



CHÁNH PHÁP

HOẢNG PHÁP ■ GIÁO DỤC ■ VĂN HỌC PHẬT GIÁO ■ TIN TỨC PHẬT SỰ



“Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hoặc làm với tâm ô nhiễm, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe.” (Kinh Pháp Cú, Câu 1)

Mind is the forerunner of (all evil) states. Mind is chief; mind-made are they. If one speaks or acts with wicked mind, because of that, suffering follows one, even as the wheel follows the hoof of the draught-ox. (Dhammapada, Verse 1)



CHÁNH PHÁP

HOÀNG PHÁP — GIÁO DỤC — VĂN HỌC PHẬT GIÁO — TIN TỨC PHẬT SỰ

Địa chỉ tòa soạn: 803 S. Sullivan St., Santa Ana, CA 92704. U.S.A. — Tel.: (714) 571-0473 | Email: baivochanhphap@gmail.com

Chủ nhiệm: HT. Thích Nguyên Trí
Trị sự: ĐĐ. Thích Thánh Thanh
Thư ký: ĐĐ. Thích Đồng Thiện
Thủ quỹ: Ni sư Thích Diệu Tánh

Chủ bút: Vĩnh Hào
 Với sự cộng tác của chư tôn đức Tăng Ni và văn thi hữu tán đồng chủ trương của Chánh Pháp.
Trình bày: Tâm Quang
Hình bìa: C.H.

LIÊN LẠC:

- Bài vở: baivochanhphap@gmail.com
- Quảng cáo/Phát hành:

(714) 638-0989

Trải hơn 25 thế kỷ, Chánh Pháp của Phật vẫn được tuyên dương và lưu truyền bởi hàng đệ tử xuất gia lẫn tại gia, đem lại giải thoát và giác ngộ cho những ai học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, nhưng bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: "Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận."

Báo Chánh Pháp có mặt để góp phần giới thiệu đạo Phật đến với mọi người. Ước mong pháp màu của Phật sẽ được lưu chuyển qua những trang báo nhỏ này, mỗi người sẽ tùy theo căn tánh và nhân duyên mà tiếp nhận hương vị.

www.chanhphap.net
www.chanhphap.org
www.chanhphap.us

Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHÁP
11502 Daniel Ave.
Garden Grove, CA 92840

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- ♦ **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- ♦ **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Diệu Âm lược dịch), trang 3
- ♦ **TÙNG TRIỀU TRIỆT NGỘ CẢM TÁC** (thơ ĐNT Tín Nghĩa), trang 8
- ♦ **VỀ MỘT SỐ VẤN ĐỀ TRONG NIKĀYA** (Tuệ Sỹ), trang 9
- ♦ **THẾ GIỚI NGÀY HÔM NAY** (thơ Đào Văn Bình), trang 12
- ♦ **BÀI HỌC TỪ PHÁP NẠN...** (Thích Siêu Phương), trang 13
- ♦ **THIỀN ĐỊNH VÀ BÁT NHÃ LÀM CHO TÂM TÍNH KHÔNG DAO ĐỘNG** (Lâm Thanh Huyền), trang 15
- ♦ **ĐỜI SỐNG QUÝ GIÁ** (Dalai Lama – Tâm Minh Ngô Tằng Giao chuyển thơ), trang 16
- ♦ **PHẬN SỰ NGƯỜI TU** (Thích Viên Thành), trang 17
- ♦ **BIẾT LẮNG NGHE** (TN Tịnh Quang), trang 18
- ♦ **CHÀO TÔI BUỔI SÁNG, BÊN DÒNG SÔNG CỎI** (thơ Lê Phương Châu), trang 19
- ♦ **KINH KHEMAKA: ỨNG VÔ SỞ TRỤ** (Nguyên Giác), trang 20
- ♦ **BAY QUA THỜI GIAN** (thơ Phương Vân), trang 23
- ♦ **ĐI HẢI PHỦ VÂN** (Toại Khanh), trang 24
- ♦ **MỪNG ĐẠI THỌ THẦY** (thơ Chân Minh Trí), trang 25
- ♦ **NGỌC QUÝ** (TN. Như Thủy), trang 25
- ♦ **NỀN TẢNG CỦA PHẬT GIÁO ĐỜI TRẦN** (Nguyễn Lang), trang 26
- ♦ **NỤ CƯỜI NHƯ LẠI** (thơ Trần Đan Hà), trang 28
- ♦ **QUA ĐÔI MẮT CỦA MỘT NHÀ SƯ PHẬT GIÁO** (Nguyễn văn Tiến dịch), trang 29
- ♦ **PHƯỚC HUỆ SONG TU – Câu chuyện dưới cờ** (Nhóm Áo Lam), trang 32
- ♦ **TỰ SOI CHIẾU – Phật Pháp thứ Năm** (Nhóm Áo Lam), trang 33
- ♦ **LINH KHÚC 13** (thơ Diệu Linh), tr. 33
- ♦ **HẠNH ANH NHI – Lá thư đầu tuần** (GDPTVN Trên Thế Giới), trang 34
- ♦ **THIỀN PHÂN TÍCH ĐỀ TRỊ SÂN HẬN** (Ns. TN. Trí Hải), trang 35
- ♦ **HÓA THÂN** (Thuần Chánh), trang 38
- ♦ **NĂM LỜI KHUYÊN DẠY VỀ THIỀN ĐỊNH...** (Hoang Phong dịch), trang 39
- ♦ **PHÉP LẠ VÀ SỰ GIÀU CÓ** (Hạnh Chi), trang 47
- ♦ **ĐÊM** (thơ Hồ Bích Hợp), trang 48
- ♦ **HƯƠNG BÁT NHÃ** (Thu Nguyệt), trang 49
- ♦ **TIN TƯỜNG** (thơ Phan Long Yên), trang 50
- ♦ **TÍNH CÁCH LẠC QUAN VÀ TÍCH CỰC CỦA P. GIÁO** (Thánh Trí), tr. 51
- ♦ **CHIẾU THU XƯỚNG NÚI THẨM AN SĨ, NGẪU HƯNG** (thơ Phi Vũ), tr. 52
- ♦ **VỀ ASURA HAY A TU LA** (Pháp Hỷ), trang 53
- ♦ **KHỦNG BỐ** (thơ Mặc Phương Tử), trang 54
- ♦ **TRUYỆN NGÁN TRĂM CHỮ** (Steven N), trang 55
- ♦ **MẸ XÃ TÓC - TRỌN ĐỜI THƯƠNG MẸ** (thơ Tâm Thường Định), trang 56
- ♦ **NẤU CHAY: GÀ TÂY CHAY ĐÚT LÒ** (Chân Thiện Mỹ), trang 57
- ♦ **THUỐC VỜ** (Bs. Nguyễn Ý Đức), tr. 58
- ♦ **TÌNH THƯƠNG VÀ SỰ CHUYỂN HÓA** (Huệ Trần), trang 60
- ♦ **VỌNG NIỆM XỨ** (thơ Phùng Quân), trang 61
- ♦ **XẤU NGỌC NƯỚC** (Thích Minh Chiếu), trang 62
- ♦ **THỜ RA HÍT VÀO** (thơ TK Vĩnh Hữu), trang 63
- ♦ **LỜI MÒN, BÓN MÙA, MỘNG TRÙNG LÔI** (thơ Du Tâm Lăng Tử), trang 65
- ♦ **PHƯƠNG TRỜI CAO RỘNG – chương 5 t.t.** (Vĩnh Hào), trang 68
- ♦ **STORY OF THREE ASCETICS** (Daw Mya Tin), trang 71
- ♦ **LỄ ĐẠI TƯỜNG ĐLHT THÍCH CHÍ TÍN** (Bình Sa), trang 72
- ♦ **TIẾNG CHUÔNG CHÙA** (Vĩnh Hiền), trang 74

Báo Chánh Pháp số 48, tháng 11 năm 2015, do Chùa Quang Minh (Chicago, IL) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phí. Kính nguyện quý tự và chư phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



Thư Tòa Soạn

TRẦM TƯ BÊN VỜ KỊCH ĐỜI

“Does the flap of a butterfly’s wings in Brazil set off a tornado in Texas?” — Edward Lorenz

Tất cả cửa ra vào và cửa sổ mặt trước của những căn nhà trong xóm này đều hướng về sân vườn chung. Nhiều loại hoa được trồng trong các bồn sát với cửa sổ của mỗi nhà; còn ngoài sân chơi thì chỉ có các loại cây có tán lớn tạo bóng mát, vươn lên từ những vòm cỏ xanh mướt. Hoa nơi các bồn công cộng thường là những loài hoa không cần chăm sóc nhiều. Chúng thường không hương sắc, cho nên cũng hiếm khi thấy bướm bay lượn trong khu vực này. Bướm chỉ vờn quanh ở vườn sau của nhà riêng, nơi có những loài hoa ngọt ngào hương mật.

Sau giờ tan trường vào mỗi chiều, trẻ con trong xóm thường tập trung nơi vườn cỏ, chơi đủ trò. Không gian tĩnh mịch của người lớn màu chóng nhường lại cho sân chơi huyền ảo của tuổi thơ.

Bọn trẻ bày trò lúc nào cũng ồn ào. Đua xe đạp, xe hầy (scooter), kéo co, cút bắt, trốn tìm, và ngay cả trò chơi chiến tranh bằng dao kiếm nhựa hay súng đạn giả...

Thế giới của người lớn, của phụ huynh, cùng với sách báo, phim ảnh, vi tính, cũng các mạng truyền thông... đã đưa ra những hình ảnh, âm thanh, ý tưởng, lý tưởng, v.v... cho con nít noi gương, bắt chước. Chúng mô phỏng và thực tập những hiện thực (hay giấc mơ) của người lớn qua những trò chơi. Trò chơi của con gái thì hiền lành, biểu lộ sự chia sẻ, chăm sóc, làm đẹp (cho mình hay cho người); trò chơi của con trai thì hầu như lúc nào cũng có đua tranh, thắng-bại. Chơi đùa với nhau cũng có khi dẫn đến tranh cãi, la hét inh ỏi, có khi khóc tràn cả nước mắt nước mũi, hoặc giận hờn nhau, thề không thèm chơi với nhau nữa... nhưng rồi nhà ai nấy về, ăn no ngủ kỹ, ngày mai cũng sắp lại như chưa hề có chuyện gì xảy ra ngày trước. Những môn chơi và các vai trò lại tái diễn, và khi chơi, cũng chơi rất thật, rất tận tình. Người lớn quan sát sẽ buồn cười, không hiểu tại sao con nít lại có thể cãi cộ om sòm hoặc khóc cười vì những trò chơi!

Người lớn cho rằng họ không như vậy. Họ làm tất cả với lòng thực, ý thực, vì tất cả đều là thực đối với họ: tranh giành với nhau địa vị, quyền lợi,

danh vọng, từ cấp độ nhỏ đến tầm mức lớn, từ gia đình đến xã hội, rồi quốc gia, quốc tế, tạo nên những mâu thuẫn, xung đột, và tệ hại nhất: chiến tranh! Trẻ thơ không sao hiểu được người lớn, và không cần biết người lớn làm gì. Có biết chăng thì chỉ thấy rằng người lớn như đang tranh cãi và giành giật nhau những món đồ giả trong một vở kịch.

Nhưng điều khác nhau giữa trò chơi con nít và những vở kịch của người lớn, là dù sớm hay muộn, trẻ con cũng biết rằng những gì chúng làm, vai trò gì chúng đóng, đều là trò chơi, là giả; trong khi người lớn thì mãi mê trong những tấn tuồng của mình, hưởng thụ và cảm nhận những hạnh phúc, khổ đau như thật.

Để có hạnh phúc cho mình, người ta quên bẵng đi những thiệt thòi, tổn hại và khổ đau của kẻ khác. Đến khi khổ đau, mất mát, thì oán trách, đổ lỗi cho tha nhân. (Thái độ này không biết nên gọi là của trẻ con hay của người trưởng thành?)

Tác động của nhân-quả thì ai cũng biết, nhưng ít người tin rằng con bướm đập cánh nơi vườn hoa sau nhà lại có thể góp phần ảnh hưởng đến sóng thần biển đông.

Không chiêm nghiệm và chứng minh được tác động của trùng trùng nhân duyên trong đời sống và vũ trụ bao la, người ta dễ đi vào quên lãng, không nhớ rằng mình đang sống trong giấc mộng dài của vô minh và ảo tưởng. Đón nhận cho mình hay gây tạo khổ đau cho kẻ khác cũng đều phát xuất từ sự lãng quên này.

Điều cần ý thức là chúng ta nên làm gì khi bước vào và ra khỏi những vở kịch cuộc đời. Thực hay mộng, khởi sự hay chấm dứt, đều có âm hưởng của nó; không thể hời hợt thờ ơ mãi như con nít bày trò được.

Thực ra, con bướm vẫy cánh xập xòe giữa đồng hoa xuân, hay khép cánh lặng lẽ trên ngọn cỏ đầu thu, đều có tác động nào đó trong đời sống vô hạn này. Hoa thơm, cỏ biếc, người vui hơn, có khi không phải vì hôm nay nhà có khách phương xa đến viếng, mà có thể vì tiếng nô đùa của trẻ thơ đâu đó, phương tây hay phương đông, hồn nhiên cất lên từ những khung trời đỏ nát.

TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

TÍCH LAN: Lễ kỷ niệm 151 năm ngày sinh của người sáng lập phong trào dân tộc chủ nghĩa bất bạo động của Phật giáo Tích Lan

Phát biểu tại một lễ kỷ niệm 151 năm ngày sinh của Anagarika Dharmapala, Tổng thống Tích Lan Maithripala Sirisena kêu gọi người Tích Lan ghi nhớ giáo lý Phật giáo do Dharmapala truyền bá, vốn đã làm tăng cường sự đoàn kết giữa các nhóm dân tộc của đất nước này. Ông nhấn mạnh rằng những lời dạy ấy vẫn còn phù hợp với ngày nay giống như vào sinh thời của Dharmapala.

Buổi lễ diễn ra tại trường Phật giáo Pannipitiya Dharmapala Vidyalaya vào ngày 14-9-2015.

Anagarika Dharmapala (1864 -1933) sinh tại Colombo, Tích Lan, là một học giả và nhà văn, đã dành cả cuộc đời cho việc bảo vệ và truyền bá Phật giáo. Ông cũng là một người sáng lập của phong trào dân tộc chủ nghĩa Phật giáo Tích Lan bất bạo động. Ông được xem là người dẫn đầu sự hồi sinh của của Phật giáo tại Ấn Độ, và là Phật tử đầu tiên trong thời hiện đại giảng dạy đạo pháp trên 3 lục địa - Á châu, Bắc Mỹ và Âu châu.

Tổng thống Sirisena lưu ý rằng có nhiều bài học được rút ra từ triết lý của Anagarika mà ta có thể dùng để truyền bá Phật giáo, xây dựng một xã hội mạnh mẽ và ngăn chặn việc tiêu thụ ma túy và rượu.

(Buddhistdoor Global - September 15, 2015)



Tổng thống Tích Lan trong lễ kỷ niệm 151 năm ngày sinh Anagarika Dharmapala
Photo: news.lk

VƯƠNG QUỐC ANH: Đức Đạt lai Lạt ma nói về giải pháp lâu dài cho cuộc khủng hoảng về người tị nạn tại châu Âu

Vào ngày 14-9-2015, bắt đầu chuyến thăm 9-ngày đến Vương quốc Anh của mình, Đức Đạt lai Lạt ma nói với các phóng viên tại Oxford rằng thật tuyệt vời khi các quốc gia trong Liên minh châu Âu như Đức và Áo đang thực hiện nhiệm vụ tiếp nhận những dòng người di cư đến từ các nước Trung Đông khác nhau.

Vị lãnh đạo tinh thần người Tây Tạng nói lợi ích quốc gia nên đứng thứ hai sau lợi ích của nhân loại khi ngài đề cập đến cuộc khủng hoảng người tị nạn. Ngài đã ca ngợi phản ứng của Đức và Áo đối với dòng người tị nạn nói trên.

Tuy nhiên, vị lãnh đạo người Tây Tạng nói rằng tiếp nhận người tị nạn không phải là giải pháp cuối cùng. Ngài nói việc chăm sóc hàng nghìn người tị nạn như thế thật tuyệt vời, nhưng đồng thời ta phải suy nghĩ về những giải pháp lâu dài, về cách để mang lại hòa bình đích thực và sự phát triển đích thực, chủ yếu thông qua giáo dục cho các nước Hồi giáo này.

(Phayul - September 15, 2015)

Đức Đạt lai Lạt ma



Photo: Reuters

ẤN ĐỘ: Đồng bạc Phật giáo 400 năm tuổi khai quật được tại Chamaraajanagar

Mysuru, Karnataka - Việc phát hiện một đồng tiền bằng bạc 400 năm tuổi chạm nổi hình ảnh Đức Phật Cổ Đàm từ làng Vadayara Palya ở khu Kollegala,

huyện Chamajanagar (bang Karnataka) cho thấy sự truyền bá Phật giáo trong khu vực này.

Tiến sĩ B Basavaraju Tagara-pura, giám đốc khảo cổ khu vực Vijayapura của trường Đại học Mở bang Karnataka, đã khai quật đồng bạc thuộc Công ty Đông Ấn nói trên từ một cánh đồng nông nghiệp gần Thuộc địa Tây Tạng, cách khu Kollegal 40 km. Ông nói đã tìm được nó trong khi đang làm nghiên cứu tại địa điểm này. "Đồng bạc có khắc nổi hình ảnh Đức Phật Cổ Đàm ngồi trên đài sen và dòng chữ nửa anna (tiền tệ Ấn Độ cũ), năm 1616 và Công ty Đông Ấn".

Basavara nói, "Vào thế kỷ thứ 3, A Dục Vương đã phái nhà sư Mahadeva đến Mahisha Mandala (nay là Mysuru) và sư Rakshitha đến Banavasi (huyện Uttara Kan-nada). Chữ khắc của A Dục Vương được tìm thấy tại nhiều nơi ở các huyện Chitradurga, Raichur và Kalaburagi. Gần đây chữ khắc Phật giáo được phát hiện tại làng Rajagatta ở khu Dodaballapur. Nhưng đồng bạc tìm được tại khu Kollegal cho thấy ảnh hưởng của Phật giáo tại vùng Mysuru".

(tipitaka.net - September 17, 2015)

HÀN QUỐC: Phật phái Tào Khê tổ chức cuộc thi nói ngoại ngữ đầu tiên

Có tổng cộng 41 cá nhân và 12 đội (121 người) đã tham gia cuộc thi nói ngoại ngữ dành cho 'tăng sĩ sinh viên' đầu tiên do Phật phái Tào Khê Hàn quốc tổ chức. Vòng sơ kết diễn ra vào ngày 16-9-2015 tại hội trường văn hóa và nghệ thuật truyền thống của chùa Ujeongguk-ro ở quận Jongno, Seoul.

Các tăng sĩ sinh viên tham gia cuộc thi này hiện đang học tại các trường đại học Tăng sĩ Phật giáo và Đại học Dongguk, do trung tâm giáo dục của tông phái Phật giáo Tào Khê tổ chức.

Đối với các bài thuyết trình bằng Anh ngữ, các thí sinh phải trình bày theo 'phong cách hùng biện' trong đó họ thuyết trình

bằng cách cầm micro, hoặc theo cách sử dụng hình chiếu. Còn các đội thì trình bày những phần trình diễn theo phong cách âm nhạc bằng cách áp dụng nhạc kịch ngắn.

Tổng phái Tào Khê đã quyết định yêu cầu tăng sĩ sinh viên học một ngoại ngữ bao gồm Anh, Hoa và Nhật ngữ trong 2 học kỳ của khóa học Tăng sĩ 4 năm để nâng cao trình độ và năng lực của tăng sĩ và tăng cường việc quốc tế hóa Phật giáo.

(donga.com – September 17, 2015)



*Cuộc thi ngoại ngữ của Tăng sĩ sinh viên do Phật phái Tào Khê tổ chức tại Seoul, Hàn quốc
Photo: donga.com*

TÂY TẠNG: Tín đồ Phật giáo Ấn Độ khôi phục Bảo tháp A Dục Vương tại thành phố Chamdo

Thành phố Chamdo ở vùng Hi Mã Lạp Sơn vừa khánh thành một Bảo tháp A Dục Vương được phục hồi. Đây là biểu tượng của lòng nhiệt thành mang tính truyền giáo của người Ấn Độ để truyền thông điệp của Phật giáo từ thời cổ đại.

Bảo tháp có khu phức hợp bao gồm một tượng Đức Phật cao 35 m được tôn trí trên đỉnh một Phật tự.

Bảo tháp đã được phục hồi bởi các tín đồ của Gyalwang Drukpa, vị lãnh đạo tinh thần của dòng Phật giáo Drukpa có trụ sở tại Ladakh, Ấn Độ, với sự bảo trợ từ Hội Từ thiện Fu Rui theo dự án 25 triệu usd.

Sự đóng góp cũng đến từ nhiều tín đồ của Drukpa, trong đó có những nhà công nghiệp nổi tiếng như gia đình Lim tại Singapore.

Bảo tháp nguyên thủy được thiết lập tại Nangchen – một trung tâm thương mại và chính trị quan trọng của miền đông Tây Tạng trước kia – bởi các nhà truyền giáo đạo Phật vốn mang theo thông điệp của A Dục Vương, người trị vì Ấn Độ từ khoảng năm 65-238 BC hoặc 273-232 BC.

(Big News Network – September 21, 2015)



Bảo tháp A Dục Vương được phục hồi và khánh thành tại Chambo, Tây Tạng — Photos: eeroju.in & drukpa-germany.com



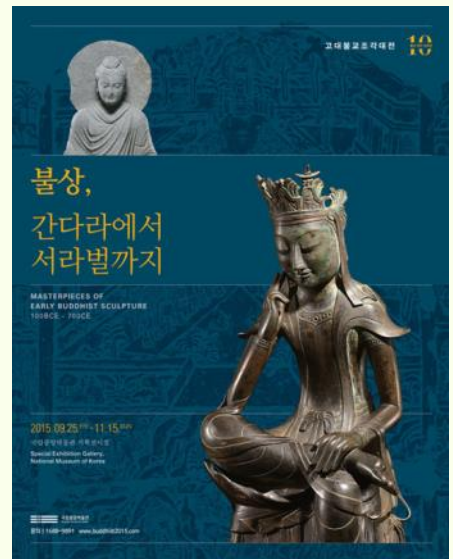
HÀN QUỐC: Một cuộc hành trình qua lịch sử Phật giáo: từ Gandhara đến Silla

Bảo tàng Quốc gia Hàn quốc tại Quận Yongsan-gu, Seoul, tổ chức một cuộc triển lãm đặc biệt giới thiệu 210 tác phẩm nghệ thuật của Phật giáo, diễn ra từ ngày 25-9 đến 15-11-2015.

Các tác phẩm này đến từ 8 nước, bao gồm Hoa Kỳ, Nhật Bản và Trung quốc.

Triển lãm mang tên 'Những kiệt tác của Điêu khắc Phật giáo thời kỳ đầu', và các tác phẩm được trưng bày tại đây đại diện cho nghệ thuật Phật giáo trải dài từ vùng Gandhara của miền bắc Pakistan cho đến Seorabeol, kinh đô cổ của Vương quốc Silla (57 B.C – 935 A.D) – thành phố Gyeongju hiện đại ngày nay tại tỉnh Bắc Gyeongsang, Hàn quốc.

Triển lãm mang ra ánh sáng quá trình hình thành của Phật



Poster của cuộc triển lãm "Những kiệt tác của Điêu khắc Phật giáo Thời kỳ đầu" tại Seoul, Hàn quốc

giáo trên khắp Ấn Độ, và lan rộng đến Đông Nam Á, Trung Á, Trung Hoa và cuối cùng đến bán đảo Triều Tiên vào thế kỷ thứ 4.

Trong số các hiện vật trưng bày tại triển lãm là những tác phẩm điêu khắc mà công chúng hiếm khi được chiêm ngưỡng, một số thuộc sở hữu của Bảo tàng Nghệ thuật Thủ đô tại Hoa Kỳ và từ Bảo tàng Quốc gia Tokyo.

(whowired.com – September 23, 2015)



*Các tượng và vật tạo tác được trưng bày tại triển lãm "Những kiệt tác của Điêu khắc Phật giáo Thời kỳ đầu" tại Seoul, Hàn quốc
Photos: Whowired News Team*



BHUTAN: Sư trưởng Khyentse bắt đầu cuộc vận động cho bộ phim thứ 4 của mình

Nhà sư và nhà làm phim người Bhutan, Sư trưởng Dzong-sar Jamyang Khyentse, còn gọi là Khyentse Norbu, đã phát động một đợt vận động cho bộ phim thứ 4 của mình, có tên là 'Hema Hema: Hãy hát cho tôi một bài hát trong khi tôi chờ đợi'.

Ông mô tả dự án mới của mình như "một phim có chủ đề độc đáo về các khu rừng của Bhutan - được hiển lộ nhưng không cho biết địa danh". Bộ phim sẽ được quay ngoài trời tại Bhutan vào mùa thu này. Và sư trưởng Khyentse nói đây là dự án có tính riêng tư và nghệ thuật nhất của ông cho đến nay.

Sinh năm 1961 tại Khengpajong, đông Bhutan, Sư trưởng Khyentse đã nổi tiếng toàn thế giới vào năm 1999 với bộ phim đầu tiên Chiếc Cup. Ông cũng là đạo diễn của phim 'Các nhà du hành và Các thuật sĩ' (2003) và 'Vara: một sự ban phúc' (2013).



*Sư trưởng Khyentse Norbu
Photo: Lion's Roar*

Ngoài việc làm phim, ông còn giám sát Tu viện Dzongsar ở đông Tây Tạng, các trường cao đẳng tại Ấn Độ và Bhutan và các trung tâm thiền tại Úc, Bắc Mỹ và Viễn Đông.

(Lion's Roar – September 24, 2015)

MIỄN ĐIỆN: Hàng nghìn nhà sư tham dự lễ làm công đức tại Mandalay

Khoảng 10,000 nhà sư từ Miễn Điện và 100 nhà sư từ tu viện Dhammakaya của Thái Lan đã tham dự một lễ làm công đức tại Mandalay vào ngày 20-9-2015.

Lễ cúng dường vật phẩm được tổ chức với sự cộng tác của sư trưởng Luang Po Phammajayo của tu viện Dhammakaya và chùa Mya Kyauk Sayadaw Baddanda Khaymarsara của Mandalay.

Một phát ngôn viên của tu viện Dhammakaya nói, "Ý tưởng của buổi lễ là để đoàn kết Phật tử và phát huy Phật giáo. Mandalay là một trung tâm dành cho Phật giáo tại đất nước này, với nhiều tăng sĩ và tu viện Phật giáo, là điều mà vị sư trưởng đáng kính của chúng tôi muốn thực hiện lễ này".

"Sự kiện này nhằm làm cho Phật giáo vững mạnh, bảo tồn truyền thống Phật giáo cũng như tăng cường quan hệ giữa 2 nước".

Trong quá khứ, Miễn Điện từng tổ chức các đại lễ cúng dường chư tăng, nhưng buổi lễ vào ngày 20-9 thật đặc biệt vì có sự tham dự của các nhà sư từ nước láng giềng Thái Lan.

(Tipitaka Network – September 24, 2015)



*Chư tăng Miễn Điện và Thái Lan tại lễ cúng dường ở Mandalay vào ngày 20-9-2015
Photos: Zarni Mann*



NHẬT BẢN: Cuộc trưng bày dài ngày hiếm có của pho tượng 'Phật Tóc dài' tại Nara

Là một hình mẫu của Đức Phật A Di Đà và được người Nhật tôn quý gọi là "Afuro Butsu-zou" (tượng "Phật Tóc dài"), điển hình của loại tượng đặc biệt này chỉ có 16 pho trên toàn cõi Nhật Bản - tại các chùa ở Kyoto, Wakayama, Nara và các tỉnh khác.

Tiêu biểu là pho tượng có niên đại từ thời Muromachi của Nhật (1337-1573), được tôn trí tại khu chùa Todai-ji ở Nara và thường chỉ cho công chúng chiêm ngưỡng vào ngày 5-10 hàng năm. Tuy nhiên, do công việc trùng tu vẫn còn tiếp tục tại Điện Kan-jinsho Amida trong khuôn viên chùa nên, thay vì thế, pho tượng này sẽ được triển lãm tại Bảo tàng Todaiji ở Nara từ nay cho đến ngày 18-10-2015.

Mái tóc dài của loại tượng này là biểu tượng của sự thiền định kéo dài của Đức Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

(Buddhistdoor Global - September 23, 2015)



Tượng Phật Tóc dài sẽ được trưng bày tại Bảo tàng Todaiji ở Nara (ảnh trên) và một tượng cùng loại tại chùa Konkaikomyo-ji ở Kyoto (ảnh phải)

Photos: Buddhistdoor Global

ẤN ĐỘ: Odisha thúc đẩy việc đưa di sản Phật giáo của bang vào mạng mạch quốc gia

Ngày 26-9-2015, bang Odisha đã thúc giục Trung ương để đưa di sản Phật giáo phong phú của mình vào Mạng mạch Phật giáo Quốc gia nhằm quảng bá tiềm năng du lịch của bang này.

Thư ký ngành du lịch Bang, ông L.N. Gupta, yêu cầu Thư ký Du lịch liên bang Vinod Zutshi xem xét việc nhập vào mạng mạch vùng nổi tiếng của Odisha là Ratnagiri - Lalitgiri - Udaygiri và các vùng lân cận của chúng, vốn bao gồm một khu phức hợp Phật giáo và vùng đồi Dhauli.

Ông Zutshi đã tổ chức một cuộc họp đánh giá về tiềm năng du lịch của bang Odisha.

Ông cam đoan về tất cả sự hỗ trợ khả thi từ bộ du lịch cho việc thúc đẩy và phát triển du lịch tại Odisha.

Ông Zutshi đã khuyến khích Sở du lịch bang tham gia vào Trung tâm thương mại Du lịch Trung quốc - dự kiến diễn ra vào tháng 11 - để giới thiệu kho tàng Phật giáo của Odisha, qua đó thu hút khách du lịch đến với bang này.

(IANS - September 27, 2015)



Năm 2005: Ni trưởng Setouchi giảng pháp tại chùa Tendaiji
Photo: Asahi Shimbun

—>



Chùa Hòa bình trên đỉnh đồi Dhauli, bang Odisha (Ấn Độ)
Photo: Google

NHẬT BẢN: Ni sư nổi tiếng Setouchi sẽ thuyết pháp tại chùa Tendaiji ở tỉnh Iwate

Vào ngày 11-10-2015, Ni sư và là tiểu thuyết gia nổi tiếng Jakucho Setouchi sẽ có buổi giảng pháp đầu tiên sau 17 tháng tại chùa Tendaiji, tỉnh Iwate, nơi bà từng là ni trưởng.

Đây có thể là buổi giảng pháp cuối cùng của bà tại chùa này.

Ni sư Setouchi, 93 tuổi, nói, "Thuyết giảng Phật pháp cho mọi người đã trở nên khó khăn đối với tôi, do sức khỏe của tôi ngày càng kém và do khoảng cách dài. Buổi pháp giảng tới có lẽ là cơ hội cuối cùng đối với tôi".

Ni sư Setouchi thường xuyên thuyết pháp cho công chúng kể từ khi bà trở thành ni trưởng của chùa Tendaiji vào năm 1987. Hàng năm bà giảng pháp nhiều lần sau khi nghỉ hưu vào năm 2005. Trong giai đoạn này đã có đến 10,000 người viếng chùa này để nghe ni sư thuyết pháp.

Ni sư Setouchi hiện đang là ni trưởng danh dự của chùa Tendaiji.

(The Asahi Shimbun - October 2, 2015)



ẤN ĐỘ: Lễ cầu nguyện liên tôn giáo để tôn vinh tinh thần của Mahatma Gandhi

Rajghat, New Dheli – Vào ngày 2-10-2015, một lễ cầu nguyện liên tôn giáo đã được tổ chức tại đài tưởng niệm Mahatma Gandhi, người đã đấu tranh cho hòa bình và hòa hợp tôn giáo.

Buổi lễ diễn ra từ 7:30 đến 8:30 sáng, khi Tổng thống Pranab Mukherjee, Thủ tướng Naredra Modi, và các vị lãnh đạo khác cùng tỏ lòng tôn kính Mahatma - Người Cha của Dân tộc, người đã theo tinh thần 'bình đẳng tôn giáo' trong suốt cuộc đời mình - trong lễ kỷ niệm 146 năm ngày sinh của ông.

Buổi lễ bắt đầu với phần tụng niệm và tiếng trống của Phật giáo, khi các tăng sĩ truyền đi những lời Phật dạy thông qua những câu thần chú của họ.

Theo sau 4 phút tụng niệm của Phật giáo là phần cầu nguyện của các đạo Baha'i, Kitô giáo, đạo Jain, Do Thái giáo, đạo Parsi và Sikh – mỗi phần cầu nguyện cũng đều dài 4 phút.

(The Statesman – October 3, 2015)



*Một tượng của Mahatma Gandhi
Photo: ibtimes.com*

HÀN QUỐC: Các Phật phái Nam – Bắc Hàn hợp tác về các dự án trùng tu

Hai tông phái Phật giáo lớn nhất tại Nam Hàn đã rất tích cực trong việc giao tiếp tôn giáo liên-Triều, tổ chức các sự kiện tại các chùa của Bắc Hàn, vốn đã được xây dựng lại với sự hợp tác của miền Nam.

Tông phái Tào Khê, Phật phái lớn nhất của Nam Hàn, đã thảo luận với hội Phật giáo Choson của miền Bắc vào ngày 2-10, và đồng ý về việc tổ chức lễ kỷ niệm 8 năm thành lập của chùa Shingye ở Núi Kumgang, Bắc Hàn.

Tông phái Cheontae, Phật phái lớn thứ nhì của Nam Hàn, đã

gặp hội Choson vào ngày 3-10 và xác nhận một lễ kỷ niệm chung 10 năm của việc tái thiết chùa Yongtong ở Kaesong, Bắc Hàn. Buổi lễ sẽ được tổ chức vào ngày 3-11-2015. Việc phục hồi chùa Youngtong đã diễn ra từ năm 2002 đến 2005. Tông phái Cheontae đứng đầu dự án, và Bộ Thống nhất của Nam Hàn (MoU) cung cấp hỗ trợ hành chính và tài chính, còn công nhân Bắc Hàn tái xây dựng ngôi chùa này. "460,000 viên ngói mái đã được chuyển từ Nam ra Bắc", một nhân viên cho biết về quá trình tái thiết chùa Youngtong.

(nknews.org – October 5, 2015)

TÍCH LAN: Đại sứ quán Hoa Kỳ tại Tích Lan tài trợ 300,000 usd để bảo tồn các di tích Phật giáo

Đại sứ quán Hoa Kỳ tại Tích Lan đã công bố các khoản tài trợ tổng cộng 300,000 usd để giúp quỹ phục hồi Tu viện cổ Rajagala và bảo tồn các hiện vật khác tại bảo tàng Khảo cổ học Anuradhapura. Kể từ năm 2005, đại sứ quán đã cung cấp các khoản tài trợ cho 11 dự án bảo tồn tại Tích Lan thông qua Quỹ Bảo tồn Văn hóa của Đại sứ quán (AFCP), đại diện cho tổng quỹ tài trợ là hơn 730,000 usd.

Trường Đại học Sri Jaywardenepura sẽ nhận 150,000 usd để tiếp tục việc phục hồi Tu viện Rajagala. Việc tài trợ sẽ hỗ trợ một cuộc khảo sát toàn diện khuôn viên của công trình kiến trúc này. Nó cũng được dùng để giúp bảo tồn một số trong các di tích quan trọng nhất tại địa điểm nói trên, là nơi từng được các tu sĩ Phật giáo xưa sử dụng. Vào năm 2013 Hoa Kỳ đã cấp 100,000 usd tài trợ cho dự án này.

Cục Khảo cổ học của Tích Lan cũng sẽ nhận 150,000 usd để sử dụng cho việc cải thiện về lưu trữ và bảo quản các hiện vật của Bảo tàng Khảo cổ học Anuradhapura – một trong những bảo tàng được tham quan nhiều nhất tại Tích Lan. Đại sứ quán Hoa Kỳ trước đây đã cấp tài trợ cho bảo tàng này vào năm 2009 và 2012.

(Buddhistdoor Global – October 6, 2015)



Chùa Shingye ở núi Kumgang, Bắc Hàn

Photo: google.com



Một tượng Phật hoàn thành nửa phần, được khai quật tại di tích Tu viện Rajagala, Ấn Độ



Các vật tạo tác Phật giáo cổ đại lưu giữ tại Cục Khảo cổ học Tích Lan

Photos: asiantribune.com

從 朝 撤 遇 感 念

從 朝 寅 旦 寺 門 開
鐘 鼓 香 燈 有 安 排
院 主 端 嚴 登 正 位
衆 僧 齊 整 向 無 差
慈 悲 喜 捨 心 常 淨
春 夏 秋 冬 夜 芳 來
晝 夜 六 時 唯 一 向
彌 陀 別 念 絕 不 涯



調 御 子 信 義 - 感 作

(孟 夏 乙 未 – May 1st, 2015)

thơ

Phiên âm

TÙNG TRIỀU TRIỆT NGỘ CẢM TÁC

*Tùng triều dần dần tự môn khai,
Chung cổ hương đăng hữu an bài,
Viện chủ đoan nghiêm đăng chính vị,
Chúng tăng tề chỉnh hướng vô sai.
Tì bi hỷ xả tâm thường tịnh,
Xuân hạ thu đông dạ phương lai.
Trú dạ lục thời duy nhất hướng,
Di Đà biệt niệm tuyệt bất nhai.*

(Ất mùi Mạnh hạ, May 10, 2015)

ĐIỀU NGỰ TỬ TÍN NGHĨA

Tạm dịch:

RÕ NGỘ TỪ SÁNG SỚM

*Từ sáng giờ Dần cửa chùa mở,
Đèn nhang, chuông trống rõ ràng rồi,
Nghiêm trang viện chủ an bài,
Chúng Tăng tề chỉnh vô sai hướng về.
Tâm thanh tịnh từ bi hỷ xả,
Hương thơm từ xuân hạ thu đông,
Sáu thời tu tập dung thông,
Di Đà chuyên niệm chánh tâm tuyệt vời.*

(Đầu hạ năm Ất mùi)

LAM NGUYỄN *phỏng dịch*

VỀ MỘT SỐ VẤN ĐỀ TRONG NIKÀYA

Tuệ Sỹ

I

Tại thành Vương Xá, nơi mà đức Phật thường dừng chân để giáo hoá cổ người con trai của nhà phú hộ họ, vâng theo lời trời trăn của cha, cứ mỗi buổi sáng, với chiếc áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay lạy sáu phương. Vào một buổi sáng, trên con đường từ tinh xá Trúc Viên Ca Lan Đà vào thành Vương Xá khát thực, đức Thế Tôn trông thấy người con trai ấy đang lạy sáu phương. Ngài hỏi và được biết lý do. Nhân đó, Ngài chỉ ra rằng trong Thánh pháp luật, lạy sáu phương không nghĩa là làm như người con trai kia đang làm, Ngài nói: “Đối với Thánh đệ tử, bốn phiền não được diệt trừ, không làm điều ác theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản. Vì vậy, nhờ từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương; vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này chiến thắng đời này và đời sau”. Rồi sau khi giảng giải chi tiết những điều vừa được giới thiệu đại cương, Ngài giảng đến sáu quan hệ giữa bản thân mỗi người với gia đình và xã hội. Cuối cùng, Ngài giới thiệu Bốn Nhiếp Pháp như là sợi dây nối kết tình cảm chân thật giữa người và người trong quan hệ nhân sinh (1).

Bằng cách thuyết pháp, khuyến hoá như thế, rõ ràng đức Phật không hề cực đoan bắt buộc mọi người phải từ bỏ những tin tưởng cổ hữu của mình trước khi suy ngẫm chính chắn. Trường hợp nhà phú hộ Upali cũng là một điển hình sáng chói (2). Thực sự, như thường được nói, Ngài không đến thế gian này để phá hoại trật tự của nó, nhưng Ngài đến “như một người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để cho những ai có mắt để thấy sắc” (3). Và chính đức Phật cũng từng tự xác nhận rằng: “Như Lai không hề tranh luận với thế gian. Chỉ có thế gian tranh luận với Như Lai” (4). Bởi vì, Ngài chỉ nói những gì mà một người khôn ngoan sáng suốt nhất trên đời phải công nhận. Thế nhưng, đương thời, những người bất mãn, chỉ trích Ngài không phải là ít. Thanh niên

Ambattha một thành phần quý tộc Bà-la-môn, giai cấp quý nhất trong xã hội Ấn Độ bấy giờ. Với ý nghĩ tự phụ về dòng giống huyết thống. Tin tưởng tư cách cao thượng vì bản thân giai cấp của mình, thanh niên ấy đã một lần tìm đến đức Phật. Bằng cử chỉ thô lỗ, kiêu mạn, tự cho mình là một người ở vào giai cấp của mình có quyền làm như vậy, thanh niên Ambattha thách thức đức Phật tranh luận về giai cấp.(5)

Trường hợp khác, hai thanh niên Bà-la-môn là Vāsathā và Bhāradvāja, lúc bấy giờ đang sống giữa các Tỳ kheo vì họ đang chuẩn bị để xuất gia làm Tỳ kheo. Chính trong thời gian ấy, họ bị thân tộc nguyên rủa chỉ trích với lý do rằng họ đã ngu si từ bỏ bản thân giai cấp của mình để sống chung giữa một đoàn thể Tăng già hỗn tạp không phân biệt giai cấp, huyết thống. Họ kể lại đức Phật nghe những lời phiến nhiễu ấy, Ngài nói rằng chính những Bà-la-môn ấy thực sự sanh từ một người Bà-la-môn nữ, được bú, được nuôi lớn..., thế nhưng những người ấy lại tự cho mình là con chính tông của Phạm Thiên, được sanh ra từ miệng Phạm Thiên, là con cháu thừa tự Phạm Thiên (6).

Quả thật con người không dễ gì từ bỏ những điều tin tưởng cổ cựu của mình, bất cứ tin tưởng ấy đúng sai. Đây là một sự thật thường xuyên từ xưa đến nay. Một chuyện kể của Kumāra Kassapa có thể giải thích rõ ràng sự kiện ấy. Ở đây, có một người đi trên một con đường và bắt gặp một đồng phân bò. Nó nghĩ rằng đồng phân bò ấy là thực phẩm tốt nhất cho heo của mình. Rồi người ấy, trình trọng đồ cái khăn quần trên đầu xuống, gói đồng phân bò ấy lại và đội trên đầu mà về. Dọc đường, một cơn mưa xối xả đổ xuống. Nhưng người nuôi heo kia vẫn cứ đội phân trên đầu, mặc cho phân ri chảy xuống cả tóc, tai, cả mặt mũi. Khi được hỏi tại sao nó làm vậy, nó trả lời chính vì gói phân bò ấy là thực phẩm tốt để nuôi heo. Cũng vậy người ta chấp chặt vào tin tưởng của mình mà dù có phải hậu quả xấu xa do chính tin tưởng ấy và không gì từ bỏ được (7).

Đức Phật không phải là một người du thuyết chỉ vì lý tưởng bình đẳng giữa người với người mà thôi. Ngài còn

thuyết giáo chỉ đường cho con người biết tự giải phóng bản thân khỏi những nô lệ mù quáng và nhất là tự giải phóng mình khỏi những dục vọng cuồng đang khống chế, mà hậu quả của nó chỉ là đau khổ rối loạn: “Chính do dục vọng làm nguyên nhân mà vua tranh đoạt với vua... anh em tranh đoạt với anh em... bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi chúng đã dẫn thân vào tranh chấp... chúng đánh phá nhau bằng gậy... bằng kiếm... đưa đến đau khổ chết chóc...” (8).

Những lời như vậy không phải là cái gì bí hiểm, chỉ có thể hiểu cho một trình độ nào; mà là điều thật đơn giản một sự thật phổ biến, ai cũng có thể thấy biết rõ ràng qua kinh nghiệm bản thân. Tuy nhiên trên thực tế người ta không hiểu nổi, hay có thể làm bộ không hiểu vì nhiều lý do đặc biệt. Và ấy là trường hợp của Magamdiya kết án đức Phật là một kẻ phá hoại (9). Đức Phật không bình phẩm gì về lời buộc tội ấy. Nhưng Ngài đưa ra một loạt thí dụ mà qua đó con người không ngoan có thể hiểu biết đức Phật có phải là kẻ phá hoại hay không và theo ý nghĩa nào. Trong các ví dụ ấy, đặc biệt là thí dụ về một con bệnh ghê ngứa (10). Do ghê chốc ngứa ngứa, nó phải thường xuyên dùng móng tay nhọn cào cào lên da thịt, thường xuyên hơ mình trên hồ than cháy đỏ. Làm như vậy nó cảm thấy sung sướng. Với một người bị bệnh cùi, ghê chốc thì thực sự không còn hạnh phúc nào tuyệt diệu hơn là trong những lúc móng tay nhọn cào cào da thịt mình, hơ mình bên hồ lửa. Về sau do sự thương sót của họ hàng thân quyến, nó được một y sĩ điều trị. Sau khi thân thể lành mạnh, bây giờ nếu dùng móng tay nhọn cào cào da thịt hay ngồi lì bên hồ than, thì sự kiện ấy có nghĩa như thế nào đối với nó: quả thực, đây là một việc cực hình. Cũng vậy, với những ai chưa bao giờ biết đến một hạnh phúc an lạc nào cao hơn ngoài những gì được hưởng thụ qua vật dục, những người ấy khi nghe đức Phật nói rằng các dục vọng, vị ngọt thì ít mà khổ nào lại nhiều. Ở đây sự nguy hiểm lại nhiều hơn nữa (11), thì đương nhiên Ngài đang giảng dạy một bài học chán đời. Một con người diệt dục là một người không còn ước muốn gì nữa, với thái độ buông xuôi, sẵn sàng nhắm mắt đưa chân để cho con tạo xoay vần. Con người ấy được hình dung là luôn luôn ngồi trong một gốc tối của một đền miếu nào đó, hay dưới một gốc cây âm u nào, với đầu gục xuống, gầy mòn không khổ da xấu bạc nhợt, tay chân gân nổi, hình như không có gì đẹp mắt để người ta nhìn” (12).

Như vậy người ta đã đồng nhất một cách ngây ngô thái độ của một vị đã diệt tận dục vọng, và một kẻ lười biếng, tinh thần bạc nhược, hoàn toàn không có một chút ý chí tự chủ. Thực sự, một người đã diệt tận các dục vọng phải được hình dung qua tư thái hoan lạc, phấn khởi sống đầy nhiệt tình với tâm tư thanh thản như thú rừng; như một con nai yên ổn thoả thích bên bờ suối tận trong rừng xa ngoài sự săn đuổi của thợ săn rừng (13). Một tâm hồn yếu đuối luôn luôn nhìn đời bằng cặp mắt của kẻ bị khuất phục, sợ hãi sẵn sàng để bị lôi cuốn bởi bất cứ sức mạnh nào, vật chất hay tinh thần; đó không phải là tâm hồn của những vị đã diệt trừ khát ái, đoạn tuyệt dục vọng.

II

Dục vọng không phải hoàn toàn chỉ là một trạng thái tâm lý chủ quan. Nghĩa là muốn đánh giá một cách chính xác, không thể nhìn nó biệt lập với bản chất của thể giới tồn tại quanh ta. Cổ nhiên, dục vọng là cái tâm trạng thêm khát của các loại hữu tình luôn luôn bị bức bách phải chạy đuổi theo tất cả những gì có thể thoả mãn, làm dịu xuống ngọn lửa đang rực cháy bên trong. Mỗi loại săn đuổi theo khả năng và phương tiện riêng của nó, trong môi trường đang sống của nó. Giới hạn của thể giới là giới hạn của hạnh phúc được thoả mãn. Đây là quan hệ giữa những dưỡng chất mà thể giới của nó có thể cung cấp và tình trạng phát triển tinh thần hay trình độ hạnh phúc tiến hoá của nó.

Ở đây, thế nào là những dưỡng chất trần gian ấy? Đó là những điều kiện quyết định cho sự sinh trưởng, tồn tại và phát triển về các phương diện vật chất cũng như tinh thần trong một sinh vật: “Này các Tỷ kheo, có bốn loại đồ ăn này khiến cho các hữu tình hay các loại chúng sanh

được tồn tại hay các loại sắp sinh thành được thọ sanh. Thế nào là bốn? một là đoàn thực thô hoặc tế; hai là xúc thực; ba là tư niệm thực; bốn là thức thực” (14).

Ý nghĩa bốn loại đồ ăn hay bốn dưỡng chất ấy được giải thích một cách đại cương như sau:

1. Đoàn thực: Các loại thực phẩm bằng vật chất, cơ bản cho sự tồn tại và phát triển của thân thể vật lý. Chúng được coi là thô cứng đối với một loại sinh vật nhưng có thể được coi là mềm đối với các loại sinh vật khác. Gọi là đoàn thực bởi vì là loại thực phẩm có phần đoạn. Tính cách tất yếu của nó đối với sự tồn tại của một loại sinh vật được xác định rõ ràng bằng một thí dụ về sự ăn thịt con của hai người bộ hành cạn lương thực. Thí dụ nói rằng: có hai vợ chồng kia vì sinh kế phải vượt qua một quãng đường hoang dã rất dài, mang theo đứa con nhỏ, mà họ rất thương yêu. Giữa cuộc hành trình ấy, vì số lương thực mang theo quá ít, cho nên chẳng bao lâu đã cạn sạch. Đoàn đường còn khá dài, mà họ phải cần có thực phẩm để có thể sống và tiếp tục đi. Do đó, cả hai vợ chồng sau nhiều thảo luận và khổ tâm suy nghĩ, trước tình trạng tuyệt vọng không tìm đâu ra lương thực, họ quyết định làm thịt con, rồi ướp khô để ăn dần. Trên quãng đường hoang vu còn lại, hai vợ chồng vừa tiếp tục đi, vừa ăn thịt khô của con vừa kêu gào thảm thiết: “Con một của tôi đâu?, con một của tôi đâu” (15). Thí dụ ấy muốn nói rằng mặc dù loại thực phẩm vật chất luôn luôn đưa đến hậu quả đau khổ nhưng một sinh vật phải dùng đến để tồn tại như người ta trong bước đường cùng trong sa mạc không còn cách nào hơn phải ăn thịt con để sống, mặc dù phải ăn với nước mắt, với trái tim rạn vỡ, với một khúc ruột như bị đứt đoạn.

