

Câu đối năm Tân Mão



Trong dịp chào đón năm Tân Mão, Sư Ông Làng Mai đã viết hai câu đối "hãy lắng nghe nhau, có mặt cho nhau" làm món quà gửi đến tăng thân và thân hữu khắp nơi để cùng vui xuân và thực tập với tăng thân Làng Mai.

Giảng Giải Kinh Phược Đức

(Phần 2)

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.

Bài kệ 5

Khứ ác tùng tự thiện

Tị tửu tri tự tiết

Bất dâm ư nữ sắc

Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

Biết bỏ ác theo lành

Không uống rượu, biết tiết chế

Không đắm trong sắc dục

Đó là điềm lành lớn nhất

Khứ ác tùng tự thiện: Bỏ những điều ác và theo hướng lành. *Tị tửu tri tự tiết:* Không uống rượu, lánh xa chuyện say sưa. Trong Kinh Pali có từ tapa, có nghĩa là khổ hạnh, không ăn chơi, biết tiết chế, tiếng Anh là self-restrain. Đối với thức ăn hoặc sự chơi bời, tiêu thụ thì chúng ta phải biết luật tiết chế (law of moderation). Nếu không biết tiết chế thì sẽ có khổ đau, đổ vỡ trong thân và trong tâm. Sự tiết chế rất quan trọng. Giới luật và uy nghi có thể giúp mình thực tập sự tiết chế. Khi được sống trong môi trường tốt của tăng thân thì mình thực tập rất dễ dàng vì những người xung quanh đều thực tập như vậy.

Bất dâm ư nữ sắc: Không đắm trong sắc dục, tức giữ cho mình được trong sáng, tiếng Phạn là brahmacharya (phạm hạnh). Người xuất gia giữ phạm hạnh được rồi

mà người tại gia cũng có thể giữ phạm hạnh, tức không nên có sự chung đụng bậy bạ.

Bài kệ 6

Đa văn như giới hành
Pháp luật tinh tấn học
Tu kỷ vô sở tranh
Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

Học rộng biết tri giới

Siêng năng tu tập theo giáo pháp và luật nghi

Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào các cuộc tranh chấp

Đó là niềm lành lớn nhất

Đa văn như giới hành: Đa văn là học rộng, mỗi ngày chúng ta phải học thêm, già rồi cũng vẫn phải học. Nếu cái học có tính cách nuôi dưỡng thì mình sẽ thích học chứ không phải bị bắt buộc học. Học sẽ là một niềm vui nếu cái học ấy giúp cho mình thấy rõ được con đường. Học không phải chỉ là để mở rộng kiến thức, để chứng tỏ ta biết hết mọi chuyện, mà học là để thấy được sự thật, thấy được con đường và phương pháp hành trì rõ ràng hơn để giúp cho chính mình và giúp cuộc đời. Cái học đó là một nhu yếu có thật của con người. Khi học với tinh thần đó thì chúng ta cảm thấy rất thích thú. Người tu phải có cái thích thú được học đùng đẽ rơi vào tình trạng bị bắt buộc học để có bằng cấp.

Như giới hành là biết hành trì theo giới. Mình giữ 5 giới, giữ 10 giới, 250 giới... *Pháp luật tinh tấn học:* Siêng năng tu tập theo pháp của luật nghi. *Tinh tấn* là siêng năng. Chữ *học* ở đây có nghĩa là thực tập, thực tập pháp và luật. *Pháp* là giáo pháp của Bụt dạy và *luật* là giới luật uy nghi.

Giới luật và uy nghi có công dụng giúp mình tiết chế, bảo tồn được tự do của mình. Giới luật và uy nghi được tiếp nhận từ Bụt không phải để làm cho mình mất hết tự do. Nếu thấy những giới luật và uy nghi như

những gì làm giới hạn tự do thì chúng ta chưa thấy được bản chất của nghi giới. Bản chất của giới là đem lại tự do cho mình. Giới có thể gọi là “*xứ xứ giải thoát, biệt biệt giải thoát*”. Có giới thì đi tới đâu cũng có tự do. Khi mình nghiện rượu hay vướng vào vòng ma túy thì mình đánh mất tự do. Không có tiền mua rượu, mua ma túy thì phải đi ăn trộm, ăn cướp, bị con nghiện sai sử thì mình đánh mất tự do trong tâm, bị rơi vào vòng tù tội thì mình đánh mất tự do trong thân. Đối với rượu mà mình nhìn với con mắt đó và mỉm cười với nó thì rượu không thể cám dỗ được mình. Đối với ma túy, mình cũng nhìn như vậy và nói: Thank you! I don't need you (cảm ơn nhé, tôi không cần). Đó là tự do.



