cư mà mùa nào chúng con cũng đều có được nguồn vui vô tận với ánh sáng mặt trăng thật và nhận thấy nơi nơi đều là đất Phật, ngày ngày đều là ngày Phật.

*Nguồn vui mãi vô tận,
Khi nhìn ánh nguyệt gần,
Nơi nơi đều cực lạc,
Phút phút hiện chân thân.*

Nơi đây vẫn bình yên

An Tú

Thưa Thầy! Sau khi nghe Thầy ban lệnh xuống cho tụi con viết bài là con thấy “khổ đế” tới rồi. Nhưng dù muốn dù không cũng phải viết, đâu dám cãi lời Thầy. Tại con nghe người ta nói “cãi Thầy là núi đê”. Mà con thì ồm nhom ồm nhách, bị núi đê chắc nhập Niết-bàn luôn. Vậy con xin y giáo phụng hành.

Thời gian con tu học ở thiền viện đến nay cũng được gần một năm. Con đã quen với nếp sinh hoạt của thiền viện phần nào, chỉ ngật một điều là lâu lâu vẫn nhớ Má. Nhớ Má quá mà gọi điện

không được nên nước mắt rung rung. Mỗi lần thấy hình ảnh Thầy dắt tay Bà Cô đi dạo buổi sáng, con nhìn theo và ước ao mình ráng tu để sau này cũng sẽ được như Thầy. Bữa nào Thầy đi giảng không thể dắt Bà đi là con thấy chùa mình thiếu thiếu gì đó. Lâu lâu con cũng qua Bà Cô thầy Phó chơi, trò chuyện cùng Bà rồi cắt móng tay cho Bà. Chỉ bấy nhiêu đó thôi, cũng làm cho con thấy ấm áp và đỡ nhớ Má hơn.

Chắc bởi thiếu tu hay sao mà bệnh tật đến liên miên với con. Bệnh này chưa hết bệnh khác lại tới, ngày nào cũng phải sống chung với chúng. Làm gì cũng không được, tu cũng không xong, ngay cả ăn uống cũng không nổi, đưa gì vào cũng ói ra hết. Sao lại thế thảm như vậy? Có lúc tủi thân quá, con định xách gói về nhà, nhưng được quý thầy quan tâm kịp thời. Quý thầy lo lắng đưa con đi khám bệnh, huynh đệ cũng quan tâm chăm sóc. Nhất là chị Hòa biết con kén ăn nên hay xin thứ này thứ kia cho con. Huynh đệ trong liêu thường an ủi “Bệnh thì phải vui lên vì được trả nghiệp sớm, nhờ bệnh làm mình giảm bớt bản ngã dễ tu”. Ôi trời! Đi tu đúng là đi ngược dòng đời. Bệnh có gì hấp dẫn đâu mà phải vui, phải cảm ơn này cảm ơn kia.

Trên có Sư Phụ, có quý thầy cùng các huynh đệ tất cả đều thương yêu quan tâm, sao con có thể phụ đi những tấm lòng đó. Con không thể yếu đuối

bỏ cuộc được vì khó khăn lắm con mới được xuất gia. Con đối trước Tam bảo phát nguyện: Cầu xin Tam bảo, chư Phật mười phương gia hộ cho con hết bệnh để con có thể tu học cùng đại chúng cho đến trọn đời. Còn nếu thọ mạng của con ngắn ngủi thì con nguyện được chết ở chùa. Sư Phụ, quý thầy và huynh đệ sẽ chôn con chứ nhất định không về nhà. Nghe nói làm đám ma ở chùa rất vui, đỡ phải đón quý thầy về nhà tụng kinh.

Thưa Thầy! Không chỉ có bệnh tật đến đâu mà hình như con còn bị đồ nghiệp tùm lum. Hồi ở nhà quen làm việc trong mát, trong máy lạnh, bây giờ con lại ghiền ra nắng, bữa nào không ra nắng là cơ thể thấy khó chịu. Vì vậy mặt mày đen thui với nhiều xá lợi mụn đua nhau mọc. Nhưng chị em con rất tự tin. Nếu còn ở nhà chắc phải trả tiền ngu cho thẩm mỹ viện rồi. Điều quan trọng hơn là trước kia con quen cầm bút, làm việc trên máy tính, bây giờ quen cầm leng, cầm cuốc. Vì vậy con xin Thầy nếu lần sau có viết bài, Thầy cho con được miễn. Tại con không còn quen cầm bút nữa ạ.

Thưa Thầy! Thầy hãy yên tâm tuy bệnh tật đôi lúc làm con hơi nhọc nhằn nhưng nơi đây là nhà, là gia đình của con. Con vẫn sống vui vẻ tu học cùng đại chúng. Còn rất nhiều điều xấu dở mà con chưa sửa được. Tính con thì thường hay nói chuyện tếu, tiếp xúc với huynh đệ ít thấy ai phiền não,

nhưng lại bị quý thầy rầy cái tật “nói nhiều, nói lớn tiếng”. Ban đầu con chưa ý thức được thói quen này có hại nên tánh nào tật nấy. Bỗng nhiên bữa đó con thấy ngại vô cùng, có mỗi chuyện nhỏ như vậy mà mình không sửa được thì tu hành cái gì.

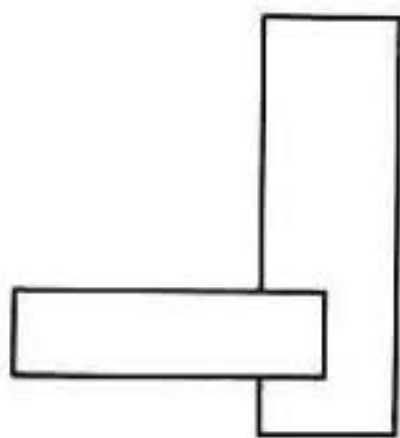
Từ đó con nhận ra điều quý thầy nhắc nhở là muốn tốt cho công phu của con. Con lại lên trình với đức Phật và nguyện sửa đổi. Thật tội nghiệp cho đức Phật, có chuyện gì con cũng trình bạch với Ngài. Con tự khắc phục bằng cách đi lao tác cũng phải chánh niệm, thậm chí có khi vừa làm cỏ vừa học giới. Ba chữ Hán hành một hồi chán, con lại đổi đề tài ngâm nga, hô chuông, hô thiền... nên khi ngồi làm một mình vẫn vui như thường. Mà đạo này con có nhiều fan hâm mộ lắm, nhất là mấy em cư sĩ, bữa nào cũng đề nghị con lên hô chuông. Đề nghị rồi còn hăm dọa nữa: “Cô Tú mà không hô chuông là tội con không lên tụng kinh”.

Mùa an cư năm nay là mùa an cư đầu tiên của tụi con. Con rất muốn có một món quà cúng dường Sư Phụ, cúng dường quý thầy. Con loay hoay mãi mà chẳng có gì hết. Sư Phụ thì ăn kiêng đủ thứ nên chẳng biết mua thứ gì, mà tụi con đâu được giữ tiền, có bao nhiêu Thầy giữ giùm hết rồi. Lấy lại coi bộ khó à, thế nào cũng có câu mở đầu “Lấy tiền để làm gì?”, không khéo còn bị rầy. Nghĩ vậy là cụt hứng bỏ ý định liền. Nhưng dù gì cũng phải có quà

dâng lên Sư Phụ, lên quý thầy mừng thêm một tuổi hạ chứ, nên quà của con là: Con đã hành trì được mỗi sáng dậy sớm mười phút. Nhưng không giấu gì, con phải cần hai cái đồng hồ trợ giúp.

Sư Phụ luôn nhắc nhở tụi con phải cố gắng, phải gan dạ. Nhiều lần như thế tự nhiên bữa đó con nhận được yếu chỉ của Ngài. Vâng lời Sư Phụ dạy con áp dụng trong công phu. Lúc trước con ngồi thiền thường nhúc nhích và chân đau quá nên thả chân xuống cho nó nghỉ ngơi. Nay con quyết tâm ngồi im, dù chân đau đến đâu con cũng quyết ngồi đến hết giờ. Dù mấy bác muỗi, bác kiến cắn đầy mặt, con cũng cố gắng ngồi yên. Mấy bác muỗi nhà mình vui lắm thừa Sư Phụ, chắc chúng tưởng con là thân bằng quyến thuộc nên rủ nhau đến rất đông. Có bữa cắn đã rồi còn ngoáy ngoáy nữa, hình như chúng đang tập thể dục để lấy sức cắn tiếp.

Đó là chút cố gắng nho nhỏ mà con thực hành được. Con xin dâng lên làm quà cúng dường Sư Phụ, cúng dường quý thầy và đại chúng nhân mùa an cư.



Đánh thức trâu!

An Lạc

Vào một buổi sáng đầu hạ, Thầy Trụ trì ra thông báo “Đại chúng mỗi vị viết một bài cho tờ Trí Đức Ni vào hạ. Con giật mình “Hả? Viết bài! Viết gì bây giờ?”

Không riêng gì con mà dường như đại chúng ai ai cũng hiện lên vẻ mặt lạ thường. Vọng tưởng có cơ hội phát triển rồi nhé. Ngày ngày vọng tưởng. Tối tối vọng tưởng. Hễ rảnh lúc nào là vọng tưởng liền lúc đó, vậy mà cũng chẳng viết được gì cả. Cứ thế thời gian qua đi một tuần, hai tuần rồi đến ba tuần. Trời! Gần một tháng rồi đó mà cũng chưa viết được gì hết. Suy đi ngẫm lại một hồi lâu, chợt nhận ra từ trước đến giờ mình luôn có một người bạn thân thiết sát cánh trong công phu. A, ngủ gục! Có chủ đề rồi đây.

Hôm đó đại chúng đang ban đất. Thầy Phó dẫn đầu. Chúng con vừa làm vừa tha hồ nói chuyện và hỏi Thầy về việc ngồi thiền. Thầy hoan hỷ trả lời từng câu. Chờ mãi cũng đến lượt con:

- Thừa Thầy!
- Sao?

- Thừa Thầy, sao lúc nào ngồi thiền con cũng ngủ gục hết. Hì hì...

- Ngủ thiền hả?

- Dạ.

- Vậy là con giỏi quá rồi. Ngày xưa các Thiền sư chỉ đạt tới Tứ thiền thôi, còn con bây giờ có đến “Ngủ thiền”.

- ...?

- Con hơn các Thiền sư một thiền. Đó là thiền ngủ.

Đại chúng được một trận cười giòn tan xua sạch phiền não. Đúng vậy, đây là căn bệnh khó có thuốc chữa đối với các thiền sinh giai đoạn đầu.

Con chợt nhớ đã nhiều lần Sư Phụ và quý thầy chỉ dạy nhắc nhở những phương pháp để chúng con ứng dụng điều trị căn bệnh ngủ gục. Sư Phụ dạy rằng: Lúc sắp buồn ngủ phải chấn chỉnh ngay, mở mắt sáng lên, gồng vai hoặc lắc nhẹ, lắc nhẹ đầu để tỉnh táo xua con ma ngủ đi.

Theo lời dạy của Sư Phụ, con bắt đầu sử dụng chiêu này. Trợn mắt. Gồng vai. Bặm môi. Lúc đó ai mà trông thấy chắc sẽ nói còn dữ dằn hơn cả tượng Tổ sư Đạt-ma nhà mình. Vậy mà con ma ngủ cũng chưa sợ là mấy. Nó lại dắt con đi lúc nào không biết. Chát! Chát! Tỉnh! Tỉnh! Hả! Mình lại ngủ khi nào vậy?

Sư Ông có dạy rằng: Tu thiền thiết yếu là định sanh tuệ. Còn con định sanh thì hôn trầm cũng

theo đó mà sanh. Hôn trầm sanh thì định mất. Huệ sanh thì tán loạn cũng theo đó mà sanh. Tán loạn sanh thì huệ mất. Sư Ông có phương pháp điều trị: Định là phải lặng sáng. Huệ thì phải tỉnh biết. Nhưng vì u minh che lấp nên những lời dạy của Sư Ông dường như con chưa một lần thực hành được, nhưng chúng con quyết không bỏ cuộc. Con xin hứa sẽ cố gắng nhiều hơn và tin ở ngày mai con sẽ làm được điều Sư Ông đã dạy.

Con nguyện đáp đền

An Đạo

*Cất bước ra đi con bỏ lại tất cả,
Bỏ lại cuộc đời bao vất vả gian nan,
Bỏ mẹ hiền nhớ nhung đầy nước mắt,
Bỏ mặc cha bươn chải giữa dòng đời.*

*Cất bước ra đi con mang một chữ hiếu,
Đáp nghĩa ơn cha con cố gắng tu hành,
Và ơn mẹ con không hề lùi bước,
Để đền ơn cha mẹ đã sinh thành.
Cất bước ra đi con đối diện chính mình,
Soi lại tuệ tâm con thấy mình bờ ngõ,*

*Dù chương duyên con phát nguyện vượt thoát,
Trí tuệ từ bi con cố gắng trau giồi.*

*Cất bước ra đi không bao giờ trở lại,
Nương tựa Phật quang con cố gắng tu hành,
On Thầy Tổ cha mẹ con xin đáp,
Với quyết tâm giải thoát độ quần sanh.*

Tình Cha

An Nguyệt

Cổ đức dạy:

*Ân giáo dưỡng một đời nên huệ mạng
Đức Tôn sư muôn kiếp khó đáp đền.*

Tình Cha như núi Thái, lòng Thầy tựa đại dương. Con vụng về không biết dùng bút mực nào ghi hết công lao, chẳng tìm thấy ngôn từ nào diễn tả hết lòng biết ơn của mình đối với Cha và Thầy.

Tuổi thơ con êm đềm trong vòng tay che chở của Cha. Cha đã truyền giọng mình cho con tập nói, đã dắt tay cho con bước những bước đầu tiên. Biết bao lần Cha cười thầm khi thấy con ngoan ngoãn

vâng lời. Biết bao lần Cha khóc vì lo lắng khi con lỡ làm đường lạc bước. Con vào lớp mười, Cha phải tìm thêm việc làm để dành dụm tiền cho con học sau phổ thông. Đầu năm lớp mười hai, con thưa với Cha rằng con muốn đi tu. Cha đã khóc nhiều. Chỉ gần một năm mà Cha đã gầy đi hẳn. Tóc đã bạc gần nửa đầu, những vết chân chim đã hằn sâu trên khóe mắt. Con nhớ khuya hôm đó, Cha tiễn con đi. Con bước lên xe mà không dám nhìn lại nói một lời với Cha. Con sợ Cha sẽ nghe thấy giọng con nghèn nghẹn, con sợ phải bắt gặp dòng nước mắt nóng hổi lăn trên đôi má của Cha. Xe lăn bánh. Con đi.

Con ra chùa xuất gia theo Thầy. Thầy cũng như Cha. Có gì khác nhau đâu, cùng là hai người Cha của con. Thầy tuổi đã cao, sức khỏe lại hao mòn mà vẫn phải nặng đôi quang gánh. Một bên là Phật sự đa đoan, một bên là đàn con còn khờ dại. Tuy không được gần gũi hầu Thầy nhưng con vẫn cảm nhận được Thầy đã già yếu hơn rất nhiều so với một năm trước. Chúng con luôn được quây quần dưới chân Thầy và đón nhận niềm vui Thầy ban cho chúng con qua những lời sách tấn tu hành. Khác với Cha, chưa lần nào con thấy Thầy khóc mà chỉ thấy cười khi lo lắng dạy dỗ chúng con.

Công ơn trời biển của Cha và Thầy biết đến khi nào con mới đền đáp được. Con tự thấy mình vẫn chưa tự lập được bao nhiêu. Cha vẫn phải ra

thăm để an ủi cho con không nhớ nhà và động viên con tu tập. Thầy vẫn phải dạy dỗ chúng con trong những giờ lên lớp và thường nhắc nhở chúng con phải cố gắng đừng bao giờ để thoái lui. Con là đứa trẻ lang thang từ bao kiếp, nay nương vào Cha mẹ mà được mang thân người, nương vào Thầy mà được đi trên con đường giác ngộ. Đường dài khó đi con còn chập chững, gắng gượng hoài mà cứ té đau.

Ba tháng an cư chín mươi ngày, vậy mà ba mươi ngày đã trôi qua, nhìn lại tâm mình cũng chẳng có gì thay đổi, chỉ để thời gian trôi qua vô ích. Con chợt giật mình đúng là như vậy. Con người tuy bất lực trước vô thường nhưng lúc nào cũng muốn nắm giữ thời gian. Sợ thời gian trôi nhanh sẽ mang theo những niềm vui giả tạo, sẽ lấy đi thân này, tuổi trẻ, sức khỏe và những hơi thở mong manh. Biết như thế nhưng có mấy ai thật sự quý trọng thời gian, biết dùng thời gian thích hợp cho đời tu của mình.

Tu là sửa. Bồ-đề là tỉnh giác. Thầy dạy trong một ngày dù là lúc ăn cơm, ngồi thiền, tụng kinh hay lao tác đều tập sống thật với bản tâm. Nhưng chúng con ngày nay ít được chỗ này vì cứ để tâm giống ruồi theo ngoại cảnh bên ngoài. Tuy nhiên, con vẫn nguyện sẽ cố gắng giữ gìn tâm tỉnh thức như lời Thầy đã chỉ dạy. Đây chính là món quà kính dâng lên Thầy và Cha mẹ, hy vọng có thể làm Thầy và Cha Mẹ vui lòng.

Cánh cửa trước của liêu Diệu Hạnh mở rộng nhìn ra ngoài là rẫy bắp, liếp rau còn ẩn hiện giữa làn sương sớm. Mấy khóm hoa mười giờ điểm chồi non lơ nhô với nắng mây. Đàng đông mặt trời vừa lên, đàng tây mặt trăng chưa lặn. Đôi vầng nhật nguyệt giao hòa ánh sáng dưới làn mây bạc. Có điều gì như muốn nói nơi ngọn cỏ cạnh cây. Bình dị mà đầy ý nghĩa. Lặng lẽ. Sáng ngời.

Quay về nương tựa

An Hòa

*Đệ tử chúng con,
Nay được quay về,
Tại Trí Đức Ni,
Đầy đủ tiện nghi.
Bên Thầy tu tập,
Tìm về tự tánh,
Con nguyện xa lánh,
Mọi thứ nhiễm ô.
Dứt sạch tà đồ,
Hết khổ an vui,
Nương tựa bên Thầy,
Ân đức sâu dày.*

*Hằng ngày giáo huấn,
Con nguyện tinh tấn,
Dẹp tham sân si,
Con xin khắc ghi.
Lời Thầy sách tấn,
Từng bước con đi,
Có Thầy dẫn lối,
Không còn bối rối.
Mỗi tối ngồi thiền,
Bước nhẹ an nhiên,
Ngồi trong tỉnh thức,
Dứt sạch ưu phiền.*

Góc lặng!

An Duyên

Viết tặng mẹ mùa An cư 2011

“Lớn lên rồi con sẽ hiểu. Giữa cuộc đời tối tăm này, người ta không cần mở mắt mới nhìn thấy, hãy cứ nhắm mắt mà bước, ánh sáng trong lòng con sẽ dẫn dắt từng bước chân của con trong cuộc đời. Mẹ mong con hãy tự thấp đuốc lên mà đi ...”

Cắt ngang dòng suy nghĩ, khẽ rùng mình, Hạ nhìn xuống bàn chân. Một chú muỗi với cái bụng phình to lên, chứa đầy máu của Hạ. Đường như nó đang rất là sung sướng vì nó. Một suy nghĩ lóe nhanh trong đầu Hạ: “Bốp!...” Nhưng rồi, Hạ lại cố gượng gạo nhìn nó với đôi mắt “tử bi” chia sẻ (thực ra là đang rất tức giận đó, hic). Thoáng nghĩ, tao mà không “ráng” hy sinh cho mày chút máu, thì chắc chắn mày đã gặp lão Diêm Vương rồi muỗi à! Hạ hít một hơi thật sâu rồi đứng dậy.

Bên ngoài, trăng sáng vàng vạc. Bao trùm lên không gian yên tĩnh một thứ ánh sáng vàng nhạt. Ánh sáng ấy như một dải lụa mượt mà, mỏng manh được dệt từ một loại tơ thượng hạng. Nhẹ nhàng lách mình qua kẽ lá, rồi đột nhiên tràn xuống ngôi

già-lam uy nghi, tĩnh mịch. Màn sương băng lạnh quện quanh, thấm vào người se lạnh. Nghĩ đến một miền ký ức ngọt ngào về hình ảnh người mẹ yêu dấu, lòng Hạ bỗng xốn xang, đượm buồn.

Mỗi một người con có thể sớm hay muộn, hoặc có thể sẽ không bao giờ hiểu hết về người mẹ, nhưng ý niệm về mẹ là ý niệm vĩnh viễn. Bao giờ cũng vậy, đối với Hạ, mỗi phút hoài niệm về mẹ, là mỗi một giây phút Hạ cảm thấy buâng khuâng bồi hồi, cổ họng như nghèn nghẹn. Từ nhỏ Hạ đã thỏa thích lớn lên trong bầu yêu thương của mẹ, mà không biết rằng chính tuổi trẻ của Hạ đã lấy đi từ mẹ phần lớn cuộc sống. Mẹ như con gà mẹ xù lông lên bảo vệ đàn con của mình trước bão giông. Mẹ tảo tần sớm hôm, chăm lo từng miếng cơm giấc ngủ mong sao con trẻ lớn khôn nên người. Để rồi sau bão giông của cuộc đời, ảm đạm, lạnh lẽ, mẹ bước vào đời sống tu hành của nếp thiên môn, tìm lại một nơi chốn bình yên trong tâm hồn.

Lòng thảng thốt nghĩ đến những giờ phút tiêu phí bên những thú vui đời thường, những gì Hạ đã để vượt qua khi còn có mẹ kề bên. Và ngay lúc này đây, quyền năng tối cao của hình ảnh người mẹ trong mỗi đứa con như Hạ lại hiện hữu. Bao nhiêu nước mắt mẹ đã rơi, bao nhiêu nụ cười mẹ giấu kín, bao nhiêu tự hào về đứa con của mình nay đã lớn khôn. Ôi! Giá như ngày ấy Hạ quan tâm đến mẹ

nhiều hơn, dành nhiều thời gian cùng mẹ sẻ chia, thì có lẽ mẹ phần nào vui bớt đi bao nhọc nhằn trên đôi vai gầy guộc. Giá như... và giá như... !