2. Xúc thực: Các loài chim dè trướng như Khổng-tước, Anh-vu nếu trứng không được ấp nóng sẽ không được phát triển để nảy nở. Loài người cũng tương tự như vậy. Trẻ nít mới sanh nếu không được nuôi dưỡng trong điều kiện tối thiểu của những cảm xúc dễ chịu như ấm mát và cả đến sự chăm sóc vuốt ve thường xuyên của người mẹ, nó không lớn trong điều kiện bình thường, tình cảm và trí tuệ sẽ khó có thể phát triển đến mức độ trung bình và thậm chí có thể sống không nổi. Chúng nào một sinh vật còn tồn tại, từ một động vật hạ đẳng cho đến một con người đã phát triển cao độ về mặt vật chất, không có loại nào mà không cần đến sự xúc chạm như là một thứ dinh dưỡng tất yếu tiếp theo loại dinh dưỡng thuần túy vật chất khô cứng. Trong lịch sử loài người đã không ngừng phát triển đời sống của mình bằng những mức độ vi tế của cảm xúc, vượt hẳn lên những cảm xúc tự nhiên của các loài động vật khác. Con người không đơn giản thoả mãn điều kiện ấm, mát, mềm dịu hay tươi sáng, để chỉ đạt được tình trạng thích ý hay không thích ý một cách thụ động. Các quan năng xúc giác không phải chỉ được hỗ trợ bằng các động tác nhảy múa, hay bằng âm thanh tự nhiên. Chúng được hỗ trợ bằng những phát kiến về nhạc cụ, bằng sự phối hợp cấp bậc của các giọng nói. Mức độ cảm xúc càng được phát triển thể giới càng được mở rộng biên giới của nó cho đời sống con người. Con người không thể trưởng thành, biến hóa nếu không có cảm xúc tối thiểu về nghệ thuật. Các sinh vật khác không tiến bộ hơn loài người vì chúng chỉ dừng lại ở một chỗ với những xúc chạm tự nhiên. Tuy nhiên, xúc thực cũng chỉ đáng được coi như là cảm giác của một con bệnh ghê chốc (16). Hoặc bằng một thí dụ chuẩn xác hơn: đó là cảm giác của một con bò cái bị lở da, mà nó đứng bất cứ đâu thì cũng ruồi muỗi, đủ thứ bu đến (17).

3. Tư niệm thực: Tình thương và hy vọng cũng là yếu tố dinh dưỡng quyết định sự tồn tại và trưởng thành của một sinh vật. Trong truyền thống Ấn Độ, người ta nói rằng, có một số loài dưới nước, chúng thường lên đất liền để đẻ trứng rồi lấy cát phủ lên, sau đó trở lui lại xuống nước. Những trứng ấy do luôn luôn tưởng nhớ đến mẹ của chúng nên không bị hư thối (18). Tình thương và hy vọng là tình cảm tự nhiên không phải là sản phẩm riêng biệt của tinh thần hay vật chất. Nó là sự ràng buộc quyền luyến tự nhiên giữa hai con vật, như một thứ bản năng tất yếu. Trong nhiều trường hợp chính hy vọng đã duy trì sự sống của một con người một cách quyết định hơn bất cứ một loại dưỡng chất nào khác. Thế nhưng, cũng như mọi thứ dưỡng chất khác, loại tình cảm này cũng có tác dụng hai mặt của nó. Nếu trong trường hợp nào đó hy vọng là yếu tố quyết định cho sự tồn tại của đời sống thì cũng chính trong trường hợp đó nó cũng gây ra những hậu quả đau đớn khác, những



phiền muộn, những bức rút, những thống khổ mà người ta có thể gọi là đoạn trường. Do đó, nó cũng được thí dụ như một cái hầm lửa đang chảy rực mà một người bị cưỡng bức lôi kéo đến đó (19).

4. Thức thực: Loại dưỡng chất được hình thành do tập quán tích lũy, nó không duy trì sự tồn tại các hoạt động và các hoạt động có thể có trong hiện tại, mà còn là yếu tố đưa đến đời sống tương lai. Những gì mà một sinh vật tiếp thu qua các tri giác, cảm xúc, cảm giác cùng với những điều kiện thỏa mãn hay không thỏa mãn, tất cả trở thành tập quán tích lũy, tạo

thành bản năng và ý chí sinh tồn là một tổng hợp mẫu thuẫn biện chứng giữa bản năng và huỷ diệt và sinh thành; do đó, sự tiếp thu của thức thực được ví dụ như một tội nhân hàng ngày phải tiếp nhận ba lần bị đánh bằng gậy, một lần một trăm hèo (20).

Như vậy, bản chất của thế giới mà chúng ta đang sống trong đó nó xác định giới hạn ý nghĩa tồn tại và hạnh phúc của chúng ta. Chính trong bản chất đó mà dục vọng được đánh giá, tùy theo trình độ phát triển của cá thể sống, từ một sinh vật hạ đẳng với những loại thực phẩm vật chất cho đến các loại chúng sanh cao nhất với những loại thực phẩm thuần túy tinh thần. Vậy tiến tới một bước nữa, dục vọng được đánh giá như thế nào trong đà phát triển đời sống ấy.

III

Có ba trình độ phát triển đời sống. Mỗi trình độ có những loại thực phẩm đặc biệt của nó.

Trước hết là trình độ dục giới, trong đó có mặt cả bốn loại thực phẩm, nhưng loại thực phẩm chính yếu là đoàn thực hay vật chất. Do bản chất của thực phẩm dinh dưỡng, hạnh phúc khoái lạc trong đời sống một sinh vật ở đây chính yếu là những cảm giác nhục dục. Hay nói một cách rõ ràng, dục vọng ở đây đích thực là những ham muốn tính dục bản năng đòi hỏi và thèm khát của xác thịt luôn luôn bức bách. Đây là loại thực phẩm căn bản và những loại khác như xúc thực, tư niệm thực và thức thực chỉ là những cấp bậc sai biệt, từ cảm giác thô bạo đến cảm giác khoái cảm tế nhị của ham muốn xác thịt. Như vậy, môn trôn, ôm ấp; tư niệm là những nhớ thương quyến luyến giữa hai xác thịt; và thức thực là ý chí sinh tồn đối với sự tồn tại của xác thịt (21).

Bản chất của loại dục vọng này được nhận xét với nhiều thí dụ cụ thể. Dục vọng như một khúc xương không còn thịt hay máu như một con chó đói, mệt là suy nhược, phải tốn công tốn sức gặm rĩa mà kết quả chẳng hưởng được chút gì ngoài những mệt nhọc xuống. Dục vọng như một miếng thịt mà bày chim ưng tranh nhau tranh giành giết, cấu xé và giết hại lẫn nhau. Dục vọng như một bó đuốc than đang cháy rực mà một người đang cầm đi ngược gió. Dục vọng như hổ than hùng mà một người bị cưỡng bức nằm sát bên miệng, teo rúm thân, vật qua vật lại phía này phía kia. Dục vọng như cảnh tượng hoan lạc của một giấc mộng, khi tỉnh giấc người ta không thấy gì cả. Dục vọng như đồ vay mượn của người khác có vay phải có trả. Dục vọng như trái cây ngọt mà một người ham muốn phải leo lên một cách mù quáng, không ý thức tai họa đang xảy ra dưới gốc cây: gốc cây đang bị một tiêu phu đốn (22).

Dục vọng như vậy, hoan lạc mà khổ não nhiều, nguy hiểm lại càng nhiều hơn nữa. Đó là loại dục vọng (nhục dục cāma chanda) mà một Thánh đệ tử cần phải từ bỏ.

Dục vọng của thế giới nhục dục không phải đơn thuần có trong một hình thái độc nhất nào đó nó có những biến thái. Đức Phật chỉ ra năm biến thái căn bản của nó, chúng được gọi là năm triển cái:

1. Tham dục triển cái (Kāmachanda-nivaranam),

những thèm khát nhục dục.

2. Sân triển cái (Vyāpāda-nivaranam), như sân hận, muốn gây thiệt hại cho người khác, gọi nó là biến thái của dục vọng, vì chính dục vọng không được thỏa mãn, bị cản trở và phát thành thù oán, muốn tiêu diệt những gì cản trở.

3. Hôn trầm thùy miên triển cái (Thīna-middha-nivaranam), trạng thái suy nhược tinh thần bởi vì hậu quả của việc thỏa mãn những ham muốn thường là tình trạng ù lì, biếng nhác, uể oải cho dù trong trường hợp không hoàn toàn thỏa mãn thì hậu quả vẫn là tình trạng trì trệ ấy.

4. Trạo cử triển cái (Uddhacca-kukkucca-nivaranam), trạng thái bức rút, bất an cũng là hậu quả của sự thỏa mãn hay không thỏa mãn những thèm khát, nó là sự hối tiếc các hành động đã qua ân hận mình đã làm như vậy thay vì làm như kia.

5. Nghi triển cái (Vicikicchā-nivaranam), trạng thái do sự phân vân không quyết định.

Chúng được gọi là những triển cái, bởi vì chúng là những thứ gây chướng ngại, che khuất, cản trở sự tiến bộ tinh thần. Chúng được ví dụ như là món nợ cần phải trả, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh sống nô lệ, như con đường dài trên sa mạc (23). Vượt qua những triển cái những biến thái của dục vọng này, một trình độ cao hơn của đời sống sẽ được mở ra. Đó là trình độ của một người đã có thể tập trung tư tưởng.

Bên trên thế giới dục vọng, thế giới được nuôi dưỡng phần lớn bằng vật chất ô trược, là thế giới của sự sống được duy trì bằng cảm giác hỷ lạc của những mức độ thiền định. Ở đây chỉ có ba loại thực phẩm cần thiết để tồn tại, trong đó chính yếu là xúc thực, đoàn thực hoàn toàn biến mất. Trình độ phát triển đời sống tinh thần được phân chia dựa trên các bậc phát triển thiền định. Có tám trình độ như vậy. Mỗi trình độ có một loại hỷ lạc đặc biệt và chúng cũng được diễn tả với những thí dụ rất cụ thể (24).

Thứ nhất, trình độ sơ thiền, đặc tính chủ yếu của nó là trạng thái hỷ lạc đạt được do vượt qua những thèm khát nhục dục, cảm giác hỷ lạc ấy thấm nhuần, tắm ướt làm cho sung mãn, tràn đầy thân thể của người nhập định “như một người tắm lâu luyện hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau nước bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột ấy được thấm nhuần với nước ướt, trào trôn với nước ướt, thấm nước cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt”.

Thứ hai, nhị thiền, đặc tính chủ yếu là trạng thái hỷ lạc đạt được do sự tập trung tư tưởng (samādhijam pītisukham): “Ví như một hồ nước tự trong dâng lên phương Đông không có nước chảy ra, ... phương Bắc không có lỗ nước chảy và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được mát lạnh”.

Thứ ba, tam thiền với các cảm giác đầy hoan lạc của thân thể do dứt trừ luôn cả hỷ và sống trong trạng thái xả (pītiyā-ca virāga ca upekkhake ca viharati). Trạng thái này thường mô tả “Ví như trong hồ sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần tắm ướt, tràn đều thấu suốt, bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh sen hồng, sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần”.

Thứ tư, tứ thiền, ở đó hoàn toàn xả bỏ những cảm giác thích ý hay không thích ý, dứt trừ những trạng thái hỷ và ưu, hoàn toàn cảm giác trạng thái thuần tịnh trong sáng. Trạng thái này được mô tả “Ví như một người ngồi dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thân”.

Trên bốn trình độ này, xúc thực không còn là loại thực phẩm chính yếu của bốn trình độ còn lại. Trong bốn trình độ sau cùng này, thực phẩm chính yếu cho trình độ từ thứ năm đến thứ bảy là tư niệm thực, và cho trình độ cuối cùng là thức thực.

(xem tiếp trang 61)
(Xin bấm vào để đọc tiếp)

THẾ GIỚI NGÀY HÔM NAY

Những máy bay ném bom chiến lược tàng hình
trông dễ sợ.

Những hỏa tiễn siêu thanh liên lục địa xé trời như
sấm nổ.

Những tàu ngầm âm thầm dưới đáy biển mang đầu
đạn hạt nhân.

Người ta bảo đó là những phương tiện giữ gìn hòa
bình thế giới.

Rồi biết bao phi cơ tàng hình mang đầy hỏa tiễn.
F-22, F-16, F-35...

Những biệt kích, lực lượng đặc nhiệm mang đầy vũ
khí ít người biết.

Trên không máy bay không người lái rình mò.

Rồi mẩu hạm hàng không với cả trăm phi cơ chiến
đấu.

Tomahaw mà bắn đi thì hàm trú ẩn san thành bình
địa.

Mọi mục tiêu thành đồng gạch vụn điêu tàn.

Bệnh viện kia lơ mơ cũng ăn vãi hỏa tiễn.

Bom áp nhiệt biến người thành cua rang muối.

Lính rô-bô ôi bộ máy giết người.

Trực thăng vũ trang quần nát cả bầu trời.

Người ta bảo đó là phương tiện xóa bỏ độc tài tiến
hành dân chủ.

Ấy là chưa kể CBU đáng sợ.

Loại bom chùm, bom chấn động, bom bi.

Nổ tung ra đất ôi thành bãi mìn trái thảm.

Trăm năm sau, cánh đồng chết cho người.

Ấy là chưa kể bom hóa học, vi trùng giấu kín.

Thành phố kia thành bãi thịt bầy nhầy.

Người ta bảo đó,

Là ân huệ cách mạng màu dân chủ.

Tôi cũng giống như ni cô ngồi tụng Kinh Cứu Khổ.

Đem từ bi cứu độ đến cho người.

Mà ngoài kia bao cô gái, than ôi:

Khoe tất cả hình hài nên giấu kín.

Lời kêu cứu của một linh hồn bé nhỏ,

Như lời kinh, như cái kiến, con sò.

Như nai vàng, như con thỏ ngu ngơ.

Nên chẳng một ai thèm để ý.

Nhưng giun để vẫn cất lên tiếng hát.

Như tiếng hờn rên rỉ giữa canh khuya,

Khi nhân loại ngủ mê.

Và lỗ tai khép kín.

Bạn ơi,

Chỉ hổ báo beo hùm, đại bàng mới có nanh
có vuốt.

Giun kiến, nai tơ sao chế được đạn bom?

Làm gì có ngân sách quốc phòng?

Cho nên muôn đời bị người ta ăn thịt.

Tôi ngu ngơ và hỏi như bầy con nít.

Chốn thờ phượng kia vật trang trí cho đời?

Người van xin người nguyện ước những gì?

Sao tội ác cứ tràn tràn thế giới?

Mười mười tuổi đã tham gia thánh chiến.

Chặt đầu người như một món đồ chơi.

Tuổi ngây thơ tuổi để mất đầu rồi?

Nay biến dạng thành yêu tinh khát máu.

Kẻ cuồng tín thích reo hò chiến thắng.

Nhờ thần linh thêm can đảm giết người.

Tìm bằng gỗ chẳng bao giờ câu nguyện:

Thần giúp tôi mai thành kẻ ngoan hiền.

Hãy “trực chỉ nhân tâm” (*), xin thôi đừng
nguy biện.

Càng văn minh càng gieo họa cho người.

Và xin dừng tay lại thế gian ơi!

Càng tiến bộ càng gây thêm tội ác.

Nếu mai chết đầu thai sang kiếp khác.

Tôi chẳng ham quay lại thế gian này.

Mà chỉ mong hồn sẽ biến thành mây.

Mây gặp lạnh mưa lành cho trái đất.

thơ

ĐÀO VĂN BÌNH

(California Tháng 10, 2015)

(*) Bồ Đề Đạt Ma: Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh
thành Phật

BÀI HỌC TỪ PHÁP NẠN NỘI TẠI và CON ĐƯỜNG TRƯỚC MẶT

Thích Siêu Phương

LỜI TÒA SOẠN: Câu chuyện bắt đầu từ khi người phật-tử Việt Nam đứng trước nguy cơ nền Phật giáo truyền thống bị triệt hạ bởi cường quyền bạo lực. Một tổ chức Phật giáo được thành lập, với danh xưng "Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất" (GHPGVNTN); mục đích là để thống nhất ý chí và cố sự chỉ đạo nhất quán trong sinh hoạt hoằng dương chánh pháp, phục vụ nhân loại và dân tộc. Trong hình thức là một tổ chức hành chánh có thượng tầng kiến trúc và hạ tầng cơ sở, GHPGVNTN là biểu tượng cho con đường nhập thế của Phật-giáo đồ Việt Nam. Vì là biểu tượng, có khi bị hiểu lầm như là một đối tượng hay đối trọng của những thế lực chính trị, và những cá nhân hay tổ chức phi-phật-giáo; thậm chí còn được những thành viên của giáo hội ngộ nhận như là mục tiêu tối hậu (hay "thực tướng") của Phật giáo (thay vì chỉ là "danh ngôn," phương tiện); để rồi đến một lúc nào đó, những thành phần tha hóa, bất hảo, từ nội bộ hoặc từ bên ngoài, lạm dụng giáo hội như là môi trường để tranh danh đoạt lợi, gây cảnh phân ly, tan tác trong ngôi nhà Phật giáo vốn dĩ hiền hòa tĩnh lặng, an nhiên giải thoát. Cơ đồ hai thiên kỷ (từ đầu thế kỷ thứ I), và cơ nghiệp nửa thế kỷ (từ năm 1964), chỉ trong vòng 10 năm qua (2005-2015), người ta đã phá sập tất cả, không còn gì để giữ lại niềm tin cho phật-giáo đồ Việt Nam, cả trong nước và ngoài nước. May thay, sự đổ nát suy vong ấy chỉ là trên danh nghĩa một biểu tượng bị ngộ nhận và lạm dụng bởi một thiểu số; và may thay, tại hải ngoại, vẫn còn sự hòa hợp thống nhất của đa số tăng ni và phật-tử tại Âu châu, Úc châu, Hoa Kỳ và Gia-nã-đại, qua sự luân phiên điều hợp của Văn Phòng Điều Hợp Liên Châu. Thành viên của bốn giáo hội này mặc nhiên trở thành những người thừa tự chính danh và xứng đáng nhất của GHPGVNTN.



400 Tăng Ni Việt Nam từ các châu lục và quốc gia tham dự Ngày Về Nguồn lần thứ 9 do Tăng Ni Việt Nam Hải Ngoại tổ chức tại chùa Khánh Anh, Pháp quốc, từ ngày 11 đến 16/8/2015.

Nhưng dù cho một bên ra sức phá hoại và một bên cố gắng gìn giữ, dù GHPGVNTN tại hải ngoại vẫn tồn tại sau những phong ba bão tố, vẫn không khỏi lưu lại những vết thương trầm trọng làm tổn hại tín tâm của hàng phật-tử, và làm trở cười cho hàng thức giả. Do vậy, bài học lịch sử đằng cay này cần được nhắc lại để cùng nhau tránh những vết đổ mai sau.

"**Bài Học Từ Pháp Nạn**" là bài viết của tác giả Thích Siêu Phương từ năm 2008 trong biên cố Giáo Chỉ số 9 (ban hành ngày 08.9.2007). Đây là một trong những bài viết được hầu hết tăng ni và phật-tử tán đồng, cảm thông và chia sẻ. Chánh Pháp chỉ xin lược trích phần cuối cùng của bài viết, đúc kết những bài học cần thiết, không ngoài mục đích nhắc nhở đến tăng ni và phật-tử rằng, không phải những cá nhân hay tổ chức kia mất đi thì Phật giáo mất hết. Những gì cốt lõi thì sẽ tồn tại dài lâu giữa cuộc vô thường.

(Sau đây là phần trích từ "Bài Học Từ Pháp Nạn."
Độc giả có thể dùng Google search để tìm đọc trọn bài trên các trang mạng Phật giáo)

BÀI HỌC TỪ PHÁP NẠN NỘI TẠI và CON ĐƯỜNG TRƯỚC MẶT

Điểm qua các văn kiện chính thức ban hành từ GHPGVNTN và VPII VHĐ không thôi, cũng đủ để có một tổng quan về Pháp nạn nội tại. Còn nếu phải trình bày hết những phát biểu của VPII VHĐ (bao gồm những bài viết nặc danh, bí danh, của nhân sự chính thức VPII VHĐ cũng như của những kẻ viết thuê, những bồi bút, những kẻ cuồng tín giáo điều, những người ngoại đạo thừa cơ hội công kích Phật giáo, vân vân) thì không phải là mục tiêu của bài này. Các sử gia và chứng nhân của hiện tình Phật giáo đang thu thập tài liệu để ghi lại đầy đủ và trung thực giai đoạn Pháp nạn thứ III này trong một ngày rất gần. Trong khi chờ đợi một biên tập sử liệu chính thức, nơi đây xin tạm rút tía những bài học còn nóng và cụ thể từ Pháp nạn nội tại để từ đó, mỗi người có thể tự giác đặt mình vào hướng đi mới cho tương lai Phật giáo Việt Nam nói chung.

1. Bài học thứ nhất, lấy nội lực của Tăng-đoàn làm nền tảng duy trì và phát huy Phật giáo: Phật giáo Việt Nam trong và ngoài nước hầu như bỏ quên mục tiêu tối hậu là giải thoát giác ngộ, không nỗ lực củng cố nội lực bằng giới-định-tuệ, xem thường sự hòa hợp thanh tịnh của Tăng-đoàn, mãi

mê chạy theo và ca tụng những thành quả hời hợt mang tính thế tục và chính trị được ban bố bởi các thế lực chính quyền trong nước, ngoài nước. Nội lực không đủ thì mọi hành xử dễ lạc vào ác nghiệp của ma; vì vậy, nhất nhất phải tạo điều kiện để cùng ngồi lại với nhau, thương yêu nhau, chia sẻ và trao đổi kinh nghiệm tu tập và hoằng pháp, tiếp nhận và trao truyền năng lực tu trì vô hành vô tướng đến các pháp tử đồng đạo để bảo vệ và hoằng dương Chánh Pháp.

2. Bài học thứ hai, đừng trao hết quyền trong tay một người: Phật giáo không phải là tôn giáo thần quyền. Tổ chức Phật giáo cũng không phải là tổ chức tập trung giáo quyền. Do vậy, ở bất cứ lãnh vực nào của cơ cấu tổ chức, phải áp dụng lực hòa và dân chủ. Địa vị lãnh đạo tổ chức không phải là địa vị độc tôn, chủ nhân ông, mà chỉ là đại diện được sự tín nhiệm bầu cử của số đông. Đặc biệt là vai trò “phát ngôn nhân” của tổ chức giáo hội, nên cảnh giác không giao cho những người không am hiểu tinh thần vô ngã của Phật giáo, thiếu sự tu tập hành trì giáo lý, không nắm vững đường hướng và lập trường giáo hội. Tốt nhất là nên đề cử một vị tăng sĩ đức hạnh và có tài năng thích hợp trong lãnh vực này. Nhưng vị tăng sĩ phát ngôn nhân của tổ chức cũng chỉ là đại diện có hạn kỳ, không thể dung dưỡng một chế độ tập quyền, vô thời hạn.

3. Bài học thứ ba, lãnh đạo phải dung hòa, đứng trên và đứng trong tất cả: Đại diện tổ chức để điều hành tất phải đủ uy đức và tài năng để đứng trên mà nhìn tổng quát những cộng sự và cấp dưới của mình. Nhưng nếu không đứng được trong lòng mọi người thì sẽ bị cô lập, lâu dần trở thành đối đốan, độc tài. Biết lắng nghe ý kiến trái ngược mới điều chỉnh được hướng đi chung. Không vì khác quan điểm mà đối xử kẻ khác như kẻ thù. Thông thường thì ý kiến của số đông phản ảnh nguyện vọng chung của tổ chức. Nếu không đủ trí để phán đoán thì nên tùy thuận ý kiến của đa số, vẫn an toàn hơn là chỉ biết lắng nghe ý kiến một chiều từ vài người dua nịnh, lúc nào cũng xưng tụng tăng bốc cá nhân mình.

4. Bài học thứ tư, lãnh đạo không nên quá dũng liệt mà thiếu trí tuệ, tử bi: Trường hợp tổ chức giáo hội phải đương đầu với các thế lực ác, phải tâm niệm rằng trách nhiệm của trưởng tử Như Lai là mặc áo nhu hòa nhẫn nhục, thể hiện đức tử bi, dẫn thân vào nơi ác trước, khó khăn, chướng ngại, để hành bồ-tát hạnh, cứu độ và chuyển hóa nhân sinh. Đấu tranh, trước hết là đấu tranh với chính mình để giữ được lòng tử bi, trí tuệ và dũng mãnh, sau đó mới nói đến chuyện đấu tranh cho Đạo pháp và Dân tộc. Nếu chỉ cương cường dũng mãnh để đấu tranh, đối co với kẻ ác thì đã tự đặt mình ngang hàng hoặc thấp hơn họ, và cung cách ấy cũng không hơn không kém một chí sĩ cách mạng thế tục. Dũng mãnh không phải chỉ là sự gầm gừ thị oai như chúa sơn lâm, mà còn là sự kiên trì, nhẫn nhục, dám vượt bỏ địa vị và danh dự cá nhân khi cần thiết để bảo vệ Chánh Pháp. Chánh Pháp có thể nở hoa ở bất cứ nơi nào, ngay cả ở địa ngục A-tì, nếu tâm tử bi được thể hiện. Rồi bỏ tâm tử bi, chất liệu chính yếu của sứ giả Như Lai để hành đạo là tự dặt mình vào con đường của ma quân.

5. Bài học thứ năm, lãnh đạo không nên quá nhu nhược: Nhu hòa, nhẫn nhục và tử bi không phải là nhu nhược. Lãnh đạo mà quá nhu nhược chính là trao sự lãnh đạo vào tay kẻ khác, cô phụ sự tín

hiệm của số đông dành cho mình. Kẻ xấu sẽ lợi dụng sự nhu nhược của mình để điều hướng tổ chức đi vào ác đạo. Trong trường hợp cần thiết, phải biểu lộ tinh thần vô úy, dũng mãnh của mình, không để kẻ xấu lợi dụng yếu điểm nhu nhược của mình mà thao túng và quyết định mọi việc theo chiều hướng phá hoại tổ chức. Nếu kẻ xấu đe dọa sinh mệnh của mình, hoặc đe dọa đem chuyện cá nhân hay khúc mắc riêng tư nào đó của mình ra công chúng để làm áp lực, hầu lòng quyền tự tung tự tác, phải nghĩ đến quyền lợi tối thượng của tổ chức mà hy sinh mình đi. Dù phải hủy bỏ thân mạng hoặc đốt cháy danh dự của mình cũng mạnh dạn chấp nhận. Đây chính là đại dũng lực, là tinh thần vô úy, để vinh danh và bảo vệ con đường cao đẹp của Chánh Pháp.

6. Bài học thứ sáu, phải nhận thức rằng Phật giáo có thể trở ra trăm nhánh, đồng phát triển, không trở ngại nhau: Đây không phải là điều mới mẻ gì. Nhiều quốc gia Phật giáo khác đã làm được. Phật giáo Việt Nam có thể có mười giáo hội Thống Nhất khác nhau, mười giáo hội Nhà Nước khác nhau, nhưng tiêu đích thì đồng nhất, đó là: “*phục vụ Nhân loại và Dân tộc bằng cách hoằng dương Chánh Pháp*” (Lời Mở Đầu Hiến Chương GHPGVNTN). Tư tưởng gồm thân, tập quyền, đức quyền lãnh đạo, đại diện duy nhất, kế thừa duy nhất... là tư tưởng cục bộ, chủ quan, tà kiến, nên tìm cách giải tỏa để đẩy mạnh các tổ chức Phật giáo cùng vươn lên bầu trời mệnh mông, khoáng đạt của đạo lý vô ngã, giải thoát.

7. Bài học thứ bảy, không phủ nhận và loại trừ nhau: Chuyện cũ sai lầm nên sám hối, rồi bỏ qua, cùng nhau hướng về tiền đồ của Phật Pháp. Khi cần góp ý, sửa đổi cho nhau, hãy dùng chân ngữ, ái ngữ và lòng thành xây dựng. Cổ tinh vu khống, mạ lỵ, chửi bới kẻ khác để nâng cao chính mình, chỉ làm tổn giảm đức hạnh của mình mà vẫn không đóng góp được gì cho tiến trình bảo vệ và phát huy Chánh Pháp.

Tóm lại, Pháp nạn lần thứ ba còn tiếp diễn hay không là do ý thức của mỗi người con Phật, Tăng sĩ hay cư sĩ, đối với dòng sinh mệnh của Phật giáo. Nếu tiếp tục vận dụng những ý đồ và âm mưu phá hoại đồng đạo chỉ vì những đồng đạo này khác biệt quan điểm với mình, là khởi động cho pháp nạn tái diễn. Hãy xem những sóng gió ba đào xảy ra trong Phật giáo vừa qua là cơn ác mộng được đẩy lên bởi tác động của thế lực ma vương. Nhưng ma vương đã thất bại, vì Tăng Ni và Cư sĩ khắp nơi đã sáng suốt ngồi lại với nhau trong tinh thần hòa hợp, thương yêu, quyết tâm dựng lại cơ đồ đổ nát của Phật giáo Việt Nam tại hải ngoại.

Phật giáo nói chung, GHPGVNTN nói riêng, tồn tại và hưng thịnh hay không là do nơi đạo lực thanh tịnh, hòa hợp của Tăng-đoàn, của các thành viên tham gia, không phải từ những hô hào to tiếng của ngoại nhân và các thế lực chính trị giai đoạn. Mỗi người tự chấm dứt những sân hận, vô minh và tham vọng điên cuồng của mình đối với danh vị, chức tước, hay phần thưởng hư huyền của thế gian thì có thể kết thúc mùa pháp nạn đau thương của thế kỷ.

Canada, ngày 05.10.2008

Thích Siêu Phương



THIỆN ĐỊNH VÀ BÁT NHÃ, LÀM CHO TÂM TÍNH KHÔNG DAO ĐỘNG

Tác giả: **Lâm Thanh Huyền**
Minh Chi dịch

Muốn cho yêu thương và oán giận không làm dao động tâm tánh của chúng ta, có hai phương pháp:

Một là thiện định, sẽ giúp chúng ta đoạn trừ được ảnh hưởng của tình ái và thèm muốn.

Hai là Bát nhã, tức là lấy trí tuệ để mở rộng quan điểm của chúng ta về không gian và thời gian, thấy rõ được lý chân không diệu hữu.

Nói như trên quá huyền diệu. Nhưng có một ví dụ có thể dùng để minh họa. Một ví dụ mà mọi người đều biết, nhưng tôi sẽ giải thích theo một quan điểm khác.

Thần Tú là người học trò giỏi của Tổ thứ năm Hoảng Nhẫn, bắt luận về mặt học vấn, trí thức hay là công phu thiện định. Nhưng ông vẫn không được truyền y bát t tủy trình độ tu hành của ông rất cao, nhưng đáng tiếc là trong lịch sử, tên tuổi của ông bị ánh sáng của Huệ Năng che mờ.

Câu kệ của Thần Tú được nhiều người thảo luận:

*"Thân như Bồ đề thụ,
Tâm như minh kính đài
Thời thời cần phát thức,
Mặc sử nhạ trần ai"*

(Thân như cây Bồ đề,
Tâm như đài gương sáng,
Luôn luôn siêng quét lau,
Chớ để dính bụi trần)

Ý tứ bài kệ là: Muốn có trí tuệ Bồ đề phải giữ cho được cái gương tâm thức được trong sáng. Và để giữ gương được trong sáng thì phải luôn lau chùi, đừng để cho trong tư tưởng, tâm niệm của mình có cái gì nhơ bẩn dính vào.

Có thể xét bài kệ trên của Thần Tú trên ba giác độ:

Một là bài kệ của Thần Tú vẫn ở trong phạm vi "hữu" (có). Có cái thân này, cái tâm này, có bụi bặm. Do đó, chưa hiểu được triệt để "tính không" của sự vật.

Hai là Thần Tú cho rằng Thiện có mục tiêu để đạt tới. Mục tiêu và phương pháp là quét chùi thật sạch, quét chùi không ngừng mọi bụi bặm trong tâm

thức. Thế nhưng, mục tiêu của Thiện không phải là quét chùi bụi bặm của tâm. Công năng của thiện định không phải là để "có" được một cái gì hết.

Ba là Thần Tú cho rằng, một người muốn nhập cảnh giới Thiện, thì phải phấn đấu không ngừng (luôn luôn lau chùi bụi bặm nơi tâm). Muốn nhập cảnh giới thiện, đúng là phải phấn đấu. Thế nhưng, kinh Phật lại dạy chúng ta Bát nhã là không có tranh đấu, là không có Người, Ta không có mục tiêu có thể đạt tới. Bài kệ của Thần Tú được xem là chưa ngộ đạo, không có cách nào để thấy được thực tướng chân chính.

Còn bài kệ của Lục Tổ Huệ Năng là:

*"Bồ đề bốn vô thụ
Minh kính diệc phi đài,
Bổn lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai!"*

(Bồ đề vốn không có cây,
Gương sáng cũng không đài,
Xưa nay vốn không có vật nào hết,
Có nơi nào để dính bụi?)

Bài kệ của Huệ Năng cũng có thể xét trên ba giác độ:

Một là bài kệ này nói về thực tướng của Bát nhã. Không có một danh tướng nào có thể bao hàm Bát Nhã, không thể nói Bát nhã là "cây Bồ đề" hay "đài gương sáng", không thể nói Bát nhã là "cái này" hay "cái kia", hay "một cái gì đó cố định", Bát nhã chính là Tánh không tuyệt đối.

Hai là công phu thiện định là để mở cửa Bát Nhã. Người nào thấy được tướng thật của Bát nhã, thì căn bản sẽ không có cửa để mở, cũng không có bụi bặm, căn bản không có nhiệm ô, cũng không cần lau chùi.

Ba là ra sức cầu Bát Nhã tam muội không có gì là sai. Nhưng nếu dừng lại trên ý nghĩa của sự tìm cầu đó thì Bát Nhã "không phải là ở đây".

Bài kệ của Thần Tú cho chúng ta thấy Thiện định là quan trọng. Bài kệ của Huệ Năng cho chúng ta thấy, ngoài thiện định ra, còn có một cái siêu việt thiện định, quan trọng hơn thiện định. Đó là Bát Nhã. Bát Nhã là trí tuệ sâu xa vi diệu nhất.

thơ

ĐỜI SỐNG QUÝ GIÁ

*Khi vừa thức giấc mỗi ngày
Bạn ơi hãy nghĩ thận này hôm nay
Thật là may mắn lắm thay
Vẫn còn tỉnh dậy với đầy niềm vui.*

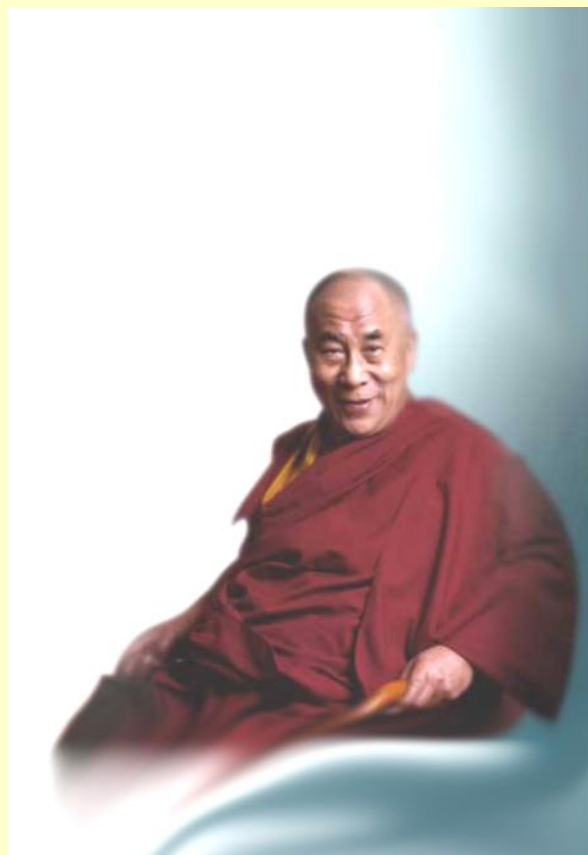
*Tôi còn tồn tại ở đời
Vẫn còn hưởng kiếp sống nơi dương trần.
Đời người quý giá vô ngần
Tôi không lãng phí, quan tâm giữ gìn.*

*Bao nhiêu sinh lực của mình
Tôi dùng phát triển tốt lành bản thân,
Tìm rộng mở với tha nhân,
Mục tiêu giác ngộ quyết tâm đạt thành
Hầu mang lại cho chúng sinh
Muôn bề lợi ích, đạo tình thơm hương.*

*Tôi nguyện cố gắng mọi đường
Suy tư nhân ái, thân thương với người.
Nhũ lòng gạt bỏ ngay thôi
Mọi điều sân hận nhất thời bùng ra,
Không mang tư tưởng xấu xa
Nghĩ về người ở quanh mà chê khinh.
Tôi mong cố gắng nhiệt tình
Tạo ra lợi lộc tốt lành tối đa
Cho người khắp cõi ta bà
Tâm từ tỏa rạng, thăng hoa kiếp người!*

TÂM MINH NGÔ TẶNG GIAO

(chuyển thơ lời dạy
của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV)



A Precious Human Life

Every day,
think as you wake up

Today I am fortunate
to have woken up.

I am alive,
I have a precious human life.
I am not going to waste it.

I am going to use
all my energies to develop myself,
to expand my heart out to others,
to achieve enlightenment for
the benefit of all beings.

I am going to have
kind thoughts towards others.
I am not going to get angry,
or think badly about others.
I am going to benefit others
as much as I can.

His Holiness
the XIVth Dalai Lama

PHẬN SỰ NGƯỜI TU

Thích Viên Thành



Tu là gì?

"Tu là quá trình: 1/ quán chiếu nội tâm, 2/ làm triệt tiêu bản ngã và 3/ chuyển hóa nghiệp lực của mình" đây là ba điều kiện tiên quyết, cốt yếu và tinh túy nhất, trong phận sự người tu.

Đức Phật đã dạy: "Khi chưa chứng A La Hán thì chưa thể tin vào tâm ta được" vì tâm ta là "tâm viên, ý mã" thay đổi, sinh diệt không ngừng, cho nên Tổ Đạt Ma muốn độ cho nhị Tổ Huệ Khả cũng phải chỉ ra pháp "an tâm" bằng cách "khai thị" cho Ngài Huệ Khả phải quay lại tìm "tâm bất an" nơi chính mình" mới ngộ ra được đạo. Ngài Lục Tổ Huệ Năng khi nghe Kinh Kim Cang đến câu: "*bất ưng trụ sắc... thính, hương, vị, xúc, pháp, sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm...*" liền ngộ đạo, cũng là nhờ ở sự quay lại với chính mình để không bị dính mắc, hấp dẫn bởi lục trần, mới ngộ được đạo. Gần gũi nhất tại Việt Nam chúng ta, Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng đã chỉ dạy cho Thái Tử Trần Khâm một câu Pháp yếu: "*phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc*" có nghĩa là xem xét lại chính mình là phận sự chính, không phải từ nơi khác mà được, nhờ đây mà sau này Việt Nam chúng ta có được Phật Hoàng Trần Nhân Tông với Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử và dòng lịch sử oai hùng với ba lần đánh bại giặc Nguyên, Mông đem lại vẻ vang cho dân tộc.

1/ "Quán chiếu tự tâm" là đưa tâm trở về với thân, không cho tâm giông ruổi, lang thang phá hoại lúa mạ nhà người, bằng cách: theo dõi hơi thở vô, ra, tụng kinh, trì chú, niệm Phật, lay Phật, tham thiền... mục đích là gom tâm về một chỗ, khi "quán chiếu tự tâm" sẽ thấy rõ lỗi mình để mà lo sửa, hầu hoàn thiện tự thân và không thấy lỗi người để phải nhiều phiền não và sinh ra cao ngạo, tội lỗi. Đức Phật cũng đã dạy: "*chế tâm nhưt xứ, vô sự bất biên*" nghĩa là giữ tâm một chỗ, không có việc gì không làm được. Khi ta giữ tâm được an tịnh, ta sẽ thấy cuộc đời rất là an lạc, mọi người đều tốt, cảnh vật chung quanh đều đẹp, đúng như lời Phật dạy: "*tâm bình thế giới bình, tâm tịnh quốc độ tịnh*" là vậy, khi tâm "bất an" sẽ luôn lao lư sống không thật, nhìn đời với tâm hư thối, phiền não chất chồng.

2/ "Làm triệt tiêu bản ngã" vì "bản ngã" là nguồn gốc của "vô minh" và mọi tội lỗi, khi có "ngã" là có "nhơn" rồi có "chúng sanh" và "thọ giả", khi vừa ra đời Đức Phật đã đưa ra "thông điệp" đầu tiên cũng về chữ "ngã." Khi có "ngã chấp" thì sẽ có hai bản năng: sinh tồn và hưởng thụ đồng hành, lúc đó chỉ thấy "ta" là cái rốn của vũ trụ, bắt mọi người phải phục tùng ta, sẵn sàng bươi móc lỗi của người để hong che đậy lỗi lầm của ta, tạo ra muôn vàn oan trái, khổ đau và mặc sức thụ hưởng sắc dục, chạy theo hình tướng bên ngoài, lấy cơ sở vật chất

và danh lợi đạt được làm thành quả của đời tu, quên đi câu "Duy tuệ thị nghiệp," "tam thường bất tức," "ít muốn biết đủ" và "an lạc, giải thoát"... làm phương chằm và cứu cánh, thì thật là đáng buồn thay! Hòa Thượng Thiện Siêu cũng có viết "Vô ngã là Niết bàn," vậy "có ngã là có địa ngục," thế nên muốn đạt đến Niết bàn phải tu làm sao cho tự mình và giúp cho nhiều người "triệt tiêu bản ngã" đó mới là nhiệm vụ chính của người tu.

3/ "Chuyển hóa nghiệp lực của mình" ta sinh ra trên đời này cũng do "nghiệp," suốt quá trình sinh sống cũng tạo quá nhiều "nghiệp" mà "nghiệp ác" thì nhiều hơn "nghiệp thiện," nhưng tất cả "nghiệp" dù "nghiệp thiện hay ác" cũng đều dẫn ta trong "sinh tử luân hồi" mà tu là phải "chuyển nghiệp" quyết "thoát ly sinh tử luân hồi" để đạt an lạc, giải thoát đây mới là cứu cánh và phận sự chính của người tu, trong kinh có dạy: "*Vong thất bồ đề tâm, tu chư thiện pháp, thị danh ma nghiệp*" là vậy. Muốn chuyển hóa nghiệp phải "sám hối tự tâm," phải biết quán chiếu để thấy lỗi lầm của mình mà sửa, phải "tự thấy mình nhỏ thôi, việc tu còn kém cỏi," để mà khiêm cung, tôn trọng mọi người, bởi vì mọi người cũng là Phật sẽ thành kia mà. Phải hăng lay Phật sám hối kết hợp với y học, vừa rèn luyện dưỡng sinh, vừa khiêm cung, hạ "bản ngã," vừa chuyển hóa được nghiệp lực vừa tạo thêm phước đức, đó không phải là lợi ích thiết thực và nhiệm vụ chính của người tu hay sao?

Hạnh "Sa môn" và phận sự người tu, là trải nghiệm ba pháp tu trên và "*một bát cơm ngàn nhà, thân chơi muôn dặm xa, mắt thương xem trần thế, mây trắng trôi đường qua.*" Nếu ai muốn tu mà không trải qua ba điều kiện kể trên, dù có nhiều bằng cấp và tu lâu năm mà không nếm được hương vị an lạc, giải thoát, để phải nhiều lo toan tính toán, đều là tu hình tướng, giả danh mà thôi. Muốn cứu độ mọi người, trước tiên ta phải tự độ được ta, phải không còn "ngã chấp" và "pháp chấp," phải có của, rồi mới nghĩ đến việc đi cho, phải có nội lực rồi mới mong cứu giúp người, nếu chưa có gì mà sớm "hạ sơn" để mong cứu độ mọi người, thì sẽ là ảo vọng, "*Cửa tùng đôi cánh gài*" chỉ lụy khổ mà thôi!

*An Lạc thất, Adelaide, Nam Úc
những ngày tịnh dưỡng*

BIẾT LẮNG NGHE

Thích nữ Tịnh Quang



*A wise old owl lived in an oak
The more he saw the less he spoke
The less he spoke the more he heard.
Why can't we all be like that wise old bird?
(Unknown author)*

*Một con cú già khôn ngoan sống trong một cây sồi
Nó thấy nhiều hơn nó nói
Nó nói ít hơn nó nghe
Tại sao tất cả chúng ta không thể như con chim già khôn ngoan đó?
(Tác giả vô danh)*

Những năm đầu tiên chập chững bước vào đời, tất cả chúng ta đều học nói. Tập nói là một dấu hiệu phát triển bình thường của một đứa trẻ, và cũng là giai đoạn quan trọng không thể thiếu. Tuy nhiên, việc lắng nghe cũng là một kỹ năng quan trọng tương ứng mà các bậc phụ huynh, các nhà giáo dục... thường ít quan tâm đến.

Tại sao lắng nghe lại quan trọng như thế?

Theo Bernard Ferrari, tác giả của *Power Listening: Mastering the Most Critical Business Skill of All*, lắng nghe tốt là chìa khóa để phát triển những hiểu biết và ý tưởng mới, nó là nhiên liệu dẫn đến thành công. Ferrari nói rằng mặc dù hầu hết mọi người tập trung vào việc học cách giao tiếp và làm thế nào để trình bày quan điểm của mình một cách hiệu quả hơn, cách tiếp cận này là sai lầm và các cơ hội có thể bị bỏ lỡ.

Trong Phật giáo, nghe là một Pháp môn tu. Biết lắng nghe chúng ta sẽ đạt được tư duy đúng, đạt đến trạng thái Nhĩ căn viên thông, có khả năng hiểu người hiểu mình và giải thoát khỏi những đau khổ do nghe hiểu sai lầm.

Vậy thì làm thế nào để trở thành một người biết lắng nghe?

Bước đầu vào đạo, chúng ta ai cũng phải tập lắng nghe và học hỏi từ những vị đạo sư, những vị thầy cô, những người đi trước, nghe kinh sách để ứng dụng việc tu học...nhưng biết lắng nghe và nghe tốt, và nghe để chia sẻ và thấu hiểu cũng là một tiến trình.

1. Hãy tôn trọng đối phương

Với xã hội, những người biết lắng nghe đều nhận ra rằng họ không thể thành công mà không biết tôn trọng và tìm hiểu thông tin từ những người xung quanh, và những thông tin này đã làm nên giá trị cho họ. Khi chúng ta thể hiện sự tôn trọng đối với những ý tưởng của người khác, họ cũng có nhiều khả năng để hồi đáp lại. Có nhiều khả năng biết lắng nghe và chia sẻ những ý tưởng hay của nhau, sẽ thúc đẩy tăng trưởng và làm tăng khả năng hiểu biết và thành công.

Trong mỗi tương giao, vấn đề giao tiếp của chúng ta trở nên trầm trọng là khi chúng ta không

hiểu biết, không chia sẻ và biết lắng nghe. Khi hai người không hiểu nhau, quay lưng với nhau bởi vì thiếu vắng sự hiểu biết từ bên trong, nếu một trong hai là người biết lắng nghe cũng có thể giúp người khác thay đổi suy nghĩ và tìm ra những ý tưởng mới và các giải pháp để hòa giải. Không biết lắng nghe cũng đồng nghĩa không biết tôn trọng người khác; nó là vực sâu chia cách giữa người với người. Cách khác, người nghe tốt không bao giờ nhảy vào với câu trả lời hoặc đưa ra bài giảng về những gì người khác đã sai lầm; họ chủ động lắng nghe và sau đó đặt câu hỏi tôn trọng mà cuối cùng sẽ giúp người khác tìm ra giải pháp, kế hoạch hành động với phương hướng mới.

Cần lưu ý rằng tôn trọng để lắng nghe không nên cường điệu, hoặc đặt câu hỏi mũi nhọn vào đối phương, mà là ý nghĩa tích cực để tìm hiểu nhằm thúc đẩy họ chia sẻ, không cản trở dòng chảy tự do và cởi mở của truyền thông và phát khởi ý tưởng.

2. Nói chuyện ít hơn lắng nghe

Trong đời thường, hầu hết chúng ta tiêu thời gian cho việc nói chuyện nhiều hơn lắng nghe. Ferrari cho rằng ông ta thành công bằng việc lắng nghe đối tác đối thoại của ông 80 phần trăm thời gian, trong khi ông ta nói chỉ có 20 phần trăm thời gian. Ông ta cũng cố gắng sử dụng 20 phần trăm các câu hỏi thời gian yêu cầu của mình hơn là cố gắng để có tiếng nói riêng của mình. Mặc dù ông ta thừa nhận rằng rất khó để ngăn chặn cơn thèm nói nhiều hơn nghe, với thực hành và kiên nhẫn, chúng ta có thể học cách kiểm soát đôn đốc và nâng cao chất lượng và hiệu quả của các cuộc đối thoại của mình bằng cách "vận vào đúng thời điểm."

Khi chúng ta chỉ thích nói và lười nghe, chúng ta sẽ không có thêm sự hiểu biết học hỏi về những thông tin mới, và kinh nghiệm nói của chúng ta trở nên cứng nhắc. Nói nhiều sẽ vấp, nhưng nghe nhiều khiến cho chúng ta hiểu biết sâu hơn, yên tĩnh hơn.

Đức Phật dạy: Cái biết giống như dòng nước trong các khe, rạch: những dòng kinh nhỏ chảy ồn ào, các dòng lớn chảy im lặng. Những gì không viên mãn thì ồn náo, những gì hoàn mãn thì yên tĩnh/ Know from the rivers in clefts and in crevices: those in small channels flow noisily, the great flow silent. Whatever's not full makes noise. Whatever is full is quiet. The Buddha [From the Sutta Nipata]

3. Nghe những tiếng nói bên ngoài

Nhiều người trong chúng ta thì thích nói và lười nghe, nói một cách khác chúng ta chỉ muốn người khác lắng nghe mình mà thôi. Và điều này đã khiến chúng ta chia cắt mình với thế giới xung quanh, với người thân, bạn bè, và đồng nghiệp. Mặc dầu chúng ta nói chúng ta hiểu nhiều, có thể. Sự thực thì chúng ta chỉ hiểu trên bề mặt, vì khi nghe người khác vừa

mở miệng, chúng ta liền có phản ứng bộc phát tức thì với cái kiểu “thông minh” của mình.

Nghe là học hỏi và cùng chia sẻ. Khi bạn thấy ai đó bộc phát những bức tức của mình với bạn: “tôi không thích người đó, tôi sẽ tát vào mặt nó, tôi sẽ chửi nó...” đừng có phản ứng, bạn hãy lắng nghe trọn câu chuyện, xong bạn hỏi vì nguyên do, khi tìm được lý do, bạn nên chia sẻ và tìm cách tháo gỡ những bế tắc đó. Hoặc khi ai đó giận bạn, bạn cũng nên tìm cách để lắng nghe, hiểu, và có thể thương những nỗi đau của họ.

