

Học về lòng biết ơn từ... hạt gạo

ISSN: 2734-9195 14:48 15/07/2026

Có lẽ, bài học lớn nhất của chuyến đi không chỉ là công đức cúng dường trường hạ, mà còn là bài học về lòng biết ơn. Một hạt gạo tưởng chừng vô tri lại chứa đựng biết bao nhân duyên, biết bao công sức của đất trời và con người.

Gần 6 giờ sáng, chiếc xe chở đoàn Phật tử Đạo tràng Tuệ Bi xuất phát từ **chùa Quán Sứ**, bắt đầu hành trình cúng dường ba trường hạ mùa An cư kiết hạ. Đồng hành cùng đoàn có Thầy Thanh Đức - Giáo thọ sư của đạo tràng và Thầy Từ Nhân, hiện đang học hạ tại chùa Quán Sứ.

Điểm dừng chân đầu tiên là trường hạ chùa Đại Thành (Bắc Ninh), nơi hàng trăm tăng, ni đang tinh tấn tu học. Trong nắng sớm mùa hạ, khung cảnh ngôi chùa lam càng thêm trang nghiêm, thanh tịnh. Theo sự hướng dẫn của TT.Thích Thiện Hạnh - Phó Trưởng BTS, Trưởng ban Hoàng pháp **Giáo hội Phật giáo Việt Nam** tỉnh Bắc Ninh, đoàn lần lượt vào giảng đường, nơi chư tăng ni chuẩn bị bước vào thời học pháp.



Trường hạ chùa Đại Thành (Bắc Ninh)

Sau lời tác bạch cúng dường của Thầy Thanh Đức, vị Hòa thượng Giáo thọ ban lời sách tấn đầy ý nghĩa về mùa **An cư kiết hạ** và công đức hộ trì Tam bảo. Nhưng điều khiến tôi ghi nhớ nhất lại bắt đầu từ hình ảnh vô cùng bình dị: hạt gạo.

Hòa thượng nhắc nhở đại chúng luôn khắc ghi công đức của đàn na tín thí, của những người lao động đã vất vả làm nên từng bao gạo, chai dầu, hộp trà... để nuôi dưỡng đời sống tu học của chư tăng ni. Rồi từ hạt gạo nhỏ bé ấy, ngài mở ra một bài học sâu sắc về **lòng biết ơn**.



Hòa thượng Giáo thọ ban thời pháp nhũ

Theo lời Hòa thượng, hạt gạo cũng mang trong mình đủ bốn đại: đất, nước, gió và lửa. Từ một hạt mầm được gieo xuống ruộng, lớn lên nhờ đất mẹ, nguồn nước, gió trời và ánh nắng; đến ngày lúa chín, trải qua thu hoạch, xay xát rồi được nấu chín bằng lửa mới trở thành bát cơm thơm dẻo trên bàn ăn. Mỗi hạt gạo là kết tinh của thiên nhiên, của biết bao giọt mồ hôi người nông dân và của vô số nhân duyên hội tụ.

Hòa thượng còn nhấn mạnh, khi hạt gạo được **cúng dường** với tâm chí thành, thanh tịnh thì công đức ấy “nặng như núi Tu di”. Hình ảnh giản dị nhưng đủ sức khiến mỗi người có mặt đều lặng đi trong suy ngẫm.

Nghe Hòa thượng nhắc đến hạt gạo, tôi chợt liên tưởng đến bài kệ **Tam đề ngũ quán** mà chư Tăng và Phật tử thường quán niệm trước mỗi bữa ăn trong thiền môn.

“Nhất: kế công đa thiếu, lượng bỏ lại xứ.

Nhị: thốn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng.

Tam: phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông.

Tứ: chính sự lương dục, vị liệu hình khô.

Ngũ: vi thành đạo nghiệp, ưng thọ thử thực”.

Nghĩa là:

Một, xét công sức nhiều ít để có bát cơm này.

Hai, tự xét đức hạnh mình có xứng đáng thọ dụng hay chưa.

Ba, giữ tâm xa lìa tham, sân, si.

Bốn, xem thức ăn như vị thuốc nuôi thân.

