

Nguyệt san



CHÁNH PHÁP

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



"Như thứ hoa tươi đẹp vừa có màu sắc lại có hương thơm, những người nói điều lành và làm điều lành sẽ đem lại kết quả tốt."

(Kính Pháp Cú, phẩm Hoa, câu 52)

122

THÁNG 01.2022



CHÁNH PHÁP

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

Địa chỉ tòa soạn: 4717 W. First Street, Santa Ana, CA 92703 – U.S.A. | Tel.: (714) 571-0473 | Email: baivochanhphap@gmail.com
Website: chanhphap.us | chanhphap.org | chanhphap.net

Chủ nhiệm: **HT. Thích Nguyên Trí**
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: **Hồ Bích Hợp**

LIÊN LẠC:

• Bài vở: baivochanhphap@gmail.com

• Quảng cáo / Phát hành:

(714) 638-0989

(714) 266-4171

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 mầu 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.

Nguyệt san Chánh Pháp là báo biểu, không trả nhuận bút cho bài vở gửi đăng. Quý văn thi hữu nào muốn có nhuận bút xin ghi rõ "có nhuận bút" và địa chỉ liên lạc để tòa soạn quyết định. Bài gửi đăng xin đánh máy sẵn và gửi bằng electronic file qua email:

baivochanhphap@gmail.com

Trân trọng cảm ơn.

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Diệu Âm lược dịch), trang 3
- **XA XỨ NHỚ LẠI NGÀY CŨ** (thơ ĐNT Tín Nghĩa), trang 6
- **Ý NGHĨA PHẬT PHÁP TĂNG TAM BẢO** (HT. Thích Thắng Hoan), trang 7
- **QUÁN TÁNH KHÔNG NHƯ MỘNG, NHƯ HUYỀN, NHƯ HÓA** (Nguyễn Thế Đăng), trang 10
- **THẦY (9)** (thơ Đồng Thiện), trang 13
- **THỜI KỲ HỐT-TẮT-LIỆT VÀ PHẬT GIÁO TRUNG NGUYÊN** (Tuệ Sỹ), trang 14
- **CHIÊM NGƯỠNG, MÙA DƯỐC THẢO** (thơ Lý Thừa Nghiệp), trang 17
- **CHÁNH TRI KIẾN, THẦY BIẾT NHƯ THẬT, QUAN ĐIỂM ĐUNG ĐẪN** (Quảng Tánh), trang 18
- **Ý ĐÔNG, BÚT NỞ HOA** (thơ xướng-họa: MĐ Triều Tâm Ảnh / Kiều Mộng Hà), trang 19
- **PHẬT MAGOEMON** (Thiền sư Bankei, TN Trí Hải dịch), trang 20
- **TÌM KIẾM HẠNH PHÚC CỦA CON NGƯỜI** (Dalai Lama, Tuệ Uyển dịch), trang 21
- **ĐÊM NAY CHỢT THẤY ƯU ĐAM NƠ** (thơ Nguyễn An Bình), trang 24
- **BÁT CHÁNH ĐẠO – CỘN ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN CHẤM DỨT ĐAU KHỔ, t.t.** (Bhikkhu Bodhi - Thích Tâm Hạnh & Cs. Tâm Cảnh dịch), trang 25
- **ƯỚC MƠ VÀ HUYỀN ẢNH** (Shizuka Ijuin, Hoàng Long dịch), trang 28
- **BUÔNG XẢ** (thơ Diệu Viên), trang 29
- **TỰ ĐIỀU PHỤC – Câu chuyện cuối tuần** (Nhóm Áo Lam), trang 30
- **QUÁN "THÂN-THỌ-TÂM-PHÁP"** (TN Hằng Như), trang 31
- **PHẬT TỬ ĐÒI THỰC THI THÔNG CÁO CHUNG, VNPG Sử Luận, Chương 39** (Nguyễn Lang), trang 39
- **RUTH OZEKI: TỪ NHÀ VĂN TỚI THIÊN SƯ** (Nguyễn Giác), trang 44
- **HỮU VI GIẢ TƯỚNG, KIẾN TÁNH TỰ THÂN** (thơ Thực Uyên), trang 49
- **CÁC MÓN CHAY NGON TỪ NĂM** (minhchay.com), tr. 48
- **11 BÀI HAIKU của YOSA BUSON** (Pháp Hoan dịch), tr. 49
- **LỊCH SỬ CỦA CHÁNH NIỆM** (Joaquín Selva / Tâm Thường Định lược thuật), trang 50
- **CÁC TÁC ĐỘNG BẤT LỢI CỦA DƯỐC PHÂM** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 53
- **CHÙM TỬ CÚ LỤC BÁT VỀ "VÔ THƯỜNG"** (thơ TK Vĩnh Hữu), trang 54
- **TRUYỆN CỰC NGẮN** (Steven N), trang 55
- **MỞ MẮT CHIÊM BAO** (thơ TM Ngô Tăng Giao), trang 57
- **GIAO DU CẦN CHỌN BAN** (Truyện cổ Phật giáo), trang 58
- **CỔ TỰ TẬP CHO ĐƯỢC HẠNH KHIÊM TỐN** (TL Đào Mạnh Xuân), trang 59
- **STORY OF MARA** (Daw Tin), trang 60
- **NGŨ THOÁT – chương 10, t.t.** (truyện dài Vĩnh Hào), trang 61



Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHÁP

11502 Daniel Ave.

Garden Grove, CA 92840

Báo Chánh Pháp số 122, tháng 01.2022, do Chùa Phật Đà & Tu viện Pháp Vương (CA) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phí. Tòa soạn xin thành tâm cảm tạ. Kính nguyện quý tự và chư Phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



Thư Tòa Soạn

ƯỚC HẸN NGÀY MỚI

Bắt đầu một năm mới tinh khôi, nghĩa là phải có một tháng, một tuần, một ngày, một giờ, một phút, một giây hoàn toàn mới, từ tương lai bước vào hiện tại. Nhưng một cái gì hoàn toàn mới, xuất hiện một cách mơ hồ trên lịch, chỉ là một ý niệm, một quan điểm. Do người ta đặt để, đo lường, tạo một qui ước về thời gian — căn bản dựa trên sự chuyển dịch của địa cầu qua hai vầng nhật nguyệt (1) — để ổn định sinh hoạt xã hội, mà từ hàng ngàn năm trước đến nay, ngày-tháng-năm được xuất hiện trên những tấm lịch, những cái đồng hồ (mặt trời, cát, nước, đeo tay, treo tường), máy vi tính và điện thoại.

Ý niệm về thời gian, qui định về thời hạn, thời khắc, bao trùm toàn bộ đời sống nhân loại. Ngày nay, bỏ đi lịch và đồng hồ, xã hội sẽ loạn. Không ai sống trên đời mà không cần đến thời hạn, thời khắc. Ngay cả những kẻ ẩn dật trên núi cao, không tiếp xúc với người, vẫn để ý mặt trời mọc và lặn, trăng tròn hay trăng khuyết. Phải có một mốc thời gian nào đó trong ngày-tháng-năm, và trong đời. Con người khi sinh ra là sinh ở một kỳ hạn, và từ đó, sống theo vô số kỳ hạn khác cho đến hạn kỳ cuối cùng là già từ cuộc chơi trong cõi mộng hư phù. Mỗi sớm mai thức dậy là bắt đầu với những cuộc hẹn tiếp nối không ngừng trong ngày. Càng đa sự càng nhiều cuộc hẹn. Giữ cho đúng những cuộc hẹn thì được xem là người uy tín, đáng tin cậy. Dù muốn dù không, người ta không thể nào rời bỏ được những cuộc hẹn trong đời.

Nói theo ngôn ngữ thơ, đời là cuộc ước hẹn. "*Một ước hẹn đã chôn vùi tang tóc*" (2). Ước hẹn với người. Ước hẹn với tự thân. Ước hẹn với số đông, như một lời nguyện, một ước nguyện, một chí nguyện. Chúng ta sống ở đây, bây giờ, nhưng bước tới với những ước hẹn trước mắt, ở tương lai.

Có những ước hẹn có thể giữ được, đạt được. Có những ước hẹn đạt được, nhưng sau đó không giữ được. Trẻ hẹn, thất hứa, vẫn thường xảy ra trong cuộc sống, từ chuyện nhỏ cho đến chuyện lớn. Không phải có hẹn là có thành; không phải đã thành là sẽ tồn tại mãi. Bởi vì hẹn ước thời gian là hẹn ước với tương lai, là cái chưa xảy ra, và chỉ có thể thực sự xảy ra ngay nơi chính ngày-tháng-

năm hay giờ phút nó vừa đến. Không có gì chắc chắn ở tương lai. Cho nên không thực sự có một ngày mới hay năm mới. Cái mới không thể hiện hữu nếu không liên kết nó với cũ. Vì có cái cũ nên mới có cái mới, mà cái cũ đã qua rồi, cái mới lấy gì mà liên kết? Nếu nói cái cũ làm nhân để sinh cái quả mới tương lai thì tương lai đã có sẵn trong quá khứ; có sẵn trong quá khứ rồi thì đâu cần được sinh ra nữa (3). Ngay cả cái hiện tại, cũng không thể là cái mới nhất, hay là cái trung gian giữa quá khứ và tương lai được, vì vừa khi nó chạm đến cái tương lai kề cận, chính nó đã trở thành quá khứ. Thời gian quá khứ không có thật; thời gian hiện tại cũng không thật; nên thời gian tương lai cũng không thật (4). Ba thời gian này tương tác đối đãi nhau mà huyền hiện như là có thật; mà kỳ thực, chúng chỉ được nhận thức từ sự chuyển động, biến dịch của vật thể trong không gian. Căn cứ nơi vật thể sinh-diệt vô thường mà có cái ý niệm về thời gian. Vật thể vô thường không thật thì thời gian cũng không thật. Ngày mới, năm mới không có thật.

Quán sát bản chất của thời gian là để giải thoát tri kiến, vượt khỏi những buộc ràng của vọng chấp si mê, đạt được niềm an vui tĩnh tại nội tâm giữa một thế giới biến động, bất an, bất toàn. Quán sát như thế không phải để lìa xa cuộc đời, mà chính là để có thể sống thật và an nhiên với cuộc đời không thật. Và như vậy, vẫn như hàng tỷ người trên hành tinh, lật đến tờ lịch cuối cùng của năm để thấy một ngày mới, năm mới, với tình thương và những nguyện ước thâm sâu, hướng về nhân loại và sinh chúng, mong tất cả đều được an lành, phúc lạc.

- 1) Địa cầu tự xoay một vòng là một ngày một đêm; quay quanh mặt trời một vòng là một năm; quay quanh mặt trăng một vòng là một tháng.
- 2) Xem *Trung Luận*, phẩm Quán Thời thứ 19.
- 3) Thơ Tuệ Sỹ, bài *Cánh Chim Trời*, mở đầu với câu: "*Một ước hẹn đã chôn vùi tang tóc / Cánh chim trời xa mãi giữa lòng sâu...*"
- 4) Nghiệm từ câu "*Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc*" (Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba-la-mật).

TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

HÀN QUỐC: Các chương trình kỹ thuật số để quảng bá 'Thực phẩm Chùa Hàn Quốc bền vững năm 2021'

SEOUL, Hàn Quốc - Giám đốc Won-Kyung của Ban Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc thông báo tổ chức 'Thực phẩm Chùa Hàn Quốc Bền vững 2021', một sự kiện trực tuyến được thiết kế để giới thiệu lối sống bền vững được thực hành bởi Thực phẩm Chùa Hàn Quốc và khuyến khích mọi người thực hiện một hành động.

Hàng năm có gần 2.5 tỷ tấn thực phẩm bị lãng phí trên khắp thế giới, chiếm gần 1/3 tổng nguồn thực phẩm và con người lãng phí khoảng 1 tỷ tấn thực phẩm mỗi năm.

Ban Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc xem xét cuộc khủng hoảng này một cách nghiêm túc và đã đưa ra một số chương trình trực tuyến, bắt đầu từ ý tưởng rằng: việc không sản xuất thức ăn thừa có thể giảm đáng kể lãng phí thực phẩm và góp phần đạt được mức độ trung tính carbon và ứng phó với khủng hoảng khí hậu.

Ban Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc sử dụng kênh Youtube chính thức của mình để cung cấp nhiều nội dung video khác nhau. Trong chương trình trò chuyện, các nhà sư đa quốc gia nói về đồ chay nhà chùa và những nỗ lực lâu dài của nó đối với sự bền vững.

