



Giọt sương đầu ngọn cỏ

(Pháp thoại của Sư ông Làng Mai)

Mỗi phút một viên ngọc quý

Hồi nãy, trước khi ra thiền đường, tôi có hỏi thị giả còn mấy phút. Thị giả nói còn mười phút. Mười phút là nhiều hay ít? Và mình sử dụng mười phút đó như thế nào?

Tôi mặc áo và đi vào phòng tắm. Tôi mở nước để rửa mặt cho mát. Tôi mở rất ít. Những giọt nước trong vòi chảy ra, gần như là từng giọt, rơi trên bàn tay phải của tôi. Nó rơi xuống như những giọt tuyết vì nước lạnh lắm. Nó gây cảm giác mát lạnh, làm cho mình tỉnh. Tôi đưa những giọt nước đó lên trên mặt. Mặt tôi cũng được hưởng cái lạnh của những giọt nước. Tôi làm như vậy ba lần, đưa tay phải hứng những giọt nước và đưa lên mặt. Trong thời gian đó, tôi có hạnh phúc nhiều lắm. Tôi thấy được đây là những giọt tuyết từ trên Hy Mã Lạp Sơn, từ trên núi Pyrénées đi xuống. Hiện giờ, nó đang chạm vào trán, vào mắt và vào má tôi. Tôi thấy rất rõ và tôi mỉm cười nhận diện sự có mặt của những giọt tuyết ấy.

Thời gian đó chỉ diễn ra trong khoảng mười hay mười lăm giây thôi, nhưng nó rất đáng sống và rất dễ chịu. Trong lúc tôi nâng những giọt tuyết đó đưa lên má, đưa lên mắt, tôi không nghĩ tới bài pháp thoại mà tôi sẽ nói. Tôi không nghĩ tới tôi cần phải làm gì trong thời gian tới, mà tôi an trú được trong giây phút hiện tại. Tôi không nghĩ đến chuyện quá khứ. Khi cầm chiếc khăn lông màu vàng nhỏ chạm lên mặt, lau khô những

giọt nước đó, tôi nghĩ rằng, những giây phút như vậy hết sức là màu nhiệm. Và tôi mỉm cười. Tôi mỉm cười một mình thôi, vì trong phòng tắm đâu có ai mà cười với, nụ cười này không phải là nụ cười có tính cách ngoại giao.

Mở cửa đi ra, tôi khoác áo ngoài vào, rồi từ từ bước lên trên sân cỏ. Trên sân cỏ cũng có những giọt sương. Có những giọt sương đậu trên đầu ngọn cỏ, những giọt sương này cũng không khác với những giọt nước mà tôi đã phả lên trên mặt. Những giọt tuyết trên Hy Mã Lạp Sơn, đi đâu mình cũng gặp nó thôi. Nhìn lên trời, mình thấy nó dưới dạng một đám mây, mai một nó sẽ tìm đường đi vào phòng tắm của mình, chắc chắn như vậy.

Trong bài thơ “Thề Non nước”, Thi sĩ Tản Đà có nói:

*Nước non hội ngộ còn luôn
Bảo cho non chớ có buồn làm chi*

Sự đoàn tụ của mình với những giọt tuyết xảy ra trong từng giây phút. Bài thơ “Thề non nước” của Tản Đà là một bài thơ lục bát khá hay, nói về mối tình giữa “núi và sông”. Mưa trên núi và làm cho núi xanh. Nhưng nước mưa, dưới dạng những dòng suối, đi xuống núi và đi về đồng bằng. Nó chào tạm biệt núi, khiến cho núi nhớ, núi thương, núi nói: “Nước ơi, bao giờ thì trở lại với núi?”

*Nước non nặng một lời thề
Nước đi đi mãi không về cùng non*

Đó là một sự trách móc. Nước đi sao không trở về? Nước đi, đi mãi, không về cùng non. Điều đó không đúng! Sau lời than thở dài dòng của núi, thi sĩ đã “khai thị” cho núi. Núi đừng có nghĩ như vậy!