Năm, vì đạo nghiệp sáng ngời, trả ơn thí chủ giúp đời an vui.

Khi đặt lời dạy ấy bên hình ảnh hạt gạo mà Hòa thượng vừa chia sẻ, tôi càng thấm thía rằng mỗi bữa cơm không chỉ là sự nuôi dưỡng thân thể. Trong từng hạt gạo còn có công lao của người gieo trồng, sự vận hành của đất trời, sự hỗ trợ của đàn na tín thí và cả trách nhiệm tu học của người thọ nhận. Biết quán niệm như vậy, hạt gạo nhỏ bé bỗng trở thành một bài pháp sống động về lòng tri ân và **nhân duyên**.



Chụp hình lưu niệm cùng quý Thầy nơi trường hạ chùa Đại Thành

Rời trường hạ chùa Đại Thành, đoàn tiếp tục đến Hạ trường Sóc Thiên Vương tại Học viện Phật giáo Việt Nam (Sóc Sơn, Hà Nội). Giữa cái nắng gay gắt ngày hè, đoàn hoàn thành việc cúng dường và được lưu lại dùng bữa cơm chay tại trai đường.



Hạ trường Sóc Thiên Vương tại Học viện Phật giáo Việt Nam (Sóc Sơn, Hà Nội)

Bữa cơm hôm ấy bỗng trở nên đặc biệt hơn. Mỗi bát cơm trắng như nhắc lại lời Hòa thượng vừa sẻ chia. Chúng tôi thầm biết ơn chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ chuyến đi bình an; biết ơn chư Tăng, Ban Trai soạn đã tất bật chuẩn bị hàng

nghìn suất cơm mỗi ngày cho tăng ni an cư và phật tử thập phương. Quan trọng hơn, đó còn là lòng tri ân đối với biết bao người âm thầm góp công sức để từng hạt gạo đến được với đạo tràng.

Điểm dừng chân cuối cùng là trường hạ chùa Đại Từ Ân - Trường Trung cấp Phật học Hà Nội (Đan Phượng).

Sau quãng đường dài, ai cũng thấm mệt. Thế nhưng, chỉ cần quân ca Bảo Ngọc cất lên những giai điệu quen thuộc của bài Niềm An Vui rồi Phổ Môn diễn ca, không khí trên xe lại rộn ràng tiếng hát. Bao mệt mỏi dường như tan biến trước niềm hoan hỷ của một ngày được gieo duyên lành.



Trường hạ chùa Đại Từ Ân (Đan Phượng)

Hoàn mãn việc cúng dường tại ba trường hạ, đoàn trở về Quán Sứ khi chiều tà dần buông. Trên đường về, cô em lần đầu tham dự chương trình cứ xúc động mãi: *"Lần đầu em được đi cúng dường trường hạ, em thực sự rất cảm động anh ạ. Đặc biệt lúc vào giảng đường chùa Đại Thành, thấy các thầy, các sư cô chăm chú học kinh, học luật, em không biết diễn tả thế nào, chỉ thấy lòng mình rất bình an. Em cảm ơn anh và mọi người đã giúp em cơ hội được tham dự chuyến đi ý nghĩa này".*



"Hai tay bung bát cơm đầy Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần".
Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Nghe em chia sẻ, tôi chợt nhớ đến lời vị Hòa thượng Giáo thọ buổi sáng. Có lẽ, bài học lớn nhất của chuyến đi không chỉ là công đức cúng dường trường hạ, mà còn là bài học về lòng biết ơn. Một hạt gạo tưởng chừng vô tri lại chứa đựng biết bao nhân duyên, biết bao công sức của đất trời và con người. Khi hiểu được điều ấy, ta sẽ biết trân quý hơn mỗi bữa cơm, biết tri ân người gieo trồng, người chuyên chở, người cúng dường và cả những người đang ngày đêm gìn giữ mạng mạch Phật pháp.

Mỗi hạt gạo vì thế không chỉ nuôi dưỡng thân thể, mà còn có thể nuôi lớn tâm biết ơn của người học Phật.

Hoan hỷ thay. Lành thay.

Bài và ảnh: **Thường Nguyên**