Các video nối tiếp về ẩm thực chùa Hàn Quốc thì gợi ý cách sử dụng các nguyên liệu địa phương và theo mùa - vốn là 100% thuần chay theo cách lành mạnh hơn, và cách loại bỏ thức ăn thừa để cứu lấy môi trường trong khi nấu đồ ăn chay.

(Business Wire - November 24, 2021)

Poster chương trình 'Thực phẩm nhà chùa Hàn Quốc bền vững năm 2021'

Photo: Business Wire



NHẬT BẢN: Theo bước chân của nhà sư huyền thoại Không Hải (Hoảng Pháp Đại sư)

Nằm sâu trong dãy núi của tỉnh Wakayama, được bao phủ bởi một biển tuyết tùng sẫm màu, là một vương quốc Phật giáo khép kín trên núi: Đó là thị trấn cao nguyên có tên Koyachō, nằm trên đỉnh một ngọn núi cao 800 mét, có tên là Núi Koya (Koya-san).

Vào năm 816, sau nhiều năm dài hành hương và sàng lọc, nhà sư huyền thoại Không Hải (Hoảng Pháp Đại sư) đã tạo lập một ngôi nhà cho Chơn ngôn Phật tông trên đỉnh núi Koya này. Mặc dù được hình thành từ những khởi đầu đơn giản, thị trấn Koya-chō đã phát triển từ một nơi ở khiêm tốn trở thành một hệ sinh thái hoàn thiện về tinh thần.

Sư Không Hải đã đặt nền móng cho phần lớn bản sắc và sự phát triển Phật giáo của Nhật Bản. Truyền thuyết Phật giáo kể rằng ông đã dẫn bước vào một cuộc tìm kiếm lâu dài nhằm tìm một nơi vắng vẻ để đắm mình trong thiền định theo phương pháp Phật giáo Chơn ngôn. May mắn thay, cuộc tìm kiếm của ông đã được hộ trì và chấp thuận bởi hộ pháp của ngọn núi là thần Kami, một vị thần của Chơn ngôn tông.

(japan-ntic.com - November 23, 2021)



Okunoin, khu di tích lăng Hoàng Pháp Đại sư (Không Hải) trên Núi Koya

Photo: japan-guide.com

ÁN ĐỘ: Đức Đạt lai Lạt ma cầu nguyện và quyền góp cho các nỗ lực cứu trợ lũ lụt tại bang Andhra Pradesh

Dharamshala, Ấn Độ - Ngày 22 tháng 11, nhà lãnh đạo tinh thần Tây Tạng, Đức Đạt lai Lạt ma đã bày tỏ sự quan tâm và gửi lời chia buồn đến các nạn nhân của trận lũ lụt do mưa không ngừng vào cuối tuần trước ở bang Andhra Pradesh (AP), Ấn Độ.

Trong một bức thư gửi cho Thủ hiến Y S Jagan Mohan Reddy, Đức Đạt lai Lạt ma bày tỏ lo ngại về những thiệt hại nhân mạng, tài sản cũng như những khó khăn người dân trong bang đang phải gánh chịu.

"Tôi cầu nguyện cho họ. Tôi đánh giá rất cao việc Chính quyền Bang và các cơ quan khác, như các đội cứu trợ thiên tai quốc gia, đã tham gia vào công tác cứu nạn và cứu trợ và đang làm hết sức mình để cứu trợ những người bị ảnh hưởng bởi thiên tai này", Đức Đạt lai Lạt ma viết trong bức thư.

Quý của Đức Đạt lai Lạt ma cũng đã quyền góp một khoản tiền không xác định dành cho các nỗ lực cứu trợ đang được tiến hành trong bang. Ngài nói rằng đó là "dấu hiệu của sự đoàn kết của chúng tôi với người dân Andhra Pradesh".

(Phayul - November 22, 2021)



Cảnh sát quận Kadapa, AP di tản người già — Photo: PTI

CAM BỐT: Thêm 3 pho tượng Phật khắc được trưng tu tại Bakan, Angkor Wat

Cơ quan Apsara, hợp tác với khu vực tư nhân, đã tổ chức một buổi lễ tôn giáo ngày hôm qua để trưng tu 3 pho tượng Phật tại Bakan của Angkor Wat.

Yit Chandaroath, Phó Tổng giám đốc Cơ quan Apsara cho biết, 3 pho tượng Phật ở Bakan của Angkor Wat đã bị hư hỏng do hao mòn, rò rỉ nước và do nước tiểu của dơi.

Ông cho biết thêm các pho tượng Phật bị hư hại và mục nát nói trên đã được khôi phục sau khi Cơ quan quản lý này nhận được sự hỗ trợ tài chính từ Bà Sieng Chanheng, chủ tịch của Heng Development Company.

Ngoài các pho tượng Phật trên, ông cho biết họ cũng sẽ khôi phục một số khung cửa sổ, và các hiện vật khác ở khu vực Bakan, dự kiến sẽ mất khoảng 5 tháng để hoàn thành.

Bakan là một thánh địa mà người Khmer đến để thờ cúng khi đến khu đền Angkor Wat.

Việc trưng tu các tượng Phật không ảnh hưởng đến việc du khách đến thăm ngôi đền chùa và các vùng xung quanh.

(Tipitaka Network – November 26, 2021)



*Tượng Phật tại Bakan, Angkor Wat (Cam Bốt)
Photo: Khmer Times*

AFGHANISTAN: Bức bích họa Phật giáo bị Taliban phá hủy được các chuyên gia thiết kế Nhật Bản tái hiện

Các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã tạo ra một 'siêu bản sao' của một bức tranh tường Phật giáo ở Afghanistan bị Taliban phá hủy 20 năm trước.

Không một mảnh vỡ nào còn sót lại của bức tranh hang động thế kỷ thứ 7 này, vốn bị phá hủy vào năm 2001.

Nhưng một bản sao chính xác của bức tranh, là kết quả của 3 năm nỗ lực tái tạo hiện đại nhất, đã được trưng bày tại một bảo tàng ở Tokyo vào tháng 9 và tháng 10-2021.

Dài 6 mét và cao 3 mét (20 x 10 feet), bản sao kích thước đầy đủ phức tạp đã được nhóm tái tạo tại Đại học Nghệ thuật Tokyo nói trên gọi là 'siêu bản sao'.

Nhóm nghiên cứu đã xử lý kỹ thuật số hơn 100 bức ảnh do các nhà khảo cổ học Nhật Bản chụp bức tranh tường - trước khi nó bị hủy hoại - để tạo ra một mô hình vi tính hóa bề mặt của tranh.

Sau đó, họ đưa dữ liệu này vào một chiếc máy để khắc hình dạng chính xác vào một khối xốp. Để hoàn thành bản sao, các nghệ sĩ đã áp dụng một loại sơn truyền thống màu xanh lam trong bóng râm - tương tự như màu được sử dụng cho bức tranh tường gốc.

Nhật Bản là nhà tài trợ lớn cho Afghanistan và từ lâu đã tham gia vào các nỗ lực bảo vệ di sản tại Bamiyan, ngã tư của các nền văn minh cổ đại được coi là một trong những nơi khai sinh ra Phật giáo Nhật Bản.

(Tipitaka Network – November 26, 2021)



'Siêu bản sao' của bức tranh tường Phật giáo ở Afghanistan bị Taliban phá hủy 20 năm trước

Photo: Goo

THÁI LAN: Bangkok lên kế hoạch cho lễ hội Năm Mới và lễ tụng kinh Phật giáo

Ngày 30-10-2021, ông Chaloeiphol Chotinuchit, Phó thư ký thường trực của Chính quyền Đô thị Bangkok (BMA) cho biết: Chính quyền Thủ đô Bangkok (BMA) đang lên kế hoạch tổ chức lễ hội Năm Mới và lễ tụng kinh Phật giáo từ ngày 31-12-2021 đến ngày 1-1-2022 tại Quảng trường thị trấn Lan Khon Mueang ở quận Phra Nakhon.

"Văn phòng Văn hóa, Thể thao và Du lịch của BMA sẽ chịu trách nhiệm tổ chức các sự kiện này," ông nói. "Các sự kiện nêu trên nhằm chào đón năm 2022 và quảng bá truyền thống làm công đức và tụng kinh Phật giáo của người Thái vào ngày đầu Năm Mới."

Ông Chaloeiphol nói thêm rằng các hoạt động sẽ được tổ chức theo tiêu chuẩn bình thường mới để ngăn chặn sự lây lan của Covid-19. Người tham gia phải đeo khẩu trang và tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp kiểm soát dịch bệnh do Bộ Y tế công bố.

BMA sẽ tổ chức một cuộc họp báo chính thức về các sự kiện này vào ngày 23-12 từ 1.30pm trở đi tại Tòa thị chính Bangkok ở quận Phra Nakhon.

(Nation Thailand – December 1, 2021)



*Hình ảnh về lễ hội Năm Mới và lễ tụng kinh Phật giáo Thái Lan
Photo: Nation Thailand*

HÀN QUỐC: Chùa Jogyesa tổ chức lễ hội làm kim chi hàng năm của Hàn Quốc

Hàn Quốc tổ chức sự kiện làm kim chi quần chúng để mang lại hy vọng cho những người đang vật lộn với đại dịch.

Tại chùa Jogyesa ở Seoul, hơn 150 người đã cùng các nhà sư Phật giáo tham gia vào một tập thể làm kim chi.

Sự kiện này diễn ra hàng năm, nhưng không được tổ chức trong 2 năm qua vì COVID-19.

Một nửa số kim chi làm ra đã được trao cho các gia đình có thu nhập thấp và người già cần trợ giúp. Phần còn lại được giao cho chùa Jogyesa (là nơi tổ chức sự kiện) và các tổ chức Phật giáo khác.

Năm nay, 8,000 kg bắp cải đã được sử dụng để làm món ăn quốc gia chùa, cây này.

"Chúng tôi tổ chức sự kiện làm kim chi này để mang lại hy vọng và sự khích lệ cho những người già đang gặp khó khăn, cho những người sống một mình và cho những người đang đau khổ vì coronavirus", Wonmyeong, Phó Trụ trì của chùa Jogyesa cho biết.

(AFP – December 2, 2021)



*Lễ hội làm kim chi hàng năm tại Chùa Jogyesa
Photo: AFP*

NEPAL: Tổng thống Bhandari kêu gọi đưa triết học Phật giáo, thông điệp của Đức Phật vào chương trình giảng dạy

RUPANDEHI, Lâm Tì Ni: Tổng thống Bidya Devi Bhandari đã kêu gọi các bên liên quan đưa các thông điệp của Đức Phật và triết lý Phật giáo vào các chương trình giảng dạy từ các cấp tiểu, trung học đến đại học.

Khai mạc lễ kỷ niệm 17 năm Đại học Phật giáo Lâm Tì Ni và tòa nhà thư viện trung tâm ở Lâm Tì Ni vào ngày 2-12, Tổng thống nói rằng triết học Phật giáo đã lan rộng trên toàn cầu và các trường đại học danh tiếng trên thế giới đã đưa triết học Phật giáo vào chương trình học của họ.

Bà nói rằng tính đa chiều của trường Đại học Phật giáo Lâm Tì Ni sẽ được thúc đẩy hơn nữa nếu giáo lý của Đức Phật được liên kết với bối cảnh hiện tại để chúng được triển khai thực tế trong hệ thống giáo dục, chương trình giảng dạy và việc giảng dạy.

"Điều này có thể giúp chuyển giao di sản của nền văn minh Phật giáo vĩ đại cho thế hệ

tương lai. Quyền tự chủ và tự do học thuật của trường đại học là điều kiện tiên quyết để phát triển học thuật. Chương trình giảng dạy (đại học) nên theo định hướng nghiên cứu để tạo ra các nguồn nhân lực có kỹ năng bằng cách duy trì môi trường học thuật thuần túy trong trường đại học," Tổng thống nhấn mạnh.

(Khabarhub – December 2, 2021)

CANADA: Đại học British Columbia tổ chức Hội nghị chuyên đề ảo về nhà sư Thân Loan/ Shinran (1173-1263) – người sáng lập Tịnh độ Chơn tông Nhật Bản

Đại học British Columbia (Canada) sẽ tổ chức một hội nghị chuyên đề trực tuyến có tiêu đề: "Sức mạnh Cấp tiến Khác của Thân Loan (1173-1263): Vị trí Chuẩn mực hay Ngoại lệ trong Phật giáo Đại thừa?" vào ngày 11-12-2021.

