



Kinh Người Áo Trắng - Chất liệu tâm linh - Năm giới

(Đây là bài pháp thoại ngày 24.01.2013 tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai trong khóa An Cư Kết Đông 2012-2013.)

Điểm nổi bật trong kinh Người áo Trắng là Bụt dạy người cư sĩ chỉ cần thực tập hai pháp môn sau đây là có đủ hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Đó là:

1. Năm giới (戒)
2. Bốn tùy niệm tức bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm 增上心)

Bụt nói rất rõ: Nếu người tại gia thực tập theo hai pháp môn trên thì có thể có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại mà không có khó khăn gì. Không có khó khăn có nghĩa là sự thực tập này rất dễ chịu, ta không cần phải lao nhọc, phải gồng lên để thực tập. Thực tập theo hai pháp môn trên thì:

- Ta có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại gọi là *hiện pháp lạc trú* 現法樂住

- Ta chắc chắn không rơi trở lại vào những con đường khổ đau tức con đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và atula.

- Ta có thể đạt được quả vị nhập lưu (vào dòng) tức là gia nhập vào một dòng đi về tương lai, đi về hạnh phúc và giải thoát, cũng như ta muốn đi Paris và ta đã lên ngồi trong TGV (xe lửa) hướng về Paris thì chắc chắn là ta sẽ tới Paris. Vào dòng thì thế nào ta cũng được giải thoát hoàn toàn. Bụt nói ta chỉ sinh ra lại trong cõi hệ lụy bảy lần là tối đa. Nếu làm ăn khá thì ta sinh trở lại một hay hai lần hoặc ngay trong kiếp này ta cũng có thể được giải thoát hoàn toàn.

Cụm từ “an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn gì” được lặp lại nhiều lần trong kinh.

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng, nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và các đường dữ khác; đã chứng được quả Tu Đà Hoàn (vào dòng), không còn thoái đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa bảy lần nữa trong các cõi trời và cõi người là có thể đạt đến biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Kinh chỉ cho chúng ta rất nhiều điều:

Đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta không thực tập để có hạnh phúc trong tương lai hay để có sự giải thoát và giác ngộ sau này mà thôi. Trước hết ta phải có hạnh phúc, giải thoát và giác ngộ ngay bây giờ. Trong đó có hàm ý: Không có con đường đưa tới hạnh phúc, hạnh phúc chính là con đường. Nếu ta thấy đau khổ trong khi tu là không đúng. Trong khi tu ta phải có hạnh phúc thì mới đúng. Nếu nghĩ rằng phải cực khổ bây giờ để trong tương lai có được hạnh phúc là ta không đi đúng con đường. Giáo lý “hiện pháp lạc trú” (drstādharmasukhavihara) rất quan trọng trong đạo Bụt. Drstā là hiện pháp, sukhavihara là lạc trú hay lạc cư. Nhưng nhiều tông phái, nhiều chùa đã đánh mất giáo lý này. Ta tu như thế nào để có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại dù ta là cư sĩ. Ta không cần phải lao nhọc mà vẫn hạnh phúc trong giây phút hiện tại (không có khó khăn gì), ta phải tu cho khéo (Khéo tu thì nổi, vụng tu thì chìm). Cũng với pháp môn đó, nếu khéo tu thì ta có hạnh phúc ngay lập tức, còn không khéo tu thì ta cứ vật lộn hoài mà vẫn không đưa tới kết quả.

Quá khứ không còn nữa, tương lai thì chưa tới, những gì chúng ta thấy trong hiện tại là hiện pháp. Hạnh phúc phải có trong hiện pháp. Ta phải có hạnh phúc trong khi tu và phải tu như thế nào để đừng mệt nhọc, mất sức, chịu đựng. Ta phải ngồi thiền như thế nào để có hạnh phúc, đi thiền như thế nào để có hạnh phúc, tụng kinh như thế nào để có hạnh phúc. Nếu ta cố gắng mệt nhọc, thân tâm rã rời là không đúng. Ta phải khéo tu. Hiện tại bảo đảm cho tương lai. Ta không rơi trở lại con đường của hệ lụy, địa ngục, nga quỷ, súc sanh. Ta được vào dòng giải thoát và thế nào ta cũng được giải thoát hoàn toàn.

Kinh này không chỉ trả lời cho những mối quan tâm thường nhật của con người, mà cũng trả lời cho mối quan tâm tối hậu của con người. Con người có những mối quan tâm của đời sống hằng ngày như làm sao để có sức khỏe, để được che chở, để được an cư lạc nghiệp, v.v... Nhưng người cư sĩ cũng có mối quan tâm tối hậu. Họ cũng muốn biết: Sau này mình sẽ đi về đâu? Họ rất bận, họ không có thì giờ nhưng lâu lâu họ cũng hỏi: “Không biết mình từ đâu tới và mình sẽ đi về đâu? Sau khi chết mình sẽ như thế nào?” Đó là mối quan tâm tối hậu.