Lắng nghe nhiều chúng sẽ thấy đời sống ngoài niềm vui thì sự khổ đau cũng vô kể. Chúng ta sẽ nghe được tiếng đau khổ không chỉ là những người xung quanh ta mà còn là nỗi khổ của của rất nhiều người, nhiều dân tộc, khổ bị tù đầy, đói rét, bệnh tật, chết choc...tiếng khổ của chim muông cầm thú...Chỉ cần thực tập hạnh lắng nghe chúng ta có thể biết thêm về mọi âm thanh của đời sống, những âm thanh rất cần đến sự rung cảm trái tim của mỗi chúng ta bằng hành động tích cực.

4. Tập lắng nghe tiếng nói bên trong

Lắng nghe là công hạnh của đức Bồ tát Quan Âm (*avalokitesvara*) theo truyền thống Phật giáo Phát triển. Ngoài việc quán chiếu những nỗi đau của thế gian, Bồ tát Quan Âm còn được xưng danh hiệu Quán Tự Tại theo văn hệ Bát Nhã bởi vì ngài tu tập trên 5 uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức), lắng nghe năm uẩn và đạt tới cảnh giới thấu hiểu năm uẩn đều không.

Lắng nghe bên trong chính là thực tập thấu hiểu nỗi đau về năm uẩn của chúng ta. Khi bạn có nỗi buồn hãy lắng nghe nó thay vì cố quên nó. Những nỗi buồn của chúng ta không phải tự nhiên mà đến, kiểu như “hôm nay trời nhẹ lên cao, tôi buồn không biết vì sao tôi buồn”, thực tế chúng đều có nguyên do, và phát khởi từ thân và tâm của chúng ta.

Khi bạn có một nỗi buồn, đừng có lao theo nó hay cố quên nó. Hãy nhìn vào nó như nhìn đứa con bệnh tật của bạn đang khóc. Biết nỗi buồn khởi động do sắc trần bên ngoài, ngồi xuống yên tĩnh để lắng nghe cảm thọ đau đớn từ trái tim của bạn, bạn sẽ thấy những tiếng nói bên trong cảm thọ như: tại sao lại là tôi, tại sao tôi lại gặp cảnh này?...những tiếng nói này như nỗi niềm uất ức khiến cho suy nghĩ (tưởng) của bạn về vấn đề trở nên trầm trọng; hãy nhìn nó, lắng nghe cơn đau di chuyển (hành) không ngừng trên ý (thức) vô cùng tạp niệm và loạn động. Hãy lắng nghe nó như quan tòa đang lắng nghe nạn nhân trình bày oan khiên của mình...cứ thật yên tĩnh để lắng nghe bạn sẽ thấy nỗi buồn của bạn sẽ không có gì là quan trọng nữa, chỉ là sự tập hợp của một nhận thức khách quan, khi đó bạn chẳng biết mình là ai. Rồi bạn sẽ thấy chúng rất vô thường và giả tạm.

Biết Lắng nghe là một hành động tích cực với mọi người mọi vật xung quanh, làm thay đổi cái nhìn của chúng ta về các hiện tượng, lòng chúng ta bao dung hơn, rộng lượng hơn, Nghe bên trong chính mình giúp ta được giải thoát từ cái nhìn nghe sai lầm từ bên ngoài. Ít nói nghe nhiều làm cho chúng ta trở nên cao thượng và giải thoát những khổ đau từ năm uẩn đang vận hành bên trong chúng ta.

Thích nữ Tịnh Quang

CHÀO TÔI BUỔI SÁNG

*nghe cho cùng phận số
tóc bạc trắng đêm qua
đò ngang chiều thu quên ngó lại
nụ tâm xuân độc âm hiu hiu
câu già từ ngắt vội
lá vàng rơi rơi
đất đai bụng mình ngã sấp*

*mai kia lụi xa, thật xa
quên bằng đường về
trang thơ bẽn lữa
mặt hồ đông băng
miếu đền khép cửa
máu huyết đông băng
chạm khúc đơn âm mông quạnh
nhường mắt nhìn về phía tây
cánh diều hâu đục ngầu giai điệu
gồng mình cánh cửa mở toang
chạm ngõ đường ra, mây tàn thu thắt bím.*

(Hy Kiến Am 20.7.2015)

BÊN DÒNG SÔNG CÁI

*nắng gọi gió bên góc trâm u tịch
ta trở về lặng ngắm dòng sông trôi
bờ tre xanh bên cánh cù đối đời
màu kiêu hãnh quện lời chào đứt đoạn*

*đêm đậm chân giữa dốc tình phủ khói
ta xót lòng nhìn bước ta lưu vong
bẽn lữa khứ lai, đỏ mắt khùng nông
áo thu vàng ngưng cầm rìa vách núi*

*lãng trí trầm tư, tách trà bốc khói
ba chìm bảy nổi, tâm áo rách tươm
quán thân tàn, rừng ngủ thở hơi lên
vội tay mộng ôm cơn nhoè hư thực*

*đêm khuất lấp tròn tay ta được mắt
mở mắt nhìn tro nguội bám thân đơn
trời mưa đêm rõ rá gánh hoàng hôn
cuối chân mây đốm vàng rung ứng hiệu!*

(Saigon tháng 10.2015)

thơ

LÊ PHƯƠNG CHÂU



KINH KHEMAKA: ƯNG VÔ SỞ TRỤ

Nguyễn Giác

Phật Giáo là đạo giải thoát, vượt bờ sinh tử, xa lìa muôn kiếp mê lầm bể khổ. Đức Phật thường nói rằng chỉ có một cách duy nhất vượt qua bờ phiền não là: xa lìa tham sân si. Và ngài nói, chìa khóa xa lìa phiền não là tam học: giới định huệ. Như thế, cả phiền não và xa lìa phiền não đều là tâm. Ngắn gọn, Phật Giáo là pháp tu tâm.

Câu hỏi nơi đây là, tu tâm như thế nào? Kinh Phật đã kể ra nhiều trường hợp, cho thấy có nhiều lối vào đạo. Trong đó, có ít nhất hai kinh ghi cụ thể là "giáo pháp ngắn gọn" (Dhamma in brief) chỉ đơn giản là:

Trong cái nhìn, chỉ là cái được nhìn; trong cái nghe, chỉ là cái được nghe...

Cả hai kinh ngắn gọn đều không bàn gì khác, không bảo phải tu chi, không bảo phải tu quán, chỉ nói hãy "sống cái như thị" (chớ có ưa hay ghét, chớ có thêm hay bớt). Đó là *Kinh Bahiya* (1) và *Kinh Malunkyaputta* (2). Đặc biệt, *Kinh Bahiya* cho thấy du sĩ ngoại đạo Bahiya nghe lời Đức Phật dạy xong, và giây phút sau đã đắc quả A La Hán mà không cần tới ngồi xuống, không cần hít thở chỉ với quán.

Có nghĩa là, tự trong cái thấy, cái nghe đã có sẵn giới định huệ. Trong *Kinh Pháp Bảo Đàn* đã ghi lời ngài Huệ Năng rằng đó là tự tánh giới, tự tánh định, tự tánh huệ.

Trong Thiền sư Việt Nam cũng có lời dạy như thế. Thiền sư Thích Thanh Từ thường trích dẫn bài thơ của ngài Phước Hậu:

*Kinh điển lưu truyền tám vạn tự,
Học hành không thiếu cũng không dư,
Năm nay nghĩ lại chùng quên hết,
Chỉ nhớ trên đầu một chữ "Nhu"...* (3)

Chữ "Nhu" trong thơ của ngài Phước Hậu chính là *Kinh Bahiya*, là *Kinh Malunkyaputta*. Lối vào đạo này là cửa tâm, là không có cửa để vào, vì tức khắc các pháp đã sẵn đủ.

*

Có một cách tiếp cận khác, từ *Kinh Kim Cang*, còn gọi là *Kinh Kim Cương*. Đặc biệt, *Kinh Kim Cang* có nhiều liên hệ tới văn học Việt Nam. Vì lý do nào, *Kinh Kim Cang* được giới trí thức, văn nghệ sĩ VN ưa thích? Không rõ. Phải chăng lời dạy "không nên trụ vào bất kỳ sắc thanh hương vị xúc pháp nào"... là thích nghi nhất, vì giới trí thức, văn nghệ sĩ vốn rất mực nhạy cảm với sắc thanh hương vị xúc pháp, vì đó là duyên để sáng tác văn học? Không rõ.

Câu chuyện nổi bật là thi hào Nguyễn Du trong

thời gian đi sứ bên Trung Hoa đầu thế kỷ thứ 19, khi hành hương Phân Kinh Thạch Đài, nhìn thấy cảnh sau ngàn năm hoang phế, đã làm bài thơ "Lương Chiêu Minh thái tử phân kinh thạch đài," trong đó có lời tâm sự:

*Ngã độc Kim Cương thiên biến linh,
Kỷ trung áo chi đa bất minh
Cập đảo Phân Kinh Thạch Đài hạ,
Chung tri: vô tự thị chân kinh.*

Dịch nghĩa:

Tà đọc kinh Kim Cương hơn ngàn lần

Ý nghĩa uyên áo trong kinh, phần nhiều không hiểu

Tới khi đến dưới đài Phân Kinh này,

Mới biết rằng kinh không chữ mới thật là chân kinh...

Hay như, Thầy Tuệ Sỹ, trong bài viết tựa đề "Ý Nghĩa Đề Kinh Kim Cang" đăng trên tập san Pháp Luân 58, ghi nhận về sức mạnh của kinh này:

"Với những ai có mắt để thấy, có tai để nghe, Kinh Kim Cang sẽ chỉ đường để đối diện với ảo ảnh của cái tôi, và chỉ cách vận dụng kim cương xử đập vỡ vô tướng vô minh bao bọc tự ngã."

Trong khi đó, nhà văn Đỗ Hồng Ngọc, trong "Gươm Báu Trao Tay," đã kể về kinh nghiệm với *Kinh Kim Cang*, trích:

"Một lần nọ, tôi hỏi một vị Sư "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" có phải là câu hay nhất trong kinh Kim Cang không thì Sư nhẹ nhàng bảo không, trong kinh Kim Cang câu nào cũng hay cả! Quả thật dần dần tôi cũng thấy ra kinh Kim Cang chỗ nào cũng hay cả, mà hình như ngày càng hay hơn, nhất là khi... áp dụng vào đời sống hằng ngày, đúng như Edward Conze nói. Cách viết, cách trình bày từng chữ từng câu trong kinh Kim Cang chặt chẽ, thuyết phục và nổi chung là... hấp dẫn! Tôi bị cuốn hút vào Kim Cang cũng như trước kia với Tâm Kinh..." (4)

Như thế, *Kinh Kim Cương* như đường đã gần liền với một phần của văn học dân tộc...

*

Kinh Kim Cương khá dài, chứa đựng nhiều lời dạy. Nơi đây, chúng ta chỉ dẫn ra một cửa vào đạo thường được nói tới: *ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*.

Kinh nói, chớ nên trụ vào sắc thanh hương vị xúc pháp mà sanh tâm. Hãy giữ tâm không chỗ trụ. Tức là, chớ có trụ tâm vào bất kỳ pháp nào, như thế diệu tâm mới hiển lộ.

Chữ "sanh" đây nên hiểu là "hiển lộ" — và

không nên nghĩ là cái gì sanh ra cái gì. Cũng như gương sáng, không sanh ra cảnh gì hết, nhưng chỉ nên nói là cảnh hiển lộ ra, khi bụi không còn.

Một phiên bản rất ngắn của *Kinh Kim Cương*, chỉ dài chưa tới một trang, là *Bát Nhã Tâm Kinh*. Trong đó dạy rằng hãy quán sát năm uẩn – sắc thọ tưởng hành thức – là không, nhưng đây không phải hư vô luận, vì *Tâm Kinh* nói rằng quán như thể mới “viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn.”

Tới đây, chúng ta thử nêu một câu hỏi: *Kinh Kim Cương* thường được Phật Giáo Bắc Tông xem như giáo pháp ngắn gọn cho Thiền Tông. Quý thầy thường kể rằng, khi ngài Huệ Năng nghe ngài Hoằng Nhẫn giảng tới câu “*ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” là hốt nhiên hiểu hết, không còn thắc mắc gì về *Kinh Phật* nữa. Nhưng lời dạy này khác hẳn lời dạy chữ “*Nhu*” ghi lại trong *Kinh Bahiya*.

Có nơi nào trong tạng Pali nói rằng “*ưng vô sở trụ*” là pháp ngắn gọn để qua bờ sinh tử hay không? *Kinh Khemaka Sutta* có kể tương tự như thế. Rằng “bất kỳ uẩn nào trong sắc thọ tưởng hành thức không nên được nhìn như ‘cái tôi’ hay liên hệ tới ‘cái tôi’...” Nghe một môn đệ của Đức Phật nói xong như thế, khoảng 60 vị tỳ kheo lập tức đắc thánh quả – theo các dịch giả Anh dịch và bản chú giải Tích Lan, tất cả 60 vị tỳ kheo xong là đắc quả A La Hán.

Tóm gọn lại kinh này, bất kỳ uẩn nào cũng không là ngã (tôi) hay ngã sở (của tôi). *Kinh Phật* có sức mạnh tuyệt vời như thế. Vừa nghe xong, đắc thánh quả ngay. Khi nói tức khắc, có nghĩa là tự tâm đã sẵn đủ.

Năm uẩn là quốc độ của sự chấp thủ cái tôi, cái của tôi; là nơi trú ẩn của chấp giữ “cái tôi” và “cái của tôi”... Trong ngũ uẩn, có lẽ sắc uẩn có sức lôi cuốn nhất, vì sắc uẩn bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý... và chúng ta ai cũng mắt ưa thấy đẹp, tai ưa nghe du dương...

Kinh Khemaka Sutta có nhiều điểm đặc biệt. *Kinh* không do Đức Phật thuyết, chỉ do ngài Khemaka trùng tuyên. Lúc đó, ngài Khemaka đã vào quả vị thánh, theo các nhà phân tích, có thể là ở quả vị Bất Lai.

Ngài Piya Tan phân tích, rằng ngay cả một vị thánh (chỉ trừ bậc A La Hán) cũng vẫn còn khái niệm về “cái tôi” nhưng không hề xem có cái tôi nào hết, không hề xem bất kỳ (hay tất cả) các uẩn (sắc thọ tưởng hành thức) – hay bất cứ những gì ngoài đó là “tôi” hay “của tôi”...

Kinh kể rằng các vị sư cao niên đang ngụ ở Ghasita's Park, gần Kosambi, gửi nhà sư Dasaka tới thăm bệnh nhà sư trưởng lão Khemaka đang ngụ trong một cánh rừng ở Jujube Park. Nhà sư Dasaka đi tới đi lui 4 lần trong một ngày để chuyển lời nhắn giữa nhà sư Khemaka và nhóm 60 vị sư. Như thế, nhà sư Dasaka đi đường dài khoảng 2 yojanas (22.5 km = 14 miles).

Lý do chư tăng không tới thăm ngài Khemaka vì chỗ của ngài Khemaka hẹp, trong khi 60 vị sư quá đông. Cũng không thỉnh ngài Khemaka tới, vì ngài Khemaka đang bệnh nặng. Nhưng ngài Khemaka biết ước mơ trong tâm chư tăng, nên cuối cùng gượng bệnh để tới.

Kinh Khemaka có nói tới hương của hoa. Ngài Bodhi phân tích rằng nhóm 60 vị sư chưa hề đắc quả thánh nào, nên ngộ nhận rằng ngài Khemaka đã đắc quả A La Hán vì được nghe rằng ngài đã rời 5 ha phần kiết sử (thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham và sân), nhưng ngài Khemaka cho biết rằng ngài tuy không chấp thủ uẩn nào là tôi hay của tôi, nhưng dù với thánh vị Bất Lai cũng vẫn còn “mùi hương chủ

thể” – mùi hương về cái tôi dựa vào năm uẩn còn lảng vảng trong kinh nghiệm (Even for the non-returner, an “odor of subjectivity” based on the five aggregates still lingers over the experience).

Trong lời bình của *Trưởng Lão Thi Kệ*, cho biết nhà sư Dasaka trong một kiếp trước đã ra lệnh cho một vị A La Hán làm một số việc cho nên kiếp này sinh làm nô lệ, sau mới có cơ may xuất gia. Piya Tan ghi chú rằng nhà sư Dasaka bị xem là lười biếng, ưa ngủ. *Trưởng Lão Thi Kệ* cho biết, Đức Phật từng khiển trách nhà sư Dasaka, và rồi ngài Dasaka tỉnh tấn và đắc quả A La Hán.

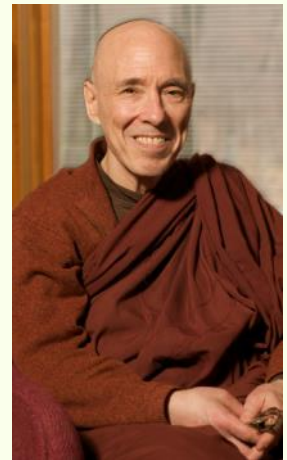
Ghi nhận rằng chỉ trong một ngày liên lạc giữa Đại sư Khemaka và nhóm 60 vị sư, ngài Dasaka đi bộ (hiểu là đi nhanh, có chỗ trong *Kinh Khemaka* nói là ngài Dasaka chạy) xa tới 22.5 km, nghĩa là ngài đã vượt qua thời kỳ lười biếng. Và khi được đưa vào *Trưởng Lão Thi Kệ*, có nghĩa là ngài Dasaka đã đắc quả A La Hán, và nhân duyên tuy không được nói minh bạch, nhưng hiểu là từ *Kinh Khemaka Sutta*, vì ngài Dasaka là một trong nhóm “khoảng 60 nhà sư” tức khắc đắc quả A La Hán cuối bài *Kinh* này.

Có một chi tiết để ghi nhận: ngay cả một vị đã đắc thánh quả thứ ba, tức quả Bất Lai, vẫn còn phảng phất dư vị khái niệm “Tôi là,” và *Kinh* này dạy rằng hãy chăm chú quan sát tâm, nhìn vào chỗ tập khởi và biến diệt – thể rồi, tự nhiên các chấp thủ “Tôi là” sẽ bị bật hết gốc rễ.

Kinh Khemaka Sutta có nhiều bản Anh dịch, hẳn cũng là vì lời dạy “*ưng vô sở trụ*” (không trụ vào đâu hết, non-clinging) có sức mạnh rất là độc đáo. Nội kết các bản dịch đó sẽ ghi cuối bài này (5).

*

Sau đây là bản dịch *Kinh Khemaka Sutta*, chủ yếu dựa theo bản Anh dịch của Đại sư Bodhi.



Saṃyutta Nikāya 22 Kinh dạy về các uẩn 89. Khemaka

Một hôm, nhiều vị sư cao niên đang ngụ cư ở Kosambi tại Ghosita's Park. Lúc đó, Đại sư Khemaka đang ngụ cư ở Jujube Tree Park, bệnh nặng, đau đớn, suy kiệt.

Rồi, vào buổi chiều, các vị sư cao niên rời các nơi ẩn cư, nói với Đại sư Dasaka rằng: “Bạn hiền Dasaka ơi, hãy tới Đại sư Khemaka và nói với sư: ‘Các sư cao niên nói với hiền hữu Khemaka rằng: Chúng tôi hy vọng rằng sư sẽ khỏe lại, đỡ hơn. Chúng tôi hy vọng rằng cảm thọ đau đớn của sư giảm bớt và không tăng, và rằng thọ giảm đau đó sẽ được nhận ra.’”

“Xin vâng, quý bạn hiền.” Đại sư Dasaka đáp, và đi tới gặp Đại sư Khemaka và nói lời nhắc.

Đại sư Khemaka trả lời: “Quý bạn ơi, tôi không thấy đỡ chút nào. Cảm thọ đau đớn đang tăng mạnh hơn trong tôi, không giảm, và thọ đau tăng này,

không phải giảm, được nhận ra (tuệ tri)."

Đại sư Dasaka trở lại các vị sư cao niên, nói lời Đại sư Khemaka đã nói. Các sư cao niên nói với Đại sư Dasaka: "Bạn Dasaka ơi, hãy tới sư Khemaka và nói: 'Các sư cao niên nói với ngài, hiền hữu Khemaka. Nhóm năm uẩn này ưa làm chấp thủ (subject to clinging), bạn ơi, Đức Phật đã nói như thế; rằng sắc uẩn ưa làm chấp thủ, thọ uẩn ưa làm chấp thủ, tưởng uẩn ưa làm chấp thủ, hành uẩn ưa làm chấp thủ, thức uẩn ưa làm chấp thủ. Đại sư Khemaka có xem bất cứ thứ gì như là ngã hay ngã sở trong nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ này không?'"

"Vâng, quý bạn hiền," Đại sư Dasaka trả lời, và tới Đại sư Khemaka và nói lời nhần.

Đại sư Khemaka trả lời: "Nhóm năm uẩn này ưa làm chấp thủ đã được Đức Phật nói tới; rằng, sắc uẩn ưa làm chấp thủ... thức uẩn ưa làm chấp thủ. Trong nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ, tôi không xem bất cứ gì là tôi hay của tôi."

Rồi Đại sư tới các vị sư cao niên và nói lại những lời Đại sư Khemaka nói. Họ trả lời:

"Đại sư Dasaka ơi, hãy tới Đại sư Khemaka và nói với ngài: 'Các sư cao niên nói với hiền huynh Khemaka rằng: huynh ơi, nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ đã được Đức Phật nói tới; rằng, sắc uẩn ưa làm chấp thủ... thức uẩn ưa làm chấp thủ. Nếu Đại sư không xem bất cứ gì trong nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ như là ngã hay ngã sở, rồi thì ngài là một vị A La Hán, người đã phá hủy mọi phiền não.'"

"Xin vâng," Đại sư Dasaka trả lời, và tới Đại sư Khemaka và nói lại như thế.

Đại sư Khemaka trả lời: "Nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ này đã được Đức Phật nói tới; rằng sắc uẩn ưa làm chấp thủ... thức uẩn ưa làm chấp thủ. Tôi không xem bất cứ gì trong nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ là ngã (tôi) hay ngã sở (của tôi), nhưng tôi chưa là một vị A La Hán, bậc đã phá hủy mọi phiền não. Các bạn ơi, khái niệm 'Tôi là' vẫn chưa biến mất trong tôi trong liên hệ tới nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ này, nhưng tôi không xem bất cứ gì trong đó là 'Đây tôi là.'"

Rồi, Đại sư Dasaka tới các vị sư cao niên, và kể lại những gì Đại sư Khemaka đã nói. Các sư trả lời: "Bạn Dasaka ơi, hãy tới Đại sư Khemaka và nói với ngài: 'Các sư cao niên nói với ngài, hiền huynh Khemaka: Hiền huynh Khemaka, khi ngài nói về cái "Tôi là" – cái gì mà huynh nói về như "Tôi là" chứ? Ngài nói về sắc như "Tôi là," hay ngài nói về "Tôi là" xa lìa khỏi sắc? Ngài nói về thọ... về tưởng... về hành... về thức như "Tôi là," hay ngài nói về "Tôi là" xa khỏi thức? Khi huynh nói về cái "Tôi là," huynh Khemaka ơi, cái gì là cái huynh nói về như là "Tôi là"?"

"Xin vâng," Đại sư Dasaka trả lời, và tới Đại sư Khemaka và nói lại như thế.

"Đủ rồi, huynh Dasaka ơi! Tại sao huynh cứ chạy mãi tới lui? Mang gậy của tôi tới nhé, huynh ơi. Tôi sẽ tự tới gặp các sư cao niên."

Rồi, Đại sư Khemaka, chống gậy, tới gặp các sư cao niên, nói lời chào mừng, và ngồi xuống một bên.

Các sư cao niên nói với ngài: "Huynh Khemaka ơi, khi ngài nói về cái 'Tôi là'... cái gì ngài đang nói về như là 'Tôi là'?"

"Các huynh ơi, tôi không nói về sắc như 'Tôi là,' cũng không nói về 'Tôi là' xa lìa khỏi sắc. Tôi không nói về thọ như 'Tôi là'... cũng không về tưởng như 'Tôi là'... cũng không nói về hành như 'Tôi là'... cũng không nói về thức như 'Tôi là,' cũng không nói về 'Tôi là' xa lìa khỏi thức. Các huynh ơi, mặc dù khái niệm 'Tôi là' chưa biến mất trong tôi liên hệ tới năm uẩn này ưa làm chấp thủ, tôi vẫn không xem bất cứ thứ gì trong chúng như 'Đây tôi là.'"

"Các huynh ơi, hãy giả dụ như có mùi hương của một bông sen xanh, đỏ hay trắng. Có ai sẽ nói là đúng nếu người đó sẽ nói, 'Mùi hương là thuộc vào các cánh hoa,' hay 'Mùi hương là thuộc vào cọng hoa,' hay 'Mùi hương là thuộc vào nhụy hoa?'"

"Không phải, huynh ơi."

"Và như thế nào, các huynh ơi, để trả lời nếu muốn trả lời cho đúng?"

"Huynh ơi, trả lời cho đúng thì nên là: 'Mùi hương là từ hoa.'"

"Quý huynh ơi, cũng như thế, tôi không nói về sắc như 'Tôi là,' không nói về 'Tôi là' xa lìa khỏi sắc. Tôi không nói về thọ như 'Tôi là'... không về tưởng như 'Tôi là'... không nói về hành như 'Tôi là'... không nói về thức như 'Tôi là,' không nói về 'Tôi là' xa lìa khỏi thức. Quý huynh ơi, mặc dù khái niệm 'Tôi là' chưa biến mất trong tôi trong liên hệ tới năm uẩn này ưa chấp thủ, tôi vẫn không xem bất cứ gì trong chúng như là 'Đây tôi là.'"

"Quý huynh ơi, mặc dù một vị thánh đệ tử đã rời bỏ năm hạ phần kiết sử, dù vậy trong liên hệ tới năm uẩn ưa làm chấp thủ, vẫn còn lảng vảng trong vị đó khái niệm sót lại 'Tôi là,' một thêm muốn 'Tôi là,' một khuyển hướng ẩn tàng 'Tôi là' mà chưa bị nhổ hết gốc rễ. Có lúc nào sau đó, vị này chú tâm quan sát sự tập khởi và biến diệt trong nhóm năm uẩn ưa chấp thủ: 'Sắc như thế, khởi lên như thế, biến diệt như thế; thọ như thế... tưởng như thế... hành như thế... thức như thế, khởi lên như thế, biến diệt như thế.' Khi vị này chú tâm quan sát sự tập khởi và biến diệt trong năm uẩn ưa chấp thủ, khái niệm sót lại của 'Tôi là,' cái tham muốn 'Tôi là,' cái khuyển hướng ẩn tàng 'Tôi là' trước đó chưa bị nhổ hết gốc rễ -- lúc đó sẽ bị nhổ bật gốc rễ."

"Các huynh ơi, hãy giả như một tấm vải dính đất và có vết bẩn rồi, và chú tâm vải đưa cho người thợ giặt. Người thợ giặt sẽ chà sát vải bằng muối giặt, nước tẩy, hay phân bò, và xả bằng nước sạch. Mặc dù rằng tấm vải sạch và tinh tuyền lại, nó sẽ vẫn còn phảng phất mùi sót lại của muối giặt, nước tẩy hay phân bò trước đó chưa biến mất đi. Người thợ giặt sẽ trao vải lại cho người chủ. Người chủ sẽ cắt vào một hòm ủ mùi hương, và mùi sót lại của muối giặt, nước tẩy hay phân bò trước đó chưa biến mất rồi sẽ biến mất."

"Quý huynh ơi, cũng như thế, mặc dù một vị thánh đệ tử đã rời bỏ năm hạ phần kiết sử, nhóm năm uẩn ưa làm chấp thủ vẫn còn phảng phất trong



vị đó khái niệm còn sót lại 'Tôi là,' một niềm tham muốn 'Tôi là,' một khuynh hướng ẩn tàng 'Tôi là' mà vẫn chưa bị nhổ bật gốc rễ... Khi vị này chú tâm quan sát sự tập khởi và biến diệt trong năm uẩn ưa làm chấp thủ, khái niệm sót lại 'Tôi là,' niềm tham muốn 'Tôi là,' khuynh hướng ẩn tàng 'Tôi là' trước đó chưa bị nhổ bật gốc rễ -- lúc đó sẽ bị nhổ bật gốc rễ."

Khi nghe thế, các vị sư cao niên nói với Đại sư Khemaka: "Chúng tôi không nêu câu hỏi để làm bận tới Đại sư Khemaka, nhưng chúng tôi nghĩ rằng Đại sư Khemaka có khả năng giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, thiết lập, làm sáng tỏ, phân tích và làm dễ hiểu lời dạy của Đức Phật một cách chi tiết. Và Đại sư Khemaka đã giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, thiết lập, làm sáng tỏ, phân tích và làm dễ hiểu lời dạy của Đức Phật một cách chi tiết."

Đó là những gì Đại sư Khemaka đã nói. Các vị sư cao niên vui mừng, hạnh phúc khi nghe Đại sư Khemaka tuyên thuyết. Và trong khi kinh này được tuyên thuyết, tâm của 60 vị sư cao niên, và của Đại sư Khemaka được giải thoát toàn triệt nhờ tâm không chỗ trụ, tâm không bám dính.

GHI CHÚ:

(1) Kinh Bahiya. Xem : <http://thuvienhoasen.org/a14273/bai-phap-khan-cap-bahiya-sutta>

(2) Kinh Malunkyaputta. Xem: <http://thuvienhoasen.org/a23653/kinh-malunkyaputta-va-giao-phap-ngan-gon>

(3) Tiến Thẳng Vào Thiên Tông. Xem: <http://www.thuong-chieu.org/uni/KinhSachThiKe/Thien/TienThangVaoThienTong/Html/05.htm>

(4) Ứng Vô Sở Trụ Nhi Sanh Kỳ Tâm. Xem: <http://thuvienhoasen.org/a17122/ung-vo-so-tru-nhi-sanh-ky-tam>

(5) Các bản Anh dịch Kinh Khemaka Sutta.

Bản Thanissaro Bhikkhu: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.089.than.html>

Bản Maurice O'Connell Walshe: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.089x.wlsh.html>

Bản Bhikkhu Bodhi: <https://suttacentral.net/en/sn22.89>

Bản Piya Tan: <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/14.13-Khemaka-S-s22.89-piya.pdf>



BAY QUA THỜI GIAN

*Đường trần một bóng chênh vênh
Áo vàng mây độ nắng bỗng bênh theo
Xin hồn cứ mãi trong veo
Mặc thời gian cứ bay vèo qua sông
Vương chi một chút bụi hồng
Hóa thân trong cánh hoa nồng thiết tha
Mây xanh có đáng chiều qua
Lá xanh trót then thu pha sắc vàng
Trần gian là cõi mang mang
Có – không trăng xuống dưới làn nước trong.
Chiêm bao vạn tượng lòng vòng
Khóc cười với bóng bên dòng suối mơ
Nụ tầm xuân đáng bỏ phờ
Mắt trong dầu bóng mây mờ vờn quanh
Môi nào mềm tuổi mong manh
Nụ cười khô héo theo cành luống xuân
Lá hờn gió rụng băng khuâng
Buồn rơi dưới cánh phiêu bông Nhận qua
Chiều riêng một cõi nhạt nhòa
Phù vân lạnh tiếng chim ca cuối ngày
Cánh chim xé một đường bay
Dưới dòng sinh tử bóng mây chập chờn.*

thơ

PHƯƠNG VÂN

Suy cho cùng, kiếp người hay cuộc tu chỉ là những lần ghé lại đầu đò. Nói ở nghĩa nào thì người ta không ai có thể chung thân với một thứ gì miên viễn. Mình không bỏ nó thì nó cũng xa mình. Ta có thể mất nó, vì nhàm chán hay không còn cơ hội nắm níu. Và cái mà ta yêu nhất cũng có nhiều kiểu bỏ ta ở lại mà đi. Hồi xưa bắt chước theo kinh mà nói thì cái gì cũng là bè cò qua sông... Giờ có thêm tí tuổi, nhiều lúc nằm ngẫm nghĩ một mình, thấy câu nói ví von đó hay quá chừng, hay đáo để.

Kinh chép: *Ngày xưa có ông đạo sĩ Sumedha thừa sức chứng quả La-hán, nhưng ông không cam tâm giải thoát gọn nhẹ, lạng lã và an nhàn như thế. Ông chỉ muốn thành một vị đại giác y hệt Thế Tôn Nhiên Đăng để mà gồng gánh thiên hạ. Phật nhìn kỹ căn cơ của ông không phải loại xoàng, bèn ử cho một tiếng. Ông vui quá, trở thành Bất Thối Bồ-tát, đời đời thủy chung với đại nguyện của mình. Kinh nói Thế Tôn Cổ Đàm chính là kiếp cuối cùng của ông đạo sĩ Sumedha ngày trước. Khổ tu chừng đó thời gian, thành Phật rồi chỉ sống thêm 45 năm thì bỏ đời mà đi. Trước sau thọ lượng chỉ vừa vặn 80 năm ngắn ngủi. Với Ngài vậy cũng là quá nhiều. Bởi nào ai biết Ngài từng có ý viên tịch từ năm 35 tuổi, ngay sau khi thành Phật. Với những người nặng tình với Phật thì thời gian 80 năm đó chẳng bỏ bèn gì. Đến ngài Ānanda còn thấy Phật đi quá sớm, tôn giả đã khóc thầy bằng nước mắt của một bậc thánh. Thôi thì gì cũng một áng phù vân, khác nhau chẳng là mây lành ngũ sắc hay mây xám báo giông. Khoảng ba tháng sau ngày Phật tịch, hiểu ra chuyện đó, tôn giả Ānanda không buồn nữa. Rồi thì đến phiên ngài cũng theo Phật mà đi biệt!*

Đó là chuyện của thánh hiền. Còn với phàm tâm thì sao chứ? Lại cũng vẫn là chuyện được rồi mất. Mất có hai cách: Một là không muốn giữ nữa nên buông; hai là bàn tay quá yếu không đủ sức nắm níu nên đành để vuột mất. Cái quan trọng là người ta có thấy được cái nguyên tắc khốc liệt của cuộc đời – là anh phải lần lượt bỏ lại hết để mà đi tới hay không!?

Thằng bé phải buông hết những món đồ chơi của trẻ con để trở thành người lớn. Đó cũng là một hành trình trong đời. Rồi thì tầm nhìn của thiên hạ phải tiếp tục đổi khác để có thể yêu lấy



Đi hái phù vân

TOAI KHANH

những người không phải thân thuộc huyết thống. Yêu được một người đứng nào đó thì các cô cậu bắt đầu trưởng thành. Giai đoạn này lại cũng chỉ là một chặng đường phải vượt qua. Rồi sẽ có một ngày, yêu hay không chẳng còn là chuyện đáng nói nữa. Vấn đề lúc này chỉ đơn giản là có cần thiết hay không mà thôi. Thích hay không chỉ là chuyện phụ. Bước tới được giai đoạn này, hầu hết đều là những tay có hai màu tóc.

Đó là chuyện đời. Chuyện đạo ngấm kỹ hình như cũng đâu khác gì. Giai đoạn tu chứng nào cũng chỉ là một trạm dừng qua đêm, mai sáng phải tiếp tục đi về phía trước, lên trên cao. Ai nghỉ chân lâu quá, coi chừng cuộc đi đang này sinh vấn đề. Đã gọi là con đường thì lúc nào cũng chỉ để đi, không phải để ở. Muốn lên đỉnh núi, phải biết rời khỏi chân núi. Mọi thành tựu trên đường hành đạo đều chỉ là những lữ quán, những bến đỗ, những sân ga, phi cảng.

Có những cuộc lên đường chất đầy những kỷ niệm như xe bò chở đá. Có những cuộc lên đường nhẹ nhàng như mây trắng đầu non. Hành giả trên đường tu phải là kẻ hành nhân một đời làm những cuộc giả biệt. Nói thật, con đường nào cũng có những trở ngại, nhưng ai dám bảo mình chưa từng lưu luyến một nơi chốn nào đó trên những dặm trường đã một lần ghé qua.

Rồi thì nói một cách đau lòng nhưng không thể khác hơn, là ai cũng phải cần rằng mà bằng mình đi về phía trước, hướng tới những chiều cao mà mình chưa đến được. Nguyên tắc thì nghe đơn giản vậy, nhưng thực tế không một hành giả nào đến đích mà chân không rướm máu, chưa kể một trái tim rách bươm với những gai cò tàn độc trên đường.

Không bỏ được cái thích, người ta làm sao có được những thứ cần. Tôi được em, có nghĩa là tôi phải mất bản thân tôi. Càng sống nhiều với những ràng buộc, tôi càng đánh mất những cơ hội tự do. Chợt nhớ một câu danh ngôn dành cho mấy người mê mua sắm: *"Khi anh mất tiền cho một thứ vô ích nào đó, có nghĩa là anh cũng đang làm mất số tiền để mua một món cần thiết nào đó!"* Tiền bạc thì trên đời có nhiều người thừa sức hoang phí. Nhưng tuổi đời thì không bao giờ được vậy. Ai cũng chỉ có nhiều lắm là trăm năm cho một kiếp người. Còn ăn, hết nhịn. Vậy mà trở trêu thay, thời gian lại là thứ bị người ta tiêu hoang thường nhất.

Những dặm đường ngát hương hoa cỏ, những không gian mây trắng trời xanh, những tuyết trắng, nắng vàng, rồi thì áo hồng áo lục, chung tình hay phụ bạc, thế non hẹn biển gì rồi cũng một cuộc biển dâu... Gì cũng phải bỏ lại hết để mà đi. Đi về đâu mới được chứ? Ừ thì một cõi phù vân!



MỪNG ĐẠI THỌ THẦY

(Kính dâng THẦY)

Từ cung trời nào
 Người giáng trần sáng rực **rừng mai**
 Cỏ hoa bình sống
 Sỏi đá reo mừng.
 Mẹ Đất mở vòng tay tươi mát
 Ôm choàng hạt nắng ấm **Phùng Xuân**
 Bay vút trời không
 Trống không
 Mênh mông

Một hình hài bé nhỏ
Một Hạnh lực tung trời.
 Tiếng sấm rền tịch lặng
 Chấn động cả hành tinh.
 Người về từ vô trụ
 Vượt Bệnh Lão Tử Sinh.
 Tâm Kim Cương bất hoại,
 Nhìn bốn núi mỉm cười.
 Ánh **Trùng Quang** tỏa rạng
 Tự tại. Thánh thời.
 Đã về
 Đã tới

Đệ tử:
 thơ CHÂN MINH TRÍ

(Kính mừng ngày Tiếp Nối thứ 90 của THẦY
 California, 11-10-2015)

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

NGỌC QUÝ

Thích Nữ Như Thủy

Nước Tống có người nhặt được viên ngọc quý. Anh mang đến biểu quan Từ Thành là Từ Hàn. Từ Hàn không nhận, người được ngọc cổ nài:

- Bẩm thượng quan, đây là viên ngọc rất quý và hiếm có, ai cũng công nhận điều ấy, xin ngài nhận cho tôi được vui.

Từ Hàn đáp:

- Chủ cho ngọc là quý, còn ta, ta cho tánh không tham là của quý. Chứ mang ngọc cho ta nếu ta nhận thì cả hai đều mất cái mà mình cho là quý nhất, chỉ bằng của quý ai thì người ấy giữ.

Người được ngọc thưa:

- Chúng tôi là thường dân mà được ngọc thì dù biết là của quý, nhưng nếu cố giữ thì sẽ thành họa. Vì thế mới mạo muội đến dâng lên Ngài.

Từ Hàn bèn gọi thợ ngọc đến bán giùm viên ngọc. Xong ông trao tiền cho người được ngọc mang về.

Phụ chú: Tổ Bát Nhã Ba La được nhà vua dâng cúng một hạt bảo châu vô giá. Vua có ba vị hoàng tử. Tổ cầm ngọc hỏi các vị hoàng tử rằng:

- Trên thế gian này còn cái gì quý hơn viên ngọc này không?

Hay vị hoàng tử lớn đều đồng ý nhau rằng viên ngọc là quý nhất. Duy có vị hoàng tử út thưa:

- Bạch thầy còn có một thứ quý hơn nữa đó là trí tuệ!

- Làm sao chứng minh được điều đó?

- Thưa, viên ngọc này chỉ là một vật vô tri, nó không thể tự xác định là quý hay tiện. Phải nhờ trí huệ của loài người nhận định, nó mới trở thành một viên bảo châu vô giá, bằng không, nó chẳng hơn một hòn sỏi.

Tổ khen nhận. Về sau vị hoàng tử thông minh này xuất gia. Đó chính là Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Em thân mến!

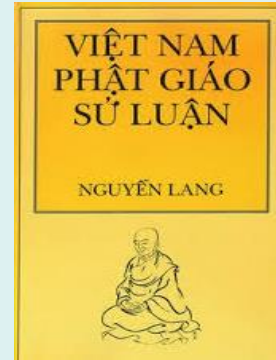
Với thể nhân "của quý" là ngũ dục, tức là tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ kỹ. Kẻ sĩ biết đạo thì cho "của quý" là những đức tánh như không tham, không sân... Riêng tăng đồ nhà Phật thì quý nhất là trí huệ. Chính nhờ có trí huệ soi thấu bản chất của vạn hữu mà chúng ta mới biết được tánh chất vô thường, huyền ảo của ngũ dục. Cũng nhờ trí huệ mà chúng ta hiểu ra rằng thiện ác, tốt xấu, thị phi... chỉ là những phân chia giả định của loài người. Và cũng chính trí huệ là cái bền vững còn lại giữa thế gian vô thường sinh diệt này. Có lẽ vì thế mà trong kinh điển nhà Phật thường nhắc đi nhắc lại rằng: "Duy tuệ thị nghiệp" nghĩa là: "Chỉ có trí tuệ là sự nghiệp" chẳng?

(trích *Hư Lục* của **Ns. TN Như Thủy**)

NỀN TẢNG CỦA PHẬT GIÁO ĐỜI TRẦN

(Chương IX, VIỆT NAM PHẬT GIÁO SỬ LUẬN, TẬP I)

Nguyễn Lang



THIỆN PHÁI YÊN TỬ - NỀN PHẬT GIÁO THỐNG NHẤT

Vào đầu thế kỷ thứ mười ba, ba thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường dần dần nhập lại là một. Do ảnh hưởng lớn lao của Trần Thái Tông và Tuệ Trung thượng sĩ, sự sát nhập của ba thiền phái trên đây vào nhau đã đưa tới sự phát triển lớn của thiền phái Yên Tử thành thiền phái Trúc Lâm, tức là thiền phái duy nhất đời Trần. Đời Trần có thể được gọi là thời đại Phật Giáo Nhất Tông, tức là thời đại của một phái Phật Giáo Duy Nhất. Tông phái này xuất hiện từ núi Yên Tử mà vị tổ khai sơn là thiền sư Hiện Quang. Thiền sư Viên Chứng hiệu Trúc Lâm, thầy của vua Trần Thái Tông, là tổ thứ hai của Phái Yên Tử, được vua tôn xưng là quốc sư. Vị tổ truyền thừa thứ ba là Đại Đăng quốc sư đồng sư với vua Trần Thái Tông. Một vị quốc sư khác tượng trưng cho sự lãnh đạo nền Phật Giáo thống nhất đời Trần là Nhất Tông quốc sư, đệ tử của thiền sư Ứng Thuận thuộc thế hệ thứ 16 của thiền phái Vô Ngôn Thông. Danh từ Nhất Tông mà vua Trần Thái Tông dùng để tôn xưng vị quốc sư hẳn có ý nghĩa về tình trạng thống nhất Phật Giáo trong một tông phái duy nhất.

Trước hết ta hãy xét về những ảnh hưởng tương hỗ giữa ba thiền phái đời Lý. Như ta biết, thiền phái Thảo Đường không có cơ sở trong đại chúng bình dân, cũng không có truyền thống tu viện đặc thù, nhưng có ảnh hưởng sâu đậm tới mặt học thuật tư tưởng và thi ca trên hai thiền phái đương thời: Tuyệt Đâu Ngũ Lục đã trở thành một văn kiện được trọng dụng ở cả hai thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi và Vô Ngôn Thông. Thiền sư Thường Chiếu, thuộc phái Vô Ngôn Thông, đã sang làm tọa chủ ở chùa Lục Tổ, vốn là một tổ đình rất xưa của thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi: điều này chứng tỏ hai thiền phái này lúc bấy giờ hầu như đã sát nhập nhau thành một. Thường Chiếu và đệ tử là Thần Nghi sinh hoạt trong lòng thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi đã thu thập khá nhiều tài liệu về thiền phái này để ghi chép lại trong sách *Thuyền Uyển Tập Anh*. Thiền sư Thường Chiếu có thể được gọi là người khởi đầu cho sự tổng hợp giữa ba thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường và cũng là gạch nối giữa Phật Giáo đời Lý và Phật Giáo đời Trần. Địa vị của ông rất quan trọng.

Ba vị đệ tử quan trọng của Thường Chiếu là Thần Nghi, Thông Thiên và Hiện Quang.

Thần Nghi với đệ tử là Ân Không đã có trách nhiệm truyền lại các tài liệu lịch sử Phật Giáo của Thường Chiếu, như các sách *Thuyền Uyển Tập Anh*

và *Nam Tông Tự Pháp Đồ*.

Thông Thiên nối tiếp truyền thống Vô Ngôn Thông truyền xuống cho Tức Lự, rồi Ứng Thuận. Các đệ tử của Ứng Thuận như Nhất Tông, Giới Minh, Giới Viên, Tiêu Diêu đều là những ngôi sao sáng trong Phật học giới và đều đóng góp nhiều cho nền Phật Giáo Thống Nhất đời Trần. Họ là những người của thế hệ cuối cùng của thiền phái Vô Ngôn Thông.

Thiền sư Hiện Quang khai sơn núi Yên Tử mở đầu cho thiền phái Trúc Lâm, nền Phật Giáo Thống Nhất đời Trần.

Trước hết ta hãy nói về thiền sư Thường Chiếu, người có thể đại diện được cho ba thiền phái cuối đời Lý và gạch nối giữa nền phát triển ba-tông-phái đời Lý và nền Phật Giáo một-tông-phái đời Trần.

THIỀN SƯ THƯỜNG CHIẾU

Thường Chiếu người làng Phù Ninh, họ Phạm. Hồi chưa xuất gia, ông đã từng làm quan dưới triều vua Lý Cao Tông, chức lệnh đô tào ở cung Quảng Từ. Sau đó, ông bỏ quan tước để đi xuất gia dưới sự hướng dẫn của thiền sư Quảng Nghiêm, chùa Tịnh Quả. Được tâm truyền của thiền sư Quảng Nghiêm, ông ở lại chùa Tịnh Quả thêm vài ba năm để hầu thầy, rồi sau đó ông lui về một ngôi chùa cổ ở làng Ông Mạc để dạy học trò. Năm ông rời chùa Tịnh Quả có lẽ là năm 1190, bởi vì sách *Thuyền Uyển Tập Anh* nói thấy ông là thiền sư Quảng Nghiêm tịch vào năm ấy. Có lẽ ông đã ở lại hầu thầy đến khi thầy tịch.

Sau đó không lâu, thiền sư Thường Chiếu dời sang chùa Lục Tổ, vốn là một tổ đình rất xưa của phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi; chùa này được thành lập vào khoảng thế kỷ thứ tám do thiền sư Định Khuông và đệ tử là thiền sư Thông Thiên tạo dựng.

Sự kiện Thường Chiếu của thiền phái Vô Ngôn Thông đến mở trường dạy học tại chùa Lục Tổ, một tổ đình lớn của phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, cho ta thấy rằng cao tăng của phái sau này, sau thiền sư Viên Thông, đã bắt đầu thừa thốt đến nỗi sự giáo hóa Phật pháp tại một tổ đường đã phải nhờ đến một thiền sư thuộc phái Vô Ngôn Thông. Đã đành còn có các vị cao tăng như Đạo Lâm, Tín Thiền, Định Hương và Y Sơn, nhưng các vị này cũng còn phải trụ trì các tổ đường khác của môn phái.

Chính vì hành đạo tại một tổ đường Tỳ Ni Đa Lưu Chi mà thiền sư Thường Chiếu đã thu thập được nhiều tài liệu để bổ túc cho tập sử liệu Phật Giáo do thiền sư Thông Biện để lại hiện có trong tay ông. Ngoài công việc đó, Thường Chiếu còn viết thêm một tài liệu Phật Giáo khác lấy tên là *Nam Tông Tự Pháp Đồ*. Còn tập sử liệu kia sau này trở thành sách *Thu-*

yển *Uyển Tập Anh*. Cả hai tài liệu này ông đã trao lại cho đệ tử là Thần Nghi. Tại chùa Lục Tổ, số môn đồ đến thụ giáo với Thường Chiếu càng ngày càng đông đảo.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA TÂM HỌC

Thường Chiếu chủ trương sự tu học chứng ngộ cần được căn cứ trên một nền tâm học vững chắc mới có thể thành tựu được. Ông nói: *"Người tu đạo nếu biết rõ về tâm mình thì sẽ phí sức ít mà dễ thành công. Người tu đạo nếu không biết gì về tâm mình thì phí công vô ích."* Thấy được tâm mình là ở đây là thấy được sự liên hệ giữa chủ thể và đối tượng nhận thức. Tâm học ở đây có nghĩa gần như tâm lý học, đó là Duy thức học. Một vị đệ tử Thường Chiếu câu hỏi sau đây: "Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức xúc tiếp nhau thì sự việc xảy ra thế nào?" (Vật ngã phản duyên thời như hà?). Thường Chiếu đáp, trong tinh thần chính thống của Duy thức học: "Khi ấy, cả chủ thể và đối tượng nhận thức không còn. Tâm thức của ta vô thường, thay đổi sinh diệt từng sát-na, thì làm sao có một chủ thể thường tại mà tiếp xúc với đối tượng? Tuy vậy, sinh là các hiện tượng sinh, diệt là các hiện tượng diệt; còn đối tượng chứng ngộ thì không bao giờ sinh diệt" (Vật ngã lưỡng vong! Tâm tính vô thường, dị sinh dị diệt, sát-na bất định, thủy thị phản duyên? Sinh vi sinh vật, diệt vi diệt vật, bí pháp sở đắc thường vô sinh diệt).

ĐỐI TƯỢNG CHỨNG ĐẮC

Trong câu nói trên, Thường Chiếu cho ta thấy rằng sự chứng đạo không phải được thực hiện trên liên hệ chủ thể và đối tượng của nhận thức, bởi cả hai đều sinh diệt không ngừng. Nếu sự chứng đắc mà cũng sinh diệt như thế đâu có sự chứng đắc. Cho nên đừng tìm quả vị giác ngộ như một đối tượng nhận thức; quả vị giác ngộ phải được thực hiện ngay trong tự thể của tâm. Mọi tìm cầu bên ngoài đều vô hiệu.

Điều này còn rõ ràng hơn nữa khi Thường Chiếu trả lời một người đệ tử hỏi về pháp thân.