Được tổ chức với sự hợp tác của Hiệp hội Nghiên cứu Phật giáo Shin Quốc tế, sự kiện ảo này đánh dấu phần thứ hai của loạt bài gồm hai-phần về chủ đề "Sức mạnh khác trong Phật giáo".

Hội nghị chuyên đề về sư Thân Loan sẽ có 5 vị tham luận viên đáng kính, bao gồm: Kenneth Tanaka, giáo sư danh dự tại Đại học Musashino, Tokyo (Nhật Bản), người sẽ giới thiệu về chủ đề hội thảo: "Sức mạnh cấp tiến khác của Thân Loan (1173-1263)." Sau đó là các bài phát biểu, phân tích về nhà sư Thân Loan của các diễn giả David Matsumoto thuộc Viện Nghiên cứu Phật học tại Liên minh Thần học Cao học (Hoa Kỳ), Mark Blum, giáo sư tại Đại học California, Berkeley (Hoa Kỳ), Melissa Curley, phó giáo sư tại Đại học Bang Ohio (Hoa Kỳ), và Jessica Main, phó giáo sư tại Đại học British Columbia (Canada).

(HOME: Buddhistdoor Global – December 4, 2021)

*Nhà sư Thân Loan/ Shinran (1173-1263) – người sáng lập Tịnh độ Chơn tông Nhật Bản
Photo: wikipedia.org*



HÀN QUỐC: Ban Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc sẽ trở thành tâm toàn cầu vào năm sau, nhân kỷ niệm 20 năm thành lập chương trình Ở lại chùa (Templestay)

Ban Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc (CCKB) sẽ mở rộng các dự án quốc tế của mình vào năm tới nhân kỷ niệm 20 năm chương trình Ở lại chùa, vốn dự kiến năm sau sẽ đón tiếp 6 triệu khách tích lũy kể từ khi ra mắt vào năm 2002.

"Năm tới sẽ là một năm nhìn lại những gì chúng tôi đã làm được trong hơn 20 năm qua với những chương trình Ở lại chùa, vốn đã nhận được rất nhiều sự yêu mến và quan tâm trong và ngoài nước," Thượng tọa Wonkyung, sư trưởng của CCKB, nói trong cuộc họp báo cuối năm hôm thứ Ba 30-11, và nói thêm rằng các chi tiết sẽ được công bố vào tháng Giêng 2022.

Năm nay, tổ chức này đã hợp tác với trường Le Cordon Bleu London, một trường ẩm thực hàng đầu ở London, Anh quốc, để đưa các bài giảng về thức ăn nhà chùa Hàn Quốc vào chương trình giảng dạy thường xuyên của trường. Các bài giảng đã được chia sẻ trực tuyến như một phần của chương trình giảng dạy ẩm thực thông thường của ngôi trường nói trên.

"Chúng tôi sẽ tiếp tục các bài giảng trong năm tới và hy vọng chúng tôi có thể đến trường để giảng trực tiếp. Chúng tôi đang theo dõi tình hình dịch ở London, "một vị chức sắc của CCKB nói.

(NewsNow – December 4, 2021)



XA XỨ NHỚ LẠI NGÀY CŨ

Bốn chục năm hơn, lìa xa đất tổ,
Không lúc nào không gợi nhớ quê hương,
Nằm thôn thức, tắc dạ luống đoạn trường,
Nhớ mồ mả ông cha nơi cố quận...
Lòng luôn nhớ quê hương thì bất tận,
Nhớ Thầy Tổ, nhớ bạn bè, nhiều lắm:
Con đường làng với ruộng đồng xa xăm,
Ngát mùi mạ non và lũy tre xanh,...
Từ tám bé, đã vây quanh kỷ niệm.
Cùng đùa nô với bạn hữu tuổi thơ,
Cứ mỗi chiều, phân kinh tụng đúng giờ,
Chủ tiểu tuổi nhỏ vui trong bốn phận.
Rồi lớn dần qua trong cơn bom đạn,
Của hai phe giao chiến bắn lẫn nhau,
Nghe tin: người bẻ trán, kẻ u đầu,
Một số khác đua nhau tìm chỗ núp.
Còn chiến địa thì tha hồ phơi xác,
Cả hai bên đều thất bại như nhau, ...
Vì chủ nghĩa không nhìn trước ngó sau,
Đem dân Việt hai miền vào hủy diệt,
Tôi suy nghĩ và thấm buồn da diết,
Tại vì sao dân Việt khổ thế này!
Bây giờ tôi biết hỏi với ai đây!
Hỏi bên này hay bên kia giới tuyến?

Chẳng trả lời dù nó đến từ đâu!
Câu hỏi miên man quay cuộn trong đầu,
Hít thật sâu để nhớ về kỷ niệm,
Lên Phật điện để nhất tâm cầu nguyện,
Cho quê hương và dân tộc yên vui,
Cho một Việt Nam hoàn toàn hạnh phúc.
Cho một Việt Nam hoàn toàn độc lập,
Và mãi mãi được trường tồn thống nhất,
Từ Nam Quan đến tận mũi Cà Mau,
Con dân Việt dù bất cứ nơi nao,
Đều một bọc nhau sinh ra trăm trứng.
Đều nhất tâm và đều cùng chí hướng:
Giải đất chữ ÉT (**S**) là của chúng ta.
Đều là con cháu Hồng Lạc một nhà,
Xin lấy hạnh Từ Tâm ra chung sống...
Có như thế Việt Nam ta bền vững,
Từ bây giờ và mãi tận ngàn sau,
Đời đời con cháu tiếp nhau,
Dựng xây đất Mẹ bền lâu muôn đời.

Quý hạ Tân Sửu - Sept. 10th, 2021

ĐIỀU NGỰ TỬ TÍN NGHĨA



Ý NGHĨA PHẬT-PHÁP-TĂNG TAM BẢO

Tác giả: **Pháp sư CHÁNH QUẢ**

Dịch Giả: **THÍCH THẮNG HOAN**

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo. Là người học tập Phật Pháp chúng ta cần phải có đủ tri thức căn bản về Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo, vì thế đầu tiên vấn đề này cần được đem ra giải thích như sau:

1. THẾ GIAN ĐẦU TIÊN CÓ TAM BẢO:

Phật Đà sau khi thành Chánh Đẳng Chánh Giác nơi cõi Bồ Đề, trong thời gian hai mươi mốt ngày, chỉ riêng mình thọ dụng diệu lạc giải thoát, tự riêng cảm niệm lý pháp tịch tịnh vì diệu thâm thâm khó thấy, không phải cảnh giới của tìm cầu, chỉ có bậc trí mới chứng ngộ được; chúng sanh thì bị nhiễm trước thâm sâu ngã kiến, ái lạc phiền não nặng nề, mặc dù họ được nghe Phật Pháp, e rằng cũng không thể rõ thấu, chỉ uống công vô ích, chỉ bằng im lặng tịnh trụ tốt hơn. Sau đó Đại Phạm Thiên Vương ân cần cầu thỉnh Phật thuyết pháp, Thế Tôn mới đến Lộc Dã Uyển ngoài thành Ba La Nại Tư, vì năm ông thị giả lúc trước bỏ Phật mà vào trong đây tu khổ hạnh gồm có: A Nhã Kiều Trần Như, Át Bệ, Bạt Đề, Thập Lực Ca Diếp, Ma Nam Cầu Lợi, giảng pháp môn Tứ Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Năm vị sau khi nghe pháp thấu hiểu ý nghĩa các lậu đều dứt, chứng thành bậc A La Hán. Đây là Tam Bảo đầu tiên mới thiết lập trong thế gian: Đại Thánh Phật Đà là Phật Bảo, Pháp Luân Tứ Đế là Pháp Bảo, Năm A La Hán là Tăng Bảo.

2. DANH NGHĨA CỦA PHẬT PHÁP TĂNG:

A) PHẬT, tiếng Phạn "Phật Đà" dịch là Giác Giả, tức là giác ngộ các pháp sự lý chân chánh viên mãn, thấu hiểu phân minh cứu cánh tất cả nhân trí vô dư. Chữ Giác có ba nghĩa: Chánh Giác, Đẳng Giác, Vô Thượng Giác. Chánh Giác chọn lọc khác biệt với Bất Giác của phàm phu và Thổ Giác của ngoại đạo. Phàm phu đối với chân tướng của sự vật thì không sáng suốt, khởi lên các thứ điên đảo, cho nên gọi là Bất Giác. Ngoại đạo đối với tâm tư suy cứu có mức độ, hoặc định lực và thông lực có giới hạn, thấy biết một số bộ phận đạo lý nào đó của sự vật, vọng chấp cho là toàn bộ, là chân thật, mà kiến tập các thứ lý luận sai lầm, tự cho mình là kẻ giác ngộ, nhưng trên thực tế chỉ là cảm giác sai lầm của tâm phân biệt hữu lậu. Phật Đà chính là người giác ngộ chân chánh, nguyên vì Phật đã sử dụng trí vô lậu vô phân biệt thân chứng được thật tướng chân như của các pháp, đối với chỗ sự tướng lý thể không tăng không

giảm của các pháp đều giác ngộ bình đẳng như thật, cho nên được gọi là Chánh Giác Giả. Đẳng Giác tức là nghĩa giác ngộ khắp tất cả, chọn lọc khác biệt với Thánh Nhân của hai Thừa. Thánh Nhân của hai Thừa dĩ nhiên là Chánh Giác, nhưng chưa giác ngộ khắp tất cả; nguyên vì các vị đó mặc dù đã liễu ngộ chánh giác, nhưng không thể phát khởi tâm từ bi rộng lớn đi giác ngộ cho những người khác, chỉ giới hạn nơi tự giác mà không giác tha khắp nơi. Phật Đà như đại lương y, chính mình là một vị thầy thuốc tự giác, ngoài ra còn phát động đại từ đại bi đem sự tự giác đi giác ngộ khắp tất cả hữu tình, cho nên gọi là Biến Giác Giả. Vô Thượng Giác chọn lọc khác biệt với Bồ Tát. Bồ Tát của Đẳng Địa tuy là Chánh Giác giả mà cũng giác ngộ các hữu tình khác, nhưng nguồn gốc phiền não chướng và sở tri chướng chưa có dứt hẳn; hai thứ tư lương phước đức và trí tuệ còn phải tiến tu, tuy là biến giác giả của tự giác và giác tha, chưa đạt đến viên mãn vô thượng. Chỉ có Phật Đà hạnh nguyện bi trí của tự giác và giác tha đều đã cứu cánh viên mãn, không có ai vượt trội hơn, cũng không có người so sánh bằng, cho nên được gọi là Vô Thượng Giác Giả. Trong các Kinh nói,

nếu như chúng được A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề, nghĩa đây tức là vô thượng chánh đẳng chánh giác giả. Nói chung lại là: tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn, nên gọi là Phật. Như Phật Đà Luận nói: "Nơi tất cả pháp, tất cả thứ tướng, đều tự khai mở trí giác, cũng khai mở trí giác cho tất cả hữu tình, như người ngủ vừa tỉnh giác, như hoa sen nở rộ, nên gọi là Phật."

B) PHÁP: tiếng Phạn "Đạt Ma", dịch là pháp, là nghĩa pháp tắc. Thành Duy Thức Luận nói: "Pháp là Quĩ Trĩ". Thành Duy Thức Luận Thuật Ký giải thích rằng: "Quĩ nghĩa là khuôn khổ có thể phát sanh sự hiểu biết là vật gì; Trĩ nghĩa là giữ lấy không bỏ tự tướng." Đây chính là nói: "Pháp là một thứ sự vật đều giữ lấy kiên cố tự tánh của nó, như hoa có thể của hoa, cây có thể của cây, mà lại thường biểu hiện trạng thái phạm vi cố định bên trong nơi nó, khiến cho hữu tình khác nhìn thấy liền có thể biết nó là vật gì, hiệp lại hai nghĩa là giữ lấy tự tánh và khuôn khổ riêng biệt của nó khiến có thể hiểu biết được nó là vật gì, nên gọi là Pháp. Cố nhiên chữ "Pháp" đây đích thực hiểu tổng quát là tất cả sự vật trong vũ trụ. Còn chữ Pháp của Phật Pháp là chỉ cho giáo pháp thiện sào



của Phật Đà căn cứ nơi chỗ giác ngộ như thật mà giảng dạy cho chúng sanh trong thế gian; Giáo pháp đây có tự thể của nó, có thể cho là phép tắc của tất cả chúng sanh, ý nghĩa tương đương với “Đạt Ma”, cho nên gọi là Pháp. Luận về chánh thể nơi Pháp bao gồm cả Giáo, Lý, Hạnh, Quả vô lậu của ba Thừa. Giáo tức là văn tự âm thanh; Lý tức là nghĩa lý Nhị Đế Tứ Đế; Hạnh tức là hai điều Lợi và Hạnh của ba Thừa tu tập; Quả tức là hai quả chuyển y của ba Thừa vô học chứng đắc. Nếu căn cứ nơi căn cơ hóa độ mà nói thì Pháp có thể chia làm năm Thừa: một là Nhân Thừa nói pháp năm giới; hai là Thiên Thừa nói pháp Thập Thiện; ba là Thánh Văn Thừa nói pháp Tứ Đế; bốn là Độc Giác Thừa nói pháp Thập Nhị Nhân Duyên; năm là Bồ Tát Thừa nói pháp Lục Ba La Mật Đa. Nếu căn cứ nơi pháp môn đối trị mà nói thì có tám vạn bốn ngàn pháp. Còn căn cứ vào cương lĩnh tổng quát của sự tu trì mà nói thì chỉ có ba môn học Giới, Định và Huệ mà thôi.