*Ai còn mẹ xin đừng làm mẹ khóc,
Đừng để giọt buồn lên mắt mẹ nghe em!*

Hai câu thơ ấy như một lời nhắc nhở, một động lực, một niềm tin, một hành trang vững chắc cứ theo Hạ suốt những tháng năm ở giảng đường, để Hạ vững tin tiến bước vào đời.

... Hạ đã ra đi vào một ngày cuối hạ. Đó là một ngày Sài Gòn dịu đi phần nào cái nắng oi bức, nóng rát của buổi trưa ngày hè. Lòng Hạ thanh thang, rộng mở, Hạ nhận ra rằng cuộc sống sẽ xảy đến khi nó phải đến và kết thúc như nó phải kết thúc. Đạo Phật phải chăng đã cho Hạ một giải đáp thiết thực nhất trước những bế tắc của cuộc đời. Đời sẽ về đâu? Có gì bất ngờ không khi quyết định để thay đổi một cách nhìn và là kết quả của một quá trình thao thức trong tâm?

Nơi này, bao giờ cũng mang lại cho Hạ một cảm giác thư thái, êm đềm. Mái chùa cong cong với ngọn cau nghiêng mình trong gió, giọt nắng giọt mưa thấm đẫm lời kinh tiếng kệ, như gột rửa như soi sáng cho một tâm hồn u mê. Đời sống thiền môn vừa gần vừa xa lạ với đời thường, mỗi một sinh hoạt đều ẩn chứa một ý niệm thuộc về tâm linh, về

nội tâm gắn giữa đời thực và đời tu hành. Các động tĩnh giao hòa như tự hỏi cuộc đời đâu là sướng khổ, làm sao để khám phá chính mình. Đời sống tu hành của người thiện sinh đánh thức một tâm hồn nào đó vẫn ngủ yên trong Hạ, những cảm niệm mà chính Hạ cũng không sao hiểu được. Nó khiến Hạ ngạc nhiên về bản thân mình và sự trống rỗng của mọi ham muốn. Mỗi một giờ phút đều nhắc Hạ an lạc suối nguồn, thấy mình thật nhỏ bé nhưng thanh thoi như mây trắng trôi.

Thiên nhiên nơi đây là nơi một lần đến, muôn lần muốn quay về tìm lại. Sớm đến những tia nắng dẹt vàng chồi non lộc biếc trên vườn hoa khoe sắc trước sân chùa, là những chú chim non riu rít chuyền cành đùa giỡn tinh nghịch. Chắp đôi bàn tay lại và nhắm mắt nghe nắng chảy qua vai và gió thổi rào rạt qua kẽ tay mình. Mở mắt ra là một nếp chùa hiền dịu và bầu trời xanh bao la bao bọc. Gió bỗng trong lành hơn, từng trúc cũng tươi xanh hơn và nghe như gió cũng thổi từng hơi thổi dịu dàng giữa rừng xanh tĩnh mịch.

Trên kia, bầu trời xanh có chút gợn mây với nhiều gam màu từ đậm tới nhạt, từ nhạt tới đậm, để rồi tâm hồn thanh thản nhẹ bay, như những áng mây không vướng bận, không níu kéo, trôi đi bất tận trong khoảng hư vô bất định. Bầu trời không, cây

xanh khoáng đạt giao hòa. Chỉ e tâm người chẳng
đối cảnh vô tâm mà cư trần lạc đạo.

Có những buổi chiều đi qua mùa mưa giông
bão, ngôi già-lam thật thanh bình và đầm thắm.
Từng bước thanh thản và tin yêu, Hạ như đang trải
lòng mình mà gom từng vạt nắng, nhặt từng đợt gió
xanh và mơ hồ nâng niu từng khoảnh khắc hiện
sinh. Cả cái màu trắng huyền hoặc và thi vị đồ tràn.
Cũng có lúc đôi chân nhân gian rã rời mùa hạ, đôi
tay nhân gian buốt mướt mùa đông, đôi lúc Hạ lại
đánh mắt mình và vác trên đôi vai nỗi buồn vui
được mất, cả những băng khuâng trắc ẩn đi qua cõi
người. Đó là lúc Hạ muốn quay về bên mẹ, để được
nghe lời chỉ dạy ân cần, để Hạ có thêm động lực mà
tiến bước trên con đường đạo.

Cơn gió heo may vô tình lướt qua làm run
run đôi bờ vai bé nhỏ, kéo Hạ về với thực tại. Gió
vẫn thổi từng cơn nhẹ nhẹ luồn qua kẽ tay, lạnh
ngắt. Bỗng bốn chiếc phong linh rung lên theo gió,
mang đến một âm thanh nhẹ nhàng du dương, trầm
bồng. Một cảm giác trống rỗng, Hạ nhắm mắt hít
một hơi thật sâu. Đôi môi nở nụ cười, giờ đây mẹ sẽ
mỉm cười vui thay cho Hạ, bởi Hạ không chỉ có mẹ
kề bên cùng động viên, khích lệ tiến tu, mà trên Hạ
có Sư Phụ là người cha hiền dẫn dắt, có quý thầy là
những người luôn dạy dỗ, bảo ban và có huynh đệ
là bạn lành luôn nâng đỡ chở che. Hạ được sống

trong một đại gia đình tâm linh đầy tình thương yêu, được ở chung với những người bạn đồng tu thật dễ thương, đáng quý. Mỗi một ngày trôi qua đối với Hạ là một khám phá mới, hạnh phúc đơn sơ và bình dị như hơi thở, nụ cười.

Giờ đây trên con đường đầy chông gai phía trước, không còn một mình Hạ bơ vơ lạc lõng trong cái cô liêu tịch mịch của đất trời. Và kia, trên tòa sen sắc trắng ẩn hiện một nụ cười bao dung của đức Từ phụ nhìn đàn con. Và có lẽ cũng từ đâu đó, tại cửa thiên này, hạt giống Bồ-đề đã ươm những mầm đầu tiên trong Hạ.

Xin cảm ơn một nếp chùa hiền dịu, cảm ơn những vòng tay mở rộng yêu thương, cảm ơn cuộc đời đã cho Hạ một người mẹ tuyệt vời. Cảm ơn một tuổi thơ lạc loài mà may mắn. Cảm ơn cuộc sống!



Mùa An cư đầu tiên trong đời

An Trân

Những cơn mưa báo hiệu mùa hạ lại về. Mùa hạ năm nay không giống với mùa hạ trước, bởi vì đây là mùa an cư kiết hạ đầu tiên trong đời con.

Khi còn đi học, đa số học trò chúng con đều thích đến mùa hạ để được nghỉ được đi chơi. Hình ảnh thời học trò gắn liền với hoa phượng, với tiếng ve kêu, với bạn bè cùng xóm trong những trò chơi hồn nhiên, nghịch ngợm. Giản dị, quen thuộc mà thân thương làm sao. Khi lớn hơn một chút thì mùa hạ cũng khác đi. Phải đi học thêm để chuẩn bị cho năm học sắp tới. Thích xem phim, nghe ca nhạc, lang thang trên Internet để giải trí hay tụ tập đi chơi, ăn uống... Hầu hết đều lãng phí thời gian vào những điều vô ích vô bổ với những suy nghĩ lo lắng vẩn vơ. Đa số hiểu biết về Phật pháp rất ít. Ngày lễ, ngày tết chúng con cũng có đi chùa nhưng thường chỉ thắp nhang khấn vái cầu xin. Lúc đó, chúng con không được may mắn như nhiều bạn trẻ bây giờ có hiểu biết về Phật pháp, nghỉ hè biết đến chùa hoặc được ba mẹ xin cho vào chùa làm công quả tạo nên những mùa hè đầy ý nghĩa.

Lúc đó con cũng không biết an cư kiết hạ là gì. Bây giờ khi xuất gia rồi con mới biết ba tháng an cư kiết hạ là ba tháng cho chư Tăng Ni ở tại trú xứ chuyên tâm tu hành thanh tịnh và hạn chế đi ra ngoài. Mùa hạ năm nay là mùa an cư đầu tiên của con tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni. Được nhập chúng tu học dưới sự hướng dẫn của những người Thầy luôn hết lòng với đệ tử, cùng huynh đệ chung tâm nguyện tu hành, con cảm thấy mình rất may mắn.

Trong lễ nhập hạ năm nay, đại chúng được quý Hòa thượng giáo giới, ban cho những lời huấn từ quý báu giúp chúng con tu hành tinh tấn hơn, công phu tốt hơn trong mùa an cư. Một điểm phúc to lớn của ni chúng đó là luôn được Sư Phụ sách tấn tu học thường xuyên không chỉ trong mùa an cư. Mặc dù tuổi cao, thân thể nhiều bệnh và Phật sự đa đoan nhưng Ngài không quản nhọc nhằn, vẫn thương tưởng dành thời gian cho những đứa con còn nhỏ dại của Ngài.

Những bài pháp quý giá của Sư Phụ thường được minh họa hết sức sinh động qua những câu chuyện hay chính kinh nghiệm của Ngài mà con nghe hoài không biết chán. Ngài luôn động viên ni chúng cố gắng, nỗ lực. Biết ni chúng phần nhiều mới ngồi thiền nên hay bị ngủ gục, đau lưng, trạo cử... Sư Phụ dạy phải kiên quyết trị cho bằng được.

Phải dũng mãnh dứt khoát. Ngài cũng dạy huynh đệ phải cảm thông chia sẻ với nhau cả trong tu học và công tác. Và còn rất nhiều lời dạy thiết thực nữa của Sư Phụ mà phải nhờ những phương tiện hiện đại mới có thể ghi lại hết. Sư Phụ luôn quan tâm theo sát và luôn có sự răn dạy kịp thời đối với từng vấn đề mà ni chúng gặp phải.

Trong đại chúng già có, trẻ có đến từ nhiều nơi khác nhau nhưng có cùng chí nguyện xuất gia. Cùng nương tựa nhau dưới sự che chở của quý thầy mong đạt thành sở nguyện tự giác, giác tha. Huynh đệ luôn sống hòa hợp và quan tâm lẫn nhau trong mọi lúc tu, học, lao tác. Ai cũng đều có khuyết điểm, lỗi lầm, tập khí xấu dở nhưng đều động viên nhau cố gắng để mỗi lần tự kiểm điểm lại mình sao cho bớt tham sân si, bớt phiền não.

Trong bài văn phát nguyện Sư Ông viết, mỗi lời văn là mỗi lời răn nhắc phải tha thiết tu hành không chỉ cho mình mà còn cho chúng sanh. Gắng tu chẳng chút sanh lười mỏi, Lập chí vững chắc như kim cương, Dù bao gian khổ lòng không nản, Chiếc gương trí tuệ tay chẳng rời... Những lời phát nguyện này luôn được khắc ghi và tỏa sáng trong lòng chúng con.

Mùa hạ năm nay là mùa hạ thật ý nghĩa. Được xuất gia tu học, được nương nơi từ lực của Tam Bảo, của Sư Phụ, của quý thầy và đại chúng,

Con đường phía trước còn dài còn nhiều khó khăn, chướng ngại nhưng với từ lực đó con tin mình sẽ vững bước.

Hạ An Vui

An Huệ

Mùa hạ, mùa an cư của toàn thể Tăng ni nói chung và ni chúng tại Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni nói riêng, tinh thần tu tập mạnh mẽ hơn với đầy đủ thời khóa ngồi thiền, tụng kinh, học Phật pháp, thọ trai, lao tác.

Hạnh phúc biết bao khi chúng con luôn được Hòa thượng Viện trưởng cùng quý thầy vì lòng từ bi không hề quản nhọc, tận tình dạy bảo hun đúc đạo tâm qua kinh nghiệm, qua hành trình tu học quý Ngài đã đi qua, cho chị em chúng con thêm niềm tin vững chắc vào Tam bảo. Thấy chúng con phiền não, Sư Phụ hay quý thầy lại ân cần an ủi, động viên bằng cả tấm lòng của một người thầy đưa chúng con ra khỏi mê lầm. Dù gian khó, nhọc nhằn đối phó với bọn ma phiền não từ tập khí của mỗi đứa nhưng quý thầy không hề quản ngại, luôn mở rộng

vòng tay dịu dặt chị em chúng con thoát ra và lại an vui bước tiếp.

Huynh đệ đều đặn theo thời khóa, tinh tấn không lơ là, chị em cảm thông thương mến nhau cùng bước cùng tiến là niềm vui lớn nhất của Sư Phụ và quý thầy. Huynh đệ chúng con vì mới làm quen với việc ngồi thiền nên không sao tránh khỏi căn bệnh chung là ngủ gục. Quý thầy thương lắm mà chưa thể chữa giúp nổi. Một buổi nọ, khi trình lên Sư Phụ công phu của đại chúng, thầy Phó an ủi chúng con bằng cách: “Thưa Thầy, không còn cách nào khác. Thôi thì con xin nguyện dồn hết cái ngủ của chư huynh đệ về cho con”. Đại chúng ai nấy đều xúc động như được tiếp sức chiến đấu. Mạnh mẽ. Gan dạ. Quyết chiến.

Huynh đệ cùng nhắc nhở phải quyết chiến quyết thắng để không cô phụ tấm lòng Sư Phụ, quý thầy đã trao cho. Một mùa an cư ấm áp hạnh phúc làm sao!



Điểm tựa

An Thiện

Tu là gì? Trước đây khi chưa xuất gia con chỉ hiểu mơ hồ rằng tu là ăn chay niệm Phật, làm lành lánh dữ và phải cạo đầu vô chùa. Từ ngày nghe được băng đĩa Sư Ông giảng tu là sửa, khi đó con mới hiểu ra và bắt đầu tự tập chỉnh sửa thân tâm chuẩn bị bước vào đời sống xuất gia. Con tự nguyện với lòng rằng sẽ giữ chữ tu cho đến ngày được đi theo Phật.

Trước khi xuất gia con ở thất của Ngoại, hàng ngày thường tụng Sám hối sáu căn. Mỗi lần tụng lên bài kệ Chí tâm phát nguyện, con nghĩ ngay đến việc mình có thể bắt đầu sự nghiệp tu hành từ đây. Tập thực hành đúng theo những lời phát nguyện con thấy thân tâm được an lạc.

Lời kinh phát nguyện đó là:

Một nguyện nguồn linh thường trong lặng. Con tự điều chỉnh cho nguồn tỉnh giác được bình lặng không gợn chút phiền não. Hai nguyện Tạng thức dứt lăng xăng. Con phải tự tạo cho mình một kho tàng an định, tự làm chủ mình không chạy nhảy lăng xăng. Ba nguyện khối nghi đều tan nát. Con

phải giữ cho tâm không khởi một niệm nào nghi ngờ lung tung. Bốn nguyện trăng định mãi tròn đầy. Con phải cố gắng giữ cho tâm luôn an định, tỉnh giác, sáng suốt đều đặn. Năm nguyện pháp trần không khởi diệt. Con phải theo dõi, giám sát bản thân khi tiếp xúc với sáu trần, cố gắng giữ gìn không khởi dính mắc vào bất cứ điều gì. Chẳng hạn như nhìn ngắm, yêu thích, khen chê một điều gì đó.

Sáu nguyện lưới ái lìa buộc ràng. Con tập cho tâm không còn nặng tình luyến ái với bất kỳ ai kể cả người thân và thay vào đó là chân tình vị tha bao dung đối với tất cả mọi người, khuyến khích mọi người đến gần với Phật pháp hơn và luôn giữ cho thân tâm được an lạc. Bảy nguyện suy nghĩ hành Thập địa. Con phải để tâm suy nghĩ việc làm của mình có kết quả như thế nào, có đem lại lợi ích gì và lúc nào cũng luôn thực hành theo hạnh của Bồ-tát. Như khi làm việc gì vì người khác phải thật sự có lòng cảm thông và từ bi. Tám nguyện nghe suốt bỏ Tam thiên. Con phải nhất tâm lắng nghe giáo pháp một cách thấu đáo thâm sâu. Chín nguyện tâm vượn thôi nhảy nhót. Con phải tập cho tâm an định không chạy nhảy lung tung như con vượn, con khỉ. Mười nguyện ý ngựa dứt cương yên. Con phải giữ tâm ý không bị ràng buộc, cột trói hay dính mắc và luôn tỉnh lặng không chạy nhảy lăng xăng. Mười một nguyện mở lòng nghe Phật dạy. Con phải luôn

nhớ những lời Phật tổ chỉ dạy một cách thấm nhuần thấu đáo. Cụ thể là lắng nghe và ghi nhớ lời chỉ dạy của quý Hòa thượng và quý thầy. Mười hai nguyện mến thích Tổ Sư Thiên. Con phải luôn kính trọng ghi nhớ lời chỉ dạy của các bậc Tổ sư qua kinh sách các Ngài đã để lại.

Trên đây là điểm tựa cho con nương theo trong suốt cuộc đời tu hành.

Kỷ niệm khó quên

An Bảo

Trên nền trời xanh thắm được điểm tô bằng những cụm mây trắng phau trôi bồng bềnh trông rất là thơ mộng. Ngày hôm đó chính là ngày mà chúng con đi nhặt phân bò ở trong rừng cao su. Lúc này, mỗi người chúng con ai cũng hào hứng vì nghĩ có phân bò rồi thì cây nào cây nấy sẽ mập ú la ú lên cho mà coi, chứ không có ốm nhom, gầy còm, thấp lè tè như mấy lần trước nữa.

Chúng con khởi hành với một chiếc xe kéo, mấy cái xèng, một vài cái bao và mang trong lòng

niềm hân hoan, chúng con bước thật nhanh. Nhưng khổ nỗi chúng con đi mãi mà không thấy tới, chân của các chị dường như cũng đã mỏi mà trời lại nắng gắt, áo của ai cũng ướt đầm mồ hôi. Một chị trong nhóm lên tiếng hỏi:

- Chị ơi, tới chưa vậy?
- Sắp tới rồi.

Và thế là chúng con tiếp tục tiến bước, dù cho chân đã mỏi nhưng các chị vẫn không kêu ca hay phàn nàn, trên khuôn mặt vẫn vui tươi không có chút gì lộ vẻ chán nản. Lúc này con chợt cảm nhận được đây chính là đức tính kiên trì, bền chí cộng với lòng nhiệt tình.

Khi một chị lên tiếng nói tới nơi rồi, thì cả nhóm ai ai cũng hăng hái đi lấy dụng cụ rồi bước vào trong rừng cao su. Vừa mới đặt chân vào thì ai cũng chới với vì trước mắt là những bãi phân bò đã khô nằm cách nhau cả quãng đường nhưng mọi người vẫn không bỏ cuộc, vui vẻ hót từng bãi phân bò. Bù đắp lại cho tâm lòng của các chị, càng tiến vào sâu thì càng thấy nhiều bãi phân bò nằm cách nhau không xa. Tâm trạng của ai giờ này cũng đầy phấn khởi, thật đúng như câu nói: Có công mài sắt, có ngày nên kim.

Mọi người đang cặm cụi hót những bãi phân bò thì chợt có tiếng của cô An Tĩnh reo lên: Ôi!

đồng này ngon quá. Tất cả mọi người quay lại nhìn và cười râm lên, thì ra là một bãi phân bò tươi. Một lát sau chị An Tuyên lại reo lên: Đồng này ngon quá. Và cứ thế hết chị này khen ngon lại đến chị kia khen ngon. Trên khuôn mặt các chị lúc bấy giờ sáng rỡ lên, tuy rằng trên tay đang kéo những bao phân bò nặng trĩu.

Trên đường đi về thiền viện, chúng con lại thấy một đàn bò đang nhâm nhi gặm cỏ, cách đó không xa là đàn cò trắng đang đậu trên bãi cỏ xanh mướt. Bất chợt cô Bửu Trăm chạy vào chỗ đàn bò và hốt ngay một đồng phân bò “tươi nguyên chất” mà con bò vừa mới cho ra còn “nóng hôi”. Thế là con bò hốt hoảng chạy đi mà còn quay đầu lại liếc sư cô một cái. Chắc nó nghĩ: Cái cô ni này làm gì mà kỳ vậy. Lúc này cả nhóm nhìn nhau tùm tùm cười, chợt một chị lại lên tiếng nói: Ngon thì có ngon nhưng mà thúi quá, bấy giờ ai cũng không thể nhịn được mà cười òa lên. Thế là cả nhóm cười tan cả phiền não. Các chị đã cười lên những tiếng cười đầy sảng khoái.

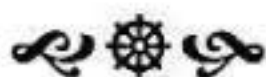
Đây cũng chính là lúc mà tất cả phiền não, lo toan đều tan biến thành mây khói để lại trong lòng chúng con một sự vui tươi thiết tình. Đây chính là một kỷ niệm mà con không bao giờ quên. Một kỷ niệm rất ư mộc mạc nhưng quý báu, bài học về tự ngã và tính kiên nhẫn.

Trong giờ phút ấy các chị đã quên đi cái “Tôi”, quên đi cái bản ngã cho mình là trên hết, các chị đã chẳng hiềm dơ bẩn, nhớp nhúa và không hề than oán, khổ não. Cũng giống như hoa sen dù ở dưới bùn lầy, nhưng vẫn không hôi tanh mùi bùn mà lại mang một mùi thơm thanh khiết. Các chị không hề sợ khó khăn hay nhọc thân mà đã hy sinh tất cả cho đại chúng có những bữa ăn ngon từ rau quả tươi tốt và cho ngôi già-lam trở nên xinh đẹp hơn.

Hình ảnh trên làm con lại nhớ đến bài kệ trong kinh Pháp Cú:

*Như giữa đồng rác nhớp,
Quăng bỏ trên đường lớn.
Chỗ ấy hoa sen nở,
Thơm sạch, đẹp ý người.*

*Cũng vậy, giữa quần sanh,
Uế nhiễm màu phàm tục.
Đệ tử, bậc chánh giác,
Sáng ngời với tuệ trí.*



Tôi sẽ quay về

An Nguyên

Tôi đến Trí Đức trong giai đoạn thiền viện mới bắt đầu xây dựng. Chị em tuy vất vả với công việc nhưng ai nấy đều rất vui vẻ. Nhớ lại những tháng ngày đã qua, tôi bị cuốn theo dòng đời bôn ba, chạy theo cái ăn cái mặc xa hoa, vật chất, địa vị công danh... cuối cùng chỉ chuốc lấy đau khổ. Tôi không muốn tiếp tục dần thân trong dòng chảy đó nữa, nên quyết định đi tìm cuộc sống an vui, hạnh phúc chân thật. Chỉ có một con đường duy nhất tôi sẽ quay về, đó là con đường giải thoát.