*Non kia đã biết hay chưa
Nước đi ra biển lại mưa về nguồn
Nước non hội ngộ còn luôn
Bảo cho non chớ có buồn làm chi*

Vậy thì sự hội ngộ của quý vị với những giọt tuyết trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn xảy ra trong từng giây phút của đời sống hằng ngày. Khi quý vị rửa mặt, khi quý vị bước những bước chân có chánh niệm trên thảm cỏ, khi quý vị ngẩng lên nhìn mây, lúc nào những giọt sương, những giọt tuyết của đỉnh Hy Mã Lạp Sơn cũng vẫn ở bên quý vị và trong quý vị, tại vì cơ thể chúng ta có ít nhất là bảy mươi phần trăm được làm bằng tuyết, bằng nước.

Chúng ta luôn luôn có nhau. Những giờ phút đó là những giờ phút rất nhiệm mầu. Nếu tôi quên thì quý vị nhắc, nếu quý vị quên thì tôi nhắc. Đó là ý nghĩa của tăng thân. Chúng ta là sư anh, sư chị, sư em của nhau, và chúng ta thực tập chánh niệm để tịnh độ có thể có mặt trong giây phút hiện tại, để tịnh độ không còn là ước mơ thuộc về tương lai. Điều đó là điều chúng ta có thể làm được ngay ngày hôm nay. Chúng ta không cần phải đợi tới vài ba năm nữa.

Khi ta trồng một cây cam, ngay khi còn bé, cây cam đã bắt đầu hiến tặng. Nó hiến tặng cho ta những lá cam rất xanh. Cây cam không nghĩ rằng: “Ta phải lớn lên! Ta phải có hoa, có quả thì ta mới ích lợi cho đời!” Cây cam còn nhỏ, chưa đầy một thước, nhưng nó đã đẹp. Nhìn vào cây cam, ta đã thấy hoa và trái rồi. Một cây cam xanh tốt như vậy cho ta niềm tin. Cây cam không những hiến tặng hoa trái mà còn hiến tặng sự có mặt mầu nhiệm của nó. Một cây cam cũng giống như một giọt sương, một giọt tuyết, nó rất là mầu nhiệm. Gặp cây cam ta cũng phải cúi đầu chào, tại vì cây cam là một viên đại sứ do đất trời gởi tới: “xin chào cây cam xinh đẹp”. Ta có thì giờ để ngừng lại và chào cây cam không, hay là ta tiếp tục hấp tấp đi tìm một cái gì đó? Chúng ta đã đi tìm suốt đời rồi!

Có một thiền sinh lên hỏi thầy Triệu Châu: “Mục đích của tổ Bồ Đề Đạt Ma qua bên này là gì?” Thiền sư Triệu Châu trả lời: “Hồi nãy, đi ngang qua sân trước vào đây, con có thấy cây tùng đứng đó không?” Cây tùng hay cây cam cũng vậy thôi. Nếu trên con đường tới phòng thầy, đi ngang qua cây cam mà quý vị không

thấy, không chào cây cam, thì tới phòng thầy quý vị cũng không thấy thầy được. Thấy được cây cam là thấy thầy rồi. “Cây tùng trước sân” đã thành một công án lớn của Thiền Tông.

Giờ phút nào cũng là giờ phút của sự hiến tặng

Xin quý vị đừng đánh mất cơ hội để đón nhận những giọt sương mai, đón nhận những giọt tuyết trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn. Đừng đánh mất cơ hội để được tiếp xúc với cây cam. Cây tùng của thiền sư Triệu Châu đâu phải nằm bên Tàu! Nó nằm ngay ở đây! Hằng ngày mình đi ngang qua, mình không dòm ngó tới, tại vì mình nghĩ có một cái gì quan trọng hơn để mình đi tìm. Đôi khi đó là một chút danh, một chút lợi; đôi khi đó là một sự công nhận của người kia đối với giá trị của mình..., chúng ta đi kiếm những cái như vậy.

