Thuyền Từ

Tháng 11
2022

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn 10413 Adel Road, Oakton, VA 22124
Điện thư: thuyentu@crpcv.org *Trang nhà http://crpcv.org/thuyentu/*

Giảng Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại (phần 3) tiếp theo

(Pháp thoại ngày 4.7.2010, tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới.)

Bài kệ 15

Sanh hữu tác hành giả	生有作行者
Thị vi bất đắc yếu	是為不得要
Nhược dĩ giải bất sanh	若已解不生
Bất hữu bất tác hành	不有不作行

Thấy có sinh, có hữu, có tác, có hành
Là chưa đạt tới chỗ thiết yếu
Nếu hiểu được thế nào là bất sinh
Thì không thấy còn hữu cũng không còn nhu yếu tác và hành.

Sanh hữu tác hành giả
Thị vi bất đắc yếu

Còn thấy có sanh, có hữu, có người làm, có người thực tập thì chưa đạt tới chỗ thiết yếu.

Nhược dĩ giải bất sanh
Bất hữu bất tác hành

Khi hiểu được không có sinh thì sẽ thấy không còn hữu, tác và hành. *Hành* là sự thực tập, *tác* là hành động.

Bài kệ 16

Tắc sanh hữu đắc yếu	則生有得要
Tùng sanh hữu dĩ khởi	從生有已起
Tác hành trí tử sanh	作行致死生
Vi khai vi pháp quả	為開為法果

Vì hữu nên mới phải có sinh
Và vì sinh cho nên hữu lại tiếp tục
Có tác, có hành, thì tử rồi lại sinh
Đó là cánh cửa sinh tử mở ra, để đưa đến sự phát khởi của các pháp.

Tắc sanh hữu đắc yếu: *Đắc yếu* là đạt tới chỗ thiết yếu. Vì có sinh nên hữu mới có chân đứng.

Tùng sinh hữu dĩ khởi: Có sinh nên hữu mới khởi ra.

Tác hành trí tử sanh: những công việc và hành động đem tới sinh tử (samsara). *Tác hành* có thể được hiểu là ba nghiệp: thân, khẩu, ý.

Vi khai vi pháp quả: Và mở cửa ra cho tất cả các pháp.

Vì hữu nên phải có sinh, và vì sinh nên hữu mới khởi ra. Trong thời gian sinh thì có tư duy, có lời nói, có hành động; nghĩa là có ba nghiệp thân, khẩu, ý. Ba nghiệp là chất liệu làm tiếp nối luân hồi tử sinh và mở cửa ra cho tất cả các pháp. Các pháp là sự biểu hiện của tâm ý. Các pháp biểu hiện ra từ tâm ý khổ đau, thì có tính cách ràng buộc, gây đau khổ nên gọi là pháp quả.

Bài kệ 17

Tùng thực nhân duyên hữu	從食因緣有
Tùng thực trí ưu lạc	從食致憂樂
Nhi thử yếu diệt giả	而此要滅者
Vô phục niệm hành tích	無復念行迹

Cái gì cũng do thức ăn mà tồn tại
Ngay cả cái buồn, cái vui cũng phải cần thức ăn mới có
Nếu cái chất liệu thiết yếu ấy không còn
Thì không còn dấu vết nào của hành mà mình có thể nhận diện.

Tùng thực nhân duyên hữu: Do nhân duyên thực phẩm mà có hữu. Hữu (bhava) có nguyên do của nó, đó là bốn loại thực phẩm: đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Từ những loại thực phẩm mà có sự lo lắng hay hạnh phúc.

Tùng thực trí ưu lạc: Ngay cả cái buồn, cái vui cũng do thức ăn mà sinh ra.

Nhi thử yếu diệt giả: Nếu chất liệu ấy không còn, nếu cắt đứt nguồn thực phẩm đó thì,

Vô phục niệm hành tích, không có dấu vết nào của hành mà mình có thể nhận diện được. *Tích* là dấu vết.

