



Làng Mai > Tàng kinh các > Viện sách Thích Nhất Hạnh > Sách Thiền tập  
> Phép lạ của sự tỉnh thức > Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát

## Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát

Thứ bảy tuần rồi, tôi có đem chuyện Steve kể lại cho những người tham dự buổi giảng kinh, có một anh nói : “Steve đã tìm ra nguyên tắc nhưng chưa tìm ra phương pháp. Tôi nói : “Tìm ra nguyên tắc được thì cũng tìm ra phương pháp được”. Nếu Steve tìm được hứng thú trong lúc học bài với Mickey thì tức là Steve áp dụng hữu hiệu một vài phương pháp nào đó mà Steve đã tự tìm ra một mình. Đâu có phải chỉ có kinh quán niệm mới cung cấp được cho mình những phương pháp. Steve tuy có học Phật và đọc được Sanscrit, nhưng Steve không phải là người đã qui y. Nhưng không ai cấm người không Phật tử thực hành những phương pháp Phật Giáo, với lại phương pháp Phật giáo không phải là những phương pháp duy nhất. Lại còn điều này nữa, không phải chỉ những Phật tử mới tìm ra phương pháp Phật Giáo.

Đức Thích Ca Mâu Ni, các bậc Duyên Giác và Bích Chi Phật cũng đâu có là Phật tử trước khi tìm được con đường và những phương pháp đạt đạo, phải không?

Một chị nói : “Thế thì một hôm nào đó, mình sẽ mời Steve tới nói về kinh nghiệm của Steve cho mình nghe, mình có thể học hỏi những kinh nghiệm của Steve. Tôi nghĩ khi chị ấy nói như thế, chị xác nhận một điều quan trọng: người Phật tử không nắm hết chân lý, người Phật tử có thể học được kinh nghiệm của những người không phải Phật tử và quan hệ hơn nữa, người Phật tử có thể học hỏi Phật pháp với những người không Phật. Tôi nhớ lại câu nói quan thuộc trong Phật Giáo Đại Thừa : “Phật Pháp tức là thế gian pháp”. ( Phương pháp của Phật cũng là phương pháp của cuộc sống) và “Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác” (Phương pháp của Phật áp dụng trong cuộc sống không thể tách ra ngoài sự thức tỉnh của cuộc sống). Vậy ta có thể nói : Phương pháp của kinh quán niệm cũng dính líu tới sự thức tỉnh của Steve phải không?.

Nhưng mà Steve cũng có thể áp dụng những phương pháp dạy trong kinh quán niệm, nếu Steve muốn, chắc đâu là những phương pháp mà Steve tìm ra đã đủ để đưa Steve tới chỗ thành công hoàn toàn. Mỗi đêm mà phải thức dậy chừng mười lần để xem thử bé Zoe còn thở không, điều đó cũng hơi làm mình bức mình đấy chứ. Nhiều người mới nghe đã có thể gắt lên rồi, hướng hồ là tự họ phải làm như Steve. Biết đâu trong kinh quán niệm lại chẳng có phương pháp giúp Steve xem thì giờ ngủ và thì giờ dậy của bé Zoe là một.

Các tác viên Xã Hội của trường chắc hẳn cũng muốn biết xem thành quả của Steve đạt được lớn lao tới chừng nào, có phải không? Có tác viên nào mà lại chẳng thấy thời giờ dành riêng cho mình quá ít ỏi.

Tôi cũng là một loại tác viên. Thiếu cũng là một loại tác viên. Chúng mình cùng muốn biết làm thế nào Steve đã giật được vô khối thì giờ cho Steve. Steve đã đạt được “vô khối. thì giờ” thật chưa! hay chỉ mới đạt trên nguyên tắc?.

Bên Mỹ có một anh chàng rất thân với tôi. Tên anh là Jim Forest. Anh ta ở trong tổ chức Catholic Peace Fellowship. Ngày xưa anh ta đã đốt thẻ trung bình chống

chiến tranh và đi ở tù hơn 1 năm. Hồi đó, nghe anh ta ở tù, tôi hơi ngại, bởi tánh anh ta rất hoạt động, nôn nóng muốn hành động, sợ không kham nổi sự tù túng trong phòng giam. Tôi viết cho anh một lá thư rất ngắn rằng : “Hãy nếm trái quít của anh, hãy hợp nhất với trái quít của anh, bởi vì ngày mai trái quít ấy không còn nữa”. Tôi không ngờ câu nói của tôi có hiệu quả. Ba năm sau hồi tưởng lại chuyện ấy, Jim viết : “Câu ấy giúp cho tôi nhiều hơn là thầy có thể tưởng tượng!” Nhờ câu ấy mà tôi tìm được sự an lạc nơi lao tù, làm bạn được với lao tù và sống trong lao tù những ngày lợi lạc”. Jim đã tìm được tự do trong lao tù, khôi phục được thì giờ và sự sống của mình ngay trong lao tù. Jim cũng khá đấy chứ, phải không Thiều?.