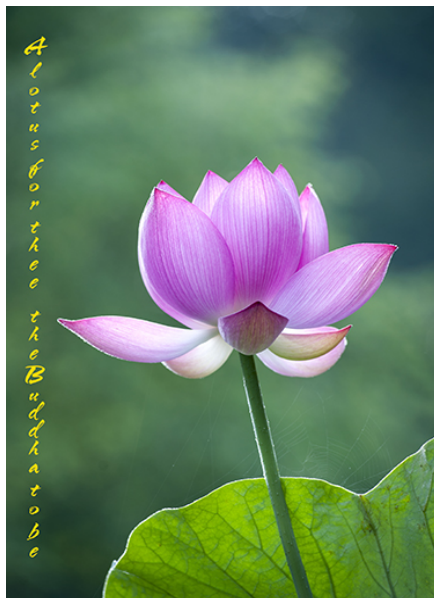
Mình là người tu thì giờ phút nào của đời sống hằng ngày cũng là giờ phút của sự hiến tặng. Đừng nghĩ rằng ta phải giàu có, phải quyền thế, phải có ảnh hưởng lớn ta mới có thể hiến tặng được cho đời. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở trong chánh niệm, mỗi nụ cười đều là tặng phẩm rất quý giá mà ta có thể hiến tặng cho tăng thân, cho đời.

Một sư chú mới tu có hai tháng thôi nhưng đi những bước có chánh niệm. Sư chú hiến tặng hằng ngày bước chân đó cho tăng thân, làm đẹp lòng thầy, đẹp lòng các sư anh của mình. Sư chú là một cây cam, sư chú hiến tặng sự xanh tốt của những lá cam, hoa cam, trái cam. Sẽ buồn biết bao nhiêu nếu cây cam không hiến tặng được lá, được hoa, được trái! Người tu cũng vậy. Sẽ rất là buồn thảm nếu người tu không hiến tặng được những hoa trái của sự thực tập của mình trong đời sống hằng ngày. Mỗi câu nói, mỗi cái nhìn, mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều là những tặng phẩm quý giá mà người tu có thể hiến cho đời. Trước hết là cho thầy mình, cho các sư anh, sư chị, sư em của mình.

Đời sống hằng ngày của chúng ta có thể được gọi là đời sống của sự hiến tặng. Ta đừng nói rằng ta không có gì để hiến tặng. Không! Ta có rất nhiều châu báu để hiến tặng. Một hơi thở có ý thức, một nụ cười thân hữu, một cái nhìn từ bi, một bước chân có chánh niệm, một cử chỉ an ủi, vỗ về, đó là những món quà hiến tặng của chúng ta. Nó được chế tác bằng nếp sống chánh niệm.

Trong khi hiến tặng, ta tiếp nhận được biết bao nhiêu tặng phẩm của đất trời. Một giọt sương đầu ngọn cỏ,

một bông hoa nở bên vệ đường, một ngôi sao lấp lánh buổi sáng khi ta mở cửa ra, đó là tặng phẩm của đất trời mà ta có thể tiếp nhận trong mỗi giây phút. Vậy thì, mười phút là nhiều hay là ít? Ta có khả năng quản lý mười phút của ta hay không? Khả năng của chúng ta để quản lý mười phút như thế nào? Hay ta để mười phút tuột qua một cái như chớp nhoáng? Đó là những câu mà mỗi người phải tự hỏi.



