



Kinh Người Áo Trắng - Chất liệu tâm linh - Năm giới (tiếp theo và hết)

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

Bốn tâm cao đẹp

Bốn tâm cao đẹp là niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng và niệm Giới.

Niệm Bụt

Niệm Bụt không phải là cầu xin ân huệ từ một thế lực bên ngoài. Niệm Bụt làm cho tâm ta được tịnh hóa. Bụt là một con người như mình, nhưng nhờ sự thực tập mà chuyên hóa được những phiền não, khổ đau. Khi niệm Bụt ta có một niềm tin là ta cũng có thể làm như Bụt, tại vì nếu Bụt là con người mà làm được thì ta là con người, ta cũng có thể làm được. Vì vậy diễn tả Bụt như một thần linh là một điều tai hại, làm cho người ta không thể với tới được. Bụt phải là một con người. “Đường xưa mây trắng” là bộ sách mà trong đó

tác giả đã tìm đủ mọi cách để phục hồi tính người của Bụt. Thấy Bụt như một con người ta sẽ dễ dàng tới tiếp cận, còn nếu Ngài là một thần linh thì rất khó mà tiếp cận. Bộ “Đường xưa mây trắng” có công đức giúp cho ta thấy được Bụt là một con người để ta tiếp cận được dễ dàng và ta niềm tin là ta cũng sẽ làm được như Bụt. Những đức tính như Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn là những đức tính mà chúng ta cũng có thể có được. Đó là 10 danh hiệu của Bụt.

Cư sĩ Cấp Cô Độc, mỗi khi nghĩ tới Bụt là ông có hạnh phúc ngay. Trong cuộc đời, nếu ta có được một người quen như vậy thì rất hay, mỗi nghĩ tới người đó thì tự nhiên ta có hạnh phúc tràn trề. Trong trường hợp của ông Cấp Cô Độc thì người đó là Bụt. Thầy Xá Lợi Phất biết rất rõ là ông Cấp Cô Độc đang đau nhức, nhưng nếu thầy nhắc tới Bụt thì chắc là ông sẽ bớt đau ngay. Thiên hướng dẫn của thầy Sariputra rất khôn ngoan.

Niệm Pháp

Pháp là một đối tượng của tùy niệm, anusmrti. Niệm Pháp ta cũng có hạnh phúc rất nhiều. Pháp đại diện cho Bụt, Pháp là chất liệu của một vị Bụt. Sở dĩ Bụt là Bụt là vì Ngài có Pháp thân. Pháp thân là sự thực tập, là tuệ giác, là cái cho ta tự do và hạnh phúc. Pháp không phải là một cái gì xa xôi, ta có thể trực tiếp tiếp cận Pháp mà không cần phải qua trung gian của một người nào dù cho người đó là một tăng lữ.

Pháp là gì? Pháp có tính cách thiết thực, hiện tại, không phải là cái gì mơ hồ thuộc về thế giới siêu nhiên và tương lai. Đặc tính của Pháp là samdittika, có nghĩa là có tính cách thiết thực trong giây phút hiện tại như thở vào, thở ra. Thở vào, thở ra là chuyện chúng ta có thể thấy trong giây phút hiện tại. Nếu để tâm vào hơi thở và thở vào ta sẽ thấy trong khi thở ta đem thân về với tâm và hơi thở vào làm cho thân của ta hay cảm thọ của ta lắng dịu xuống. Đó là chuyện thiết thực hiện tại (samdittika). Pháp không phải là cái ta mong ước ở tương lai. Sự thực tập và hạnh phúc xảy ra ngay trong giây phút hiện tại. Nó vượt thoát thời gian (ākālika), nó có hiệu nghiệm ngay trong giây phút hiện tại và không bao giờ mất tính hiện tại của nó. Giáo pháp mâu nhiệm này, ta có thể tự mình thực chứng (ehipasika) mà không cần phải qua một trung gian. Ehipasika là tự mình tiếp cận và chứng nghiệm. Đây không phải là sự tín mộ, cầu xin.

Diệu pháp của Đức Thế Tôn, con đường mà con đang nguyện đi theo, là giáo pháp đã được nhiệm mầu tuyên thuyết. Giáo pháp đó là thiện thuyết (well proclaimed), là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giây phút hiện tại (samdittika), là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian (ākālika), là giáo pháp mà mọi người có thể đến mà tự thấy (ehipasika), là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên, là giáo pháp có công năng dập tắt phiền não, là giáo pháp mà người trí nào cũng có thể tự mình thông đạt.