Chúng tôi được Sư Phụ và ba Thầy dìu dắt những bước đầu trên con đường đạo. Có Sư Phụ mở đường dẫn lối, dù lắm chông gai hay gập ghềnh khó đi bằng mọi giá chúng tôi sẽ vượt qua. Năm nay lần đầu tiên tôi được đón mùa an cư tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni. Tôi thấy mình có phước vô cùng, được sống trong vòng tay đại chúng, được sự giáo huấn của Sư Phụ và quý thầy trong nhà, đồng thời còn được học tập giáo lý cùng quý Ni sư các thiền viện, các chùa khác.

Chúng tôi làm quen với đời sống xuất gia từ những bước sơ cơ, mỗi cử chỉ hành động phải đúng

oai nghi, đi đứng nói năng đều trong chánh niệm, học kinh điển, học giáo lý... và vui nhất là tập tọa thiền.

Sự giáo huấn của Thầy Tổ

Trước hết quý thầy dạy những phần cơ bản trong đời tu để chúng tôi biết cách ứng xử, đối đãi giữa huynh đệ với nhau. Thầy Trụ trì thường huấn luyện cho chúng tôi tự bản thân phải biết tổ chức làm việc, nếu có phần thiếu sót Thầy luôn ở bên đóng góp. Thầy thường nhắc nhở đời tu hành lấy đạo nghiệp làm trọng, mỗi ngày phải biết sửa đổi một chút để hoàn thiện bản thân thì đời tu mới có tiến bộ. Trong công phu và học hành cũng thế. Được như vậy mới xứng đáng là thiền sinh, mới có thể làm được việc có ích cho người khác và mới trả được món nợ tứ ân đã vay mượn.

Sự tiến bước của tôi luôn có Thầy bên cạnh thúc đẩy, nhắc nhở. Biết mình mang nợ nên tôi thấy hổ thẹn làm sao? Chị em chúng tôi phần đông u nhiều hơn minh, nên luôn cần Thầy kề bên sát cánh để tẩy bớt đi u tối cho được minh mãi sáng sủa hơn. Vì sợ mất u rồi minh đơn lẻ nên chúng tôi không nỡ chia rẽ u minh. Vì vậy Thầy muốn phát điên vì ni chúng, đến nỗi đòi “giao trả bày con gái cho Sư Phụ”. Tôi nhìn Thầy với vẻ mặt ưu tư toát lên nụ cười gượng gạo rồi quay lại nhìn Sư Phụ,

trong lòng nghĩ thầm: “Trời! Cảnh gà trống nuôi con, 60 đứa. Chết chắc rồi Sư Phụ ơi! Thương Sư Phụ quá!”

Sư Phụ hiểu được Thầy và lòng từ trái rộng, Người tươi cười động viên an ủi, xoa đi cơn phiền muộn trong tâm tư Thầy. Đưa Sư Phụ ra về tôi nhìn theo Thầy, dáng người ồm ồm, lưng còng còng bước đi trong buổi chiều tà với vài tia nắng vàng còn sót lại. Ánh hoàng hôn đọng trên đôi vai gầy nhỏ của Thầy làm tôi thấy chạnh lòng.

Sau cơn mưa trời lại sáng. Cơn phiền não chớp nhoáng đã qua, Thầy lại vui và tiếp tục cuộc hành trình giáo hóa. Màn ư minh của chúng tôi dần được Thầy tẩy sạch và nay đã hé chút ánh sáng. Tuy không sáng chói, chỉ lờ mờ nhưng cũng có thể dùng tạm trong mùa an cư. Chúng tôi trưởng thành từ sự giáo huấn của Thầy và nay cũng có chút tiến bộ mặc dù còn nhiều sai sót, nhưng luôn có Thầy dạy bảo bổ sung.

Cuộc chiến của những chiến sĩ thiền sinh ni

Một đội quân mấy chục chiến sĩ thiền sinh ni luôn có hai đại tướng dũng mãnh oai hùng dẫn đầu. Tuy dũng mãnh oai hùng nhưng trọng lượng tỉ lệ nghịch với nhau. Một bên quá gầy, một bên quá mập! Người cầm binh đi trước với tinh thần quyết chiến. Người ngồi sau giữ binh với tinh thần quyết

thắng. Những chiến sĩ nằm giữa vì vậy mà không thể không quyết. Trong chiến trường trang nghiêm thanh tịnh, ai cũng phải lên thiên tòa với vũ khí là thanh gươm trí tuệ luôn sẵn sàng trước bọn giặc vọng tưởng trong tâm.

Bên ngoài chiến trường, không khí trong lành hòa nhịp phong linh cho ta cảm giác nhẹ nhàng thanh thoát. Hương hoa cau, hương hoa sứ theo gió thoảng nhẹ lan tỏa khắp không gian. Bỗng một cơn gió thật mạnh quật vô cây cau làm thân nó còng xuống, tàu lá than thở vì bị xé rách tả tơi. Gió mới vô tình làm sao. Đám cỏ đậu phộng nằm dưới cũng trở mình thức giấc.

Kìa, một chiến sĩ tạm gác gươm trí tuệ thôi không sử dụng, ngồi đờ người với tinh thần uể oải mặc tình cho ma hôn trầm tấn công. Vài chiến sĩ gật đầu bày tỏ sự đồng tình bắt tay cùng bọn ma ngủ rồi rủ nhau đi du hành khắp năm châu bốn bể. Giữa tịch mịch hoang liêu của giấc phiêu bồng sơn thủy, bỗng có tiếng vang nghe mà chưa “Chát”. Thì ra một thủ lĩnh giám thiên đang giúp chiến sĩ tỉnh tỉnh trở về với chính mình. Trận đấu vẫn còn và mãi tiếp diễn trong suốt đời tu của chúng tôi. Nhưng tôi hy vọng dũng khí mỗi ngày mỗi lớn và chúng tôi sẽ là những người chiến thắng.

❖ Niềm vui khi được qua thăm Sư Phụ

Nghe tin nóng: Nghỉ lao tác qua Sư Phụ, cả ni chúng ai nấy vui mừng không thể tả. Rầm rập mặc áo tràng trang nghiêm tiến về phương trượng. Chúng tôi vây quanh Sư Phụ như bầy con quây quần bên Cha giữa không gian tĩnh lặng. Hàng trăm con mắt đang hướng về Cha chờ đón nhận bài pháp mới. Hôm nay, Sư Phụ nói về đạo lý tình huynh đệ. Ngài khuyên chúng tôi phải biết yêu thương, giúp đỡ và thông cảm nhau trên đường tu học. Người còn chỉ dạy thêm công phu trong mọi thời tu tập, phải chiến thắng với chính mình bằng sự quyết tâm. Trong khi ngồi thiền phải có tâm gan dạ dứt khoát: Chúng tôi là những chiến sĩ đang phải chiến đấu với chính mình, chúng tôi sẽ chiến thắng. Nếu đau chân quá có một cách là lấy dây cột chân lại ...!

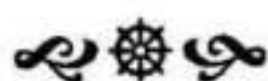
Nhìn Sư Phụ, tôi tưởng tượng như người Cha đang trao bửu bối cho các con bằng những lời nhắc nhở khuyến khích phải nỗ lực cố gắng giữ thời khóa công phu đều đặn. Phải tỉnh giác trong từng niệm, từng phút từng giây. Khi bệnh hay bị la rầy không được sanh tâm phiền não và bỏ cuộc. Coi đó là thử thách và quyết chiến vượt qua.

Thương người Cha tuổi đã già mà chẳng được nghỉ ngơi, lúc nào cũng lo cho đàn con nhỏ. Người còn nhắc nhở chúng tôi phải biết giữ gìn đạo

tâm và công đức tu hành trong từng giây, từng phút. Trong sinh hoạt ăn uống cũng vậy, chớ có phí phạm của thường trụ cho dù đó chỉ là vật nhỏ. Vì công đức tu hành gây dựng rất khó nếu lãng phí sẽ bị tổn phước, về sau không có đủ tư lương để mà dùng.

Những lời dạy của Sư Phụ là hành trang, là giáo pháp cho chúng tôi tiến bước trên đường đạo. Chúng tôi sẽ nương những lời dạy bảo đó làm tư lương gắng sức vượt qua mọi khó khăn thử thách của ngoại cảnh hay nội tâm, cố gắng tu học, cố gắng công phu để mỗi ngày mỗi gần đạo hơn. Chúng tôi nguyện sẽ y giáo phụng hành theo giáo pháp Ngài đã ban cho.

Chúng tôi thật hạnh phúc vì luôn có Sư Phụ, quý thầy và quý Ni sư các nơi về thiền viện dìu dắt dạy bảo, tiếp sức cho chúng tôi nhờ tận gốc dây mơ rễ má vô minh bám sâu trong tâm tưởng. Không có thành công nào mà không đòi hỏi gian lao và thử thách. Biết rằng đi trên con đường này rất khó khăn và lắm chông gai nhưng tôi tin rằng nương nơi từ lực của chư Phật chư Bồ-tát, và nương nơi công đức của Sư Phụ cùng các bậc Thầy đi trước, dù cho khó khăn thế nào chúng tôi cũng luôn vững bước trên con đường Thánh đạo cho tới ngày được thành tựu viên mãn.



Mùa hạ đầu tiên

An Như

Thời Đức Phật, trong ba tháng mùa mưa Ngài không cho quý thầy đi khất thực nữa mà tập trung tại tinh xá hay trú xứ hoặc khu rừng nơi quý thầy đang đi hóa đạo để chuyên tâm nỗ lực tu học. Sau ba tháng đa số quý thầy đều chứng quả vị A-la-hán, đó là pháp cúng dường lớn nhất dâng lên đức Thế Tôn. Truyền thống đó cho tới ngày nay vẫn được lưu truyền và tán dương.

Đã hơn hai ngàn năm trăm năm rồi mà tinh thần này vẫn như mới, vẫn như đang có đức Thế Tôn hiện diện dẫn đầu. Năm nay là mùa hạ đầu tiên con được sống trong thiền viện, hạnh phúc vui sướng biết bao khi được theo gót quý thầy tiếp nối truyền thống cao đẹp đó. Con nhớ đức Thế Tôn, nhớ hồi đó quý thầy tinh chuyên nhất niệm công phu và chứng quả vị A-la-hán làm pháp cúng dường dâng lên Ngài. Nhanh và nhiệm mầu làm sao.

Hôm nay, không có đức Thế Tôn trực diện nhưng chúng con có Sư Phụ làm người dẫn đường tiếp sức, chị em cùng nương theo gót Sư Phụ vui vẻ hồ hởi hòa chung không khí an cư của những người con Phật. Con bây giờ không thể chứng thánh nôi,

chỉ biết phải tự nỗ lực vâng làm theo lời Sư Phụ dạy, cố gắng công phu tạo niềm vui nơi tự tâm và quyết tu sửa cho ba nghiệp thanh tịnh. Có nỗ lực mới có niềm vui, mới không bị nghiệp tập dẫn lối. Cố gắng, phải cố gắng nhiều.

Mùa hạ năm nay không còn tâm trạng “bỡ ngỡ chưa quen” của những thiền sinh ni tại Viện, dường như đã có chút công phu thâm nhập. Không còn bối rối, tất bật với thời khóa liên tục không “kịp thở”. Vì thế mà Sư Phụ cũng bớt lo phần nào. Giờ là lúc chúng con cần “cố gắng, cố gắng nhiều”. Đó là lời kết sau mỗi thời giáo giới, sau mỗi lần chúng con được xúm xít bên gối Thầy nghe Thầy chỉ dạy, động viên.

Ngồi thiền đau chân là điều con rất sợ. Giống như các huynh đệ khác, mỗi ngày tụi con cố gắng chịu đựng thêm năm mười phút nhưng sao chưa tới được phút cuối. Đau khủng khiếp. Hôm đó trong một buổi nói chuyện vui bên thất, Sư Phụ kể chuyện khi mới theo Sư Ông tu thiền. Sư Phụ cũng trải qua thời gian đầu như tụi con và cũng phải chịu đựng sự đau đớn đó. Đến lúc quá đau rồi hai bàn tay không thềm bắt ấn nữa mà xiết chặt lại, hai hàm răng nghiến mạnh, hai vai gồng lên. Sư Ông thấy vậy hỏi:

- Chú làm gì vậy?

- Dạ, con đau chân quá.

Vậy là qua hết thời thiền mà Sư Phụ không hề thả chân xuống. Con nhận ra trong câu chuyện vui đó ẩn sâu sự gan dạ cố gắng và ý chí mãnh liệt. Từ hôm đó con cũng bắt chước làm theo Sư Phụ mà không có Sư cô giám thiền nào đến hỏi cả, chắc quý cô cũng biết. Nửa tiếng đồng hồ, rồi hai mươi phút, mười phút, năm phút, bấm bụng “Trời ơi làm ơn đánh keng xả sớm chút đi, con chết mất!” Hai phút rồi một phút cuối sao dài như một thế kỷ. Sư Ông dạy, ngồi thiền là cốt cho tâm lắng, không vọng tưởng lăng xăng nhưng thời gian ba mươi phút cuối là lúc con vọng tưởng nhiều nhất vì mắc nhớ Sư Phụ. Bởi vọng tưởng nhớ tới Sư Phụ, nhớ chuyện đau chân, nhớ sự quyết tâm dũng mạnh của Sư Phụ nên con đã cố gắng ngồi trọn thời thiền. Con không biết vọng tưởng đó có hại hay có lợi nữa mà cho tới bây giờ con vẫn đang nuôi dưỡng nó. Thôi kệ.

Sư Phụ thường xuyên nhắc nhở chị em tụi con phải cố gắng sống hòa thuận, biết cảm thông chia sẻ cho nhau và cùng nâng đỡ nhau tiến lên. Con biết Sư Phụ cũng đang cố gắng nhiều, nội bệnh đau xương sống, bệnh huyết áp cũng khiến Sư Phụ đi lại vất vả lắm rồi. Nhưng thôi, mặc. Ngày nào Sư Phụ cũng tranh thủ lên thăm Trí Đức và đem những mẩu chuyện vui thời còn là thiền sinh tu học trên núi để “sạc pin” sách tấn, động viên đám đệ tử còn

đang chưa dồn hết tâm hết lòng nỗ lực cho mục đích mà mỗi đứa đã chọn. Đôi khi chỉ vì quá mê bản ngã, quá quen với tập khí thế gian mà đã có đứa quên tu, để cho ma nghiệp tập trối dậy rồi sẵn sàng bắt bạn với phiền não, với ngu mê để rồi Sư Phụ lại nhọc tâm lo lắng khuyên răn.

Trước đây con ưa khóc nhè lắm mà không biết đó là một cách bao bọc bản ngã. Ưa nghe lời dịu ngọt, ưa thích việc gì cũng thuận theo ý mình mà không biết đang nuôi tự ái, đang dựng lên cho mình cái ngã to đùng. Luôn nghĩ mình là đúng hết, sống ích kỷ hẹp hòi không muốn ai làm mình tổn thương, không muốn ai đụng tới. Để đến khi những thói xấu đó được bộc lộ ra nét mặt, lời nói, việc làm khiến quý thầy phải ngỡ ngàng, huynh đệ xa lánh. Mặc cảm, lấm lõi không dám nhìn ai, không dám ngó lên. Buồn biết bao nếu không có thiện tri thức nhắc nhở, khuyên can.

Sư Phụ thấy con buồn mà không hề giận lại càng thương hơn nữa: “Thầy nhắc con bằng sự chân tình, con vào đây rồi thì Thầy, quý Ni sư là những người cha người mẹ của con, quý sư cô, quý huynh đệ là anh chị em con. Huynh đệ có hỏi điều gì con nên vui vẻ chỉ cho huynh đệ cùng biết. Tội con có khả năng này kia nên phát huy và sống hết lòng với Tam bảo, với đại chúng. Con cố gắng sống vui lên nha. Đứa nào cũng phải ráng lên, Thầy tới lui

thường mà Thầy thấy tụi con chưa có hài hòa được là Thầy sẽ không vui đâu”. Nhận ra được lỗi lầm đó con bắt đầu tập nhìn lại mình.

Sư Phụ đã từng nói: “Trời trưa, nắng gắt, gánh nặng đường xa lại lên dốc ngược”, trong gánh dù cho có châu báu ngọc ngà đi nữa mà không chịu quăng đi thì làm sao đi tiếp, làm sao đi trọn con đường. Con đã vì mê bản ngã mà quên tu để rồi dễ dàng bắt tay làm bạn với tham sân si. Con cứ nghĩ rằng có công phu là chỉ theo đủ thời khóa tọa thiền, tụng kinh, theo đại chúng học Phật pháp hay đi làm công tác mà quên bốn phận chính là xoay nhìn lại mình. Bề ngoài tỏ ra là một người tu nghiêm túc mà trong tâm thì đang nuôi rắn độc phiền não. Chỉ một niệm quên tu thôi là sẵn sàng sa hầm lọt hố. Phiền não cản đường tu, thiện tri thức bỏ rơi sinh ra xấu hổ, mặc cảm mà không biết mặc cảm cũng là một cách bảo vệ che chở bản ngã. Tự giảng dây buộc mình thì bây giờ phải tự mình tháo gỡ thôi, người khác đâu có thể thế mình được.

Phải rồi, nếu cứ ôm ấp buồn vui mặc cảm thì làm sao còn nhớ tu, làm sao mà bước tiếp, bước trọn con đường phía trước đây. Trên đầu đã nắng gắt lắm rồi, trên vai lại quây nặng nữa nếu không bỏ không buông thì chỉ còn cách đứng lại và bỏ cuộc. Quên hết phiền não chỉ nhớ tu thôi và luôn tạo niềm an vui nơi tự tâm mới không dễ bị nghiệp lực dẫn

đường. Đó cũng là nguồn sinh lực chính tiếp sức cho trọn hành trình giải thoát.

Mùa an cư này là cơ hội cho con tập nhìn kỹ lại mình. Cố gắng mỗi ngày bớt đi chút chút tập khí, bớt đi chút chút phiền não và thêm vô chút chút an vui. Cố gắng. Mặc dù không chứng được Thánh quả A-la-hán làm Pháp cúng dường kính dâng lên Sư Phụ, nhưng mỗi huynh đệ chúng con sẽ cố gắng trong mùa hạ đầu tiên và những mùa hạ sau này đều là những mùa hạ trưởng thành. Nhiều đó cũng đủ làm ấm lòng Sư Phụ lắm rồi.

Cố gắng!

An Phúc

Cứ vài ngày, chúng con được Thầy Trụ trì cho phép qua Phương trượng thăm hỏi sức khỏe Sư Phụ đồng thời được nghe Sư Phụ chỉ dạy để chúng con có động lực tiến tu. Mỗi lần được đi như vậy con rất vui, con biết không riêng gì bản thân con mà toàn thể đại chúng đều cùng tâm trạng như nhau. Ai cũng mong gặp Sư Phụ để biết Sư Phụ khỏe mạnh

không, để được nghe giọng nói và nhìn gương mặt hiền hòa với nụ cười từ ái của Sư Phụ.

Đối với một thiền sinh ni vừa mới xuất gia như con thì việc ngồi thiền hết thời là khó khăn nhất. Trước khi nhập chúng tu học tại đây, con chưa tập ngồi thiền bao giờ. Nhưng vì tâm muốn xuất gia quá mạnh, con nghĩ rằng người khác làm được thì con cũng sẽ làm được. Song để theo kịp đại chúng là việc không phải dễ dàng, chân con đang bị sưng đau vì mới tập ngồi thiền nên trong tháng đầu tiên của mùa an cư, con ngồi thiền không được quá 45’.

Sau gần một tháng với công tác mới, con lại được cùng quý thầy và đại chúng qua thăm Sư Phụ. Vài ngày trước khi gặp Sư Phụ, con đã đưa ra mục tiêu cố gắng ngồi thiền cho được một giờ và con đã thực hiện được. Cho nên hôm đó khi nghe những lời dạy của Sư Phụ, tuy không nhiều chỉ gói gọn trong bốn từ “cố gắng, gan dạ” nhưng thật quý báu làm sao! Lời Sư Phụ dạy là tiếng chuông thức tỉnh tâm con, dù có cố gắng nhưng còn thiếu gan dạ. Con nhớ lại bài kệ của ngài Hoàng Bá:

*Vượt khỏi trần lao việc chẳng thường,
Đầu dây nắm chặt giữ lập trường,
Nếu chẳng một phen xương lạnh buốt,
Hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương.*

Chẳng phải con đi xuất gia vì việc “chẳng thường” này sao! Vậy mà lâu nay con lơ lửng “đầu dây” không giữ vững “lập trường” ban đầu, chỉ vì chút đau đớn giả tạm mà con đã quá quan trọng nó. Sau ngày gặp Sư Phụ trở đi, mỗi ngày con đều quyết tâm cố gắng ngồi thiền tiến bộ hơn, với nguyện vọng làm sao đến hết mùa an cư này sẽ ngồi được trọn vẹn thời khóa. Bên cạnh đó, con cũng chuyên cần học tập và làm việc để theo kịp đại chúng. Với thâm ân Tam bảo, Sư Phụ và quý thầy, con nguyện cố gắng tu hành để mùa an cư tròn đầy ý nghĩa.

Chánh niệm

Tuệ Hạnh Minh

Thấm thoát đã hơn hai tháng con sống trong thiền viện. Thời gian ngắn ngủi nên giáo lý chưa học được nhiều. Tuy nhiên người sơ cơ chập chững bước chân trên đường đạo như con không khỏi hạnh phúc qua những bài học Phật pháp quý báu, con đã tìm được hành trang giải thoát. Hành trang Sư Ông cho: Thấy biết là chân tâm. Nghe biết là chân tâm. -

Rõ biết tất cả là chân tâm. Phải luôn phản quan tự kỷ. Chỉ thấy lỗi mình không thấy lỗi người. Cãi là đại, nhịn là khôn.

Rõ biết từng niệm là chân tâm. Con bắt đầu tập chánh niệm trong hơi thở, trong mỗi bước đi. Chánh niệm mọi lúc chứ không chờ đến giờ sám hối hay công phu hoặc bắt đầu thức giấc là nhắc nhở bản thân liên “phản quan tự kỷ”. Thời gian được sống gần gũi với quý thầy, với huynh đệ sẽ không còn bao lâu nếu ánh sáng thật sự tắt lịm trên đôi mắt con. Bác sĩ cố gắng chữa trị, nhưng được hay không còn tùy thuộc ở phước duyên của con nữa. Tuy nhiên, dù cho hoàn cảnh có ra sao những kỷ niệm nơi đây sẽ mãi còn lại trong tâm con.