*Thân tuy sống trên đời
Tâm là như lai tạng
Chiếu rạng cả mười phương
Nhưng tìm thì biệt dạng.
(Tại thế vi nhân thân
Tâm vi như lai tạng
Chiếu diệu tha vô phương
Tâm chi cảnh tuyệt khoáng)*

Pháp thân hay tự tính giác ngộ vốn hiện hữu tràn đầy: biết mở con mắt vô phân biệt mà nhìn thì sự thực chứng được hiện hữu tràn đầy đó. Nhưng nếu có chủ định đi tìm nó như một đối tượng thì tự nhiên nó biệt tâm biệt dạng. Một hôm một đệ tử là cư sĩ Thông Sư hỏi ông: "Làm sao chúng đắc được Phật pháp?" Thường Chiếu trả lời: "Phật pháp không thể chứng đắc được. Chư Phật đều đã tu học trên căn bản chư pháp bất khả đắc ấy."

TÙY TỤC

Khi ông gần mất, vị đệ tử lớn là Thần Nghi hỏi: "Những nhân vật như sư phụ mà khi thời tiết đến cũng phải tùy tục chết đi như vậy như người thường sao?" Thường Chiếu hỏi: "Người thấy được ai là kẻ không tùy tục nào?" Thần Nghi: "Bồ Đề Đạt Ma là một. Ông ta không chết mà chỉ lướt biển trở về Ấn Độ." Thường Chiếu: "Đó chỉ chẳng qua là chó sủa bóng thôi." Thần Nghi hỏi: "Vậy hòa thượng có tùy tục không?" Thường Chiếu nói: "Ta cũng tùy tục."

Thần Nghi hỏi: "Tại sao lại như thế?" Thường Chiếu trả lời: "Để cho giống với kẻ khác." Nhờ câu này mà Thần Nghi tỉnh ngộ.

Sau này Thần Nghi hỏi thầy: "Con ở với hòa thượng đã nhiều năm, nhưng chưa biết thủ truyền của tông phái ta là ai, xin ngài chỉ dạy thứ bậc truyền thừa để kẻ hậu học biết được nguồn gốc." Thường Chiếu liền lấy tập tài liệu lịch sử của Thông Biện biên tập và bản ghi chép các tông phái cùng những thế hệ truyền thừa trao cho Thần Nghi. Thần Nghi xem qua hỏi: "Tại sao hai hệ phái Đại Viên và Bát Nhã không được chép vào đây?" Thường Chiếu: "Đó là ý của Thông Biện. Thông Biện đã nghĩ kỹ nên mới quyết định như thế."

Sau này Thần Nghi trao lại các tài liệu lịch sử Phật Giáo trên cho đệ tử là Ấn Không.

Thường Chiếu có ba người đệ tử xứng đáng: Thiền sư Hiện Quang người sẽ khai sơn thiền phái Yên Tử đời Trần; thiền sư Thần Nghi, người đã truyền lại tài liệu lịch sử Phật Giáo Việt Nam; và cư sĩ Thông Sư, người đã đào tạo nên thiền sư Túc Lự.

Thường Chiếu có công nhiều trong việc dung hợp ba thiền phái phát triển đời Lý và thâu thập nhiều tài liệu về các thiền phái này. Tiếc rằng *Nam Tông Tự Pháp Đồ* hiện nay chưa tìm ra được. Có lẽ tác phẩm này mất hẳn. Ông là người có đạo học uyên thâm. Bài kệ ông đọc trước lúc lâm chung biểu lộ được phong thái của người đã giải thoát, tìm thấy rằng thực hữu tràn đầy kia không nơi đâu và không lúc nào không phải là quê hương mình:

*Đạo vốn không nhan sắc
Mà ngày càng gấm hoa
Trong ba ngàn cõi ấy
Đâu chẳng phải là nhà?
(Đạo bản vô nhan sắc
Tân tiên nhật nhật khoa
Đại thiên sa giới ngoại
Hà xứ bất vi gia?)*

VỊ TỔ KHAI SƠN PHÁI YÊN TỬ: HIỆN QUANG THIỀN SƯ (mất 1220)

Vị tổ khai sơn chùa Hoa Yên ở núi Yên Tử là thiền sư Hiện Quang, đệ tử của thiền sư Thường Chiếu chùa Lục Tổ. Nhưng Hiện Quang không phải chỉ là người truyền thừa tông chỉ của Thường Chiếu phái Vô Ngôn Thông. Ông còn học với thiền sư Trí Thông chùa Thánh Quả và thiền sư Pháp Giới ở núi Uyên Trừng, phủ Nghệ An nữa. Ta không rõ thiền sư Trí Thông và Pháp Giới thuộc giáo hệ nào, ta chỉ biết ảnh hưởng của họ trên thiền sư Hiện Quang có thể còn quan trọng hơn cả ảnh hưởng của Thường Chiếu, bởi lúc Thường Chiếu viên tịch thì Hiện Quang mới có hai mươi một tuổi, chưa thọ tỳ kheo giới và "chưa kịp có thì giờ suy cứu về tông chỉ thiền môn" (*Thuyền Uyển Tập Anh*).

Sau khi Thường Chiếu viên tịch, Hiện Quang thấy sức học của mình về thiền kém cỏi quá, tự than rằng: ta cũng như đứa con của đại phú gia, khi cha mẹ còn sống thì không biết trong nhà đầy châu báu, khi cha mẹ chết thì trở nên bần cùng nghèo khổ." Hiện Quang liền đi chu du trong giới thiền lâm để cầu tham học, gặp được thiền sư Trí Không chùa Thánh Quả nhờ một câu nói của ông này mà tâm tư khai sáng. Hiện Quang đáng người và vẻ mặt thanh tú, giọng nói êm ái. Vì Hoa Dương công chúa hay lui tới cung đường nên ông bị người ta nói ra nói vào. Do đó ông bỏ vào núi Uyên Trừng theo Pháp Giới thiền sư, thọ giới tỳ kheo để tu học. Ông nói: "Nếu ta không lấy nhần nhục làm áo giáp và tinh tấn làm khí giới, thì ta không thể nào phá được ma quân



phiền não và đạt được quả giác ngộ vô thượng.” Sau một thời gian tu học tại đây, không muốn nhận cúng dường của tín thí nữa, ông vào rừng sống trong mười năm. Về sau, ông vào núi Tử Sơn làm am cư trú. Đi kinh hành trong rừng ông mang theo bao vải; đến nơi thích hợp ông trải bao ra ngồi thiền, loài dã thú thấy ông không hề xúc phạm. Vua Lý Huệ Tông nghe tiếng cho người đi mời ông. Ông cho đệ tử trả lời như sau: “Bần đạo sinh trên đất của vua, ăn lộc của vua, ở trong núi thờ Phật đã lâu năm, công đức chưa thành tựu, rất lấy làm hổ thẹn. Nay nếu về thăm vua, thì chẳng có ích gì cho việc trị an của vua mà lại còn bị chúng sinh bài báng. Huống chi bây giờ Phật pháp đang hưng thịnh, các bậc sư tượng trong đạo nhiều người đang tụ tập ở kinh đô điện các, một ông thầy tu thô lậu áo rách trong núi về kinh làm gì?” Nói rồi quyết không xuống núi.

Không biết Hiện Quang đến khai sơn Yên Tử năm nào. Một hôm có một vị tăng hỏi ông: “Hòa thượng lâu này làm gì trong núi?” Ông đáp:

*Theo Hứa Do người cũ
Đâu biết mấy xuân rồi?
Vô vi nơi khoáng dã
Làm người tự tại thôi!
(Ná dĩ Hứa Do đức
Hà tri thế kỷ xuân?
Vô vi cư khoáng dã
Tiêu diêu tự tại nhân)*

Năm 1220, tức năm Tân tỵ, niên hiệu Kiến Gia thứ 11, thiền sư ngồi trên một phiến thạch đọc một bài kệ sau đây trước khi tịch:

*Pháp huyển đã là huyển
Tu huyển cũng là huyển
Lìa được hai huyển ấy
Là lìa được mọi huyển.
(Huyển pháp giai thị huyển
Huyển tu giai thị huyển
Nhị huyển giai bất tức
Tức thị trừ chư huyển)*

Là tổ khai sơn chùa Hoa Yên núi Yên Tử, Hiện Quang được xem như là người đích thực sáng lập truyền thống Yên Tử. Truyền thống này sau lấy tên là Trúc Lâm. Trần Nhân Tông, thuộc thế hệ thứ sáu phái Yên Tử, lấy hiệu là Trúc Lâm đầu đà.

(còn tiếp)

NỤ CƯỜI NHƯ LẠI

*Ngày xưa theo mẹ lên chùa
Dâng hương lễ Phật nhân mùa xuân sang
Thấy lòng âm áp nhẹ nhàng
Như thuyền xuôi mái theo làn nước đưa*

*Những lần tôi đã lên chùa
Lòng nghe bát ngát như vừa thanh tân
Tụng kinh tràng hạt tay lần
Hình như quên hết bụi trần ngày qua*

*Nên tôi vẫn thích lên chùa
Tâm lành chẳng muốn hơn thua với đời
Uống ăn chỉ đủ sống thôi
Lợi danh bèo bọt nổi trôi bốn mùa*

*Nhớ xưa theo Mẹ lên chùa
Nghe chuông tịnh độ, trầm vừa bay hương
Dù chưa hiểu lẽ vô thường
Nhưng tâm chợt thấy đã nương bóng thiền*

*Thấy đời nhẹ tựa như nhiên
Thấy người mặc áo lam hiền như mây
Hoàng hoa thanh thoát bóng Thầy
Như dòng suối mát chảy đầy hồn thơ*

*Chảy từ nghĩa mẹ tình cha
Từ ân nuôi dưỡng khoan hoà bao dung
Lượng đời âm áp khôn cùng
Tiền rừng bạc bể chưa từng dễ mua*

*Ngày nay thỉnh thoảng lên chùa
Lúc về trông thấy bốn mùa thanh thoi
Được nhìn thấy Phật mỉm cười
Nghe lòng chợt nở rất tươi đóa hồng*

*Ngoài sân nắng trải mênh mông
Gió đưa mở cánh sen vàng thướt tha
Thấy em đứng chấp tay hoa
Áo mây lam sắc bay qua trên ngàn*

*Lời cầu nguyện nở cánh lan
Niềm vui dâng đến lên tràn giọt ngân
Bầu trời rất đẹp màu xanh
Dường như làn gió trang kinh không lời
Chỉ còn thấy Phật mỉm cười!*

thơ

TRẦN ĐAN HÀ

QUA ĐÔI MẮT CỦA MỘT NHÀ SƯ PHẬT GIÁO



Through The Eyes Of A Buddhist Monk

By **AJAHN BRAHMAVAMSO MAHATHERA**

Chuyển ngữ: **Nguyễn Văn Tiền**

Mẹ tôi năm nay 83 tuổi, mẹ đã bị bệnh mất trí nhớ (dementia) trong vòng năm năm nay. Bốn năm trước đây, khi tôi gặp mẹ, cánh cửa của căn chung cư mẹ tôi ở đã mở toang, và mẹ tôi đã đi lang thang ra ngoài đường. Bệnh mất trí nhớ của mẹ tôi phát ra rất nhanh, nhanh đến nỗi mẹ đã không còn nhớ đến ai cả.

Khi tôi gặp mẹ tôi một lần nữa cách đây hai năm, mẹ đã không còn nhận ra tôi. Mẹ tôi cũng không nhận ra anh trai của tôi. Trong lúc tôi thăm hỏi mẹ tôi, đột nhiên, mẹ nhắc đến một từ ngữ lạ: tu viện. Đó là ánh lửa duy nhất, lóe lên từ sự nhận biết của mẹ tôi, nhưng tất cả, chỉ có thế mà thôi.

Tôi đến thăm mẹ tôi tại nhà dưỡng lão hai năm một lần. Tôi không cảm thấy rằng tôi cần phải gần gũi mẹ tôi, bởi vì tôi đã được huấn luyện như một nhà sư để buông xả. Nếu tôi không có người anh đang chăm sóc mẹ tôi, tôi sẽ quan tâm đến mẹ nhiều hơn. Vì thế, tôi rất biết ơn người anh của tôi đang chăm lo cho mẹ. Trong một ý nghĩa nào đó, anh tôi đã làm bốn phận trả hiếu cho mẹ, thay tôi. Tôi có rất nhiều sự tôn trọng, đối với anh.

Khi một người bị bệnh mất trí nhớ, họ có thể không còn nhận ra bạn. Họ có thể không biết bạn là ai khi bạn đến thăm họ, tuy nhiên, bạn biết họ là ai. Do đó, đi thăm họ là chuyện nên làm. Lý do họ không nhận ra bạn, không phải là lý do mà bạn không đi thăm họ, bởi vì, bạn vẫn còn biết họ là ai. Và, đây là lý do quan trọng để bạn đi đến chào hỏi, và thăm viếng họ.

HIỂU BIẾT NHỮNG NỖ LO SỢ CỦA NGƯỜI BỊ BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Bệnh mất trí nhớ của mẹ tôi, tương đối nhẹ. Bà luôn có sự bình an và có lòng tử tế. Tuy nhiên, trong một cơ sở chăm sóc người bệnh mất trí nhớ, mà tôi đến thăm ở phía bắc London, tôi đã gặp những người mang nhiều dấu hiệu của sự sợ hãi. Trong hai tiếng đồng hồ tôi ở đó, họ đã luôn luôn sống trong sợ hãi.

Đã có lần tôi đang đi du lịch, và khi tôi thức dậy trong một căn phòng của khách sạn, hoặc trong một ngôi chùa, lúc đó tôi không biết tôi đang ở đâu. Tôi phải mất một lúc khá lâu, tôi mới biết chính xác nơi tôi đang ở. Điều này làm tôi rối trí, trong vài giây đồng hồ.

Đối với những người bị bệnh mất trí nhớ, mỗi giây trong cuộc sống của họ, họ cảm thấy như đang sống ở một nơi xa lạ, chung quanh toàn là những người mà họ không quen biết.

MỘT GIÂY TÌNH TÁO TRONG MÀN SƯƠNG MÙ CỦA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Điều gì sẽ xảy ra với một người bị bệnh mất trí nhớ, vào những giây phút cuối cùng của đời họ? Đối với những người mà thân thể không bị ảnh hưởng bởi thuốc men, thì trong vài phút sau cùng, những giây phút cuối cùng của đời họ, họ thường có cảm giác rõ ràng, và bình tĩnh. Đôi khi có người hồi tỉnh lại, từ trạng thái hôn mê.

Một trong những người đệ tử của tôi, và người em gái của cô, ở trong căn phòng hospice (chọn-cái-chết-bình-an), cùng với ông bố đang sắp chết của họ. Họ đang nắm tay ông bố, rồi thật bất ngờ, ông bố mở mắt ra. Ông bố nhìn chung quanh, rồi hai cô con gái nói: "Bố ơi, con thương bố", và ông bố nhắm mắt lại, rồi qua đời.

Đây là một trong những trường hợp, mà những khoảnh khắc cuối cùng của con người thì rất rõ ràng, và sáng suốt, và đây cũng là những gì thường xảy ra với những người bị mất trí nhớ.

Bệnh mất trí nhớ là một sự rối loạn trong bộ óc, và những người Phật Tử tin rằng tâm thức đi ra khỏi bộ óc, trong vài giây phút cuối cùng của cuộc đời, cho nên, sự thiếu-rõ-ràng tức là màn sương mù của bệnh mất-trí-nhớ, lúc đó bị tan biến đi.

Và, trong vài giây phút trước khi chết, và sau khi chết, người bị bệnh mất-trí-nhớ có tâm trí rõ ràng, giống như xưa, và họ có khả năng ghi nhớ, để suy nghĩ, để hiểu biết, rõ ràng giống như trước khi họ bị bệnh mất-trí-nhớ. Bức-tường-rào-cản thần thức của họ [1], được biết như là bệnh mất-trí-nhớ, lúc này đã bị phá hủy đi.

Đối với mẹ tôi, tôi không bị phiền lòng bởi bệnh mất trí nhớ của mẹ, tôi đã chấp nhận đây là một phần của tiến trình tự nhiên. Mẹ tôi đã không chịu đựng sự đau khổ; mẹ tôi đã không có sự sợ hãi liên tục. Dù, mẹ tôi không biết mẹ đang ở đâu, nhưng mẹ vui vẻ, và niềm hạnh phúc của mẹ đã làm cho tôi hài lòng.

Và, tôi cảm thấy hạnh phúc, bởi vì tôi biết rằng bệnh mất-trí-nhớ của mẹ tôi chỉ là trạng thái tạm

thời. Rồi, khi nào mẹ tôi sắp ra đi, vào những giây phút cuối đời này, sự hiểu biết rõ ràng, và sáng suốt sẽ trở về với mẹ tôi.[2]

PHẦN SAU ĐÂY DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI ĐỌC
LÀ PHẬT TỬ:

NGHIỆP VÀ BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Nghiệp chắc chắn là lý do tại sao người ta bị bệnh mất trí nhớ.[3] Có hai loại người bị bệnh mất trí nhớ: mẹ tôi là loại người bị bệnh này, nhưng tình trạng của mẹ thì rất tốt, mẹ tôi hầu như không có sự đau khổ nào cả, và có loại người cũng bị bệnh này [4], nhưng họ phải chịu đựng sự đau khổ.

Cũng giống như bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc sống, điều quan trọng không phải là bạn giàu, hoặc nghèo, bạn khỏe mạnh, hoặc ốm đau, hoặc bạn là người có nhiều năng khiếu, mà điều quan trọng là cách bạn xử dụng tài năng của bạn, và thậm chí, cách bạn xử dụng bệnh tật của bạn.

Mẹ tôi bẩm sinh, có một số phẩm chất của trí tuệ, bắt nguồn từ lòng mong muốn phục vụ người khác, trong suốt cuộc đời của mẹ. Vì thế, mẹ dễ dàng chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra cho mẹ, so với loại người có hành vi ngông cuồng, thích điều khiển người khác. Loại người này cảm thấy bất lực, khi họ không thể kiểm soát, và với bệnh mất-trí-nhớ, rõ ràng là họ không thể kiểm soát được gì cả. Điều này làm cho họ cảm thấy rất sợ hãi.

Hãy nhớ rằng, họ đã có bệnh tật như thế, bởi vì kết quả của nghiệp. Mẹ tôi đã có một thái độ tốt với cuộc sống, và bởi vì nghiệp tốt này, cho nên mẹ rất hạnh phúc, mặc dù mẹ có bệnh mất trí nhớ. Những người khác có thể không ứng phó với bệnh này, một cách tốt đẹp như thế. Điều này cũng là kết quả của nghiệp.

Chuyện này không phải là loại nghiệp được tạo ra, bằng cách đi đến chùa để biếu tặng quà; đây là loại nghiệp được tạo ra bằng cách phát triển một thái độ tốt đẹp trong cuộc sống.

Các nghiệp cũ cho bạn những nguyên liệu (để bạn nấu ăn), nhưng điều quan trọng hơn về nghiệp, là bạn sẽ làm gì với những nguyên liệu này. Đôi khi bạn mua được thức ăn ngon từ một người bán hàng rong ở Tân Gia Ba, ngon hơn hẳn thức ăn của một nhà hàng năm sao đắt tiền, bởi vì, người bán hàng rong có thể không có nguyên liệu tốt, nhưng ông lại bỏ ra rất nhiều nỗ lực, trong sự nấu nướng của ông.

Vì vậy, những nguyên liệu mà bạn đã có, là nghiệp cũ, và những gì bạn sẽ làm với những nguyên liệu này, chính là nghiệp hiện tại. Trong cuộc sống, đây là điều quan trọng nhất.

Bệnh mất trí nhớ thì giống như là một giấc ngủ, kéo dài trong nhiều năm. Bệnh này giống như một người đang sống, trong tình trạng hôn mê. Các công việc họ đã hoàn thành, không bị ảnh hưởng gì bởi bệnh mất trí nhớ. Họ sống như là họ đang nghỉ giải lao. Trong khi đó, thời gian thì tiếp tục trôi đi. Do đó, những người bị bệnh mất trí nhớ, không tạo nghiệp mới, trong giai đoạn này.

CHÚ THÍCH

1) Khái niệm của Phật giáo về thần thức, thì khác biệt với định nghĩa chung về sự nhận biết.

2) Cái nhìn của Ajahn Brahm về bệnh mất-trí-nhớ là tạm thời, bởi vì ông tin tưởng vào sự tái sinh; mẹ ông sẽ có sự hiểu biết rõ ràng, và sáng suốt, vào lúc mẹ ông mất, rồi bà sẽ tái sinh.

3) Ít nhất, có một nhà sư khác đã đưa ra một

lập trường khác với ông. Shrivasti Dhammika, nhà cổ vấn tinh thần của Hội Phật Pháp Mandala, Tân Gia Ba, tin rằng những sự kiện xảy ra ngoài tầm kiểm soát hợp lý, giống như thiên tai, bệnh tật, thì không do nghiệp gây ra.

4) Bệnh mất-trí-nhớ, chính nó, không phải là một căn bệnh. Hiệp Hội Bệnh Alzheimer (bệnh lẫn) mô tả bệnh mất-trí-nhớ như là "một tập hợp các triệu chứng bao gồm sự mất trí nhớ, sự thay đổi tâm tính, và sự trở ngại về giao tiếp và lý luận." Bệnh mất-trí-nhớ có nhiều loại khác nhau. Hai loại phổ biến nhất, theo Hiệp Hội Bệnh Alzheimer (bệnh lẫn), là bệnh lẫn và bệnh mất-trí-nhớ có liên hệ về mạch máu.

Ajahn Brahmavamso Mahathera là trụ trì của Tu viện Bodhinyana, Serpentine, Tây Úc, và là người bảo trợ tinh thần cho Hiệp Hội Phật Giáo, Tân Gia Ba. Trước khi ông xuất gia, ông đã nghiên cứu vật lý lý thuyết tại trường Đại Học Cambridge.

Có người đã kể câu chuyện này, cho Jeremy Boo. Tin Cập Nhật: Bà Hazel Betts, mẹ của Ajahn Brahm, đã qua đời ngày 16 tháng Hai năm 2012.

THROUGH THE EYES OF A BUDDHIST MONK

02 Sep 2011 By AJAHN BRAHMAVAMSO MAHATHERA
WESTERN AUSTRALIA

My mother is 83 and has had dementia for about five years. When I saw her four years ago, the door of her apartment was open and she had just gone wandering off. The onset was so rapid that she quickly got to the point where she cannot remember anyone.

When I saw her again two years ago, she didn't recognise me at all. She doesn't recognize my brother either. While I was with her, out of the blue, she mentioned a strange word: monastery. There was this spark of recognition there but that was the only recognition.

I visit her at the nursing home once every two years. I don't feel that I need to be close to my mother because I am trained as a monk to let go. If I didn't have a brother who is looking after her, I would be a bit more concerned. So I am very grateful to my brother for looking after her. In a sense, my brother is doing my duties for me. I have great respect for him.

When a person has dementia, they may not recognise you. They may not know who you are when you visit them, but you know who they are. And so it's worthwhile visiting them. Just because they don't recognise you is no reason not to go and see them because you still know who they are. And that's why it's important to go and say hello.

Understanding the fears of people with dementia

My mother's dementia is quite benign. She was always peaceful and kind. But in a dementia care facility I visited in the north of London, there were people who showed every sign of being terrified. For the two hours I was there, they were in constant fear.

There have been times when I was travelling and I wake up in a hotel room or temple without knowing where I am. It takes a while to get my bearings. But it's disturbing for the first couple of seconds.

For people with dementia, it is every second of their lives: being in an unfamiliar place filled with unfamiliar people.

A moment of clarity in the mist that is dementia

What happens to a person with dementia in the last moments of life? For people who are not under medication, in the last moments, the last few minutes of their lives, there is often a sense of clarity and calm. Sometimes people emerge from a coma.

One of my disciples was with her sister in a hospice at the bedside of their dying father. They were holding their father's hand and, without any warning, he opened his eyes. He looked around and his two daughters said: "I love you, Dad" and then he closed his eyes and died.

It is one of those occasions when the last few moments of life are very clear and lucid and this is what often happens to someone with dementia.

Dementia is a brain disorder and Buddhists believe that the mind disengages from the brain in the last few moments of life so the lack of clarity, the mist that is dementia, clears. And in the last few moments before death and after death, you are clear again and you have the ability to remember to think, to know like you were before you had dementia. The blockage on your consciousness¹ known as dementia is lifted.

As for my mother, I am not bothered by her dementia because I accept it as part of nature. She doesn't have any suffering; she is not constantly terrified. She doesn't know where she is but she is happy and that happiness makes me feel quite content.

And I am happy because I know that this is a temporary condition and at the moment of her death, clarity will return to her.²

* * *

For the Buddhist reader:

Kamma and dementia

Kamma (Pali; Sankrit: karma) is certainly why people get dementia.³ But you have two kinds of people with dementia: my mother who is very well, hardly any suffering at all, and those who have the same disease⁴ and are being tortured by it.

Just like any other thing that happens in life, it's not whether you are rich or poor, healthy or sick or gifted with some talent, it's how you use those talents and even how you use your sickness.

My mother has some form of innate wisdom, which stems from a servile attitude that she has all her life, so she finds it easier to accept whatever happens, compared to people you might call control freak types. They feel powerless when they cannot control and with dementia, you obviously cannot control very much at all. This gives them a huge amount of fear.

Do remember that who they are is a result of

kamma. My mother had a good attitude to life and, because of that good kamma, is very happy even though she has dementia. Other people may not deal with the same disease in a good way. This is also a result of kamma.

This is not kamma generated by going to a temple and giving donations; this is a kamma that comes by developing a good attitude to life.

The old kamma gives you your ingredients, but the most important thing about kamma is what you're doing with those ingredients.

Sometimes you get much better food from a hawker in Singapore than an expensive five-star restaurant because even though the hawker may not have good ingredients, he puts in so much effort into his cooking.

So the ingredients you have is the old kamma and what you do with it is the kamma of now. That is the most important thing in life.

Dementia is like a sleep that lasts for many years. It's like a waking coma. The work in their lives are not undone by dementia. It's like a break. It's like a time lapse. Hence, people with dementia do not make kamma during that period of their lives.

Footnotes

¹ The Buddhist concept of consciousness is different from the common definition of awareness.

² Ajahn Brahm perceives dementia as temporary because he believes in rebirth; clarity returns to his mother when she dies and reborn.

³ At least one other monk has taken a different stance. Shravasti Dhammika, spiritual advisor of Buddha Dhamma Mandala Society, Singapore, believes that events out of reasonable control, like natural disasters and illnesses, are not caused by kamma.

⁴ Dementia is not a disease *per se*. The Alzheimer's Society describes dementia as "a set of symptoms which include loss of memory, mood changes, and problems with communication and reasoning." There are various types of dementia. The two commonest types, according to the Alzheimer's Association, are Alzheimer's Disease and vascular dementia. Read more dementia FAQs here.

Ajahn Brahmavamso Mahathera is the abbot of Bodhinyana Monastery, Serpentine, Western Australia, and spiritual patron of Buddhist Fellowship, Singapore. Before he was ordained, he read theoretical physics in Cambridge University.

As told to Jeremy Boo.

Update: Ajahn Brahm's mother, Mrs Hazel Betts, passed away on 16 February 2012.



PHƯỚC HUỆ SONG TU

(*Câu Chuyện Dưới Cờ — bài viết hàng tuần của GDPT*
do Nhóm Áo Lam thực hiện)



Thưa Anh Chị Em Huynh trưởng bốn phương,

Chúng ta đang trên đường tu học, nhưng mỗi người thích hợp với mỗi pháp môn tu khác nhau, có thể không ai giống ai, miễn là ai cũng chú ý tu Phước và tu Huệ. Chỉ biết bổ thí cúng dường mà không lo học Phật Pháp (học giáo lý, học kinh điển...) thì cũng không được mà chỉ lo tu Huệ chứ không bao giờ tham gia làm những công tác từ thiện, không bao giờ chịu bổ thí cúng dường v.v... thì cũng không xong.

Thưa Anh Chị Em,

Làm gì thì làm, làm sao thì làm nhưng chúng ta không quên mục đích của học Đạo: dù theo pháp môn nào thì học Đạo, nghe Pháp, tụng Kinh, v.v... là để tu Tâm dưỡng Tánh chứ không phải để tự cao tự đại vì mình đã tụng hết bộ Kinh này sang bộ kinh khác, tụng Phật thì tụng xong Hồng danh 108 lay, đến tụng 500 danh niệm Phật rồi đến tụng 3 ngàn lay,

rồi cả đến vạn Phật v.v... cũng hoàn thành nhưng lòng bi mẫn đối với tha nhân không tăng lên, trí tuệ giải thoát không khai mở... như vậy thì đã lãng phí rất nhiều thì giờ, công phu...

Thật vậy, tất cả chúng ta đều hiểu thế nào là Từ Bi của đạo Phật. — Đó là tình thương vô điều kiện đối với tha nhân: Từ là đem vui, bi là cứu khổ; chỗ nào có người đang buồn thì chúng ta đem niềm vui đến, cùng cười với họ, chỗ nào có người đang khóc, chúng ta an ủi họ, chia sẻ với họ với tâm vô tư không cần báo đáp, không mong cầu sau này họ sẽ tốt lại với ta.

Thế nào là trí tuệ giải thoát? — Đó là sự hiểu biết về Vô thường, Vô ngã, và Khổ, để không dính mắc, không ảo tưởng, không nuối tiếc quá khứ, không mơ tưởng đắm chìm trong việc truy tìm tương lai... Sự hiểu biết về Khổ giúp chúng ta "thương người như thể thương

thân" vì ai cũng tham vui sợ khổ, khổ vì đủ thứ nguyên nhân: vì đói, khát, bệnh, sinh ly tử biệt, vì cầu mong ước muốn mà không được toại nguyện, v.v...

Vì vậy chúng ta phải luôn tỉnh thức để đừng như anh chàng kia tụng kinh, tụng Phật mà tâm còn phân biệt yêu ghét lấy bỏ búa xua!

Anh chàng kia đến nhờ một vị Sư tụng Kinh cầu siêu cho vợ anh vừa từ trần; sau thời Kinh anh hỏi vị Thầy: "Thầy nghĩ xem vợ con có được phước nhờ tụng Kinh không?" Vị Thầy trả lời: "Không những chỉ vợ anh mà tất cả chúng sanh đều được lợi lạc." Anh chàng lo lắng hỏi: "Nếu Thầy nói như vậy, mọi người đều được hưởng thì họ sẽ giành hết phước đức của vợ con vì vợ con yếu lắm! Xin Thầy hãy tụng Kinh riêng cho một mình vợ của con." Vị Thầy giảng cho anh ta hiểu: người Phật Tử làm việc gì như tụng Kinh, bổ thí, cúng dường, phóng sanh v.v... đều muốn hồi hướng công đức cho mọi người chứ không bao giờ dành riêng cho mình cả! Anh chàng tỏ ra đã hiểu biết, nói: "Dạ, đó là một lời dạy rất hay, thưa Thầy! Nhưng xin Thầy ban cho con một ơn huệ đặc biệt; đó là anh hàng xóm của con rất thô lỗ cộc cằn đối với con, xin Thầy hãy loại hẳn ra khỏi danh sách mọi chúng sanh!"

Thưa Anh Chị Em,

Học Phật, chúng ta đều biết rằng: ta với tha nhân là một, ta với vũ trụ là một, mỗi con người trên hành tinh này đều liên quan mật thiết với nhau và có câu nói bất hủ trong thời đại chúng ta là: một con bướm vỗ cánh ở bên này Đại Tây Dương làm ảnh hưởng đến dao động sóng của Thái Bình Dương ở bên kia.

Thân kính chúc Anh Chị Em mở rộng lòng ra để thương yêu và tôn trọng sự sống của mọi người, mọi loài như lời dạy của chư Phật.

Trân trọng,

BBT



ADUL photo & copyright: Adul Tanthakosai
longhornmaster@hotmail.com // www.facebook.com/dpgmaster



TỰ SOI CHIẾU

(*Phật Pháp Thứ Năm* — bài viết hàng tuần của GDPT
do **Nhóm Áo Lam** thực hiện)

Thưa Anh Chị Em Lam viên bốn phương,

Hôm nay xin được kể ACE nghe một câu chuyện đời nhưng rất đáng cho chúng ta suy gẫm :

Có một anh chàng độc thân kia, muốn đi tìm vợ qua sự môi giới của một "văn phòng tình yêu." Văn phòng Tình yêu ở trung tâm thành phố. Một người gác cổng mặc chiếc áo có hai hàng khuy hình trái tim mở cửa cho anh. Rồi một cô gái quyến rũ đón anh với nét mặt tươi cười, cô nói:

- Xin mời ông sang phòng bên cạnh, ở đó có hai cái cửa, ông đọc tấm biển trên cửa, rồi vào cửa nào ông thích.

Anh ta bước vào. Đúng là có hai cái cửa thật. Một cửa có tấm biển "vợ suốt đời", tấm biển ở cửa thứ hai "Vợ sẵn sàng ly dị." "Đã cưới thì phải suốt đời chứ!" - anh ta nghĩ, rồi vào cửa thứ nhất. Vào đó, anh ta lại thấy hai cái cửa. Ở một cửa có dòng chữ "Trẻ trung, ngây thơ," cửa kia "Đứng tuổi, đã ly dị hoặc góa chồng." - Chính mình cũng còn ngây thơ mà, anh ta nghĩ và bước vào cửa thứ nhất. Anh ta lại thấy hai cửa nữa "Xinh đẹp, cần đổi" và "To béo, có những khuyết tật nhỏ." Anh ta nghĩ: "Cần đổi là quan trọng nhất" - rồi vào cửa thứ nhất. Đến phòng thứ năm, anh ta lại phải chọn một trong hai cửa "Nhiều họ hàng" hoặc "Chỉ có một mình." "Vợ thì chỉ được quan tâm đến một người, là chồng!" - anh ta tự nhủ, và vào cửa thứ hai. Vào đó, anh lại thấy hai cửa "May vá, nấu ăn giỏi" và "Chơi bài giỏi, phải có người giúp việc." Tất nhiên, anh ta chọn những người biết may vá, và rồi anh ta lại thấy ở đó có hai cửa nữa. Vấn đề đặt ra ở hai tấm biển thật quan trọng "Giàu sang, có biệt thự, ô tô" và "Nghèo rớt mùng tơi." Các bạn cũng biết anh ta lao vào cửa nào rồi!

Anh ta mở toang cửa ra thì thấy mình đang ở ngoài phố!

Người gác cổng kính cần đưa cho anh ta một gói giấy màu hồng và dặn: về nhà hãy mở ra!

Nhưng sốt ruột quá, đi được vài bước anh ta mở luôn. Trong gói có một tấm gương nhỏ và một mảnh giấy, viết "Để đám yêu cầu người vợ tương lai NHƯ THỂ, ông nên soi gương kỹ xem mình như thế nào đã! Chớ quên điều đó lần sau! Chúc may mắn!"

Thưa Anh Chị Em,

Bài học rất tầm thường trên đây vẫn đáng cho chúng ta suy gẫm. Không chỉ là người bạn đời mà cả những người bạn thân, những anh chị em đồng đội, những người cộng sự của chúng ta... cũng vậy. Chúng ta không thể đòi hỏi, lựa chọn những người bạn tài ba, cao thượng, rộng rãi, bao dung trong khi tâm chúng ta hẹp hòi, ăn nói hung

hăng, ba hoa chích chòe, khoe mình chê người được, bởi vì sao? - Xin thưa "ngưu tầm ngưu mã tầm mã" mà thôi! Chúng ta muốn người khác đối với chúng ta như thế nào thì chúng ta cũng phải có cùng trình độ, cùng "ngôn ngữ" cùng tác phong tư cách như thế... bởi vì thái độ của người khác đối với chúng ta chính là tiếng vang, là sự phản hồi, là hình ảnh phản chiếu... của những gì chúng ta đã gieo xuống, cho ra... chứ không là gì khác.

Thân kính chúc Anh Chị Em luôn soi rọi lại mình để có được "một ngày như mọi ngày" an lạc và thanh thoi.

Trân trọng,
Nhóm Áo Lam



LINH KHÚC 13

*bằng câu thơ Huế khơi linh-thoại nào
mời ta vào chốn chiêm bao
nghe tiền kiếp nhắc tình ngâu chưa tròn
ơn người một tấm lòng son
duyên ta xin khất bởi còn nguyện xưa
nợ nhau trả mấy cho vừa
người về nẻo ấy tình chưa, luân hồi?
xin nâng một búp sen ngời
ngày mai nở rộ bên trời siêu phương
hôm nay tình mộng vô thường
ta-người khai lối mở đường chân như.*

thơ **ĐIỀU LINH**



HẠNH ANH NHI

Lá Thư Đầu Tuần:

Bài viết hàng tuần của GDPT trên trang nhà GDPTVN Trên Thế Giới

Thưa Anh Chị Em Lam viên bốn phương,
Mặc dù đạo Phật có mặt trên thế gian rất lâu, hơn hai ngàn năm trăm năm rồi, nhưng không ai nói giáo lý Phật đã cũ kỹ, bởi vì những giáo lý về Nhân quả, Duyên Khởi, v.v... thì muôn đời vẫn là chân lý; có những điều đức Phật nói mà cho đến nay khoa học vẫn chưa chứng minh được chứ chưa có điều nào đức Phật nói mà khoa học hiện đại bác bỏ được.

Về Tổ chức GDPT, một tổ chức giáo dục của Phật giáo, thì ban đầu ban lãnh đạo chỉ gồm những thanh niên chưa đầy 20 tuổi, nhưng cho đến bây giờ GDPT đã có đủ các thành phần: nam nữ thanh thiếu niên, phụ nữ, nam nữ cao niên, bô lão, đồng ấu... Vì tổ chức đã lớn lên sau hơn 70 năm sinh hoạt rồi! Đó là về mặt hình tướng bên ngoài, còn về tánh tình, tính chất, tình cảm... bên trong thì không thể định nghĩa được thế nào là TRẺ, GIÀ v.v...

Một nhà tâm lý học Pháp đã nói: "Tuổi trẻ không phải là một giai đoạn của cuộc sống, đó là một trạng thái của tinh thần, một hệ quả của ý chí, một phẩm chất của trí tưởng tượng, v.v..." (la jeunesse n'est pas une période de la vie; elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination ...")

Như vậy, khi chúng ta nói "phải làm mới phương pháp tu học," "phải có hướng nhìn mới," hay "phải cải tiến sinh hoạt của GDPT," v.v... có nghĩa là chúng ta phải làm mới chính mình... Đó là chưa nói nhiều khi chúng ta trẻ (tuổi) nhưng đã già từ bao giờ; là do cuộc đời chưa làm nhẵn da mặt chúng ta những đã làm nhăn tâm hồn chúng ta bởi những lo toan quá mức, những nghi ngờ, thành kiến, cố chấp, những thất vọng... hay khi chúng ta đã đánh mất niềm tin và lý tưởng.

Chúng ta làm mới mình, nghĩa là làm trẻ tâm hồn mình, là khi chúng ta không những không bức mình mà còn thích thú khi được nghe các em hỏi "tại sao," "rồi sao nữa," v.v... và tìm cách trả lời thật thỏa đáng cho các em. Chúng ta làm mới mình bằng lòng tin vào Tam Bảo, vào Tổ chức, vào chính mình; ngược lại chúng ta sẽ già đi, sẽ tàn tạ nếu chúng ta xa lìa "anh nhi hạnh" (Hạnh trẻ thơ mà Kinh Pháp Hoa đã dạy đó!).

Chúng ta giữ cho mình trẻ lâu bằng cách tự huấn luyện mình biết tiếp nhận, biết học hỏi không ngừng, không mệt mỏi; tiếp nhận những gì tốt đẹp và cao cả, tiếp nhận những thông điệp từ thiên nhiên, từ con người, từ thời gian vô cùng, và không gian vô tận.

Mặt khác, tuổi TRẺ là cái tuổi đầy năng lực và nhiệt huyết, tuổi của hy vọng rất nhiều và tuyệt vọng cũng rất chóng; tuổi phá hoại cũng dữ nếu mất niềm tin, nhưng xây dựng rất lớn nếu được hướng dẫn, huấn luyện tốt. Vì vậy tuổi trẻ rất cần sự quan tâm và trao truyền kinh nghiệm của các thế hệ đàn anh.

Thưa Anh Chị Em,
Là Huynh trưởng GDPT, dù trẻ hay già, dù theo nghĩa hình tướng hay lý tánh, chúng ta cũng hứa với nhau, luôn nắm vững 3 món hành trang này trong khi sinh hoạt GDPT từ Địa phương đến Trung Ương để giữ gìn sự thống nhất trong tư tưởng và hành động:

- ♦ **Cương quyết một cách mềm dẻo:** đó là nương theo chiều thuận mà đi nhưng không bao giờ quên cái ĐÍCH nhắm đến; phải bơi theo dòng nước chảy nhưng đừng bao giờ quên BẾN BỜ mình đã định. Mềm dẻo đối với mọi người và trong mọi việc nhưng không phải mềm yếu để ai muốn lái đi đâu thì lái.
- ♦ **Tiến nhanh Tiến mạnh một cách tuần tự:** đừng chạy mà vấp ngã vì khi ngã phải mất thì giờ đứng dậy để đi lại. Đừng nóng nảy, hãy bước những bước vững chắc vì những bước ấy sẽ đưa ta đi nhanh hơn những bước nhảy vọt bởi những cao hứng nhất thời.
- ♦ **Hãy nghĩ đến tương lai mà làm việc hiện tại,** hãy nghĩ đến quả mà gieo nhân, hãy nhìn xa mà bước để nhìn thấy những hố hầm phía trước mà tránh. Muốn làm việc lớn thì phải có tầm nhìn xa nhưng đừng quá xa để mất cả thực tế.

Xin kính chúc Anh Chị Em Lam viên bốn phương luôn tuổi tằm Hạnh Anh Nhi của mình từng ngày, từng giờ để Tổ chức chúng ta ngày càng thích hợp với Tuổi Trẻ, đàn em chúng ta được trao truyền một nền giáo dục Phật giáo từ các bậc đàn Anh, đàn Chị, đầy đủ 3 đặc tính: nhân bản, dân tộc và khai phóng.

Kính chào Tinh tấn!
Trân trọng,
BBT



THIỀN PHÂN TÍCH ĐỂ TRỪ SÂN HẬN

(Giải ‘Nhập Bồ Tát Hạnh’ của Shantideva)

Ns. Thích Nữ Trí Hải



I. TAI HẠI CỦA GIẬN DỮ

1. Mất công đức: với người dưới, dù gia ân cho họ rất nhiều mà nổi sân với họ, họ cũng sẽ quên ơn, chỉ nhớ oán; với người ngang hàng, mất tình bạn; với người trên, mất sự che chở, mất việc. Xúc phạm bồ tát thì lại còn bị đọa, nhưng vì không biết ai là bồ tát nên tốt nhất đừng nổi sân với bất cứ ai.

2. Mất ăn, mất ngủ, xấu xí, hỏng việc.

3. Cô độc, không ai muốn gần.

II. PHƯƠNG PHÁP TU NHẪN

Có ba thứ nhẫn là chịu đựng sự khắc nghiệt của thời tiết, ruồi nhặng (nhẫn loài vô tình, Hán ngữ gọi là kham thọ khổ nhẫn), thực hành nhẫn này bằng sự chịu đựng, và thành tựu nhờ thói quen. Thứ hai là chịu đựng những sự oán ghét tác hại của người khác (nại oán hại nhẫn), không tìm cách trả đũa, thực hành nhẫn này nhờ giới và chính niệm; thành tựu nhờ chứng định Diệt thọ tướng. Thứ ba và cao nhất là không còn thấy có người hại và kẻ bị hại (vô sanh nhẫn), thực hành nhẫn này nhờ quán các pháp là không, và nhẫn này thành tựu nhờ chứng tuệ giác Bát nhã.

Muốn thực hành và thành tựu ba loại nhẫn ấy có các cách như sau:

1. Lúc bình thường, đề phòng nổi sân bằng cách thường xuyên chiêm nghiệm tai hại của giận dữ như trên.

2. Lúc trái ý, nên suy nghĩ hoặc có thể thay đổi thì cố gắng thay đổi, hoặc không cách nào thay đổi thì nổi sân cũng vô ích:

*Tại sao phải tự hành tự phạt
Với việc còn biện pháp cứu nguy.
Nếu không còn có cách chi
Thì đau khổ liệu ích gì cho ai?*

(Nhập Bồ tát hạnh, đoạn 10)

Đối với thiên tai do nghiệp chung và nhân họa do nghiệp chung (như gặp vua ác) và riêng (như bị tù tội), nên nhẫn để khỏi chuốc thêm đau khổ:

*Những nỗi khổ trôi giạt đánh đập
Thời tiết hay bệnh tật gây nên,
Đừng nên vì chúng nã phiền
Chỉ càng thêm khổ cho mình ta thôi.*

(đoạn 16)

3. Nghĩ đến sự khổ luyện của kẻ tu khổ hạnh và kẻ chơi thể thao

Kẻ ngoại giáo theo đường khổ hạnh

Chuốc vào thân những cảnh đón đau

Nay ta muốn đắc đạo mầu

Sao không can đảm chịu bao oan tình?

(đoạn 13)

4. Khi bị mất lợi hoặc bị bôi bác Nếu vì mất lợi, nên quán vô thường:

Nếu kẻ khác làm người mất lợi

Hãy nhớ như mây nổi, chiêm bao;

Chết không mang được gì theo

Ngoài ra ác nghiệp vẫn đeo bên mình.

(đoạn 55)

Dù kẻ có rất nhiều tài sản

Hưởng thú vui, sống trọn tuổi trời

Nhưng khi chết vẫn đơn côi

Khác nào bị cướp, nước trôi, cháy nhà.

(đoạn 59)

Khi bị bôi bác, nên quán danh là hư huyền, không thực chất, không ích gì cho sự sống bình an khỏe mạnh, cũng không làm ta hết bệnh:

Sự vinh quang cùng lời ca tụng,

Không khiến cho kẻ nhận bình an

Không đem trường thọ kiện Khang,

Không làm hết bệnh đa mang chut nào.

(đoạn 90)

Nếu rõ biết thế nào thật lợi

Thì những lời khen ngợi ích chi?

Còn như muốn đỡ sầu bi,

Chỉ cần uống rượu trau tria đỡ buồn.

(đoạn 91)

Đem hết tài sản tính mạng để đổi lấy cái hư danh một thời (như để được cái danh anh hùng liệt sĩ) là việc làm ngu ngốc:

Nếu vì muốn được nổi danh,

Mà tài sản, tính mạng mình mất luôn,

Thì khi chết được tiếng thơm,

Còn ai ở đấy mà buồn với vui?

(đoạn 92)

5. Khi hành thiện bị ngăn cản cũng không nên nổi giận vì điều thiện tốt nhất là kham nhẫn:

Nếu người bảo kẻ thù tác hại

Trở ngại bạo công đức của người.

Hạnh tu nhẫn nhục cao vời,

Sao không nhẫn đẩy tu ngay một lần?

(đoạn 102)

6. Khi thấy chùa tượng bị phá, hãy nghĩ Tam bảo không bao giờ bị tổn hại:

Nếu nổi sân vì người phá tháp

Phá hại chùa, tượng, pháp cao siêu,

*Thật là vô lý xiết bao,
Vì chư thiện thế tử hào chẳng suy.*
(đoạn 64)

Hoặc khi cha mẹ thầy bạn bị hại, nên quán do duyên đời trước:

*Với ai làm hại bạn, thầy
Thân bằng quyền thuộc ta hay bậc hiền,
Hãy xem tất cả do duyên,
Chẳng nên sân hận chuốc thêm đau lòng.*
(đoạn 65)

Hoặc nên quán như huyền để dứt oán hận:
*Việc gì cũng bởi duyên sinh
Hiểu ra lẽ ấy không nên oán hờn.
Những gì sinh diệt hợp tan,
Chỉ như huyền hóa, bóng vang thôi mà.*
(đoạn 27-31)

7. Khi bản thân bị bức hại, nên quán nhân quả:
*Có lẽ xưa ta từng tác hại,
Nên ngày nay đáng phải tổn thương.
Tư duy như vậy nguồn cơn,
Không còn sân hận đau buồn làm chi.*
(đoạn 42)

Hoặc thấy sân hận chỉ do chấp thân này là của tôi:

*Từ hai phía có đau này,
Bên kia là gây, bên này là thân.
Kẻ mang gây, người mang thân,
Vậy ta nên phải giận sân kẻ nào?*
(đoạn 44)

Nên quán vô ngã (chỉ có danh sắc, không có cái tôi) hoặc quán cả hai bên đều có lỗi:
*Kẻ do ngu si mà tác hại
Người do ngu chấp ngã nổi lên,
Đều do oan nghiệt gây nên...
Khi đã thấy biết vậy rồi,
Hãy nên nỗ lực tiến tu hạnh lành,
Đãi nhau bằng tấm chân tình,
Từ tâm giải thoát, chớ hành khổ nhau.*
(đoạn 67-70)

8. Thấy những điểm tốt trong nghịch cảnh: Nhờ khổ mà ta phát huy nhiều điều tốt như bắt đầu chán sinh tử, muốn giải thoát, biết ăn năn tội ác, giảm bớt kiêu căng, hãm làm điều thiện v.v...
*Nhờ đau khổ, hết kiêu căng,
Chán xa sinh tử, xót thương hữu tình.
Ăn năn tội ác vui lành,
Đầy bao thiện đức do từng khổ đau.*
(đoạn 21)

Nghĩ đến lợi ích của nhẫn nhục và tai hại của tham sân:

*Nếu hiện tại ta không chịu được
Những khổ đau nhỏ nhặt hàng ngày
Sao không sợ thói sân si,
Cái nhân địa ngục A tì gớm ghê?
Vì tham dục chẳng chán chê
Mà ta luống chịu trăm bề khổ đau,
Nhưng chưa được lợi ích nào,
Cho bản thân hoặc cho bao nhiêu người
Cái khổ này thực không đáng kể
Nhưng viên thành lợi ích vô biên,
Là trừ khổ hại chúng sinh,
Vậy khi nhẫn chịu còn nên vui mừng.*
(đoạn 73-75)

9. Quán tâm Đại bi khi nghĩ kẻ hại mình sẽ gặp quả xấu. Nghĩ rằng họ cũng chỉ do vô minh sai sử, họ không biết họ đang làm gì. Dù ta có trả đũa, tội họ vẫn còn nguyên.