Mùa đông năm kia Jim qua đây chơi. Tôi thường hay rửa bát sau khi ăn cơm xong trước khi lên ngồi uống trà. Một tối Jim đòi rửa bát. Tôi nói “rửa thì rửa nhưng phải biết cách rửa” Jim nói : “bộ Thầy nói tôi không biết cách rửa chén hay sao?”, Tôi nói : “Có hai cách rửa chén. Cách thứ nhất là rửa để cho rửa xong, cách thứ hai là rửa không phải để cho rửa xong”. Jim thích quá nói “Tôi sẽ chọn cách thứ hai, rửa chỉ để rửa mà thôi”. Từ đấy Jim hay giành rửa chén. Tôi giao “trách nhiệm” cho anh ta trong cả tuần. Sau đó về xứ, anh đã tuyên truyền “chủ nghĩa rửa chén để mà rửa chén” trong nhiều bài báo. Anh ta tuyên truyền nhiều quá, ngay cả trong gia đình nữa. Khiến Laura cười bảo anh “ở dưới bếp chỉ còn chén bát sạch, nếu anh thích rửa bát để mà rửa bát quá như vậy thì sao anh không xuống đem chén bát sạch ra mà rửa lại một lần nữa đi”.

Hồi tôi còn làm “Điêu” tại chùa Từ Hiếu, cách đây 30 năm, rửa chén bát không phải là một việc làm dễ chịu lắm đâu nhé ! Vào những mùa an cư, hai người trực nhật phải nấu cơm và rửa bát có khi cho cho hơn 100 thầy. Xà phòng không có, chỉ có tro trấu và bẹ dừa mà thôi. Ngồi trước một đống chén bát lớn như vậy rất nản. Nhất là nhằm mùa đông phải nấu một nồi nước nóng khá lớn mới rửa được vì nước lạnh, lạnh buốt. Bây giờ đứng rửa bát trong bếp, có xà phòng nước, có tissues Metalliques, có nước ấm chảy dưới tay mình, thật là dễ chịu hơn nhiều quá. ấ vậy mà ai đã rửa bát ai cũng muốn rửa thật mau cho xong, để mà lên ngồi chơi, có nhiều bà đòi chồng mua cho được cái máy rửa chén. Thiều à ! cái máy giặt tôi còn chịu được

(Mấy năm ở ngoại quốc tôi chỉ giặt bằng tay chứ còn cái máy rửa chén thật tình tôi không chịu nổi. Các bà ở quê mình sẽ chép miệng ‘Mèng đéc ơi, làm biếng đến vậy là cùng ...

Theo tinh thần của kinh quán niệm thì trong khi rửa bát mình chỉ nên rửa bát mà thôi: có nghĩa là khi rửa bát mình có ý thức được rằng sự kiện chính mình đang rửa bát? Mới nghe qua thì thấy buồn cười. Rửa bát thì có gì hay ho đâu mà tập trung ý lực vào đấy nhiều như thế. Nhưng quả thực tất cả sự hay ho là nằm chỗ đó nghe Thiếu. Sự kiện tôi đứng đây rửa và rửa những cái bát này là một sự kiện mẫu nhiệm. Tôi hoàn toàn là tôi, làm chủ được hơi thở tôi, ý thức được sự có mặt, ý thức tâm, ý thức ý và hành động của tôi. Tôi không bị động trong hoàn cảnh như một cái nút chai bị những đợt sóng trên mặt biển vùi dập và lôi kéo, tâm ý tôi không tán thất trong loạn tưởng như một mớ bọt biển trên đầu sóng, tan nát thảm thương khi làn sóng đập đầu vào ghềnh đá.

## Trực tuyến

[Pháp thoại trực tuyến](#)

[Youtube Làng Mai](#)

[Facebook Thích Nhất Hạnh](#)

[Facebook Làng Mai](#)

## Kết nối

[Thư Viện Thích Nhất Hạnh](#)

[Mindfulness Bell](#)

[Parallax press](#)

[Lá Bối](#)

[Wake Up](#)

## Tu viện

[Plumvillage](#)

Village Des Pruniers

Thai Plumvillage

Tu Viện Vườn Ươm

Tu Viện Lộc Uyển

Tu viện Mộc lan

Tu viện Bích Nham

Healing Spring Monastery

Le Monastire de la Source Guérissante

Maison de L'Inspir Paris

Tu viện Nhập Lưu

Tu viện Sơn Tuyền

Viện phật học ứng dụng châu Âu (EIAB)

Viện phật học ứng dụng châu Á (AIAB)