Cố gắng. Lời Sư Phụ dạy, lời quý thầy nhắc nhở qua những buổi nói chuyện, những giờ học giáo lý sẽ là hơi thở, là nguồn động viên theo con suốt quãng đời sau này. Con không hề tuyệt vọng, con đang rất hạnh phúc. Hạnh phúc vì đã có duyên gặp được Phật pháp, biết được thân này là vô thường, là cỏ rác cát bụi, là không. Giờ đây con thấy mình thật sự an lạc vì được đón nhận sự thương yêu từ tấm lòng từ bi của Sư Phụ và quý thầy. Tự tại đón nhận nghiệp quả mà mình đã gây tạo từ nhiều đời. Luôn khắc kỷ chính mình, thấy lỗi để sửa sai, không thấy lỗi người. Khi gặp phiền não thì nhớ lời Sư Ông dạy “Nói là đại, nín là khôn”.

Ngay đây và mãi về sau, con nguyện tu học để đáp đền ân đức giáo dưỡng của Ân sư. Tuy đôi mắt đang mờ dần trước mọi cảnh vật nhưng trong tâm con luôn bùng lên một sức sống mãnh liệt, một niềm tin bất thoái. Con nguyện hồng ân Tam bảo gia hộ Sư Ông, Sư Phụ cùng quý thầy được đầy đủ sức khỏe, dù ở nơi đâu con cũng hướng về quý Ngài. Con luôn tâm niệm mình quyết dùng ánh sáng trí tuệ khám phá cho bằng được kho báu nhà mình để không phải làm kẻ cùng tử lang thang.

Ân Thầy

An Thuần

Có một câu hát con rất tâm đắc: Ai bảo đi tu là khổ, đi tu sướng lắm chứ. Quả thật đúng là như vậy, bởi vì con đang được sống trong một khung cảnh thanh tịnh an hòa. Âm thanh của phong linh kết hợp gió tự nhiên như tiếng đàn “Tơ rung” tạo nên khúc nhạc du dương êm dịu khiến khung cảnh Trí Đức Ni trở nên an lạc thanh thoát hơn.

Bên trong cuộc sống đó là sự ân cần chỉ dạy của Sư Phụ cùng với ba Thầy, mỗi Thầy có mỗi đặc

điểm khác nhau. Còn lại là tình huynh đệ, sự hỗ trợ, sách tấn nhau tiến tu của huynh đệ chúng con.

Sư Phụ luôn cận kề nhắc nhở động viên, dẫn dắt chúng con tu tập. Chúng con thường được quây quần dưới chân nghe Người kể chuyện. Sư Phụ đem những mẩu chuyện đạo lý làm nòng cốt để hướng chúng con về với chánh pháp. Giọng Thầy nhẹ nhàng, sâu lắng, luôn thúc gọi chúng con “Cố gắng! Cố gắng! Tỉnh thức”.

*Người là ngọn đuốc soi đường,
Thương con quên cả tóc sương tuổi già.*

Và còn nữa những ngọn đuốc nối tiếp Người, thấp sáng cho thế hệ tương lai bước tới. Thầy Trụ trì bận rộn nhiều công việc, nào là lo giảng dạy bên ngoài, nào chăm sóc đại chúng bên trong. Từ việc nhỏ đến việc lớn, từ cái ăn cái mặc đến những dụng cụ cá nhân nhỏ nhất, Thầy cung cấp đầy đủ không sót thứ gì. Thầy dạy môn Bát-nhã Tâm Kinh rất hay. Mặc dù có hôm bệnh nhưng giọng Thầy vẫn giòn tan. Con còn nhớ Thầy dạy cứ lấy cái không đập vào phiền não, nhất định sẽ thắng. Nhưng thưa Thầy, con cũng đập vậy mà nó không vỡ cái nào cả. Có lẽ màn vô minh của con quá dày nên con đập hoài mà chẳng xi nhê gì cả.

Kế đến là Thầy Phó, dáng người to khỏe, bước đi chậm rãi, ít nói, nhưng... ít nói với tụi con

mà hay nói với Thầy Trụ trì. Thầy chịu trách nhiệm về công phu tu học và lao tác của ni chúng. Khi ở đâu có việc nặng việc khó là ở đó có Thầy. Thầy luôn quan sát chúng con từ xa, Thầy như những trinh sát viên thường phá tung những bức tường giải đãi trong chúng con, giúp chúng con tu tiến. Nhờ vậy nên việc ngồi thiền của chúng con ngày càng tiến bộ.

Trên lớp học Thầy dạy môn Oai nghi có kèm chữ Hán. Hôm đó con không thuộc bài, bất chợt Thầy kêu tên: An Thuận lên đọc bài. Chết rồi! Trong bụng con bắt đầu đánh lô tô. Cổ trần tĩnh và anh hùng lên bảng đọc bài, cố gắng mà vẫn lắp vấp. Thầy hỏi:

- Ủa! Hôm nay sao đọc bài kỳ vậy ta?

Con luýnh quính trả lời:

- Tại hôm nay Thầy viết chữ lạ quá con đọc không ra.

Thế là cả lớp được một phen cười ồ.

Lúc ấy Thầy cũng cười với nụ cười từ bi tha thứ. Tuy vậy con cũng lấy làm hổ thẹn, có chút xiu vậy mà con không đủ bình tĩnh thì làm sao đối với trái cảnh nghịch duyên con đứng cho vững, chứ đừng nói gì đến vô thường.

Còn một ngọn đuốc nữa mà con không thể nào quên. Một người đặc biệt, đó là Thầy Trí chúng. Thầy có dáng vẻ quá gầy mà sự chịu đựng lại cao nên con gọi là đặc biệt. Thầy phụ trách về bếp núc. Đối với việc nấu nướng chúng con được liệt vào hàng tệ nên Thầy rất vất vả. Thầy phải thường đích thân vô cuộc. Thầy nấu ăn rất ngon nên con nghĩ Thầy là Yan Can Cook của Trí Đức Ni. Ngoài ra chúng con cũng rất may mắn được ở chung liêu với Thầy. Thầy luôn quan tâm nhắc nhở chúng con, nhất là vào những giờ công phu khuya. Nếu không có Thầy có lẽ những bức tường giải đãi trong chúng con mỗi lúc một dày thêm lên.

Giờ đây con thật sự cảm thấy mình rất may mắn và hạnh phúc được cùng huynh đệ sách tấn nhau nỗ lực tiến tu. Điều may mắn và hạnh phúc này không phải ai cũng dễ dàng có được. Con cầu mong hồng ân Tam bảo gia hộ cho Sư Phụ, quý thầy cùng tất cả chư huynh đệ đều được sức khỏe khang kiện để thấp sáng lên ngọn đuốc của Như lai.

*Mẹ cha cho một hình hài,
Thầy cho chính pháp Như Lai rạng ngời.
Con đây xin tạ ơn Người,
Tạ ơn cao quý muôn đời Ân sư.*

Nơi gương Thầy

An Định

Như thường lệ ở viện mỗi ngày đều có ba vị trị nhật. Hôm đó con vào phiên, huynh đệ gồm ba đứa cộng thêm An Thể và An Nhã cũng vào bếp rang bột làm tương. Tất cả chúng con đều làm việc dưới sự chỉ đạo của thầy Phó.

Sắp tới giờ chỉ tịnh, thầy Phó bảo:

- Định con ở đây canh chừng mấy nồi đậu dùm Thầy nghe.

- Dạ!

Lúc này không gian rất yên lặng vì Thầy và các An đã về liêu hết, chỉ còn con với một An Khố ở đó. Hai huynh đệ chúng con đang bàn đến chuyện viết bài vào hạ. Bỗng nhiên có một cơn gió lao thẳng vô sán chén làm cho các vật dụng bay lung tung. Chị em con đang trong tư thế chuẩn bị lượm đồ lên thì An Khố: A! Á! Á! Chị ơi! Con quay lại thấy An Đạo, đệ ấy đang đua theo cơn gió cùng với cái mâm nhôm. Thiệt là mắc cười. Sau đó chúng con rủ nhau lên Tiểu trai đường ngồi viết bài cho tờ Trí Đức Ni vào hạ để nộp Thầy Trụ trì in báo. Bất chợt thầy Phó đi tới và hỏi:

- Tụi con đang viết bài đó hả?

- Dạ!

An Đạo nói:

- Thầy ơi! Thầy làm chị em con giật mình tỉnh mộng.

*Tỉnh mộng rồi thì ngồi viết tiếp,
Chớ đừng về không kịp nữa đâu.
Chị em mình hãy viết mau mau,
Rồi đem nộp cho Thầy in báo.*

Và khi ngồi lắng lòng để viết tiếp thì văng vẳng bên tai con vang lên lời dạy của Thầy vào mỗi chiều thứ ba. Thầy dạy và khuyên răn, hun đúc ý chí cho đệ tử chúng con. Thầy ơi! Hôm nay con đã ngộ được lời dạy của Thầy trong những câu nói hài hước. Thầy dạy chúng con phải sống sao cho xứng đáng là một thiên sinh, một đứa con mang dòng họ Thích và giữ vững cái tâm, chí xuất trần ban đầu của mình. Đừng để một trong ba con rắn độc tham sân si leo đẹo theo ta làm cho công phu tu tập bấy lâu nay tan mất hết. Thầy ơi! Thầy đúng là:

*Thầy con tài đức vẹn mười,
Lúc nào cũng nở nụ cười trên môi.
Thầy thường khuyên nhủ mọi người,
Khi ăn lúc nói đứng ngồi oai nghi.*

Mời bạn hãy đến

An Mẫn

Khi chưa xuất gia, con có tập tu công quả tại Thiền viện Sùng Phúc, được nghe mấy câu thơ:

*Ngẩng mặt lên em nhìn cuộc đời,
Vì đời là bể khổ chơi vơi,
Thương em tôi chỉ đường đi tới.*

Thế rồi con đường Thầy chỉ hiện ra trước mặt con. Sau gần hai tháng bỏ tu tập về chăm sóc ngoại, con trở về thiền viện thăm chú tiểu nhỏ thì được một thầy cho hay:

- Tới ngày 15 này sẽ có đợt đi Thường Chiếu, cô có đi thì xin Thầy rồi chuẩn bị dần, sắp đến ngày rồi đấy!

Con vui mừng vội vàng qua gặp thầy Trưởng:

- Bạch Thầy. Con biết sắp tới có đợt đi Thường Chiếu, con xin Thầy cho con đi.

Thầy nhìn và hỏi:

- Con đi có việc gì không hay chỉ đưa chú tiểu đi thôi?

- Thưa Thầy con muốn được xuất gia.

Thầy hoan hỷ, đồng ý và nhắc nhở đôi điều trước khi con đi.

Rồi cũng tới ngày ra đi. Xe tiến về phía Nam, lần đầu tiên con đến Thường Chiếu cũng là lần đầu tiên được đứng trên mảnh đất rừng thiền phương Nam, nơi ươm những hạt giống Bồ-đề. Một tuần ở Thường Chiếu, con hoang mang không biết sẽ trôi giạt về đâu? Nơi đây lạ lẫm không một người thân. Giọng nói dân Nam nghe chưa quen, khí hậu xa lạ. Nhưng rồi nhân duyên cũng tới, niềm vui thật lớn khi con được nhập chúng tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni.

Đạo pháp ăn sâu vào con từ đây. Đã hơn 2500 năm, Đức Phật ra đời vì một nhân duyên lớn “Khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến”. Vì trần trở trước cảnh sanh già bệnh chết của chúng sanh, Thế Tôn từ một Thái tử đã vượt thành thế phát xuất gia. Qua 6 năm tu khổ hạnh đến thân xác hao gầy nhưng vẫn không làm Ngài nhụt chí. Cho tới một ngày kia, Ngài trải tòa cỏ dưới cội Bồ-đề tọa thiền, nguyện nơi đây thành đạo dù cho phải thịt nát xương tan. Chúng con là đệ tử Phật cũng phải tập quyết tâm dũng mãnh như Ngài, mới có thể tìm được an vui.

Thấm nhuần giáo lý của Đức Phật, Sơ tổ Trần Nhân Tông Việt Nam đã xuất gia tu hành và đặt nền móng cho dòng thiền đất Việt trên 700 năm

trước. Đến nay Hòa thượng Trúc Lâm khôi phục lại dòng thiền đời Trần thật sáng tỏ. Chúng con là hàng pháp tôn của Hòa thượng, xin cúi đầu đánh lễ tri ân công đức của Ngài. Con nguyện noi theo bước chân Ngài, dù gặp bất cứ khó khăn nào cũng cố gắng vượt qua.

Nơi đây, từ mảnh đất vắng nay đã phủ lên một màu xanh tươi mới. Khắp chốn tùng lâm, nơi nào cũng in bóng người cha già luôn lo cho đàn con nhỏ. Đó là Hòa thượng Viện trưởng, Sư Phụ của chúng con. Từ lòng bi mẫn ấy, chúng con nương tựa vào nhau vượt qua cái nắng cái mưa, chia bùi sẻ ngọt, tu hành không biết mệt mỏi trong đạo tình Linh sơn cốt nhục. Thật là:

*Trăm sông đổ về một biển,
Muôn nơi hợp một mái nhà.*

Mỗi huynh đệ chúng con đều còn những tập nghiệp riêng tích lũy từ vô thủy kiếp đến nay. Song hầu như ai cũng vì thương mình, thương huynh đệ mà nỗ lực công phu, vun bồi giới hạnh, thúc liễm thân tâm.

Hàng tùng xanh, xanh tự bao giờ. Dưới hiên chùa bóng hoàng hôn buông xuống và vương lại trên những mảnh ca-sa, thật đẹp làm sao. Theo tiếng Đại hồng chung ngân nga, lời kinh chiều vang xa, khơi nguồn tâm sống dậy nơi chúng hữu tình. Rồi

bình minh lóe sáng, bóng tùng được tô điểm màu đơn sơ mà thơm ngát hương thiên.

Boong! Boong!.... Boong! Giật mình tỉnh giấc. Chúng con hớn hờ bước vào trận chiến với niềm tin tràn ngập trong lòng. Trận chiến không có kẻ thứ hai để dành phần thắng bại. Khi thân tâm đồng một thể tách sáng suốt thì bóng trần chỉ là thoáng chim bay.

Một lần quyết định

An Nhã

*Thiện tai thiện nữ nhân,
Năng liễu thế vô thường,
Khí tục thú nê hoàn,
Công đức nan tư nghĩ.*

*Hủy hình thủ khí tiết,
Cát ái từ sở thân,
Xuất gia hoằng Thánh đạo,
Thệ độ nhất thiết nhân.*

Từng câu từng lời cùng tiếng mõ đều đặn mà con được nghe Sư Phụ, quý thầy tụng đọc trong buổi lễ xuất gia thật trang nghiêm và trân trọng làm

sao. Một cảm xúc thiêng liêng trào dâng trong tâm hồn của con không biết từ khi nào, mãi cho đến hôm nay vẫn còn vang vọng trong ký ức của con.

Thế là từ đó con lại có thêm một ngôi nhà mới, ngôi nhà tâm linh, ngôi nhà của những đứa con cùng chung chí hướng ở mọi miền đất nước đang quay trở về. Hồi đó con đi tu Ba Mẹ không cho, nhưng khi con đã quyết thì không hề thôi lui. Con muốn xuất gia để được giải thoát. Đối với con hai từ “xuất gia” là một động lực luôn thôi thúc trỗi dậy trong con từng giờ từng phút.

Vào một sớm mai hồng, con đã khăn gói ra đi bỏ lại sau lưng niềm kỳ vọng của bao người thân. Đó là nỗi đau đớn của Ba Mẹ con đang hết lòng tận tụy và hy vọng nhiều ở nơi con. Nhiều người đã trách con sao đi tu bỏ Ba Mẹ và bảo rằng đi tu như vậy là bất hiếu. Con im lặng cúi đầu không nói gì cả. Con vẫn biết đạo làm con “hiếu hạnh vi tiên”, có tình cảm nào thâm sâu hơn tình mẫu tử nhưng còn cái cao sâu hơn vượt ngoài cảnh giới thế gian. Ở nơi đó không còn thương ghét hận thù, không còn phân chia người giàu kẻ nghèo. Đó là Ông Phật đang bình đẳng hiện hữu trong Ba Mẹ, trong con và tất cả chúng sanh. Xuất gia không phải vì muốn tránh xa trần thế, quên bỏ gia nghiệp mà chính là cất bước vượt đến phương trời cao rộng, tìm lại cái chân thật

vốn sẵn có trong mọi người, nhằm đưa người thoát khỏi lối mê quay về bờ giác.

Tuy nhiên không phải có sẵn cái bất sanh bất diệt đó mà chúng ta không cần tu để sanh tâm lười mỏi, giải đãi mặc cho thời gian trôi qua mất đi đạo nghiệp của mình. Nhìn lại mẹ cha đã cho con thân xác nhưng ngày tháng như nước chảy, giàu sang như mây trôi, vô thường không chừa một ai, một mai chết đi thân thức sẽ về đâu? Cũng vẫn là lênh đênh trong biển nghiệp, thọ sanh mẹ mẹ con con, quanh đi quẩn lại luân hồi mãi không biết đến bao giờ dừng. Chi bằng một lần đứt ruột thương tâm nhưng sẽ được thoát khỏi trầm luân sanh tử.

Từ ngày con ra đi, Ba Mẹ đã thay đổi nhiều trong cách nhìn, nếp nghĩ. Thường xuyên đi chùa lễ Phật, cúng dường Tam bảo và là những người hộ pháp chân thành. Thân già lủi thủi, thức khuya dậy sớm để mưu sinh, kiếm tiền lo cho con cái ăn học nên người mà không cần biết chúng có đền đáp cho mình không. Ba Mẹ đã gạt bỏ niềm đau riêng để ủng hộ cho con thực hiện hoài bão một đời. Cảm đội ơn đức của Ba Mẹ, lòng con luôn quy hướng và mong cho Ba Mẹ sống lâu ở đời, thân tâm an lạc và sớm quay trở về nương tựa chánh Pháp của Như Lai, để cho con có ngày đền đáp thâm ân này.

Thời gian thấm thoát trôi qua, dòng đời cứ chuyển mình theo năm tháng, những gì thuộc về

quá khứ con dường như quên lãng, chỉ biết cố gắng tu và học ở ngôi nhà thứ hai thân thương. Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni tu theo đường lối chủ trương của Hòa thượng Trúc Lâm cùng sự chỉ dạy trực tiếp của Hòa thượng Viện trưởng và quý thầy nơi đây. Sư Ông đã đặt nặng tinh thần Lục hòa cùng với bản Thanh quy nghiêm minh. Vì vậy, thiền sinh ở đây phải có tinh thần quyết tử gan dạ, ý chí lập trường kiên cố, như lời Thiền sư Quảng Nghiêm nói:

*Làm trai có chí xông trời thăm
Chớ dẫm Như Lai vết đã qua.*

* * *

Những ngày đầu tiên con thật sự ngỡ ngàng và xa lạ với nếp sống cũng như sinh hoạt của thiền viện. Con gặp rất nhiều khó khăn trong công tác, vì con chưa từng quen với các công tác này bao giờ. Nào là cầm cuốc ra đồng, nào là tri khó, tri nhật. Nào là.... Chao ôi! Thật là khủng khiếp nhưng nhờ ý chí phát tâm mãnh liệt cùng với sự quan tâm và lòng thương yêu vô bờ bến của quý thầy và đại chúng, đã giúp con cố gắng tập quen dần và vượt qua tất cả.

Thời gian đầu con ngồi thiền gặp rất nhiều chướng ngại như đau chân tưởng chừng nó muốn gãy. Tim thì đập loạn xạ cả lên, nước mắt chảy do nhức quá. Cũng vì vậy mà mấy chú vọng tưởng sợ

quá không làm gì được con. Rồi con cũng làm quen với cái đau, nhưng chút chút mấy chú vọng tưởng lại rủ nhau đến chuyện trò với con. Có lúc con bất giác chạy theo mấy chú đi chơi một đoạn rồi mới sức nhớ. Chợt nghe một tiếng bên tai “Bốp! Bốp! Chát! Chát!” giống như pháo nổ. Con liền tỉnh giấc trở lại và vọng tưởng cũng biến mất. Ôi! Vọng tưởng và ngủ gục là hai con ma chuyên quấy rầy những tân thiên sinh như con nhiều nhất.

Tuy nhiên, cái khổ ở chốn thiền môn vẫn hàm chứa ít nhiều đạo vị, vẫn còn những tâm hồn cao thượng của quý thầy và đại chúng ở đây sẵn sàng tương trợ lẫn nhau, với tinh thần hòa kính mà chỉ có người tu mới nếm được hương vị này. Cái khổ thế gian mới thật là khổ, vì nó ràng buộc con người không có ngày cùng. Nào là tài sắc, danh lợi rồi đây rầy tham sân si phiền não. Dầu có vui đi chăng nữa cũng chỉ là tạm bợ nhất thời, cũng chưa chắc gì bù trừ nổi cho cái khổ lúc tuổi già và khổ trầm luân sanh tử.

Sinh hoạt của thiền viện xưa nay tuân thủ theo quy chế của ngài Bách Trượng. Mỗi thiền viện do Hòa thượng Trúc Lâm sáng lập đều tuân thủ chung một thời khóa như nhau, nghĩa là sinh hoạt trong ngày gồm có: Buổi khuya tọa thiền, buổi sáng lao động, buổi chiều học kinh luận sử, buổi tối tụng kinh Bát-nhã.