*Công phu nhẫn nhục giúp ta
Khỏi sa địa ngục, phần ta đã dành.
Nhưng còn kẻ xấu hại mình,
Sổ phần nào sẽ để dành cho y?*
(đoạn 50)

10. Nghĩ chính kẻ thù giúp ta tiêu nghiệp tăng phước.

*Kẻ hung ác vì hại ta
Mà sa địa ngục chịu bao khổ nạn,
Còn ta nhờ nhẫn không sân,
Tiêu trừ ác nghiệp, phước tăng vô vàn.
Rốt cuộc ta mới là người hại,
Kẻ ác nhân có lợi cho ta...*
(đoạn 47-48)

Tu nhẫn cần một đối tượng gây hận, cũng như bồ thí cần có người xin hay nhận:

*Không bị hại, nhẫn nào sinh khởi?
Nhẫn kẻ thù, công đức phát sinh
Vậy thù địch chính ân nhân,
Cho ta tu phước, đầu ngăn ngại gì?*
(đoạn 104)

Ta không thể cho kẻ gây hận là kẻ thù gây trở ngại cho mình nếu ta thực sự muốn tu:

*Khi cho mà gặp kẻ xin,
Thì sao gọi đây chướng duyên cho mình?
Cũng vô lý như bảo rằng
Giới sư trở ngại cho mình xuất gia.*

Hạnh bồ thí dễ, vì có nhiều đối tượng để ta gia ân bồ thí. Ngược lại hiếm khi gặp kẻ gây hận để tu nhẫn.

*Thế gian đầy đầy người xin,
Cho ta bồ thí, gieo nhân tốt lành,
Nhưng thù nghịch lại hiếm khan,
Ta không sinh sự, ai màng hại ta?*
(đoạn 106)

Bởi vậy, nếu thỉnh thoảng gặp kẻ khó chịu thì hãy nên mừng như bắt được của báu vì nhờ đấy mà ta có dịp để tu hạnh nhẫn nhục.

*Thù nghịch cũng như là báu vật
Ta chẳng tìm mà được đến tay,
Giúp ta giác ngộ là đây,
Hãy nên yêu mến kẻ hay hại mình.*
(đoạn 107)

Chẳng những kẻ thù là hiểm có mà ta còn nhờ họ để giác ngộ thành Phật, nên cần cảm ơn họ:

*Muốn tu nhẫn nhục viên thành
Kẻ thù hợp tác với mình mới xong,
Vậy bao phước đức thành công,
Hãy nên phụng hiến kẻ từng hại ta.*
(đoạn 108)





Đừng nghĩ rằng kẻ thù chỉ muốn hại mình chứ đâu có muốn giúp mình thành Phật, thì tại sao phải cảm ơn họ? Vì thật ra, nếu một người hại ta với ý định muốn cho ta nên người thì đâu còn gọi là làm hại, cũng như y sĩ mổ xẻ vết thương cho ta, tuy làm ta đau đớn ta vẫn không thể giận họ (mà còn phải trả tiền và cảm ơn). Sự chịu đựng đau đớn của ta khi ấy cũng không thể gọi là nhẫn nhục.

*Hại kèm thiện ý cứu người
Thì như y sĩ, đâu thời nhẫn kham?*
(đoạn 110)

Bởi vậy, chỉ có kẻ sân si thực sự mới giúp ta tu nhân:

*Nhờ một kẻ sân si tội độ,
Nhẫn nhục thành kiên cố nơi ta.
Kẻ thù, nhân tốt cho ta,
Nên cung dưỡng họ như là pháp thân.*
(đoạn 111)

11. Nhẫn là làm đúng lời Phật dạy: Cuối cùng, tu nhẫn là theo đúng lời Phật, đi đường Phật đã đi. Như trong kinh Ví dụ cái cửa (Trung bộ I) Phật dạy nếu ai cắt xẻ thân vị tỷ kheo thành từng mảnh cũng không nên oán hận, oán hận thì không còn là đệ tử Phật. Quả thế, dù không ai cửa xẻ thân thể chúng ta lẫn hồi cho đến chết, đã có thân thì phải vậy, trách ai?

Phật dạy chúng sinh là một thửa ruộng màu mỡ để gieo trồng phước đức, không khác gì Phật, Bồ tát. Tu bố thí nhẫn nhục đều cần có chúng sinh làm đối tượng.

*Đức Mẫu Ni có dạy rằng
Chúng sinh với Phật cũng ngang phước điền
Muốn thành lục độ vô biên
Hãy gieo giống phước lên trên ruộng này.*
(đoạn 112)

Phật dạy cho ta giáo lý và chỉ con đường tu tập, còn chúng sinh là mỗi trường thực hành, nên cả hai - Phật và chúng sinh - đều quan trọng ngang nhau trong việc giúp ta giải thoát giác ngộ. Nếu bảo rằng tôi chỉ tôn trọng Phật, không trọng chúng sinh, thì lời nói ấy không phù hợp với lời Phật dạy.

*Kể bao đối tượng ta nương
Để tu chứng đạo, chúng sinh Phật đồng.
Chỉ tôn Phật, chúng sinh không
Là lời chẳng có ở trong kinh nào.*
(đoạn 117)

Và lại, Phật thành Phật cũng nhờ chúng sinh, nên trong sự thành đạo của Phật, có công của chúng sinh trong đó. Vì vậy ta nên cúng dường chúng sinh như cúng dường Phật.

*Nhờ chúng sinh Phật thành chính đạo,
Nên hữu tình có tạo phần công.
Vì hai đức ấy tương đương,
Cho nên thực đáng cúng dường chúng sinh.*
(đoạn 118)

Thương giúp chúng sinh chính là báo đáp ơn Phật, vì Phật là đấng ban vui cứu khổ tất cả hữu tình.

*Phật từng xả thân vào hỏa ngục,
Cứu chúng sinh lần lốc tam đồ.
Nhớ ơn đức Phật sâu xa,
Con nguyện tu hạnh lợi tha báo đền.*
(đoạn 119)

Dù ai sân si tác hại mình, ta vẫn nên kính trọng Phật tính trong họ như Phật đã từng làm.

*Phật với tâm đại bi vô ngại,
Trong hữu tình thấy tánh Như Lai,
Sao không kính trọng tánh này,
Ở trong tất cả muôn loài chúng sinh?*
(đoạn 126-7)

III. KẾT LUẬN: LỢI ÍCH CỦA NHẪN NHỤC

Nhẫn nhục đem lại nhiều lợi ích ngược lại với những tai hại của giận dữ. Ngược với tâm sân là tâm từ. Nếu sân si làm ta mất ăn mất ngủ, nhan sắc xấu xí, bạn bè lánh xa, thì ngược lại, người có tâm từ lúc nào cũng vui vẻ, được nhiều lợi dưỡng danh dự, chúng sinh ưa gần, nhan sắc đẹp đẽ, sống lâu, ít bệnh, chết được sinh cõi lành:

*Kết quả làm hữu tình vui sướng
Là đời này được hưởng vinh quang,
Đời sau thoát khỏi khổ nạn,
Hãy luôn ghi nhớ lời vàng chớ quên.
Trong vòng sinh tử liên miên,
Sống lâu vô bệnh, dung nhan tuyệt trần.
Tiếng thơm nhờ đức vô sân,
Và bao hạnh phúc sánh bằng Luân vương*
(đoạn 133-4)

Kẻ hung ác dù có bôi bác đánh đập hay giết hại ta cũng không thể ném ta vào địa ngục; nhưng tâm sân hận có thể trong chớp mắt đưa ta thẳng xuống địa ngục:

*Hãy làm cho chúng sinh hoan hỉ
Như bề tôi phụng thị ác vương
Ta không dọa bởi vua sân,
Mà sa địa ngục bởi sân hữu tình.*
(đoạn 130)

Dù có thương mến ta, bạo chúa cũng không thể đem Niết bàn, hạnh phúc tối thượng mà biểu cho ta được. Nhưng nếu tu hạnh nhu hòa nhẫn nhục, cứu giúp hữu tình, thì cuối cùng ta sẽ đạt được quả vui Niết bàn.

*Và dù bạo chúa hân hoan,
Cũng không thể biểu Niết bàn cho ta-
Quả do đức tính nhân hòa,
Ban vui cứu khổ mọi nhà chúng sinh.*
(đoạn 132)

Tóm lại, nhẫn điều khó nhẫn chính là tự thắng mình. Và tự thắng mình là chiến công oanh liệt nhất. Kẻ thù tệ nhất là sân si; kẻ thù ngoài không cần diệt cũng tự chết, nhưng nếu không tu nhẫn thì sân càng ngày càng phát triển đưa đến địa ngục.

(Trích "Đường Về"
Của Cố **Ni Sư Thích Nữ Trí Hải**)

Hóa thân

THUẦN CHÁNH



Là giới trẻ, tôi không tin mấy ngài Quán Thế Âm và ngài Hộ Pháp. Vốn là một Phật tử (vì được quy y từ bé, tôi không đồng ý lỗi quy y "không hồi ý kiến" tôi như vậy, nhưng có đồng ý hay không cũng đã là Phật tử rồi!). Tôi chỉ thấy thích đạo Phật một cách mơ hồ, thích "nghe nói tới" chùa và Phật, nhưng đi chùa sám hối mỗi tối 14 âm thì không. Nghĩ tới đời sống tìm cái gì đó mà lòng đang khắc khoải thì thấy thân quen nhưng nghe tới "đi tu" thì lắc đầu.

Có lẽ thuật ngữ NHÂN DUY-ÊN là một chữ thuật ngữ lý thú nhất, nó giải thích những sự việc không lường trước, không nghĩ ra và cũng không dám mong mỏi.

Năm đó trước khi đất nước thống nhất một năm. Tôi đến thăm một người bạn đang đau. Cô ấy bảo tôi, cô ấy chỉ thấy một chút an ổn và khỏe khoắn khi nghe mẹ cô tụng kinh Phổ Môn. Nghe lời kinh cô cảm thấy nhẹ lòng. Tôi ngồi bên giường bệnh ao ước rằng phải chi mình thông kinh điển để nói cho cô nghe. Đêm đó, lần đầu tiên tôi sốt sáng bắc ghế leo lên mở tủ kinh ở nhà để lục cho ra quyển kinh Nhật tụng có phẩm Phổ Môn. Đem xuống đọc tới đọc lui, không hiểu gì hết! Chỉ thấy trong kinh nhắc đi nhắc lại "Quán Thế Âm bồ tát."

Nhân duyên đầu tiên tôi hệ tâm đến kinh điển là vậy, chỉ để làm vui lòng bạn tôi.

Vài năm sau, tôi có cơ hội gặp Thầy, nghe giảng pháp và "học đạo." Nhưng nghe thôi chớ tin những bộ kinh Đại thừa thì không lắm! Đọc đến kinh Pháp Hoa, tôi chỉ thích đọc phụ lục về sự ứng nghiệm khi chép hoặc trì tụng, đọc như truyện, thấy dễ đọc và vui vui vậy thôi.

Người bạn ở cạnh chúng tôi đau nặng, tìm không ra thuốc - thời kỳ ấy thuốc Tây rất khan hiếm - chúng tôi bó tay, nhìn chị ấy đau từng ngày mà chúng tôi không biết làm gì. Trong những ngày mệt mỏi đó, tôi chợt nhớ đến mẩu chuyện trong kinh Pháp Hoa, có một người bạn gặp hoạn nạn nguyện tả một bộ kinh Pháp Hoa mà sau đó bạn

được thoát nạn. Tôi bèn nguyện "đại" chép một bộ kinh Pháp Hoa để chị ấy khỏi bệnh - nguyện thầm trong lòng thôi. Chiều đó, chúng tôi đi công việc, tình cờ ngang qua nhà một người bạn cũ—chị ấy là dược sĩ—chúng tôi tạt vô thăm chơi. Và tình cờ nhắc đến bệnh hoạn, thuốc men. Chị ấy đưa tôi một lô thuốc mà tôi tìm bấy lâu - những hộp thuốc hiếm hoi còn sót lại - cầm hộp thuốc trên tay, tôi sững sờ tự hỏi, nếu lúc sáng tôi chưa phát nguyện thì chiều nay liệu tôi có tìm ra những hộp thuốc này không? Câu hỏi đó đến nay thỉnh thoảng còn làm tôi bàng khuâng mỗi khi cầm lại quyển Pháp Hoa chép tay năm nào.

Tôi đi tu, cuộc đời lật sang một trang mới, nhưng sự bướng bỉnh về cái nhìn đối với kinh điển Đại thừa vẫn còn (vâng, xin bạn đừng nóng vội, cứ để thời gian, thực tế... sẽ dạy cho anh ta mọi điều).

Đã hơn mười năm qua. Bây giờ giá bạn hỏi tôi sau bao nhiêu năm được tu học tôi hiểu thế nào về kinh Phổ Môn? Tôi tin có ngài Quán Thế Âm chăng? Tôi sẽ trả lời bạn sao nhỉ? Tuy được học đầy đủ về "nhĩ căn viên thông," "phản quan tự kỷ"... của Ngài, nhưng điều đó đối với tôi còn lạ lẫm lắm, tôi chưa hiểu tường tận được. Tôi chỉ có thể kể cho bạn nghe vài mẩu chuyện con con, những mẩu chuyện nhỏ đời thường dường như vẫn gần gũi thể hiện lời kinh một cách nhiệm mầu dễ hiểu hơn.

* Đường lên chùa Bát Nhã, con dốc cao đứng giữa nắng trưa gay gắt, tôi với túi xách chỉ đựng duy nhất một cái y mà leo không nổi. Đang đứng lừng chừng gộp đá để thở (có lẽ thở dài thì đúng hơn với con dốc còn phải đi và những rồi ren bắt an đang đè nặng!). Khi ngẩng lên thấy hai đứa bé đội hai bó củi to từ trên núi đi xuống, tôi chưa kịp tìm chỗ đứng nhường lối thì hai em đã đặt bó củi xuống, đến trước mặt tôi cung kính xá chào: "Chúng con kính chào Sư." Chào xong hai đứa

bé đội củi tiếp tục đi xuống khuất sau gộp đá. Trong phút chốc, tôi không biết mình đang đứng ở đâu, giữa nắng trưa hay trong bóng mát. Hình ảnh hai em như cái gì lay động tâm tôi - cái tâm đang hèn yếu, mệt mỏi, thối lui bởi chút ít khó khăn nhỏ bé.

Một cách kỳ diệu, tôi không còn thấy mệt nhọc nữa. Sự cung kính và niềm tin hai em đặt vào chiếc áo tôi đang mặc, một sự đánh thức, nhắc nhở con đường tôi đã chọn, hạnh nguyện tôi đã phát. Dù không thể đoán chắc nhưng tôi vẫn ngờ ngợ "người đáng dùng thân đồng nam đồng nữ dạng độ thoát, liền hiện thân đồng nam đồng nữ vì đó nói pháp."

* Đạp xe đến hiệu sách, tôi vẫn chưa hết cơn giận người bạn đồng viện. Dẫn xe vào gởi và trả tiền, tôi đưa tiền cho cô bé khoảng 12 tuổi, cô bé lễ phép thưa: "Thưa, ba má con dạy không nhận tiền quý thầy quý cô." Tôi lúng túng, cơn giận bay mất. Tôi cảm thấy xấu hổ trước sự trong sáng nơi cô bé. Nếu lúc đó là sự quả trách, nhắc nhở, răn dạy chưa chắc cơn giận tan biến nhẹ nhàng như vậy. Tôi thấm thía lời kinh "Quán Thế Âm bồ tát dùng các thân hình đạo đi trong các cõi nước để độ thoát chúng sanh..."

* Tôi dùng lại bên đường Lê Lợi chọn mua một cây viết, một loại Bic bấm mà tôi ưa thích. Bà bán hàng có lẽ khoảng tuổi mẹ tôi, hỏi tôi mua viết để làm gì, tôi bảo là để chép kinh sách học. Bà suy nghĩ chập lâu nói giá 140 đồng. Đến khi tôi trả tiền bà cầm tiền ngần ngừ giây lát rồi đưa lại tôi 10 đồng, để chép kinh sách bà không lấy quá giá vốn. Bỏ 10 đồng vào túi, tôi thấy nặng lòng như vừa vay một món nợ. Cây viết đó tôi không dám viết gì khác ngoài chép kinh học. Từ đó, tôi bớt được tật viết lằng nhằng, một tật rất khó bỏ (ngoại trừ đôi khi làm ít bài thơ vớ vẩn).

Chừng ấy năm tu tập, chừng ấy năm học giáo lý tôi chỉ mới cảm nhận hóa thân của ngài Quán Thế Âm là vậy. Còn biết bao điều sâu sắc trong kinh mà tôi chưa đủ sức nhận hiểu. Một người tu chỉ hiểu được vậy, e là quá ít ỏi. Nhưng thôi, bỏ đi được những tâm niệm ngang bướng, nông nổi trong cái nhìn về kinh điển Đại thừa đã là chuyện lạ đối với tôi rồi. Giờ đây, mỗi lần đề cập đến các ngài Phổ Hiền, Văn Thù... tôi chỉ dè dặt đáp: "Tôi chưa hiểu tới." Một câu trả lời đó, mà mất bao nhiêu năm trời tôi mới nói được.

NĂM LỜI KHUYÊN DẠY VỀ "THIỀN ĐỊNH" BẰNG HÀNH ĐỘNG

*Nên chọn thiền định
hay chọn hành động?*

Tài liệu giảng dạy của Viện Đại Học Phật Giáo Âu Châu
(<http://www.bouddhismes.net/node/725>)

Hoang Phong chuyển ngữ



Phép "thiền định" bằng tư thế ngồi yên tương đối được nhiều người biết đến. Đây là phương cách thích hợp nhất giúp người tu tập phát huy các phẩm tính của tâm thức: đây là cách ngồi, giữ yên lặng, chọn một nơi kín đáo... Thế nhưng ngoài những lúc thiền định ra thì người tu tập lại phải hội nhập với cuộc sống bình thường, trở về với các sinh hoạt thường nhật, tất nhiên là không tránh khỏi phải hành động... Vậy phải làm thế nào bây giờ?

Một bản kinh thật chủ yếu là *Tứ Niệm Xứ (Satipattana-sutta)* khuyến phải tập trung sự chú tâm và quán thấy vào từng cử chỉ "thông thường": chẳng hạn như "khi đi tới hay đi lui..., khi nhìn thẳng hay nhìn chung quanh..., khi co hay duỗi thẳng chân tay..., khi ăn, khi uống, khi nhai hay đang lúc tận hưởng thức ăn..., khi đại tiện hay tiểu tiện..., khi đang bước hay đứng lại, khi đang ngồi, đang chìm vào giấc ngủ, hay lúc vừa thức giấc, khi mở lời để nói hay giữ sự câm nín..., thì người tu tập cũng đều phải thực thi với tất cả sự chú tâm và quán thấy". Tuy nhiên cách tu tập như vừa kể gần như chỉ có thể thực hiện được trong khi tham gia các khóa tu học thật tích cực! Vậy thì ta phải làm gì đây trong cuộc sống thường nhật, nhất là đối với những người thế tục, "một người chủ gia đình" chẳng hạn, họ còn phải lo toan đủ mọi trọng trách và đảm đang bốn phần đối với xã hội, gia đình, nghề nghiệp...? Đức Phật không phải là không nhìn thấy những khó khăn ấy và Ngài đã đưa ra một số lời khuyên dạy - tùy theo kinh sách sẽ gồm có bốn hay năm lời khuyên dạy khác nhau - nhằm đưa ra một "căn bản thiết yếu cho việc luyện tập", căn bản này còn được gọi là "con đường luyện tập" (*sikkha-pada*). Những lời khuyên dạy đó hoàn toàn thuộc vào nền giáo huấn đặc thù của Phật Giáo, và trong số này có thể nêu lên "*ba điều khuyên dạy*" mà nhiều người biết đến, đây là những gì được nêu lên trong một tiết thơ trong *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*: "*Không làm điều xấu, thực hiện*

điều thiện, tinh khiết hóa tâm thức của chính mình, đây là giáo huấn của Đức Phật".

Vậy "thiền định" là gì?

"Thiền định", nếu hiểu theo quan niệm "dịch thuật tức phản bội", thì quả thật là một món quà vô cùng khó nuốt mà nền giáo huấn của Đức Phật đã mang tặng cho thế giới Tây phương! Các chữ *bhavanā*, *samādhi* hay *dhyāna* trong ngôn ngữ Ấn Độ (dù đây là tiếng Phạn hay tiếng Pa-li) đều được người Tây phương dịch là "meditation" ("suy ngẫm"). Quả thật không có gì sai lầm hơn vì chữ "suy ngẫm" (meditation) gần như hoàn toàn không mang ý nghĩa nào của các chữ Phạn và Pa-li vừa nêu lên. Các chữ Phạn và Pa-li này dùng để chỉ định các thể dạng của tâm thức, và các thể dạng này thì lại không hề phản ánh ý nghĩa của chữ "suy ngẫm" (meditation) trong ngôn ngữ Tây phương, vì chữ này (suy ngẫm - meditation) chỉ có nghĩa là "suy tư về một thứ gì đó để đem ra áp dụng vào cuộc sống của mình" - và đây cũng là cách định nghĩa của chữ "meditation" theo truyền thống của Thiên Chúa Giáo!

Chữ *Bhavanā* (Quán tưởng) nêu lên sự "phát huy" các phẩm tính của tâm thức, tức những gì thường bị Vô minh và Áo giác che lấp. *Samādhi* (Định) là khả năng "chú tâm" của tâm thức không bị các tư duy đối kháng thông thường (dưới hình thức xúc cảm và khái niệm) làm cho nó bị "xao lãng". Sự chú tâm đó giúp cho tâm thức hướng thẳng vào một hiện tượng duy nhất trong khi tập luyện về sự "*tinh lặng*" (*samatha*) - đây là hiện tượng duy nhất thường xuyên "hiển hiện trở lại" - hoặc là chú tâm vào tất cả các hiện tượng hiển hiện liên tiếp nhau qua phép tập luyện về "*sự quán thấy sâu xa*" (*vipassana*). Chữ *Dhyāna* (Thiền-na) là một thuật ngữ mà trên phương diện kỹ thuật được dùng để chỉ định một hình thức "lắng sâu" phát sinh từ phép tập luyện về sự "*tinh lặng*" (*samatha*), thế nhưng sau đó thì lại được dùng

với một ý nghĩa tổng quát hơn - nhất là tại Trung Quốc và Đông Nam Á và gọi đây là "*chan' na*", sau đó thì biến dạng thành "*chan*" hay "*zen*" - và được xem là đồng nghĩa với chữ *bhavanā* hay *samādhi*.

Cả ba chữ trên đây (*Bhavanā*, *Samādhi*, *Dhyāna*) không hề mang ý nghĩa nào nêu lên một sự "suy tư mãnh liệt", lại càng không mang ý nghĩa "phóng tưởng vào một thứ gì đó", thí dụ như "âm mưu" (*méditer/meditate*) một kế hoạch ám hại "chẳng hạn. Đây cũng là ý nghĩa chính yếu nhất của chữ Latinh "*meditatio*"! (trong ngôn ngữ Tây phương động từ *méditer/meditate* mang nhiều nghĩa khác nhau như: nghiền ngẫm, suy nghiệm, âm mưu..., và tuyệt nhiên không mang một ý nghĩa nào tương đương với ý nghĩa của chữ thiền định - *bhavanā*). Tuy nhiên vì từ lâu người Tây Phương đã dịch sai các chữ *bhavanā*, *samādhi*, *dhyāna* là *meditation* cho nên qua thời gian cách dịch đó đã trở thành quen thuộc và nhiều người cũng đã bắt đầu "hiểu" chữ này "đồng nghĩa" với chữ "thiền định" (*bhavanā*) trong Phật Giáo. Cũng xin phép được ghi chú thêm là chữ *bhavanā* dịch sang tiếng Tây Tạng là *sgom-pa* và có nghĩa là "*tập cho quen dần*". Như thế, nếu không kịp suy nghĩ mà cứ hiểu đại khái là "rút lui khỏi thế giới này" là để "suy nghĩ mãnh liệt" hay để "phóng tưởng vào một thứ gì đó", thì nhất định đây là một sự hiểu biết sai lầm, vì "thiền định" thật ra có nghĩa là "phát huy" các phẩm tính của một tâm thức không bị các phản ứng từ cách suy nghĩ thông thường làm cho nó bị "xao lãng", nói cách khác thì đây là cách phát huy sự chú tâm cảnh giác (*sata/smṛti*) và mở rộng sự hiểu biết (*paññā/prajñā*).

Hơn nữa, cũng chính vì thế mà nền giáo lý Phật Giáo cũng đã ý thức được rằng sự quan sát dựa vào sự "chú tâm và quán thấy" các hiện tượng vật chất cũng như tâm thần, không thể chỉ giới hạn duy nhất trong những khóa tu học tích cực, và bằng tư thế ngồi tĩnh lặng. Thật vậy, mỗi khoảnh khắc của sự sinh hoạt đều phải trở thành một khoảnh khắc thực hành và tập luyện giúp "nhìn thấy mọi vật thể đúng như thế"! Điều này cũng cho thấy là kinh sách xưa không phải là không có lý khi gọi các người tu hành là các "người tập" (*sekka*)..., và sự tập luyện đó chỉ chấm dứt khi nào người tu hành đã đạt được Giác Ngộ. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng việc tập luyện tập đòi hỏi một khả năng cao độ như thể tất nhiên cũng phải cần đến một sức cố gắng tương xứng mới có thể hoàn tất được. Thường thì ít có ai gặt hái ngay được thành công khi mới khởi sự, mà phải trải qua nhiều giai đoạn, phải thăng tiến một cách tuần tự và có phương pháp, phải bước từng bước một, và sau đó thì mới có thể thành công:

"Từng bước, từng bước một, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, một người khôn ngoan phải tinh khiết hóa các thứ ô nhiễm của chính mình, tương tự như một người thợ kim hoàn loại bỏ những chất bẩn để tinh luyện bạc" (Kinh Pháp Cú, tiết 239).

Sự thăng tiến tuần tự

Cách "Giảng dạy theo phương pháp tuần tự" của chư Phật vẫn thường hay được nhắc đến. Đây là một phương pháp thăng tiến dần dần nhằm giúp cho người Phật tử ý thức được trong từng giai đoạn một, các nhân tố tạo ra hoàn cảnh hiện tại của mình và các hậu quả liên hệ (tức là "phương cách hiện hữu" bình thường của mình trong thế giới ta-bà - *sam-sarā*), và sau đó sẽ giúp người Phật tử ấy nhận ra sự ích lợi cần phải thay đổi thái độ tâm thần đó của mình, hầu tạo ra những điều kiện thích nghi hơn để

mang lại một sự thăng tiến hiệu quả hơn nhằm thực hiện sự "tinh khiết hóa" thật sự cho tâm thức, bằng cách phát huy những khả năng "nhìn thấy mọi vật thể đúng như thế", tức có nghĩa là không còn sự kéo dài (*anicca/anitya* - vô thường), không còn sự bất toại nguyện (*dukkha/duhkha* - khổ đau) - và trói buộc (*anatta/anātman* - "tự-nó-không-hiện-hữu" hay vô-ngã). Những gì trên đây được tóm lược trong một tiết rất nổi tiếng trong kinh Pháp Cú (tiết 183) như sau:

"Tránh làm điều xấu (pāpa), thực hiện điều thiện (kusala),

Tinh khiết hóa tâm thức của chính mình, đây là giáo huấn của Đức Phật".

Ba điều đó không phải là một thí dụ duy nhất có thể tìm thấy trong kinh sách Phật Giáo nguyên thủy. Một bản kinh bằng ngữ tự Pā-li - *Accāyika-sutta* (*Anguttara-nikaya*, 3-93) - cũng có nêu lên một khái niệm gọi là "ba điều khẩn cấp" cần phải thực hiện như sau:

"Một người nông dân chủ gia đình có ba việc khẩn cấp phải làm.

Hắn phải nhanh chóng cày và bừa thửa ruộng của mình; hắn phải nhanh chóng gieo hạt; hắn phải nhanh chóng tưới ruộng.

Nói thế [không có nghĩa là] người nông dân có khả năng và quyền lực [để bảo rằng]: "Những gì tôi gieo trồng phải mọc lên ngày hôm nay, phải đơm hạt ngày mai, và phải chín vào ngày hôm sau". Cần phải có đủ thời gian để những gì người nông dân gieo trồng có thể nảy mầm, đơm hạt và chín.

Cũng thế, có ba công việc khẩn cấp mà người Phật tử phải thực hiện. Người ấy bắt đầu luyện tập [sikkā] để đạt được một kỷ cương tu tập cao hơn [adhi-sīla, tầng thượng "giới"], sự tập luyện này lại tạo ra một cấp bậc tâm thức cao hơn [adhi-citta, tầng thượng tâm], sự tập luyện này lại tạo ra một cấp bậc trí tuệ cao hơn [adhi-paññā, tầng thượng trí].

Nói thế [không có nghĩa là] người Phật tử có khả năng và quyền lực [để bảo rằng]: "Nhờ không bám víu, tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm trong ngày hôm nay, ngay ngày mai hay ngày hôm sau". Phải đủ thời gian cần thiết để tâm thức được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm bằng cách không bám víu, nhờ vào việc tập luyện mang lại một cấp bậc giới luật cao hơn, một tâm thức cao hơn và một trí tuệ cao hơn".

Hai cách trình bày về khái niệm "ba điểm" trên đây có thể đặt song hành với nhau, và có thể sử dụng thuật ngữ "luyện tập" (*sikkā*) để phối hợp cả hai, hơn nữa sự "luyện tập cần bản này" (*sikkā-pada*), thông thường còn được gọi là "Ngũ Giới" - tức các giới luật mà bất cứ người Phật tử nào là "chủ gia đình" cũng phải tuân thủ và đem ra thực hành trong cuộc sống hằng ngày...

Các "giới luật" thường được trình bày trong một số kinh sách ghi chép những lời giảng huấn mà Đức Phật dành riêng cho những người "chủ gia đình" bình thường, tức những người không mấy khi quan tâm đến những mục tiêu cao xa như sự Giác Ngộ và Giải Thoát, mà họ chỉ đơn giản nhắm vào cho đích "cải thiện cuộc sống trong thế giới ta-bà" này của họ cho được khả quan hơn..., và đây cũng là những gì mà thông thường người Phật tử hướng lên vào các dịp lễ ở chùa, kể cả đem ra tụng niệm hằng ngày, hầu tự nhắc nhở mình phải tuân thủ và đem ra thực hành thật nghiêm túc những gì mà Đức Phật đã khuyên dạy họ... Các điều này cũng thấy nêu lên trong tám điều gọi là "Bát Chánh Đạo" của những người Cao



Quý" (con đường chân chính gồm tám nhánh của một thánh nhân), và đây mới thật là phép tu tập toàn vẹn và hoàn hảo giúp đi thẳng vào giáo lý. Có ba hoàn cảnh khác nhau tương quan với ba cấp bậc thức đầy khác nhau, còn gọi là ba cách diễn đạt khác nhau.

Nếu muốn hiểu được ba cấp bậc ấy là gì thì phải luôn nhớ đến một thuật ngữ chủ yếu nhất trong giáo lý Phật Giáo: đây là sự chú tâm, tức động cơ thúc đẩy làm nền tảng và mang lại nhiều ý nghĩa hơn cho từng hành động trên thân xác, cho từng ngôn từ và từng tư duy trong tâm thức. Trong cấp bậc thứ nhất (sơ đẳng), sự chú tâm thuộc vào loại "thông thường", đây là sự chú tâm hướng vào "thế giới thể tục" (ta-bà). Trong thế giới đó người tu tập không hề muốn xa lánh vinh viễn nó mà chỉ nghĩ đến việc cải thiện nó cho khả quan hơn (được giàu sang hơn, khoẻ mạnh hơn, hạnh phúc hơn...) và dù sao thì đây cũng là cách "chuẩn bị một mảnh đất" thuận lợi hơn cho sau này. Vào cấp bậc thứ hai, sự chú tâm nhằm vào sự toàn thiện, có nghĩa là "gieo trồng", đợi đến khi đơm quả và chín muồi, mang lại những điều kiện thuận lợi giúp cho việc tu tập được hoàn toàn hiệu quả: đây là cách nhằm vào sự Giải Thoát. Vào cấp bậc thứ ba, thì "người tu tập" đã hội đủ các điều kiện thuận lợi và biết bảo toàn chúng, biết tưới thừa ruộng của mình hầu giúp cho quá trình (gieo trồng) mà mình đang thực hiện được phát triển một cách trọn vẹn giúp cho các phẩm tính "mọc lên" (tương tự như các hạt giống gieo trồng): đây là cách hành động của những người "Cao Quý" (tức khác hơn với những người chỉ nghĩ đến cải thiện cuộc sống của mình trong thế giới ta-bà)!

"Cày bừa" hay "tránh không làm điều xấu": đây là cách tuân thủ giới luật

"Tránh không làm điều xấu" có thể xem như là cách sửa soạn thửa ruộng... Người nông dân cày bừa thửa ruộng, cuốc bỏ cỏ dại làm "ô uế" thửa ruộng và lẩn át hoa màu sắp gieo trồng. Để tránh các mối hiểm nguy có thể xảy ra, hẳn chăm lo dọn dẹp thửa ruộng (đây là cách viết cổ động và "chơi chữ": so sánh giữa nguy hiểm trong tâm thức và cỏ dại trong thửa ruộng. Xin chú ý cách viết rất khéo này để hiểu được ý nghĩa trình bày trong các câu tiếp theo sau đây). Ta-bà là thế giới mà nơi đó khổ đau và sự bất toại nguyên mọc lan tràn như cỏ dại; và nào có ai lại muốn chịu đựng cảnh tượng đó... Thật thế nào có ích lợi gì khi làm cho chúng mọc tràn ra thêm bằng các hành động mang lại khổ đau? Trong trường hợp này cái xấu nếu lên là những khổ

đau do người khác tạo ra mà mình phải gánh chịu (chữ pāpa trong ngôn ngữ Pa-li có nghĩa tương đương với chữ *patior* hay *passio* (passion) trong tiếng La-tinh và chữ này thì có nghĩa là "cái gì mà ta phải chịu đựng và nó mang lại khổ đau"... (chữ *passion* có thể dịch sang tiếng Việt là sự đam mê).

Vào cấp bậc thứ nhất, hành động "tránh" (tức không nên làm) có nghĩa là không được tạo ra cho mình và cho người khác những gì mang lại sự ích kỷ (chỉ biết nghĩ đến mình) trong cuộc sống tập thể: "*Không được tạo ra cho người khác những gì mà mình không muốn người khác tạo ra cho mình*"! Đây là những gì (đơn giản và thiết thực) mà Đức Phật đã từng thuyết giảng cho một đám nông dân, và chính họ cũng tự thú nhận về họ như sau: "Chúng con là những người mang đầy tham vọng, đầy ước mơ, đầy dự tính, chẳng hạn như muốn được sống chung với con cháu đầy đàn, được trang sức bằng những vòng hoa thơm, bôi nước hoa, thoa dầu, và tái sinh vào cảnh giới hạnh phúc hơn...".

"Này các người chủ gia đình, hãy tưởng tượng một người suy nghĩ như thế này: 'Tôi thích được sống và không muốn chết. Tôi thích được hân hoan và kinh sợ đến đau. Nếu có ai cướp mất sự sống của tôi thì đây quả là một chuyện không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi. Nếu tôi cướp đi sự sống của người khác, thì đây là chuyện không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho người ấy, bởi vì hẳn không muốn người ta giết hẳn, và hẳn rất thích được hân hoan và kinh sợ đến đau. Vì thế, nếu một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi thì đây cũng là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho bất cứ một người nào khác. Vậy thì nếu đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi, thì tại sao tôi lại bắt người khác phải chịu như thế?'"

Tóm lại là nếu hẳn biết nghĩ như thế thì hẳn sẽ tránh không giết hại các chúng sinh khác. Hẳn khuyên bảo người khác cố tránh không được giết hại chúng sinh. Hẳn nói lên việc ấy và cố vũ việc cấm đoán ấy" (Kinh *Veludvāreyya Sutta*, *Samyutta-Nikaya*, XI.1.7).

Những gì trình bày trên đây cũng tương đương với một số các "giới luật cấm đoán" khác: "*Nếu có một người cố tình lấy cắp một vật nào đó của tôi và tôi không hề cho hẳn, thì đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi*"... Vì thế hẳn tránh không lấy vật gì mà người ta không cho hẳn. "*Nếu có một người giao du tính dục với các người vợ của tôi, thì đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi*"... Vì thế hẳn tránh không phạm vào việc tính dục bất chính. "*Nếu có một người nói dối làm tổn hại đến sự an vui của tôi, vu khống để chia rẽ tôi và bạn bè của tôi, hẳn luôn miêng nói với tôi những thứ vô tích sự, thì đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi*"... Vì thế hẳn tránh không nói dối, không nói những lời vu khống, tránh những chuyện vô tích sự và những lời phù phiếm..."

Dù sao đối với cấp bậc trên đây, người ta chưa có thể bảo rằng đây là đã bắt đầu tu tập đúng theo "nền giáo huấn đặc thù của Đức Phật"! Bởi vì đây chỉ là những gì giúp ý thức được cái xấu do các hành động thông thường của ta tạo ra và hậu quả do những hành động ấy mang lại, tức là các "nghiệp xấu". Cũng không phải vì thế mà các thứ ấy tương trưng cho một sự cấm đoán hay một phán lệnh phải tuân thủ một cách mù quáng, bởi vì hành động

"tránh" đã xuất phát từ sự lý luận và suy nghĩ, và mỗi người đều có thể tự mình thực hiện được việc ấy. Ngoài ra vào cấp bậc này thì cũng chưa nhất thiết cần phải chủ động và giới hạn các loại "tư duy xấu" (trong tâm thức)... mà chỉ cần tránh không được phép làm các việc xấu (trong cuộc sống thường nhật), có nghĩa là không được thực thi các hành động có thể mang lại khổ đau cho người khác. Tóm lại không cần phải là một Phật tử mới biết hành động như thế: đây chỉ là thái độ hành xử đúng với lương tri!

"Gieo trồng" hay "Làm việc lành": đây là cách luyện tập tâm thức

"Nên làm điều lành" (kusala) đây là lời khuyên dạy giúp người Phật tử bước thẳng vào việc tu tập. "Ngũ Giới" tự nó đã là một phép tu tập tâm linh đích thật:

"Tôi xin hoàn toàn xả thân (samâdiyâmi) vào việc tu tập cần bản (sikkhâpadam) hầu không còn tìm thấy sự thích thú trong việc...(veramanî).

Khi xuống đến những lời đó, người Phật tử tự hứa sẽ từ bỏ lối sống tầm thường trước đây của mình, một cuộc sống chỉ biết chạy theo sự "thích thú". Sự chủ tâm và động cơ thúc đẩy của người ấy không còn hướng vào cái thế giới Ta-bà "tầm thường" này nữa: người ấy đã nhìn thấy các thứ hiểm nguy và hiểu được "những lợi ích của việc dứt bỏ" thế giới này (xin chú ý vào giai đoạn này người tu tập đã vượt được cấp bậc *tu giới* trên đây và đang bước vào giai đoạn *tu định*).

Vào cấp bậc này, không còn chuyện phải quan tâm "tránh không được làm cho người khác phải..." mà phải dồn mọi nỗ lực của mình để quan sát với một sự chú tâm cao độ vào các mục tiêu của mình: những thứ dục vọng nào đang phản ảnh trong từng cử chỉ của mình? Có phải tôi đang là một món đồ chơi vô ý thức cho sự tham lam (lobha), sân hận (dosa), xao lãng (moha), tức là ba thứ Nọc độc của tâm thức hay không? Từng hành động trong cuộc sống thường nhật của tôi (mỗi cử động, mỗi lời nói và mỗi tư duy) đều phải trở thành một đối tượng cho sự quan sát và cảnh giác của tôi:

- *cầu xin cho sự tham lam biểu lộ bằng sự chiếm hữu của cái vật chất* [giới luật thứ 2 (adinn'âdânâ): tức chiếm hữu những gì người ta không cho mình], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin cho sự thèm khát vô độ nhằm làm thỏa mãn các giác cảm của tôi - dù đây là sự thèm khát tính dục, thắm ăn hay bất cứ những thứ "thích thú giác cảm" nào khác - bằng bất cứ cách nào, kể cả các cách khéo léo (khôn ngoan, kín đáo) nhất* [giới luật thứ 3 (kâmesu micchâ-câra): tức các con đường "lệch lạc" (méo mó) của thích thú giác cảm], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin cho sự ham thích nhằm nâng cao giá trị của mình bằng cách kể chuyện khôi hài hay tài hùng biện của tôi* [giới luật thứ 4 (musa-vâdâ): tức các lời nói không thích nghi], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin cho sự sân hận phát lộ bằng bạo lực đối với chúng sinh* [giới luật thứ 1 (pânâtipâtâ): tức hành động bạo ngược đối với các chúng sinh hàm chứa sức sống] *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin cho sự nói dối hay vu khống* [giới luật thứ 4 (vasa-vâdâ): tức các lời nói không thích nghi], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin sự xao lãng (phân tâm) vì sử dụng các chất độc hại khiến tôi "đánh mất sự tự chủ"* [giới luật thứ 5 (surâ-meraya-majja): tức dùng rượu

menh và các thức uống khác làm say sưa tạo ra sự hoang mang], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

Những gì trên đây là cách "gieo trồng" trong tâm thức các hạt giống tốt của sự chú tâm và quán thấy. Những gì "hữu hiệu" (kusala - điều lành) theo đúng với nguyên nghĩa của nó là những gì được thực thi bởi "một người hiểu biết", tức là một Phật tử đã từng được "học hỏi", đã từng được "nghe giảng" về những lời giáo huấn của Đức Phật, biết quý trọng những lời giáo huấn ấy, biết ghi khắc những điều ấy trong tâm, biết đem ra để đối chiếu với các sự kiện bên ngoài, biết nghiền ngẫm ý nghĩa và chấp nhận những lời giáo huấn ấy (cách trình bày này được dựa vào kinh *Canki-sutta*). Một người Phật tử như thế sẽ tách ra khỏi đám đông dân được xem như "những người còn đầy tham vọng, ước mơ, dự kiến...". Người Phật tử ấy bắt đầu nhìn thấy sự ích lợi trong việc cố gắng "luyện tập, quán xét các sự kiện và phát động lòng hăng say" (*Kinh Canki-sutta*).

Dầu sao thì sự hiểu biết đó (pannâ/prajñâ) vẫn còn rất là "thể tục", liên hệ đến cách suy nghĩ mang tính cách trí thức như: phân xét, cân nhắc, phân biệt..., tức là cách "*tìm hiểu nguồn gốc*" (đây cũng là nghĩa từ chương của chữ pannâ/prajñâ - bát nhã) làm phát sinh ra các hành động của mình, và các động cơ đích thật đã thúc đẩy mình, một cách "đúng như thế". Người Phật tử ấy luyện tập để không còn tự nhận diện mình là các hiện tượng ấy: "*Cái này không phải là tôi, không phải cái của tôi, không phải cái 'Ngã' của tôi*", bởi vì đây chỉ là các tư duy như thế, các hành động như thế, các ngôn từ như thế, chúng chỉ là các hậu quả phát sinh từ nhiều điều kiện đã có từ trước (kamma/karma, nghiệp), liên kết với nhau để hình thành, sở dĩ những thứ ấy phát hiện trở lại chỉ vì chính mình không đủ sức phát huy được sự cảnh giác và quán thấy...

Luyện tập bằng cách tuân thủ "các giới luật" (ngũ giới) như trên đây một cách toàn vẹn và hoàn hảo vượt hẳn lên trên tính cách đơn giản của "những giới cấm" (tức không được phạm vào việc này hay việc nọ...) mà rõ ràng đây là "sự phát huy" (bhavanâ) những phẩm tính của tâm thức mà trước đây ta không hề chú ý đến chúng. Đây là cách "thiền định" ("meditation") bằng hành động (xin chú ý là chữ "thiền định" - "meditation" - trong trường hợp này phải được đặt giữa hai ngoặc kép...), bởi vì cách "thiền định" ấy được đem áp dụng vào các "hành động" của tôi trong cuộc sống thường nhật. Cách "thiền định" đó còn có thể vượt xa hơn cả giai đoạn chuẩn bị (sơ khởi) cho việc luyện tập bằng tư thế ngồi tĩnh lặng, bởi vì cách "thiền định" tích cực (bằng hành động) có thể tạo ra những ảnh hưởng tác động thật sâu vào cuộc sống thường nhật: có nghĩa là các giới luật khi đã được hiểu chính xác và đem ra áp dụng đúng đắn sẽ là một cách phát huy tâm thức vượt xa hơn cả phép luyện tập bằng cách ngồi yên một chỗ..., và đây cũng là một cách phát lộ trong từng giây phút một (tức mang tính cách liên tục không như cách thiền định chỉ thực hiện trong những lúc ngồi yên) sự dẫn thân của ta trên Con Đường Trung Đạo - giúp cho ta tránh khỏi phải "lang thang" như một người mù trong thế giới ta-bà này [danh từ *samsâra* (ta-bà) phát xuất từ động từ *sam-sarati* và nguyên nghĩa của chữ này là đi hay bước mà không biết là mình đang bước đi đâu].

(xem tiếp trang 70)

PHÉP LẠ VÀ SỰ GIÀU CÓ

Hạnh Chi

Năm nay, thời tiết dường như nhiều bất thường. Có ngày chợt nóng, chợt lạnh, rồi lại tầm tã mưa. Mưa vừa dứt thì mặt trời đã chói chang nắng gắt. Tứ đại con người không điều chỉnh kịp với đất trời nên thời gian này, huynh đệ chúng tôi đi thăm bệnh hơi nhiều! Cứ hết bệnh viện này, lại nhà dưỡng lão kia và không ít trường hợp nguy kịch để dừng chặng cuối là nhà quàn, là nghĩa trang!

Đôi lần, đứng hộ niệm bên giường bệnh của những bệnh nhân nằm hôn mê, bất động nhiều ngày, chứng kiến những ánh mắt xót thương, chăm chú, chờ đợi một dấu hiệu nhỏ nhoi của sự sống nơi người bệnh, tôi bỗng nhận thức rõ hơn về phép lạ và sự giàu có. Thậm chí, chỉ cần thấy bệnh nhân nhúc nhích một ngón tay, chớp nhẹ một viên mắt thôi, đối với thân nhân đang vây quanh, cũng là phép lạ nhiệm mầu mà họ hồi hộp mong đợi.

Điều đó nói lên cái gì?

Đó là những giá trị cụ thể tuyệt vời, lại thường không được cảm nhận đúng mức. Hầu hết những ai còn khỏe mạnh đều đang có phép lạ vô song mà thường không nhận biết.

Đúng thế. Vì chẳng phải chỉ nhúc nhích ngón tay, chớp nhẹ viên mắt, mà khi còn sức khỏe, muốn đi hướng đông thì sẽ tới đông, muốn đi hướng tây thì sẽ tới tây, muốn ăn món ngon nào thì tới tiệm nấu món đó, muốn gặp bằng hữu phương trời nào, thì gọi nhau, cùng thu xếp là hội ngộ, v.v... Đối với những người đang quanh quại đau đớn, hay đang nằm bất động chờ thần chết kia, chẳng phải là những phép lạ phi thường chúng ta hiện có, lại không trân quý đúng mức ư?

Đức Đạt Lai Lạt Ma từng nói, điều làm Ngài ngạc nhiên nhất ở nhân loại, là con người. Khi con người còn trẻ trung, khỏe mạnh, họ thường dồn hết thì giờ và sức khỏe để kiếm tiền. Đến khi già yếu, bệnh hoạn, họ lại gom góp hết của cải tiền bạc để mong có sức khỏe! Con người thường quá lo lắng tương lai mà quên mất hiện tại, cho nên họ luôn vật vờ giữa mộng và thực. Họ sống như không bao giờ bệnh, không bao giờ chết, cho tới khi thấp thoáng thấy cái chết mới biết là mình chưa từng sống!

Ai bình tâm đôi chút cũng có thể biết ngay, là tiền bạc không mua được sức khỏe, không níu kéo được sự sống. Quyền uy ngất trời, châu báu đầy kho, khi cần, cũng không đổi được một hơi thở! Vậy mà, khi còn có sức khỏe, ít ai nhận thức là mình đang rất giàu có. Người Xetơ có một câu ngạn ngữ rất hay “*Không có túi đựng tiền trong tâm vãi liêm!*”

Chúng ta có vụng về để trôi bao hạnh phúc của

phép lạ và sự giàu có thường hiện hữu ngay trong tay mình không?

Bước được một bước an lạc, thanh thoi, thở được một hơi thở điều hòa, chánh niệm, nghe được tiếng chim hót buổi sáng, thấy được chiếc lá rơi buổi chiều, chẳng là phép lạ và giàu có ngay phút này ư? Vậy mà chúng ta không trân quý, để chỉ cần biết đủ, mà dành phần nào thời gian, không gian cho đời sống tâm linh.

Cây cỏ không chỉ có năng gió là tăng trưởng tốt đẹp, mà còn cần sự chăm sóc của người làm vườn thì hoa kia mới kết nụ, cành kia mới đâm chồi. Nếu thân tứ đại chỉ được nuôi dưỡng bằng ăn, ngủ, thì khác chi bóng ma di động. Khi ta còn thời gian, còn sức khỏe, ấy là khi ta đang có những yếu tố quý giá để phụng dưỡng đời sống tâm linh.

Chỉ nhìn một góc cạnh trong việc tu trì và học đạo thôi, nếu tự thành thật với bản thân một chút, có lẽ chúng ta cũng thấy là ta quá giải đãi.

Thử mở dằm trang kinh, chẳng hạn, kinh Diệu Pháp Liên Hoa, phẩm Hóa Thành Dụ. Khi Đức Phật Đại Thông Trí Thắng Như Lai nhận lời cầu khẩn của đại chúng mà chuyển pháp luân, giảng về 12 nhân duyên thì ngay tại pháp hội đó đã có sáu trăm muôn ức người, nhờ nghe pháp mà tâm được giải thoát, thiền định được sâu dày.

Cũng kinh Diệu Pháp Liên Hoa, sau khi Đức Phật nói phẩm Phổ Môn, trong chúng có bốn muôn tám nghìn chúng sinh đều phát tâm Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác; Hay sau khi Đức Phật nói phẩm Đà La Ni, có sáu muôn tám nghìn người chúng được Vô Sinh Pháp

Nhẫn; Rồi khi Đức Phật vừa nói dứt phẩm Diệu Trang Nghiêm Vương Bản Sự, trong pháp hội có tám muôn bốn nghìn người, xa trần lụy, rời cấu nhiễm, chúng được Pháp Nhẫn Tịnh.

Ngay như thánh chúng khác môn phái, tới nghe Phật thuyết bằng sự nghiêm túc, cũng đạt ngay lợi lạc. Kinh Tương Ưng Bộ, ghi lại bài pháp tại làng Si-rajpur, Đức Thế Tôn đã tùy thuận giảng pháp cho một ngàn vị tu sỹ tu theo môn phái thờ Thần Lửa. Ngài đã dùng chính hình ảnh lửa để dạy về sự thiêu hủy khốc liệt của tam độc tham, sân, si. Những tu sỹ thờ Thần Lửa được soi sáng rằng, ba độc hại này mới chính là những ngọn lửa mãnh liệt đốt cháy ta mau chóng, nếu ta không điều phục được sáu căn mà xả ly cảm thọ.