Đây không phải là sự lạy lỵ cầu xin, không phải là sự tín mộ mà trước hết là tâm linh, là tuệ giác. Vì vậy giáo pháp Đức Thế Tôn hiến tặng cho người tại gia là một loại giáo pháp cao, thuần túy,

không đòi hỏi một niềm tin mù quáng. Khi tâm ta tiếp cận được với ba viên ngọc quý tức Bụt, Pháp và Tăng thì tự nhiên ta có hạnh phúc, ta cảm thấy có sự che chở bởi năng lượng niệm-định-tuệ được chế tác ra trong sự thực tập.

Hạnh phúc ngay trong hiện tại

Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, ta không cần phải niệm Thiên để được sinh lên cõi trời. Ta đang có hạnh phúc trong giây phút hiện tại, mà nếu có hạnh phúc ở cõi này thì cõi này đã là cõi trời. Người ta muốn sinh Thiên hay sinh cõi Tịnh độ, nhưng nếu đã có hạnh phúc ở đây rồi thì ta không cần Thiên giới hay cõi Tịnh độ nữa. Cụm từ “hiện pháp lạc trú” đã được lặp lại sáu lần trong kinh. Là người xuất gia, nếu muốn đem Phật pháp chia sẻ với người cư sĩ thì ta phải nhớ làm thế nào để họ được sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, đừng hứa hẹn với họ Niết bàn, Tịnh độ hay Thiên đường. Đó là ý của Bụt, ta phải sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Chuyện này không khó khăn gì và phương pháp thực tập lại rất dễ chịu. Ta có thể làm hay hơn nữa, khi có hạnh phúc thì ta chứng được quả vào dòng cùng đi với tứ chúng. Nếu đi một mình như một giọt nước thì ta sẽ bốc hơi, đi như một dòng sông với đại chúng thì chắc chắn là ta sẽ đi ra biển. Vào dòng là không đi lui nữa. Đã vào dòng rồi, dù có được giải thoát hoàn toàn trong năm kiếp hay trong hai kiếp nữa thì ta cũng đã yên, ta không còn lo sợ. Hơn nữa ta đang có hạnh phúc nên ta không cần phải giải thoát mau một cách hấp tấp.

Chúng ta có những phép thực tập dành cho cư sĩ mà người xuất gia cũng có thể tham dự được. Nếu khéo léo thực tập thì những pháp môn đó có chất liệu tâm linh nhiều hơn chất liệu tín mộ:

Lễ kính

Nhất giả, lễ kính chư Phật: Sự thực tập đầu tiên là bày tỏ sự kính ngưỡng của mình đối với Bụt. Bên ngoài sự thực tập này giống như một hành động tín mộ, nhưng nếu ta biết cách thì sự thực tập có chất liệu tâm linh rất cao. Muốn lễ Bụt ta phải

quán chiếu Bụt là ai, ta là ai, giữa ta và Bụt có sự liên hệ nào. Biết được giữa ta và Bụt không có sự ngăn cách thì tuệ giác sẽ phát hiện ra trong khi ta lay xuống. Sáng nay, khi đọc Sám pháp địa xúc tôi cũng lay xuống như các thầy, các sư chú và các đạo hữu nhưng trong khi lay tôi quán chiếu là mình đang lay với tất cả dòng họ huyết thống và tâm linh mà không phải là một cá nhân đang lay xuống. Đó là có chất liệu tâm linh. Ta cũng thấy được là người đang lay và người được lay không tách rời nhau tại vì trong tổ tiên tâm linh cũng có Bụt. Trong khi lay ta tiếp xúc được vô ngã, tiếp xúc được tính bất nhị giữa Bụt và chúng sanh. Cái lay đó không phải là tín mộ. Tuy bên ngoài có vẻ giống như ta cầu xin sự che chở, cầu xin một chút hạnh phúc, một chút tâm linh nhưng thật ra trong khi lay ta chế tác ra hạnh phúc, chế tác tự do và chế tác tâm linh.

Xưng tán

Nhị giả, xưng tán Như Lai: Xưng tán là ca ngợi, ta ca ngợi Bụt là bậc thầy của loài trời, loài người. Bụt đã qua tới một cách nhiệm mầu, đã diệt trừ được những phiền não, đã điều phục được con người dù là những người ngang ngược nhất. Nếu biết quán chiếu ta thấy mình đang đi trên con đường của Bụt và mình cũng đang thực hiện những điều Bụt đã làm. Xưng tán đem lại những tuệ giác, những tự do và làm cho phiền não, tham vọng, hận thù tan biến đi tại vì chúng ta đang hướng về một cái gì rất đẹp. Phương hướng rất quan trọng, khi biết được phương hướng quay về thì ta buông bỏ được rất nhiều hệ lụy. Vì vậy con người phải có một hướng đi. Trong kinh có nói làm thân con lạc đà chở nặng cũng chưa thật sự là khổ, chỉ khi nào không biết được hướng đi mới thật là khổ. Khi lễ kính và xưng tán là ta biết đi về hướng nào, ta muốn đi về hướng của Bụt, của Bồ Tát. Hướng về đó là ngoảnh lưng lại với những cái khác. Xưng tán Như Lai đem lại hạnh phúc ngay trong khi xưng tán.

