



Giảng Giải Kinh Phước Đức

Trích pháp thoại sư ông Nhất Hạnh giảng trong khóa An Cư Kiết Đông năm 2009 tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới, do Chân Giác Lưu phiên tả.

Trong sách Nhật Tụng Thiền Môn, chúng ta có Kinh Phước Đức, một Kinh nói về đề tài hạnh phúc. Kinh được dịch từ tạng Pali và nằm trong bộ Kinh Tiểu Bộ (Khuddhaka-nikāya). Trong Tiểu Bộ có một tập gọi là Kinh Tập (Sutta-nipāta). Đó là một bộ Kinh rất cổ xưa và rất nguyên chất về văn ngữ cũng như về ý. Kinh Thương Yêu (Metta-sutta) và Kinh Phước Đức (Mangala sutta) được lấy từ Kinh Tập.

Trong Tạng Kinh chữ Hán chúng ta tìm được trong Kinh Pháp Cú và Kinh Pháp Cú Thí Dụ một Kinh tương đương với Kinh Phước Đức. Trong Kinh Pháp Cú nguyên bản bằng tiếng Pali không có Kinh Phước Đức, nhưng trong Kinh Pháp Cú Hán Tạng thì có Kinh này.

Hôm nay chúng ta học Kinh Phước Đức trong Hán Tạng để so sánh với Kinh Phước Đức của Tạng Pali.

Bài kệ 1

Phật tôn quá chư thiên
Như Lai thường hiện nghĩa

Hữu phạm chí đạo sĩ
Lai vấn hà cát tường

Dịch nghĩa:

Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người, vì Người thường có khả năng đưa ra những giáo nghĩa mẫu nhiệm của một bậc Như Lai. Một ngày kia, có một vị đạo sư Bà la môn tới hỏi: Cái gì mới thật là điềm lành lớn nhất?

Phật tôn quá chư thiên: Bụt được tôn quý hơn tất cả các chư thiên. Trong bản dịch của tôi có thêm chữ người, Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người, như vậy thì phù hợp với văn nghĩa trong toàn thể Kinh Phật (*thiên nhân chi đạo sư*). Bụt là thầy dạy cả hai giới chư thiên và con người.

Như Lai thường hiện nghĩa: Chữ Bụt có nghĩa là người tỉnh thức (the enlightened one, the awakened one). Chữ Như Lai (Tathagata) có nghĩa là từ chân như tới. Thường có nghĩa là luôn luôn. Tôi dịch là: Vì Ngài có khả năng đưa ra những nghĩa lý mẫu nhiệm của một vị Như Lai (The Buddha has the capacity to expound the wonderful Teaching of the Tathagata).

Câu thứ hai là lý do của câu thứ nhất: Tại vì Đức Thế Tôn có khả năng đưa ra những giáo nghĩa mẫu nhiệm

của Đức Như Lai cho nên Ngài được tôn quý trong cả cõi trời và cõi người.

Hữu phạm chí đạo sĩ, lai vấn hà cát tường: Hôm ấy có một vị đạo sĩ tới hỏi Bụt: Điềm lành nào là điềm lành lớn nhất trong tất cả các điềm lành? Vị đạo sĩ Bà La Môn này là một vị phạm chí (brahmana). Kinh Phước Đức, trong bản chữ Hán có tên là Kinh Cát Tường, cát tường có nghĩa là điềm lành. Thí dụ thấy mây năm sắc là một điềm lành. Kinh này chúng ta có thể dịch ra tiếng Việt là Kinh Điềm Lành. Chữ cát tường tiếng Pali là mangala, dấu hiệu của sự may mắn. Maha mangala là điềm lành lớn, maha-mangala-sutta là Kinh Điềm May Mắn Lớn Nhất.

Kinh Pháp Cú Thí Dụ nói rõ hơn: vị phạm chí này là một vị Ni Kiền. Ni Kiền là tiếng gọi tắt của nirgrantha, một giáo phái có mặt từ thời Đức Thế Tôn. Đạo sĩ Bà La Môn kể trên là một người thuộc về Kỳ Na giáo, người có 500 đệ tử. Các vị đệ tử được học hỏi và tu tập rất nhiều. Có một hôm họ đến ngồi bên bờ sông, đàm luận về vấn đề điềm lành. Họ nói với nhau rằng, ở mỗi quốc gia, người ta có cái thấy khác nhau về những điềm lành. Họ đặt ra vấn đề, so sánh những điềm lành của các quốc gia thì điềm lành nào là điềm lành lớn nhất? Không tìm ra được câu giải đáp, họ đi tìm hỏi thầy của mình. Sau khi đánh lễ thầy họ chấp tay hỏi:

- Chúng con học đã lâu, biết cũng đã nhiều, nhưng vẫn chưa biết được trong các quốc gia khác nhau, người ta cho cái gì là điềm lành lớn nhất?

