



Hãy lưu giữ những tờ lịch đẹp

(Trích pháp thoại ngày 25 tháng 05 năm 2003 tại xóm Thượng, Làng Mai Pháp)

Những tờ lịch chúng ta lật mỗi ngày tượng trưng cho 24 giờ đồng hồ mà chúng ta vừa mới sống. Trên phương diện hình thức, tờ lịch đó đã là quá khứ, được vò lại để trong thùng rác nhưng trên phương diện thực tại thì tờ lịch đó là một biểu trưng rất cụ thể, rất chắc chắn và không thể nào tiêu diệt được.

Những tư duy, nói năng và hành động mà chúng ta đã tạo tác ra trong một ngày là những năng lượng đã chất chứa trong ta, trong vũ trụ và nó sẽ là sự tiếp nối của chúng ta. Ba loại năng lượng đó đi với nhau, gọi là Tam nghiệp. Nghiệp trong tiếng Phạn là karma, có nghĩa là “action” và khi nói tới nghiệp, chúng ta cần phân biệt nghiệp nhân và nghiệp quả. Nghiệp nhân là những điều đã tạo tác ra và nghiệp quả là những hoa trái mà nó đưa lại.

Tờ lịch của ngày hôm qua chúng ta có thể vò và bỏ vào thùng rác được nhưng chúng ta không thể làm vậy với những ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong một ngày. Đó là những thực tại chúng ta phải mang theo và chúng sẽ có ảnh hưởng trên bản thân ta, trên những người gần gũi ta và trên cả vũ trụ vào ngày hôm sau. Chúng ta đã biết trong Cảnh sách có câu: “Giả sử bách thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong” nghĩa là những nghiệp ta tạo tác ra thì dù trăm ngàn kiếp về sau cũng không thể nào mất đi được.

Ngày hôm nay, những tư duy ta đang chế tác ra là những năng lượng có ảnh hưởng liền lập tức cho thân và tâm ta trong giây phút hiện tại. Ảnh hưởng đó mau còn hơn các tín hiệu của các đài truyền hình gửi lên trên vệ tinh nhân tạo rồi từ vệ tinh nhân tạo gửi về. Nghiệp của ta cũng vậy, mỗi tư duy, mỗi lời nói có ảnh hưởng liền trong ngày hôm nay và sẽ có ảnh hưởng ngày mai, ngày mốt và 100 năm sau nữa.

Trong khoa học, người ta cũng nói tới Định luật bảo tồn năng lượng: “Nếu cô đọng năng lượng lại thì nó trở thành ra vật chất, nếu pha loãng vật chất ra thì nó trở thành năng lượng, không có gì mất đi”. Cho nên Lavoisier, nhà khoa học Pháp nói rằng: “không có gì sinh ra và không có gì mất đi”. Điều đó cũng đúng theo tinh thần của đạo Phật: không sinh không diệt. Ta có một tư duy chân chính, có tình thương và trí tuệ thì thân tâm khoẻ nhẹ, an lạc liền lập tức. Tư duy chân chính đó, lời nói chân chính và hành động chân chính đó cũng có ảnh hưởng liền lập tức tới những người đang sống bên ta ngày hôm nay. Người này có thể là anh chị em, cha mẹ, hay người bạn hôn phối của ta.

Mỗi tư duy của ta có công năng nuôi dưỡng, có thể chuyển hoá chính ta và những người sống với ta. Đồng thời, những tư duy của ta có thể gây khổ đau cho bản thân mình và những người thương của mình trong giây phút hiện tại. Kết quả hiện tiền. Có nghiệp nhân là có nghiệp quả, không thể nào từ có trở thành không được. Những gì chúng ta tạo tác ảnh hưởng không chỉ tác động vào hiện tại của bản thân và những người xung quanh ta mà còn ảnh hưởng đến cả tương lai nữa.

Một lốc lịch chúng ta mua ở chợ có 365 ngày, hết lốc này thì chúng ta có thể mua lại lốc khác. Chúng ta nghĩ chúng ta có 100 năm, nhất là người trẻ, họ nghĩ rằng họ còn nhiều tháng rộng năm dài sau đó. Nhưng cuộc đời là vô thường, có những người trẻ chết rất trẻ, có những người mình tưởng là chết trước mình, nhưng họ lại chết sau mình rất lâu. Cuộc đời này là con đường bất định, vô thường không thể biết được. Điều mà ta chắc chắn nhất chỉ có ngày hôm nay, còn ngày mai ta



không thể biết chắc. Nếu một tai nạn xe hơi, tai nạn máy bay hay một cơn bệnh hiểm nghèo xảy đến, có thể chúng ta không tiếp tục lật tiếp được những tờ lịch kế. Chỉ có 24 giờ chúng ta vừa sống là điều chắc chắn nhất đã tồn tại và ta phải trân quý những giờ phút đó.

Muốn có những tờ lịch đẹp để trân quý thì phải sống đẹp trong từng khoảnh khắc của 24 giờ đồng hồ. Mỗi người chúng ta ai cũng có kinh nghiệm về điều này. Chúng ta đã sống qua những ngày không được đẹp, đầy đau khổ, giận hờn, có những ganh tỵ, chán nản và tuyệt vọng. Chúng ta đã nghĩ, đã nói và đã làm những điều tiêu cực. Những ngày đó không phải là những gì quý giá để chúng ta trân quý và muốn lưu trữ.