Cúng dường

Tam giả, quán tu cúng dường: Chúng ta thường nghĩ cúng dường là cung cấp cho người xuất gia

bốn thứ cần thiết như thức ăn, áo quần, thuốc men và chỗ ở gọi là *tứ sự cúng dường*. Cúng dường thì có công đức, công đức này giống như một trương mục tiết kiệm để này ta xài dài dài sau này. Thật ra nếu cúng dường bằng chất liệu tâm linh thì ngay trong lúc cúng dường ta buông bỏ, ta có niềm vui, có hạnh phúc, tự do. Khi ta giúp được cho người bớt khổ và có niềm vui thì hạnh phúc tới ngay trong lúc đó chứ không phải chỉ có trong tương lai.

Hơn nữa có nhiều thứ cúng dường, ta cúng dường thực phẩm, áo quần, thuốc men nhưng ta cũng có thể *cúng dường Phật pháp*. Ta đem đạo Bụt ra để giúp cho người khác bớt khổ, ta cho họ một giờ tham vấn và với kinh nghiệm, với tuệ giác của mình trong một giờ đó ta có thể kéo họ ra khỏi địa ngục. Đó là một loại cúng dường, còn quan trọng hơn là cúng dường cơm áo. Ta ngồi với một người đang trầm luân, khổ não không có lối ra và ta quán chiếu, nhìn rõ, hiểu thấu nỗi khổ niềm đau của người đó rồi tìm cách đưa họ ra khỏi thế giới của địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Đó là một hình thức cúng dường. Không cần phải có tiền mới cúng dường được, ta chỉ cần có tình thương và tuệ giác là có thể cúng dường rất nhiều. Đó là cúng dường Pháp.

Cúng dường hương không phải để có mùi thơm. Thay vì đốt một cây nhang ta đốt cả bùm, tưởng rằng làm như vậy là có nhiều công đức. Chư tổ đã dạy ta phải biết cách cúng dường hương. Chúng ta có những bài dâng hương rất hay:

Giới hương, định hương, tuệ hương, giải thoát hương, giải thoát tri kiến hương. Con có giới, có định, có tuệ, có giải thoát và con đem cúng dường lên Bụt.

Cúng dường như vậy thì công đức vô lượng, cúng dường không cần nhiều tiền mà chỉ cần tâm của mình.

Sám hối

Tứ giả, sám hối nghiệp chướng: Sám hối không phải là xưng tội. Với sự chứng minh của tăng

thân, của sư anh, sư chị, của chư Bụt và chư Bồ Tát ta nhìn lại con người của mình để thấy ta đã đi tới đâu, ta đã thành công chỗ nào và chưa thành công chỗ nào để ta có thể đi tới.

Sám pháp địa xúc là một pháp môn rất hay, là một quá trình quán chiếu để chuyển hóa mà không phải là một hành động thú tội và cầu xin. Ở xóm Thượng sáng nào chúng ta cũng thực tập Sám pháp địa xúc. Ví dụ ta nói: Bạch Đức Thế Tôn, lâu nay con đi như bị ma đuổi, con không có an lạc trong từng bước chân. Con sinh ra đời để đi như vậy thì rất uổng. Trong khi Đức Thế Tôn đi từng bước thanh thoi, an lạc, hạnh phúc, nuôi dưỡng trí tuệ mà con lại đi như vậy thì con không xứng đáng làm học trò của Ngài. Con lạy xuống ba lạy hứa với Đức Thế Tôn là từ nay trở đi mỗi bước chân của con sẽ có vững chãi, an lạc, thanh thoi, nuôi dưỡng và trí tuệ. Đó là sám để đưa tới tuệ giác và lãnh mạnh hóa đời sống của mình.

Tùy hỷ

Ngũ giả, tùy hỷ công đức: Chúng ta phải có tâm niệm vui khi người khác thành công. Người kia có hạnh phúc thì ta mừng cho người đó. Ta không ganh tị, tranh đua với người đó. Thấy bất cứ điều gì có tác dụng đưa nhân loại đi tới, giúp cho con người bớt khổ thì ta đều yểm trợ. Đó gọi là tùy hỷ công đức. Ta thấy những thực hiện của người đó cũng là những thực hiện của mình và những gì ta thực hiện cũng là để cho người đó có hạnh phúc.