Vị phạm chí Ni Kiền trả lời:

- Câu hỏi của các vị rất hay! Ở xứ Diêm Phù Đề này có 16 nước lớn và 8400 nước nhỏ. Dân chúng mỗi nước đều có cái thấy khác nhau về điềm lành. Có người cho sự xuất hiện của vàng bạc, thủy tinh, lưu ly là điềm lành. Có người cho sự xuất hiện của trăng sáng, thần châu, voi ngựa, ngọc nữ, san hô, đá quý, phượng hoàng, khổng tước là điềm lành. Có người lại cho sự xuất hiện của tinh tú, bình báu, bốn loại người hiền từ hoặc đạo sĩ là điềm lành. Nhưng cái nhìn của mỗi giống dân mỗi khác.

Các vị đệ tử lại hỏi:

- Vậy thì điều gì có thể báo cho ta biết chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc trong khi đang sống và chắc chắn ta sẽ sinh lên cõi trời sau khi chết?

Đó là câu hỏi chính. Có nhiều điềm lành, nhưng điềm lành nào quan trọng nhất, hay nhất vì nó báo cho ta biết trong kiếp này mình có hạnh phúc và sau khi chết mình sẽ được sinh lên cõi lành.

Vị đạo sĩ Bà La Môn trả lời:

- Các bậc tiền bối từ trước đến nay, chưa có ai dạy điều này và trong sách vở cũng không thấy ghi chép. Tôi chịu thua!

Các vị đệ tử nói:

- Mới đây chúng con nghe nói có một người họ Thích xuất gia tìm đạo, ngồi thiền sáu năm, hàng phục được ma quân, chứng thành quả Bụt, đạt được tam minh. Hay là chúng ta tìm đến đó để học hỏi thêm?

Tam minh là túc mạng minh tức là thấy rõ về chuyện sống chết trong quá khứ, thiên nhãn minh tức là thấy được cái sống và cái chết trong hiện tại của các loài chúng sinh và lậu tận minh tức là gột sạch hết tất cả những phiền não. Dấu hiệu của người chứng ngộ hoàn toàn là tam minh tức ba cái thấy.

Thầy trò hơn 500 người vượt núi, băng rừng đến nơi Bụt ở. Sau khi đánh lễ Bụt vị đạo sĩ chấp tay hỏi:

- Bạch Đức Thế Tôn, mỗi quốc gia trên thế giới đều có cái nhìn khác nhau về điềm lành. Vậy theo Ngài, cái gì mới là điềm lành thật sự lớn nhất?

Bụt nói:

- Trong cái nhìn của thế gian, cái gì người ta thấy thuận theo điều mình ước muốn thì cho đó là điềm lành, cái gì không thuận thì cho là điềm không lành. Nhưng những cái mà người ta cho là điềm lành không đủ để cứu độ tâm linh của mình, không giúp mình vượt qua được khổ nạn. Theo tôi điềm lành thật sự là những gì có khả năng đem lại hạnh phúc thật sự trong đời sống hàng ngày, là những gì có khả năng giúp chúng ta ra khỏi ba cõi và chứng nhập Niết Bàn.

Ba cõi là cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Tiếp theo đó Đức Thế Tôn dạy những bài kệ sau đây. Có tất cả 16 bài kệ, nhưng trong bản Pali chỉ có 12 bài kệ.

Bài kệ 2

Ư thị Phật mẫn thương
Vị thuyết chân hữu yếu
Dĩ tín lạc chánh pháp
Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

Ngay lúc đó với lòng xót thương. Bụt đã thuyết giảng về những gì thiết yếu và chân thật. Ngài dạy: Có niềm tin nơi chánh pháp và có hạnh phúc trong khi học hỏi giáo pháp, đó là điềm lành lớn nhất.