Sau khi Phật Đà nhập diệt, Đại Ca Diếp Tôn Giả là người lãnh đạo, liên triệu tập chúng đệ tử của Phật, đem tất cả giáo pháp của Phật Đà lần lần chỉ dạy cho chúng sanh, nhờ A Nan trùng tuyên, bắt đầu kết tập, tổng quát chia làm ba Tạng: một là “Tổ Tứ Lãm”, dịch là Khế Kinh, tức là Kinh Tạng; hai là “Tỳ Nai Đa”, dịch là điều phục, tức là Luật Tạng; ba là “A Tỳ Đạt Ma”, dịch là đối pháp, tức là Luận Tạng. Tạng là nghĩa gồm thâu, tức là trong ba Tạng gồm thâu pháp nghĩa chỗ phải hiểu biết, phải thật hành, phải chứng đắc. Khảo sát chỗ giải thích của nó đều có bộ phận chung. Căn cứ nơi bộ phận mà nói, Kinh thì giải thích định học; Luật thì giải thích giới học; Luận thì giải thích huệ học. Nói chung lại ba Tạng đều có giao tiếp lẫn nhau; ba Tạng thì chuyên giải thích giáo lý, ba Học thì chỗ giải thích nghĩa lý, để cho giáo lý gồm thâu nghĩa lý không có sai trái dư thừa.

Lại nữa, theo Đức Như Lai đối cơ thuyết pháp, vấn đề sai biệt thì có nhiều thứ hình thức và sự nghĩa, được phân làm mười hai phần giáo:

1) Khế Kinh, tức là các Kinh tuyên thuyết pháp nghĩa bằng câu văn trường hàng như: Ngũ Uẩn, Thập Nhị Xứ, Thập Bát Giới, Duyên Khởi, Tứ Đế, Bồ Đề Phần Pháp, v.v...

2) Ứng Tụng, tức là khoản giữa hoặc sau cùng của các Kinh văn trường hàng thường dùng số chữ nhất định tổ chức thành văn tụng, để trùng tuyên tổng quát pháp nghĩa đã nói của câu văn trường hàng, hoặc hiển bày lại pháp nghĩa chưa rõ ràng rốt ráo.

3) Ký Biệt, tức là trong các Kinh ghi lại chúng



đệ tử sau khi mạng chung sanh vào những chỗ sai biệt, hoặc thọ ký cho các Bồ Tát những sự việc thành Phật khi nào và chỗ nào.

4) Phúng Tụng, có những Kinh điển tuyên thuyết pháp nghĩa không dùng câu văn trường hàng, mà lại dùng hình thức thể tài văn tụng để tuyên thuyết. Đây là những Kinh điển thuần túy thuộc thể văn tụng, cho nên cũng gọi là Cầu Khởi Tụng, như Kinh Pháp Cú, v.v...

5) Tự Thuyết, là vì muốn cho chánh pháp tồn tại lâu dài nơi thế gian, hoặc vì muốn cho chúng sanh được lợi ích lớn, có những pháp môn thủ thỉ, không cần cầu thỉnh, đức Như Lai tự nhiên tuyên thuyết, đây chính là những Kinh điển không có liệt kê những người thỉnh pháp, như Kinh A Di Đà, v.v...

6) Nhân Duyên, tức là tất cả giáo pháp tuyên thuyết bao gồm có sự tương nhân duyên, như Kinh Biệt

Giải Thoát Giới, v.v...

7) Thí Dụ, tức là giáo pháp trong các Kinh tuyên thuyết thường dùng thí dụ để bày tỏ nghĩa căn bản.

8) Bồn Sự, chính là các Kinh điển Phật Đà tuyên thuyết ghi lại những sự việc nhân duyên đời quá khứ của chúng đệ tử.

9) Bồn Sanh, tức là đức Như Lai tuyên thuyết các vấn đề sanh tử và các sự việc thật hành Bồ Tát Hạnh đời quá khứ của chính mình.

10) Phương Quảng, nghĩa là trong các Kinh tuyên thuyết các Bồ Tát Đạo có thể chứng Vô Thượng Bồ Đề giúp cho mọi người chứng được các công đức của Thập Lực, Tứ Vô Sở Uy, v.v... Đây là pháp nghĩa chân thật ngay thẳng chính đáng rộng lớn cho nên gọi là phương quảng.

11) Hi Pháp, nghĩa là Phật Đà tuyên thuyết cho chúng đệ tử những công đức thần thông đặc biệt thù thắng và những pháp nghĩa mầu nhiệm sâu xa. Đây đều là những pháp nghĩa những năng lực hi hữu, không thể sử dụng nghĩa của tư duy thường tình để thông suốt, cho nên gọi là Hi Pháp.

12) Luận Nghĩa, tức là những Kinh điển nghiên cứu giải thích ý nghĩa và tông yếu của các Kinh.

Trong mười hai phần giáo đây, ba thứ như Khế Kinh, Ứng Tụng và Phúng Tụng là thuộc thể tài rút gọn trên văn Kinh mà đặt tên, ngoài ra chín thứ còn lại là từ giáo nghĩa khác biệt được chuyên chở nơi các văn Kinh mà đặt tên. Hơn nữa đa phần căn cứ nơi sự kiện giáo nghĩa mà thiết lập danh xưng gồm có: Khế Kinh, Ứng Tụng, Ký Biệt, Phúng Tụng, Tự Thuyết, Thí Dụ, Bồn Sự, Bồn Sanh, Phương Quảng, Hi Pháp đều thuộc về Tổ Tứ Lãm Tạng; Nhân Duyên là thuộc về Tỳ Nai Đa Tạng; Luận Thuyết là thuộc về A Tỳ Đạt Ma Tạng.

C) TĂNG: tiếng Phạn “Tăng Già”, dịch là chúng hòa hợp, danh xưng đầy từ ba người trở lên (xưa dịch là từ bốn người trở lên); tức là chúng đệ tử xuất gia phụng hành giáo pháp của Phật Đà. Sao xưng là chúng hòa hợp? Hòa hợp có hai ý nghĩa: một là Lý Hòa, nghĩa là đồng chứng lý trạch diệt; hai là Sự Hòa, có đủ sáu loại:

1) **Giới Hòa Đồng Tu:** nghĩa là đối với giới pháp đã thọ, khéo giữ gìn thọ trì, không cho nhớ bần không cho lẫn lộn, xưng tán không dứt, với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh, cùng nhau thọ trì bình đẳng. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

2) **Kiến Hòa Đồng Giải:** nghĩa là đối với pháp Thánh Đạo xa lìa hết khổ, có thể khéo léo kiến giải lý chân như thông đạt đúng như thế. Với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh, kiến giải nhất trí cùng nhau tu học. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

3) **Lợi Hòa Đồng Quán:** nghĩa là đối với “Tài Vật” lợi dưỡng thù hoạch được như pháp, cả nhân không được cất giấu riêng, phải cùng với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh thọ dụng bình đẳng. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

4) **Thân Hòa Đồng Trụ:** nghĩa là đối với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh, tu tập nghiệp Thân Từ, trái duyên có bệnh tật, v.v... nên chiếu cố lẫn nhau. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

5) **Khẩu Hòa Vô Tránh:** nghĩa là đối với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh, tu tập nghiệp Ngữ Từ, có những công đức pháp lành nên khuyến khích tán thán lẫn nhau, có những lỗi lầm khéo ý nêu lên can gián lẫn nhau để đình chỉ. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

6) **Ý Hòa Đồng Duyệt:** nghĩa là đối với chúng bạn đạo đồng tu phạm hạnh thanh tịnh, tu tập nghiệp Ý Từ, luôn luôn nghĩ đến các bạn đạo đều là những kẻ thay thế Phật tuyên dương giáo pháp, lãnh thọ hành trì chánh pháp, tư duy chánh pháp, trụ trì chánh pháp, là bạn lành của mình không để gì có được, là thiện tri thức trợ giúp mình thành tựu đạo nghiệp. Nhờ pháp này phát khởi được sự ái kính tôn trọng lẫn nhau, tâm ý vui mừng hoan hỷ không chống trái, không tranh cãi, hòa hợp cùng nhau chung ở.

Phân loại Tăng có hai thứ:

a) **Thịnh Văn Tăng:** tức là hình tượng Sa Môn xuất gia cụ túc, cắt tóc đắp y, tu tập Tam Học Tiểu Thừa.

b) **Bồ Tát Tăng:** là những kẻ tu tập Tam Học Đại Thừa, có hai hình tượng: hình tượng xuất gia và hình tượng tại gia.

Phân pháp thì lại có ba loại:

a) **Thịnh Văn Tăng**

b) **Duyên Giác Tăng:** có hai thứ: Lân Dụ

(hạng gần thông hiểu) và Bộ Hành, Bộ Hành thành Tăng chúng.

c) **Bồ Tát Tăng:** tức là người tu tập Đại Thừa.

Phân pháp còn có những thứ Tăng nữa như: Thế Tục Tăng, Thắng Nghĩa Tăng, Tứ Chúng Tăng, v.v... nhưng trong đây không thể nói rõ.

3. Ý NGHĨA CỦA CHỮ BẢO:

Phật, Pháp, Tăng, ba thứ đây sao gọi là “Bảo”? Nguyên vì Tam Bảo đây là ngôi vị hướng dẫn chúng sanh đoạn ác tu thiện, lìa khổ được an vui, giải thoát sự trói buộc, chứng đắc bậc đứng đầu chỉ đạo cõi Đại Tự Tại, rất được tôn quý, như vật quý hiếm có, cho nên gọi là Bảo. Trong Thật Tánh Luận, trần bảo thể gian dùng có sáu thí dụ quý báu, nay đem áp dụng vào Phật Pháp để thu-yết minh rõ Phật Pháp Tăng có sáu ý nghĩa quý báu gọi là Bảo:

a) **Nghĩa Hy Hữu:** như bảo vật thể gian, người bần cùng không thể có được; Tam Bảo cũng giống như thế, chúng sanh không có thiện căn, trăm ngàn vạn kiếp không thể ngộ được.

b) **Nghĩa Ly Trần:** như trần bảo của thể gian không có vết tích nhớ bần trên thể chất; Tam Bảo cũng giống như thế, tuyệt đối xa lìa tất cả trần cấu hữu lậu nhiễm ô, thanh tịnh sáng suốt tột cùng, nên gọi là Bảo.

c) **Nghĩa Thế Lực:** như trần bảo thể gian có thể lực lớn có thể trừ được nghèo khó, chữa trị bệnh độc, v.v...; Tam Bảo cũng giống như thế, đầy đủ oai lực thần thông không thể nghĩ bàn, cho nên gọi là Bảo.

d) **Nghĩa Trang Nghiêm:** như trần bảo thể gian có thể trang nghiêm thể gian, khiến thể gian tươi đẹp; Tam Bảo cũng giống như thế, đều có công đức vô lậu vô lượng có thể trang nghiêm xuất thế gian, cho nên gọi là Bảo.

e) **Nghĩa Tồi Thắng:** như ngọc bích quý báu thể gian rất là thù thắng ở trong tất cả vật; Tam Bảo cũng giống như thế, là pháp vô lậu của xuất thế gian, rất là thù thắng vô thượng, cho nên gọi là Bảo.

g) **Nghĩa Bất Cải:** như vàng thật của thể gian, đun nấu đánh đập mài dũa, v.v... bản chất không hề cải biến; Tam Bảo cũng giống như thế, là vi pháp vô lậu, không bị bất Phong như: Xung, Cờ, Khổ, Lạc, Lợi, Suy, Hủy, Dự chuyển động nghiêng đổ, luôn luôn bền bỉ không thay đổi, nên gọi là Bảo.