Giới và luật là để bảo tồn tự do chứ không phải để làm mất tự do của mình. Khi tiếp thọ giới mình thấy, đây là bước tới thành thoi, bước vào tự do (stepping into Freedom). Mỗi giới cho mình tự do riêng. Có 10 giới là có 10 thứ tự do, có 250 là có 250 thứ tự do. *Biệt biệt giải thoát, xứ xứ giải thoát.* Freedom wherever you are. Đi đâu mình cũng có tự do nếu mình mang theo giới luật và uy nghi. Chúng ta phải cầu giới, giới tử là những người cầu giới.

Tu kỷ vô sở tranh: Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào những cuộc tranh chấp, không vướng vào những chuyện hơn thua, không

tranh biện để chứng tỏ tôi đúng anh sai. Người ta mất rất nhiều thì giờ vì chuyện “tôi đúng anh sai”. Trong bài kệ hô canh buổi chiều có câu: *Ba nghiệp lắng rồi, hết thị phi*, nghĩa là không nghĩ đến chuyện đúng sai nữa. It's no more about thinking right or wrong. Đó là tự do. Còn vướng vào sự tranh chấp, vướng vào sự suy nghĩ “người nào đúng, người nào sai”, cố tranh chấp cho được thì mình vẫn chưa có giải thoát. Khi ngồi xuống bồ đoàn rồi thì phải buông tất cả. Nếu đang ở trong một cuộc tranh chấp thì mình nên biết, cuộc tranh chấp đó làm mình mất thì giờ, mất năng lượng, mình không có cơ hội để sống đời sống của mình cho đàng hoàng. Khi ấy phải tìm cách thoát ra khỏi sự tranh chấp

càng sớm càng tốt, nói lời ái ngữ là cách thoát khỏi tranh chấp nhanh nhất, đó cũng là điều mà kinh Phước Đức dạy

Bài kệ 7

Cư hiếu sự phụ mẫu
Trị gia dưỡng thể tử
Bất vi không phạm hành
Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

*Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha
Biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm ấm
Không để cho lâm vào cảnh nghèo đói
Đó là điềm lành lớn nhất*

Cư hiếu sự phụ mẫu, Trị gia dưỡng thể tử : Là người con có hiếu với cha mẹ và nuôi được vợ con. Nếu là người nữ thì nuôi chồng con (dưỡng phu tử), Ngày xưa ở Việt Nam, các cô gái chuyên nuôi chồng tại vì anh chàng đang đi học. Anh chàng chỉ lo học, học ngày học đêm hy vọng thi đậu được làm quan nên người vợ thời xưa phải tảo tần gánh gạo buôn bán để nuôi chồng.

*Dằm đang xuôi ngược sớm chiều
Lòng mơ một chiếc võng điều mai sau*

Chồng thi đậu thì người vợ được người ta rước ngồi võng điều (võng màu đỏ). Đó là giấc mơ của các cô thiếu nữ ngày xưa. Tết Nguyên Đán này, tôi sẽ đọc thơ nói về giấc mơ của các cô thiếu nữ và các chàng trai thời của tôi ngày xưa. Bây giờ các cô gái, các chàng trai có giấc mơ rất khác. Hồi xưa khi chồng thi đậu thì các cô được ngồi trên chiếc võng màu đỏ, được lính hầu rước về làng và được làm quan. Đó là giấc mơ của các cô gái cho nên phải gánh gạo nuôi chồng.

Bất vi không phạm hành: Không phạm là thiếu thốn, nghèo đói. Đừng để cho gia đình bị thiếu thốn, nghèo đói. Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha, biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm

thấm, không để lâm vào cảnh nghèo đói. Đó là điềm lành lớn nhất. Có một chút khác biệt, bên kinh Điền Lành là không để cho gia đình rơi vào nghèo đói thiếu thốn, còn trong kinh Phước Đức là yêu thương gia đình mình.

Bài kệ 8

Bất mạn bất tự đại
Tri túc niệm phản phúc
Dĩ thời tụng tập kinh
Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

*Không kiêu mạn, không cho mình là hơn người
Biết tri túc, biết xét suy
Có thì giờ đọc tụng và thực tập kinh điển
Đó là phước đức lớn nhất*