Bất cứ một chuyện gì xảy ra cho chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng có thể coi như là một tiếng chuông chánh niệm, ví dụ như là một tai nạn xe hơi. Tai nạn xe hơi của một người thân hay của một người không thân đều có thể là một tiếng chuông chánh niệm. Mình biết rằng tai nạn đó có thể xảy ra cho mình hay xảy ra cho bất cứ ai trong ngày hôm nay hoặc là trong ngày mai. Khi thấy được tai nạn đó thì mình có sự tỉnh thức. Mình nhắc nhở mình phải làm thế nào để sống có chánh niệm, để làm giảm thiểu trường hợp làm xảy ra tai nạn càng nhiều càng tốt. Nhiều khi tai nạn xảy ra không phải là do từ ngoài đến mà là do từ trong mình ra. Khi thiếu chánh niệm thì mình có những suy tư, nói năng và hành động thế nào đó để tai nạn có thể xảy ra.

Nhiều người nghĩ, nếu mình mua một chiếc xe hơi thật bền, tốt thì sẽ có an ninh hơn trong khi lái xe. Nhưng những người tu tập như chúng ta thì nghĩ rằng, năng lượng hay yếu tố bảo vệ chúng ta vững chãi nhất không phải là yếu tố vật chất, không phải là trương mục trong ngân hàng, không phải là quyền thế, không phải là quân đội, không phải là vũ khí tinh vi nhất, mà là chánh niệm. Có niệm thì có định. Có niệm và định thì chúng ta thấy được tình trạng và hoàn cảnh đích

thực của mình. Chúng ta sẽ không làm những điều chiêu cảm tai nạn đến với mình.

Tai nạn ngày 11 tháng 9 ở New York là một tai nạn rất lớn. Nó làm rung động nước Mỹ và làm rung động cả thế giới. Những nhà chính trị nước Mỹ nghĩ đến chuyện phải bảo vệ nước Mỹ bằng phương tiện quân

sự, bằng phương tiện an ninh. Gần đây, một vị Hồng Y ở Boston, trong lá thư ông gửi cho tổng thống Mỹ đã nói: Nước Mỹ đã hành động như thế nào để các quốc gia trên thế giới thù ghét nước Mỹ. Nước Mỹ bị thù ghét bởi vì nước Mỹ đã yểm trợ cho những chính thể độc tài trên thế giới. Đó là một trong những nguyên do làm cho nước Mỹ trở thành mục tiêu của sự khủng bố. Đức Hồng Y nói: Có những nước như Canada, Thụy Điển, những nước khá lớn, mà tòa đại sứ của họ chưa bao giờ bị bỏ bom. Họ không trở thành mục tiêu của sự tấn công của quân khủng bố. Những nước đó không gieo nhân của sự thù ghét.

Tai nạn đến là do mình không có chánh niệm. Vì vậy, mình không biết mình đang làm gì, mình đang gieo hạt giống nào khiến cho sự thù hận, khiến cho tai nạn đến với mình. Trong đạo Bụt, chúng ta học được bài học rằng: yếu tố bảo vệ chúng ta vững chãi nhất là chánh niệm, là chánh định. Niệm và định đem tới tuệ. Tuệ cho chúng ta biết mình nên làm gì và không nên làm gì để đừng chiêu cảm tai nạn cho chúng ta. Lá thư của Đức Hồng Y đã được dịch và đăng trong tờ báo Pháp tên là Témoignage chrétien.

Trong truyền thống Việt Nam chúng ta hay nói, chính phúc đức của mình bảo vệ cho mình. Một chiếc xe đắt

tiền cách mấy cũng không thể nào bảo vệ sinh mạng của mình. Nếu mình ăn ở có đức thì chẳng những mình bảo vệ cho mình mà còn bảo vệ được cho con cháu mình, xóm làng mình. Muốn chống lại tai nạn thì ta phải ăn ở cho có đức, phải có lòng từ bi, phải có sự thương xót. Điều đó đúng về phương diện cá nhân mà cũng đúng về phương diện tập thể. Một quốc gia mà hành xử từ bi với tất cả quốc gia khác thì quốc gia đó được bảo hộ bởi năng lượng từ bi, bởi cái đức của chính mình. Đó là ý hướng mà Đức Hồng Y ở Boston muốn tỏ bày cho tổng thống Bush.