Chúng con là những đứa con tập trung từ mọi miền đất nước, mỗi người mang một thói quen được huân tập từ nhiều kiếp không ai giống ai. Vì thế đâu tránh khỏi những sự bất đồng, những điều bất như ý xảy ra, không nhiều thì ít. Bên cạnh những điểm bất đồng, chúng con lại có cái rất đồng, đó là cùng một chí hướng, một lý tưởng. Huynh đệ chúng con ai cũng đều mang một niềm thao thức là thực hiện cho bằng được chí nguyện ban đầu của mình:

*Xuất gia hoằng thánh đạo,
Thệ độ nhất thiết nhân.*

Muốn giữ được tâm nguyện này, mỗi thiện sinh phải luôn giữ vững tâm nguyện ban đầu, khi đã một lần quyết định bỏ hết tất cả để đến với đạo. Song chúng sanh lại có bệnh hay quên chạy theo trần cảnh bên ngoài, quên mất của báu nơi chính mình. Sư Ông dạy người tu phải hướng tới mục đích tu hành là xoay trở về với chính mình, sống với lẽ thật chứ không tìm cầu bên ngoài. Mỗi ngày, chúng con tự xem xét lại nơi mình, phải quán xét kỹ để biết nơi thân tâm cái nào giả và không còn lầm mê. Thiền sư Hương Hải đã dạy:

*Phản văn tự kỷ mỗi thường quan,
Thẩm sát tư duy tử tế khan.
Mạc giao mộng trung tâm tri thức,
Tương lai diện thượng đồ sư nhan?*

Dịch:

*Hằng ngày quán lại chính nơi mình,
Xét nét kỹ càng chớ dễ khinh.
Trong mộng tìm chi người tri thức,
Mặt Thầy sẽ thấy trên mặt mình.*

Đối với người tu thiền thì “phản quan tự kỷ” là cương lĩnh trong công phu. Chúng con không thể lơ là bỏ sót được. Bên cạnh đó, chúng con còn được Sư Phụ và quý thầy thường xuyên sách tấn, cho nên những vấn đề ngòi thiền bị hôn trầm, vọng tưởng, huynh đệ bất đồng, phiền não...chẳng là gì cả, nó sẽ qua đi rất nhanh. Nhờ vậy mà huynh đệ chúng con thấy vui và phấn chấn tu hành hơn trước rất nhiều.

Sư Phụ thường khuyến khích chúng con: Sự tu hành không phải khó, điều quan trọng là mình phải có ý chí mãnh liệt chứ không được dễ duôi, lười mỏi, dễ dãi với bản thân. Tất cả thiền sinh còn đang sống trong thiền viện là còn trong thời khóa tu tập, sống trong sự giáo dưỡng của Thầy và vòng tay thương yêu đùm bọc, che chở của đại chúng. Chúng con chưa phải gánh vác bận rộn với các Phật sự lớn lao, vậy phải biết quý tiếc thời giờ, dồn hết tâm lực mà lo tu, không được lơ lỏng rong chơi để ngày tháng qua suông. Bởi vì người tu là phải biết “thượng hoằng hạ hóa”, đó là một trách nhiệm rất

nặng nề. Nếu mình không tỉnh sáng thì tự cứu mình còn chưa xong, làm sao cứu người được.

Con luôn vững tin rằng chỉ cần một lần quyết đi đúng đường đúng hướng, đi không mệt mỏi và cũng không cần biết khi nào sẽ tới, nhất định chúng con sẽ có ngày thành tựu đạo quả. Con hết lòng mong mọi mọi người và tất cả những bạn trẻ có tâm xuất gia như con sẽ sớm có một ngày như thế.

Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức hiện thành sạch đẹp tôn nghiêm, chúng con càng phải biết nhớ đến công lao khó nhọc của Sư Ông, Sư Phụ, quý thầy và đại chúng đã chịu nhiều cực khổ gian nan, chẳng tiếc thân mạng vì Phật pháp, vì những thiền sinh đang noi theo dấu chân quý Ngài. Chúng con phải cố gắng tu học thật tốt mới xứng đáng đền đáp công ân giáo dưỡng này.



Thắng! Thắng! Thắng! Ở đâu?

An Hiền

- Thưa Thầy! Con xin phép đi khám bệnh ạ. Thầy hoan hỷ cho chị Hiền Diệu chở con đi.

- Hôm nay Hiền Diệu mắc nấu đậu hũ, con đi một mình được không?

- Thưa Thầy! Con chỉ biết đi xe tay ga thôi, còn xe Honda con không biết vô số. Con đi không được, hơn nữa nó cao.

- Vậy thì con lấy xe Chaly đi được không?

- Dạ, con đi thử.

Chị Hiền Diệu đạp cho xe nổ máy và vô số giùm. Con lên xe ngồi chạy một mạch tới ngã ba Suối Trầu. Trong lúc qua đường con nghe tiếng “Vèo!”, một chiếc xe vừa lách né con. May quá, không thôi con đã đụng họ rồi. Bỗng nhiên tiếng còi xe kêu gấp rút: Bíp! Bíp! Bíp! Đùng. Một chiếc xe Ben vừa bóp kèn vừa thắng gấp. Trời ơi suýt tý nữa nó đụng con rồi.

Khi con băng qua đường tự nhiên tắt cả các xe đều né vì con thắng không được, mà con cũng chẳng biết thắng ở đâu để thắng. Tới nơi khám bệnh, con hạ hết ga xuống, rút cọng dây điện ra. Tắt máy. Khi ra về, gắn cọng dây điện vô, con nhờ người đạp máy vô số rồi về. Đang chạy nửa chừng, con hốt hoảng nhìn thấy một cô đang đẩy xe đi chậm rãi trước mặt con. Chết rồi! Chuyến này mình đụng cô ta nữa. Thắng! Thắng! Thắng! Thắng ở đâu? Bụp! May quá nhờ xe sụp ổ gà nên con đã né được cô ta. Chỉ còn một đoạn đường nữa là vô lô cao su rồi. Ổ gà! Bụp! Ổ gà! Bụp! Xe tắt máy đây không chạy, chắc là hết xăng. Cầu cứu người qua đường:

- Chú ơi hình như xe hết xăng, chú coi giùm chút được không?

Xăng đã được đưa đến. Chú thanh niên mở nắp ra xem thì thấy xăng trong bình còn đầy, có hết đâu.

- Cô ơi, qua mấy ổ gà, cô trả hết số nên tắt máy đó cô ơi.

À, thì ra tu thiền mà không ngồi thiền, không học hỏi gì về thiền cũng giống như ngồi lên xe chạy không biết vô số, không biết thắng ở đâu?

Lội ngược dòng

An Thanh

Mọi người thường nói, người tu là người đang đi trên dòng nước ngược. Con không biết nói như vậy có đúng không, con chỉ biết rõ từ khi bước chân vào đời sống tu hành thì bao tập khí của con mới có dịp hiển lộ. Vì là tập khí quen thuộc nên con không sao tránh né được những sai sót trong sinh hoạt, trong nếp tu, trong việc hành trì công phu. Nhưng nhờ được giáo dưỡng thường xuyên nên con bắt đầu tập nhìn lại mình, tập đối diện, tập sửa đổi.

Bắt đầu từ việc tập không còn sợ những gì mình đã sợ, không còn không sợ những gì mình đã không sợ, không còn thích những gì mình đã thích, không còn không thích những gì mình không thích. Làm như vậy có lẽ cũng giống như đang bơi thuyền trên dòng nước ngược.

Còn nhớ hôm đó khi đi thăm rẫy bắp, cố chen mình qua đám lá rậm rạp giữa hai hàng bắp đan xen vào nhau, con chú ý quan sát từng cây một để theo dõi sự phát triển của chúng. Vì đây là lần đầu tiên con làm rẫy nên tò mò muốn tìm hiểu kỹ. Đang chăm chú thì bỗng có một con sâu lông, nhỏ cỡ ngón tay út từ một cây bắp bắn thẳng lên cổ con.

Hồi ở nhà con rất sợ sâu. Một thời gian vô chùa hôm nay mới có cơ hội kiểm tra đạo lực của mình. Con vẫn hiên ngang đứng giữa rầy bấp. Gió thổi những cây bấp lay động chạm vào nhau xào xạc nhưng con vẫn đứng im, mặc dù theo phản xạ đã phúi cho nó rớt xuống rồi, mắt nhìn thẳng vào con sâu mà hồn phách đã thăng thiên. Khoảng vài phút sau, hoàn hồn lại con mới biết mình chưa té xỉu.

Huynh đệ nhận xét con là người gan dạ, không sợ khổ cực, không sợ nắng mưa mà chỉ sợ sâu thôi. Con sợ đến nỗi có một lần đang đi chậm chậm, cố gắng giữ chánh niệm, bỗng nhiên nhìn thấy con sâu đo đang băng qua đường tiến gần sát chân con, tuy có mang dép mà nét mặt con tái đi vì hết hồn. Một sư đệ biết con sợ sâu vội chạy tới, bắt con sâu thả đi rồi quay lại vỗ vai con. Giật mình con hét: “Em không rửa tay thì đừng có đụng vào người chị!” Tội nghiệp sư đệ lúc đó chung hững không rõ chuyện gì đã xảy ra.

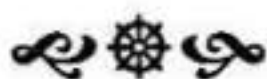
Hồi đó con còn làm trưởng rầy cho nên bị huynh đệ đồn vào thế bí là trưởng rầy kiêm luôn việc bắt sâu, trừ rầy. Giờ sao đây! Con chỉ muốn từ chức thôi. Nhưng nghĩ lại mình đã cạo tóc xuất gia học theo gương Phật Tổ thì dù cho là ma quân dữ tợn cũng không sợ huống gì con sâu nhỏ xíu.

Từ ngày đó con tập đối diện, sợ cái gì thì sẽ đối diện với cái đó. Thường xuyên như vậy nên bây

giờ con đã có thể bắt sâu bằng tay (có bao tay). Con sẽ cố gắng để có thể như sư đệ kia vừa cười vừa bắt sâu bằng tay không. Đôi khi con thậm nghĩ làm được như vậy cũng là lợi dòng nước ngược.

Đâu phải chỉ có tụng kinh, lễ Phật, tọa thiền mới gọi là thiền. Mà phải biết thiền trong từng hơi thở, từng bước đi, từng cử chỉ, lời nói và bình thản trước ngoại cảnh mới thật là tu. Lý thuyết là vậy, con đã thuộc lòng rồi, hiểu là một lẽ nhưng thực hành là cả một vấn đề không phải dễ dàng chút nào. Cứ bị dính mắc vào công việc, dính mắc vào ngoại cảnh bên ngoài, đôi lúc còn nhớ nghĩ đến người nhà hơn cả lúc chưa đi tu. Cứ thế vọng tưởng ngày ngày che lấp bản tâm, tìm đâu ra kẻ hở cho ánh sáng trí tuệ len lỏi vào.

Mùa an cư lại về với Tăng ni, đó là mùa của hoa trái giác ngộ. Con nguyện nỗ lực tinh tấn tu hành ngõ hầu đáp đền công ơn thầy tổ đã soi đường chỉ lối, ơn cha mẹ đã cho con sắc thân, ơn quốc dân đất nước ơn đàn-na tín thí đã trợ duyên cho con được bước trên con đường cao quý này.



Đời giải thoát

An Nghiêm

Đời giải thoát... nghĩa là đời tự tại,
Nghĩa là đời hồ hải rộng thênh thang,
Nghĩa là đời phiêu bạt bốn phương ngàn,
Trời đất rộng mặc tình ta qua lại.

Người giải thoát lấy tâm làm mực thước,
Trong mệt nhọc ta chuyển thành hạnh phúc,
Trong bất an ta xây lẽ an thường,
Đường khó bước ta lại càng sẵn bước.

Người giải thoát là những người giác ngộ,
Là những người xem cái sống như không,
Là những người xem chết tợ lông hồng,
Sống hay chết có gì là trói buộc.

Thì tiếng khen, tiếng dở có cần chi!
Thì tiếng thị, tiếng phi chẳng là gì.
Miễn mục đích mình đạt thành là được.
Giải thoát rồi xá gì phút chia ly.

Đây! Hương đời thơm ngát ánh từ bi.
Đây! Mảnh đất quê hương đang thăm thì.
Ai muốn tiến theo con đường giải thoát
Hãy đứng lên, tiến thẳng ngại ngại chi.

Hành trang cho con

An Châu

Thiền viện được bao bọc bởi những lô cao su, đặc trưng của vùng đất Đồng Nai. Xa hẳn sự ồn náo của phố thị, Trí Đức Ni một cõi riêng. U tịch! Thanh tịnh! Xen lẫn trong không gian tiếng phong linh lạnh lớt gieo vào lòng người những ấn tượng khó phai.

Trên nhờ ân đức Sư Ông, dưới nhờ lòng từ của Sư Phụ, ánh từ quang ấy đưa con đến nơi đây. Đã qua rồi những ngày nhọc nhằn với công tác xây dựng, giờ đây Trí Đức đã hoàn thành các hạng mục cơ bản. Mùa an cư này chúng con được ở yên một chỗ, cùng nhau thúc liễm thân tâm, khép mình trong giới luật, vâng làm theo lời dạy của Sư Phụ.

*Chuyến xe ai chở đầy hành lý,
Chở cả tình thương, cả cuộc đời.*

Trí Đức Ni, một làn gió mới tươi trẻ đầy nhiệt tâm và hy vọng. Chị em chúng con dù khắp nơi trở về đây nhưng cùng một nhịp đập trái tim, cùng đủ duyên làm con một nhà sống chan hòa, vui vẻ. Vì là con muôn phương chân ướt chân ráo vào chùa nên ai cũng quải theo tặng phẩm riêng của quê

hương với đủ thứ kỳ cục, đủ thứ dở khóc dở cười mà Thầy là trung tâm hòa giải.

Người thời nay đi tu không đơn giản như người xưa “Độc cư tiểu ẩn” nơi thâm sơn cùng cốc, thi vị với “Trà nhất bôi”, mà oai nghi đi đứng nằm ngồi mang đậm nét thế gian ồn ào náo nhiệt. Hôm đó đang trong lúc xếp chén lên sàn phơi, con bất giác làm thô động và được Thầy nhắc nhở: - Con làm nhẹ nhẹ thôi. Dạ. Thầy vừa quay đi, một tiếng xoảng chói tai. Thầy quay lại nhìn hết nói, trong bụng nghĩ: - Chắc nó tính thử đạo lực của mình đây!

Con chợt nhớ đến câu: Thiên nghĩa là tỉnh lự hay tư duy tu, nên nắm ngay gốc là tâm chớ không đi lòng vòng. Vì vậy muốn được tỉnh lự thì phải ngồi thiền. Chà! Cái này coi bộ khó đa, đã đau chân mà con ma Ba Tuần lại cứ thả đệ tử đi quậy phá nào là trạo cử, hôn trầm, lắc lư như lên đồng. Có hôm buổi thiên khuya, khí trời se lạnh, gió hiu hiu nên đại chúng đua nhau chèo thuyền. Bỗng Thầy Trụ trì xuất hiện, đang trong cơn mộng mị mờ mờ, ảo ảo con nhìn thấy Thầy qua cặp kính bốn đi-ốp. Bất thần con ma buồn ngủ nó chuồn mất tiêu, để lại con một mình trơ trọi. Muốn gục cũng không đủ sức, chứng tỏ oai lực của Thầy mạnh hơn nó nhiều.

Tu là sửa, thấy cái gì xấu thì bỏ ra nhưng khi nhìn lại mình, con thấy sao không bỏ ra mà cứ toàn lượm thêm rồi chất đầy trong nhà. Lâu lâu lại móc

ra phiên phiên, muộn muộn cho mưa ướt áo cà-sa. Tụi con yếu đuối, nên Thầy phải thường hay nhắc nhở: Tu là phải có ý chí dũng mãnh làm những việc người đời khó làm, nhận những việc khó nhận. Nhưng:

*Vạn sự khởi đầu nan,
Gian nan bắt đầu nản.*

Nội cái chuyện vác cuốc ra đồng thôi cũng đủ thấy ngán. Vì trước giờ con cũng chưa từng làm. Tự an ủi “Chắc! Thôi kệ, đầu còn dám cạo mà cuốc không dám cầm thì tệ quá”. Thế là cũng hì hục cuốc như huynh đệ, mồ hôi nhễ nhại. Chợt chị trưởng ban đi nghiệm thu, kết quả bất ngờ: “Trời! Chị kêu em cuốc cỏ sao em cuốc toàn đất không vậy?” Ngỡ ngàng ngoảnh lại, mảnh đất mới cuốc rần rì giống như da heo. Vậy mà nãy giờ tưởng mình ngon lắm, té ra trật bản lề mà không hay.

Ngày qua ngày cuộc sống cứ thế êm đềm trôi qua, bỏ lại sau lưng mọi biến đổi thăng trầm của cuộc đời. Chiều nay, bước khoan thai dưới con đường đá mi xinh xắn, con có mơ cũng không dám nghĩ mình được ở trong một ngôi đại già-lam khang trang như thế này. Trên có Sư Phụ chỉ dạy, dưới có ba Thầy lo lắng, chúng con không thiếu thứ gì về nội cũng như ngoại tâm.

Hàng ngày Thầy tất bật với công tác giảng dạy, tối đến lại vất vả soạn bài. Thân thể đau yếu nhưng Thầy cũng mặc vì chúng con, đàn chim non đang tập cất cánh tới phương trời cao rộng. Bõ ngỡ, bồi rồi đã có bàn tay Thầy ân cần dìu dắt. Nhiều khi thân bệnh, tâm trạng lui sụt con lại nhớ tới lời Thầy dạy: Phải cố gắng, không được ngã gục trước khó khăn. Quên đi mỗi mệt, quên đi phiền não chỉ nhớ tu thôi. Cố gắng thực hành theo, con đã hết phiền não và tìm được niềm vui. Con thật hạnh phúc và càng trân trọng đời sống xuất gia:

*Hạnh phúc thay chư Phật giáng sinh,
Hạnh phúc thay giáo Pháp cao minh,
Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp,
Hạnh phúc thay tứ chúng đồng tu.*

Hạnh phúc biết bao khi được sống trong đại chúng, cùng nương bóng từ bi và đạo lực của thầy Tổ. Tất cả sẽ là hành trang giúp con vững chãi trên bước đường tâm linh tiến thẳng đến bến bờ giải thoát.



Vui được nhập chúng

Nguyệt Trí

Thầy đã cho con biết cuộc sống của tăng chúng, chỉ cho con những bước đường cơ bản. Thầy trao cho chúng con tình yêu và trí tuệ. Con luôn nghĩ đến Thầy, Người cho con ánh sáng.

Hình ảnh Thầy khi dưới nhà bếp, khi đi thọ trai, khi trên Chánh điện. Lúc Thầy làm việc, khi Thầy nhắc nhở những điều chúng con lỡ phạm sai. Tất cả những hình ảnh đó mãi in trong tâm con. Thật là khó diễn đạt. Chỉ biết lòng con đang âm áp làm sao. Con thành tâm kính nguyện trên hồng ân Tam bảo gia hộ cho Ân sư của chúng con, Sư Ông, Sư Phụ tứ đại nhu hòa, phúc trí tràn đầy, quý Ngài sống lâu nơi đời để dẫn dắt cho đàn hậu học chúng con biết lối tu hành cho đến ngày thành đạo.

Lại nguyện cho đại chúng luôn được sự gia hộ của Tam bảo được hạnh phúc, an vui, khỏe mạnh, không gặp khó khăn, không gặp nguy hiểm, không gặp điều khó xử, lúc nào cũng gặp được thành công. Luôn kiên nhẫn, can đảm và cương quyết, luôn có trí tuệ vượt qua mọi khó khăn, thất bại, khổ đau trong cuộc sống.

Con ong nhỏ

An Trí

Sáng nay dạo quanh vườn,
Chợt nghe thoảng mùi hương,
Trên đôi hoa cỏ lạ,
Thơm ngát chốn thiên đường.

Bước lên thêm hoa cỏ,
Kìa! Một chú ong nhỏ,
Gõ vào nhụy hoa xinh,
Giọt mật ngon còn rỏ.

Nhớ lời Phật hôm qua,
Giữ gìn tịnh giới là,
Không cho tâm buông thả,
Vào cuộc thế Ta Bà.

Nhìn đôi cánh xinh xinh,
Ta chợt nhớ lại mình,
Đưa tâm vào chánh niệm,
Chớ theo bóng quên hình.

Cảm ơn vạn sinh linh,
Tinh và cả vô tình,
Cho ta nguồn tỉnh thức,
Giữ tịnh giới chuyên tinh.

Bài viết của con

An Thế

Ngày đầu tiên con đặt chân đến thiền viện Trúc Lâm Trí Đức xin xuất gia cũng là ngày con được thầy Phó Trụ trì đặt cho một câu hỏi:

- Tại sao con xin xuất gia?

Con đã chấp tay thưa với Thầy rằng:

- Mô Phật, thưa Thầy. Con xin được xuất gia vì con muốn giải thoát cho con và cho tất cả mọi người.

Thầy mỉm cười, im lặng rồi bước đi.

Lòng khao khát ấy giờ đây đã trở thành hiện thực. Con đã là một thiền sinh ni đang tu học tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni và con muốn được chia sẻ điều này với tất cả những ai đang thao thức về con đường xuất gia tu đạo: Hãy đi và tìm cho mình một vị minh sư kéo muợn. Vì biết đâu chỉ ngay giây phút sau đó cái tâm ban đầu với chí xuất trần cao ngất trời ấy không còn tìm thấy được nữa.

Có một điều rất lạ là khi cái tâm muốn xuất gia trôi lên thì không còn một thú vui nào ở đời đủ sức lôi cuốn mình nữa. Vì thế trong lòng con lúc đó

chỉ còn dâng lên một tâm nguyện tha thiết là làm sao tu học cho được đến ngày đạt giác ngộ, giải thoát, độ tất cả chúng sanh. Đó cũng chính là lý tưởng tối hậu của tất cả các thiện sinh thuộc thiền phái Trúc Lâm do Hòa thượng Ân sư chỉ dạy.

Thật là tuyệt vời khi một ai đó có đủ phúc duyên lành được sống, được tu học Phật pháp trong một ngôi già-lam thanh tịnh, trang nghiêm như thiền viện Trúc Lâm Trí Đức. Vì ở nơi đây, chúng ta sẽ không chỉ được tạo đủ mọi duyên tốt để thực hiện tâm nguyện xuất gia của mình mà còn được sống trong sự bảo bọc, che chở và yêu thương vô bờ bến của Sư Phụ là Hòa thượng Viện trưởng, quý thầy và toàn thể đại chúng. Con đã cảm nhận được điều này và thật sự đang có hạnh phúc, một hạnh phúc thật gần. Con thâm cảm trọng tứ ân và khát khao đền đáp lại tấm lòng thương tưởng của tất cả thầy bạn nơi đây, nhất là của Sư Ông, Sư Phụ và quý thầy. Con luôn tự nhắc nhở mình phải nhớ lấy điều này để mỗi ngày trôi qua con cùng đại chúng an vui tu học, làm việc, thúc liễm thân tâm, trau dồi giới đức, sống ngày một thêm có ích cho đạo pháp.