Bất mạn bất tự đại: Không cho mình là giỏi, là quan trọng. Trong đạo Bụt, chữ *mạn* có một ý nghĩa rất đặc biệt. Thấy mình hơn người thì gọi là mạn, có mặc cảm thua người cũng gọi là mạn mà thấy mình bằng người cũng là mạn. Nghe thế, những người bạn Tây phương hỏi: *Tại sao thấy mình bằng người cũng là một cái lỗi?* Tại Làng Mai, mỗi khi chúng tôi tụng kinh trước pháp thoại chúng tôi thường đọc lời quán nguyện: xin đọc tụng như một cơ thể, lắng nghe như một cơ thể, vượt thoát những mặc cảm hơn người, thua người hoặc bằng người, thì có nhiều vị thiên sinh cười: *Tại sao lại có mặc cảm bằng người?* Theo sự tin tưởng của đa số thì mọi người sinh ra trên trái đất đều bằng nhau. Bằng người là một sự thật. Nhưng nhìn cho kỹ chúng ta thấy, con người sinh ra không bằng nhau. Người sinh ra ở nước Mỹ, người sinh ra ở Phi Châu, hai người sinh ra ở hai hoàn cảnh đã không bằng nhau. Sinh vào một môi trường có cơ hội và sinh vào một môi trường ít có cơ hội hơn đã là một sự bất bình đẳng. Sinh ra trong một gia đình giàu có hay trong một gia đình nghèo khổ là đã có sự bất công. Sinh ra trong một gia đình có giáo dục hay trong một gia đình không có

giáo dục cũng có sự bất công. Khi sinh ra người ta không bình đẳng đâu. Nhưng chữ mạn ở đây được hiểu theo tinh thần của đạo Bụt. Đạo Bụt nói không có ngã. Có tôi trong anh và có anh trong tôi, tôi là anh mà anh cũng là tôi, đó là vô ngã. Khi là vô ngã thì không còn sự so sánh, mà khi không so sánh thì không thấy hơn người, thua người hay bằng người.

Tâm lý trị liệu Tây phương hay nói người ta bệnh là do mặc cảm tự ti. Muốn trị hết bệnh thì phải xóa bỏ mặc cảm tự ti: Tôi không có giá trị gì hết, tôi chẳng làm được trò trống gì, tôi luôn luôn thua kém người. Do mặc cảm tự ti mà sinh ra bệnh tâm thần, cách trị liệu là làm cho người ta bỏ mặc cảm đó đi. Nhưng chúng ta không biết mặc cảm tự tôn (high self-esteem) cũng là bệnh. Người cho mình hơn người cũng bị bệnh, họ khó chịu vô cùng, dương dương tự đắc, ở đây gọi là tự đại. Bất mạn, bất tự đại, đừng nên thổi phồng mình lên quá lớn như con cóc, có ngày sẽ nổ.

Trong ánh sáng giáo lý đạo Bụt, chúng ta thấy mặc cảm tự ti là bệnh, mặc cảm tự tôn là bệnh và mặc cảm bằng người cũng là bệnh tại vì thấy mình bằng người tức là còn có sự so sánh. Nếu thấy mình với người đó là vô ngã, khổ đau của người đó cũng làm mình khổ đau, hạnh phúc của người đó cũng là hạnh phúc của mình, người đó thành công thì mình cũng thành công, thấy được tính vô ngã giữa cha và con, vợ và chồng thì tự nhiên ba cái mạn không còn nữa và hạnh phúc sẽ có thật. Trong chúng, nếu có một người tu giỏi và thành công thì tất cả mọi người đều được hưởng. Nếu có một người yếu kém thì tất cả mọi người đều chăm lo cho người đó vững lên tại vì người đó cũng là mình. Như vậy mới đúng theo nguyên tắc vô ngã.

Tri túc niệm phản phúc: Tri túc là biết mình có đủ, có dư điều kiện hạnh phúc. Mình không cần đi tìm những điều kiện hạnh phúc nào khác. Khi mình thờ trong chánh niệm, đem tâm trở về với thân và có mặt trong giây phút hiện tại thì mình khám phá ra mình có biết

bao nhiêu điều kiện để có thể có hạnh phúc ngay bây giờ. Mình có thể thực tập câu thần chú thứ năm: Sướng quá! Hạnh phúc quá! Mình không cần phải bỏ hiện tại, chạy về tương lai để đi kiếm tìm hạnh phúc. Đó là phép tri túc, tiếng Phạn là samtustah, tiếng Pali là santutthi, dịch ra tiếng Anh là: You already have enough conditions to be happy, you don't need to look for more.

Chỉ cần có chánh niệm thì tự nhiên hạnh phúc có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn nói: Pháp môn “Hiện pháp lạc trú”, ai cũng có thể thực tập được. Hiện pháp lạc trú là có hạnh phúc liền bây giờ, Dristadharmasukhavihara. Chúng ta nên nhắc nhau,

trước khi hô canh chúng ta có thể thực tập: Kính thưa đại chúng, đây là giây phút hạnh phúc. Mỗi người tiếp xúc được với điều kiện hạnh phúc mình đang có thì tự nhiên có hạnh phúc liền. Trước khi ăn cơm hay chấp tác với nhau, mình nhìn sư anh nói: Sư anh ơi! Đây là giây phút hạnh phúc, mình được làm việc chung với nhau.