Ví dụ khi bị trầm cảm, không phải tự nhiên mà mình bị trầm cảm, mà là do mình đã sử dụng, đã nuôi mình bằng loại thực phẩm đưa tới sự trầm cảm. Khi mình quán chiếu, tìm ra được nguyên do của sự trầm cảm chính là nguồn thực phẩm không lành mạnh đó và quyết tâm chấm dứt không sử dụng loại thực phẩm đó nữa, thì trầm cảm sẽ tan biến và không còn lưu lại dấu vết nào cả.

Kinh này, tuy có đề tài là Niết bàn, nhưng thật sự không đi vào tư duy siêu hình. Kinh có giáo lý rất thực tiễn để chúng ta có thể chứng nghiệm được. Tôi nghĩ, bên Cơ đốc giáo và Do thái giáo cũng nên làm như vậy: Phải trình bày Thượng đế như thế nào để người ta có thể tiếp xúc được, tại vì Thượng đế không thể được hiểu bằng ý niệm có hay không, sinh hay diệt, cái này hay cái kia. Nhiều nhà thần học biết mình không thể nói gì về Thượng đế. Những đàm luận về Thượng đế như là: "Thượng đế có hay không?" không dính líu gì tới Thượng đế. Mình phải đưa ra những thực tập cụ thể, để nhờ vào đó mà người ta có kinh nghiệm trực tiếp với Thượng đế, thì mới có ích lợi. Kinh này làm được công việc đó, nó không đưa ra những suy luận siêu hình về Niết bàn, mà cho ta những phương pháp rất cụ thể để mình có thể sống được Niết bàn trong giây phút hiện tại, mình có thể rong chơi trời phương ngoại. Phương pháp đó là:

– Thứ nhất, làm nguội đi những đam mê, giận hờn.
– Thứ hai, lấy đi những ý niệm.

Khi nói về Thượng đế và Niết bàn mà chỉ cho người ta thêm những ý niệm tức là ta đang làm ngược lại điều mình cần phải làm, vì vậy từ đầu đến giờ bài kệ nào cũng dạy chúng ta phải lấy đi những ý niệm.

Giảng Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại (phần 4)

(Pháp thoại ngày 25.11.2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, Làng Mai.)

Chúng ta học tiếp kinh *Rong Chơi Trời Phương Ngoại*. Rong chơi có nghĩa là không có chuyện gì phải làm, không có nơi nào phải đi tới, mình đi chơi vui thú. Tiếng Anh là *to enjoy*, nhưng trong chữ *enjoy* không có ý của cái không gian mà mình đang đi chơi. Tiếng Pháp có chữ *flâner* có nghĩa là chỉ đi chơi, không có mục đích nào cả.

Trong kinh sử dụng hình ảnh của những con chim trở về với mây trời, tự do bay chơi và hình ảnh của những con nai cảm thấy thoải mái trở về đồng quê. Sáng hôm nay, từ nội viện tới xóm Hạ, tôi thấy sáu con nai đang rong chơi ngoài đồng quê. Niết bàn, có nghĩa là rong chơi. Take time to enjoy where you are.

Bài kệ 18

Chư khổ pháp dĩ tận	諸苦法已盡
Hành diệt trạm nhiên an	行滅湛然安
Tỷ-khưu ngô dĩ tri	比丘吾已知
Vô phục chư nhập địa	無復諸入地

Nếu khổ đau đã hết và các hành đã diệt

Thì hạnh phúc sẽ có mặt một cách lặng lẽ, và sẽ có bình an
Này các vị Tỳ-kheo, tôi đã thực chứng điều này
Cho nên tôi không cần phải tìm đi vào một cõi nào nữa.

Chư khổ pháp dĩ tận: *Chư khổ pháp* là những hiện tượng đem tới khổ đau như cái giận, cái buồn, cái đam mê, lo lắng, cái u sầu, sợ hãi. *Dĩ tận* là đã hết. Khi những pháp khổ đau đã hết.

Hành diệt trạm nhiên an: Tất cả các hành trở thành vắng lặng. Chữ *diệt* phải được hiểu là vắng lặng, không còn xôn xao. Chữ diệt ở đây không có nghĩa diệt và sinh, có hay không có. Chữ diệt trong Niết bàn, có nghĩa là vắng lặng.