Trong khi học Kinh Cát Tường chúng ta nên luôn luôn trở về so sánh với Kinh Phước Đức. Kinh Phước Đức (Maha-mangala) được dịch là The Greatest Blessings. Chữ điềm lành có thể dịch là good omen, có người dịch là supreme luckbringer. Chúng ta dịch ra tiếng Việt là điềm lành lớn nhất.

Y thị Phật mẫn thương, Vị thuyết chân hữu yếu: Khi đó

Bụt có lòng thương các vị phạm chí, nên nói những lời thiết yếu chân thật. Câu Bụt nói đầu tiên là: *Dĩ tín lạc chánh pháp*. Theo bản chữ Hán, điềm lành lớn nhất là có được một con đường.

Trong Kinh Phước Đức có câu:

Lánh xa kẻ xấu ác
Được gần gũi người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất

Đó là khúc đầu của bản Pali, còn bên phẩm Cát Tường của Kinh Pháp Cú chữ Hán là: *Dĩ tín lạc chánh pháp*.

Chữ *lạc* trong văn mạch ở đây chúng ta phải đọc là *nhạo*, có nghĩa là muốn, thích. Trong Kinh chữ nhạo thường được lặp lại nhiều lần như trong câu: *Duy nhiên, Thế Tôn! Nguyên nhạo dụ vãn* (dạ vâng, Đức Thế Tôn! Chúng con muốn được nghe). Sau này có những chữ lạc khác chúng ta phải sửa lại là nhạo.

Nếu người đó có niềm tin và sự yêu thích chánh pháp tức là có con đường, thì đó là điềm lành lớn nhất. *Tín*

là tin, *lạc* là hạnh phúc. Khi đọc câu này tôi nhớ hồi còn là sa di, lúc ấy tôi mới có mười sáu tuổi, tôi có đọc trong Luật Giải tức là một bộ luật rất dày giải thích về luật sa di: Làm thân con lạc đà hay con lừa chuyên chở nặng nhọc, đó chưa gọi là khổ. Ngu si không biết hướng đi, đó mới thật là khổ. Đi vào những nẻo đường tối tăm, xấu ác, đem lại đau khổ cho mình và cho người, đó mới là khổ. Điều may mắn nhất là mình có một con đường, tin vào con đường và có hạnh phúc trong khi đi trên con đường đó. Phẩm Cát Tường bắt đầu bằng dấu hiệu ấy. Mỗi người trong chúng ta phải tự hỏi mình là mình đã có con đường chưa? Do you have a spiritual path? Do you enjoy taking the path? Nếu đã có rồi thì mình nên hạnh phúc đi! Nói theo danh từ thời đại là: Quý vị đã có một con đường tâm linh chưa? Nếu không có một chiều hướng tâm linh thì mình làm sao đối diện và giải quyết được những khó khăn và khổ đau trong đời sống hàng ngày? Mình phải có một bình diện tâm linh (spiritual dimension)!



Trong thời đại toàn cầu hóa của chúng ta, người ta đặt câu hỏi: Chúng ta có cần theo một tôn giáo không? Có thể có một đời sống tâm linh mà không cần tôn giáo hay không? Is this spiritual path possible without religion? Có thể không cần tin vào một Thượng đế hay một vị thần linh mà vẫn có thể có một

con đường tâm linh không (spirituality without God, without religion) ?

Hiện nay có nhiều nhà nhân bản cho rằng: Ta có thể có một con đường tâm linh mà không cần tin vào một tôn giáo hay một thần linh nào. Như vậy chúng ta có thể có được một nền tâm linh toàn cầu. Global spirituality is something possible. Trong đạo Bụt thì đây không phải là một điều khó khăn tại vì đạo Bụt thật ra không phải là một tôn giáo. Đạo Bụt không bắt ta tin vào một vị thần linh hay tin vào những giáo điều cứng nhắc. Đạo Bụt có rất nhiều tự do. Đứng trên phương diện Phật tử thì chấp nhận chuyện đó là một điều dễ dàng.

Hạnh phúc chính là con đường

Vấn đề hạnh phúc có liên hệ tới con đường. Con đường đưa tới hạnh phúc hay hạnh phúc chính là con đường? Nếu có một con đường và tin vào con đường đó thì mình có hạnh phúc liền chứ không cần phải đi cực khổ trên con đường bao nhiêu năm mới có hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta phải tự hỏi: Mình có con đường chưa? Mình có hạnh phúc với con đường đó không? Nếu có rồi thì đó là một điềm lành lớn. Khi đọc bài kệ tiếp chúng ta thấy ý đó rõ ràng hơn.