Kinh Tâm Địa Quán, Phẩm Bảo Ân dùng ý nghĩa của mười nghĩa như: kiên lao, vô cầu, dữ lạc, nan ngộ, năng phá, oai đức, mãn nguyện, trang nghiêm, tối diệu, bất biến để thuyết minh rõ sự quý báu của Phật Pháp Tăng, nên gọi là Bảo. Nói tóm lại: “Phật Pháp Tăng là bảo, vì đầy đủ vô lượng thần thông biến hóa, lợi lạc hữu tình, đến dần dần không dứt, dùng ý nghĩa này để chỉ cho các đức Phật Pháp Tăng, cho nên gọi là Bảo”.

(còn tiếp một kỳ)

(Trích trong *Phật Giáo Cơ Bản Tri Thức của Pháp sư Chánh Quả*)

QUÁN TÁNH KHÔNG NHƯ MỘNG, NHƯ HUYỄN, NHƯ HÓA

Nguyễn Thế Đăng

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

Bồ tát là người tu tánh Không, ở trong tánh Không nhưng có lòng bi khi thấy chúng sanh vì không biết tánh Không nên điên đảo vọng tưởng mà chấp các hiện tượng, các pháp là thật có và sai khác nhau, từ đó tạo ra các nghiệp sai khác nhau rồi sanh vào sáu đường sanh tử khác biệt.

"Này Tu Bồ Đề! Bởi chúng sanh thật chẳng biết các pháp tự tướng Không nên chẳng thoát được sáu đường sanh tử."

Bồ tát ấy ở chỗ chư Phật nghe các pháp là tự tướng Không, phát tâm cầu Giác ngộ Vô thượng.

Này Tu Bồ Đề! Các pháp chẳng phải như các phàm phu chấp trước. Các chúng sanh ấy ở trong pháp vô sở hữu (không chỗ có, không có gì) lại điên đảo vọng tưởng có pháp để được."

Không có chúng sanh lại tưởng có chúng sanh, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức lại tưởng có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cho đến tất cả pháp hữu vi đều vô sở hữu, lại dùng tâm điên đảo vọng tưởng gây tạo các nghiệp thân, miệng, ý nên qua lại sáu đường sanh tử chẳng thoát được" (Phẩm Bồ Đề, thứ 84, Kinh Đại Bát Nhã Ba La Mật Đa, bản Hán dịch của Pháp sư Cưu Ma La Thập).

"Này Tu Bồ Đề! Lúc hành Bát nhã ba la mật, Bồ tát dùng lực phương tiện thấy chúng sanh do điên đảo chấp trước nơi chỗ vô sở hữu. Bồ tát do dùng sức phương tiện ở trong chỗ vô sở hữu cứu thoát chúng sanh."

Này Tu Bồ Đề! Chỗ người phàm phu đắm trước phát khởi ra các nghiệp thật ra không có chút gì nhỏ như lông tóc mà có thật, nhưng chỉ cho điên đảo nên thấy có" (Phẩm Bảy Thí Dụ, thứ 85).

Khi thực hành trí huệ soi thấy tánh Không, Bồ tát thấy tất cả hiện hữu con người, từ thân tâm cho đến những đối tượng theo đuổi hoặc từ bỏ, những hoạt động tốt xấu của nó thực ra là không có hiện hữu nội tại (vô tự tánh), không có thật (vô sở hữu), không thể nắm bắt để có được (bất khả đắc) ... mà chỉ do điên đảo vọng tưởng phân biệt bám giữ để tự trói buộc của họ mà thành. Thấy sự mê lầm này đã tạo ra sanh tử khổ đau trói buộc cho họ, lòng thương xót, lòng bi khởi lên nơi Bồ tát, nên vừa thực hành thật tướng của tất cả mọi sự là tánh Không, vừa ở trong chính tánh Không để thức tỉnh họ khỏi cơn mê lầm điên đảo chính họ tạo ra. Thế nên Bồ tát ở trong chỗ vô sở hữu mà cứu thoát chúng sanh khỏi giấc mộng điên đảo của họ. Như thế Bồ tát là người sống và làm việc theo trí huệ soi thấy tánh Không và lòng bi cứu thoát chúng sanh do mê lầm bám chấp thấy là thật có, từ đó có khổ đau do mình tự tạo.

Tiếp theo, Đức Phật dạy quán thấy tánh Không theo bảy thí dụ (phẩm Bảy Thí Dụ, thứ 85) để cho Bồ tát đi sâu vào thật tướng của các pháp là tánh Không và để cho Bồ tát theo đó mà chỉ bày lại cho chúng sanh.

"Phật bảo Tu Bồ Đề: Nay ta vì ông nói thí dụ. Người trí do thí dụ mà được hiểu."

- *Này Tu Bồ Đề! Ý ông thế nào? Như trong mộng thấy có người hưởng thọ năm dục, thật có nơi chốn chẳng?*

- *Bạch Thế Tôn! Mộng còn hư vọng, bất khả đắc, huống là ở trong mộng mà có thật việc hưởng thọ năm dục!*

- *Này Tu Bồ Đề! Ý ông thế nào? Các pháp hoặc hữu lậu vô lậu, hoặc hữu vi vô vi, lại có pháp nào không như mộng chẳng?*

- *Bạch Thế Tôn! Các pháp hoặc hữu lậu vô lậu, hoặc hữu vi vô vi, không có cái gì chẳng như mộng."*

- *Này Tu Bồ Đề! Trong mộng có sáu đường sanh tử và sự qua lại trong đó chẳng?*

- *Bạch Thế Tôn! Không có."*

- *Này Tu Bồ Đề! Trong mộng có tu đạo, do sự tu đạo ấy có hoặc dính dơ hoặc được sạch chẳng?*

- *Bạch Thế Tôn! Không có. Vì sao thế? Vì mộng không có sự thật, chẳng thể nói là dơ là sạch được."*

Thí dụ thứ nhất là mộng. Mộng là do những thói quen (tập khí) và những phiền não tham, sân, si, kiêu mạn, đồ kỵ... tồn đọng trong tâm thức mà biến hóa ra. Đó chỉ là những vọng tưởng điên đảo phân biệt phóng chiếu ra trong chỗ vô sở hữu, trong tánh Không.

Những cái thấy, những kinh nghiệm ban ngày khi thức cũng như vậy, do những thói quen, phiền não, những ý tưởng của quá khứ và hướng về tương lai và sự đặt tên cho sự vật làm cho mọi sự có vẻ thật, có vẻ cứng đặc, cụ thể, phóng chiếu ra trong chỗ vô sở hữu. Hóa ra, người ta theo đuổi, nắm bắt không phải những thực thể, mà là những vọng tưởng điên đảo phân biệt được đặt tên do chính người ta phóng chiếu ra.

Trong mộng có đủ thứ xuất hiện, gia đình, bạn bè, nhà cửa, cảnh vật và những cảm xúc được mất, lo buồn, vui sướng, khổ đau... nhưng tất cả mọi xuất hiện trong mộng đều bất khả đắc, vô sở hữu vì vô tự tánh, và rốt ráo là vô sanh (vô sanh là một chữ đồng nghĩa với tánh Không).

Quán sát điều này lâu ngày, người ta sẽ dần dần nhận ra mình đang sống trong một giấc mộng tự mình phóng chiếu. Tin điều đó và tiếp tục thực hành cho đến khi thực sự thấy như mộng tức là thấy tánh Không. Khi ấy người ta được tự do vì thoát khỏi giấc mộng của chính mình.

Sự quán chiếu cần liên tục và đến mức vi tế:

mỗi hạt bụi tạo nên thế giới bên ngoài và mỗi khoảnh khắc trong dòng một ý nghĩ đều là mộng. Như thế với sự quán như mộng này người ta sẽ phá sập đổ thế giới sanh tử cả ở bên ngoài và bên trong. Hễ một phần quán như mộng là một phần sanh tử bên ngoài và bên trong sập đổ, và một phần tánh Không vô sở hữu hiển hiện.

"Ý ông thế nào? Hình tượng trong gương có phải là sự có thật chăng? Có thể khởi nghiệp nhân duyên, do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, hoặc người hoặc trời, trời Tứ thiên vương xử cho đến trời phi hữu tướng phi vô tướng xử chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Các hình tượng ấy không có sự gì thật, chỉ lửa gạt trẻ nhỏ mà thôi. Các sự ấy làm sao sẽ có được nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy sẽ đọa địa ngục cho đến sanh trong phi hữu tướng phi vô tướng xử?"

- Ý ông thế nào? Hình tượng trong gương ấy có tu đạo, do tu đạo ấy mà bị đánh dơ hay được sạch chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Vì sao thế? Vì hình tượng ấy rỗng không, không có thật sự vật, nên chẳng thể nói là dơ hay sạch".

Các hình tượng trong gương là những bóng dáng, không thể cầm nắm, chúng có xuất hiện nhưng không có thật. Tu hành tánh Không là thấy tất cả những xuất hiện thân tâm, thế giới, chúng sanh từ Dục giới, Sắc giới, cho đến phi hữu tướng phi vô tướng xử (phi tướng phi phi tướng xử) là tầng thiên cao nhất trong tám thiên định, đều là những hình bóng xuất hiện trong gương, vô tự tánh, bất khả đắc, vô sở hữu.

Tấm gương này là tấm gương tâm, Đại viên cảnh trí (trí như tấm gương lớn tròn sáng), trong đó xuất hiện tất cả những hình bóng của thế gian. Tấm gương tâm luôn luôn trong sáng nên tất cả mọi hình bóng xuất hiện của thế gian đều in bóng vào đó, nhưng không thể dính chặt vào nó. Nó luôn luôn trong sáng và không bị ô nhiễm. Như thế đối với tấm gương Đại viên cảnh trí, tất cả thế giới chúng sanh đều như huyền như mộng, kể cả những nghiệp nhân duyên của chúng sanh đều chẳng hề dính dáng với nó.

Tu hành trí huệ Bát nhã, trí huệ tánh Không là thấy được tấm gương tâm này và an trú trong đó. Khi ấy Bồ tát có lòng bi vì vẫn chấp nhận chúng sanh xuất hiện trong gương tâm như thế mới cứu thoát họ được, đồng thời có trí huệ để thấy chúng sanh và nghiệp của họ là như huyền như bóng trong gương.

Kinh Kim Cương nói: "Phàm hễ có tướng đều là hư vọng. Thấy các tướng chẳng phải là tướng, tức thấy Như Lai". Chẳng phải tướng là không thật, như huyền, như mộng. Và khi thấy các hình bóng xuất hiện trong tấm gương là không thật, như huyền thì người ta thấy ra tấm gương hằng sáng.

- "Ý ông thế nào? Như trong khe núi sâu có tiếng vang. Tiếng vang ấy có nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy mà hoặc đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xử chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Sự ấy rỗng không, không có thật âm thanh thì làm sao sẽ có nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng

phi vô tướng xử.

- Ý ông thế nào? Tiếng vang ấy lại có tu đạo, do tu đạo ấy mà hoặc dính dơ, hoặc được sạch chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Sự ấy không thật, chẳng thể nói là dơ là sạch".

Nếu như bóng trong gương là một sự vật không thật được thấy bằng mắt thì tiếng vang là một sự vật không thật được kinh nghiệm bằng tai. Trong một hẻm núi khi nghe một tiếng vang xảy ra sau tiếng động một thời gian và dội qua các vách núi, chúng ta không biết tiếng vang đó là gì, tiếng suối, tiếng gió, tiếng người, tiếng sấm, hay tiếng kêu của thú và nguồn phát ra tiếng vang ấy ở đâu. Lời nói của một người, xét cho cùng, cũng chỉ là một tiếng vang vì do nhiều yếu tố hoạt động hợp thành: hơi từ cổ, lưỡi, răng, môi, ngôn ngữ được dùng, những ý tưởng riêng của người ấy... Rồi tiếng vang ấy để đến cái hiểu của người nghe thì còn phải qua nhiều vách ngăn của thành kiến, kiến thức, cảm xúc của người nghe khiến còn bị vang dội, khúc xạ nhiều hơn nữa. Cho tiếng vang là một âm thanh thật, phát ra từ một nơi chốn xác định, là một lầm lẫn.