Sư Ông đã dạy rằng: Biết ơn và đền ơn là nền tảng của đạo đức. Con luôn tâm niệm lời dạy này để làm “kim chỉ nam” trong suốt cuộc hành trình mà con đã chọn. Tưởng tượng xem nếu chúng ta đang mắc kẹt trong một vũng lầy và biết rõ mình đang bị

nhân chìm trong vũng bùn ấy dần dần cho đến chết, ta sẽ sợ hãi như thế nào. Bỗng nhiên có một người xuất hiện đưa tay kéo mình lên khỏi chỗ nguy hiểm. Vậy thì người này đáng để chúng ta mang ơn đến dường nào? Chúng ta đang mắc kẹt trong vòng bủa vây của ngũ dục tiền tài, sắc đẹp, danh dự, ăn uống và ngủ nghỉ của thân nghiệp báo và tâm sanh diệt. Cho nên đời sống chúng ta đang chết dần trong sự ngu dốt của tham sân si. Bỗng nhiên Sư Ông xuất hiện và chỉ cho chúng ta thấy cái thân này không thật, ngũ dục là nguy hiểm không nên chạy theo chúng. Ôi chao! Tỉnh giấc mộng một phen từ đây! Cho nên mỗi chúng con tự nhận thức rõ và tri ân sâu sắc các bậc thầy Tổ của mình.

Mùa an cư năm nay là mùa an cư đầu tiên của con tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức. Con không tránh khỏi những dòng cảm xúc dâng tràn trong lòng khi cùng tất cả đại chúng được nghe những lời giáo giới hết sức thâm sâu của Sư Phụ cùng với quý Hòa thượng. Các Ngài đến với chúng con bằng tấm lòng của một vị đạo sư, cho chúng con “tắm bản đồ” trên cuộc hành trình tâm linh về với cố hương. Con ấn tượng sâu sắc nhất là lời chỉ dạy phải giữ gìn sức khỏe cho việc tu học của quý Hòa thượng. Các Ngài nhắc đi nhắc lại với chúng Ni là sau giờ xả thiền buổi sáng phải tập thể dục ít nhất là 15 phút đồng hồ.

Trong sinh hoạt của thiền viện, sau giờ xả thiền đã là 5h25 phút, mà 5h45 phút phải đánh keng ăn cơm rồi. Tức là chỉ có khoảng 20 phút cho việc vệ sinh cá nhân và tập thể dục. Vậy thì làm sao để có thể toàn chúng, vị nào cũng được tập thể dục 15 phút sau giờ xả thiền? Thầy Trụ trì đã nghĩ ra một cách hết sức khả thi, đệ trình lên Sư Phụ và được chấp thuận ngay tức thì. Từ đó một quy định rất mới của thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni là đưa vào sinh hoạt chính thức của viện giờ tập thể dục buổi sáng sau khi xả thiền. Toàn chúng và cả các vị cư sĩ, ai nấy vô cùng hưởng ứng, ủng hộ quy định mới này của thiền viện. Thầy đã ra sân chỉ dẫn tận tình từng động tác một. Chúng con cảm động vô cùng. Các động tác ấy giờ đây chúng con đã tập thuần thục nên càng ghi nhớ công ơn của Thầy hơn. Thầy không chỉ lo cho chúng con tu hành trên phần tâm linh mà Thầy còn không bỏ quên phần thân thể để chúng con có sức khỏe tốt, thuận duyên hơn trong việc tu hành.

Mai đây lớn lên dù ở đâu con sẽ không thể nào quên được những buổi sớm mai chúng con được hòa nhịp thở của các động tác gây dưỡng sinh với tiếng đếm “hít vào... thở ra... 1, hít vào... thở ra... 2”... của chị An Huy được ghi trong máy phát ra cho đại chúng tập theo. Đó là một trong những

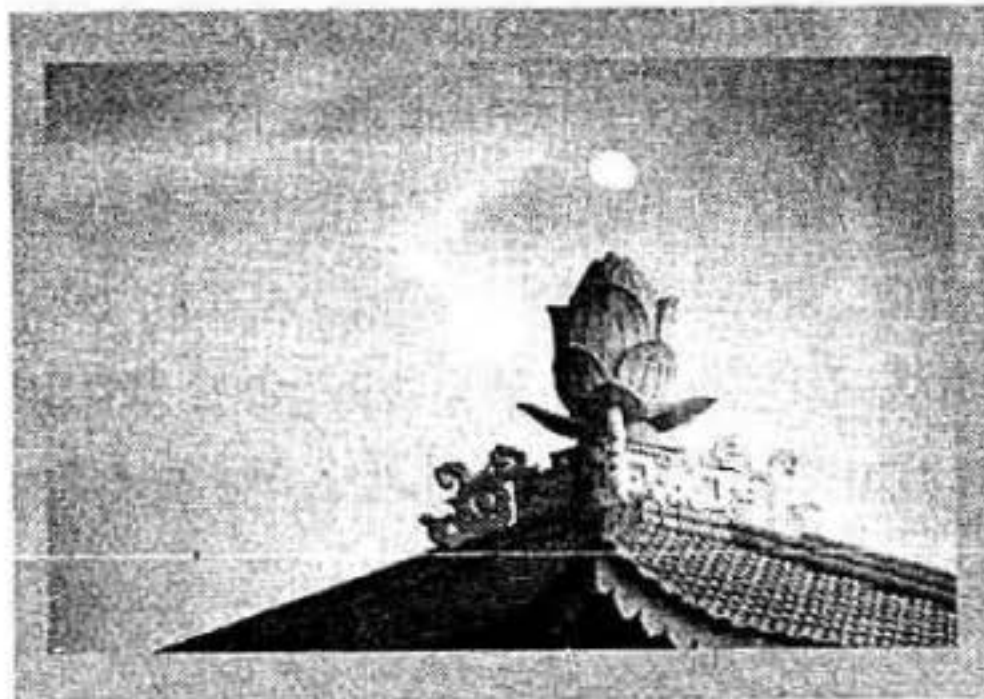
dấu ấn đẹp con sẽ mang theo trong suốt cuộc hành trình mà con đã, đang và sẽ phải tự mình bước đi.

*Thường độc hành thường độc bộ
Đạt dã đồng du Niết-bàn lộ.*

Dịch:

*Một mình bước một mình đi
Niết-bàn chung lối cho người đạt.*

Xin mượn hai câu thơ trên trong bài “Chúng Đạo Ca” của ngài Vĩnh Gia Huyền Giác làm món quà gửi đến các bạn hữu duyên. Mong rằng toàn thể chúng ta luôn mãnh tiến lên để đạt được sở nguyện. Con xin kính chúc Sư Ông, Sư Phụ và quý thầy luôn có thật nhiều sức khỏe, thân tâm thường an lạc. Quý Ngài sẽ mãi là ngọn hải đăng soi đường cho chúng con và tất cả chúng sanh. Cuối cùng con xin nguyện cầu hồng ân Tam bảo gia hộ cho tất cả chúng sanh sớm quay về bờ giác, được giải thoát an vui.



Ngày đầu vào đạo

An Tường

Khi còn là tịnh nhân, hàng tuần thứ Bảy và Chủ nhật được nghỉ việc con lại về Trí Đức Ni công quả tu tập. Đó là khoảng thời gian đáng quý và ý nghĩa trong đời con.

Ngày đầu bước vào thiền viện, đập vào mắt con là ngôi già-lam Khang trang với không khí tĩnh lặng, hoa lá cỏ cây xanh tốt và mọi thứ đều xa lạ. Đang loay hoay cố tìm hình ảnh thân quen và rồi con đã gặp nụ cười thật dung dị của Thầy. Thầy dẫn con vào nhà khách, cất giỏ đồ rồi đi chào quý thầy và các Cô. Đánh tan cảm giác ngỡ ngàng trong con là những nụ cười thật tự nhiên của quý cô. Để con được hòa mình với các cô, Thầy chỉ dẫn con phụ công tác với các cô. Vẫn tưởng công việc của người tu là chỉ tụng kinh, ngồi thiền, nấu ăn... đơn giản vậy thôi. Nhưng con thật sự ngạc nhiên khi thấy công việc mà các cô đang làm. Đến cả việc chà roong Chánh điện, Nhà tổ... con suy nghĩ việc này phải dành cho thợ xây chứ, nhưng rồi con bắt tay vào làm. Lần đầu tiên chà roong, ôi mỗi tay, mỗi chân, đau lưng đến lạ nhưng thấy thầy Phó và quý cô làm như chuyện bình thường không có gì xảy ra.

Dù rất mệt, con tự động viên phải cố gắng. Sau sự cố gắng mệt nhoài của quý thầy, quý cô việc chà roong cũng xong. Bỗng giọng thầy Phó vang lên:

- Sau giờ thọ trai, toàn chúng theo Thầy ban đất, cào đá.

Lại một lần nữa con phải suy nghĩ: “Trời! ban đất, cào đá là việc của con trai mà”. Vì sợ mưa tới, sau giờ cơm Thầy hỏi thúc đại chúng tranh thủ cho kịp. Vậy là chúng con cầm cuốc lẻo đẻo theo Thầy ban đất. Con cũng cầm, nhưng thay vì cầm cuốc ban đất, con lại ban đất bằng cái cào. Thầy đứng nhìn với vẻ ngạc nhiên, chắc có lẽ lần đầu tiên trong đời có người ban đất sinh bằng cái cào. Sau đó Thầy chỉ con cách ban đất. Thầy và chúng con đang cặm cùi cuốc đất nào ngờ cơn mưa lớn từ đâu ập xuống, cả Thầy trò đều ướt sũng. Trong cái lạnh rất người vì cơn mưa nặng hạt, vậy mà trên môi mỗi người vẫn nở nụ cười và những lời sẻ chia đầy tình thương. Ngay đây niềm hạnh phúc nhỏ nhoi len lỏi trong con.

Con thích nhất là giờ học Phật pháp, được nghe những câu chuyện về thời của đức Phật. Vì lòng từ Ngài thị hiện phổ độ chúng sanh, chỉ cho chúng sanh nhận rõ bản tánh thật của mình. Qua lời giảng hết sức bình thường của quý thầy chỉ chúng con cách buông xả những phiền não trong lòng. Mọi thứ đều là giả chỉ có bản tâm là chân thật.

Chúng con được học tu là sửa, sửa từ việc nhỏ cho tới lớn để chúng con ngày một hoàn thiện hơn.

Con sợ nhất là giờ ngồi thiền, do mới tập nên không ngồi được hết thời. Con nghe nói ngồi thiền giống như khúc cây vậy, không nhúc nhích, không cựa quậy. Vậy là suốt thời thiền đó con cố gắng gượng như một khúc cây vậy, muỗi chích cũng kệ... Cuối cùng giờ phút quan trọng cũng đến, tiếng chuông vang lên, khúc củi trong con bắt đầu sống dậy. Nhưng thật không may, sao cái chân cứng ngắc vậy nè. Bỗng một giọng nói vừa đủ để nghe của cô An... “Chân em sao vậy, dầu nè sức vô cho đỡ. Tí là hết liền”.

Những hình ảnh giản dị diễn ra trong chốn thiền môn luôn theo con về nhà mỗi khi hết ngày nghỉ và lúc này đây đời thường trở nên không có gì quan trọng, không còn ý nghĩa với con nữa. Những hình ảnh con cho là xa lạ, những công việc con cho là kỳ quặc bỗng trở nên thân quen, gần gũi với con tự bao giờ.

Và hạnh phúc thay! Con đang sống nơi đây, ngôi già-lam Trí Đức Ni. Con xin cảm ơn vì tất cả những duyên lành đến với con để con được sống, được tu học bên Sư Phụ, quý thầy và huynh đệ trong thiền viện.

Một chút về Trí Đức Ni

Hạnh Chiêu

Trí Đức Ni lại vào Hạ. Mùa hạ thứ 2 kể từ khi Hòa thượng Viện trưởng chánh thức tập chúng tu học từ tháng 04 năm ngoái (Canh Dần – 2010). Mọi bề bộn của việc xây dựng rồi cũng qua đi. Bây giờ Ni chúng có thể thư thả tập làm quen với nếp sống của một thiền sinh rồi.

Nhìn chị em tôi thấy cả một thời tuổi trẻ của mình. Chúng tôi là nhân ảnh của nhau, giống hệt từ ánh mắt đến nụ cười sớm nắng chiều mưa. Hồi đó, Hòa thượng Ân sư xây dựng các thiền viện trong hoàn cảnh thiếu thốn khó khăn, Tăng Ni làm việc cật lực, tu hành cật lực nên thân cũng cật lực, chỉ trừ một mình Thầy không than. Bây giờ điều kiện vật chất khá hơn, nếu không nói là sướng hơn nhiều, nhưng giá thân vì thế cũng tăng cao. Làm như không than thì đời tu của mình không có giá trị vậy. Ngồi thiền than đau chân, học chữ Nho than khó, vào lửa than nóng, nhúng nước than lạnh, ngủ than thiếu, làm than mệt, ở không than... buồn! Chỉ có lạ một điều, than thì than mà tu thì vẫn cứ tu. Tu kiểu gì không biết?

Hòa thượng Viện trưởng cũng là nhân ảnh một thuở của Hòa thượng Ân sư. Ngày ngày đến, ngày ngày huấn dụ, ngày ngày an ủi đại chúng, rồi lại lên xe về với chiếc bóng chiều “cổ lai hy”. Hình ảnh này làm tôi nhớ đến một giai thoại khó quên trong nhà thiền:

Thiền sư Phật Quang tuy đã lớn tuổi nhưng vẫn luôn bận rộn với bao nhiêu Phật sự. Ban ngày tiếp tăng độ chúng, ban đêm tụng kinh tọa thiền, không phút ngơi nghỉ. Các đệ tử không chịu nổi, một hôm đánh lễ thưa: “Bạch Sư Phụ, Thầy đã già rồi, xin hãy nghỉ ngơi!” Ngài trả lời: “Ta không có thời gian để già”. Một câu nói vượt thời gian, vượt cả không gian, đánh thức cái không tuổi tác, không hình tướng nằm sẵn trong trái tim vô ngã vị tha của thiền tăng bốn phương. Một câu nói này tự đủ cho tất cả hành giả trong tông môn, không cần phải phân tích gì thêm, cho bất cứ ai, ở trình độ nào. Chỗ thâm thấu của nó cũng như một trận mưa rào từ trời tuôn xuống, các loài cỏ cây lớn nhỏ tùy sức mặc tình thấm đượm, lợi ích chúng hữu tình, số như hằng sa. Có phải là tuyệt chiêu không chứ!

Đó chính là sức mạnh của thiền tăng. Sức mạnh này Hòa thượng Ân sư cũng đã truyền lại cho Tăng Ni tứ chúng hữu duyên với Ngài, từ thuở khai sơn lập địa ở Chân Không - Vững Tào trải dài cho đến hôm nay. Hồn thiền Trúc Lâm đất Việt như

sống dậy nhịp thở xưa. Trục chỉ. Thi vị. Tùy duyên. Thiền viện Trúc Lâm Trí Đức ra đời cũng từ mạch sống trào tuôn ấy. Năm 2008, khi đi thăm đất, thấy khung cảnh yên tĩnh, Hòa thượng Ân sư nói: “Chỗ này yên tĩnh, rất tốt cho việc tu học của Tăng Ni”. Sau đó Ngài đặt tên cho thiền viện là Trí Đức. “Trí là trí tuệ, đức là đức hạnh. Thầy mong mỗi Tăng Ni lấy trí tuệ làm sự nghiệp tự lợi, lấy đức hạnh làm hạnh nguyện lợi tha. Tự giác, giác tha, giác hạnh tròn đủ, đó là con đường tắt yếu của một hành giả tu Phật”.

Vâng lời dạy này, Hòa thượng Viện trưởng Trí Đức cùng chư Tăng Ni Phật tử dồn hết tâm lực, tài lực cho công tác xây dựng trong vòng 2 năm. Trí Đức hoàn thành như một tác phẩm được vun lên từ cây đũa thần của Hòa thượng Ân sư và Hòa thượng Viện trưởng, ngoài sức tưởng tượng của người dân nơi đây. Một mình coi một lúc hai viện Tăng và Ni, lại là cây thạch trụ của tổ đình Thường Chiếu, Hòa thượng Viện trưởng nhọc nhằn hơn rất nhiều, nhưng thần sắc vẫn khinh an. Điều này làm sao có được, chắc chỉ riêng Thầy mới biết rõ mà thôi. Nhìn thấy đàn con nhỏ hồn nhiên, pha lẫn chút trang nghiêm mới vào chùa, đuôi mắt nhiều ngấn chân chim của Thầy như đọng lại chút niềm vui. Hòa thượng Sư huynh thay nhọc Sư Phụ, từng bước dìu

dắt đàn em và đàn con trên đường về nhà, không một tiếng than van.

Cách đây 30 năm, Bồn, Giám và tôi cùng gặp nhau tại Linh Chiếu như một nhân duyên tình cờ. Chị em sống chung và lớn lên dưới sự giáo dưỡng của Hòa thượng Ân sư, chia bùi sẻ ngọt cùng một chiếc nôi Linh Chiếu. Rồi sau đó mỗi đứa mỗi ngã, không ngờ tới bây giờ lại gặp nhau như một nhân duyên cộng sự. Ba chúng tôi xúm xít theo sau Hòa thượng Sư huynh, tập làm người đi trước dẫn bước kẻ theo sau. Đường đời khó đi, đường đạo lại càng khó hơn, có hôm trượt chân té ngã cả chùm. Hòa thượng Sư huynh ra lệnh: Đứng dậy, phủi bụi, đi tiếp. Thế là một hai ba đứng lên, chung vai cất bước quân hành. Ngải sai đâu đánh đó, có hôm rớt kiếm đánh bậy, Ngải cười rồi dạy thêm chiêu thức mới. Một đứa lo việc bên ngoài, một đứa coi việc bên trong, đứa còn lại chuyện bếp núc trong nhà. Ba đứa chỉ mong tuổi già có nơi nương tựa, tu hành với đại chúng cho đến ngày viên mãn. Âm áp. Đùm bọc. An vui.

Nơi đây không kể là mùa hạ, trong tất cả thời đại chúng đồng tu, thời khóa rập khuôn các thiền viện đàn anh đàn chị. Lợi mình lợi người, theo giáo chỉ chung của Hòa thượng Ân sư. Rất Trúc Lâm. Tuy nhiên dù đã cố gắng làm việc hết sức bài bản, ba chúng tôi cũng không sao hiểu được nó lai giống

từ một thiền viện chánh quy lại biến thành “Trường mầm non Hoa Hồng”! Đệ tử tự thành lập rồi suy cử ba thầy làm cô giáo, thường phạt phân minh, học trò răm rắp tuân lệnh, nhưng mà lệnh của học trò chớ không phải của cô giáo. Bảo đi thẳng nó đi cong, bảo nhìn vào trong nó ngo ra bên ngoài. Nhưng không sao, học trò trường đạo rất khác với trường đời. Tự biên tự diễn, tự khóc tự cười, tự sai tự sửa. Cô giáo cũng chẳng hơn học trò bao nhiêu, lúp xúp chạy theo diễn phụ cho vui.

Đại chúng hơn 60 người, bên ngoài thời khóa nghiêm chỉnh, mặt mày khá coi, bên trong chỉ có Phật mới biết. Tuy nhiên mỗi tuần, các buổi học giáo lý của Hòa thượng Viện trưởng và quý Ni sư từ các thiền viện về, luôn rào trước đón sau, hy vọng con khỉ bên trong không đến nổi lộng hành bỏ nhà đi hoang, chỉ lén ngóng ra ngoài kêu chéo chéo cho đỡ ghiền cái nghiệp khỉ vậy thôi. Hôm nào con khỉ bên trong lỡ hợp tấu với bầy khỉ bên ngoài là y như rằng, sáng mai cả đám được nghe sám giáo chủ tại Trai đường. Ngán lắm, nhưng trót mang tâm khỉ vượn biết làm sao, đành phải hện lần hện lửa: “Con xin cố gắng chữa!”

Công việc lao động chưa quen cũng dần quen, phải phơi sương phơi nắng một chút chứ, không thôi trở thành tàu lá chuối hết. Thanh Quy Bá Trượng vẫn luôn là chánh lệnh từ xưa đến nay trong

các tùng lâm “Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực”. Hòa thượng Ân sư đã hướng dẫn Tăng Ni chúng tôi sống đời thiền sinh như thế, tu học và làm việc, gần bó không thể thiếu một trong ba. Như vậy mới quân bình, mới điều hòa thân tâm an vui khỏe mạnh. Nhớ lại hồi đó chúng tôi quây quần bên chân Thầy cùng tấu bản “Một ngày không làm là một ngày không ăn, dắt trâu ra đồng vừa làm vừa chăn, trâu đen rồi đây sẽ thành trâu trắng, chẳng phí đi kiếp người mới thật là tăng”. Thầy cười thật hiền rồi phán cho một câu: “Tụi con hát dở ẹt, Thầy không nghe được cái gì hết”. Thầy trò cười giòn tan. Một trường hòa vang.

Mạch sống thiền cứ thế tuôn chảy vào đời. Cho tới bây giờ nụ cười của Thầy vẫn còn tươi sáng trong lòng mỗi đứa chúng tôi, tiếp sức trên bước đường chúng tôi tiến về phía trước. Thầy về núi nhưng vẫn gọi lại nụ cười nơi đây, rất giống với nụ cười của ngài Dược Sơn Duy Nghiễm năm xưa:

*Tuyển đắc u cư hiệp dã tình,
Chung niên vô tổng diệc vô nhinh,
Hữu thời trực thương cô phong đánh,
Nguyệt hạ phi vân tiếu nhất thình.*

Dịch:

*Chọn nơi xa vắng hợp lòng quê,
Năm tròn mặc khách đến hay về,*

*Có khi tiến thẳng lên đánh núi,
Mây tan trắng hiện tiếng cười hê.*

Nụ cười ấy chắc chắn sẽ còn mãi cho đến muôn đời. Và nhờ thế, tôi cùng đại chúng Trí Đức Ni lớn lên từng ngày, không mau cũng không chậm, đủ để đem đến cho nhau niềm tin vui trong cuộc sống thiên sinh, vốn còn rất mới mẻ nơi đây.