Sự thực tập của chúng ta tại Làng Mai là mỗi ngày làm cho năng lượng của chánh niệm càng lớn, vì năng lượng của chánh niệm có khả năng bảo hộ ta. Hôm qua đi vào nhà bếp xóm Thượng, tôi thấy một số các thầy và các thiền sinh đang làm việc.

Tôi có hỏi một thiền sinh cư sĩ:

– Bác đang làm gì đó?

Bác thiền sinh trả lời:

– Con đang nấu ăn.

Tôi nói:

– Bác trả lời như vậy thì tôi thất vọng quá. Bác phải trả lời là con đang thực tập hơi thở chánh niệm.

Có nhiên, mình ở trong bếp là vì mình nấu ăn, chuyện đó đâu cần phải hỏi. Mình trả lời “con đang nấu ăn” thì cũng như mình cho là thầy mình không thông minh. Câu hỏi của thầy không phải là một câu hỏi! Câu hỏi của thầy là một tiếng chuông chánh niệm. Thầy biết chắc rằng mình đang nấu ăn, thầy chỉ hỏi để mình trở về với hơi thở chánh niệm. Trong khi nấu ăn mà mình theo dõi hơi thở thì trong suốt buổi nấu ăn đó mình đang tu tập năng lượng chánh niệm. Thầy trò giúp nhau là ở chỗ đó thôi. Câu hỏi của thầy là để nhắc nhở đệ tử thực tập chánh niệm.

Thiền tập khi lái xe và ngồi trên xe

Trong một chuyến đi Ấn Độ, phái đoàn Làng Mai sử dụng xe bus rất nhiều. Tỉnh thoảng trên xe có tiếng chuông chánh niệm để mọi người trở về với hơi thở. Có một lần đại chúng Làng Mai đi về, trời tối. Trên xe ca, tôi thấy mọi người đều ngủ, chỉ có ông tài xế và tôi là không ngủ. Ông tài xế mà ngủ thì nguy lắm, sự tinh táo của ông tài xế bảo vệ được sinh mạng của bao nhiêu người trên xe. Tôi nghĩ mình phải yểm trợ cho ông tài xế. Tôi không ngủ. Ngồi bên ông tài xế, tôi thở và thỉnh thoảng hỏi ông một vài câu để ông có người đối thoại và ông đừng buồn ngủ. Tôi hỏi những câu rất bình thường, như là: ông làm mấy giờ đồng hồ một

ngày? Ông có mấy đứa con? Bà ở nhà làm gì trong khi ông đi lái xe? Có nhiên là câu chuyện không thật sự cần thiết lắm. Tôi là một người không ưa nói xã giao. Thường thường, tôi không hỏi những câu như vậy. Nhưng vì sinh mạng của mọi người trên xe tùy thuộc vào sự tỉnh thức của một người. Tôi muốn yểm trợ người đó duy trì sự chánh niệm cho nên tôi đã hỏi những câu như vậy và tôi lắng lòng nghe những câu trả lời. Đó là sự thực tập của tôi.

Mỗi khi lái xe từ Loubès-Bernac (xóm Hạ) đi Dieulivol (xóm Mới) hay từ Dieulivol đi Thénac (xóm Thượng), quý vị phải lái tới nửa giờ đồng hồ. Nếu quý vị để tâm tư tán loạn thì nửa giờ đó bỏ đi rất uổng. Có nhiên là quý vị tới để nghe pháp thoại, nhưng nửa giờ ngồi trên xe quý vị làm gì? Không lẽ quý vị chỉ nói chuyện, nói những chuyện không quan trọng và để tu duy đi theo những chuyện không quan trọng? Trên xe chín người hay năm mươi người, mà có một người thở thì xe đó có giá trị, xe đó có Bụt, có Pháp và có Tăng bảo hộ.