Sáng nay thức dậy, mình hãy mỉm cười, biết là mình có hăm bốn giờ tỉnh khôi trở lại và đừng làm mất cơ hội đó. Chúng ta phải làm thế nào để sống thành công ngày hôm nay, mà phải là một nghệ sĩ thì mới thành công được. Sống là một nghệ thuật, tư duy là một nghệ thuật, nói năng là một nghệ thuật và hành động là một nghệ thuật. Chúng ta phải sống như một nhà nghệ sĩ để mọi thứ xung quanh được đẹp, lành và chân thật. Ta phải đem hết tâm lực chú trọng vào ngày hôm nay.

Trước đây chúng ta đã từng dùng hình ảnh cây nến, cây nến cũng giống như lốc lịch. Khi nến cháy hết thì coi như nó không còn nữa. Nhìn khơi khơi trên bề mặt, ta thấy cây nến đã chấm dứt sự tồn tại của nó. Nhưng thật ra trong giây phút hiện tại, hào quang, năng lượng,

ánh sáng và hương thơm của cây nến đã đi vào trong vũ trụ và đi về tương lai. Nếu ta thấy được điều đó thì ta không nói cây nến đã mất đi, cây nến vẫn tiếp tục dưới hình thức khác.

Cũng như đám mây, khi trời tạnh mưa, chúng ta không thấy đám mây ở trên trời nữa nhưng điều đó không có nghĩa là đám mây không còn. Bầu trời trong vắt, chúng ta không thấy mây nữa nhưng mây vẫn có đó, còn

dưới hình thức của mưa, dưới hình thức của cây. Cho nên phải có con mắt vô tướng thì ta mới nhận ra được sự tiếp nối của mây. Khi nói rằng cây nến không còn tồn tại nữa thì cũng ngây thơ giống như nói đám mây hoàn toàn không còn gì nữa. Thành ra không có gì từ không mà trở thành có, cũng không có gì mà từ có trở thành không.

Trưa hôm thứ năm, thị giả của Thầy là sư em Mãn Nghiêm pha trà cho Thầy. Thầy hỏi sư em rằng: “Những tờ lịch của Thầy, Thầy rất trân quý, con có biết Thầy tàng trữ ở đâu không, cất giữ ở đâu không?”. Nếu sống được một ngày cho hết lòng, cho đẹp, có tình thương, hiểu biết và niềm vui thì đó là một cái thẻ tín dụng mà ta cất chứa, lưu trữ trong ta. Ngày mai chưa chắc đã có mà hôm nay ta đã sống trọn vẹn được một ngày nên đó là một tác phẩm nghệ thuật của ta và ta phải bỏ vào trong viện bảo tàng cất giữ, đừng để hư. Thầy cất giữ những tờ lịch, những ngày của Thầy ở trong kho tàng tâm thức. Mỗi ngày Thầy đều trao cho con và nhờ con cất giữ chúng. Tại vì con là sự tiếp nối của Thầy, con là Thầy.

Thơ Chân Dung

(Trích trong tập thơ Dấu Chân Trên Cát của thiền sư Nhất Hạnh)

Buổi sáng có mặt trời, ôi vũ trụ, ta muốn ôm người vào hai tay. Buổi sáng có chim hót và chị bán xôi đi

ngang ngô trúc, ôi quê hương, ta muốn ôm người vào hai tay. Buổi sáng có chợ họp, ôi thế gian, ta muốn ôm người vào hai tay. Chỉ còn hai mươi giờ nữa thôi, tôi đã không còn có mặt ở đây. Tôi sẽ giao tôi cho lửa.

Buổi sáng có mặt trời, ôi quê hương, ôi thế gian, ôi vũ trụ. Hiện hữu đẹp vô ngần. Tôi luyến tiếc người, tôi yêu dấu người. Tôi nhớ thương người. Tôi sẽ không mang theo được một lá cây nào, một hạt sỏi nào. Mỗi lá cây đều quý hóa vô ngần. Mỗi hạt sỏi đều quý hóa vô ngần.

Buổi sáng thức dậy, ô hay mình đã ngủ. Mình đã ngủ an lành. Buồn cười chưa, tôi như một trẻ thơ, ngủ ngon như người vô sự. Bàn tay ơi, có phải trách vụ người là đúng sáng ngày hôm ấy sẽ gọi lửa về? Bàn tay áp lên má tôi. Bàn tay ơi, người là người cộng sự trung thành. Bàn tay kẹo bánh. Bàn tay bút phấn. Bàn tay tư lự. Bàn tay mái tóc cô nhi.

Buổi sáng thức dậy, ôi tôi muốn sống. Tôi muốn sống mãi, sống hoài. Mỗi buổi mai hồng, mỗi buổi mai sáng trong, mỗi buổi mai mở đầu cho một ngày đầy như một trang giấy trắng tinh đợi chờ chữ nghĩa. Tại sao vũ trụ đẹp lên kỳ diệu vô cùng? Tại vì tôi sắp chết? Tại vì tôi mở mắt? Ôi những vì sao xa ơi, những vì sao xa.