Niềm vui mới

Đức Nghiêm

Hồi con mới lên đây rất vui mừng khi được Thầy đồng ý cho ở lại. Cô Hòa Minh dẫn con đi chào quý cô và con gặp cô Hiền Lương, cô nói: Ngày mai đi chà ngói nhé. Sáng hôm sau con theo quý cô đi chà ngói, chà ngói xong rồi đi ăn cơm. Con đang loay hoay không biết ngồi chỗ nào thì được cô Hòa Minh đến gần và hướng dẫn cụ thể. Đến giờ đi học con thích lắm nhất là những giờ Thầy giảng.

Rồi một buổi chiều con không đi học, con và bé Vy qua thất Thầy chơi. Bé Vy hỏi Thầy: Vì sao

Thầy xuất gia? Thầy đã kể cho tụi con nghe, sau đó Thầy dạy cho chúng con những điều hay. Thầy lại hỏi: Những lúc Thầy nghiêm, hai đứa con có sợ không? Tụi con đều trả lời: Không, chúng con không sợ ạ. Rồi Thầy nói hai con về mặc áo tràng đi chào Sư Phụ. Chào Sư Phụ xong, chúng con được ngồi dưới chân Sư Phụ để nghe kể chuyện. Thầy ơi! Sao Sư Phụ nhìn con bằng ánh mắt hiền từ và đẹp quá.

Thầy ơi! Sao con thích ở đây, con thích mấy cô vì mấy cô chỉ bảo tận tình và tỉ mỉ. Con thích cô Hòa Minh tặng quà cho con, cô vui tính và hài hước. Thầy ơi! Con thích vì con thấy mấy cô đều dễ thương nhưng con không đủ phước để ở lại vì con phải về nhà. Khi con về nhà chắc con nhớ Thầy và mấy cô nhiều lắm.

Những điều mà con muốn nói lên chỉ có bao nhiêu đó thôi. Con kính chúc Sư Phụ khỏe mạnh, trẻ mãi không già, để lần sau con lên đây lại được nghe Sư Phụ giảng. Con kính chúc quý thầy và mấy cô sức khỏe luôn luôn dồi dào và luôn luôn tươi trẻ.



Biết đường đi

Từ An

*Tìm gì trong quá khứ,
Tìm chi ở tương lai,
Hãy xoay người nhìn lại,
Để tìm ra chính mình.*

*Ta đã từ đâu đến?
Ta mong sẽ về đâu?
Thăm mơ ước ngày sau,
Thoát luân hồi sanh tử.*

*Đường về còn diệu vợi,
Năm tháng chóng qua dần,
Mong niệm dứt lãng xãng,
Về theo Thầy huân tập,
Thiện căn tại hồng trần.*

*Nguyện nghiệp đời bớt vương,
Đời có Đạo dẫn đường,
Bồ-đề tâm tăng trưởng,
Để an nhiên diệu thường,
Buông xả và yêu thương.*

Vùng trời bình yên

Diệu Liên

*Hè đi thu tới đông qua,
Xuân sang với cội mai già vẫn nguyên.*

Bánh xe thời gian vẫn không ngừng vận chuyển cùng với bao tất bật bận bịu của cuộc sống đời thường. Lại một mùa hè nữa đã đến. Hè này tôi đến tập tu tại thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni. Những ngày đầu tiên bước chân vào thiền viện tôi không khỏi ngỡ ngàng, bất ngờ. Bất ngờ vì có nhiều điều lạ nhưng vài ngày sau lạ đã thành quen.

Từng ngày trôi qua với nhiều công việc như lao tác, đi nghe pháp, tụng kinh, ngồi thiền. Tất cả đều diễn ra trong sự tĩnh lặng tạo nên cảm giác nhẹ nhàng, thanh thản trong tâm hồn. Những âm thanh của nơi đồng nội như tiếng lá cây xào xạc, tiếng chim hót véo von, tiếng côn trùng kêu gọi trong đêm đều rõ ràng quen thuộc.

Khung cảnh thật đẹp và thanh tịnh. Nơi đây cũng tràn ngập tình yêu thương, sự quan tâm của quý thầy, quý cô đối với hàng Phật tử chúng tôi. Làm sao có thể quên được những lời giáo huấn của Hòa thượng Viện trưởng, của quý thầy đều mong

tất cả cố gắng tu tập, cốt tìm ra chân lý giác ngộ đem đến niềm an lạc cho mình, cho mọi người. Cũng như khi mình giỏi về một lĩnh vực nào đó thì cũng ước nguyện cho tất cả cùng được như vậy.

Khi tán thán về Đức Phật, tôi thích nhất câu:

*Đại từ, đại bi thương chúng sanh,
Đại hỷ, đại xả, cứu hàm thức.*

Đức Phật đến với cõi Ta bà này vì lòng đại từ bi muốn cho chúng sanh thoát khổ được an vui như Ngài. Muốn ai ai cũng nhận ra được ông Phật của chính mình, tìm lại được viên ngọc tâm quý báu, tìm lại được sự trong sáng trong viên ngọc tâm vốn bị che lấp bởi vô minh, tham ái để cùng nhau đạt được niềm an lạc hạnh phúc.

Xin được gửi lời tri ân đến Hòa thượng, quý thầy và quý cô, những người đã dẫn lối soi đường giúp chúng con tìm ra ánh sáng chân lý.

*Mai này dù có xa rời,
Bao giờ quên được khung trời nơi đây.
Thiền viện ấm áp những ngày,
Cho ta năm tháng đông đầy yêu thương.*



Kỷ niệm mùa An cư

Hồng Quế

Thấm thoát đã được một tháng từ ngày con bước chân vào Viện ni Thiên viện Trí Đức. Hồi mới đến lạ lẫm và lạc lõng làm sao! Không quen biết ai lại còn ở tuốt nơi rừng cao su sâu thẳm. Con trộm nghĩ: Thôi toi rồi, vào rừng tu thì không trốn được ở cửa nào nữa!

Khi được sống ở đây con lại thấy khác hẳn. Cảnh chùa yên tĩnh mát mẻ đối lập hoàn toàn với thế giới bên ngoài. Cứ nghĩ chùa thì không thể xây to và đẹp như thế, ai dè. Ở đây, cây cối xanh mướt, chim hót líu lo và nhiều con đường đá trải dài. Người đầu tiên con tiếp xúc là Thầy Tri chúng, con rất ấn tượng với dáng vẻ cao gầy, giọng nói từ tốn nhẹ nhàng, điềm tĩnh. Trong lòng tự nhủ vào đây ăn chay thì béo thế nào được, có cơ hội giảm cân rồi, hihi.

Thầy hướng dẫn con tận tình rồi giao cho cô Hòa Minh phụ trách. Hic, ngay lần đầu tiên nhìn thấy cô Hòa Minh và chị Nhuận Huyền, con cảm thấy hơi sợ vì vẻ mặt cực kỳ “hắc ám” của hai người. Nhưng cuối cùng đó lại là hai người mà con

yêu quý nhất. Cô Hòa Minh và chị Nhuận Huyền chỉ bảo con rất tận tình, nhìn cô tất bật suốt ngày con thấy rất thương đến nỗi phì cười gọi cô là “cô lọ mọ”. Cô dễ tính, hiền hòa và rất dí dỏm. Mỗi lần nghe cô kể chuyện, con không cần hiểu nhưng chỉ nhìn cô là thấy muốn cười rồi.

Cô đưa con qua gặp Thầy Trụ trì. Thầy với ánh mắt và nụ cười rất hiền hậu làm ấm lòng người đối diện. Thầy ân cần hỏi con sống có tốt không, ăn uống thế nào... Hôm đó khi quý cô đi ngồi thiền hết, con cùng một số bạn ngồi tùm ba tùm bảy kể chuyện. Bỗng Thầy từ đâu đi tới mà tụi con không biết, giọng con vẫn la lớn nhất. Thầy nhẹ nhàng lại gần nhắc nhở: Từ xa Thầy đã nghe rõ giọng con. Trời ơi, lúc đó giá như có lỗ nẻ thì con sẽ chui xuống liền. Thầy không giận mà ngồi xuống bên tụi con cùng nói chuyện. Thầy hỏi han, giải đáp những thắc mắc của mỗi đứa. Con rất thích phong cách của Thầy. Điềm đạm, ung dung, từ tốn. Mỗi câu chuyện của Thầy đều chứa ý nghĩa khuyên răn nhưng rất vui vẻ.

Chị Nhuận Huyền cũng để lại ấn tượng cho con. Lần đó khi đang ngồi ăn cơm trên Quà đường chị gọi con là bé. Bất mãn trong bụng thầm nghĩ chắc cũng bằng tuổi hoặc nhỏ hơn người ta một tuổi mà gọi bằng bé. Mãi sau mới biết chị đã 29 tuổi rồi. Từ đó chị lại được thêm một danh mới “Bà cô ế”.

Tối đến con rất sợ ma, cứ đòi kê đơn sát đơn chị Huyền và còn bắt đóng cửa sổ không thì ma kéo chân. Chết vì sợ mất.

Mấy hôm sau chị Đức Bảo xuất hiện. Khuôn mặt nhìn xinh xắn dễ thương nhưng hơi đen. Chỉ cần thoáng nhìn thôi cũng đã cười bò. Hôm đó cũng trên Quá đường, đang uống dở miếng nước con chợt liếc mắt qua thấy chị đang ăn... ngon lành. May mà kèm được không thôi chết vì sặc. Mỗi lần hai chị em nói chuyện sao mà rộn cả nhà khách, báo hại cô Hòa Minh liên tục bị Thầy Trụ trì nhắc nhở. Vài ngày sau có thêm mấy chị em đến xin tập tu. Trong đó có chị Thiện Phước bí danh Đuôi gà, chị Liên Sương và các bé Tường, Xuông, Nga, Oanh khiến nhà khách đã rộn ràng lại thêm nhộn nhịp. Thỉnh thoảng buổi tối mấy chị em trôn ngồi thiền tha hồ tán dóc. Vui thiệt.

Thời hạn gần mãn, đã đến lúc phải chia tay rồi. Thôi thì quà nhỏ nhưng tấm lòng to. Chị Huyền tặng con một chiếc ly mới toanh của người bạn mới tặng cho chị. Chị Phước tặng con một sợi dây chuyền. Cả đám túm tụm lại chụp hình đủ kiểu, diễn đủ trò. Đến màn cười to đành phải bịt mồm để khỏi phát loa, nín thở cảm chừng không cho cười tiếp. Vui nhất là những lần đi chà ngói, nhổ cỏ. Vừa làm vừa nói chuyện nhưng năng suất vẫn cao.

Con sẽ nhớ mãi thời gian ở đây với bao kỷ niệm buồn có, vui có. Một tháng trôi qua thật nhiều dấu ấn không thể quên. Bài viết này như một lời chào tạm biệt và một món quà để ghi nhớ lại những ngày tập tu nơi đây. Con tự hứa dù có đi đâu nhưng nhất định con sẽ trở lại để tìm gặp mọi người và để tìm cho mình nơi an bình, thanh tịnh giữa cuộc sống này.

Con xin cảm ơn Sư Phụ, quý thầy, cô Hòa Minh, chị Nhuận Huyền, chị Bảo, chị Sương, Thiện Phước đã cho con một trải nghiệm đáng quý và đã chỉ bảo dẫn dắt con trên đường tu học. Con xin nguyện hồng ân Tam bảo gia hộ cho Sư Phụ cùng quý thầy, quý cô luôn có sức khỏe để dìu dắt những thế hệ đi sau và luôn là cây cao bóng cả cho Tăng ni, Phật tử.

Nơi này đã cho con...

Nhuận Huyền

Thiền viện đón con vào một buổi trưa nắng gắt giữa rừng cao su bạt ngàn. Mọi cảnh vật nơi đây đều xa lạ, cả những ánh mắt lần đầu tiên chạm nhau cũng làm con cảm thấy quá đối ngớ ngàng. Vậy nên, dự định sẽ ở lại hai tuần thôi và tự dặn lòng

phải cố gắng không được bỏ về trước thời hạn. Vậy mà giờ đã qua ba tháng.

Quả thật, ngày đầu tiên ở thiền viện con vẫn chưa hình dung được những ngày tiếp theo mình sẽ sống như thế nào? Phải làm gì để hòa nhập với cuộc sống nơi đây? Có rất nhiều, rất nhiều câu hỏi được đặt ra mà không có câu trả lời. Giờ đây, tất cả đã trở nên quen thuộc và thân thương với con như đã từ lâu lắm rồi.

Trong cuộc sống đôi khi có những việc rất nhỏ và bình dị thôi nhưng lại làm cảm động lòng người. Nơi đây cũng có những điều rất bình dị đã cho con cảm nhận được sự ấm áp xen lẫn xúc động. Đó là cây kem hay ổ bánh mì làm quà cho những đứa con gái nhỏ mỗi khi Sư Phụ về thăm. Là những buổi chiều được cùng quý thầy, quý cô ngồi quây quần dưới chân Sư Phụ để được nghe kể chuyện, được Sư Phụ động viên, nhắc nhở tu học. Lẽ ra, giờ này ở độ tuổi của Sư Phụ thì Ngài phải được nghỉ ngơi. Vậy mà, có những lúc Sư Phụ bị bệnh khớp hành hạ đi đứng không được nhưng vì nghĩ đến đệ tử còn nhỏ quá, nên Sư Phụ vẫn sắp xếp vào thăm và cố gắng ngồi kể chuyện nhằm động viên, nhắc nhở, sách tấn. Cứ mỗi khi chúng con đi thăm Sư Phụ và được nghe những câu chuyện về các bậc chân tu, các bậc tôn túc hay những câu chuyện ngày Sư Phụ mới vào đạo thì khi về ai nấy đều phấn chấn

hơn và quyết tâm hơn. Những bài pháp của Sư Phụ như những giọt cam lồ tưới vào tâm Bồ-đề của tất cả chúng con vậy.

Điều làm con cảm động sâu sắc hơn cả là sự chăm sóc và dạy dỗ của ba Thầy đối với quý cô như người mẹ đối với những đứa con của mình. Cho dù tất cả các con đều ở tuổi đã trưởng thành, người chị lớn cũng đã 50, người em nhỏ cũng được 19. Nhưng trước Thầy, quý cô vẫn còn nhỏ dại quá nên đã làm các Thầy phải nhọc tâm nhiều. Thầy phải lo lắng thuốc thang mỗi khi có ai đau bệnh. Ngay cả khi lên Chánh điện, Thầy cũng phải kiểm oai nghi từ cách đi, đứng hay cách lạy tỉnh thức và lạy tâm thành đối với đấng Từ Phụ...

Tất cả những điều Thầy dạy quý cô, con đều cảm nhận được Thầy cũng dạy cho cả những cư sĩ như chúng con nữa. Con còn nhớ có lần Thầy đã nói với quý cô: Thầy rất muốn gần gũi các con, nhưng sợ các con sinh tâm ý lại, buông lung, yếu đuối. Có lẽ không người Thầy nào lại muốn la rầy, quở trách học trò của mình thật nhiều đâu và dù những lúc Thầy nghiêm khắc nhất, con vẫn cảm nhận được lòng từ của một người Thầy đối với đệ tử của mình.

Thầy đã gửi trọn tấm lòng vào những lời dạy thật nghiêm khắc chỉ mong học trò của mình sẽ trưởng thành và vững bước trên đường đạo. Rồi vì

lo lắng cho đại chúng không có sức khỏe, cơ thể bệnh nhiều sẽ làm chướng ngại đường tu, Thầy phải tự thân tập thể dục buổi sáng cùng quý cô. Có những lúc vì bận bịu với Phật sự Thầy mệt nhọc nhiều, nhưng vẫn cố gắng lên Quà đường để động viên, nhắc nhở, sách tấn quý cô. Ngay cả khi đang bệnh, Phật tử đến thăm và muốn nghe Thầy nói chuyện, Thầy vẫn vui vẻ đón tiếp, gửi những bài pháp lành đến quý Phật tử, chỉ hằng mong những lời khuyên ấy sẽ làm cho Phật tử chuyển khổ thành vui, để cuộc sống có niềm an lạc.

Vì Phật sự mà Thầy cũng không dành trọn thời gian cho quý cô được. Nhưng bên cạnh luôn có thầy Phó và Thầy Tri chúng thay Thầy gánh vác trách nhiệm dạy dỗ quý cô. Vào giờ tụng kinh thầy Phó luôn luôn có mặt và những giờ công phu, tọa thiền Thầy luôn ngồi sau quý cô để dõi theo từng bước tiến của quý cô. Thầy Tri chúng thì lo từng bữa ăn cho đại chúng. Hằng ngày Thầy phải tự thân xuống bếp để cùng ban Trị nhật và Tri khổ lo cho bữa ăn của đại chúng được chu đáo.

Con tự thấy không biết mình có duyên lành gì mà thật may mắn, hạnh phúc khi được về Trí Đức Ni tập tu, được sống trong ngôi già-lam đầy ấp tình yêu thương, chở che, dạy dỗ của Sư Phụ và quý thầy cùng sự chia sẻ của quý cô. Con nguyện cầu hồng ân Tam bảo gia hộ cho Sư Phụ cùng quý thầy

tứ đại nhu hòa, tuổi thọ dài lâu để chúng con nương theo tu học cho đến ngày viên mãn. Nguyên quý cô thân tâm an lạc và luôn giữ vững đạo tâm để tiến tu trên đường đạo nghiệp.

Ấn tượng khó quên

PT. Đạo tràng Trúc Lâm Phật Nguyễn

Kính bạch Sư Phụ và quý thầy thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni.

Chúng con là đệ tử Đạo tràng Trúc Lâm Phật Nguyễn ở Củ Chi, nay hội đủ duyên lành chúng con được về đây tu tập. Nhớ ngày đầu, khi mới bước vào chùa mọi sự đều mới mẻ với chúng con, hôm đó cũng là ngày chúng con bắt đầu cuộc sống mới. Đến đây, chúng con được làm những việc mà chưa từng làm. Vì sự cố gắng và được quý cô dìu dắt nên chúng con đã làm những việc đó một cách dễ dàng. Từ cách đi đứng, nói chuyện, sinh hoạt đều có một chuẩn mực riêng theo khuôn khổ của thiền viện. Đặc biệt là giờ tọa thiền, chúng con chưa quen hay đau nhức nhưng nhờ sự động viên của quý cô, chúng con đã vượt qua được và phấn đấu ngồi được nhiều hơn.

Quý thầy, quý cô ở đây rất thân thiện và lo lắng cho chúng con. Ban đầu chúng con cứ nghĩ quý thầy, quý cô ở thiền viện khó tiếp xúc nhưng sau một thời gian thì suy nghĩ ấy đã thay đổi. Ngày nào chúng con cũng được làm việc với quý cô. Chúng con đã cảm nhận được sự quan tâm, chăm sóc và tận tình giúp đỡ của quý cô. Ấn tượng sâu sắc nhất trong lòng chúng con là Thầy Trụ trì. Thầy đối với chúng con như một người mẹ, Thầy quan tâm lo lắng và chỉ dạy rất nhiều điều. Khi chúng con vi phạm nguyên tắc của chùa, Thầy đã hoan hỷ bỏ qua cho chúng con cũng như câu hát: Thầy là con thuyền thanh lương đưa chúng con lên bờ thơm hương, Thầy gieo hạnh nguyện Pháp vương treo gương tròn sáng soi mười phương.

Chúng con nguyện trau dồi Phật pháp, tu tập ngày càng tốt hơn. Thiền viện như một ngôi nhà chung của chúng con để mỗi khi hè về, chúng con lại được lắng nghe Hòa thượng, quý thầy cùng quý cô dạy dỗ để hiểu biết về Phật pháp ngày càng sâu rộng hơn, cho chúng con trí tuệ sáng suốt làm nền tảng vững chắc trên đường đạo cũng như đường đời.

Chúng con xin cảm ơn Hòa thượng, quý thầy cùng quý cô đã dìu dắt chúng con trong những ngày tu tập ở đây. Kính mong Hòa thượng, quý thầy và quý cô hoan hỷ bỏ qua những lỗi lầm của chúng con.

Kính chúc Hòa thượng, quý thầy và quý cô một mùa an cư kiết hạ thật viên mãn và dồi dào sức khỏe.

Ơn sâu!

Thiện Phước

*Còn gặp nhau thì hãy cứ vui,
Chuyện đời như nước chảy hoa trôi,
Lợi danh như bóng mây chìm nổi,
Chỉ có tình thương để lại đời.*

Tôn Nữ Hỷ Khương

Lần đầu tiên đến Trí Đức Ni trong lòng con luôn bồn chồn, lo lắng vì nơi đây đối với con thật là mới lạ. Lúc đầu con cảm thấy buồn miên man vì sự vắng lặng và lạnh lẽo ở đây. Đêm xuống lại nghe tiếng côn trùng kêu rí rả nữa chứ. Thật đáng sợ! Thời gian cứ lặng lẽ trôi qua, mới đó mà con đến Trí Đức Ni được hơn nửa tháng rồi. Cuộc sống của con giờ đã quen hơn lúc mới tới rất nhiều và hơn thế nữa tất cả chúng con, người nào người nấy đây lòng vui sướng và tràn ngập hạnh phúc.

Hay thay được lắng nghe những lời giáo pháp của Sư Phụ, Thầy Trụ trì, thầy Phó, Thầy Tri chúng

và quý cô nơi đây. Hạnh phúc nào hơn khi được Sư Phụ cùng quý thầy cô chỉ dạy cho chúng con cách học đạo đức làm người, lòng khoan dung, tánh tự giác, giác tha trong đời sống đạo và đời sống thế gian. Nhận được chân lý vô thường, hiểu ra thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Những giờ lên lớp được Sư Phụ và quý thầy giảng dạy thật nhiều nhưng vì chúng con còn vô minh nên chẳng hiểu được bao nhiêu. Đối với chúng con, Sư Phụ cùng quý thầy rất thương yêu và tận tình chỉ dạy. Vậy mà đôi lúc chúng con lại vô tâm hững hờ, không để tâm gì mấy đến những lời dạy đó. Suốt giờ giảng mà tâm chúng con cứ lảng xảng chạy đi đâu mất tiêu. Chúng con không biết đến bao giờ mới đáp đền được công ơn của Sư Phụ và quý thầy đây?

Kính chúc Sư Phụ, quý thầy quý cô cùng toàn thể các bạn cư sĩ đồng tu được vô lượng an lạc. Nguyên cầu cho khắp pháp giới chúng sanh đều tròn thành Phật đạo và cho con dứt sạch bệnh buồn ngủ khi ngồi thiền.