Bài kệ 3

Nhược bất tùng thiên nhân

Hy vọng cầu kiểu hạnh

Diệt bất đảo thần từ

Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

Không chạy theo các giới trời và người, để cầu mong ban phúc và tránh họa, cũng không đến cầu đảo ở các đền miếu, đó là điềm lành lớn nhất.

Diệt bất tùng thiên nhân, Hy vọng cầu kiểu hạnh: Cầu kiểu hạnh là cầu may. Xét theo tình trạng cách mình sống và làm việc thì mình không có được kết quả đó nhưng mình cứ hy vọng, mong cầu nó sẽ xảy ra cho mình

Diệt bất đảo thần từ, Thị vi tối cát tường: Không đi cầu khẩn ở các đền miếu, không đi theo các giới trời và người để hy vọng người ta ban bố cho mình một hạnh phúc nào đó. Chúng ta thêm vào chữ tránh họa cũng hay. Người ta đi cầu đảo như cúng sao giải hạn, một phần là để cầu phúc, một phần là để tránh tai họa có thể xảy đến cho họ. Không chạy theo các giới trời và người để cầu mong được phúc và tai họa, cũng không có nhu yếu tới cầu đảo ở các đền miếu, đó là điềm lành lớn nhất.

Đạo Bụt vốn không phải là một tôn giáo của sự thờ cúng, tín mộ (devotion), nhưng người ta đã biến đạo Bụt thành ra một tôn giáo của sự thờ cúng. Phần này không được nói rõ ràng trong Kinh Nam Tông Tích Lan, ý không cần cầu đảo ở các đền miếu, chỉ có trong bản chữ Hán. Ở đây nói rất rõ là chúng ta không cần một tôn giáo, không cần một đức tin mà vẫn có thể có

được một con đường tâm linh. Đạo Bụt không hề mê tín dị đoan, đạo Bụt ở đây rất khoa học.

Có những người theo đạo Bụt, nhưng khi vào trong các đình, chùa họ đem tiền lễ ra cúng, rồi nhét những đồng bạc lẻ ấy vào tay của Bụt, của Bồ Tát, của tổ sư để cầu buôn bán thành công, làm ăn phát đạt, đi thi đậu, tình duyên không bị trắc trở. Đó không phải là điềm lành theo tinh thần của Kinh, đó là họ chưa có một con đường tâm linh. Chúng ta không mê tín dị đoan không cầu đảo, cúng bái, mà chúng ta có một con đường tâm linh. Chúng ta phải tin vào con đường và phải có hạnh phúc trong khi thực tập con đường đó.

Bài kệ 4

Hữu hiền trạch thiện cư

Thường tiên vi phúc đức

Sắc thân thừa trinh chánh

Thị vi tối cát tường

Giải nghĩa:

Chọn được môi trường tốt, có nhiều bạn hiền, có dịp làm những việc phúc đức, giữ lòng cho trinh bạch và chân chánh, đó là điềm lành lớn nhất.

Hữu hiền trạch thiện cư. Trạch là chọn. Thiện là lành mạnh, không bạo động, không đam mê. Cư là môi trường nơi cư trú. Trong tiếng Pali môi trường tốt có nghĩa là patirupadesavaso; patirupa là tốt, dễ chịu; desa là chỗ (cư). Đây là sự căn dặn, gửi gắm của Bụt, Người dạy: Khi sống, chúng ta phải biết chọn một môi trường tốt cho chính mình và cho các con cháu của mình. Sống trong một môi trường lành mạnh, có tình thương thì đứa trẻ lớn lên sẽ trở thành một người hữu ích cho xã hội, còn nếu sống trong môi trường chứa đầy những bạo động, thèm khát thì lớn lên chúng sẽ hư hỏng. Không chỉ chọn một môi trường tốt mà chúng ta còn phải cùng nhau có ý thức tạo ra một môi trường tốt để người khác cũng được nương nhờ. Khi quý vị có cơ hội được tham dự một khóa tu, quý vị thấy môi trường của khóa tu rất tốt, ở đây quý vị cảm thấy thân tâm mình khỏe nhẹ và hiền hậu hơn, nên khi về lại thành phố của mình quý vị mang theo quyết tâm tạo ra một môi trường tu tập nhỏ mời bạn bè tới sinh hoạt chung. Như vậy là không chỉ quý vị được hưởng, con cháu quý vị được hưởng mà bè bạn xung quanh cũng được

hương lây. Đó chính là lời nhắn nhủ của Đức Thế Tôn. Mình phải chọn môi trường tốt và phải đóng góp vào việc tạo ra môi trường tốt đó.