Giữa ba chất liệu tín mộ, chất liệu tâm linh và chất liệu chú thuật không có ranh giới rõ ràng

Tuy dạy cho cư sĩ nhưng Bụt cũng làm thỏa mãn hai loại quan tâm: làm sao để có hạnh phúc trong đời này và làm sao để thấy được tương lai, thấy được mình đang đi về đâu. Trong kinh có rất nhiều *chất liệu tâm linh*.

Chúng ta phải để ý một chi tiết là trong kinh Bụt gọi các cư sĩ là thánh đệ tử. Thánh đệ tử là đệ tử, tuy là cư sĩ nhưng có chất thánh (holy element) trong họ. Khi có năng lượng của niệ, định và tuệ thì ta có chất thánh trong con người của mình. Chất thánh đó bảo hộ ta, làm cho ta hạnh phúc và đưa ta đi tới. Chất thánh không từ ngoài đi vào mà là do tự ta chế tác ra bằng sự tu tập năm giới và bốn phép tùy niệm.

Đạo Bụt cung cấp cho người cư sĩ chất liệu tâm linh (the spiritual element) chứ không phải chỉ cung cấp sự tín mộ như nhiều người đã hiểu lầm. Tín mộ là chỉ tin tưởng vào những thế lực bên ngoài. Giữa chất liệu tâm linh và chất liệu tín mộ (the devotional element) không có một ranh giới rõ ràng, vì vậy có những phép thực tập mà bề ngoài thấy như tín mộ nhưng bên trong rất tâm linh vì trong đó có niệ, định và tuệ. Ví dụ như chúng ta lạy trước tượng Phật, bề ngoài trông giống như pháp môn tín mộ. Bụt là người, ta cũng là người, người này lạy người kia tại vì trong người kia có chất liệu thánh. Ta là người hoàn toàn không có khả năng và ta lạy cầu xin một vị Phật, vị bồ tát, vị thánh nhân cứu giúp mình. Lạy như vậy giống như một sự tín mộ.

Tuy nhiên, tùy theo cách lạy, trước khi lạy ta quán chiếu: Người lạy và người được lạy đều không có tính cách riêng biệt.

Lạy Đức Thế Tôn, Ngài là Bụt, con là chúng sanh nhưng con thấy Bụt được làm bằng những chất liệu không phải Bụt, trong đó có chúng sanh. Con tuy là chúng sanh nhưng con có chất Bụt trong lòng. Nhận thức như vậy, con thấy con có trong Bụt và Bụt có trong con.

Quán chiếu như vậy rồi lạy xuống thì không phải là sự tín mộ, cầu xin mà là sự thực tập. Lạy xuống trước tượng Phật, bề ngoài giống như một sự tín mộ nhưng bên trong là một hành động quán chiếu. Người ta thường hay lẫn lộn tín mộ và tâm linh.

Ngoài chất liệu tín mộ và chất liệu tâm linh còn có *chất liệu chú thuật* (the magical element). Người theo đạo Thiên chúa cũng tin tưởng vào những thể lực ma quái. Khi cảm thấy có thể lực ma quái thì người ta đưa cây thánh giá ra trước mặt và nghĩ rằng ma quái phải rút lui. Cây thánh giá tuy được làm bằng gỗ hay bằng sắt nhưng nó có thần lực. Đó là chất liệu chú thuật. Chúng ta cũng có câu thần chú để mỗi khi gặp ma ta đọc lên thì ma chạy. Đó cũng là chất liệu chú thuật.

Không có ranh giới rõ ràng giữa ba chất liệu tín mộ, tâm linh và chú thuật, ví dụ như Tâm Kinh Bát Nhã. Tâm Kinh là một kinh nói về tuệ giác cao nhất (the

loài thủy quái và những tên hải tặc. Tôi có những đệ tử đem theo cuốn “Nẻo về của ý” khi vượt biển. Họ nghĩ cuốn sách đó rất linh thiêng, trong đó có nói về Tâm Kinh. Khi sử dụng văn bản Tâm Kinh để bảo hộ cho mình thì có thể ta có sử dụng một ít chất liệu tâm linh nhưng ta sử dụng chất liệu tín mộ nhiều hơn. Có thể ta tin rằng có Tâm Kinh trên thuyền thì hải tặc không dám tới. Đó là chất liệu chú thuật. Khi người Anh tới xâm chiếm nước Miến Điện bằng máy bay, xe tăng và súng đạn thì có những Phật tử mang bùa chú đi tới trước súng đạn vì họ nghĩ rằng có bùa chú trên người thì súng bắn không lúng. Họ đưa tay lên trời bắt ấn vì họ tin rằng làm như vậy thì máy bay sẽ rớt xuống.