Sau khi Đức Thế Tôn giảng Kinh Lửa Cháy, toàn thể thánh chúng đã thoát khỏi các lậu hoặc, đắc quả A La Hán.

Suốt mọi kinh điển lưu lại, hầu như sau mỗi bài



pháp Đức Thế Tôn thuyết giảng, đại chúng đều tùy căn cơ mà được độ thoát, dù là Bồ Tát, Thanh Văn, Ưu Bà Tắc hay Ưu Bà Di.

Ngày nay, chúng ta có sẵn quá nhiều phương tiện. Đạo tràng không hiếm, giảng sư không thiếu, lại còn nơi này thỉnh mời Thầy ở nơi kia tới, để gieo duyên cho Phật tử. Nào đã hết đâu, với kỹ thuật hiện nay, sách báo và băng đĩa ghi lại lời trùng tuyên giáo pháp tràn ngập khắp các chốn thiền môn!

Nếu chỉ nhìn hoạt cảnh bên ngoài, thì nào phải thời mặt pháp, mà dường như Phật pháp đang hưng thịnh. Chùa nào cũng đông Phật tử, băng đĩa in ra bao nhiêu cũng được thỉnh hết, gây quỹ làm chùa to tượng lớn cỡ nào cũng được cúng dường đủ...

Nhưng thực tế, người vực dậy được Tánh Phật của mình để là đóa sen vô ngại vươn lên trong ao bùn, có được bao nhiêu? Người phá được ngã chấp và ngã sở để là hành giả thông dong tự tại, con số đó có quá khiêm nhường? nói chi tới nghe pháp mà chứng đắc như người xưa!

Vậy, phải chăng do vì chúng ta giải đãi?

Người xưa tìm đến nơi Phật thuyết pháp, hẳn là đến bằng tâm chí thành, khẩn thiết. Đến vì tâm linh đói khát. Đến vì tin tưởng Đức Phật có đủ dược liệu trị khổ đau. Đến như kẻ đứng bên bờ sinh tử, phải đến để tồn tại.

Người xưa, ngồi nghe pháp, chắc không chỉ nghe bằng nhĩ căn, mà có lẽ bằng toàn trí, toàn thân, nên mới không bỏ sót một lời nào từ kim khẩu Đức Thế Tôn. Phải như vậy thì sau mỗi bài pháp mới có hàng ngàn người chứng đắc.

Còn chúng ta, theo thói quen, ngồi nghe pháp trong đạo tràng mà phone reo là vội vã trả lời; phone không reo thì tâm trí cũng mơ màng ngoài cảnh. Chẳng thế, sau bài pháp, nếu tình cờ ai hỏi "Thầy vừa giảng những gì?" chắc cũng không ít câu trả lời sẽ băng quơ "Thầy giảng ... hay lắm!" "Hay chỗ nào?" "Ờ Không nhớ rõ, nhưng hay lắm!"

Nếu không nhớ được là thầy giảng điều gì, hay ở đoạn nào, chỗ nào, thì bài pháp đó vẫn chỉ là của tày, có giúp ta gì đâu???

Hiện diện ngay tại đạo tràng, được nghe giảng trực tiếp, nếu chúng ta không lắng tâm nghe, còn để uống phở, thì khi nghe qua băng đĩa, phần thâu nhận được chắc còn ít ỏi hơn!

Chúng ta lại thử cùng nhau thành thật kiểm điểm thêm. Chẳng hạn như, mở băng trên xe, nghe được bao nhiêu? Nếu là đi một mình, vừa phải chú tâm lái xe, vừa lan man những tính toán xa gần, liệu có nắm được chủ đề bài giảng không, nói chi tới những chi tiết trong đó.

Nếu trên xe mà có từ hai người trở lên thì nhiều phần, mở băng thầy nào giảng thì... thầy đó lại tự nghe, vì làm sao mà chúng ta không chuyện trò đủ mọi đề tài trên trời dưới đất cho được! Nếu điều này xảy ra, chúng ta nên tắt máy để tránh tội bất kính với Pháp Bảo.

Cố gắng bàn thêm chút nữa xem sao. Đó là nghe bằng ở nhà. Không gian này chắc khó có thể khoan chân thính pháp. Thôi thì, việc nhà bề bộn quá, thầy vừa giảng, ta vừa làm, vừa nghe, tiết kiệm thì giờ. Thầy giảng Bát Nhã Tâm Kinh "...không trong, không ngoài, không nhớ, không sạch..." ta vừa quét nhà rửa chén, vừa cần nhẩn "Sao nhà cửa bữa bãi quá! Ngày nào cũng dọn, dọn xong lại bữa, mệt không thở được!"

Nghe pháp như thế, thì bao giờ Bát Nhã mới trở thành Tâm Kinh?

Cho nên, dù pháp có mở suốt ngày trong nhà, pháp văn của Phật, lời văn của thầy! Băng đĩa vẫn



ĐÊM

Cánh hoa nhạt màu

Gió lùa qua ngõ tối

Tiếng rao đêm kéo kẹt vòng xe

Ánh đèn loang trên đường vắng

Tiếng thở dài giữ tĩnh lặng cho đêm...

thơ

HỒ BÍCH HỢP

gom về, vẫn mở rỉ rả ngày đêm mà dường như không dính dáng chi tới ta! Thính pháp như thế, chẳng những không thọ nhận được gì, mà còn là bất kính!

Nếu cứ thế, bao nhiêu kiếp nữa con mới gặp cha? (nếu chúng ta tự nhận là Phật tử)

Vậy, phải làm sao để tận dụng được những phương tiện của phép lạ và sự giàu có đang ngay trong tâm tay?

Sự tìm cầu giác ngộ phải khởi từ niềm khát khao mãnh liệt, cực kỳ mạnh mẽ và nghiêm túc. Tự lực là quyết tâm tìm cầu giải thoát giác ngộ; tha lực là thân cận thiện tri thức, là bạn đồng tu, mà cùng nhau lên đường.

Nếu tu chưa vững mà ngồi nhà, tự tu, e khó đạt.

Thôi thì, chúng ta hãy cố gắng nương nhau, cùng đến những đạo tràng nào có thể thuận duyên đến được, để nơi ấy, nhờ vào sự hướng dẫn của Chư Tôn Đức mà tinh tấn, khai triển những phép lạ và sự giàu có trong ta.

Có đi mới tới. Có nguyện mới thành.

Nếu không, e rằng như lời Đức Đạt Lai Lạt Ma từng nói, là chúng ta vẫn chỉ sống bằng "cuộc đời đang chết."

Hạnh Chi

(Tào Khê tịnh thất, Mùa đầu mùa)



mang hình dấu hỏi. Tôi nói như mộng du:

- Những cái bông sứ rụng...
đâu mất hết cả rồi?!

Vấn nụ cười hiền bẩm sinh:

- Con lượm hết rồi!

Tôi đứng bật dậy, mừng rỡ, ngạc nhiên:

- Ơ! Chú lượm ư? Thật là tuyệt!

Tôi thầm nghĩ: chắc là chú cũng thương những cánh hoa ấy, sợ bị người ta quét đi thì tội. Ôi ở đâu rơi xuống cho tôi gặp được một tâm hồn tri kỷ tuyệt vời đến như vậy!

- Chú đi, rồi chú để những cái hoa ấy ở đâu?

- Trên chánh điện.

- Chánh điện? - tôi bật hỏi - để làm gì?

- Cho nó nghe kinh.

- ...?

Một cảm giác khó tả tràn khắp người, tôi lại ngồi xuống như mộng du. Chú điệu nhẹ nhàng ngồi xuống bên cạnh, tay vu vơ vẽ những vòng tròn trên mặt đất, rồi chú thầm thì:

- Cô biết không, con cho những cánh hoa ấy nghe Pháp một ngày, rồi sau đó đem đi phơi nắng, phơi cho đến khô rang, con gói vào bao và cất đi. Cô có muốn đi xem chỗ con phơi những cánh hoa ấy không?

- Ô, muốn lắm!

- Nào thì đi.

Chú dắt tôi len lỏi qua mấy lùm cây rậm rạp. Một lối mòn nhỏ làm bằng dấu chân của chú và chắc cũng chỉ có bước chân chú hằng ngày đi qua đây. Một vùng đất trống với vài tảng đá, trên ấy đâyấp những bông hoa sứ đang phơi. Tôi đứng tần ngần nghe những tiếng chim hót hồn nhiên quanh mình. Âm thanh trong veo hòa vào làn hương hoa ẩn hiện... Thấp thoáng đây đó bên các lùm cây là những cành hoa dại, dường như cũng đang hé hé mắt buồn nhìn những xác hoa khô...

Tôi đứng yên và chú cũng đứng yên. Chú không nói và tôi cũng không nói. Hình như sự im lặng đã nói lên tất cả, nói nhiều hơn và đúng nghĩa hơn bất cứ

TIN TƯỜNG

*Nếu có một phút giây
thời gian ngừng lại
thì vũ trụ này
sẽ biến đổi ra sao?*

Nếu tia sáng bỏ sau lưng

Thì trước mặt ta

Có còn gì bí mật nữa không?

Nếu cây sự sống

Vào muôn loài đã chết

Thì thượng đế có còn ở bên ta không?

Khai thông được bế tắc này

Con người toàn năng

Con người vô địch

Ngàn xưa và mãi ngàn sau

Con người tự giải thoát khổ đau

bằng trí tuệ và can đảm

bằng phát minh, sáng tạo dẫn đầu.

Con người tự soi sáng đêm thâu

vạch trần dối gian, lường gạt

bởi cuồng tín, mê lầm gây cay đắng

sự thật là quyền năng và tất thắng

tất cả đều là sản phẩm của con người.

Tin tưởng hôm nay

Tin tưởng mãi mãi

Trí tuệ con người

vẫn là chúa tể cái vũ trụ này.



thơ

PHAN LONG YÊN

ngôn từ nào. Chắc chúng tôi đã đứng đó rất lâu, lâu đến nỗi khi bước chân quay trở lại chùa, tôi có cảm giác như mình đang đi trên hai bàn chân khác lạ.

Chú dẫn tôi vào chánh điện, lặng lẽ mở cho tôi xem cái "kho tàng" hoa sứ khô của chú cất dưới bệ thờ. Đến lúc này thì tôi không im được nữa:

- Rồi chú định sẽ làm gì với những "bảo vật" kia?

Đôi mắt trong veo nhưng thật xa xôi, lạ lùng:

- Sau này lớn lên, con sẽ tìm cách làm nhang bằng những bột hoa sứ khô ấy để dâng hương cúng Phật.

- Liệu có được không? - Tôi băn khoăn - hoa sứ khi còn tươi thì có hương thơm đấy, nhưng để

khô lâu ngày rồi thì đâu có còn hương?!

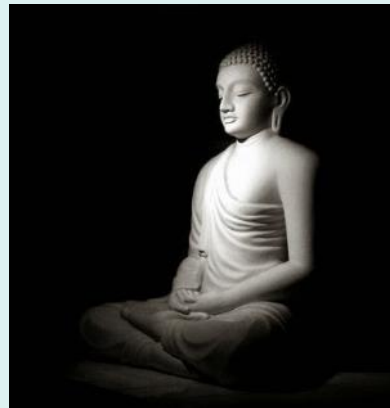
Chú không trả lời tôi, lặng lẽ cẩn thận cất đi những bao hoa sứ vào dưới bệ thờ, rồi thông thả vuốt lại dấu hỏi đen nhánh trên đầu, đưa tôi ra trước ngôi Tam Bảo thấp hương quì lạy Phật. Chú nhẹ nhàng cung kính đánh ba tiếng chuông. Trong tiếng chuông ngân thanh thoát, tôi như nghe văng vẳng lời kinh: "Sắc bất dị không, không bất dị sắc; sắc tức thị không, không tức thị sắc"...

Tôi bản thân đứng chôn chân nơi bệ Phật. Câu kinh Bát Nhã đã ngàn lần âm vọng trong tôi, nhưng chưa bao giờ thấm sâu và sáng lòa đến như vậy.

Thu Nguyệt

TÍNH CÁCH LẠC QUAN VÀ TÍCH CỰC CỦA PHẬT GIÁO

Thánh Tri



Thời gian cứ mãi trôi như nước mùa lũ kéo theo những dòng đời về phương trời vô định. Trong kiếp sống nhân sinh ai cũng phải trải qua những thăng trầm của cuộc sống để kinh nghiệm được những bài học vô giá của trường đời. Những bài học ngọt ngào dễ chịu thì làm cho lòng ta ấm áp, hưng khởi, và tràn đầy sự sống. Những bài học nào chua xót đắng cay thì làm cho ta khổ đau, lệ trào, và mất đi ý chí để sống. Song, dù ta có học được bài học dễ chịu hay khó chịu từ trường đời, thì đó cũng là những bài học nền tảng vững chắc làm giàu kinh nghiệm để ta có thể bước đi thông dong và vững chãi trên cuộc đời.

Đôi khi thất vọng và buồn phiền về những sự thật tái tê mà dòng đời đã đưa đẩy, đến nỗi cuộc sống trở nên chán trường và vô nghĩa. Nhưng thay vì bi quan về quá khứ chẳng thể thay đổi được và chẳng có lợi ích gì, thì sao không cởi mở lòng và nhìn xa để lạc quan hơn trong hiện tại và tương lai? Đức Phật cũng từng dạy con người phải sống lạc quan và tích cực chứ đừng bi quan và tiêu cực qua câu nói:

**“Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động, không rung chuyển
Biết vậy, nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Với đại quân thần chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Như Đà Hiền,
Bậc an tịnh, trầm lặng.”**

(Kinh Đại Ca-chiên-diên Nhất dạ hiền giả - Trung Bộ Kinh)

Tuyệt thay lời nói ấy! Đừng truy tìm quá khứ vì quá khứ đã đoạn tận, cũng đừng ước vọng về tương lai vì nó chưa đến. Có tìm về quá khứ hay ước vọng về tương lai cũng chỉ là những tự ngôn tự ngữ lãng xăng thuộc vọng tâm sinh diệt, chỉ phí sức và làm nhọc nhằn thêm thôi. Nếu đem cái tâm quán niệm sở quán (hay chánh niệm tỉnh giác) trong hiện tại thì cũng chỉ là tạm lấy đá đè cỏ, chế ngự ý được an định

nhứt thời mà thôi. Vì sao vậy? Vì năng sở chưa vong, người kiểm duyệt tâm (năng quán) và kẻ bị kiểm duyệt (sở quán) cũng là một tâm. Hơn nữa, tâm vô hình, vô tướng, vô sở y thì làm sao nắm bắt được? Do vậy kinh Kim Cang nói tâm ba đời bất khả đắc. Đã không thấy và nắm bắt được thì làm sao quán niệm? Nếu có quán niệm cũng chẳng qua là quán niệm về những vọng tưởng sinh diệt của đối tượng tâm ý mà thôi.

Nếu có thể quét sạch mọi tự ngôn tự ngữ thuộc vọng tâm (cắt hết sở niệm hay sở quán) thì mới được tâm không động không rung chuyển. Tâm không động không rung chuyển ấy mới là bản tính tịch nhiên vắng lặng chiếu soi trong cõi lòng ngay hiện tại vậy. Người làm được như vậy mới gọi là Như Đà Hiền Giả và là bậc An Tịnh Trầm Lặng tuyệt đối. Việc cắt hết sở niệm hay sở quán là một việc làm của sự nhiệt tâm, ngày đêm không mệt mỏi. Bơi ngược dòng nước đã khó, thì đi ngược dòng đời (cắt hết sở niệm) lại càng khó hơn. Do vậy đòi hỏi hành giả phải miên mật công phu không gián đoạn, mới có ngày triệt ngộ. Đây chính là chỗ tích cực của Phật giáo.

Muốn theo đức Phật tu giải thoát giác ngộ thì chúng ta phải lạc quan và tích cực mới ngược dòng đời vào chốn vô sanh giải thoát. Còn nếu ta bi quan và tiêu cực thì mặc tình cho dòng đời cuốn trôi, lênh đênh trôi dạt trong vòng luân hồi về phương trời vô định, không tự chủ được.

Còn không thể theo Phật tu giác ngộ giải thoát vì gia duyên còn bận bịu thì chỉ cần theo lời Phật dạy về giáo lý Duyên Sinh mà **sống trọn đời đúng với Nhân Quả. Như Phật từng nói “Vâng làm các điều thiện, đừng làm các điều ác, giữ tâm ý trong sạch.”** Một điều thiện nhỏ cũng chớ bỏ qua, một điều ác nhỏ cũng cần phải tránh. Những việc bỏ ác làm lành giữ tâm trong sạch cũng là những hành động vô cùng tích cực trong cuộc sống hầu giúp cho cuộc đời thêm tươi đẹp và cuộc sống trở nên sinh động và lạc quan và hơn.

Sống đúng với Nhân Quả là cách sống thực tế và trung thực nhứt. Nó sẽ mang lại những điều tốt đẹp, bình an, và lợi ích cho mình và những người chung quanh mình trong hiện tại và mai hậu. Thế nào là sống đúng với Nhân Quả? Trước khi làm một điều gì, chúng ta cũng phải nên suy xét cái hậu quả của nó trước rồi mới làm, nếu hậu quả mang lại kết quả không tốt cho mình và người thì đừng nên làm. Thí dụ, trước khi chê bai hay nói xấu người khác,

mình cần phải suy nghĩ xem cái hậu quả của nó là gì, có tốt cho mình và người không? Sau khi suy nghĩ kỹ càng thì vỡ lẽ rằng chê bai hay nói xấu người khác không có mang lại cho người bị nói xấu lợi ích gì mà còn thêm khổ đau. Còn người nghe mình nói xấu người khác cũng không có lợi ích gì vì phải nhận những lời nói bất thiện từ mình, khiến họ khổ tâm và bất an thêm. Còn đối với chính mình thì cũng không có lợi ích gì vì bị lương tâm ray rứt vì biết rõ mình đã nói xấu người khác là một việc không tốt, còn làm mình bức tức thêm. Thế nên mới biết người phải chịu bức tức đau khổ không phải là ai khác mà là chính mình. Mình là người phải chịu tổn thương và đau khổ nhất khi mình nói xấu người khác. Việc tai hại như vậy thì tại sao mình phải làm? Suy xét kỹ càng như vậy rồi thì buông xuống những vọng tưởng khởi lên trong tâm mình bằng cách nhiếp tâm chánh niệm, hoặc hít thở ra vào vài lần, trong khi hít thở ra vào cần nên nhiếp tâm vào hơi thở để định tâm lại, hoặc quán vô thường, vô ngã, rằng những vọng tâm suy nghĩ lăng xăng này không phải là mình, của mình, và tự ngã của mình, vì chúng luôn chuyển đổi sanh diệt vô thường. Và rồi lại nhớ lời Phật dạy: **"Tâm đứng đầu các pháp, tâm làm chủ tạo tác, ý nghĩ ác, lời nói ác, hành động ác, thì quả khổ đau sẽ đến với mình như bánh xe theo chân con bò. Tâm đứng đầu các pháp, tâm làm chủ tạo tác, ý nghĩ thiện, lời nói thiện, hành động thiện, thì quả an vui sẽ đến với mình như bóng với hình."**

Nhớ nghĩ lời Phật dạy rồi thì dừng ngay những ý nghĩ ác, lời nói ác và hành động ác, tức sẽ không chịu quả báo khổ đau về sau. Nghĩ như vậy thì tự nhiên lòng được an lành, bình yên, và thanh thoi, bởi vì biết mình vừa dừng được ý ác, tránh lời nói ác, và hành động ác cho nên không phải chịu quả báo khổ đau trong hiện tại và về sau. Đó là lý do vì sao sống đúng với Nhân Quả giúp mình được sống một đời sống tốt đẹp bình an và vui vẻ, để giúp cho đời sống mình trở nên lạc quan và tích cực hơn. Hơn thế nữa, khi mình sống đúng với Nhân Quả được bình an vui vẻ trong hiện tại, thì người chung quanh mình, xã hội mình, đất nước mình, và thế giới mình cũng được lây lan cái bình an và vui vẻ, bớt đi cái khổ đau buồn phiền.

Sống đúng với Nhân Quả trong đời sống hiện tại còn giúp mình bồi đắp căn bản Phật học và làm nền tảng vững chắc trên con đường tu giác ngộ giải thoát cho cuộc đời vị lai của mình. Bởi vì hiện tại sống đúng nhân quả, nên đời sau được gặt hái những điều vui và giảm bớt những chướng ngại trên đường tu giác ngộ giải thoát của chính mình. Do vậy chư tổ có lời dạy: **"Thật tế lý địa bất nhiễm nhất trần, vạn hạnh môn trung bất xả nhất pháp."** (Về mặt lý tánh thì chân tâm không bị dính một bụi trần nào, nhưng trong muôn hạnh cũng không từ bỏ một pháp nào). Do vậy nên biết dù một việc thiện nhỏ nhoi cũng chớ có bỏ qua vì nó cũng có thể giúp ta thăng tiến trên con đường giác ngộ, và một việc ác nhỏ nhoi cũng chớ có làm bởi vì nó cũng có thể chướng ngại ta trên con đường Bồ Đề trong hiện tại và vị lai.

Đầu Thu, 2015



Chiều Thu xuống núi thăm ân sĩ

*Xuống núi chiều thu gió thoảng lạnh
Lá rừng vàng đỏ tựa như tranh
Xa kia mờ ảo bờ sông nước
Bìa núi lác đác mái chạy quanh*

*Xuống ghe sang bến sông gợn thành
Đáy trong thấy cá lặn rêu xanh
Vào thôn lấp lánh đèn sáng lửa
Tìm thăm ân sĩ biệt công danh.*

Ngẫu hứng

*Ẩn ở non cao mấy người hay
Rừng thâm thác đổ suốt đêm ngày
Khuya về ra suối tìm trăng lặn
Sớm ra nhìn trời ngắm mây bay*

*Rau quả lót dạ bụng no đầy
Mệt nằm sàng tre mộng một khay
Ngoài vườn nắng vờn hoa mắc cỡ
Bầu mướp lủng lẳng theo gió lay.*

thơ PHI VŨ

VỀ ASURA HAY A-TU-LA

Pháp Hỷ - Dhammananda Bhikkhuni

Bạn đã từng gặp những người hay nổi cáu, sẵn sàng buộc tội người khác, sẵn sàng gây chiến, và hay ganh ghét kiểm chuyện với những ai hơn mình không? – nếu gặp rồi, hãy biết rằng họ đến từ cõi A-tu-la (Asura trong tiếng Phạn), hay họ sắp đến cõi đó.

Theo nhân sinh quan Phật giáo thì tất cả chúng ta đều là những “fallen-gods” nghĩa là “chư thiên đọa.” Hay nói theo ngôn ngữ bình dân thì chúng ta đều là con “tiên đế giáng sinh.” Mặc dù đều là con trời nhưng tính cách và mô-típ suy nghĩ, cách nói năng giao tiếp và phong cách cư xử của chúng ta trong thế giới này đều khác nhau. Ngay cả con cùng cha mẹ cũng không giống nhau hoàn toàn, bởi chúng ta đều có duyên nghiệp riêng của từng người – cái mà chúng ta được thừa hưởng trước khi đến thế giới này. Triết lý Phật giáo xem đây là chuyện bình thường, giải thích rằng vì chúng ta có xuất xứ khác nhau, đã huấn tập những nghiệp lực khác nhau, nên chúng ta đã bị điều kiện hóa bởi quá khứ đó. Cái được gọi là “free-will” thật ra cũng chẳng “free” gì lắm bởi những lựa chọn của chúng ta trong đời này phần lớn là đã được “lập trình” sẵn, hay bị ảnh hưởng bởi những hoàn cảnh sống và những người có quan hệ mật thiết trong đời.

Quay lại với câu chuyện của A-tu-la, những chúng sinh được cho là hay sân hận, nhiều oán hờn và ganh tỵ. Dĩ nhiên không ai thích bị cho là có nhiều phẩm chất xấu như vậy... nhưng muốn thoát ra khỏi nó, hay chung sống với những chúng sinh này đòi hỏi rất nhiều tâm tử bi hỷ xả – điều cần phải tu tập, và phát triển tâm mới có được.

Tại sao họ lại được gọi là Asura? Trong tiếng Ấn độ cổ thì Sura có nghĩa là chiếu sáng, hay tỏa sáng, và A-sura là ngược lại, không tỏa sáng, đã tắt, hay “hết phước” – theo cách nói của Phật tử. Một ngôi sao đang mờ dần, hay sắp tắt hẳn có ghen tỵ và khổ sở với một ngôi sao đang lên không nhỉ? Chúng ta không biết, nhưng trong cuộc sống, khi chúng ta bị xuống dốc, thường thì ta không hoan hỉ với thành công hay sự tỏa sáng của người khác. Đó là tâm địa của A-tu-la.

Trong thế giới quan Phật giáo, A-tu-la là một trong bốn khổ cảnh (du-gati) bao gồm địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và A-tu-la. Cõi người thuộc lạc cảnh (su-gati), tuy nhiên trong cõi người cũng không thiếu gì cảnh khổ đau, chết chóc, bệnh tật, chiến

tranh và thiên tai. Trên cõi người thì có các cảnh trời, hay thiên cảnh thuộc dục giới như cõi Tứ đại thiên vương, cõi Dạ ma, cõi tam thập tam thiên, cõi Đâu suất đà, cõi Hóa lạc thiên và cõi Tha hóa tự tại thiên nơi có ma vương cư ngụ. Đó là nói sơ về 11 cõi dục (kama-yacana).

Mỗi cảnh giới đều có những nét đặc trưng mà do duyên nghiệp khiến chúng sinh sinh về nơi đó tương ứng với mức độ phát triển tâm thức của họ. Những chúng sinh tạo nhiều ác nghiệp do quá xu hướng theo tham, sân, si, không biết luân thường đạo lý là gì, sống vô đạo vô thiên, ... thì nơi đến của họ là địa ngục. Những chúng sinh tham lam, bủn xỉn,

keo kiệt chỉ biết投身 vào mà không cho ra, chỉ biết bòn rút mà không biết hưởng thụ và chia sẻ, thì nơi đến là cảnh giới ngạ quỷ. Những chúng sinh thiên về bản năng, chỉ biết thỏa mãn những bản năng và nhu cầu tồn tại như ăn uống, ngủ nghỉ và phối giống theo bản năng mà không có luật lệ luân thường gì, thì đi đến cảnh thú vật hay súc sinh. Trong thế giới con người, chúng ta có những luật lệ, có luân thường đạo lý, có những qui định về quan hệ, đối xử, v.v..., nghĩa là chúng ta có Pháp và Luật để điều chỉnh hành vi sống hướng thiện trong mỗi người để tạo thành gia đình hay xã hội có văn minh.

A-tu-la là cảnh giới nửa thiên thần, nửa quỷ sứ. Theo một số tích truyện Phật giáo (SN 11.3 : Dhajagga-sutta), các A-tu-la (Asura) đã có một trận chiến (devāsurasangāma samupabhyūho) với các Devas –

thiên thần để tranh giành lãnh thổ. Sau những trận chiến như vậy, các Asura đã bị thua, và họ bị đẩy xuống đại dương – thành các quái vật biển khơi. Một bài kinh rất thú vị nữa là cuộc đối đầu và phân tranh giữa vua trời Sakka Indra và Vepacitti, vua của các A-tu-la được ghi lại trong kinh SA 2.38 : Sakka Debates With Vepacitti (Rè. <https://suttacentral.net/en/sa-2.38>).

Thời xa xưa, vua trời Đế Thích (Sakka Devānam Indra), thủ lĩnh của các thiên thần, đang chuẩn bị chiến tranh với asuras (các A-tu-la). Lúc đó vua trời Đế Thích nói với Vepacitti, vua của các asuras: “Chúng ta không nên dẫn quân đội của chúng ta ra làm hại lẫn nhau, mà chúng ta nên tranh luận, và bằng cách này sẽ thấy được ai thắng ai thua. Vepacitti nói với Đế Thích (Sakka Devānam Indra): “Kosiya, nếu chúng ta tranh luận, ai sẽ quyết định kẻ thắng người thua? Đế Thích nói: “Trong quân đội của chúng ta có những vị thông minh, mẫn tiệp và giỏi



phân định rạch ròi giữa tốt và xấu; họ sẽ biết quyết định ai thắng ai thua." Vepacitti nói: "Ngài nói trước đi, Đế Thích!" Nhưng Sakka trả lời: "Sẽ đến lượt tôi sau. Ông là vị thiên già hơn (older deva), ông nên nói trước." Và Vepacitti đã nói như sau:

"Nếu Ta nhân nhượng các vị phạm/ Kẻ ngu tưởng rằng nhẵn nhụi là do Ta sợ hãi'. Và chúng tưởng rằng chúng giỏi hơn Ta."

Để trả lời, Đế Thích nói vần điệu là:

"Cho dù đối phương nói đó là sợ,
Và tưởng đã nắm được tay trên.

Nhưng tài sản quý báu và tất cả lợi ích

Là cho những ai bất bại – vị kham nhẫn ngay cả khi bị mắng trách."

Tiếp Vepacitti nói vần lại:

"Kẻ ngu không trí tuệ, chúng cần được kiềm chế. Chúng như bò ngoài rìa, gầy xô đẩy những con - ở phía trước trên đường. Dao và gậy cần thiết – khép kỷ cương bọn ngu."

Sakka Devānam Inda trả lời bằng thơ như sau:

"Tôi tin rằng để khống chế kẻ ngu, Kham nhẫn lặng im là tốt nhất. Khi điên cuồng, giận dữ hay tức tối; kham nhẫn chịu đựng

(sẽ khiến) phía kia tự nhiên nguội bốt.

Những ai không sân si phần nộ

Những ai thánh thiện – là đệ tử bậc thánh -

Người luôn luôn thân thiện.

Cho những ai đầy thù hận, phần nộ,

Oán thù của họ nặng như núi.

Nhưng khi đang tức tối, giận dữ -

Người có thể kiềm chế dù nhỏ,

Cũng đã là nghiệp lành

Như dây cương ghìm con ngựa chướng."

Những bậc hiền trí giữa chư thiên và A-tu-la tranh luận thông suốt về cuộc hội thoại. Họ cân nhắc xem ai thắng ai thua. Họ cùng đồng ý rằng vua của loài A-tu-la đã xiển dương tranh đấu và chiến tranh, trong khi đó vua trời Đế Thích (Sakka Devānam Inda) đã khuyến khích sự chấm dứt cãi cọ. Tâm của Đế Thích không khuynh hướng theo sự đua tranh giận dữ. Và như vậy, họ quyết định thủ lĩnh A-tu-la thua cuộc, và thiên vương Đế Thích thắng cuộc."

Đức Phật nói với chư tăng: "Vua trời Đế Thích, vị thống lãnh tự do trong cõi trời ba mươi ba (Tāvātimsa), qua bao kiếp sinh tử luân hồi trong vũ trụ đã chịu đựng nhiều phi báng, nay ca ngợi pháp nhẫn nại. Các ông cũng nên như vậy, chư Tỷ khưu, nên nhẫn nại chịu đựng các phi báng, và ca tụng những ai thực hành pháp nhẫn nại. Đây là phẩm chất của đời sống xuất gia không gia đình."

10/9/2015



KHỦNG BỐ

*Đâu phải thế giới hôm nay
Khủng bố bắt đầu vào cuộc
Từ khi con người có mặt
Khủng bố đồng hành từng ngày.*

*Những là:
Sát hại, trộm cướp
Tinh vi lừa đảo
Đàn áp, qui chụp
Nhân danh dốt nát
Đổ đen băng nhóm...*

Phải đâu!

*Nay khủng bố chỉ mang bom đạn
Đến nhà ga, tàu điện, phi trường
Liều tự sát chỗ người tụ tập
Hay những nơi cơ sở công đường.*

Tính thêm

*Nỗi sợ hãi từ những trái bom
Những điều không muốn thấy, phải thấy
Những điều không muốn nghe, phải nghe
Những tư duy không cần, lại cần
Những hiện tượng
Rác rên bay vào tín ngưỡng...*

*Giáo dục,
Đạo Đức
Vô óc
Bắt đầu từ những dục tham.*

*Sẵn sàng nổ tung
Bao nhiệm ô, thảm họa thiên nhiên
Khi dòng sông
Lòng đất,
Núi rừng,
Là sự chết.
Khi khoảng trời vẫn đục bởi khí độc...*

*Có khủng bố nào
Khủng bố hơn!*

thơ

MẶC PHƯƠNG TỬ

Truyện ngắn trăm chữ

STEVEN N.



LỜI CON TRẺ

Cô bé đi học về ôm chầm lấy ba và nói:

- Daddy! bạn con ở trường nói rằng đây là đất Chúa, phải tin Chúa, chứ có lạy Phật nữa!

Người cha khựng lại một chút vì câu hỏi tưởng đơn giản nhưng lại khá tế nhị, và lại con còn nhỏ quá nên phải trả lời sao cho ổn nhất. Ngần ngừ một phút rồi nói:

- Phật tử bị thương muôn loài. Phật có ở mọi nơi con à!

Cô bé vẫn khẳng khái:

- Nhưng bạn con nói ở đây là đất Chúa.

- Này con! Phật hay Chúa nào có phân chia lãnh địa, đây là bởi người mê thôi!

Nghe thế cô bé có vẻ hài lòng, không nói gì thêm.

GIANG HỒ MÀ

Vốn là tay giang hồ nhưng rất nghĩa hiệp, quá nửa đời chán chường nên rút về ẩn thân. Dẫu đã từ bỏ quá khứ nhưng người trong chúng cư vẫn e dè né tránh và kỳ thị. Có bà già khắc nghiệt luôn cạnh khoe chàng; có lần bà oang oang nói:

- Gần giang hồ chẳng ích lợi chi, chỉ tổ thêm lo.

Chàng giận nhưng làm lơ. Một hôm chúng cư bốc cháy mọi người túa ra sân, riêng bà già nọ chạy không kịp, nhào người ra cửa sổ kêu cứu. Chàng thoáng ngần ngừ rồi chạy thốc vào trong, lát sau cổng được bà ra. Bà vừa mừng vừa bẽn lèn:

- Tạ ơn cậu cứu mạng! Tôi vẫn thường nói xéo cậu, cậu không giận sao?

Chàng cười nhẹ:

- Giang hồ mà!

BỆNH NHÂN NGHÈO

Nhà vốn nghèo khổ, chồng lại mắc bệnh hiểm. Nàng chạy vạy khắp nơi đưa chồng vào viện, vì

không có phong bì nên bác sĩ làm lơ, khám qua loa; t tá thì quát tháo, cạnh khoé:

- Người gì không biết điều, gặp ai cũng vậy chắc có mà húp cháo!

Nàng nhẩn nhục năn nỉ cũng không ăn thua gì.

- Nghèo bầy đặt bệnh, thương các người ai thương tôi?

Người bệnh kể bên nói nhỏ:

- Ráng vay thêm bỏ phong bì cho họ, ở đây thành phong tục rồi, không có phong bao sẽ bị vào danh sách phong thần!

THÀNH TÍCH

Giữa buổi họp hiệu trưởng tuyên bố:

- Trường ta là trường điểm, lãnh đạo trên rất quan tâm, địa phương đặt niềm tin. Vậy nên chúng ta phải bảo đảm học sinh đậu trăm phần trăm!

Một cô giáo đứng lên phát biểu:

- Học sinh kém quá sao cho đậu được? nếu cho đậu thì sau này tai hại lắm!

Hiệu trưởng giận dữ đe:

- Cô phải biết cách, tai hại sau này hay cô muốn nhận tai hại ngay bây giờ?

KỊCH HAY ĐỜI

Xứ Xảo Thượng vốn thanh trị phát triển lắm, ra ngõ gặp anh hùng, tiền sĩ giần trời luôn. Ấy vậy mà không hiểu sao vẫn cứ lẹt đẹt đi sau thiên hạ hằng mấy chục năm. Dân tình lầm than nheo nhóc. Triều đình vẫn cứ tự hào là anh minh, hương ấp thì tung hô đội ơn lắm lắm... Người người gặp nhau cười nói rất lạ, không giống gì cuộc sống cả. Ai mà sống thật, nói thật thì bị cho là có vấn đề, có khi còn bị bề hội đồng cho tởn tã. Có người xứ lạ đến chơi khi về cứ lấm bầm:

- Quái lạ nhỉ? Ta không tài nào phân biệt được đây là kịch trong đời hay đời trong kịch?

TÂM TƯỢNG SỰ THÀNH

Ông lão lảng giềng ngày ngày ngồi ngoài hiên một mình, con cái đi xa hết, thỉnh thoảng mới về thăm. Hẳn ta thấy vậy vẫn thường qua chơi với ông, lâu dần thân thiết. Ngày nào không qua thì ông nhẩn tin. Có đôi lần hẳn thăm nghĩ:

- Cha mình ở cố quận xa diêu vợi, không thăm nom được. Thôi thì ngày ngày thăm ông lão này cũng như thăm cha mình vậy!

Một ngày nọ đang ngồi chơi với ông thì có những người bạn già của ông ghé thăm. Ông chỉ vào hẳn và nói với họ:

- Đây là con trai tôi!

TÀU HAY VIỆT

Một đoàn du khách Tây ghé thăm chùa; họ nhìn ngắm quan sát rất chăm chú tỉ mỉ. Họ có vẻ trầm trồ thích thú, thán phục nền văn hoá cổ truyền... Nhưng bất thành linh có người hỏi:

- Đây là chùa Việt hay chùa Tàu?

Hướng dẫn viên trả lời:

- Thưa đây là chùa Việt.

- Sao chúng tôi thấy toàn chữ Tàu, Bồ Tát Tàu, sư tử Tàu... Toàn là Tàu, không thấy gì là Việt cả?

Hướng dẫn viên bối rối xin lỗi:

- Vấn đề này lớn quá, khó mà trả lời trong vài phút!

Cả du khách lẫn hướng dẫn viên nhìn nhau im lặng.

STEVEN N

Atlanta, Oct 2015

MẸ XẢ TÓC— TRỌN ĐỜI THƯƠNG MẸ!

Mẹ mãi sống cuộc đời như thị
Bao yêu thương tận tụy với khoan dung
Mẹ đẹp tựa tranh, thơ, ruộng, biển, muôn trùng
Cuộc đời Mẹ từ bi, tâm hoàn hảo
Nay xả tóc Mẹ xả luôn phiền não
Hạt Bồ Đề tỉnh giác niệm Nam mô
Nguyện Mẹ sống đời chúng con bớt khổ
Liều vô thường, bến Mẹ lắm yêu thương
Ôi nhân gian mộng mị khôn lường
Con còn Mẹ dù xác thân gầy guộc
Con còn Mẹ, cội ba ngàn thống thuộc
Xả tóc này, như xả cội xa xăm!

MOTHER LETTING GO OF HER HAIR – LOVING HER FOREVER

Mother always lives her life the way it should be:
Caring, loving, devotion, and tolerance.
All mothers' love mortifies The Cradle by Berthe
Morisot:
It is the embodiment of
Poetry,
Landscape,
Seascape,
Soundscape.

Mother's life's packed with compassionate heart
and mind.

Today, letting go of her hair, she lets go of all
negativities;

The seed of Bodhi sprouts awaken, in
homage to Buddha.

Oh! Mother, may you live so our lives
undergo less suffering.

Even though we understand imperma-
nence,
mother's shore is beckoning
this human realm always, dreamable
nonetheless unpredictable.
We wish to still have you,

Mother! Even so thin and skinny you
have turned out to be,
We wish to still have you, Mother,
in order for us to understand the ups
and downs of this human realm.
Let go of this hair – let go of this
realm
with love and peace.

thơ

TÂM THƯỜNG ĐỊNH

Xả Tóc Mẹ

Nhạc: Nguyễn Quang
Thơ: Bạch Xuân Phé

Mẹ mãi sống cuộc đời như thị bao yêu thương tận tụy với khoan dung Mẹ đẹp tựa tranh
thơ ruộng biển muôn trùng cuộc đời Mẹ từ bi tâm hoàn hảo Nay xả tóc Mẹ xả luôn phiền
não hạt bồ đề tỉnh giác niệm nam mô nguyện mẹ sống đời chúng con bớt khổ liều vô
thường bến mẹ lắm yêu thương Ôi nhân gian mộng mị khôn lường con còn mẹ dù xác thân gầy
guộc con còn mẹ cội ba ngàn thống thuộc xả tóc này như xả cội xa xăm. Ôi nhân...

GÀ TÂY CHAY ĐÚT LÒ

Vật liệu & cách làm:

2 bịch ham nhào chay thường bán ở tủ đông lạnh
2 miếng tàu hũ ky đông lạnh
1/2 teaspoon tiêu
2 teaspoon bột nêm chay
2 teaspoon đường
3/4 cup bột gluten wheat
2 tablespoon dầu ăn
2 baking powder

Trộn ham, tiêu, đường, dầu ăn, baking powder, cho đều, sau cùng cho bột gluten wheat nhồi 10 phút giống như chả lụa, trải tàu hũ ky miếng gói ham lại; ở giữa để một cái chai thủy tinh, cuộn tròn ham rồi đem đi hấp 2 hrs, để nguội 3hrs, rồi lấy cái chai thủy tinh ra khỏi ham.

Vật liệu & cách làm stuffing:

1 bịch herb bánh mì khô
3 cọng cần tây, thái hạt lựu
1 củ hành ngọt, thái hạt lựu
2 trái apple xanh, thái nhỏ
1/2 cup cranberries
1/4 teaspoon tiêu
1/2 lon soup chay
1 teaspoon dầu ăn
1 teaspoon parsley flakes.
1 teaspoon bột nêm chay.
1 tablespoons butter

Bắc chảo để dầu vô, cho củ hành xào thơm, cho cần tây, apple, cran berries, nước soup chay, sau cùng cho parkley, để nguội rồi nhồi stuffing vô trong gà tây chay.



Vật liệu & cách làm nước sốt:

1 hộp thơm (pineapplecrush) loại băm nhỏ
1 teaspoon bột nêm chay
2 teaspoon đường cát vàng
1 củ hành thái nhỏ
2 teaspoon dầu ăn
2 tablespoon dầu hào chay
1 lon soda nước dừa
3 tablespoons butter
Bắc chảo nóng cho dầu, xào củ hành vàng, cho bột nêm, dầu hào chay, đường. Đổ hỗn hợp lên gà tây nướng 250 độ 1 giờ 30 phút, nhớ 15 phút tưới nước sốt lên gà chay, 10 phút sau cùng vặn lò 400 độ cho da tàu hũ ky giòn vàng đều, đem gà tây chay sắp lên đĩa ăn với khoai tây, đậu, carrot.

Chân Thiện Mỹ (nguồn: thuvienhoasen.org)

Chú thích: Tbsp: tablespoon (muỗng canh), khoảng 15ml; Tsp: teaspoon (muỗng cà-phê), khoảng 5ml.

THUỐC VỜ

Bác Sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC



Những viên “thuốc” không có dược liệu chính xác (hoạt chất), “vô thường vô phạt” được gọi là “Thuốc Vờ”, “Giả Dược”, “Thuốc Trơ”, tiếng Anh, tiếng Pháp gọi là “PLACEBO.”

Trong ngôn ngữ La Tinh, PLACEBO có nghĩa là “Tôi sẽ hài lòng.”

Thánh Kinh có lời cầu xin “Placebo Domino: in regione vivorum- I will please our Lord in the country of the living” — Tôi sẽ làm hài lòng Chúa.

Về Placebo

Placebo là một hiện tượng khá phức tạp, được nghiên cứu từ nhiều thế kỷ với nhiều tranh luận, bất đồng ý kiến về sự lợi hại và nguyên lý tác động.

Vào hạ bán thế kỷ 18, tử ngữ Placebo xâm nhập ngành y dược. Năm 1787, tự điển Quincy định nghĩa placebo như một phương thức có mục đích làm vui lòng người bệnh hơn là điều trị.

Từ điển y học định nghĩa placebo là bất cứ chất xoàng xĩnh, vô dụng nào đó có hình dạng dược phẩm được trao cho bệnh nhân với giới thiệu là có tác dụng chữa bệnh.

Theo nhiều tác giả, placebo lúc đầu là để chỉ một chất hoặc một phương thức “trơ” (inert), được dùng trong thử nghiệm hoặc trong y khoa học để kiểm chứng công hiệu của một loại dược phẩm hoặc để làm dụ một bệnh.

Khi thử nghiệm, một nhóm người được cho dùng dược phẩm thực, nhóm thứ hai nhận viên tương tự nhưng không có hoạt chất.

Nếu nhóm dùng thuốc có kết quả tốt hơn so với nhóm kia thì thuốc có tác dụng trị bệnh. Người tham gia chương trình đều không biết mình dùng chất gì. Đôi khi chính người điều khiển thử nghiệm cũng không biết.

Thuốc “trơ” được dùng cho những người luôn luôn than phiền đau ốm (bệnh tưởng -hypochondria), luôn luôn đòi hỏi thuốc mà bác sĩ không tìm ra nguyên nhân, triệu chứng.

Hiện nay, hiệu quả placebo được hiểu rộng rãi hơn và bao gồm tất cả các phương thức được áp dụng để trị bệnh mặc dù từ bản chất chúng không có tác động nào. Đây có thể là một viên đường, một cục kẹo, một dung dịch nước pha muối, đường, một bữa ăn đặc biệt hoặc một phẫu thuật “cuối.”

Nghiên cứu về placebo

Đã có nhiều nghiên cứu về hiệu quả của thuốc trơ.

Năm 1955, bác sĩ chuyên khoa tê mê Henry K. Beecher tại Đại học Harvard, Boston đã phân tích 26 nghiên cứu về thuốc trơ và thấy 35% trong số 1,082 bệnh nhân bị đau nhức, buồn rầu, đau bụng cho hay là họ thỏa mãn với loại thuốc vô thường vô phạt này. Ông đã công bố kết quả trên Tạp san của Hội Y Học Hoa Kỳ dưới tiêu đề “The Powerful Placebo”, được nhiều người tham khảo, nhắc nhở.

Năm 1960, một nghiên cứu khác cho hay khi bệnh nhân uống một chất được nói là có tác dụng kích thích thì huyết áp của họ lên cao, nhịp tim nhanh. Trái lại khi nói là thuốc ngủ thì có phản ứng ngược lại.

Trên báo The New York Times Magazine ngày 9 tháng 1 năm 2000, tác giả Margaret Talbot đã kể lại kết quả nhiều quan sát về thuốc trơ, trong đó có trường hợp một số bệnh nhân bị viêm ruột già dùng thuốc vờ và 52% bệnh nhân cho biết họ cảm thấy khá hơn.

Hai khoa học gia Asbjorn Hrobjartsson và Peter C. Gotzsche phân tích 114 nghiên cứu từ năm 1946 tới 1998 với ba nhóm người có 40 loại bệnh khác nhau: nhóm 1 chữa bằng thuốc đặc nhiệm cho bệnh, nhóm 2 chữa với chất trơ, nhóm 3 không thuốc không giả dược. Kết quả là nhóm 3 có người cũng lành bệnh như nhóm thứ 2.

Một số nghiên cứu cho hay, người bị nhức đầu, đau lưng, viêm khớp, trầm cảm nói có thể thuyên giảm khi dùng giả dược. Hoặc placebo cũng có thể làm hạ cao huyết áp, nhiệt độ trên da, nhịp tim, cholesterol trong máu.

Ngày 4 tháng 1, 2008, nghiên cứu do bác sĩ John Hickner cho hay 45% bác sĩ tại ba bệnh viện ở Chicago đều cho bệnh nhân dùng giả dược và 95% các bác sĩ cho biết là bệnh nhân thấy dấu hiệu bệnh giảm rất nhiều.

Placebo tác động ra sao?

Nguyên lý chính xác của hiệu quả placebo chưa được biết rõ. Một số giả thuyết cho rằng placebo có tác động sinh hóa và tâm lý.

Descartes (1596 A.D. - 1650 A.D.) có nói “I think, there for, I am” — nghĩ sao, là vậy.

Đức Phật Thích Ca (560B.C - 480B.C.) cũng nói: “You are what you think, having become what you though.” Tất cả đều từ tâm trí mà ra.

Tương tự như vậy, khi tiếp nhận một phương thức trị liệu nào đó, bệnh nhân đều ở trong tâm trạng “mong đợi”(expectation) và hy vọng có một mẫu nhiệm giúp họ hết bệnh. Sự trông đợi này có thể thay đổi hành vi của họ, đồng thời cũng có thể tạo ra vài thay đổi sinh hóa học trong cơ thể, giúp giảm triệu chứng bệnh. Và bệnh nhân hài lòng, tương tự như niềm tin “cầu được, ước thấy.”

Theo Robert DeLap, Giám đốc Nghiên cứu của Cơ quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA): “Sự mong chờ là yếu tố rất mạnh. Càng đặt nhiều tin tưởng vào một trị liệu thì càng thấy trị liệu có vẻ hữu hiệu hơn.”

Sự tin tưởng, hy vọng ở thuốc vờ có thể kích lệ bệnh nhân thay đổi nếp sống, chịu khó chăm sóc sức khỏe, vận động đều đặn, giữ gìn trong sự ăn uống.

Niềm hy vọng khỏi cũng thay đổi sự cảm nhận với bệnh. Họ sẽ diễn tả tình trạng bệnh nhẹ hơn. Nói

chung, họ sẽ có nhiều ý nghĩ tích cực và ít ý nghĩ tiêu cực.

Tiêu cực khiến người quá ám ảnh, tập trung vào dấu hiệu khó khăn của mình. Trong khi đó, sự tích cực sẽ tạo ra động lực muốn thay đổi, đưa tới thay đổi sinh hóa trong cơ thể, như là tăng chất giảm đau endorphins, tăng khả năng bảo vệ của hệ miễn dịch, giảm chất gây căng corticosteroid. Endorphins mang tín hiệu thần kinh, lưu hành trong máu, tới cơ quan nội tiết, hệ miễn dịch. Các cơ quan này lại sản xuất ra một số hóa chất có tác dụng giảm dấu hiệu bệnh.

Theo nhiều tác giả, phản ứng của người bệnh với thuốc trợ cũng có thể là một phản xạ có điều kiện, được huấn luyện, theo thói quen. Trước đây, được cho uống loại thuốc thật thì thấy hết bệnh. Bây giờ cứ thấy có thuốc giống như vậy là đã cảm thấy nhẹ bớt. Phản ứng này tương tự như con chó trong thử nghiệm của khoa học gia người Nga Pavlov: khi cho ăn kèm theo tiếng chuông reo, miếng chó tiết ra nước miếng. Lâu ngày, chỉ nghe tiếng chuông là nước miếng con chó đã tiết ra, dù không có thức ăn.

Tâm lý gia Irving Kirsch, Đại học Connecticut, cho rằng placebo là do "tín tưởng" ở sự điều trị hoặc cảm giác dễ chịu chủ quan khi dùng một chất nào đó.

Giáo sư Michael Jospe nhận thấy rằng khi dán một băng keo có một hình ảnh vui vui lên vết thương của em bé, thì em bé cảm thấy ít đau hơn, dù hình này không có tác dụng trị liệu nào.