Hành là tất cả những hiện tượng như sông núi, mặt trăng, mặt trời, con người, chim muông, cây cỏ, đất đá, thân thể của chúng ta,… Hành là samskāra, tiếng Anh là formations. Bông hoa là một hành, nó được tập hợp bởi những yếu tố như đất, nước, lửa, gió, sức nóng và người làm vườn. Cái bàn cũng là một hành, trái núi là một hành, ngôi sao kia là một hành. Đó là những hành vật lý (physical formations). Hình hài của chúng ta cũng là một hành, gọi là hành sinh lý (physiological formation). Cái giận, cái buồn, cái vui của chúng ta cũng là những hành, gọi là hành tâm lý (mental formations). Tất cả hành có thể có tác dụng gây đau khổ, nếu mình bị dính vào chúng nó, nếu mình có cái thấy sai lạc về chúng nó.

Chúng ta không biết được bản chất của các hành, nó là vô thường mà ta tưởng là thường, nó là vô ngã mà ta tưởng là ngã. Chính cái thấy sai lạc đó đưa tới đau khổ, chứ không phải các hành làm cho ta đau khổ. Hình hài của chúng ta làm cho ta đau khổ, tại vì ta có một quan niệm sai lầm về hình hài của mình. Đối tượng đam mê mà ta chạy theo kia không làm cho ta đau khổ, mà chính tại vì ta có một cái nhìn sai lạc về nó nên ta bị dính vào nó. Ta có vọng tưởng về đối tượng đam mê, nên ta có dục tưởng. Dục là sự đam mê, và chính vì có dục tưởng cho nên ta khổ, chứ không phải đối tượng đam mê làm cho ta khổ. Danh lợi không làm cho ta khổ, nhưng cái thấy của ta về danh lợi làm cho ta khổ.

Ví dụ về con chó bị anh chàng liệng cục đá lại chạy theo sủa cục đá rất hay. Cục đá, thật ra, đâu có tội tình gì, nguyên do làm cho con chó đau khổ là anh chàng liệng cục đá. Con chó vô minh tưởng cục đá là kẻ thù của nó. Khi đau khổ, chúng ta nghĩ rằng thế giới này hay hình hài, năm uẩn này làm cho mình đau khổ. Thật ra, chỉ vì mình có nhận thức sai lầm về thế giới, về năm uẩn, nên mình mới đau khổ.

Hành diệt, có nghĩa là những cái thấy sai lầm của chúng ta về hành không còn nữa và các hành, tuy là còn đó, nhưng không còn làm cho mình đau khổ nữa. Những cái thấy thì mình vẫn còn thấy, những cái nghe thì mình vẫn còn nghe, những cái suy nghĩ thì mình vẫn còn suy nghĩ; nhưng cái thấy, cái nghe, cái suy nghĩ của mình không còn sai lạc nữa và mình không còn đau khổ nữa.

Trạm nhiên, có nghĩa là rất yên tĩnh. Khi tri giác sai lầm không còn, thì có sự vắng lặng, có sự thanh tịnh, an bình. Sự an bình đó là Niết bàn.

Nếu khổ đau đã hết và các hành đã diệt thì hạnh phúc sẽ có mặt một cách lặng lẽ và sẽ có bình an.

Tỳ khưu ngô dĩ tri: Ngô là cái ngã. *Dĩ tri* là đã biết. Ngày xưa, có khi người ta dịch "vô ngã" là vô ngô.

Mình chưa biết mình là ai! Trong Thiền tông thường có câu hỏi: "Anh là ai?" (Who are you?). Đó là một công án. Một công án khác cũng rất phổ thông, nổi tiếng ở Trung Quốc là câu hỏi: "Niệm Phật thị thùy?" (Who is the one that invokes the Buddha's name?). Niệm Phật thị thùy có nghĩa là: Ai là người đang niệm Phật? Công án này là một câu hỏi: Anh là người đang niệm Phật, nhưng anh là ai? Người đang niệm Phật đó là ai? Anh đã biết anh là ai chưa? Mình tu để nhìn sâu và để biết mình là ai. Nhưng trong công án này có một lỗ hổng và nhiều người không thành đạt được công án này, tại vì họ không biết lấp lỗ hổng đó. Lỗ hổng nằm ở chỗ mình hỏi người niệm Phật là ai như là mình biết Phật là ai rồi. Có Phật và có người niệm Phật, nhưng công án chỉ hỏi người niệm Phật là ai, như là đã biết Phật là ai rồi. Thật ra, chúng ta cũng chưa biết Phật là ai? "Who is the Buddha whose name you invoke?". Tôi đề nghị công án thứ hai: "Phật thị thùy?"(Who is the Buddha?). Trong công án "Niệm Phật thị thùy?", mình muốn biết người niệm Phật là ai và mình tưởng mình biết Phật là ai rồi.