Buổi mai thức dậy, da mặt tôi, bàn tay tôi và thau nước trong. Tôi muốn bơi trong dòng nước pha lê. Tôi muốn là con cá nhỏ. Buổi mai thức dậy, cửa sổ mở ra trên không gian thơm mát khi trời trình nguyên. Tôi muốn tung bay nơi hư không. Tôi muốn là con chim nhỏ.

Buổi mai thức dậy, trời ơi, có lũ học trò qua ngõ, tíu tít như đàn chim. Các em hãy đi tới, hãy đi tới, hãy hướng về chân trời an lành nơi đó không có đau thương, không giết chóc. Phía sau này tôi lao mình

vào ngăn lửa máu. Đi mau về phía trước, các em ơi. Phía sau này, núi đá, trường thành, rừng cây tuôn ra ngăn lửa máu.

Có một chị, có một anh, phía trước kia đang chờ. Lớp học sẽ thỉnh thoảng có chim bướm lạc vào, sẽ có hoa hồng leo cửa sổ đem hương theo quuyến rũ. Kẹo bánh chuyền nhau dưới gậm bàn, anh biết vẫn mỉm cười, chị biết vẫn làm lơ. Bài chính tả đọc bằng giọng miền Nam, hỏi ngã mỗi khi viết sai chỉ tính bằng nửa lỗi. Tôi thương những mái tóc, tôi thương những cặp mắt, tôi thương cả những vết mực trên áo, trên mặt, cả những dòng mũi chảy thò lò.

Đường phố thiên hạ đầy người. Có nghĩ chi, bác nghĩ chi? Anh lo gì, chị buồn gì? Mỗi người một nỗi lo, mỗi người một tâm sự. Mọi người đi theo công việc mình buổi sáng. Tôi cũng đi lúi thủi một mình. Tôi đi dưới đất mà là đi trên cao. Tôi còn ở đây nhưng tôi đã đi rồi. Hai mươi giờ đồng hồ còn lại. Tôi không hé môi tâm sự với một người nào. Tôi không cô đơn, tôi không cô đơn. Bạn bè ơi, loài người ơi, anh chị ơi, tôi thương. Tôi thương trái đất chúng ta, và nước mắt tôi tuôn trào. Tôi cúi đầu dùng tay áo lau nước mắt. Tôi mỉm cười chữa then. Tôi còn biết then bởi vì tôi còn thương yêu, luyến tiếc. Một mình tôi, tôi đi.

Bạn bè ơi, thôi cho tôi xin đi, đừng giận dỗi. Xin đừng tiễn lại gần. Xin hãy tránh xa đi để tôi được sống như

điều tôi tâm nguyện. Tôi muốn ôm từng anh, từng chị, từng em mà khóc. Nhưng mà như thế thì hồng hết, hồng hết. Nước mắt sẽ làm tiêu tan hết chút ý chí cần thiết. Tha lỗi cho tôi, các bạn. Tha lỗi cho con, ba má nghe; tha lỗi cho em nghe, các anh chị; tha lỗi cho chị nhé, các em, các em mến yêu.

Dòng sông ơi, tôi còn nhớ câu chuyện dòng sông. Cho tôi làm người lái thuyền để mỗi sáng mỗi chiều nghe sóng xanh nói chuyện. Cầu ông Lãnh. Những chiếc thuyền chờ khảm nổi niêu đồ chơi. Những chiếc thuyền

chờ đầy những tin nước mắt. Những bà hàng bán cau môi đỏ như trầu, khăn rằn che tóc. Quê hương đẹp biết bao nhiêu. Ôi, còn nào chùa, nào lũy tre, nào vườn cau, nào giàn trầu, nào bến sông quen thuộc. Tôi muốn quay trở lui. Nhưng quay trở lui cũng không tìm thấy quê hương.

Đất quê hương, tôi đang đếm bằng những bước chân. Đất quê hương, bom đạn cày nát. Lời cầu nguyện cho những khu vườn xanh, có trúc đào, có xương rồng trước ngõ. Chắp tay tôi nhận chịu lửa đỏ như một lời cầu nguyện. Cho tôi thấy phố thấy nhà lần chót. Cho tôi thấy trời thấy nước thấy cây thấy cỏ lần chót. Cho tôi thấy trăng thấy sao. Cho tôi thấy người, thấy cô thấy bác thấy anh thấy chị thấy già thấy trẻ, thấy đồng bào cười nói. Cho tôi ôm tất cả vào hai vòng tay nhỏ. Tôi đã tìm thấy. Anh chị em ơi, tôi đi nhưng tôi còn ở lại. Sáng mai mặt trời mọc, thơ tôi sẽ tới với người.

Sinh hoạt quán niệm tháng 5 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 5 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Bảy 3 tháng 5 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. 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: <https://crpcv.org/thuyentu/>

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3997.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 4	\$150.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$150.00
Quỹ còn	\$3997.34

Γ

∩