Ngủ! Ngủ! Ngủ!

Ngủ ngủ đêm ngày chẳng biết trời đất

Ngủ ngủ ngật ngờ đến rớt xuống đất

Ngủ ngủ triền miên đến hết giờ thiền

Ngủ ngủ hoài sao vô minh thế!

Kỷ niệm Trí Đức Ni

Phật tử Bình Thuận

Mùa hè năm nay không như những mùa hè khác đối với con và các bạn. Ôi! Thật là thú vị làm sao khi được bước chân tới thiền viện Trúc Lâm Trí Đức Ni. Đó là nhờ cha mẹ của chúng con đã gieo duyên lành cho chúng con có một cơ hội hiểu thấu Phật pháp hơn nữa.

Bánh xe đang lăn trên con đường dài. Hôm nay là ngày 05 tháng 05 năm 2011, chỉ mới 4 giờ sáng. Ngồi trên xe hầu hết chúng con đều náo nức mong sao đến nơi nhanh hơn thời gian đã dự định. Đã đến nơi, chúng con nhìn thấy phong cảnh nơi đây rất thoáng đãng, cây cối, hoa cỏ nhiều tươi tắn, hồn nhiên làm sao. Bước chân vào nhà khách gặp cô Tri khách, cô rất dễ thương và chu đáo, chỉ dạy chúng con tận tình và hướng dẫn mọi sinh hoạt trong thiền viện. Lúc đầu con cảm thấy bối ngỡ, lo sợ vì chưa quen lắm, nhưng lại thích thú với cuộc sống mới. Sau đó cô dẫn chúng con đến chào Thầy Trụ trì, thầy Phó và Thầy Tri chúng. Trông các Thầy rất trang nghiêm và hoan hỷ. Ấn tượng nhất khi Thầy Trụ trì vừa cười, vừa hỏi từng người trong số chúng con. Thầy hỏi con bao nhiêu tuổi? Con học lớp mấy? Con ở đâu? Từ những câu hỏi nhẹ

nhàng, quan tâm đối với chúng con nên nỗi sợ hãi của chúng con phần nào giảm nhẹ.

Cô Tri khách dẫn chúng con xuống bếp cho ăn chiều. Lại lo sợ nữa rồi vì dưới bếp quý cô rất đông, trong lòng chúng con suy nghĩ “Không biết có sao không nữa, cứ trầm tư lo lắng”. Nhưng không sao hết, đừng lo các bạn nhé vì quý cô ai ai cũng đều vui vẻ. Thấy chúng con mới vào nên quý cô chỉ chỗ để đồ ăn. Ăn xong cô Tri khách dẫn về nhà khách chỉ chỗ cho chúng con tắm và nghỉ ngơi. Cô Tri khách rất tốt bụng, vì đây là ngày đầu tiên chúng con mới tới nên cô cũng biết đi đường xa còn mệt nên cho chúng con ngủ một giấc ngủ ngon lành tới sáng.

Nghe tiếng keng ăn sáng, chúng con theo cô xuống Trai đường, trang nghiêm không một tiếng động. Sau khi ăn xong, cô lại tiếp tục chỉ thêm những gì chưa biết. Ví dụ cách ngồi thiền, cách sám hối, cách ăn uống, phải đi nhẹ nói khẽ, làm việc gì cũng phải cẩn thận... Cứ thế mỗi ngày trôi qua nhanh, cuộc sống nơi đây rất hòa đồng. Quý cô luôn quan tâm mỗi khi làm việc chung với chúng con: Các em mới vào, không biết gì thì cứ hỏi mấy cô, để mấy cô chỉ cho. Lời quan tâm đó làm cho chúng con không thấy sợ nữa. Trong thời gian sống chung với quý thầy, quý cô được quý thầy, quý cô quan tâm, chăm sóc, hoan hỷ, nói nói cười cười thân mật

làm cho chúng con cảm thấy đây dường như là ngôi nhà thứ hai của chúng con vậy.

Đôi lúc vào buổi chiều tà, ngôi trên ghế đá ngắm hoàng hôn buông xuống, những đám mây trắng từ từ kéo đi và tiếp đó là những đám mây đen kéo đến làm sầm chớp bỗng nổi dậy âm âm. Trời mưa thật lớn, gió thổi mạnh thấy sợ. Nỗi nhớ gia đình, nhớ nhà bỗng hiện ra khiến cho chúng con muốn khóc òa lên. Nhưng chỉ trong chốc lát thôi con sợ hãi và nỗi nhớ lắng xuống mau, dường như đó là sự nhiệm mầu của Đức Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni khi chúng con nhìn lên bức tường có hình Ngài.

Chúng con không thể nào quên ngày tập tu của thiền viện. Đó là lần đầu tiên chúng con nhìn thấy những người khiếm thị tham gia khóa “Tu một ngày”, chúng con cũng không biết mỗi tháng thiền viện tổ chức một ngày tập tu như thế. Xe chở đoàn người khiếm thị đã dừng trước Pháp đường, được sự chỉ dẫn của cô Tri khách, chúng con vô cùng phấn khởi, vội chạy tới cùng với quý cô dắt từng người vào bên trong. Nếu như chúng con không được đến đây thì làm sao có thể giúp đỡ họ. Điều đó khiến chúng con cần phải cố gắng hơn nữa, phải biết mở rộng lòng với tha nhân.

Tuy bất hạnh nhưng họ lại được gặp Phật pháp. Có những người sáu căn không đầy đủ như vậy, phải vùi mình vào con đường đau khổ không

có lỗi thoát. Nhưng may mắn thay họ không nằm trong số đó. Hội đủ duyên lành họ quay về nương tựa Phật pháp để tìm nguồn an lạc, hiểu sâu và tiến gần hơn tới sự giác ngộ. Thật là bên cạnh cái rủi vẫn còn có cái may.

Điều này đã cho chúng con những cảm bội sâu xa đối với Phật pháp. Chúng con thâm cảm ơn cha mẹ đã tạo duyên lành cho chúng con trong mùa hè này. Thật là một mùa hè có ý nghĩa trong quãng đời niên thiếu của chúng con. Đây sẽ là nhân duyên ban đầu đưa chúng con đến với đạo mỗi ngày mỗi gần hơn. Chúng con tin chắc như vậy.

Cảm niệm

Chơn Đức Diệu

Kính thưa quý Thầy và các Cô!

Từ ngày quy y đến nay con thấy trong tâm khỏe lắm, trí nhớ của con cũng tốt lên nhiều. Hàng ngày đến chùa làm công quả con rất vui, thân thể đã bớt bệnh lại mạnh khỏe nữa. Mỗi tối con lại được theo quý Thầy, các Cô tụng kinh con hạnh phúc lắm. Con rất mến quý Thầy và các Cô. Con có sai trái gì xin quý Thầy và các Cô hoan hỷ cho con. Con mang ơn quý Thầy và các Cô nhiều lắm.

MỤC LỤC

Lời phi lộ	5
Nhắc nhở chư Tăng Ni mùa an cư kiết hạ	
Hòa thượng Tôn sư	7
Chia sẻ và cảm thông - Hòa thượng Viện trưởng	15
HT. Viện trưởng hướng dẫn cách trị ma ngủ	26
Thơ Thiên Minh	27
Sức tỉnh giác - NS. Như Đức	30
Thơ Như Hà	38
Oai nghi buổi đầu - NS. Tuệ Đăng	39
Thơ Tuệ Đăng	45
Nhắc nhở người sơ tâm - NS. Hạnh Huệ	47
Thân người khó được. Phật pháp khó nghe	
NS. Hạnh Nguyên	54
Mùa hạ của những người con Phật - Hạnh Chiếu	61
Câu chuyện ngoài lề - Chơn Ngữ	65
Càng tìm càng xa - Hạnh Bồn	68
Vui nơi cửa Phật - Huệ An	70
Cố gắng hơn - Hạnh Giám	71
Con về - Sư cô Tâm Trí	75

Nỗi lòng người giám thiên - Linh Uyên	76
Qua cơn mê - Minh Diệu	83
Tôi nấu ăn - Bửu Trăm	84
Nỗi niềm công phu - Bửu Hương	88
Tự thuật - Hiền Lương	91
Hạnh phúc trong tâm tay - An Đức	94
Quày đầu - An Huy	99
Thử một lần nhìn lại - Lâm Huyền Thạch	101
Thơ con cóc - An Lạc	104
Tiếng chuông thức tỉnh - Hải Minh	105
Nỗi niềm dâng mẹ - An Đạo	107
Tri ân - Tuệ Chí	109
Một lần xin chữa - An Duyên	112
Dững tiến - Tuệ Đức	116
Chân lý - Hoà Minh	119
Tự bạch - An Niệm	121
Hạnh phúc bình dị - An Thuận	122
Tu mướn - An Như	123
Xoay lại mình - Khả Tín Tĩnh	126
Theo dòng thời gian - An Thiện	127
Trăng thượng tuần - An Tâm	132

Về liêu Diệu Đức - Ni chúng liêu Diệu Đức	136
Vào hạ - An Thông	138
Những đoản khúc hạ - An Ngọc	141
Nguồn vui - An Minh	148
Nơi đây vẫn bình yên - An Tú	149
Đánh thức trâu - An Lạc	154
Con nguyện đáp đền - An Đạo	156
Tình cha - An Nguyệt	157
Quay về nương tựa - An Hoà	160
Góc lặng - An duyên	161
Mùa an cư đầu tiên trong đời - An Trân	167
Hạ an vui - An Huệ	170
Điểm tựa - An Thiện	172
Kỷ niệm khó quên - An Bảo	174
Tôi sẽ quay về - An Nguyên	178
Mùa hạ đầu tiên - An Như	184
Cố gắng - An Phúc	189
Chánh niệm - Tuệ Hạnh Minh	191
Ân thầy - An Thuần	193
Nơi gương Thầy - An Định	197
Mời bạn hãy đến - An Mẫn	199

Một lần quyết định - An Nhã	202
Thắng! thắng! thắng! ở đâu - An Hiền	210
Lội ngược dòng - An Thanh	212
Đời giải thoát - An Nghiêm	215
Hành trang cho con - An Châu	216
Vui được nhập chúng - Nguyệt Trí	220
Con ong nhỏ - An Trí	221
Bài viết của con - An Thể	222
Ngày đầu vào đạo - An Tường	227
Một chút về Trí Đức Ni - Hạnh Chiêu	230
Niềm vui mới - Đức Nghiêm	236
Biết đường đi - Từ An	238
Vùng trời bình yên - Diệu Liên	239
Kỷ niệm mùa an cư - Hồng Quế	241
Nơi này đã cho con - Nhuận Huyền	244
Ấn tượng khó quên - PT ĐT Trúc Lâm Phật Nguyễn	248
Ơn sâu - Thiện Phước	250
Kỷ niệm Trí Đức Ni - PT Bình Thuận	252
Cảm niệm - Chơn Đức Diệu	255

ur Tăng Ni và các Phật tử trong và ngoài nước trong nhóm Cô
ân Tâm (Diệu Phương) thành kính ấn tống quyển **“TRÍ ĐỨC
VÀO HẠ”** của Thiền Viện Trúc Lâm Trí Đức – Viện Ni.

ầy Cô và chúng con xin thành kính cúng dường chư Tăng Ni
c thiền viện trong ngày lễ tự tứ giải hạ ngày 15-7 Tân Mão.
úng con Thành kính.

inh sách quý Thầy, Cô và Phật tử :

1. Thiền Viện Đại Đăng, Thầy Trụ Trì, quý Thầy, và Phật tử
2. Thầy Đức Thành, quý cô và Phật tử chùa Phật Quang
3. Thầy Kiên Tánh
4. Thầy Thái Niệm
5. Thầy Đăng Đức
6. Thầy Đăng Phổ
7. Ni chúng thiền viện Vô Ưu
8. Cô Hiền Ngộ và chúng tử
9. Cô Phúc Hòa
10. Cô Huệ Hoả
11. Cô Huệ Phước
12. Cô Đàm Vân
13. Cô Trí Bửu
14. Cô Hiền Hậu
15. Cô Hiền Trí
16. Cô Lâm Huyền Chánh
17. Cô Lâm Huyền Tín
18. Cô Thanh Tịnh Giác
19. Cô Hộ Tinh
20. Cô Phúc An
21. Cô An Hương
22. Cô Trí Nguyên
23. Cô Hiền Phước
24. Khánh Như
25. Nhóm cô Chân Tâm xin hồi hướng cho

26. Lê Xê
27. Trí Hiền
28. Linh Huỳnh Pd Trung Nhà
29. Nguyễn Minh Pd Trung Nghiêm
30. Chơn Tâm Minh
31. Chánh Minh An
32. Trần Đại Tân Á Pd Tuệ Tâm Phúc & Từ Bi Đức
33. Nguyễn thị Nhung Pd Diệu Cẩm (Chicago)
34. Trần thị Thừa Pd Ngọc Ân (Chicago)
35. Vô Căn Pd Tuệ Tịnh & Từ An (Chicago)
36. Gia đình Diệu Thuần
37. Gia đình Liên Bích
38. Bửu Hoàng Long
39. Bửu Trí
40. Bửu Phước
41. Hoa Đạo
42. Thích Thanh Thành
43. Chơn Thanh Như
44. Chơn An Huệ
45. Huỳnh Nguyệt Kiều
46. Chánh Trí & Chơn Tuệ
47. Chơn Tịnh Thủy
48. Tuệ Quang Triệt
49. Từ Trí
50. Diệu Xuân và Cô Mai
51. Chơn Phương & Nguyên Thành
52. Chánh Thành & Chơn Như
53. Đình Thiện Chính
54. Nguyễn thị Như Tuyết
55. Tuệ Phổ & Từ Châu
56. Trục Giác & Chơn An Tâm
57. Diệu Minh
58. Diệu Hương
59. Diệu Báu
60. Kim Loan
61. Láng Trang
62. Thanh Minh & Thành Tài

- . Thúy Vân (Florida)
- . Liễu
- . Phật tử ẩn danh
- . Vân (San Jose)
- . An Bình & Chánh Thiện Phát
- . Gia đình Diệu Thành
- . Diệu Hương & Bửu Đức và các con (ở Santa Ana)
- . Diệu Hồng và các cháu
- . Nguyễn Phước Đại Pd Diệu Lợi
- . Trần văn Tuấn và các con
- . Thầy Kiến Tánh xin cầu an cho
mẹ là Bà Nguyễn Thị Đen Pd Quảng Hương thọ 93 tuổi
- . Cô Hộ Tịnh, xin hồi hướng cầu siêu cho
cha là cố Sa di Thích Thật Nhân
và mẹ là cố Sa di ni Thích nữ Hộ Lạc
- . Chơn Hiền Tịnh xin hồi hướng cho
bà ngoại là Lê thị Tiêm Pd Thị Tâm sanh năm Giáp Dần
mất ngày 15 tháng 5 năm Quý Dậu, hưởng thọ 80 tuổi
- . Cô Cẩn pd Từ Nguyên xin hồi hướng cầu siêu cho
em là Nguyễn Mạnh Thư Pd Quảng Thái, hưởng thọ 62 tuổi,
mất ngày 15 tháng 3 năm Tân Mão tại nước Đức.
- . Chơn Hiền Tịnh xin hồi hướng cho
bà ngoại là Lê thị Tiêm Pd Thị Tâm sanh năm Giáp Dần,
mất ngày 15 tháng 5 năm Quý Dậu, hưởng thọ 80 tuổi
- . Gia đình Mỹ Linh, Pháp danh Diệu Thông xin hồi hướng cho
cha là Nguyễn Phúc Pd Bửu Đài, mất ngày 25/4 Nhâm Tuất,
(18/05/1928) thọ 72 tuổi,
mẹ là Nguyễn Thị Nhơn Pd Diệu Tâm mất ngày 23/02 Giáp
Thân (13/03/2004)
- . Chơn Niệm Hà xin hồi hướng cầu siêu cho
cha là Trần minh Tài Pd Chánh Quán Nhà
và mẹ là Vương thị Hương Pd Diệu Thanh
- . Gia đình họ La xin hồi hướng cầu siêu cho
cha là Trần Minh Đức Pd Minh Phước
và mẹ là Nguyễn thị Tư Pd Diệu Lương

81. Chân Mỹ Đức & Chơn Tâm Viên, Phật tử Thiền Viện Đại Đă xin hồi hướng cho cha Thái văn Biểu và mẹ Nguyễn thị Đức Pd Diệu Tâm
82. Kim Loan Pd Tâm Nguyệt xin hồi hướng cho hương linh mẹ Lý thị Ba Pd Diệu Đức và cha Vưu Minh Pd Minh Đức
83. Hiền Ngô xin cầu siêu cho cha là Ngô văn Hảo Pd Thiện Tấn tuổi Mậu Thìn
84. Cô Hiền Trí xin cầu an cho các chúng tử:
Lâm Huyền Chánh
Vồ thị Bích Pd Mãn Phước Ngọc
Vồ Bá Nguyễn Châu 73 tuổi
Vồ Đại Kiều Pd Thị Thư
Vồ Đại Phương Khanh Pd Thị Thanh
Vồ Hoàng Pd Phước Mãn
85. Nguyễn Phương Hiếu Pd Tịnh Hạnh xin cầu an
86. Diệu Viên & Tuệ Thắng xin cầu an
87. Thuận Viên cầu an cho mẹ là Lý thị Thọ Pd Hoa Đạo 89 tuổi và cha là Trương văn Chắc Pd Thích Thanh Thành 95 tuổi
88. Nguyên Trục & Gia Ninh xin cầu an cho
Chơn An Huệ (Tôn nữ Diệu Xuân sanh năm Giáp Tý)
89. Phạm Thị Phụng Pd Chơn Hiền Đức cùng gia đình cầu siêu cho mẹ là Phạm Thị Muôn mất năm 1997 hưởng thọ 73 tuổi
90. Gia đình Từ Trí hồi hướng cầu siêu
Đặng Trần Minh Khiêm Pd Chánh Thanh Tuấn sinh năm 199 mất ngày 22/6/2011 hưởng dương 18 tuổi
91. Hồi hướng cầu siêu Nguyên Văn Mạnh sinh năm 1923 mất ngày 23/03/1993AL
92. Hồi hướng cầu siêu Trần Văn Bê sinh năm 1929 mất 1980
93. Hồi hướng cầu siêu Nguyễn Thị Tư sinh năm 1929 mất 1980
94. Gia đình Phan Thị Mỹ Lệ hồi hướng cầu siêu
Nguyễn Minh Tịnh Pd Thiện An
95. Cầu an Lê Thị Thuận sinh ngày 15/08/1942
96. Nguyễn Thị Tuyết Nhung
97. Liu Hung Li
98. Gia đình bác sĩ Tuấn
99. Đoàn Thị Nam Hoa Pd Nguyên Vinh và chồng là Hồ Trí Hiền

100. Đoàn Thị Nam Huệ Pd Nguyên Trí và chồng là Vũ Hoàng Ân,
con gái Vũ Hoàng Vy
101. Gia đình Phật tử Thiện Tánh – Dũng Trang
102. Gia đình Phật tử Chơn Đạo Hiếu
103. Nguyễn Thị Tư Pd Diệu Minh
104. Gia đình Phật tử Kiều Công Thanh, Trần Diệu Canh và các con
Kiều Công Bình, Kiều Ngọc Phượng
105. Trần Thị Tuyết Nhung
106. Thái Chánh Thông, Thái Hiệu Tuyên, Thái Giai Uy
107. Diệu Vân
108. Huệ Ngọc – Chánh Tiến, Mỹ Hoa
109. Tâm Bi
110. Phương Mân, Phước Viên
111. Gia đình Phật tử Nguyễn Hoa Nở Pd Diệu Liên
112. Gia đình Phật tử Nguyễn Thị Phúc Pd Thường Ân
113. Gđ Phật tử Kiến Vy – Bùi Văn Viên, Liên Hiệp – Lê Thị Hiệp
114. Gia đình Phật tử Yến Thanh – An Lạc
115. Trần Thị Biết
116. Chơn Hòa Thuận
117. Trần Như Vương Quốc Nghĩa

anh sách Phật tử Thiền viện Đạo Viên (Canada) :

An Châu

An Nghiêm & Võ Minh Phúc

An Thiện

An Thọ

An Thủy

Chị Hoàng

Chánh Trí Dũng

Chánh Đức Tuệ

Chánh Đức Tâm & Chơn Phúc Tánh

Chân Phúc Thành

Chơn Tỉnh Huy
Cô Thị Huỳnh Mai
Diệu Hiếu
Diệu Thiện
Diệu Niệm
Duy
Nguyễn Huệ
Nguyễn Trí
Toàn Đức & An Phúc
Toàn Nhân & Thanh Vân
Toàn Tâm & An Niệm
Toàn Trí & Lê Nguyễn Tú Uyên
Gđ. Chánh Tuệ & Thanh Mai
Gđ. Chơn Như Ý & Chánh Tâm Chơn
Gđ. Chơn Như Ngọc
Gđ. Chơn Phúc Mãn
Gđ. Chơn Thanh Tấn & Ivan Parents
Gđ Chơn Viên Hạnh & Phước Trí Kiên
Gđ. Minh Hoằng & Chơn Thanh Liên
Gđ. Đình Thanh Mai
Gđ. Trần Thị Phúc
Gđ. Trần Thị Dung
Gđ Võ Thành Đạt & Võ Ngọc Dung
Huỳnh Thị Bạch Kim
Hồ Thị Bạch Diệp
Lê Ánh Minh
Minh Thành

Nguyễn Thị Liên

Sơn

Tâm Không

Tâm Như

Trần Thị Hương

Thiện Huệ

Từ Thuyền

Viên Hương

Viên Tịnh

Võ Thanh Toàn

Võ Thành Tuấn

Gia đình Phật tử Tuệ Minh hơn Tánh cùng Phật tử Vũng Tàu

Chúng con đồng nhất tâm nguyện đem công đức ấn tống kinh này hồi hướng Phật pháp trường tồn, chúng sanh an lạc

Nguyên cầu cha mẹ hiện tiền, các người thân nương nhờ công đức ấn tống kinh được tăng phước tăng thọ, tin sâu Tam Bảo, thân tâm an lạc

Các người thân đã mất nương nhờ công đức ấn tống kinh phát tâm tỉnh giác, sanh cõi Phật an vui.