perfect understanding). Tâm Kinh Bát Nhã giúp ta quán chiếu thấy được tất cả đều không có tự tánh để ta vượt thoát những khổ đau, sợ hãi (độ nhất thiết khổ ách). Tâm Kinh Bát Nhã là một hình thái sinh hoạt tâm linh cao nhất (prajñā paramita). Nhưng có người tụng Tâm Kinh để có công đức, sáng trưa chiều đều tụng, tụng ba bốn chục năm mà vẫn không hiểu. Cũng như chú Chuẩn Đề và chú Đại Bi, người ta tụng năm này sang năm khác mà không hiểu gì cả. Người ta tin tưởng rằng tụng chú để đuổi tà ma. Cũng như những thầy tụng chú Lăng Nghiêm để nữ sắc đừng tới kéo mình, nhưng có thầy dù tụng năm này sang năm khác mà nữ sắc vẫn kéo đi như thường. Ta có câu thần chú, khi nằm mơ thấy ma ta đọc lên câu thần chú nhưng con ma nhe răng cười chẳng sợ gì cả. Tâm linh có thể trở thành tín mộ và tín mộ có thể trở thành chú thuật.

Có những thuyền nhân vượt biển chỉ đem theo một bản Tâm Kinh. Họ tin rằng bản Tâm Kinh có thể cứu họ khỏi những cơn sóng gió ngoài biển, tránh thoát

Thọ trì năm giới để bảo đảm tự do và hạnh phúc

Nhưng khi đọc kinh Người Áo Trắng thì chúng ta thấy chủ ý của Bụt là cho người cư sĩ chất liệu tâm linh. Năm giới là sự thực tập giúp cho ta đừng sa đọa vào cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Mỗi giới bảo đảm cho ta một tự do. Ví dụ như giới thứ năm là “không vướng vào vòng ma túy”, nếu ta giữ giới thứ năm này thì ta không vướng vào ma túy rất rõ ràng. Năm giới bảo đảm cho ta năm không gian tự do. “Không rơi trở lại vào tình trạng hệ lụy” không phải là chuyện siêu hình mà là chuyện rất thực tế và rất khoa học. Giữ năm giới thì ta có năm khoảng trời tự do thật lớn, thân tâm ta được thanh tịnh, mạnh khỏe và ta có nhiều niềm vui. Đây không phải là một sự hứa hẹn hão huyền về một hạnh phúc tương lai. Giữ năm giới thì ta có hạnh phúc ngay lập tức. Ai đã thọ năm giới thì biết giờ phút mà ta quỳ xuống nhận năm giới là ta có hạnh phúc liền. Ta thấy mình có một con đường và năm giới sẽ bảo hộ cho mình, mình sẽ có rất nhiều tự do khi thọ trì năm

giới. Bụt dạy người cư sĩ phải thọ trì năm giới thì mới bảo đảm được hạnh phúc của mình. Hạnh phúc đó ta không phải chờ lâu, ta có thể có ngay trong giây phút hiện tại.

Nhưng nói như vậy không có nghĩa là người xuất gia không cần năm giới. Người xuất gia thọ 250 giới nhưng 250 giới đó rất cuộc vẫn nằm trong năm giới. 250 giới có nhiều chi tiết hơn nhưng vẫn phát xuất từ năm giới. Theo truyền thống thì năm giới rất đơn sơ: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không uống rượu. Nhưng năm giới trong kinh Người Áo Trắng có giới tướng rất rõ ràng. Nương trên tinh thần của kinh Người Áo Trắng ở Làng Mai chúng ta có *năm giới tân tu* với đầy đủ giới tướng, phân chiểu được tinh thần Tứ đế và Bát chánh đạo trong đó có chánh kiến. Khi quyết tâm thực tập theo năm giới thì ta chẵn chắc có tự do, hạnh phúc và niềm vui ngay trong giây phút hiện tại. Điều này rất khoa học, không có gì là mê tín dị đoan. Đó là chất liệu tâm linh, trong đó có niệm, định và tuệ.

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 năm 2016

- Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2016 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 1 từ 12 giờ trưa tới 4 giờ chiều tại Chapel của Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Vào cùng ngày, một buổi lễ truyền Năm Giới theo truyền thống chùa Làng Mai dưới sự chủ trì của các vị Giáo Thọ và tăng thân Tiếp Hiện vùng Hoa thịnh Đôn sẽ được tổ chức từ 9:00 giờ sáng đến 12:00 giờ trưa tại Sanctuary. Kính mời tất cả quý thiền sinh tham dự lễ truyền Năm Giới để nâng đỡ cho các vị giới tử vững tiến trên con đường thực tập. 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: <http://crpev.org/thuyentu/>

- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>

* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 9 tháng 1 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3,877.88
Đóng góp tháng 12	\$180.00
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,957.88