Một cách cụ thể, những ý nghĩ về quá khứ thật ra là những tiếng vang khi quá khứ ấy không còn nữa, không lập lại nữa. Chúng không thật, chúng là những tiếng vang. Nhưng chạy theo chúng, buồn vui với chúng là một sai lầm vô ích.

- "Ý ông thế nào? Sóng năng dợn chẳng phải tướng nước, chẳng phải tướng sóng. Sóng năng ấy lại có nghiệp nhân duyên, do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xử chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Nước trong sóng năng rất rào chẳng thể có được, chỉ lửa dối mắt người vô trí thì làm sao có được nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xử.

- Ý ông thế nào? Sóng năng ấy có tu đạo, do tu đạo ấy mà dính dơ hay được sạch chăng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Sóng năng ấy không có sự thật, chẳng thể nói là dơ hay sạch".

Sóng năng là những dợn năng thấy trên cát nóng hay trên mặt đường. Nó chẳng phải là nước, chẳng phải là sóng, nhưng với người đang khát nước cùng cực thì ảo ảnh này trở thành có thực.

Cái thấy của mỗi người về chung quanh, về người khác về thế giới cũng thế. Nó bị giới hạn bởi giác quan của con người, bởi những ấn tượng thói quen riêng, bởi chỗ đứng, bởi góc nhìn, bởi hoàn cảnh. Xét cho cùng những nhận thức, những quan điểm của chúng ta về đời sống là không khách quan, chúng ta là những ảo ảnh của thân phận giới hạn do nghiệp của chúng ta tạo thành. Chẳng hạn cuộc đời là vô thường nhưng chúng ta vẫn cho nó là thường, đến khi gặp vô thường chúng ta mới ngạc nhiên, đau khổ.

Như thế cái thấy của chúng ta về mọi sự chỉ là một ảo ảnh lừa dối, nhưng chúng ta cứ chấp chặt nó hoàn toàn là thật nên tạo ra đủ thứ xung đột, với người khác, với chung quanh.

Để giải trừ sự mê lầm tự trói mình trong cái thấy sai lầm, chúng ta phải can đảm cho nó là ảo ảnh và giải trừ ảo ảnh ấy bằng cách quán

các pháp tự tướng Không, vô tự tánh, bất khả đắc, vô sở hữu.

- "Y ông thế nào? Như thành Càn Thát Bà, khi mặt trời mọc thấy thành Càn Thát Bà, người vô trí ở chỗ không có thành mà tưởng có thành, chỗ không có nhà quán mà tưởng có nhà quán, chỗ không có vườn mà tưởng có vườn. Thành Càn Thát Bà ấy lại có nghiệp nhân duyên, do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Thành Càn Thát Bà ấy rất ráo chẳng thể đắc, chỉ lừa dối mắt người ngu, làm sao có được nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ.

- Y ông thế nào? Thành Càn Thát Bà ấy có tu đạo, do tu đạo ấy hoặc nhiễm dơ hoặc được sạch chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Thành Càn Thát Bà ấy không có sự gì thật, chẳng thể nói dơ sạch".

Khi mặt trời mọc thấy trong không gian có những bóng sáng rồi tưởng đó là thành Càn Thát Bà, với đầy đủ nhà cửa vườn tược, chúng sanh. Chỗ không có gì mà tưởng là một thành phố, đó là một ảo tưởng.

Cuộc đời con người đang sống, thành phố, nhà cửa, người khác... cũng chỉ là một ảo tưởng. "Các pháp chẳng phải như các phạm phu chấp trước. Các chúng sanh ấy ở trong chỗ vô sở hữu lại điên đảo vọng tưởng có pháp để được. Bởi vì chúng sanh thật chẳng biết các pháp tự tướng Không nên chẳng thoát được sáu đường sanh tử".

Những gì đời người kinh nghiệm chỉ là do sắc, thọ, tưởng, hành, thức của riêng họ mà thành, nhưng nằm uẩn ấy không thật. Sắc thọ tưởng hành thức là Không, vô tự tánh, bất khả đắc, vô sở hữu. Cho nên tất cả những gì người ta thấy, kinh nghiệm đều như thành Càn Thát Bà, một ảo tưởng giữa không gian.

Tưởng đó là thật, cho đó là thật bèn có nghiệp, nghiệp của ta, nghiệp của người, cộng nghiệp của chúng ta, và những hoạt động làm tăng thêm nghiệp. Khi đã có nghiệp riêng và chung thì sanh về một cõi trong sáu cõi hợp với nghiệp ấy. Khi thấy không thật, thấy tự tướng Không, thì nghiệp cũ thành vô hiệu, nghiệp mới riêng và chung không tạo nữa. Chính cái thấy tánh Không giải thoát chúng ta khỏi các cõi sanh tử luân hồi.

- "Tu Bồ Đề! Y ông thế nào? Nhà huyền thuật huyền làm ra đủ các sự vật, hoặc voi hoặc ngựa, hoặc bò hoặc dê, hoặc nam hoặc nữ. Y ông thế nào? Huyền ấy có nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Pháp huyền ấy trống không, không có sự gì thật, làm sao sẽ có nghiệp nhân duyên, rồi do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ.

- Y ông thế nào? Huyền ấy có tu đạo, rồi do tu đạo ấy, hoặc dính dơ hoặc được sạch chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Pháp huyền ấy không có sự gì thật, chẳng thể nói là dơ hay sạch".

Thế gian này, tất cả những gì được thấy, được nghe, được kinh nghiệm đều như do một nhà huyền thuật biến hóa ra. Nhà huyền thuật ấy chính là tâm. Tâm là nhà huyền thuật biến hóa ra tất cả: "Ba cõi duy chỉ là tâm, muôn pháp duy chỉ là thức".

Qua những thí dụ trên, chúng ta thấy Kinh Đại Bát Nhã đã phát sanh ra Không tông hay Trung đạo (Madhyamaka) của Bồ tát Long Thọ (thế kỷ thứ 2) và Duy thức tông hay Du giả hành tông (Yogacara) của Bồ tát Thế Thân và Vô Trước (thế kỷ thứ 5). Hai tông phái chánh yếu của Đại thừa này đã khai thác Kinh chú trọng theo hai mặt khác nhau, một thì tánh Không của các pháp, một thì tánh Không của tâm. Cả hai bổ túc lẫn nhau, chứ không chống trái nhau như một số học giả đã nghĩ.

Mọi sự, mọi chuyển động của các giác quan và ý thức cảm nhận, đều như huyền vì do những phiền não tập khí sanh ra. Một sự kiện, một con người trước mắt, nhưng mỗi người nhận xét khác nhau tùy từng người. Tùy theo chỗ đứng, hoàn cảnh, tùy theo kinh nghiệm sống khác nhau, tùy theo kiến thức được thu thập từ nhiều nguồn khác nhau, tùy theo sở thích, thường ghét khác nhau..., cuối cùng sự việc ấy, con người ấy chỉ còn là một danh tướng khác biệt tùy theo mỗi người. Cái nhìn méo mó về một sự kiện, một con người ấy là một thí dụ thô sơ về như huyền. Chúng ta chỉ thấy được những phóng chiếu của chúng ta lên sự kiện, lên con người ấy.

Càng chấp chặt cho những nhận xét, những thấy biết của riêng chúng ta là đúng, đó là sự bắt đầu của tranh chấp, cãi cọ, bất đồng, thường thấy trong đời sống hàng ngày. Nếu biết đời sống chỉ là sự khúc xạ của tâm thức riêng biệt của mỗi người, người ta bắt đầu thoát khỏi cái trung tâm phóng chiếu những sai lầm, những thành kiến hạn hẹp là "cái tôi và cái của tôi".

Kinh Viên Giác nói: "Thiện nam tử! Nơi chúng sanh kia do huyền thân diệt nên huyền trần cũng diệt. Do huyền trần diệt nên sự việc 'huyền diệt' cũng diệt. Sự việc 'huyền diệt' diệt nhưng cái chẳng phải huyền (tánh Viên Giác) chẳng diệt. Thí như lau gương, bợn nhơ hết thì ánh sáng hiện.

Thiện nam tử! Phải biết thân tâm đều là bợn nhơ như huyền, tướng như vĩnh viễn diệt thì mười phương đều thanh tịnh" (Chương Phổ Nhãn).

"Tu Bồ Đề! Y ông thế nào? Như người do Phật biến hóa ra, người do biến hóa ấy có nghiệp nhân duyên, do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Người hóa ấy không có sự gì là thật, làm sao sẽ có nghiệp nhân duyên, do nghiệp nhân duyên ấy mà đọa địa ngục cho đến sanh phi hữu tướng phi vô tướng xứ.

- Y ông thế nào? Người hóa ấy có tu đạo, do tu đạo ấy mà hoặc nhiễm dơ, hoặc được sạch chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Sự ấy không có thật, không thể nói là dơ lạ sạch.

Phật bảo Tu Bồ Đề: Y ông thế nào? Ở trong tướng trống không ấy có người dơ, có người sạch chẳng?"

- Bạch Thế Tôn! Chẳng phải. Trong ấy không



có gì (vô sở hữu), không có người
nhiễm dơ, không có người được sạch.

- Tu Bồ Đề! Như không có người
nhiễm dơ, vì thế nên cũng không có
dơ sạch. Tại sao thế? Vì trụ vào cái ta
và cái của ta nên chúng sanh có dơ
có sạch; người thật thấy thì chẳng dơ
chẳng sạch. Như người thật thấy
chẳng dơ chẳng sạch, như thế cũng
không có dơ sạch”.

Như người do Phật biến hóa ra,
trong đó không có cái ta và cái của ta
cho nên không có dơ sạch, không đi
đến những cõi dơ hay cõi sạch. Tại
sao “cái ta và cái của ta” là do biến
hóa? Vì tìm kiếm chúng rốt ráo thì sẽ
không thấy chúng ở đâu cả, chúng
không có thật, chỉ là một ảo tưởng.

Chúng sanh vì vô minh không
biết rằng tất cả đều là biến hóa mà
lầm chấp vào cái ta và cái của ta là
thật. Do đó mà thấy có thật sự phân
cách với những chúng sanh khác và
với thế giới từ đó cái nghiệp phân
biệt khiến làm chúng sanh bắt đầu
và tiếp tục không dứt. Cho nên phải
quán thấy, phải thật thấy cái ta và
cái của ta là biến hóa, là tánh
Không thì tất cả mọi vấn
đề của chúng sanh chấm dứt.

Thật hành trí huệ Bát nhã là quán
thấy, thật thấy mọi hiện tượng đều
là biến hóa, do đó mọi hiện
tượng của sanh tử đều chấm dứt. Đó
là giải thoát, đó là tự do.

Khi thấy tất cả các hiện tượng ta,
người, chúng sanh, thế giới đều như
mộng, như huyễn, như hóa thì
ánh sáng trí huệ vốn có, ánh sáng
trí huệ Bát nhã hiện ra, bao trùm
khắp và chuyển hóa tất cả mọi hiện
tượng thành sự biến hóa vô hại của
chính ánh sáng trí huệ vốn sẵn ấy.
Như khi các bóng trong gương không
còn ám ảnh, làm hoa mắt thì
mặt gương sáng hiện ra, bao la, trùm
khắp. Khi ấy tất cả là ánh sáng
trí huệ, tất cả là tấm gương sáng.

“Ngài Xá Lợi Phất thưa: Bạch Thế
Tôn! Bát nhã ba la mật thường
chiếu sáng tất cả pháp, vì rất
ráo thanh tịnh vậy.

Bạch Thế Tôn! Bát nhã ba la
mật trừ các sự tối tăm, vì tất
cả phiền não kiến chấp đều được dứt
trừ vậy.

Bạch Thế Tôn! Bát nhã ba la
mật thường đem lại ánh sáng,
vì trang nghiêm với năm nhãn vậy.

Bạch Thế Tôn! Bát nhã ba la
mật là Trí nhất thiết chủng, vì tất
cả phiền não và tập khí đều dứt diệt
vậy.

Bạch Thế Tôn! Bát nhã ba la
mật là mẹ của chư đại Bồ tát, vì
thường xuất sanh các Phật
pháp vậy” (Phẩm Chiếu Minh, thứ
40).