Kỹ thuật chụp hình ảnh X-quang não cho thấy sự suy nghĩ và sự tin tưởng không những ảnh hưởng tới tâm trạng mà còn tạo ra sự thay đổi sinh hóa trong não bộ.

Theo nhà nghiên cứu Arthur Shapiro, placebo có mục đích làm bệnh nhân yên tâm nhiều hơn là trị bệnh vì:

- Bệnh có thể đột nhiên hết sau khi lên cao điểm, đúng vào lúc dùng giả dược
- Bệnh tăng giảm bất thường, dùng placebo đúng vào lúc bệnh thuyên giảm
- Bệnh khá hơn nhờ khả năng tự chữa qua hệ miễn dịch.

Một bằng chứng là bệnh cảm cúm nhiều khi không cần thuốc men mà chỉ cần nghỉ ngơi mười ngày cũng hết. Trong bệnh ban đỏ lupus, có nhiều thời kỳ bệnh thuyên giảm dù có dùng thuốc hay không.

Có nhiều người, chỉ mới gặp bác sĩ gia đình thân quen đã cảm thấy dễ chịu, vì họ tin tưởng ở vị lương y này. Chỉ với một cử chỉ vỗ về thân thiện, một lời nói an ủi của bác sĩ đôi khi cũng làm bệnh khá hơn vì làm giảm lo âu, khó khăn của người bệnh.

Phẫu thuật "vờ"

Ngoài thuốc vờ, còn có phẫu thuật trị liệu vờ (Sham surgery).

Cách đây hơn 40 năm, bác sĩ chuyên khoa tim Leonard Cobb tại Seattle thực hiện thử nghiệm rạch lồng ngực, nối hai động mạch để tăng máu tới tim. Kết quả là 90% bệnh nhân cho hay bớt đau ngực. Trong khi đó, một số bệnh nhân chỉ được rạch ngực mà không nối động mạch cũng cảm thấy bớt bệnh.

Áp dụng thực tế

Một câu hỏi được nêu ra là nếu placebo hữu hiệu thì tại sao các bác sĩ không áp dụng trong trị liệu. Và khi nào bác sĩ có thể cho rằng placebo là phương thức trị liệu tốt cho bệnh nhân?

Thực tế ra, ngày nay, vô tình hoặc hữu ý, nhiều bác sĩ cũng dùng placebo để trị bệnh. Chẳng hạn, họ cho bệnh nhân bị cảm cúm uống kháng sinh, dù họ biết là kháng sinh không có tác dụng tiêu diệt virus. Có phải vì trong lời thề Hippocrates có ghi thầy thuốc "sẽ áp dụng tất cả kiến thức hiện có vào phương thức trị liệu tốt nhất đối với bệnh nhân".

Một triết gia Pháp viết "Nghệ thuật trị bệnh là làm vui lòng bệnh nhân để thiên nhiên chữa dứt bệnh". Nhận xét này có liên hệ gì tới placebo không? Liệu có hợp lý khi y giới cho bệnh nhân một loại thuốc biết chắc là không công hiệu.

Hiệu quả thuốc vờ thay đổi theo một vài hoàn cảnh:

- Thường thường, viên thuốc vờ lớn công hiệu hơn viên cùng loại nhưng nhỏ; viên màu hồng màu đỏ mạnh hơn viên màu xanh; uống hai ba viên một lúc có hiệu quả hơn là uống một viên.
- Thuốc chích hữu hiệu hơn thuốc uống.
- Thái độ của bệnh nhân: lòng tin tưởng, sự tự nguyện và hy vọng có kết quả tốt khiến cho hiệu năng placebo cao hơn.
- Tương quan bác sĩ-bệnh nhân: tin tưởng ở thầy thì bệnh nhân mau khỏi (phúc chủ lộc thầy), bác sĩ cho thuốc thì tốt hơn là do người thường cho.

Ý kiến khác biệt

Hiệu quả placebo cũng nhận nhiều phản bác.

- Sử gia tôn giáo Lawrence Sullivan, Harvard Divinity School, có ý kiến rằng placebo là thùng rác độc hại mà không ai muốn nhận. Ngay cả các "lang băm" cũng cảm thấy bị nhục mạ khi có người nói "tài ba" trị bệnh của họ là do hiệu quả của thuốc vờ.

- Kết quả nghiên cứu của Asbjorn Hrobjartsson và Peter C. Gotzsche, Đan Mạch, công bố trên The New England Journal of Medicine tháng 5 năm 2001 cho hay có rất ít bằng chứng là placebo có tác dụng trị bệnh. Đi xa hơn, giáo sư Hrobjartsson còn kết luận rằng hiệu quả placebo được công bố đều có một nhầm lẫn nào đó trong phương thức nghiên cứu vì số người được thử nghiệm quá ít và nhiều khi bệnh nhân trả lời cho vui lòng nhà nghiên cứu.

- Có thắc mắc rằng hiệu quả placebo liệu còn tồn tại nếu liều lượng thuốc vờ tăng hoặc giảm, nếu dùng trong thời gian lâu ngày hoặc nếu nói cho người bệnh biết là họ đang dùng thuốc vờ.

Kết luận

Do đó, nhiều nhà chuyên môn không đồng ý việc bác sĩ dùng thuốc vờ để trị bệnh. Theo họ, làm như vậy là lừa dối bệnh nhân, chẳng khác chi ta khuyến khích người trông nho cho rượu già vào chai, nhà báo tường thuật nhẹ hơn về một vấn đề thời sự quan trọng.

Hội Y Học Hoa Kỳ (AMA) khuyến cáo là các bác sĩ chỉ cho dùng giả dược khi bệnh nhân biết và đồng ý, chứ không nên dùng để xoa dịu bệnh nhân.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com



TÌNH THƯƠNG VÀ SỰ CHUYỂN HÓA

Huệ Trân

Bản tin ngắn trên báo điện tử, về một con chó hai tuổi, ở thành phố Des Moines, Washington, Hoa Kỳ, chắc đã rơi vào quên lãng. Thế giới này, bao sự việc tưởng trời long đất lở, mà rồi cũng lặng trôi theo thời gian, xá chi chuyện con chó nhỏ!

Một buổi trưa chủ nhật, con Rosie, giống Newfoundland, ra khỏi vườn nhà, rong chơi ngoài đường phố. Có người trông thấy, từ bị gọi cảnh sát (có lẽ vì không muốn con chó bị xe cán). Cảnh sát tìm thấy Rosie, lớn tiếng bảo nó "Về nhà!" nhưng Rosie phản ứng, gầm gừ khi cảnh sát tiến đến gần. Sau đó, con chó phóng qua đường, chạy vào vườn trước một căn nhà đang mở cổng. Cảnh sát vào theo nhưng Rosie tỏ sự bất mãn quyết liệt hơn, là sủa ầm ỹ! Theo lời cảnh sát, họ cảm thấy vì sự an toàn của cộng đồng nên phải bắn chết con Rosie!

Chủ nhân căn nhà mà con Rosie chạy vào vườn lẫn trốn, đã cực lực bác bỏ luận điệu này. Bà nói rằng, con Rosie có thể ở trong vườn nhà bà bất kể bao lâu, cho đến khi chủ nó tới dắt về, tại sao lại phải bắn chết nó?

Câu chuyện như thế, nhưng vì xảy ra tại một quốc gia tiêu biểu cho tự do, nhân ái, nên cái chết của con chó nhỏ đã tạo ra nhiều rắc rối cho những cảnh sát liên hệ tới.

Một trang Facebook đã nhanh chóng mở ra, kêu gọi công lý cho Rosie. Chưa hết, hơn một trăm người chủ các con chó, đủ các giống, chứ không phải chỉ cùng giống Newfoundland như Rosie, từ khắp nơi trên vùng Tây Bắc, Hoa Kỳ, đã đến nơi Rosie bị bắn chết để cùng chia sẻ nỗi cảm thương. Khu vườn Rosie chạy vào trốn, trải đầy hoa hồng vàng của những người đến viếng. Họ chia buồn với Charles Wright, ông chủ của Rosie, rồi họ nắm tay nhau, ôm nhau, khóc với nhau, như cùng vùi mất một người thân yêu chung.

Sự việc thật cảm động, nói

lên lòng nhân ái của người đối với vật.

Ít lâu sau, trong lúc đang một mình thiền hành quanh khuôn viên chùa, khi không, câu chuyện con Rosie hiện về với một dấu hỏi không mấy thoải mái. Đó là, những tấm lòng từ bi, nhân ái, đã tới với Rosie, khi ra về, nơi bàn ăn buổi tối, có thịt bò, thịt gà, thịt heo không?

Nhiều phần là có một món thịt của một con vật nào đó. Con bò, con gà, con heo cũng biết đau, biết sợ, vậy chúng có đáng thương không? Chúng bị giết hàng ngày, giết không mấy may thương tiếc. Chúng chết hàng ngày, như những sinh vật đáng chết!

Chưa thấy trang facebook nào mở ra đòi công lý cho chúng!

Vậy tiêu chuẩn lòng từ bi của con người là gì, từ đâu, để con chó thì được thương xót mà những con khác thì bị mổ xẻ, chiên xào nấu nướng?

Thật ra, chẳng phải nơi nào con chó cũng được nhiều đặc ân, vì ở những xứ mà con người thích ăn thịt chó thì nơi ấy, con

chó cũng bị nhìn như thực phẩm. Điều này cũng đi tới một nhân sinh quan, là những người ở nơi yêu chó, nhìn những người thích ăn thịt chó là đồ mọi rợ, ác độc!

Vậy, từ bi thực sự ở đâu?

Khi thấy một con kiến đang bò, hãy thử lấy ngón tay chặn, sẽ thấy nó cuống cuống quay lui, tìm đường chạy. Có phải vì nó cũng biết sợ, biết đau không? Có phải nó cũng có bản năng sinh tồn không? Quan sát con kiến nhỏ xíu còn có thể thấy như thế, huống chi trâu, bò, gà, vịt, cá, tôm... cơ man nào sinh mạng những con vật, hàng ngày bị lừa vào lò sát sanh, hoặc bị cắt cổ, nhổ lông ngay trong bếp, để con người hưởng thụ kiếp này, không hề tin sẽ phải trả ở kiếp sau!

Tình thương của hơn một trăm người xa lạ, thể hiện với con Rosie, thật cảm động. Nhưng nếu là Phật tử, chúng ta có nhân câu chuyện này, nhớ tới giới đầu tiên trong ngũ giới là "Không Sát Sanh", để tự quán tưởng thêm: "Làm sao chuyển hóa tình thương, để tình thương đó thăng hoa, thành lòng Từ Bi mà Chư Phật luôn nhắc nhở?"



Tình thương khi được chuyển hóa, luôn là những cái đẹp vô giá, dù đối tượng của tình thương là người hay vật. Nhưng, muốn thương thì phải hiểu, muốn hiểu phải lắng nghe. Đây là những đề tài mà Sư Ông Làng Mai thường giảng dạy.

Chắc chắn, tự thâm tâm, không ai muốn là người khó thương, nhưng quanh ta hình như vẫn còn những người khó thương, và ngay chính ta, dù đang được ở trong môi trường dễ thương mà đôi lúc, vẫn không tránh khỏi... khó thương!

Tại sao thế? Có phải vì chúng ta chưa đủ ân cần, lắng nghe nhau để hiểu những uẩn khúc, những nỗi niềm, những thiếu thốn của nhau, nên đã bỏ lỡ nhiều cơ hội có thể cho nhau, giúp nhau?

"*Lắng nghe để hiểu. Nhìn lại để thương.*" Đó là câu thư pháp mà Sư Ông Làng Mai đã từng gửi đi vào đầu một mùa Xuân. Câu thư pháp đó, như những cánh chim bồ câu trắng, đã cùng với đất trời mùa Xuân, đem an ủi và tin yêu tới biết bao trái tim buồn khổ. Nếu đã biết "*Lắng nghe để hiểu,*" sẽ biết "*Nhìn lại để thương,*" từ đây, chúng ta mới có thể cho nhau những gì đích thực đang cần thiết.

Kho báu không bao giờ hết vì chúng ta đều rất giàu có, bởi gia tài tình thương của chúng ta nhiều vô số kể. Nếu có ai vội nghĩ "*tôi không có gì để cho*" thì xin mời nghe một câu chuyện đơn sơ, tác giả Huyền Du đã kể trên trang nhà Làng Mai, mà tôi còn loáng thoáng nhớ được đại ý.

Bối cảnh chỉ là một buổi giảng pháp mà giảng sư mở đầu bằng câu chuyện về một thằng bé mồ côi.

Thằng bé chỉ có bạn là một con chó ghẻ lờ, hôi hám. Cả hai lang thang xin ăn, ai cho thứ gì không thích, nó quăng trả lại, kèm theo những lời hỗn hào, thô tục. Vì không dễ thương nên ai thấy nó cũng lảng tránh. Rồi càng bị hắt hủi, nó càng tủi hận, oán ghét người đời.

Một lần, trên con đường ven sông, nó thấy một thiếu nữ, hai tay thọc túi, vừa nhảy nhót, vừa ca hát. Vì những động tác quá năng động nên chiếc ví nhỏ trong túi cô rơi ra mà cô không hay. Nó bèn cúi nhặt, chạy theo gọi:

- Chị ơi, chị đánh rơi chiếc ví này!

Thiếu nữ nhìn nó, mỉm cười, nhận chiếc ví, rồi bất ngờ, dịu dàng xoa đầu nó, vuốt má nó và nói:

- Cám ơn em. Em tử tế quá. Em dễ thương quá.

Chỉ có thế thôi. Chỉ mấy câu nói ngắn ngủi thôi, nhưng với thằng bé mồ côi thì là cả một trời xúc cảm. Chưa có ai muốn đến gần nó, huống chi lại xoa lên mái tóc rối bù dơ bẩn, lại khen nó dễ thương, tử tế. Ừ, thì vì nó trả lại vật nhặt được, nhưng có ai quý trọng nó để phải cảm ơn đâu!

Thiếu nữ tiếp tục vừa đi, vừa hát. Còn nó, nó đứng ngẩn ngơ, sung sướng, rồi ôm xiết con chó ghẻ lờ, nói như ngây dại: "*Em dễ thương quá! Em tử tế quá!*"

Trên bục giảng, vị giảng sư kể tới đó thì im lặng hồi lâu, nhìn khắp đại chúng, rồi nghẹn ngào nói:

thơ

VỌNG NIỆM XỨ

*Hỏi trầm hương có còn thơm
Mời Như Lai hiện về vương giắc thiền
Thả hồn xuôi ngược tìm duyên
Nghe trong tiếng sóng, vọng nghìn tiếng xa
Chân Như mỗi cánh Ta Bà
Tay rơi chén ngọc bên tà áo em.*

PHÙNG QUÂN



- Thưa quý vị, thằng bé mồ côi hồn hào năm xưa, chính là tôi.

Câu chuyện ngừng ở lời xác nhận ngắn ngủi, nhưng thử tưởng tượng, nếu chúng ta được ngồi trong hội trường đó, chúng ta có bàng hoàng, bật khóc không?

HIỂU, rồi THƯƠNG, đã CHUYỂN HÓA tuyệt vời như thế.

Xin hãy mở rộng TÂM KINH để là người biết cho, để chuyển hóa hạt bồ đề vốn sẵn tiềm ẩn trong mỗi chúng ta, để ngay dưới mỗi bước chân, là Tịnh Độ, với mình và với người.

Huệ Trân

*Một lần Về Làng, dự An Cư
Kiết Đông)*

Xâu ngọc... nước

Soạn giả: THÍCH MINH CHIẾU
(trích Truyện Cổ Phật Giáo)

Bên trời sương mù đã tan hẳn.

Vầng thái dương ẩn hiện sau áng mây thưa, chiếu ánh sáng huy hoàng trong khoảng không gian trong trạch. Từng cơn gió mát lạnh từ phương nam thổi về làm rơi những hạt nước trong suốt như pha lê còn đọng ở đầu cỏ lá cây.

Cảnh vật nơi vườn Ngự sau một trận mưa mai vừa tàn, càng đượm vẻ thanh tân tươi thắm.

Nơi thềm cao của một ngôi đền vàng, một nàng công chúa tuổi còn thơ bé, ngồi trên chiếc cấm đồn, đưa mắt thần thờ nhìn ngắm cỏ hoa trong thượng uyển.

Bên này nơi hồ bán nguyệt những đóa hoa sen trắng, đỏ, tươi, đẹp mịn màng xen lẫn thấp cao trên mặt nước. Đàng kia, chung quanh hòn giả sơn, những thứ hoa quý lạ từ bốn phương gởi về, hương sắc thanh kỳ, phở về nghìn hồng muôn tía, như mím cười duyên dáng trước ngọn gió mai. Xa xa, mấy gốc thủy dương dịu dàng nghiêng mình soi bóng bên dòng suối nhỏ.

Khung cảnh tuy đẹp nhưng không gợi được niềm vui cho Công chúa, vì nó đã thường với mắt nàng lắm, rồi nàng mơ mộng vợ vãn và ước mong một cái gì khác lạ hơn nữa...

Nắng vàng nhẹ phủ lên hoàng cung. Cảnh vật nơi vườn ngự tằm nắng triêu dương, rung động chập chờn trong làn gió sớm.

Công chúa đang thơ thần ngồi trông xa gần, bỗng đôi mắt nàng chăm chú vào một cảnh tượng. Từ trên mái ngói trắng men xanh, nước mưa còn đọng lại rơi xuống từng giọt đều đều, nổi thành những bóng nước tròn, trôi lăn theo rãnh đá hoa trắng.

Dưới ánh chiều dương, những bóng nước ấy lấp lánh, nổi nhiều màu sắc kỳ ảo, xinh đẹp lạ thường như những hạt ngọc tuyệt trần vô giá! Nét mặt công chúa

sáng lên, nàng mím cười và thầm nghĩ: "Chà! những hạt ngọc kia sao mà đẹp thế! Ta đã có nhiều châu báu, nhưng chưa thấy thứ ngọc nào quý lạ bằng loại này. Giá ta có một tràng chuỗi ngọc như thế để quàng nơi cổ thì thích biết bao!"

Nghĩ xong, như thâu thần, công chúa lại thử người ra nhìn ngắm say sưa quên hẳn bao nhiêu vẻ tươi thắm quanh mình, mặc cho ngọn gió nam cợt đùa cùng cảnh vật.

Giọt mưa đã dứt từ trên mái ngói.

Nơi lòng rãnh đá hoa, hình dáng những viên ngọc vô giá không còn nữa.

Đâu đây, vài tiếng chim ríu rít điểm thưa thớt, dứt khoảng trong mấy tàn cây rậm.

Vầng thái dương lên đã hơi cao, ánh vằn xiên xiên rơi nữa thêm vàng, mà công chúa vẫn còn ngồi ngơ ngẩn, tâm hồn như phiêu dạt tận nơi nào! Một tên cung nữ từ phía trong đi ra, se sẽ đến gần, cung kính thưa: "Cố

lệnh mẫu hoàng gọi."

Như chợt bình tĩnh, công chúa không đáp, nặng nề bước thẳng vào phòng rồi lên giường nằm.

Cung nữ ngọc nhiên chạy vào phía trong.

Một lát, Hoàng hậu đến phòng con, thấy trên mặt ngây thơ có vẻ bơ phờ ủ dột, tưởng rằng đứa con yêu cảm nhiễm phong hàn, nên dịu dàng han hỏi.

Vốn là con một, hằng được nuông chiều, công chúa như có dịp để nhõng nhẽo cùng mẹ. Vì vậy tuy biết hoàng hậu đến thăm, nhưng nàng vẫn nằm xây mặt vào trong im lặng. Hoàng hậu lại càng hốt hoảng kịp báo tin cho đức vua. Nghe tin con bất thường, đức vua vội vàng đến thăm hỏi, công chúa cũng vẫn im lặng không đáp. Sau khi vua và hoàng hậu đã dành, khuyên lớn mãi, nàng công chúa thơ ngây ấy mới thuật chuyện những viên ngọc quý và nói chỗ ước vọng của mình. Nghe xong, đứa vua cười vui vẻ và bảo: "Ô! Con ta khéo vớ vấn thì thôi! Những hạt ngọc mà con nói đó, chỉ là những bóng nước, làm sao kết được tràng chuỗi? Nhưng thôi, con hãy yên lòng, các thứ ngọc quý giá ấy ở trong kho tàng không thiếu gì, cha sẽ cho con tùy ý lựa chọn. Nói đoạn, Vua sai quan giữ kho lựa những thứ ngọc thật đẹp đem đến cho công chúa. Nhưng sau khi xem xong từ thứ ngọc này đến thứ ngọc khác, công chúa vẫn không vừa ý, nhất định đòi cho được thứ hạt ngọc mà mình đã trông thấy.

Ước vọng không thành, lòng mơ tưởng những viên ngọc tuyệt



đẹp làm cho công chúa âu sầu rã rượi, không còn biết đến bao nhiêu thức ngon, vật lạ.

Bệnh của công chúa mỗi ngày mỗi nặng. Đức Vua và Hoàng hậu vô cùng lo lắng, vì vậy thấy sự tương nhớ có thể làm gầy mòn và cướp mất đứa con yêu của mình.

Một buổi chiều đức vua phán hỏi các quan làm thế nào cho công chúa hết bệnh? Tất cả triều thần đều nhìn nhau lặng thinh. Ngài lại hạ chiếu cho đòi những người thợ chuốt ngọc tài giỏi vào triều và hỏi có thứ ngọc nào như những bóng nước lấp lánh ngũ sắc để làm tràng chuỗi cho công chúa?

Tất cả thợ ngọc đều tâm không thể nào tìm được thứ ngọc như thế. Sau cùng, đức vua cho truyền rao khắp trong nước: Nếu người nào làm cho công chúa hết bệnh, sẽ được thưởng nghìn vàng.

Trong khi giờ khắc lặng lẽ trôi qua mà cứu tinh vẫn vắng bóng, vì lòng thương con, người cha hiền ngồi đứng không yên, muôn phần ảo não.

Một buổi sáng tinh sương, có người thợ chuốt ngọc tuổi già, râu tóc bạc phơ; xin vào ra mắt, sau khi bái yết xong người thợ già quỳ xuống tâu:

"Muôn tâu Hoàng thượng! Bệnh của công chúa là một tâm bệnh, không thể dùng thuốc thang điều trị. Muốn cho hết bệnh lành, tất phải làm thỏa nguyện vọng của người ốm. Nhưng có điều khó: bóng nước không thể kết làm tràng chuỗi được. Tuy nhiên, thần đã có phương thuốc làm cho công chúa hết bệnh. Như trút được gánh nặng, đức vua vô cùng mừng rỡ, liền đến phòng con âu yếm bảo: "Hôm nay có người thợ già hứa sẽ xỏ được chuỗi ngọc ấy cho con. Thôi, con đừng buồn rầu nữa".

Lời nói ấy quả có một hiệu lực phi thường: trên gương mặt xanh xao tiều tụy của người bệnh nở nụ cười và cơn trầm kha bỗng đứng như tiêu tan đi đâu mất.

Một dịp may, sáng hôm sau, trời vãn vũ đổ mưa xuống. Khi trận mưa vừa tạnh, những bóng nước cũng trôi nổi lòng rãnh đá hoa như hôm nào.

Người thợ già tâu vua xin mời công chúa ra trước thềm điệu vàng và thưa:

"Tôi tuổi già, đôi mắt đã mờ, không phân biệt được vẻ tốt xấu. Xin công chúa tùy ý lựa hạt ngọc nào đẹp nhất, tôi sẽ xỏ cho."

Nhưng bóng nước vẫn là

THỜ RA HÍT VÀO

*Bây giờ đã hóa hôm qua
Ngày mai rồi sẽ hóa ra bây giờ*

*Bát phong, lục tặc dật dờ
Biết rằng ảo mộng vẫn chờ vẫn mong
Biết rằng tuồng tích sắc không
Vẫn hoài vai diễn với dòng nhân sinh
Lặng tâm soi bóng nhìn mình
Héo tươi, già trẻ, đỏ xanh luân hồi...*

*Tìm về hơi thở mà chơi
Một hai ba bốn... Xong rồi bốn ba...
Bây giờ Ta đúng là Ta
Chỉ qua chớp mắt sát-na là gì?*

*Ô hay... bất khả tư nghị
Ta còn hơi thở ta thì còn Tâm
Hít vào nghĩ đến tha nhân
Thờ ra nghĩ đến chín ngàn nhân duyên!*



TÂM KHÔNG VĨNH HỮU



chất mong manh, vừa chạm đến liền tan ngay, công chúa hết vớ bóng này đến bóng khác, kết cuộc đã mệt nhọc mà chẳng được chi cả.

Người thợ già hỏi: "Thế nào? Những hạt ngọc ấy ở đâu?"

Công chúa ngẩng lên nhìn người thợ, rồi quay lại nhìn vua cha, đáp:

"Xin phụ vương ban cho con tràng chuỗi bằng tử kim, vì thứ ấy rất chắc rơi xuống gạch đá không vỡ. Còn những thứ này chỉ có dáng bên ngoài, nhưng lại giả dối mong manh, con không thể lấy được và không còn thấy ưa thích nữa."

Đức vua dịu dàng bảo:

"Thì nó chỉ là những bóng nước thôi con ạ."

Như tỉnh ngộ ra, công chúa lộ vẻ e thẹn cúi đầu giữa nụ cười kín đáo của đoàn cung nữ...

Đức Phật bảo A Nan và đại chúng:

"Tất cả pháp hữu vi đều vô thường, không thật như bóng

nước chóng tan, như ánh nắng chập chờn giữa trời mưa mà loài nai khao khát lầm tưởng là nước cứ đuổi theo mãi. Sắc thân ngũ ấm cũng như thế chính tự thân còn không giữ được, huống là cảnh vật bên ngoài. Phàm phu trong lúc vì tự thân đi tìm hạnh phúc, chỉ đuổi theo bóng hình giả dối, mong manh, sống mãi trong vòng ước vọng, kết cuộc không được sự vui chơn thật, lại phải chịu bao nhiêu điều thống khổ, không khác chi trường hợp của nàng công chúa. Nếu chúng sanh nào xét biết âm thân vô thường, dứt trừ phiền não huyền tưởng, tất sẽ chứng được tánh thể vắng lặng, yên vui, không còn xoay lăn trong vòng sinh tử nữa!"

Đoạn đức Thế Tôn nói bài kệ rằng:

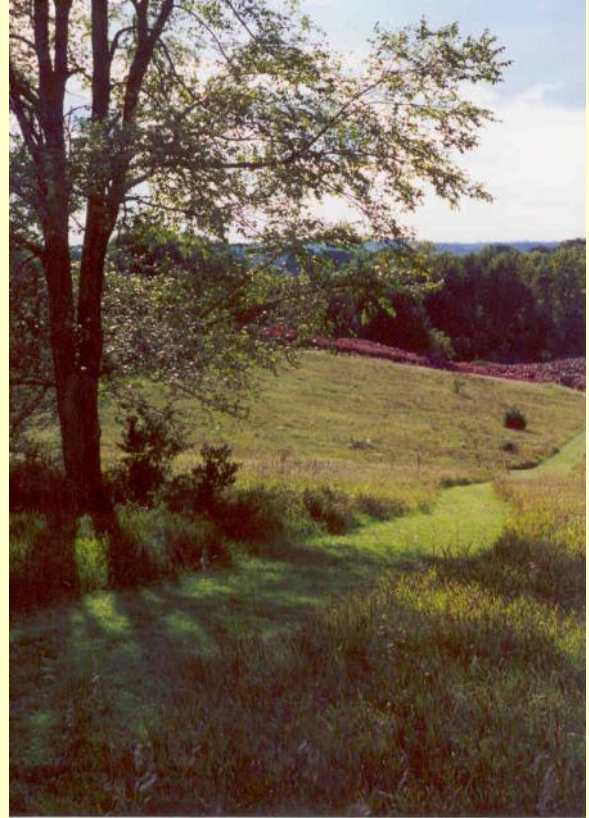
*Nên quán tưởng bóng nước,
Và ánh nắng chập chờn
Như thế quán tưởng thân,
Sẽ thoát vòng sanh tử.*

Thuật giả: Trí Hiền

thơ

LỐI MÒN

Lối mòn rêu xanh
Đá cuội vây quanh
Đón bước chân lãng tử vào tận cùng thế giới
Vàng rơi, vàng rơi
Rừng bình lên muôn sắc gấm hoa
Người đi lòng ở lại
Mang mang tình đời
Bao thương nhớ đầy vơi
Vàng rơi, vàng rơi
Những mảnh hồn reo lên trong nắng mới
Lối mòn giữa rừng thu
Nằm bơ vơ
Con mê tình chưa dứt
Người vẫn đi, ta vẫn chưa về.



BÓN MÙA

Ôi trái đất bao nhiêu điều tuyệt diệu
Mỗi mùa qua nối tiếp những niềm vui
Cây cỏ mùa xuân ngọc ngà xanh mướt
Khoe sắc hương dâng tặng cho đời
Khi hạ về cuồng nhiệt những cuộc chơi
Gái đẹp trai xinh biển chiều nao hăm hở
Gió lồng sóng vờn ta nằm nghe biển thở
Hoan hỷ đời lẽ sống chứa hê vơi
Trời vàng thu triệu chiếc lá buông rơi
Muôn sắc gấm hoa lên màu rực rỡ
Đẹp mê hồn ngắm bao lần vẫn còn ngỡ
Xào xạc đường thu ta nghe bước em về
Ngày mùa đông tuyết trắng phủ sơn khô
Trời đất bao la một màu tinh khiết
Bếp sưởi hồng lên bập bùng diêm tuyết
Êm ái ấm nồng vòng tay của người yêu
Mùa thay đổi tiếp nối dòng sanh diệt
Cái vô thường vẫn bất tuyệt mong manh
Sống bình yên tận hưởng dưới trời xanh
Hiện tại phút giây hạnh phúc an lành.

MỘNG TRÙNG HOA

Đêm trường thanh vắng
Đẹp mang mang dưới ánh trăng vàng
Hồn lãng tử rong chơi miền viễn xứ
Mộng trùng hoa hội ngộ tự bao giờ
Đèn bất tuyệt
Quỳnh hương trắng trong tinh khiết
Không bướm ong, không mắt tặc bên mình
Trăng thu thanh bình
Quỳnh khai hương toả
Duyên nợ bao đời
Tình ta liên đời
Mộng trùng hoa
Trăng thu bàng bạc giữa trời
Đường trần hoa nở rộ người đêm nay
Hồng trần giây phút đắm say
Người đi đi mãi còn lay lắt lòng.

DU TÂM LÃNG TỬ

GA. Oct, 2015

VỀ MỘT SỐ VẤN ĐỀ TRONG NIKÀYA

Tuệ Sỹ

(tiếp theo trang 11)

IV

Như vậy, cho đến mức độ cao nhất trong những giai đoạn phát triển đời sống tinh thần, dục vọng gần như hoàn toàn bị loại bỏ, mà duy chỉ còn một thứ dục vọng duy nhất đó là ý chí sinh tồn. Nhưng do các hình thức hay những biến tướng của dục vọng đã được kể ấy có thể tóm vào hai loại sắc thái căn bản, mà trong tiếng Pàli được gọi là Kàmarāga. Có khi chúng được dùng riêng biệt những cũng đồng một nghĩa cùng nói đến lòng tham dục. Cũng có khi cả hai lập thành danh từ ghép Kàma-rāga, là một trong năm hạ phần kiết sử, những sợi dây trói buộc chúng sinh vào trong thế giới của dục vọng thấp kém này. Ai diệt trừ được nó, người ấy hoàn toàn vượt khỏi dục giới (kàmadhātu), và được gọi là vị không trở lui (Anāgāmi). Theo ý nghĩa này kàma cần phải được hiểu đích xác là nhục dục (Kàma-chamta).

Rāga là dục vọng tế nhị hơn kàma. Nó không những có mặt trong những thèm khát vật dục thấp hèn mà còn có mặt cho đến trong cảm giác của thiền định cao nhất. Trong ý nghĩa đó, nó được hiểu như là tham hay là tham ái. Trên lịch trình đi đến Niết-bàn, sự diệt trừ tham ái này vigāra được kể là một trong những yếu tố quyết định. Vigāra, thay vì được gọi là ly tham, nó cũng được gọi là ly dục. Do đó, ở đây chúng ta ghi nhận hai trạng thái ly dục khác nhau thường được nói đến: một trạng thái ly dục đưa đến sơ thiền, trong đó chủ yếu là Kàma-chanda bị loại bỏ, và một trạng thái ly dục đưa đến chứng ngộ Niết Bàn của một vị A-la-hán; sau khi thấy rõ sự nguy hiểm, vị ngọt và con đường xuất ly những sắc, thọ, tưởng, hành, thức, vị Thánh đệ tử yếm ly chúng. Do yếm ly mà ly dục, do ly dục mà giải thoát; trong giải thoát, vị ấy biết mình đã giải thoát: sự sinh đã dứt... nibbiniam virajjati, virāga vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttim itī māmamkot: Khīma jāti...(25). Trạng thái ly dục của một vị A-la-hán như vậy không phải đơn giản chỉ là từ bỏ những ham muốn những vật dục để hướng thụ các cảm giác thiền định. Nó đòi hỏi một quá trình chuẩn bị mà trong một loạt biến cố tâm lý diễn ra yếu tố "thấy biết như thật" là yếu tố quyết định: nguyên nhân của giải thoát là ly dục; nguyên nhân của ly dục là yếm ly; nguyên nhân của yếm ly là như thật tri kiến; và nguyên nhân cho tri kiến như thật là chánh định (samādhi) (26). Cho nên từ ly dục của thiền định cho đến ly dục giải thoát cần phải trải qua nhiều quá trình biến đổi tâm lý khác nhau nữa.

Phật pháp trong văn học Nikāya-pàli và các A Hàm tương đương thường được tìm thấy là bộ phận giàu phân tích tâm lý. Do đó, các hình thái và các đặc tính của dục chỉ được điểm ra dưới nhiều dạng thức khác nhau. Trong số đó, những Kàma và Rāga đã lược thuật, tanhà và chanda hay icchanda sẽ được nói đến sau đây là những từ ngữ thường gặp nhất.

Tanhà thường được gọi là khát ái là một trong mười hai chi Duyên khởi (Paticcasamuppāda), hậu quả tất yếu của thọ và là nguyên nhân tất yếu của Thủ đưa đến tái sinh. Một người diệt trừ được nó người ấy được gọi là tanhakhayavimutti ái tận giải thoát. Quá trình quan hệ giữa tanhàvia chania-rāga, dục tham, được diễn ra rất rõ ràng trong một đoạn kinh sau đây: "...Vadanam paticca tanhā, tanham paticca pariyasanam paticca làbho, labham paticca vincchayo, vimccham paticca chandarāyo, chandarāgam paticca sjjhosānam..." do duyên của thọ sinh ái, duyên ái sinh tâm cầu, duyên tâm cầu sinh lợi, duyên lợi sinh quyết định, duyên quyết định sinh dục tham, duyên

dục tham sinh đắm trước (27). Hậu quả cuối cùng của quan hệ này là những bất thiện như cầm dao, kiếm đấu tranh giành giết lẫn nhau. Trong đoạn mạch đó, tanhà tức khát ái cuối cùng cũng đưa đến hậu quả nghiêm trọng như Kàma, mà chúng ta đã dẫn ở trên. Ở đây trong quá trình quan hệ từ tanhà đến chandarāga này, chandarāga hay dục tham được nói là có nguyên nhân từ sự quyết định (vinicchaya) mà người ta nói. Như vậy, dục ở đây chỉ ái trước đối với sở hữu của mình. Nhưng cần lưu ý rằng trong danh từ kép chandarāga, thành phần căn bản là rāga, loại dục vọng mà chúng ta đã nói ở trên; và ở đây sự phát hiện của dục vọng này dưới hình thái một thứ ham muốn của cái: chanda.

Trong loại diễn tiến từ khát ái (tanhà) đưa đến hậu quả đấu tranh thù hận, hai yếu tố có tính chất hai mặt: cầu (pariyesana) và dục (chanda). Về hai mặt tương phản của cầu, thứ nhất là phi thánh cầu (anariya pariyesana)(28), đuổi theo mục đích và mục đích ấy không đưa đến đời sống cao thượng. Mục đích không đưa đến cao thượng ấy là thế nào? Điều này được xác định rõ: một người bị chi phối bởi những điều kiện nghiêm khắc của sự sinh, sự già, tật bệnh, sự chết, ô nhiễm, nhưng luôn luôn hành động để tự đưa mình đến chỗ lại phải bị chi phối bởi những điều kiện ấy trong tương lai. Đức Phật chỉ rõ: vợ con, tài sản... những cái mà người ta nắm chặt lấy, những cái ấy không vượt ra ngoài sự chi phối của định luật vô thường, biến động, đưa đến khổ não. Nắm giữ chắc chúng, lấy chúng làm mục đích của đời sống, gọi đó là đuổi theo mục đích không cao thượng, phi thánh cầu. Trái với mục đích thế tục đó là mục đích cao thượng đưa đến hạnh phúc chân thật cho đời sống của mình, mục đích cứu cánh mà sự biến hóa của người phải hướng đến: đây là thánh cầu (ariyapariyesana)(29).

Đức Phật tự xác nhận rằng vì đuổi theo mục đích cao thượng ấy mà Ngài đã dứt khoát từ bỏ gia đình từ khi còn trẻ, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son của cuộc đời, mặc dù cha mẹ không bằng lòng... Và cũng xác định rõ: "Ta xuất gia như vậy, đi tìm cái gì chỉ thiện, tìm cầu con đường tối thẳng vô thượng" (30).

Con người không thể sống mà không hề biết đến ý nghĩa và mục đích cứu cánh của đời mình. Thuở xưa, khi các đệ tử Phật gặp nhau, họ thường hỏi nhau rằng: Hiền giả sống cuộc đời tu tập dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn vì mục đích gì? Để đạt mục đích cứu cánh ấy, đời sống của họ không thể cứ trôi qua một cách bình thản. Họ thường xuyên được khuyến khích "Tinh tấn giữa những người buông lung, tinh táo giữa những người mê ngủ, kẻ trí như con tuần mã thẳng tiến, bỏ lại những con ngựa gầy hèn" (31). Và lời di huấn tối hậu của đức Phật "Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn đừng có buông lung" (Vayadhammā samkhārā, appamādena sampādathā ti)(32). Bởi vì phải luôn luôn nhận định một cách chính xác về tính chất, biến động mong manh của đời sống, và những gì mà người ta thành tựu, những hạnh phúc đạt được chỉ trôi qua chớp thoáng, và nếu không nhiệt thành tinh tấn, đời sống buông trôi trong sự vô nghĩa.

Thêm nữa, trong đời sống thường nhật, một số đệ tử Phật không sống đời sống hoàn toàn đúng đắn, không biết đến một ước nguyện nào. Họ có thể ước nguyện rằng "mong rằng tôi được các vị đồng phạm hạnh thường mến, yêu quý, kính trọng", và do vậy họ phải thành tựu đầy đủ tư cách đạo đức, không gián đoạn thiền định. Họ phải sống cuộc đời tri túc, nhưng vẫn có thể ước nguyện rằng: những nhu cầu tối thiểu sẽ không thiếu thốn, sẽ không khó khăn. Họ ước nguyện mong chế ngự được những sợ hãi và khiếp đảm khi sống một mình trong rừng vắng (dục này là Kat-tukamyatā-chania: chỉ là ước muốn làm, không thiện, không ác). Cho đến, với ước nguyện sâu xa nhất, ước nguyện thành tựu cứu cánh ngay trong đời sống này, ước nguyện rằng với sự diệt tận các lậu, sau khi từ mình chứng ngộ và an trụ ngay trong đời sống hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không còn lậu hoặc.

Khi một người Bà-la-môn hỏi tôn giả A-nan-da rằng (34): "Do mục đích gì Tôn giả sống cuộc đời tu tập dưới sự hướng dẫn của sa-môn Gotama?" Ngài trả lời một cách xác định "Với mục đích đoạn tận dục mà tôi sống cuộc đời tu tập dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn". Dục (chanda) ở đây tất nhiên chỉ cho dục vọng mà những đồng nghĩa của nó như Tanhà (khát ái), rāga (tham trước) và nhiều danh



từ khác nữa. Nhưng chanda cũng cần được hiểu chính xác theo nghĩa đen của nó; đó là sự ước muốn thúc đẩy hành động; nó có thể là động lực của những gì xấu xa thấp kém (Kemma chanda) nhưng đồng thời cũng có thể là động lực cho những gì cao thượng (Dhamma chanda). Tính chất hai mặt của nó được thấy rõ trong câu trả lời của Ngài khi được hỏi “Có con đường gì đưa đến đoạn tận dục?” câu trả lời của Tôn giả A-nan đặt ra một vấn đề khá lôi cuốn: chanda-samādhī... ayam patipadā atas-sa chanda chandassa pahānāya, (dục định... đây là con đường đi đến sự đoạn

diệt dục ấy). Lấy dục (chanda) để đoạn trừ dục (chanda), tính chất hai mặt của dục có ý nghĩa như thế nào? Người Ba-la-môn nhận xét: Lấy dục trừ dục sự kiện như vậy sẽ vô cùng không khi nào chấm dứt. Nhưng A-nan đã đưa ra một ví dụ sắc bén để giải quyết mâu thuẫn một cách tường tận: “Này Bà-la-môn, ông nghĩ thế nào, có phải trước ông có lòng thúc đẩy: ta sẽ đến khu vườn; và sau khi ông đến khu vườn rồi, lòng thúc đẩy dứt hẳn?” Và sau đó, Ngài giảng giải ý nghĩa rộng hơn một chút “Khi vị Tỷ kheo A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, phạm hạnh đã vững, điều cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã trừ, chính trí giải thoát. Dục của vị ấy có trước để chứng A-la-hán, khi chứng A-la-hán rồi, dục ấy tự dứt hẳn”.

Dục (Dhamma chanda) mà tính cách quan trọng của nó được Ngài A-nan nhấn mạnh trên đây là một trong bốn sự kiện khiến người ta dễ dàng thành tựu mục đích, đạt được những gì mong muốn, gọi là Bốn Như Ý Túc (cattāro iddhipādā), có thể hiểu đó là bốn phép lạ. Đức Phật không bao giờ coi trọng những thứ phép lạ như bay trên trời, lặn xuống nước, hay chui xuống đất, đoán biết ý nghĩ người khác... Phép lạ đối với Ngài thường thường là sự kiện kỳ diệu khi một con người thấp kém được biến đổi thành một kẻ cao thượng, một tâm hồn bạc nhược trở thành đồng mãnh... (35). Trường hợp bốn phép lạ, hay Bốn Như Ý Túc ở đây cũng vậy. Thuật ngữ Bốn Như Ý Túc được nêu đây đủ như sau:

1. Dục tam ma địa thẳng hành thần túc (chanda-samādhī-padhāna-samkhāra-samannāgata-iddhipādā).

2. Tâm.

3. Tinh tấn.

4. Quán tam ma địa thẳng hành thần túc (citta-viriya-vimāsa-samādhī-padhāna-samkhāra-samannāgata-iddhipādā).

Dục được coi như một phép lạ đặc biệt và quan trọng thật trong các loại phép lạ có thể có. Chính do dục mà một người được thúc đẩy đi tìm cái gì chí thiện, cao cả (dục này là pháp dục). Trong rất nhiều đoạn kinh, đức Phật cho thấy rằng những ai mà các Như Ý Túc của họ bị thụt lùi thì mục đích cứu cánh của những người ấy cũng sẽ bị lung lay. Ngài cũng nói rằng, Ngài trước khi thành đạo do nhờ tu tập với Bốn Như Ý Túc mà thành tựu mục đích (36).

Như vậy, con đường thực hiện Phật pháp luôn luôn phải bắt đầu bằng một ý chí kiên quyết, với nhận định chính xác về thực chất của đời sống, biết rõ mục đích của đời người là gì. Ngoài điều kiện tiên quyết đó ra, không có con đường chân chính nào để đi thẳng vào trọng tâm giáo lý của Phật. Nếu không, hậu quả chỉ là những xuyên tạc. Ý nghĩa diệt dục phải được hiểu biết một cách nghiêm túc như vậy. Và cũng chính từ hiểu biết đó mà có thể nhận định đức Phật phá hủy thế gian trong ý nghĩa nào. Đời sống không định hướng là đời sống vô nghĩa. Đó là sự thực. Một sự thực rất tầm thường, nhưng đánh giá đúng mức đó không phải là sự kiện đơn giản như chúng ta tưởng.

(còn tiếp)

CHÚ THÍCH

(1) Digha Nikāya tập III, trang 180. TH.C. . Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt Trường Bộ kinh IV, trang 180.

(2) Upāli, một tặc gia đệ tử danh tiếng của Nigantha

Nataputta sau khi khuyên ông hãy thận trọng ý nghĩ trước khi thay đổi quan điểm như vậy. Sau đó, Ngài Upāli lại tuyên bố chấm dứt mọi liên hệ với phái Nigantha, nhưng Phật khuyên Ông hãy tiếp tục ủng hộ các vị ấy như trước vì đã từ lâu gia đình Ông là giếng nước mưa nguồn cho các Nigantha”. Xem Mii,379. TH.C. Kinh Ưu Ba Ly, Trung Bộ tập II, trang 379.

(3) Đoạn văn thường xuyên trong các kinh Pāli, xem D.285.TH. C Kinh Sa Môn Quả, Trường Bộ I, trang 85.

(4) Samyutta Nikāya tập III, trang 139. Bản Việt , Tương Ưng tập III A, trang 145.

(5) Digha Nikāya tập I trang 90, bản viết dịch: kinh Ambattha, Trường Bộ kinh I, trang 90.

(6) Digha Nikāya tập III trang 81, bản viết dịch Trường Bộ kinh IV, trang 82.

(7) Digha Nikāya tập II trang 347; bản viết dịch Trường Bộ kinh II, trang 346.

(8) Majjhima Nikāya tập I, trang 86; bản Việt Trung Bộ kinh, tập I, trang 86.

(9) Majjhima Nikāya tập II, trang 502bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 502.

(10) Majjhima Nikāya tập II, trang 507; bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 507.

(11) Majjhima Nikāya tập I, trang 91; bản Việt Trung Bộ kinh, tập I trang 92.

(12) Majjhima Nikāya tập II, trang 121; bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 120. A

(13) Majjhima Nikāya tập II, trang 121; bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 120. A

(14) Samyutta Nikāya, tập II, trang 11; bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập II A, trang 12. xem thêm Di Môn Túc Luận, Đại Tạng kinh trang 1536, sách XXVI, trang 3670, 400ab. Đại Tỷ Bà Sa, Đại Tạng kinh trang 1545, sách XXVII, trang 674 và tiếp theo.

(15) Samyutta Nikāya, tập II, trang 98 bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập II A, trang 95.

(16) Majjhima Nikāya tập II, trang 506; bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 506.A

(17) Samyutta Nikāya, tập II, trang 98 bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập II A, trang 95.

(18) Di Tập Môn Luận, sdd, trang 400c.

(19) Samyutta Nikāya, tập II, trang 98 bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập II A, trang 96.

(20) Sách đã dẫn như trên.

(21) Có năm loại điều dục, những đối tượng kích thích ham muốn của tai, mắt, mũi, lưỡi và thân.

(22) Majjhima Nikāya tập II, trang 364-6; bản Việt Trung Bộ kinh, tập II trang 364-6.

(23) Xem Digha Nikāya tập I, trang 71; Majjhima Nikāya tập I, trang 275.

(24) Về các ví dụ sau xem sdd. Như trên.

(25) Đoạn văn kiểu mẫu về quá trình chứng quả A-la-hán. Tham chiếu Samyutta Nikāya, tập III, trang 69, và nhiều kinh khác.

(26) Tham chiếu Samyutta Nikāya, tập II, trang 32, Tương Ưng kinh, tập II A, trang 31.

(27) Digha Nikāya tập II trang 58; bản viết dịch Trường Bộ kinh III, trang 58A.

(28) Digha Nikāya tập I trang 161.; Tương Ưng kinh, tập I, trang 162.

(29) Sdd, như trên.

(30) Majjhima Nikāya tập I, trang 163;bản Việt Trung Bộ kinh, tập I trang 163.

(31) Dhammapada 29.

(32) Digha Nikāya tập II trang 156; bản viết dịch Trường Bộ kinh III, trang 156.

(34) Samyutta Nikāya, tập V, trang 272; bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập V B. trang 272.

(35)Kavadha một cư sĩ trộm yêu cầu Phật chỉ phép lạ cho các tỷ kheo để có nhiều người tin tưởng. Phật nói về ba loại phép lạ: Thân biến thị đạo-phép lạ biến hoá thân hình; ký tâm thị đạo-phép lạ biết ý nghĩ người khác và giáo xứ thị đạo-phép lạ của giáo dục. Ngài bác bỏ hai loại đầu. Xem Digha Nikāya tập I trang 211; bản viết dịch Trường Bộ kinh II, trang 211.

(36) Samyutta Nikāya, tập V, trang 254; bản Việt ngữ Tương Ưng kinh, tập V B. trang 198.

Phương trời cao rộng

Truyện dài của VĨNH HẢO

CHƯƠNG NĂM

(kỳ 2, tiếp theo kỳ trước)

Hôm nay lại có một chú mới vào xin xuất gia nữa. Chú ấy tên là Sáng cũng quê ở Diên Khánh. Ba chú Sáng là một thầy tu hoàn tục. Có lẽ do ảnh hưởng của cha mà chú ấy đòi đi tu sớm (chú ấy nhỏ thua tôi hai tuổi). Chú Sáng có khuôn mặt lạnh lợi, khô ngô với đôi mắt to và sáng. Phải cái là da chú quá đen mà lại mốc sần nên cũng giảm bớt đi phần nào nét dễ thương của chú. Ba chú Sáng có quen biết với thầy tôi từ trước nên chuyện xin thầy cho chú xuất gia cũng đơn giản. Chú chẳng bị thử thách gì như tôi. Nhưng vì gia đình chú có tổ chức tụng kinh hằng ngày như ở chùa, nên chú cũng thuộc khá nhiều những bài kinh sám nguyện. Sáng thông minh, học thuộc lòng rất giỏi nên chỉ thời gian ngắn là vượt qua các chú Dũng, Sung và Kính. Ba chú Sáng cũng chuẩn bị cho chú đầy đủ nên vào chùa chừng một ngày sau là chú đã có áo quần tu để mặc rồi. Vài may cũng là loại trung bình, không sang mà cũng chẳng tệ lắm, nên chú cũng không bị thầy tôi bắt đem cho hay đối với ai. Vậy là kể từ hôm nay, tôi không còn là đệ tử út của thầy nữa. Tôi đã được lên chức sư huynh rồi đó.