Cách đây độ mười ngày, tôi có dạy thị giả của tôi là: “Mỗi khi lái xe về xóm Mới hay lái xe trở về xóm Thượng, nếu con gặp một chiếc đi ngược chiều thì con nên nhìn chiếc xe đó như một tiếng chuông chánh niệm. Con trở về với hơi thở và con thở. Sau khi thở được mười lần rồi thì con nhắc những người trong xe cùng thở với con. Con đừng nhắc trước khi con thở xong, tại vì mình phải thực tập trước.”

Khi lái xe từ xóm Thượng về xóm Mới, trong nửa giờ mình có thể gặp ba hay năm chiếc xe đi ngược chiều. Những chiếc xe đó là tiếng chuông cho mình thở. Tất cả những người đi ngược chiều với mình tự nhiên thành ra pháp khí, thành tiếng chuông chánh niệm. Đó là tiếng chuông chánh niệm của thầy tặng, mình phải trở về với hơi thở và thở cho có chánh niệm.

Tôi muốn các thầy, các sư cô, sư chú, các vị Phật tử, mỗi khi lái xe đi xóm Thượng, đi xóm Hạ hay xóm Mới, đều thực hành theo phương pháp đó. Nếu không có xe đi ngược chiều, mà mình nhớ là mình không đang thở thì mình bắt đầu thở. Mình thở ít nhất là mười hơi rồi nhắc sư em, sư chị, sư anh cùng thở với mình. Mình phải nhắc cho khéo, đừng làm người ta bực mình. Mình có thể nhắc bằng một câu hỏi: “Chị đang làm gì đó?” Đó là bắt chước thầy. Nếu sư chị nói: “Chị đang ngồi trên xe” thì không được. Sư chị phải nói: “Chị đang thở.” Khi tu học mình phải khôn khéo, phải biết lợi dụng thời cơ, lợi dụng những cái đang xảy

ra trong giây phút hiện tại để làm trợ duyên mà trở về với chánh niệm.

Trong kinh A Di Đà có nói: Bất cứ cái gì bên cõi A Di Đà đều có mục đích thức mình dậy để mình trở về với chánh niệm. Gió thổi qua những hàng cây làm phát ra những âm thanh vi diệu. Nếu có chánh niệm thì mình nghe thấy trong tiếng gió những lời thuyết giảng Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát chánh đạo phần. Khi chim ca hát trên cành, nếu có chánh niệm, mình cũng nghe được lời thuyết pháp trong đó. Tiếng gió, tiếng chim, tiếng lá cây bên cõi Tịnh Độ đều có công năng của một tiếng chuông để thức tỉnh mình, để mình chế tác được năng lượng chánh niệm. Chánh niệm đưa tới chánh định, và niệm-định đưa tới tuệ, tuệ giác giúp mình chuyển hóa những u mê, những giận hờn, sầu khổ.

Tôi chúc quý vị thực tập cho giỏi từ bây giờ tới cuối năm, để sang năm mới ai cũng biết thực tập lái xe có chánh niệm và ngồi trên xe có chánh niệm. Chúng ta nương vào nhau để thực tập. Khi ấy thì giờ ngồi trên xe sẽ không phải là thì giờ uống phí.

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 năm 2018

- Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2018 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 1 từ 12 giờ trưa tới 4 giờ chiều tại Chapel của Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Mill Road, Oakton, VA 22124. Vào cùng ngày, một buổi lễ truyền Năm Giới theo truyền thống chùa Làng Mai dưới sự chủ trì của các vị Giáo Thọ và tăng thân Tiếp Hiện vùng Hoa Thịnh Đốn sẽ được tổ chức từ 9:00 giờ sáng đến 12:00 giờ trưa tại Sanctuary. Kính mời tất cả quý thiền sinh tham dự lễ truyền Năm Giới để nâng đỡ cho các vị giới tử vững tiến trên con đường thực tập. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <http://crpcv.org/thuyentu/>

- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124.

* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 13 tháng 1 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều tại MPCF.

* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 27 tháng 1 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều tại United Methodist Church, Laurel, Maryland.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$4861.34
Đóng góp tháng 12	\$220.00
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$4981.34