Có được môi trường tốt rất quan trọng. Những ý này có đầy đủ trong Kinh Phước Đức. Nếu đem hai Kinh so sánh với nhau ta thấy tổng thể gần như nhau, cấu trúc của hai kinh có khác nhau và có thêm vài sai khác nhỏ nữa.

Trong Kinh Phước Đức nói rõ: Lánh xa kẻ xấu ác, gần gũi người hiền, tôn kính bậc đáng kính. Tuy trong Kinh không dùng chữ môi trường, nhưng chúng ta phải hiểu đó cũng là môi trường. Vấn đề môi trường là một vấn đề rất lớn. Các sư cô, sư chú ở Bát Nhã dù có khó khăn, có hiểm nguy đến mấy vẫn không chịu đi chỗ khác vì các sư cô, sư chú thấy được rằng, môi trường tăng thân là quan trọng nhất. Đánh mất môi trường tăng thân là đánh mất tất cả. Tìm ra được một môi trường tốt là một dấu hiệu đại cát tường.

Trong giáo lý Tứ Thực tức Bốn loại thức ăn thì lý tưởng của mình là một loại thức ăn. Là một người xuất sĩ, chúng ta có lý tưởng. Chừng nào lý tưởng còn thì mình còn hạnh phúc, chừng nào mình cảm thấy chán, mình đánh mất tâm ban đầu thì chừng đó hạnh phúc

không còn nữa. Lý tưởng là nguồn thực phẩm đầu tiên gọi là tư niệm thực. Mình phải nuôi mình bằng chất liệu lý tưởng. Có chất liệu lý tưởng thì hai mắt mình sáng, bước chân mình vững chãi, mình biết mình đang đi về đâu vì mình đã có đường đi. Mình cứ tâm tâm niệm niệm rằng mình có một lý tưởng và mình phải giữ cho lý tưởng, cho tâm ban đầu đó sống mạnh hoải thì mình mới có hạnh phúc.

Nhưng làm sao cho lý tưởng được sống mãi, sống hoải? Làm sao để mình đừng chán, đừng nửa chừng bỏ dở, tại vì mất lý tưởng là mất hết hạnh phúc. Câu trả

lời là phải có một môi trường, tại vì môi trường là chỗ để nuôi dưỡng lý tưởng. Vì vậy chúng ta phải chọn cho được một môi trường, chúng ta phải có tăng thân bên cạnh. Khi biết lánh xa kẻ xấu ác, thân cận người hiền, tôn kính bậc đáng kính thì tự nhiên mình có môi trường tốt, đó là tâm thức cộng đồng, là nguồn thực phẩm thứ hai: thức thực. Mỗi sáng được ngồi thiền với nhau là mình đang tiêu thụ nguồn thực phẩm đó. Hai trăm người cùng ngồi với nhau, người nào cũng thờ, người nào cũng làm lắng dịu thân tâm, buông bỏ những giận hờn, lo lắng, chế tác được chất liệu hỷ và lạc. Trong khi ngồi thiền mình ăn thực phẩm đó, mình để cho năng lượng rất hiền, rất lành của đại chúng thấm sâu vào thân tâm mình. Ngồi thiền không phải là ngồi trong một ốc đảo có bao nylon bọc kín xung quanh, không đi ra đi vào được. Ngồi thiền phải giống như một giọt nước trong dòng sông, để dòng sông đưa mình đi. Vì vậy khi ngồi xuống hành giả phải lập tức mở lòng ra để cho đại chúng ôm lấy mình, để tiếp nhận

năng lượng chánh niệm to lớn từ đại chúng.

Chúng ta hãy tưởng tượng có một nhóm người bị cơn nghiện sai khiến, sắp sửa đi đánh cướp để có tiền mua ma túy. Năng lượng đó rất xấu, nó vừa thèm khát vừa bạo động, vừa hung dữ và mù quáng.