Chú Sáng cũng không có chỗ ngủ nên tối nào cũng cùng với chú Kính giảng tụng ở phòng thầy. Tôi vẫn ngủ trong phòng thầy, nhưng lúc này tôi không ngủ trên ghế xếp nữa vì

thấy mất công, lại thêm phiền là mỗi lúc cửa quây thì chiếc ghế lại kêu lên cọt két vài tiếng, có thể làm mất giấc ngủ của thầy. Tôi thưa thầy là tôi ngủ ở khoảng trống ở giữa bàn viết và tủ thờ Phật trong phòng thầy (tức là chỗ ngủ của tôi và thầy cách nhau một cái tủ đứng lớn). Thầy đồng ý. Từ đó, mỗi tối tôi lau quét rồi ngủ dưới nền xi-măng cho mát và thoải mái.

Chú Sáng siêng năng học kinh luật, suốt ngày ngồi một chỗ mà học, chẳng biết đi chơi đâu. Khi nào buồn ngủ, chú ngồi xếp bằng trên ghế hoặc ngồi dựa vách mà ngủ. Đôi lúc chú ngồi nhắm mắt lim dim như một ông Phật con. Dũng, Kính và Sung có chọc ghẹo hay đùa tới thì Sáng chấp tay nói "mô Phật" khiến ba chú kia càng ghét thêm, cho rằng Sáng đạo đức giả. Buổi tối, Sáng ngủ ở Tổ đường cứ bị chú Kính chọc ghẹo, nào là thắt giây móc vào ngón chân cái rồi đem cột vào chân bàn chân ghế, nào là chờ Sáng ngủ say rồi hè nhau khiêng đi chỗ khác-có khi còn muốn tụt quần chú Sáng để đem giặt nữa. Nhưng Sáng đúng là chú tiểu hiền lành dễ thương, bị chọc hoài mà không đem lòng hờn oán ai, cũng không đem chuyện đó lên thưa thầy hoặc mết thầy quản chúng.

Vài hôm sau, thầy gọi Sáng vào phòng, bảo Sáng cùng tôi lau quét dưới đất mà ngủ. Công việc hầu hạ thầy từ đó có thêm Sáng phụ giúp nên tôi cũng vui và đỡ bận.

Mỗi tối trước giờ niệm Phật, hai đứa chúng tôi được thầy dạy

cho pháp Tỳ ni. Phương pháp này, trích từ kinh *Hoa Nghiêm*, là một trong những pháp tu mà Thiện Tài đồng tử học được trên đường tham vấn năm mươi ba vị Phật và Bồ tát. Phương pháp rất đơn giản mà lúc đó chúng tôi chỉ học cách thực hành chứ không cần tìm hiểu nghĩa lý. Phương pháp này cũng được trích dẫn một số câu thông dụng để tạo thành cuốn *Tỳ Ni Nhật Dụng*, một trong bốn cuốn luật mà tôi đang học phần âm Hán-Việt. Bây giờ, thầy dạy chúng tôi áp dụng bằng cách học phần nghĩa. Phương pháp rất dễ áp dụng. Chỉ cần học thuộc lòng một số bài thơ kệ (thường có kèm theo một câu thần chú) để đọc trong những sinh hoạt hằng ngày. Chẳng hạn khi rửa tay thì đọc:

*"Lấy nước rửa tay,
Cầu cho chúng sanh,
Được tay trong sạch,
Giữ gìn Phật pháp.
Ân, phạ tất ba ra ma ni sa ha."*

Phương pháp này phù hợp với *Chánh niệm* trong *Bát Chánh Đạo*. Đó là cách để tập cho mình ý thức được mình đang làm gì, giữ cho tâm hồn luôn chú mục vào giây phút hiện tại để từ đó định lực phát sinh, định lực phát sinh thì trí tuệ mới tỏa chiếu. Thầy giảng cho chúng tôi nghe sơ qua như vậy. Mỗi ngày đầu chúng tôi chưa quen, thầy cố tình đọc lớn tiếng để nhắc chúng tôi đọc theo. Thầy trò chúng tôi thường đọc chung các bài kệ chú áp dụng trong khoảng thời gian trước khi ngồi niệm Phật hay tham thiền tại chỗ nằm ngủ và nhất là khoảng ba giờ rưỡi khuya, lúc mới nghe tiếng

báo chúng và đại hồng chung ngân vang để đánh thức cả viện thức dậy. Giắc khuya này có nhiều câu kệ để đọc lắm. Trước nhất là bài *Tảo ngộ* (thức dậy buổi sớm), thầy đọc trước câu đầu, chúng tôi giật mình, dụi mắt, cùng đọc theo các câu kệ:

*"Ngủ mới thức dậy,
Cầu cho chúng sanh,
Được trí siêu việt,
Thấy khắp mười phương."*

Rồi đến bài *Văn chung* (nghe chuông):

*"Nghe tiếng chuông phiền não
nhẹ*

*Trí tuệ lớn, bồ đề sanh
Lìa địa ngục, xa hầm lửa
Nguyện thành Phật, cứu
chúng sanh.*

An, dà ra để da sa ha."

Xong bài *Văn chung*, ngồi niệm Phật nửa giờ mới bước xuống đất. Nhưng trước khi đặt chân xuống đất thì phải đọc bài *Hạ đơn* (xuống giường) – lúc đọc bài này, tôi thấy tức cười mà chẳng dám nói ra điều mình suy nghĩ với thầy, nhưng không ngờ lúc vui, thầy nói: "Hai đứa con nằm ngủ dưới đất thì đâu có cần phải đọc bài *Xuống giường*, phải không? Nhưng kệ, cứ đọc cho quen. Đâu phải nằm dưới đất hoài!"

Xỏ hai chân vào giếp để bắt đầu cất bước chân thứ nhất có bài *Hành bộ bất thương trung* (bước đi không tổn hại đến sinh vật dưới đất) – bài này tôi thấy tức cười cho trường hợp chúng tôi, vì phòng thầy lúc nào cũng lau sạch, giếp đều để ở phía ngoài, có giếp đầu mà xỏ và đọc bài kệ cho bước chân thứ nhất! Bước ra khỏi nhà hay phòng lớn có bài *Xuất hộ* (rời nhà); vào nhà tiêu có bài *Đăng xỉ*; rửa tay có bài *Tẩy thủ*; rửa mặt có bài *Tẩy diện*; súc miệng có bài *Thấu khẩu*; tắm rửa, thay quần áo, mặc áo tràng v.v... nhất nhất mọi cử động, mọi hành vi

đều có những bài thơ kệ, hoặc thần chú thích hợp để đọc lên, nguyện cầu cho chúng sanh và cũng để tự lắng tâm mình. Tôi và Sáng tập áp dụng phương pháp này không mấy khó. Có thầy nhắc nhở luôn như vậy nên chúng tôi ít quên. Ban ngày ra ngoài không ở trong phòng thầy, chúng tôi cũng tự nhớ những bài kệ chú khác để áp dụng cho các sinh hoạt khác. Nhưng ở ngoài, chúng tôi đọc thầm chứ không đọc to như lúc ở trong phòng thầy. Mà thầy cũng chỉ đọc lớn tiếng để nhắc nhở chúng tôi trong thời gian đầu thôi. Đầu được vài tuần lễ, biết chúng tôi đã thuần thục, thầy không đọc lớn tiếng nữa. Bài học thầy dạy, phương pháp thầy nhắc, đơn giản chỉ có thế. Nhưng tôi nhớ mãi và đem áp dụng lâu dài về sau để trở thành một trong những công phu tu tập thường xuyên của đời mình.

Trong tháng đó, viện có tăng thêm nhân số về phía bọn tiểu chúng tôi. Một chú tên Sướng, một chú tên Minh và một chú tên Thông. Sướng thì ở Cam Ranh ra, Minh thì ở xóm Bồng vào, Thông thì ở Diên Khánh lên. Chú Sướng và Thông thì xin làm đệ tử thầy quản chúng. Minh thì xin làm đệ tử thầy tôi. Vậy là tôi lại có thêm một sư đệ. Chú Minh này là chú nhỏ nhất trong đám tiểu chúng tôi. Không những nhỏ tuổi mà còn nhỏ xác nữa. Bé tí xiu mà lại ốm tong teo như con nai con mồi lọt lòng mẹ. Ví chú ấy như con nai con là chính xác nhất ví chú còn có đôi mắt to, đen láy, hiền như mắt nai vậy. Hình như nhà chú ấy khá giả, may cho chú đồ sang lắm, may luôn một lúc bốn, năm bộ với loại vải đắt tiền. Chẳng hiểu sao thầy tôi không la rầy, cấm đoán chỉ chuyện đó. Đôi khi tôi tự hỏi không biết thầy có phải chỉ đặc biệt cấm đoán mình tôi thôi? Phải chăng đối với một đứa đệ tử nhậy cảm và dễ say đắm, thầy sẽ ngăn ngừa nó từ những bước đầu?

Chiều, người thân của các chú mới xuất gia ra về. Chẳng thấy chú nào bịn rịn quyến luyến gì. Buổi tối, tất cả các chú tiểu phải tập trung tại Tổ đường để học và ôn lại kinh trước khi đi trả kinh (dò kinh) nơi phòng thầy quản chúng. Mạnh ai nấy đọc lớn bài học của mình. Người thì học kinh, kẻ thì học luật, làm rộn cả Tổ đường. Nhưng chúng tôi đang đọc lớn như vậy bỗng nghe chen vào tiếng khóc rất thảm. Cả bọn

chúng tôi kẻ trước người sau, từ từ ngưng đọc kinh, hướng về chỗ phát ra tiếng khóc. Tiếng đọc kinh nhỏ dần nhỏ dần rồi im, trong khi tiếng khóc càng lúc càng lớn, nghe thống thiết lắm. Té ra người khóc là chú Minh, con nai con của chúng tôi. Thấy bên ngoài im tiếng đọc kinh mà lại có tiếng khóc rất lớn, thầy tôi từ trong phòng bước ra, hỏi:

"Cái gì vậy? Đứa nào đánh?"

Chú Kính nhanh miệng đáp liền:

"Da con không có đánh nó."

"Vậy thì ai?" thầy hỏi tiếp rồi hướng về chú Minh, "ai đánh con mà khóc dữ vậy? Chú nào ăn hiếp thì thưa với thầy."

Minh không trả lời thầy mà càng khóc to hơn. Thầy vừa tức cười vừa bực mình, quay qua hỏi tôi:

"Ai làm gì chú ấy vậy?"

Thực tình tôi cũng không biết nguyên do nào nên chỉ đáp:

"Bạch thầy con không biết. Hình như chú ấy tự khóc chứ chẳng ai đánh đập gì."

Vậy là thầy đoán được nguyên do. Thầy hỏi chú Minh:

"Nhớ nhà phải không?"

Câu hỏi của thầy làm tăng thêm nỗi nhớ của chú, chú khóc rống lên, nghe còn thảm thiết hơn. Bào chú im không được, thầy đưa địa chỉ, sai chú Đông (người làm công quả cho chùa) đến nhà chú Minh thông báo cho cha mẹ chú lên viện đón chú về. Chú Đông lo việc đó sao không biết mà đến sáu giờ sáng mới thấy cha mẹ của chú Minh đến. Suốt đêm đó chú Minh cứ khóc thút thít. Thầy bảo cha mẹ chú Minh đem chú về. Thầy không nhận chú xuất gia ở viện nữa, dù chú vẫn cứ là đệ tử của thầy. Tháng sau tôi gặp chú Minh ở Phật học viện Linh Sơn, một Phật học viện Sơ đẳng nổi tiếng trong nước dành cho các chú tiểu. Được biết, khi thầy tôi báo gia đình chú Minh đem chú về không cho tu với thầy nữa, chú đã đòi đi tu trở lại vài ngày sau đó. Gia đình chiều lòng, bèn đem chú lên Phật học viện Linh Sơn để tiếp tục ý nguyện xuất gia của chú.

Tôi ở viện được nửa tháng thì mọi sinh hoạt trong ngày đã trở thành quen thuộc. nếp sống thiền môn với kỷ luật chặt chẽ, với nội quy khe khắt và bao nhiêu là điều cấm kỵ phải tránh né, không làm tôi khổ sở, lúng túng nữa. Tôi đã có thể ngủ và thức, học, làm việc và tu, theo thời khóa của viện mà không thấy trở ngại gì. Tôi biết tôi có thể chịu đựng nổi. Có điều là càng lúc tôi càng ốm và xanh.





Chuyện ăn uống thì nơi đây chẳng thiếu thốn gì, nhưng tuổi thơ như tôi mà ngủ một ngày có năm, sáu giờ đồng hồ thì phải công nhận là chưa đủ. Các chú tiểu ngồi đầu gục đó. Tôi và Sáng vì ở trong phòng thầy nên khi keng đánh báo thức là cùng dậy. Có thầy một bên đầu dằm ngủ nướng. Nhưng các chú tiểu khác ngủ ngoài Tổ đường hay trong phòng điều thì có khi cũng muốn nằm rảnh được chút nào hay chút này, hoặc có khi ngủ mê không biết đã đến giờ phải thức. Thức dậy sớm cho quen, chứ thực ra bọn tiểu chúng tôi có làm việc gì vào giấc khuya ba giờ rưỡi, bốn giờ đầu. Để cho có chuyện làm mà tránh buồn ngủ, thầy bảo chúng tôi lấy kinh luật ra học, nói rằng dậy sớm như vậy học rất mau thuộc. Thầy cũng nói với chúng tôi rằng, bây giờ còn nhỏ không tập dậy sớm, sau này trở thành thầy tăng lười biếng, ham ngủ nghỉ. Mặc dù thầy khuyến nhắc và đưa ra bao nhiêu lợi ích của sự dậy sớm, chúng tôi cũng phải thật khổ nhọc để thẳng được những cơn buồn ngủ. Nhiều chú gục trên bàn kinh mà ngủ. Có chú giả đồ để kinh trên bàn, xin phép đi đại tiện hay tiểu tiện. Vậy rồi đi luôn chẳng thấy trở lại. Chắc là kiếm chỗ nào khuất để nằm lăn ra mà ngủ, hay ngồi đại xuống ở góc tường nào gần cầu tiêu mà ngủ đỡ. Giờ báo thức, có chú không hay biết gì. Thầy tôi hoặc thầy quản chúng phải thường nhắc nhở, kêu dậy. Thầy tôi có khúc cây ngắn nhỏ, chú nào ngủ mê thì lấy khúc cây đó gõ vào mắt cả mấy cái. Thầy quản chúng thì có cái roi mây, ai ngủ quên là bị thầy quất cho chạy mà tỉnh ngủ luôn. Cho nên tôi thường lợi dụng lúc đi lấy nước sôi cho thầy, chạy xuống phòng điều để đánh thức các chú trước. Bây giờ có thêm chú Sáng, tôi và chú thay nhau, đưa đi lấy nước sôi, đưa đi đánh thức các chú dậy để các chú khỏi bị đờn tội nghiệp. Thực ra tôi và Sáng có hơn gì các chú kia đâu. Chúng tôi cũng buồn ngủ, thêm ngủ lắm, nhưng không dám và cũng không có cơ hội nào để

ngủ thêm một chút. Chúng tôi phải dùng đủ mọi phương pháp để vượt qua cơn buồn ngủ. Có nhiều phương pháp lắm, nào ngất vẹo vào đùi, nào búng tai búng mũi, nào đứng dậy đi vài vòng hay chạy ra ngoài rửa mặt, nào nhúi mạnh hậu môn vài giây mỗi lúc... đó là các phương pháp thông dụng mà các chú tiểu bày nhau. Còn tôi thì áp dụng phương pháp tự kỷ ám thị mà thầy dạy từ những ngày đầu tiên. Tuy vậy, có lúc con ma buồn ngủ cũng đã quyến rũ và chinh phục tôi. Những lúc như vậy, tôi tìm được chỗ ngủ rất an toàn mà các chú tiểu khác không nghĩ ra. Trước hết, tôi không ngủ vào giấc khuya khi các bọn tiểu chúng tôi phải tập trung tại Tổ đường để học kinh, có thầy kiểm soát, mà lựa khoảng thời gian nào rảnh nhất trong ngày như lúc đi tắm giặt, lúc các thầy đều đi cúng *quá đường* trong mùa an cư (cúng đường, thọ trai và tụng kinh, kéo dài gần hai giờ đồng hồ), hay vào giờ phóng tham. Chẳng qua tôi cũng bắt chước chú Sung thôi, nhưng cải tiến cách của chú ấy một chút để được an toàn hơn. Chú Sung thường lên chánh điện, chui xuống bàn thờ Quan Âm mà ngủ. Nhưng dưới bàn thờ trống trải, ai đi ngang cũng có thể nhìn thấy chú nằm chèo queo dưới bàn. Ban đầu buồn ngủ quá mà không biết ngủ tạm ở đâu, tôi chợt nhớ đến chỗ của chú Sung; nhưng khi nhìn lại thấy dưới bàn thờ trống quá dễ bị phát giác, tôi bèn chui vào tủ thờ Phật Thích Ca. Tủ thờ của viện lớn lắm, hai ba chú tiểu chui vào cũng được chứ mình tôi thì thấm gì. Cửa tủ thờ nằm ở phía sau, tức từ tượng Phật nhìn ra mới thấy. Tôi kéo cánh cửa ra thấy bên trong chia làm hai ngăn: ngăn trên chứa một số hương đèn và một cái khay đựng chén cơm cúng Phật. Ngăn dưới là chổi quét bàn thờ và vài thứ linh tinh khác. Tôi chọn ngăn trên, lùa hương đèn về phía trong cho gọn, rồi chui vào, kéo cánh cửa tủ lại, vậy là có một giấc ngon.

Cũng nhờ ngủ lén ở đây mà tôi được thầy hương đăng (phụ trách chưng hoa quả và lau quét chánh điện) *chiếu cố*. Làm chú tiểu ở viện mà được thầy hương đăng chiếu cố thì sướng lắm. Có điều, tôi đã không dám hưởng sự chiếu cố đó lâu dài. Trong ba tháng hè, viện họp và cử một thầy rảnh rỗi (nghĩa là không năm chức vụ trong ban lãnh đạo

và cũng không phải là học tăng của viện) để đảm trách chức hương đăng. Mùa hè này, thầy hương đăng được chọn là thầy Thiện Ngộ, vị trụ trì của chùa Kỳ Viên, một ngôi chùa nhỏ trên ngọn núi nhỏ ở gần nhà tôi. Mỗi năm thầy chỉ lên viện ba tháng hè để an cư tụ tập theo chúng tăng tụ tập đồng đạo tại đây. Buổi trưa sắp đến giờ cúng quá đường, thầy có trách nhiệm lấy một chén cơm trắng để dâng cúng Phật. Chén cơm là một cái tiem có nắp dẹt, bằng gỗ, sơn mài rất đẹp, đặt trên một cái khay nhỏ cũng sơn mài. Sau khi cúng xong, khay cơm cúng Phật được thầy rửa rồi đem cất vào tủ thờ này. Khi thầy mở ra, thầy tôi nằm bên trong thì giật mình. Nhưng rồi thầy cũng nhanh ý, hiểu ngay được chuyện gì xảy ra. Các thầy đã từng là trụ trì thì thường bén nhạy trước những mảnh khỏe và sự nghịch ngợm của các chú tiểu lắm. Tôi thấy cửa tủ mở ra thì cũng hết hồn, hết vía mà chẳng biết phải làm sao, đành nằm im giả đồ nhắm mắt ngủ để thầy ấy muốn sao thì muốn. Vậy mà thầy không bẹo tai xách cổ tôi ra ngoài để la hay đưa tôi ra trước Tổ đường cho thầy tôi trừng trị. Từ bóng tối trong tủ nhìn ra, tôi thấy thầy cố gắng nín cười, hai vai thầy rung lên từng hồi, rồi thầy lấy khay cơm cúng ra để trên bàn, một tay nhẹ nhẹ kéo cánh cửa lại, ý chừng thầy sợ làm động sẽ phá giấc ngủ ngon lành của tôi. Nếu thầy tôi hay thầy quản chúng biết được, chắc sẽ trách thầy hương đăng dung dưỡng những thói hư tật xấu của tôi. Nhưng cử chỉ tế nhị dễ thương của thầy hương đăng, tôi nhớ suốt đời. Không phải sự dễ dãi, rộng rãi lúc nào cũng đem lại hậu quả xấu. Và không phải ai cũng có thể nhảy ra ngoài vòng rào của khuôn thước kỷ luật một cách tài tình và tinh diệu như thầy Thiện Ngộ. Sự phá rào luôn luôn để lại những dấu ấn cho tâm hồn con người bằng nhiều cách. Có khi là mặc cảm tội lỗi. Có khi là thái độ tự mãn đáng ghét. Cho nên, chỉ có ông trụ trì nhà quê, lặn lội sống một mình trên núi cao như thầy hương đăng mới có thể khép nhẹ cánh cửa tủ một cách tự bi thượng thừa như vậy mà thôi.

Tôi không lạm dụng sự dễ dãi của thầy hương đăng đề rồi mỗi ngày chui vào tủ thờ mà ngủ. Hơn nữa, lâu lâu mới có cơ hội ngủ lén chứ không phải ngày nào cũng có. Và lâu lâu tôi mới bị con ma ngủ xúi bậy. Đầu phải lúc nào tôi cũng bó tay qui hàng. Sau này, có một

lần tôi lại chui vào tủ để ngủ như vậy nữa. Lúc thức dậy, tôi thấy trên tay tôi có một túi ni-lông hơi nặng. Trên miệng túi có một mẩu giấy nhỏ ghi mấy chữ "Cho con đó," ở dưới lại đề hai chữ "Phật Tổ". Trong túi ni-lông là một trái xoài tượng và trái bơ. Tôi chui ra vái đức Phật một cái rồi xách túi quà về phòng, cất vào va-li. Tôi biết là thầy hương đăng cho tôi. Trái cây trên chánh điện rất nhiều. Phật tử đem cúng hàng ngày, không đủ chỗ để chưng. Tuy nhiên, sau khi cúng, trái cây đem xuống đều tập trung tại bếp để dọn cho chúng tăng, không ai được ăn riêng, ngay cả thầy hương đăng. Khi nào số trái cây không đủ để chia cho đại chúng hai trăm người thì thầy hương đăng đem dọn cho quý hòa thượng, thượng tọa lớn tuổi, hoặc phân phát cho các chú tiểu. Cho nên, có được một trái xoài lớn, một trái bơ lớn cho riêng mình thì cũng là điều may mắn lắm thay. Trong lòng, tôi vừa thích thú mà cũng vừa thấy buồn buồn làm sao. Tôi sợ tôi trở thành một chú tiểu hư. Tôi đi tìm thầy hương. Thấy tôi, thầy hương đăng làm mặt tỉnh như không, như thể thầy không hề hay biết gì chuyện tôi ngủ lên trong tủ thờ vậy. Nhưng tôi phải đến nói chuyện với thầy. Tôi đứng bên cạnh thầy trong khi thầy đang cắm hai bình hoa mới để cúng Phật. Tôi hỏi:

"Thầy cho con trái cây phải không thầy? Con cảm ơn thầy nha."

Thầy cười cười, chối:

"Trái cây gì? Đâu có. Thầy không biết à nha."

"Con biết thầy cho con. Con cảm ơn thầy nhiều lắm."

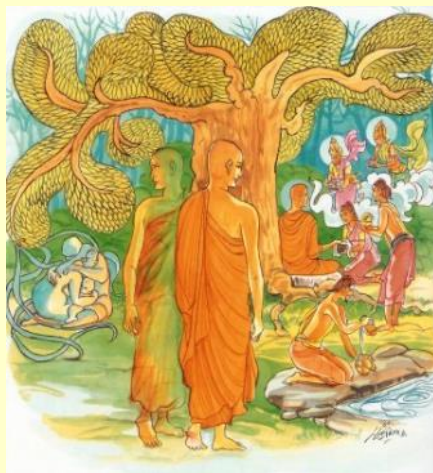
Rồi tôi quay đi. Nhưng tôi cứ thấy buồn buồn trong lòng sao ấy. Từ đó tôi không ngủ trong tủ thờ nữa. Tôi cố gắng thẳng lướt những cơn buồn ngủ kinh khiếp tấn công từng giờ từng ngày. Nghe nói trước đây đã có chú tiểu phải bỏ chùa về nhà cũng vì không chịu nổi chuyện thiếu ngủ. Tôi tự dặn lòng rằng không thể lùi bước trước những trở ngại nhỏ xíu như vậy. Không còn dịp nào để thầy hương đăng thay mặt Phật Tổ dúi cho tôi trái xoài hay trái bơ nữa.

(mời đón đọc chương 6)

Vĩnh Hào

The Story of Three Ascetics

Dhammapad,: Verses 209, 210 and 211



While residing at the Jetavana monastery, the Buddha uttered Verses (209), (210) and (211) of this book, with reference to a trio, consisting of a father, a mother and a son.

Once in Savatthi, the only son of a family first became a Bhikkhu; the father followed suit and finally, the mother also became a Bhikkhuni. They were so attached to one another that they rarely stayed apart. The family stayed in the monastery as if they were in their own house, talking and eating together, thus making themselves a nuisance to others. Other Bhikkhus reported their behaviour to the Buddha and he called them to his presence, and said to them, "Once you have joined the Order, you should no longer stay together like a family. Not seeing those who are dear, and seeing those who are not dear to one, are both painful; so you should not hold any being or anything dear to you."

Then the Buddha spoke in verse as follows:

Verse 209: He who does what should not be done and fails to do what should be done, who forsakes the Noble aim of life (i. e., Morality, Concentration and Insight) and grasps at sensual pleasure, covets the benefits gained by those who exert themselves (in meditation).

Verse 210: Do not associate with those who are dear, and never with those who are not dear to you; not seeing the dear ones is painful, and seeing those who are not dear to you is also painful.

Verse 211: Therefore, one should hold nothing dear; separation from the loved ones is painful; there are no fetters for those, who do neither love nor hate.

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.,**
Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma 1986.

LỄ ĐẠI TƯỜNG ĐẠI LÃO HÒA THƯỢNG THÍCH CHÍ TÍN: BẬC CAO TĂNG CỦA PGVN

SAN DIEGO, CA (VB) – Ở Nha Trang, Việt Nam, hầu như chư tăng, ni và Phật tử đều biết đến Ông Trụ Trì Chùa Tĩnh Hội, tức Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín, người đã viên tịch vào ngày Rằm Trung Thu năm Quý Tỵ, 2013, và vừa giỗ Lễ Đại Tường hôm Chủ Nhật, ngày Rằm Trung Thu năm Ất Mùi, 2015, được tổ chức tại Chùa Phật Đà, thành phố San Diego, California, Hoa Kỳ, với sự quang lâm chứng minh và tham dự của nhiều chư tôn đức Giáo Phẩm Lãnh Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ, và chư tăng, ni và đồng hương Phật tử các nơi về đông đảo làm Chánh Điện Chùa Phật Đà không đủ chỗ ngồi phải đứng bên ngoài.

Trong phần tiểu sử và hành hoạt của Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín, được Hòa Thượng Thích Nguyên An tuyên đọc trong Lễ Đại Tường, cho biết rằng, Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín họ Lê, húy Văn Dụ, sinh ngày 16 tháng 02 năm Nhâm Tuất (1922), tại làng Trâm Bái, thôn Dương Xuân Thượng, xã Xuân Thủy, huyện Hương Thủy, tỉnh Thừa Thiên. Ngài xuất gia năm 14 tuổi với Hòa Thượng Thích Chánh Hóa tại Tổ Đình Từ Hiếu, Huế và được Hòa Thượng Bốn Sư ban cho Pháp danh Tâm Nhẫn, Tự Hành Từ. Hai năm sau, Hòa Thượng Bốn Sư nhận lời thỉnh cầu của Hội Phật Học Khánh Hòa làm trụ trì chùa Long Sơn đời thứ 2, Ngài được Bốn Sư cho theo tu học. Năm 26 tuổi (1947), Ngài được Bốn Sư cho đăng đàn thọ Cụ Túc giới tại Đại Giới Đàn chùa Thiên Bửu Hạ, Huyện Ninh Hòa, do Hòa Thượng Phước Huệ chùa Hải Đức Nha Trang làm đàn đầu và được Hòa Thượng Bốn Sư phú pháp với pháp hiệu Chí Tín, nối dòng Lâm Tế pháp phái Liễu Quán đời thứ 43. Năm 36 tuổi (1957-Đinh Dậu), Hòa Thượng Bốn Sư viên tịch, Ngài được Hội Phật Học tỉnh Khánh Hòa cùng thỉnh kế thế trụ trì chùa Long Sơn đời thứ 3.



Hình ảnh trong Lễ Đại Tường Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín



Như thế, tính đến ngày viên tịch năm 2013, ngài đã làm trụ trì Chùa Tĩnh Hội Nha Trang trải qua 56 năm, hơn nửa thế kỷ.

Trong phần tiểu sử được tuyên đọc tại Lễ Đại Tường cũng nhắc đến công đức lớn lao của ngài trong việc xây dựng đức Phật Kim Thân trên đồi Trại Thủy nhìn xuống thành phố Nha Trang mà ai đi qua Quốc Lộ 1 ngang qua thành phố này đều có thể trông thấy. Và ngài cũng là người góp phần trùng tu Chùa Tĩnh Hội Nha Trang nguy nga trang nghiêm như hiện nay.

Hòa Thượng Thích Nguyên Siêu, đệ tử xuất gia của cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín, kể lại vài hành trạng dị thường của vị Thầy Bốn Sư với niềm xúc động. Trong đó có chuyện kể rằng, một hôm lễ lộc tại Chùa Tĩnh Hội Nha Trang nhiều người vô gia cư đến ngồi phía trước chùa để xin ăn. Chính quyền thành phố đề nghị quý Thầy đuổi những người vô gia cư này đi. Khi quý Thầy trình bày điều này với Hòa Thượng Trụ Trì Thích Chí Tín thì ngài nói rằng, họ là người ăn xin, chúng ta cũng là người ăn xin, chỉ khác là chúng ta là người ăn xin được ngồi trên bàn còn họ thì ngồi dưới đất. Vậy thì tại sao chúng ta lại đuổi họ đi! Chữ Tỳ Kheo (Bhikhu) bao gồm nghĩa Khất Sĩ, tức là người xin ăn, vì Tăng Đoàn thời đức Phật đều đi khất thực (xin ăn) mỗi ngày một lần vào buổi trưa để sống.

Hòa Thượng Thích Nguyên Siêu cũng kể rằng, Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín có lòng từ bi không bờ bến. Ngài không chỉ thương người hoạn nạn bệnh tật khổ đau, bằng cách hể có tiền thì mua thực phẩm đến bệnh viện, đến nhà tù để cho quà, mà còn thương cả những loài vật nhỏ bé như con kiến, bằng việc đem đường rải ở những ổ kiến cho chúng ăn.

Hòa Thượng Thích Nguyên Siêu cũng nhấn mạnh đến đức tính sống khiêm cung, ăn nhàn và phục vụ vô điều kiện lạ thường đến khó ai làm được của Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tín.



Trong đạo Phật có câu nói về phẩm hạnh của một vị Trú Trì rằng, “Trú Pháp Vương Gia, Trì Như Lai Tạng,” có nghĩa là “Ở Nhà Chư Phật, Giữ Kho Báu Như Lai.” Chức năng của vị trú trì một ngôi chùa không phải chỉ là ông từ coi giữ tài sản vật chất của ngôi chùa đó, mà phải là người góp phần duy trì Phật Pháp, gìn giữ kho báu giác ngộ và giải thoát của chư Phật. Cổ Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Chí Tin quả đã hoàn thành viên mãn sứ mệnh của một vị Trú Trì.

Tham dự Lễ Đại Tường có Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Thăng Hoan, Chánh Văn Phòng Hội Đồng Giáo Phẩm GHPGVNTNHNK; HT Thích Tín Nghĩa, Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTNHNK; HT Thích Phước Thuận, thành viên Hội Đồng Giáo Phẩm; HT Thích Nguyễn An, Phó Chủ Tịch Ngoại Vụ; HT Thích Nguyên Trí, Phó Chủ Tịch Nội Vụ; HT Thích Minh Hồi, Tổng Vụ Trường Tổng Vụ Kiến Thiết; HT Thích Từ Diệu; HT Thích Minh Dung, Phụ Tá Chánh Văn Phòng Hội Đồng Giáo Phẩm kiêm Tổng Vụ Trường Tổng Vụ Văn Hóa; HT Thích Nguyên Siêu, Tổng Thư Ký Hội Đồng Điều Hành; Thượng Tọa Thích Tâm Tường, Tổng Vụ Phó Tổng Vụ Tăng Sự, TT Thích Thiên Ngộ, Trú Trì Chùa Vạn Hạnh, San Diego; Đại Đức Thích Hạnh Tuệ trú xứ Chùa Phật Đà, và đông đảo chư tôn đức Tăng, Ni và đồng hương Phật tử.

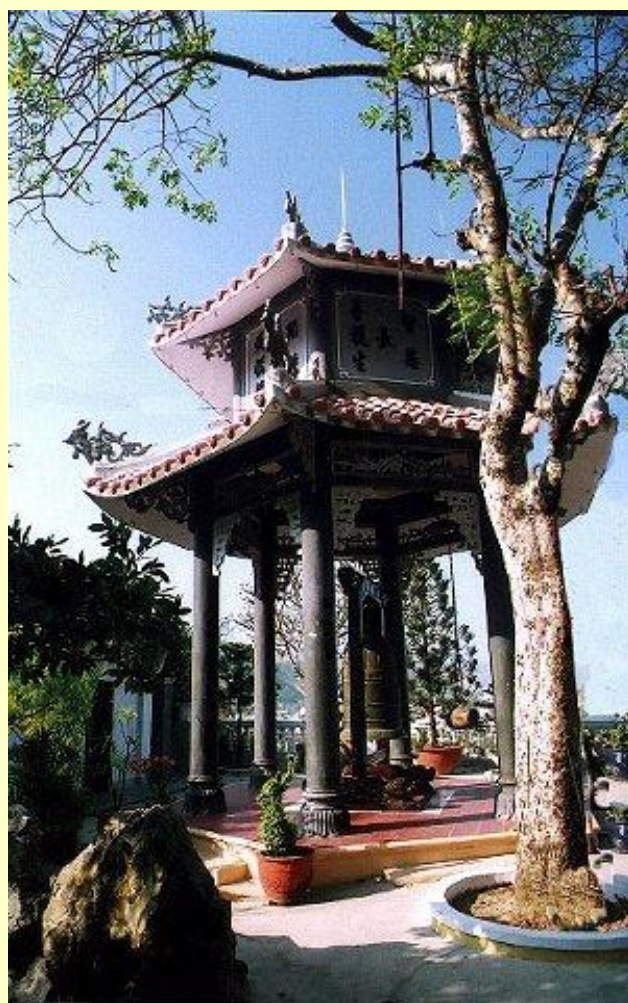
Đặc biệt, trước khi lễ chính thức bắt đầu, cư sĩ Quảng Phước Huỳnh Tấn Lê, Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành Tổng Hội Cư Sĩ Phật Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ; cư sĩ Nguyễn Giác Phan Tấn Hải, nhạc sĩ Trần Chí Phúc, và cư sĩ Quảng Trà Nguyễn Thanh Huy đã góp gở chư tôn đức Giáo Phẩm để giới thiệu việc thực hiện tuyển tập và CD nhạc Phật Giáo sắp tới với 10 ca khúc được nhạc sĩ Trần Chí Phúc phổ nhạc từ 10 bài thơ của anh Phan Tấn Hải. Đây có thể nói là một nỗ lực lớn của các vị cư sĩ nhằm góp phần phổ biến giáo lý Phật Giáo qua phương tiện âm nhạc đến với mọi người, nhất là giới trẻ. Các vị cư sĩ cũng đã thỉnh cầu chư tôn đức Tăng, Ni gia tâm hỗ trợ cho công tác này được thành tựu viên mãn.



Nhạc sĩ Trần Chí Phúc

Tiếng chuông chùa

VĨNH HIỀN



Hương đêm lan tỏa quanh mẹ khi mẹ bước ra khỏi lan can lầu. Có mùi thơm dịu dịu của dạ lý hương từ bên dưới thoảng nhẹ và mùi sương ẩm trên những thân lá trường sinh.

Từ trên đỉnh chùa núi ở phía nam thành phố, từng hồi đại hồng chung trầm trầm rền rền gióng lên, qua không gian tĩnh lặng của sáng sớm mùa hè, âm ba của nó như những lượn sóng trầm chảy vào thời gian và thế giới bình yên của thành phố biển. Vậy là đã ba giờ rưỡi sáng. Mẹ chậm rãi ngồi xuống chiếc đòn nhỏ đặt ngoài hiên lầu, lắng lòng theo những hồi chuông đang ký gởi vào trong không gian bức thông điệp từ ái của Phật.

Tiếng đại hồng chung của ngôi chùa Núi này từ mỗi buổi sáng của gần 50 năm qua, mẹ đã nghe và thâm nhập vào nó, từng lúc, từng lúc, cho đến khi mẹ đã có thể cảm nhận và hòa quyện vào với nó. Chuông chùa bao giờ cũng ấm áp và bao dung. Tiếng chuông chùa mang ở tự thân nó âm ba vỗ về và khơi gợi ở con người ta sự rộng mở, dằn trải, vươn tới, thăng hoa và bình ổn cho tư tâm. Chuông chùa không bao giờ thúc giục, lôi kéo. Nó chỉ GỌI lên, GỌI lên. Và VANG lên trong sâu thẳm của vô thức nỗi an lạc tự tại. Và tiếng chuông chùa cũng là thông tư HOA GIẢI và HOA GIẢI những xung đột, những trái ngang, những dẫn vật khổ đau của con người trần tục. Mẹ đón tiếp, thấu nhận và nương tựa trong sóng âm thanh của hồi đại hồng chung trầm rền, và mẹ cảm thụ nó như người ta cảm thụ một bản nhạc giao hưởng vĩ đại. Và lòng mẹ mở ra theo tiếng chuông, thu lòng lại theo tiếng chuông, gan lòng xuống theo tiếng chuông, nhẹ lòng đi theo tiếng chuông. Như vậy đã từ mấy chục năm nay.

Đám tang của Thành, người em kết nghĩa của tôi, mất vì một tai nạn giao thông, có đồng đạo anh em bầu bạn đưa tiễn. Mẹ đến phúng điếu, một mình, lặng lẽ. Khi đoàn xe đưa tang chuẩn bị lên đường, mẹ chậm rãi đến đứng kề bên quan tài, bên chiếc xe đưa Thành đến nơi an nghỉ cuối cùng, nhìn lưu luyến vào bức khung hình Thành đang mỉm cười, chấp tay và nói khẽ hai câu thơ mà mẹ vừa mới làm khuya đêm trước, giữa tiếng đại hồng chung của ngôi chùa Núi:

*Linh cữu cũng say mùi rượu ấm,
Hồn thơ còn ngát vị hoa tươi.*

Mẹ không đưa Thành đến nơi chôn cất, nhưng mẹ đã chôn cất Thành trong lòng mẹ và mẹ gởi đến Thành một hồi chuông từ ái đưa về lòng đất Mẹ.

NĂM LỜI KHUYÊN DẠY VỀ "THIỆN ĐỊNH"...

Hoang Phong chuyển ngữ

(tiếp theo trang 42)

"Tươi" hay "Tinh khiết hóa tâm thức": đây là cách luyện tập trí tuệ

Trong giai đoạn cuối cùng người Phật tử phải nỗ lực và kiên trì "tinh khiết hóa tâm thức" mình. Tuy nhiên đây cũng chỉ tương tự như trường hợp của người nông dân tuy chăm lo vun xới thửa ruộng của mình thế nhưng không "có một quyền lực nào hay một sức mạnh nào [để bảo rằng]: 'Những gì tôi gieo trồng phải mọc lên trong ngày hôm nay, phải đơm hạt vào ngày mai, và phải chín vào ngày hôm sau...'. Người Phật tử tuy nỗ lực và kiên trì thế nhưng không phải vì thế mà có ngay một quyền lực hay sức mạnh nào [để bảo rằng]: "Bằng sự buông xả (tức không bám víu) tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm vào ngày hôm nay, ngày mai hay ngày hôm sau". Phải đủ thời gian cần thiết để tâm thức có thể loại bỏ được mọi ô nhiễm".

"Một người nhờ vào sự tập luyện kiên trì về phép buông xả, thì một ngày nào đó sẽ "tự mình quán nhận được hiện thực trong một cấp bậc cao thâm nhất, người ấy nhờ vào sự hiểu biết có thể đi sâu vào từng khía cạnh của hiện thực và nhìn thấy được chính nó. Tuy nhiên, ngay cả trong cấp bậc này, dù đã phát lộ được sự hiểu biết - hay sự nhận thức - về hiện thực, thế nhưng vẫn chưa đạt được sự thực hiện hiệu quả (thực tiếp) về hiện thực (...). Sự thực hiện về hiện thực chỉ có thể đạt được bằng cách lập đi lập lại, phát huy và luyện tập kiên trì quá trình tu tập như trên đây" (Kinh Canki-sutta).

Sự thực hiện đó chỉ xảy ra "khi nào thời gian đã đến" và được gọi là "Mở mắt để nhìn thấy Đạo Pháp" (tức nhìn thấy hiện thực) hay còn gọi là "Bước vào Dòng Chảy" (có nghĩa là đạt được sự hiểu biết về bản chất của hiện thực "là như thế", tức bước vào sự hiểu biết siêu việt về bản chất đích thật của các vật thể). Sự thực hiện ấy sẽ biến một Phật tử bình dị trở thành một Phật tử Cao Quý (ariya/arya - thánh nhân). Người ấy đạt được một sự hiểu biết "siêu-thể-tục" tức trí tuệ (pannâ/prajñâ) đúng với ý nghĩa cao siêu nhất của thuật ngữ này - tức không phải là sự vận hành đơn giản của lý trí giúp quán xét các xung năng của "nghiệp" - mà đúng hơn đây là sự hiểu biết thật sự về nguồn gốc của tất cả mọi hiện tượng: tức một tổng thể gồm các điều kiện (cơ duyên) luôn luôn biến động. Sự hiển lộ của thể dạng hiểu biết "siêu-thể-tục" đó sẽ phá vỡ "sự tin tưởng vào tính cách cá thể" (cái Ngã) và giúp cho người Phật tử có thể quả quyết rằng: "Cái này không phải tôi, cái này không phải của tôi, cái này không phải cái "Ngã" của tôi". Bắt đầu từ đó, người Phật tử lại tiếp tục tập luyện thêm bằng cách "lập đi lập lại, phát huy và thực hành quá trình đó", đúng theo những gì được nêu lên trong "Con Đường gồm Tám Nhánh (Bát Chánh Đạo) của những người Cao Quý".

"Ngũ giới" cũng được nói đến trong Bát Chánh Đạo, thế nhưng lại được trình bày bằng ba tên gọi

khác nhau là: hành động đúng, ngôn từ đúng và phương tiện sinh sống đúng (chánh nghiệp, chánh ngữ, chánh mệnh). Tính từ "đúng" (samma/samuak - chánh) cũng được dùng để chỉ một vị Phật "hoàn toàn viên mãn" (samma/samyak-sambuddha, Tam Miếu Tam Phật Đà hay Chính đẳng Giác Phật). Tóm lại cấp bậc này vượt rất xa so với cách giữ giới chỉ gồm có việc "tránh" (tức "không được làm")..., hoặc với cách quan sát các mưu tính (tác ý) trong tâm thức của mình...

Trong cấp bậc này, ta bắt đầu biết sống và ý thức được từng hành động mà mình thực thi và xem đây là một cách phát lộ sự xả-bỏ (không bám víu), không-xác-định (không diễn đạt) gì cả xuyên qua từng hành động, ngôn từ và tư duy của mình. Trong từng khoảnh khắc một, "người biết luyện tập" luôn đem ra sử dụng sự chú tâm và sự quán thấy của mình, không còn để lại trong tâm thức một khoảng trống nào (một chút sơ hở nào) khiến cho ảo giác có thể tạo ra sự "tin tưởng về các đặc tính cá thể" (cái Ngã). Và khi nào thời gian đã đến, thì sự thực hiện hữu hiệu về hiện thực sẽ hiển hiện ra. Đây chính là sự Giải Thoát: tức "những gì phải thực hiện đã được thực hiện, không có gì còn lại để thực hiện nữa", cách phát biểu trên đây là dựa vào kinh sách. Và đây cũng gọi là "tiếng rống của con sư tử", tức tiếng hét vang của người Phật tử khi nhận thấy mình không còn gì để phải luyện tập nữa, và từ đây mình đã trở thành "người không còn luyện tập gì nữa cả" (a-sekha)!

Vài lời ghi chú

Trên phương diện "trình bày" thì chúng ta có thể nhận thấy bài viết gồm có hai phần. Phần thứ nhất cho biết việc tu tập Đạo Pháp gồm có hai khía cạnh: hoặc hướng vào tâm thức tức là phép thiền định bằng cách ngồi yên, hoặc hội nhập với thế giới này bằng cách giữ giới, quan sát và phân tích từng hành động thật nhỏ của mình. Trong phần thứ nhất này tác giả cũng định nghĩa thêm về thiền định và cho thấy việc sử dụng một số thuật ngữ kém chính xác có thể tạo ra một vài khó khăn nào đó. Trong phần thứ hai thì bài viết nêu lên và giải thích về phép tu tập bằng hành động và sự thăng tiến tuần tự từng giai đoạn một của cách tu tập này.

Trên phương diện "kỹ thuật" thì tác giả không dựa vào kinh nghiệm cá nhân của mình mà chỉ trình bày thật khéo léo những gì nêu lên trong kinh sách, bằng những thuật ngữ trong kinh sách. Cách trình bày thật có đọng, chính xác và hết sức uyên bác, khác hẳn với một số bài viết và băng đĩa chỉ dựa vào một vài khái niệm sơ đẳng hoặc căn bản trong Đạo Pháp để khai triển "tràng giang đại hải" bằng những kinh nghiệm và hiểu biết cá nhân, phản ánh ít nhiều cái Ngã của mỗi người, đây là chưa nói đến những vi phạm vào giới luật "chánh ngữ" dù chỉ là vô tình. Sau đó thì "ký tên", có khi còn kèm thêm cả chức vụ, bằng cấp làm "râu ria" để trang trí thêm cho cái tên của mình, và không hề ý thức rằng đối với một người Phật tử chân chính thì ngay cả cái tên mà cha mẹ đặt ra cho mình dù có thật kêu đi nữa, thì cũng chẳng mang một ý nghĩa gì cả. Ký tên đôi khi cũng chỉ là một cách nhận chịu trách nhiệm về những gì mình viết thể thôi. Bài viết trên đây tuy rất uyên bác thế nhưng không thấy "ký tên" và chỉ được xem như một tài liệu học tập của Đại học Phật giáo Âu Châu.

Trên phương diện "nội dung", thì bài viết khai triển khía cạnh tu tập bằng hành động và cho thấy cách tu tập này cũng hữu hiệu ngang hàng như phép

ngồi thiền, tất nhiên là với điều kiện phải thăng tiến tuần tự theo ba cấp bậc: tu giới, tu định và tu tuệ, tương tự như một người nông dân chuẩn bị thửa ruộng, gieo trồng, chăm bón và gặt hái. Tuy nhiên bài viết cũng cảnh giác người tu tập không phải vì thế mà có thể bảo rằng: "...*tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm vào ngày hôm nay, ngày mai hay ngày hôm sau*", cũng như người nông dân không có quyền lực hay sức mạnh nào để có thể bảo rằng: "*Những gì tôi gieo trồng phải mọc lên trong ngày hôm nay, phải đơm hạt vào ngày mai, và phải chín tới vào ngày hôm sau...*". Đây cũng là cách mà bài viết nhắc nhở chúng ta một cách kín đáo là phải kiên trì, vì phép thiền định bằng hành động có thể đòi hỏi một thời gian tập luyện "lâu dài" hơn là phép thiền định bằng tư thế ngồi yên.

Dầu sao thì cứu cánh của Đạo Pháp lúc nào "*cũng chỉ có một vị mặn duy nhất*" đây là sự Giải Thoát bằng Trí Tuệ. Dù luyện tập bằng cách ngồi yên hay bằng hành động thì cũng đều phải đưa đến Trí Tuệ. Thật vậy chúng ta không nhìn hiện thực đúng với bản chất của nó mà chúng ta chỉ nhìn hiện thực xuyên qua những xung năng và dục vọng trong tâm thức của mình. Chúng ta có xu hướng phóng lên hiện thực và áp đặt cho hiện thực những ý đồ và tham vọng của mình, tức những gì phản ánh tâm thần của chính mình. Do đó chúng ta nghĩ rằng đang nhìn thấy hiện thực, thế nhưng thật ra thì chúng ta chỉ nhìn thấy những ảo giác của hiện thực, nói cách khác là chúng ta nhìn thấy các tham vọng và bám víu cũng như sự ghét bỏ của mình và cho đấy là hiện thực. Tóm lại chúng ta nhìn hiện thực dưới các góc cạnh khác nhau như thích thú, ghét bỏ, v.v., thế nhưng hiện thực "là như thế", tự nó không hàm chứa các đặc tính ấy, chúng ta cắt hiện thực ra làm nhiều mảnh và gán cho mỗi mảnh một đặc tính phù hợp

với các xung năng và xu hướng trong tâm thức mình.

Trí tuệ giúp chúng ta vượt lên trên những sự méo mó đó để nhìn thấy bản chất đích thật của mọi hiện tượng. Thực hiện được Trí Tuệ để quán thấy những thứ ấy một cách trực tiếp bằng trực giác là cứu cánh của sự luyện tập, hoặc bằng phép thiền định ngồi yên hoặc bằng phép thiền định hành động. Xin mạn phép đưa ra một thí dụ đơn giản và cụ thể như sau, một người tu tập bước vào con đường đưa đến Trí Tuệ, người này có hai cách để xác định vị trí cũng như các điểm chuẩn để định hướng cho mình trên con đường đó: hoặc nhìn sang bên phải để tìm các điểm chuẩn thiên nhiên chẳng hạn như núi đồi, cây cò, thung lũng, sông ngòi..., hoặc nhìn sang bên trái và dựa vào nhà cửa, chợ búa, cầu cống, xe cộ, người qua lại, sự sinh hoạt... để định hướng. Thế nhưng bằng cách này hay cách khác thì người tu tập cũng phải tìm thấy hướng mà mình phải bước theo và tiến lên từng bước một để đến gần hơn với Trí Tuệ. Nếu sau một thời gian tu tập, có thể lâu hay mau, vài năm hay hàng chục năm, và khi nhìn sang bên mặt thì ta vẫn chỉ thấy toàn hùm beo, rắn rết, hổ sấu và rừng rậm, hoặc nhìn sang bên trái thì cũng vẫn chỉ thấy các cảnh cướp giết, lường gạt, đâm chém, súng đạn, nhà cháy, cầu sập..., thì có nghĩa là chúng ta vẫn còn quần quanh và lang thang trong thế giới ta-bà. Tập luyện bằng cách ngồi yên hay bằng hành động thì đều phải luôn nhìn lại xem mình có tiến được bước nào hay chưa, và xem mình đã có đủ sức để găm lên như một con sư tử hay không? Đây là cách giúp cho một người tu tập ý thức được là mình có đi sai đường hay không.

Bures-Sur-Yvette
Hoang Phong chuyển ngữ