THẦY (9)

Qua thọ nhận từ những dòng văn tự
Tâm ý thấy hiển hóa chữ nghĩa đây
Tur tưởng thầy thật bát ngát trời mây
Gom cả lại kinh sách đây trang giấy
Đồng đạo kia có bao người trông thấy
Chẳng dễ gì mà dụng lấy được đâu
Như hư không vô cùng tận thâm sâu
Làm sao hiểu những ý nghĩa nhiệm mầu
Bậc hữu học nhất tâm cầu trí huệ
Người thể gian chế chia và đặt để
Lòng tự tư nên không thể hiểu ngài
Dù giống nhau cái tứ đại hình hài
Tâm bồ đề thọ dụng lại khác nhau
Nước non này lắm lỗ những cơn đau
Dựng tích trượng chán tác để mai sau
Đời hưng thịnh và đạo mau phục hoạt
Nuôi chí lớn rộng đường mây giải thoát
Bậc đại sĩ đã lên đường dứt khoát
Có sá gì để tranh đoạt lợi danh
Chép lời Phật và y giáo phụng hành
Dịch mình văn giảng giải thành kinh sách
Buông bỏ đời như viên khách đường xa
Giữa hư không vô cùng rộng bao la
Cánh hạc trắng lặn sơn hà loang lỗ
Thương dân tình đắm chìm trong bể khổ
Từ bi tâm nên tế độ người mê
Trên đường trần vân mãi miết đi về
Tinh pháp lữ cũng nhiều bề khác biệt
Chỉ phục dựng trùng hưng dòng Phật Việt
Đạo độ đời tha thiết biết bao nhiêu
Từ bình dân cho chí triết cao siêu
Một biểu tượng tăng tục đều kính ngưỡng
Người trong ngoài mong chờ và tin tưởng
Lòng nhất tâm cung thỉnh hướng về thầy
Giáo hội dân rồi sẽ có một ngày
Hàng Thích tử hội đủ đây hòa hợp
Đạo bồ đề mở học đường trường lớp
Giáo dưỡng người đồng hướng tới thiên lương
Day tri kiến như thật Phật hoàng dương
Tuyên giáo lý để rộng đường giác ngộ
Qua sông mê thầy chống chèo đễ độ
Tinh thần thầy phương tiện hỗ trợ thêm
Chúng con là những kẻ giữa màn đêm
Cần đuốc Tuệ bậc Sĩ hiền dẫn dắt.



thơ ĐỒNG THIÊN

At Lăng thành, 11/2021

THỜI KỲ HỐT TẮT LIỆT VÀ PHẬT GIÁO TRUNG NGUYÊN

Tuệ Sỹ

LỊCH SỬ / TÀI LIỆU

Ý đồ của Hốt-tất-liệt, dựa trên Phật giáo Tây Tạng để thống trị Trung Quốc không chỉ bằng vũ lực mà còn cả về tư tưởng, tôn giáo, chính trị xã hội; nếu suy luận này của chúng ta không lạc hướng, thế thì lịch sử chứng tỏ ý đồ này đã thất bại. Ý nghĩa của sự thất bại này thuộc phạm vi nghiên cứu của các nhà văn hóa và sử học.

Truyền thuyết nói Phật giáo du nhập Trung Quốc dưới thời Hán Minh đế năm Vĩnh Bình thứ 10 (67 TL) do Thái Hâm gặp Ca-diếp Ma-đăng và Trúc Pháp Lan ở nước Trung Thiên Trúc Đại Nhục Chi (Nguyệt Thi) rước về; Hán đế bèn khiến lập chùa Bạch Mã và ở đó Ma-đăng dịch kinh Tứ thập nhị chương. Năm Vĩnh Bình 14 (70 TL), tháng Giêng, ngày 11, đạo sĩ Chử Thiệu Tín dẫn đầu 690 người từ “năm non tám núi” dâng biểu cầu được tể thí cao thấp với Phật đạo Tây vực. Vua chuẩn tấu, cho tổ chức thi đấu tại chùa Bạch Mã. Kinh điển của hai bên được mang ra đốt. Kinh sách Đạo giáo bị cháy thành tro hết. Kinh Phật không những không cháy mà còn phát hào quang rực rỡ. Đạo sĩ Phí Thúc Tài xấu hổ tự vẫn. Sau đó, quan Tư không Dương thành hầu Lưu Tuấn cùng với 260 người, Trưởng Tử Thượng cùng các sĩ tử ở kinh thành có đến 390 người; Hậu cung Âm Phu nhân, và cung nhân Vương Tiệp dư cùng với 190 người; Ngũ Nhạc đạo sĩ Lữ Huệ Thông cùng với 620 người; thầy đều tâu vua xin xuất giá. Vua hứa khả, ra lệnh dựng 10 ngôi chùa ở Lạc Dương, và 7 chùa ngoại thành cho tăng ở; 3 chùa thành nội cho ni.

Truyền thuyết hoàng đường này được chép lại hầu hết trong các bộ sử Phật giáo Trung Quốc như Quảng hoằng minh tập, Phật Tổ thống kỷ, Tăng sử lược, v.v...

Thế nhưng, những người được kể là đầu tiên xuất gia và thọ giới đúng pháp thức, được ghi nhận trong Tăng sử lược như sau: “Nguyên lai những người được gọi là tăng trong thời Hán-Ngụy, tuy cao đầu khoác y mà có hình tướng, nhưng giới pháp chưa đủ. Lúc bấy giờ hai chúng (tăng và ni) chỉ thọ Tam quy. Từ Hán Vĩnh Bình cho đến niên hiệu Hoàng Sơ thời Ngụy (220-226 TL), chưa có sự phân biệt đại tăng với sa-di. Sau đó, có Tam tạng Đàm-ma-ca-la (Dharmakāla), và Trúc Luật-viêm, Duy-kì-nan v.v... mới có sự truyền Luật đúng nghĩa. Đàm-ma-



HT. THÍCH TUỆ SỸ

ca-la, trong khoảng niên hiệu Gia Bình – Chính Nguyên (249-256), cùng với Đàm-đế, cho ra Tăng-kì giới tâm, lập pháp yết-ma của đại tăng. Đàn thọ Cụ túc ở Đông thổ bắt đầu từ đây vậy... Người thọ giới đầu tiên là Chu Sỹ Hành vậy.”[1]

Cho đến đời Dao Tần, Hoảng Thi 10 (408 TL), Phật-đà-da-xá (Buddhayasās) đến Trường An, và ngay năm sau tập hợp trên 300 sư tăng khởi sự phiên dịch Tứ phần luật. Để thấy rằng sau khi bản dịch lưu hành, Tứ phần luật nhanh chóng gây ảnh hưởng do bởi tác phong đạo đức của Phật-đà-da-xá rất được trọng vọng, có thể trên cả Cửu-ma-la-thập về phương diện này. Cho đến chừng 60 năm

sau, sau khi Huệ Quang viết “Tứ phần luật sớ” với quan điểm rằng Luật Tứ phần thuộc về Luật Đại thừa; do xu hướng tư tưởng Đại thừa, nên tăng-già Trung Quốc nhận hệ Tứ phần là luật chính truyền. Cho đến đời Đường, với công trình của Đạo Tuyên, hệ Tứ phần được hình thành có quy củ phù hợp với truyền thống xã hội Trung Quốc. Đây chỉ nói về mặt học thuật và hành trì tự giác tự nguyện. Chính thức mà nói, phải kể từ khi Luật sư Thích Đạo Ngạn du thuyết vua Đường Trung Tông, niên hiệu Cảnh Long thứ 3 (709), bấy giờ có chiếu chỉ xuống lệnh các tự viện trong thiên hạ phải chấp hành duy nhất luật Tứ phần. Từ đó, hệ Luật Tứ phần trở thành độc chiếm tại Trung Quốc.

Chúng ta biết rằng Luật Căn bản Hữu bộ là hệ chính truyền Tây Tạng. Khi người Mông Cổ thống trị Trung Quốc, hệ Luật này suốt trong triều Nguyên có thể nói là hệ chính truyền. Bởi vì người Mông Cổ tiếp thu Phật giáo từ truyền thống Tây Tạng. Chủ xướng lập hệ Luật Căn bản Hữu bộ như là hệ chính thống cho toàn thể tăng-già Trung Quốc được đề xuất bởi Bát-tư-ba và được Nguyên đế Hốt-tất-liệt tán thành.

Trong lịch sử chinh phục và bình định Trung nguyên của Nguyên đế Hốt-tất-liệt, có hai nhà sư trợ giúp ông đắc lực qua chính sách đối với Phật giáo Trung Hoa, là Bát-tư-ba và Lưu Bình Trung.

Bát-tư-ba là dịch âm từ Tạng ngữ ‘Phags-pa: “Thánh giả”, tức hiệu tôn xưng ‘Phags-pa Blo-grosr Gyal-mtshan (Thánh giả Huệ Tráng). Bát-tư-ba, sinh năm 1235 và tịch 1280 TL, là một lạt-ma

thuộc phái Śākya (Tát-ca phái), kế thừa Śākya Paṇḍita thành vị Tổ thứ năm của phái này.

Năm 1240, Gödön (Khoát-đoan vương), con thứ hai của Ögödei (Oa-khoát-đài) điều quân chinh phục Tây Tạng. Tướng Dorda Darkhan dẫn 30000 quân tấn công vào Vệ Tạng, khu vực đông và trung bộ Tây Tạng, đốt cháy nhiều tự viện và sát hại các Lạt-ma, nhưng chùa Rwa sgrengr, tự viện danh tiếng của phái Śākya, thoát nạn. Truyền thuyết nói bấy giờ xảy ra một trận đá lở khiến quân Mông Cổ tin là do pháp thuật của các Lạt-ma nên ngưng cuộc tàn phá. Tướng Dorda nghe lời khuyên của Viện trưởng tự viện 'Bri gung, đề nghị Gödön thương lượng với lãnh đạo của các phái Phật giáo. Năm sau, 1241, quân Mông Cổ rút khỏi Tây Tạng. Cho đến năm 1244, Mông Cổ tiến quân lần thứ hai vào Tây Tạng, và bấy giờ Gödönra lệnh triệu Śākya Paṇḍita đến hội kiến. Śākya Paṇḍita (Śākya Bác học) là biệt hiệu tôn xưng để gọi Kun-dga' rGyal-mtshan (Hoan Hỷ Tràng), vị tổ thứ tư của phái Śākya.

Bấy giờ Śākya không chỉ đại diện cho phái Śākya mà cho cả toàn Tây Tạng, có nhiệm vụ thương lượng với người Mông Cổ trong điều kiện Tây Tạng thần phục.

Śākya Paṇḍita lên đường, dẫn theo hai người cháu là 'Phags-pa Blo-grosrgyal-mtshan (Thánh giả Huệ Tràng), bấy giờ mười tuổi và em trai là Phyang-na rDo-rje (Kim Cang Thủ), tám tuổi, lên đường đi hội kiến Gödön. Trên đường đi, khi đến Lhasa, ông làm lễ thọ sa-di cho 'Phags-pa (Huệ Tràng). Dọc đường đi, Śākya Paṇḍita thuyết pháp nhiều nơi nên mãi đến năm 1247 mới được hội kiến với Gödön ở Lương Châu (Cam Túc).

Trong cuộc hội kiến này, Śākya Paṇḍita nhanh chóng chinh phục Gödön bằng thuyết nhân quả nghiệp báo liên hệ đến cuộc tàn sát của quân Mông Cổ. Cũng có truyền thuyết nói do ông chữa Gödön khỏi bệnh phong cùi. Kết quả, Gödön quy y Phật.

Sau cuộc thương lượng, Gödön cử Śākya làm đại diện làm thời cho chính quyền Mông Cổ quản lãnh toàn Tạng. Sử sách Tây Tạng nói Śākya được phong "Khri skor bcu gsum" (phong ấp mười ba vạn hộ) thuộc trung bộ Tây Tạng.

Sau đó, Śākya Paṇḍita ở luôn tại Lương Châu và năm 1251 thì tịch tại đây, trao y bát cho 'Phags-pa thừa kế làm tổ thứ năm của phái Śākya. Bát-tư-ba cùng với em vẫn ở lại trong trại quân Mông Cổ, học tiếng Mông Cổ và y phục theo người Mông Cổ.

Năm 1251, Yüyük khan (Quý-do Đại hãn) chết, Möngke (Mông-kha), anh của Kublai (Hốt-tất-liệt) lên ngôi Đại hãn. Yüyük có tham vọng tây tiến chinh phục Âu châu; nhưng Möngke có ý đồ khác, tìm cách nam tiến tiêu diệt nhà Nam Tống và thống trị toàn bộ Trung Hoa.