Ta có 10 hạnh của đức Phổ Hiền mà quý vị phải tự học lấy:

Lục giả, thỉnh chuyển pháp luân.

Thất giả, thỉnh Phật trụ thế.

Bát giả, thường tùy Phật học.

Cửu giả, hằng thuận chúng sanh.

Thập giả, phổ giai hồi hướng.

Phóng sinh

Chúng ta có những sự thực tập như phóng sinh tức thả chim, thả cá. Sự thực tập này cũng đem lại hạnh phúc, nó không hẳn là sự tín mộ mà là tâm linh. Phóng sinh đem lại rất nhiều niềm vui vì ta

bảo hộ cho các loài chúng sinh. Ăn chay là một trong những hành động phóng sinh đẹp nhất. Nếu ăn chay mà ta đau khổ thì thả là đừng ăn chay còn hơn. Ta phải có hạnh phúc trong khi ăn chay, ta có niềm vui vì mình không cần ăn thịt của chúng sinh, mình bảo hộ cho sinh môi, mình cho trái đất một tương lai.

Tu tạo công đức: Giúp người nghèo, người cô đơn. *Xây tháp, Đức chuông, In kinh, Ăn chay, Cúng thí thực*

Đeo tượng Phật: Đeo tượng Phật hay thờ Phật để nhắc ta hình ảnh của Phật, để nhắc rằng ta đã có con đường thì đeo tượng Phật có tính cách tâm linh. Nếu nghĩ tượng Phật này rất linh thiêng, đem theo trong xe ta sẽ không bao giờ gặp tai nạn thì đó là sự tín mộ.

Trong kinh này Bụt dạy về tâm linh nhiều hơn sự tín mộ. Ngài rất coi trọng người cư sĩ, Ngài biết người cư sĩ có thể thành đạt rất nhiều. Chúng ta có thể nghĩ rằng sự thực tập trước tiên là chất liệu tâm linh có khả năng chế tác giới, định và tuệ. Nhưng nếu không khéo thì tất cả sự thực tập tâm linh trở thành sự thực tập tín mộ, trong đó có thể có cả sự thực tập ma thuật. Muốn đem Phật pháp truyền bá rộng rãi trong nhân gian ta phải nắm được vấn đề để đừng làm thoái hóa đạo Bụt, để đừng làm mất đi bản chất của đạo Bụt. Ví dụ trong kinh Bụt dạy người cư sĩ phải thực tập như thế nào để có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại và hạnh phúc trong hiện tại sẽ bảo đảm cho tương lai. Nếu khuyên người ta nên phát tâm nhằm chán cõi đời này để cầu sang một cõi khác là không đúng theo nguyên ý của Bụt. Bồ hiện tại để tìm cầu tương lai là không đúng với bản hoài của Bụt. Trong kinh Bụt có nói tới cõi trời như một chỗ ta có thể sinh ra trở lại để tu học mà không phải chỗ cuối cùng. Chỗ cuối cùng của chúng ta là giải thoát hoàn toàn.

Người ta nói cúng dường cho các thầy thì sau này được sinh lên cõi trời là không đúng. Ta có thể được sinh lên cõi trời nhưng đó không phải là mục đích chính. Mục đích đầu tiên là phải có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại và được

sinh lên cõi trời hay lên cõi Tịnh độ chỉ là những sản phẩm phụ mà thôi. Lấy sản phẩm phụ làm mục tiêu là không đúng, mục tiêu là sống hạnh phúc ngay lập tức. Ta phải giúp Bụt, ta phải phục hồi lại giáo lý nguyên thủy của Ngài. Ta phải cống hiến phương pháp tu như thế nào để người ta có hạnh phúc, có giải thoát, có tự do ngay trong giây phút hiện tại và hạnh phúc đó bảo đảm cho tương lai. Không phải là Bụt không nghĩ tới tương lai, nhưng Ngài nói tương lai tùy thuộc hiện tại, nếu hiện tại ta có hạnh phúc thì chắc chắn là ta sẽ có hạnh phúc trong tương lai.

(HẾT)

Sinh hoạt quán niệm tháng 2 năm 2016

- Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2016 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 2 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Vì ngày quán niệm chỉ cách Tết Nguyên Đán 2 ngày, trong chương trình sẽ có tụng kinh cầu an đầu năm và những sinh hoạt mừng Xuân Bính Thân. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:

<http://crpcv.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 20 tháng 2 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3,957.88
Đóng góp tháng 1	\$153.00
Một vị đóng góp	\$139.46
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	4,150.34

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124