Niệm

Tri túc không có nghĩa là khổ hạnh, chịu đựng. Tri túc là ý thức rằng mình có đủ điều kiện hạnh phúc và hạnh phúc liền. Đó là hạnh phúc rất lớn, mình là người tu thì phải có cái khôn ngoan đó. Phản phúc là lật ngược trở lại để xem xét cho cẩn thận. *Niệm* là nhớ nghĩ, có ý thức, biết suy xét. Niệm phản phúc là phải xét đi xét lại cho kỹ lưỡng, đừng nóng nảy, bộp chộp, biết xét suy cho thấu đáo. Chữ phản phúc trước cũng có nghĩa lật lọng, trắng thành đen, sấp thành ngửa. Nhưng chữ phản phúc ở đây có nghĩa là suy xét cho kỹ phía trên phía dưới, lật hòn đá ra xét trên dưới cho rõ ràng.

Dĩ thời tụng tập kinh: Có thì giờ đọc tụng kinh điển. Tụng là đọc, tập là thử đem ra áp dụng, ví dụ như phải đem ra áp dụng câu thần chú thứ năm. Mình học được cái gì thì phải đem ra áp dụng. *Tập* là thực tập, mình tụng kinh và phải áp dụng những gì mình học trong kinh. Có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha, biết tri túc, biết

suy xét cho thấu đáo, có thì giờ để đọc tụng và thực tập theo kinh điển, đó là điềm lành lớn nhất.



Bài kệ 9

Sở vẫn thường dục nhận
Nhạo dục kiến sa môn
Mỗi giảng tiếp thính
Thị vi tối cát tường

Dịch nghĩa:

*Biết nhẫn nhục khi nghe điều bất như ý
Có hạnh phúc mỗi khi được gặp người xuất gia
Mỗi khi nghe pháp hết lòng tiếp nhận để hành trì
Đó là điềm lành lớn nhất*

Sở vẫn thường dục nhận: Nghe điều gì bất như ý thì phải biết kiên nhẫn, mình phải học hạnh lắng nghe. Dù người kia nói những câu không dễ chịu thì mình cũng phải lắng nghe. Đây là sự thực tập lắng nghe với tâm từ bi (the practice of deep listening, compassionate listening). Mình đừng phản ứng liền, phải lắng nghe để hiểu, có hiểu mới thương, mới giúp người kia được.

Nhạo dục kiến sa môn: Có sự thích thú muốn được gặp những người xuất gia, với điều kiện là người xuất gia đó dễ thương, là người tu thật. Theo nguyên tắc, người xuất gia là người có học hỏi chánh pháp, là người có hành trì đàng hoàng, nếu gặp được người đó là có lợi. Còn nếu gặp, người đó chỉ nói chuyện buồn bán thị phi thì không phải là sa môn, mà là giả sa môn. Trong kinh dạy: vui mừng khi được gặp các thầy các sư cô vì mỗi khi gặp các thầy, các sư cô thì mình thấy trong người khỏe nhẹ, được học hỏi nhiều điều hay bởi các thầy, các sư cô đại diện cho sự tu tập, cho trí tuệ, cho tình thương.

Mỗi giảng tiếp thính thọ: Mỗi khi nghe pháp thì hết lòng tiếp nhận để hành trì. *Triếp* có nghĩa là thường thường, lập tức. Mỗi khi nghe giảng thì liền tiếp nhận và đem ra hành trì. Đó là điềm lành lớn nhất.

(còn tiếp)

Kệ Vô Thường

*Ngày nay đã qua
Đời sống ngắn lại
Hãy nhìn cho kỹ
Ta đã làm gì ?
Đại chúng hãy cùng tinh tấn
Thiền tập hết lòng
Sống cho sâu sắc và thanh thoi
Hãy nhớ vô thường
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng*

Nghi Thức Tụng Niệm – Lá Bối 1994

Sinh hoạt quán niệm tháng 3 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 5 tháng 3** 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 3** từ 9:00 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.
- Khoá Tu với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức từ **tối thứ Sáu 18 tháng 3** tới chiều Chủ

nhật ngày 20 tháng 3 tại trung tâm Claymont Court, West Virginia.

- Một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 26 tháng 3** ở Baltimore, Maryland.
- 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	\$2,625.18
Đóng góp tháng 1, 2011	\$170.26
Phước sương UUCF	-\$100.00
Li xì cho các cháu	-\$160.00
Quỹ còn	\$2,535.44

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124