Nếu mình ở trong

nhóm người như vậy thì mình đang hấp thụ những loại thực phẩm rất độc hại, do đó mình phải lánh xa kẻ xấu ác, phải thân cận người hiền, phải tôn kính những bậc đáng kính. Nếu không thì cả thân lẫn tâm của mình sẽ mang bệnh. Muốn có sức khỏe thì phải có thực phẩm tốt, thực phẩm cho thân và thực phẩm cho tâm. Mình phải tìm một môi trường lành, môi trường tăng thân, trong đó mọi người đều có hướng đi, có lý tưởng tốt. Ở trong môi trường đó thì tự nhiên thực phẩm mà mình tiêu thụ sẽ trở nên hiền lành. Sống trong tăng thân thì lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, quét tước, dọn dẹp,



mình đều được bảo bọc bởi năng lượng hiền lành ấy. Đó là thức thực, là năng lượng tập thể rất lành. Khi chấp tác với tăng thân, khi đi thiền hay ngồi thiền với tăng thân thì quý vị phải biết tiêu thụ năng lượng tập thể đó. Mỗi người trong chúng ta đều có lý tưởng, có niềm vui và khi đi chung hay ngồi chung với nhau chúng ta sẽ tạo ra một năng lượng tập thể rất tốt lành, rất bổ dưỡng. Khi đi vào trong đại chúng mình phải mở lòng ra, mở hình hài ra để tiếp nhận năng lượng tốt đó. Đó là nguồn thực phẩm thứ hai gọi là thức thực. Tuy chưa tu nhưng tới ngồi đó mình đã thấy khỏe nhờ có năng lượng rất lành. Mình phải cảm thấy sự có mặt của sư chị, sư anh, sư em ở xung quanh và mình cũng hiến tặng năng lượng lành của mình cho sư chị, sư anh, sư em. Phía trước có sư chị, sư anh, sư em, phía sau, bên trái, bên phải cũng có sư chị, sư anh, sư em, phải thấy rõ ràng như vậy. Và mình cảm thấy hạnh phúc được ngồi để thờ và tiêu thụ không khí trong lành của tăng thân. Không khí đó do chính mình chế tác, năng lượng tốt đó do mình tạo ra với nhau, mình được hưởng thụ và các bạn thiền sinh tới với mình cũng được hưởng thụ.

Khi lập Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu bên Đức chúng ta biết viện là một trường học. Nhưng Viện Phật Học của mình không giống một trường học tại vì trong viện có một tăng thân. Khi trình bày với báo chí, chúng tôi có cắt nghĩa cho họ về sự khác biệt: Không phải chúng tôi chỉ có một trường học và những giáo sư giảng dạy, mà chúng tôi còn có một tăng thân thường trú. Tăng thân thường trú là một cơ thể đêm ngày chế tác ra năng lượng lành. Những người tới tu học cũng được hưởng năng lượng lành này. Họ được ngồi thiền, được đi thiền, được nghe Pháp, được ăn cơm với tăng thân. Đó là một tư lương. Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu khác với những trường học đại học khác tại vì nó có năng lượng sẵn đó để mình được hưởng mỗi khi tới học một khóa. Chúng tôi cung cấp hai loại thực phẩm, thứ nhất là lý tưởng và thứ hai là môi trường.

Trong thế giới hiện nay có quá nhiều bạo động, quá nhiều thèm khát, nhiều kỳ thị và giận hờn. Nếu không biết giữ gìn thì mình sẽ bị năng lượng đó thấm vào và mình cũng sẽ bị sự bạo động, thèm khát tàn phá sức khỏe và tàn phá sự tươi mát lành mạnh của mình và cả con cháu mình. Khi các em bé được gửi trong một môi

trường có thèm khát, bạo động thì em bé sẽ hư. Năng lượng của sự bạo động, thèm khát, kỳ thị sẽ đi vào trong em bé. Mình phải làm thế nào để cung cấp cho em bé một môi trường tốt. Hiện nay trong học đường có rất nhiều bạo động, kỳ thị cho nên nhiều bậc cha mẹ không muốn gửi con mình tới trường mà trái lại muốn làm ra một ngôi trường để con mình tới học. Họ bàn với nhau thành lập nên ngôi trường hiền lành cho con mình đi học. Điều đó thuộc về vấn đề thực tập chế tác môi trường.