Khi mình biết mình là ai, thì mình cũng biết Bụt là ai và khi mình biết Bụt là ai, thì mình cũng biết mình là ai. Hai câu hỏi "Niệm Phật thị thùy?" và "Phật thị thùy?" là một. Mình đã học một bài kệ rất hay:

Bụt đang thở, Bụt đang đi
Mình đang thở, mình đang đi

Ngoài chuyện thở và chuyện đi, có một người thở và đi. Mình nghĩ phải có một chủ thể, thì hành động mới xảy ra được. Nhưng trong tuệ giác vô ngã thì có hành mà không cần phải có hành giả, có tác mà không cần có tác giả. Khi nói "gió thổi", mình nghĩ có "gió" và có "một người thổi", nhưng sự thật là chỉ có gió (wind) mà không có người thổi (blower). Nếu không có thổi (blowing), thì không có gió (wind). Gió mà không thổi, thì không phải là gió; hễ có gió là có thổi. Chúng ta chỉ cần gió mà không cần một người đứng ngoài để thổi, cũng như niệm Phật là niệm Phật mà không cần có người niệm Phật. Chỉ có chuyện niệm Phật xảy ra, tại vì niệm là một tâm hành.

Trong tâm hành niệm có năng niệm và sở niệm, niệm luôn là niệm cái gì, ví dụ như niệm hơi thở hay niệm bước chân hay niệm Bụt. Có chủ thể niệm và đối tượng niệm, nhưng cả chủ thể và đối tượng đều nằm trong niệm, vì không thể nào có chủ thể mà không có đối tượng. Trong đạo Bụt có dạy, nơi nào có chủ thể, thì nơi đó có đối tượng và nơi nào có đối tượng, thì nơi đó có chủ thể. Chủ thể và đối tượng đi đôi với nhau. Không thể có chủ thể niệm đứng riêng, rồi mình đem chủ thể đó đến niệm đối tượng niệm như là mình đem cây thước tới đo cái bàn rồi đo cái ghế. Tâm của mình gồm cả chủ thể và đối tượng, nếu cho tâm chỉ là chủ thể thì đó là một sự sai lạc căn bản mà khoa học bây giờ cũng chưa thoát ra khỏi. Khoa học nghĩ rằng, có một cái tâm bên trong và cái tâm đó vương ra để nắm bắt thế giới bên ngoài. Khoa học kẹt vào cái thấy lưỡng nguyên, cho tâm và vật là hai cái riêng biệt. Chỉ một số rất ít nhà khoa học đang tìm cách vượt khỏi chướng ngại đó, còn phần lớn vẫn còn kẹt vào trong cái thấy lưỡng nguyên, tức cho rằng tâm tồn tại độc lập ngoài vật.

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2022

- Vì dịch COVID-19, ngày quán niệm đầu tháng 11 năm 2022 của tăng thân Thuyền Từ tại MPCF rất tiếc đã bị hủy bỏ. Thay vào đó, quý vị có thể ghi danh tham dự nửa ngày quán niệm viễn liên bằng Anh ngữ. Xin vào trang **http://mpcf.org/workshops_online.html**

- Các ngày quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ trong tháng 11 sẽ được thay thế bằng nửa ngày quán niệm viễn liên từ 9 giờ sáng tới 2 giờ rưỡi chiều. Xin vào trang **http://mpcf.org/workshops_online.html** để ghi danh.

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên Zoom. Xin vào trang **http://mpcf.org/regular_sessions_online.html** để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	$ 4897.34
Không có chi thu	$0.00
Quỹ còn	$ 4897.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124