Khi lấy thức ăn, đi vào thiền đường, ngồi xuống ăn cơm với đại chúng thì mình tiếp nhận nhiều nguồn thực phẩm: Thực phẩm trong bát là đoàn thực (edible food). Còn những sư anh, sư chị, sư em và những bạn tu đang ngồi thờ, mỉm cười hạnh phúc và cảm thấy có hỷ có lạc, là thức thực. Mình không chỉ tiêu thụ thức ăn trong bát mà còn tiêu thụ tinh anh chị em đó là năng lượng lành mạnh và thánh thiện của tăng thân. Một bữa ăn như vậy không phải chỉ là ăn cơm mà còn có những món ăn tinh thần rất bổ dưỡng. Đi thiền hành cũng là ăn năng lượng của tăng thân, đi như một dòng sông. Ngồi thiền chung cũng là một sự tiêu thụ. Đừng tự bỏ đói mình, đi ngồi thiền là đi ăn, là đi tiếp nhận thực phẩm. Mỗi chúng ta phải có cái nhìn như vậy về sự thực tập. Tại sao lại trốn ngồi thiền, trốn thiền hành? Tại sao lại bỏ đói chính mình? Mình cần những thức ăn bổ dưỡng đó. Mỗi khi gần đến giờ ngồi thiền mình phải tới ngồi trước năm mười phút tại vì nó rất lành mạnh và bổ dưỡng cho tâm hồn. Mình phải thấy niềm vui trong khi thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền thờ. Trong truyền thống của chúng ta, thực tập thiền tức là nuôi dưỡng. Niềm vui, hạnh phúc của sự thực tập thiền là thức ăn (thiền duyệt vi thực).

Sở dĩ trong thời khóa có giờ ngồi thiền, giờ đi thiền là để mình ăn. Chính lúc chấp tác cũng vậy, khi chấp tác mình có thức ăn của tình huynh đệ anh chị em. Chính mình chế tác ra thức ăn đó, thức ăn này không phải được mua ngoài chợ. Thức ăn này chính do mình tự chế tác ra cũng như rau do tự mình trồng.

Thường tiên vi phúc đức: Trong bản tiếng Việt chúng ta có câu: Thường tạo tác nhân lành. Trong bản chữ Hán cũng như trong bản Pali có ý: Trong quá khứ đã có cơ hội tạo tác nhân lành. Chữ *tiên* ở đây có nghĩa như vậy. Chúng ta nên sửa lại là: Đã có dịp gieo trồng

những hạt giống tốt và đã làm những việc phúc đức, cho đúng với nguyên văn. Quý vị hãy ngồi hỏi tương lại xem trong quá khứ mình đã có cơ hội gieo trồng hạt giống lành hay chưa? Quý vị đã tụng bài:

Các Đức Thế Tôn thường trú trên đời, xin thương xót con.

Nếu con đã từng bố thí, dù chỉ là một nắm cơm.

Nếu con đã từng từng cứu độ chúng sanh, dù chỉ là vài con sâu con kiến.

Nếu con đã từng nói lời dễ thương, dù chỉ một vài câu làm cho người bớt khổ.

Nếu ngồi nhớ ra rằng mình đã từng gieo những hạt giống như vậy trong quá khứ thì mình nên mừng vì đó là điềm lành. Trong Kinh Pháp Hoa có nói: Có những nhân thấy rất nhỏ, nhưng chính những nhân đó đưa chúng ta tới kết quả rất lớn. Có một người đi vào trong tháp hay trong miếu tự nhiên thốt ra: nam mô A Di Đà Phật, chỉ cần nói một câu nhưng chính nhờ hạt giống nhỏ xíu ấy mà sau này người đó thành Phật (*Nhất sinh nam mô Phật, da dĩ thành Phật đạo*). Mình đã từng phát khởi được tâm niệm lành, đã từng nói được lời lành và đã từng làm được điều lành thì tất cả những điều lành trở thành vốn liếng của mình. Sau này mình thành công được là nhờ vốn liếng đó. Mình đã tạo tác những nhân lành trong quá khứ và trong giây phút hiện tại mình có thể làm thêm.

Sắc thân thừa trình chánh: Chữ *sắc* 勅 ở đây không có nghĩa là hình sắc mà có nghĩa là giữ gìn cẩn thận. Trong chữ *sắc* có chữ *lực* 力 tức là công phu lao tác. *Sắc* có nghĩa là giữ gìn để bảo hộ. Có khi chữ *sắc* cũng được dùng như chữ *sức* 飾 tức đồ trang sức. Chữ *sắc* chúng ta có thể hiểu như chữ *sức* tức là làm đẹp cho tự thân. *Thân* là tự thân. *Trình* là sự trong sáng không chung chạ bậy bạ. *Chánh* là thẳng, không nghiêng, là đoan chính, không có tâm tà, không đi quyến rũ người, không lẳng lơ, giữ cho thật thẳng, thật trong sáng.

Sắc thân thừa trình chánh, chữ *thừa* ở đây có nghĩa là đảm đương, nắm lấy tình trạng, chịu trách nhiệm về cái đó. *Thừa* là tiếp nối, nhận lấy trách nhiệm. Mình phải chịu trách nhiệm về việc làm đẹp cho tự thân bằng sự trình bạch và chân chính. Câu này chúng ta có thể dịch như sau: Biết làm đẹp cho tự thân bằng sự trình bạch

và chân chính. Giữ thân cho trinh bạch và chân chính, đó là điềm lành lớn nhất.

Chúng ta đã từng nghe pháp thoại về đau khổ và hạnh phúc. Khổ đau và hạnh phúc tương tức với nhau cũng như sen và bùn. Trong vị ngọt của hạnh phúc có vị đắng của khổ đau. Chúng ta biết gốc rễ của các cảm thọ nằm ở sắc, hành và tưởng. Sắc, thọ, tưởng và hành là bốn dòng sông. Những lạc thọ, khổ thọ và xả thọ đều có gốc rễ ở sắc uẩn, tưởng uẩn và hành uẩn. Chúng ta đã học rằng, xử lý khổ đau cũng là tạo dựng hạnh phúc. Mỗi giây phút là một cơ hội cho mình xử lý khổ đau và là một cơ hội cho mình tạo dựng hạnh phúc.

Người hành giả phải có khả năng của người làm vườn tức là phải chuyển hóa được rác và chế tác ra hoa. Chúng ta chỉ có thể nhận diện lạc thọ một cách rõ ràng trên bối cảnh của khổ đau. Nhờ có khổ đau mà mình nhận diện được hạnh phúc. Vì vậy chúng ta không nên đàn áp khổ đau, không nên chạy trốn khổ đau. Chúng ta có thể sử dụng khổ đau để làm nổi bật lên hạnh phúc. Chúng ta không đàn áp, không chạy trốn khổ thọ, phải ôm lấy khổ thọ để nhận diện hạnh phúc đang có. Có một điều mà chúng ta cần phải học là những cái gọi là xả thọ đều có thể được hành giả biến thành lạc thọ. Cái mà ta gọi là xả thọ, chính nó là một an thọ. Đau răng là khổ thọ, không đau răng là xả thọ. Nhưng thật ra không đau răng có thể là lạc thọ (feeling of well-being). Một neutral feeling có thể biến thành một feeling of well-being.

Trong dòng sông cảm thọ của chúng ta có rất nhiều giọt nước khổ thọ, nhưng cũng có một số giọt nước lạc thọ và rất nhiều giọt nước xả thọ. Nhưng đối với người tu tất cả xả thọ đều có thể biến thành lạc thọ. Khi biết đem chánh niệm soi vào thì xả thọ sẽ thành lạc thọ. Không đau răng là một hạnh phúc, không bệnh tật là một hạnh phúc, sự vắng mặt của đam mê, của giận hờn có thể trở thành hạnh phúc. Chúng ta có quyền thực tập câu linh chú thứ năm: Đây là giây phút hạnh phúc (This moment is a happy moment). Bất cứ giây phút nào chúng ta cũng có thể đọc câu linh chú này, trước khi làm việc, trong khi làm việc, trước khi ăn cơm, trong khi ăn cơm. Khi ta có chánh niệm thì giây phút đó trở thành ra lạc thọ.

(còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 2 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 5 tháng 2** từ 9:00 giờ sáng đến 4:00 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Nửa ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 12 tháng 2** từ 9:00 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.

- Ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 26 tháng 2** từ 9:00 giờ sáng tới 4:00 giờ chiều tại UUCF.
- Ngồi thiền vào mỗi tối **Thứ Năm** trong tuần với MPCF từ 7:30 giờ tới 9:00 giờ tối tại UUCF.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$2,124.97
Đóng góp tháng 1, 2011	\$600.21
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$2,625.18

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124