Đế quốc Mông Cổ bắt đầu từ khi Thành-cát-tư Khả-hãn thống nhất Mông Cổ chính thức vào năm 1206, cho đến khi ông mất, năm 1227, lãnh



HỐT TẮT LIỆT (1215—1294)

thổ của đế chế này trải rộng trên một phạm vi 24 triệu cây số vuông, rộng gấp bốn lần đế quốc La-mã. Cho đến năm 1230 khi Oa-khoát-đài diệt Kim, Mông Cổ thống trị hoàn toàn bắc Tống, chiếm phân nửa giang san nhà Tống. Oa-khoát-đài chết, Mông-kha lên thay, bắt đầu chiến dịch nam tiến diệt Nam Tống. Trong chiến dịch này, trước tiên cần bình định dân Hán phương bắc. Trong sách lược bình định bấy giờ, Mông-kha phải nhanh chóng giải quyết xung đột Phật và Lão, hai thế lực tôn giáo cổ ảnh hưởng rất lớn trong quần chúng Trung Quốc.[2]

Xung đột Phật-Lão, như đã chứng kiến, mà truyền thuyết Ma-đăng đầu phép đốt cháy kinh của Đạo

giáo, tuy là truyền thuyết hoang đường nhưng đó là ẩn tượng lịch sử khá đậm nét trong lịch sử truyền bá đạo Phật tại Trung Quốc. Trong thực tế, vào thời Đông Tấn (317-420) đã xuất hiện tác phẩm *Lão Tử hóa Hồ kinh*, tác giả là Đạo sĩ Vương Phù, đặt chuyện Lão Tử cưới trâu sang Ấn-độ dạy đạo và Thích-ca chỉ là một trong số các đệ tử. Dưới thời Bắc Chu Vũ đế, năm 569 TI, Chân Loạn viết "Tiểu đạo luận", nêu những điểm gọi là "khá buồn cười" trong *Hóa Hồ kinh*. Tuy vậy, tác phẩm này vẫn được lưu truyền và cải biên cho đến đời Đường tập thành đến 10 quyển. Sang đời Tống, lưu hành thêm một tư liệu biếm Phật của Đạo gia, với 81 bức tranh miêu tả những lần tái sinh của Lão Tử giáo hóa độ người, trong đó có lần hóa thân làm Thích-ca. Tập chuỗi tranh được gọi là *Lão Tử bát thập nhất hóa đồ*.

Sự xung đột Phật-Lão dẫn đến các cuộc tranh luận do Mông-kha chỉ định tổ chức được sự lược nguyên do như sau, dẫn theo Trương Bá Thuần, "Tựa Biện ngục lục":

"(Tính cho đến năm Ất mao, 1255) Bọn Đại sỹ Khâu Xử Cơ và Lý Chí Thường phá hủy miếu Phu Tử ở Thiên Thành Tây kinh làm đạo quán Văn Thành. Hủy diệt tượng Phật Thích-ca, tượng Quán Âm bạch ngọc, bảo tháp xá-lợi. Chiếm đoạt 482 ngôi chùa, phổ biến ngục thư Lão Tử hóa Hồ kinh của Vương Phù, và Lão Tử bát thập nhất hóa đồ..."

Năm 1219, Thành-cát-tư Khả-hãn sau khi diệt triều Khwarazmina người Hồi giáo, rồi đóng quân tại A-phủ-hãn (Afghanistan), và cho triệu thỉnh Đạo sĩ Khâu Xử Cơ từ Trung Quốc sang diện kiến.

Mặt khác, Khâu Xử Cơ trước đó cũng đã được vua Tống rồi đến vua Liêu mời nhưng ông thấy đều từ chối. Trong khi Đại hãn từ A-phủ-hãn xa xôi kêu gọi, ông lại bắt chấp khó nhọc cho hành trình mà sẵn sàng lên đường. Quyết định này được giải thích, theo đó, khi thông tin về sự chinh phục của Mông Cổ suốt từ Tây vực cho đến A-phủ-hãn, và Đại Tống sẽ là mục tiêu hủy diệt không thể tránh. Để mưu cầu sự tồn tại của Đạo giáo cần có chỗ dựa của triều đình khi Mông Cổ thống trị Trung nguyên, cho nên Khâu Đạo trưởng không ngại thân giả và lộ trình hiểm trở. Về phía Phật giáo, có thể cũng với cảm thức tương tự, Hải Vân cũng đã gặp Đại hãn, và từ Tây

Tạng chú cháu Śākya Paṇḍita cũng tìm đến hội kiến với con cháu của Đại hãn. Những sự kiện lịch sử này cho thấy cả Lão và Phật đều ưu tư trước sự thống trị tất nhiên sẽ đến của người Mông Cổ nên tìm chỗ dựa an toàn cho sự tồn tại của mình sau này.

Cũng trong khoảng thời gian này, năm 1219, quân Mông Cổ lại đánh chiếm Lam Thành, Hải Vân được tướng Ma-hoa-lí (Mukhali) chú ý và tâu lên Thành-cát-tư, Đại hãn xuống chiếu khiến đổi xử ưu ái hai thầy trò Sư, gọi họ là những người “cáo thiên”. Năm 1237, Hoàng hậu thứ hai của Thái tổ (Thành-cát-tư đại hãn) dâng tặng Sư danh hiệu “Quang thiên trấn quốc đại sỹ.”

Trên đây là những dữ kiện cho thấy người Mông Cổ đã có lưu ý đến Phật giáo Trung Quốc, và có lẽ với mức độ kính phục nào đó.

Có thể nhận được Đại hãn đặc biệt lưu ý mà sau này, vào năm Nhâm dần (1242), Hải Vân được Hốt-tất-liệt (Hốt-tất-liệt, Kublai) mời đến dưới trướng, bấy giờ đang ở tại lãnh địa Hồ Bắc. Trên đường đi ngang Vân Trung, nghe danh Lưu Bình Trung[3], Sư bèn tìm đến và đề nghị Bình Trung cùng đi. Điều này cho thấy Hải Vân xem cuộc hội kiến này rất quan trọng đối với sinh mệnh của Phật giáo trước sự tấn công của Đạo giáo. Ngay sau khi hội kiến, Lưu Bình Trung nhanh chóng trở thành cố vấn quan trọng cho Hốt-tất-liệt trong sách lược bình định Trung nguyên.

Hốt-tất-liệt ban đầu tham khảo Phật giáo Thiền Trung Quốc, có lẽ sau đó chưa hài lòng, nên vào năm 1253, đề nghị Khoát-đoan vương (Gödön) trao Bát-tư-ba cho mình. Bát-tư-ba bấy giờ mới 18 tuổi, chưa được chú ý nhiều. Cho đến năm 1258, Hốt-tất-liệt chính thức trở thành đệ tử của Bát-tư-ba, truyền quy giới và thọ pháp quán đảnh. Đó là năm diễn ra cuộc tranh luận Thích-Lão lần thứ ba, được dứt điểm với vai trò chính là Bát-tư-ba.

Trước đó, như đã biết trước sự hoành hành của các đạo sĩ, các nhà sư phản đối, kiến nghị lên Mông-kha đại hãn (Möngke). Đại hãn cho tổ chức cuộc tranh luận chân giả để giải quyết vào năm 1255. Trong cuộc tranh luận này, bên phía Phật giáo có Na-mo người Kashmir đến từ thời Đại hãn Oa-khoát-đài, và được Mông-kha tôn làm quốc sư. Kết quả, các đạo sĩ thua. Lệnh phải thiêu hủy các ngụy thư của Đạo giáo, và trả lại chùa chiền cho Phật giáo.

Tuy có lệnh như vậy, nhưng tình hình không được cải thiện, các đạo sĩ không nghiêm chỉnh chấp hành. Những người Phật giáo lại đệ thư khiếu tố. Mông-kha lại cho tổ chức cuộc tranh luận thứ hai, năm sau, 1256. Lần này đại diện phía Phật giáo là Karma Pakshi, vị Lạt-ma thuộc phái Karmapa Tây Tạng, rất được Mông-kha kính trọng. Kết quả vẫn như lần trước, các đạo sĩ thất bại.

Nhưng cũng như lần trước, tình hình vẫn không cải thiện. Trái lại, còn trở nên căng thẳng hơn. Những người Phật giáo lại kiến cáo, dẫn đầu bởi Phước Dụ Trưởng lão chùa Thiệu Lâm. Lần này Mông-kha giao cho Hốt-tất-liệt giải quyết. Một cuộc tranh luận Phật-Lão lại được tổ chức vào năm 1258. Bên Phật giáo có Bát-tư-ba và Lưu Bình Trung. Hốt-tất-liệt đích thân chủ trì tài phán. Giao ước thắng bại: nếu Đạo sĩ thắng, các sư tăng phải đội mũo khoác Đạo phục,

làm đạo sĩ. Nếu bên Phật thắng, sách Đạo giáo ngụy thư phải bị đốt, đạo sĩ phải cạo đầu làm tăng...

Kết quả, các đạo sĩ Lý Chí Thường đuối lý, phải y ước thi hành, lệnh dân 17 đạo sĩ sang chùa Long Quang cạo đầu làm tăng, đốt ngụy kinh 45 bộ, trả lại chùa Phật 237 khu.

Năm 1259, Đại hãn Mông-kha (Möngke) chết, Hốt-tất-liệt lên ngôi Đại hãn. Ngay trong năm đó, phong Bát-tư-ba làm Quốc sư với tôn hiệu “Tam giới Pháp vương” (khamgs gsum chos kyi rgyal po), trao cho ngọc ấn, làm Pháp chủ Trung nguyên, thống lãnh thiên hạ giáo môn, tổng lý sự vụ tôn giáo trong toàn đế quốc Nguyên Mông. Sau đó, trở về Tây Tạng. Chí Nguyên năm thứ 7 (1270), Bát-tư-ba phụng chiếu Hốt-tất-liệt chế văn tự cho Đại Nguyên.

Năm 1269, Bát-tư-ba hoàn thành hệ thống văn tự Mông Cổ dâng lên Hốt-tất-liệt, chiếu chỉ ban hành các châu quận áp dụng, các quan lại phải học.

Năm sau, 1270, Bát-tư-ba biên soạn *Xuất gia thọ cận viên yết-ma nghi phạm*, nghi thức xuất gia thọ giới cụ túc theo hệ Luật Căn bản Hữu bộ, truyền thống chính của tăng-già Tây Tạng. Kèm theo bí-số học tập lược pháp, tóm tắt 253 điều khoản (học xứ) trích từ Giới kinh của tỷ-kheo theo hệ luật Căn bản. Sau khi dịch thành Hán văn, chiếu chỉ ban hành áp dụng cho toàn thể tăng-già trong các khu vực Hán, Mông, Tây Hạ, Cao Ly, Đại Lý, Hồi Hột. *Luật Tứ phần*, hệ Luật chính thức của Phật giáo Hán được chính thức thay thế bằng hệ Luật Căn bản Hữu bộ của Phật giáo Tây Tạng.

Triều Nguyên Thế tổ Hốt-tất-liệt, niên hiệu Chí Nguyên thứ 16, Tl 1927, Bát-tư-ba tịch. Sau khi tịch, suốt trong triều đại Nguyên, Bát-tư-ba vẫn rất được tôn sùng. Cho đến khi người Trung Quốc đánh đuổi quân Mông Cổ, triều đại Nguyên thống trị Trung Quốc chấm dứt, Phật giáo trong truyền thống Tây Tạng cũng theo gót quân Nguyên lui về thảo nguyên sa-mạc. Ảnh hưởng Bát-tư-ba trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc ít được biết đến. Hệ Luật truyền thừa của Căn bản Hữu bộ cũng tàn lụi từ đó.

Trong sách lược bình định Trung nguyên của Hốt-tất-liệt, qua những sự kiện chiêu hiền, và xử lý xung đột Phật-Lão một cách mềm dẻo, chúng ta có thể có hai ấn tượng nổi bật, đó là có xu hướng thiên vị Phật giáo trong đó hệ Phật giáo Tây Tạng trở thành chủ đạo, và chế tác văn tự Mông Cổ thay thế Hán tự. Về xu hướng Phật giáo, ông vận dụng cả Phật giáo Hán và Tạng. Mặc dù trong tư tưởng, sự thiên vị Phật giáo có thể do tín ngưỡng nhiều hơn là sách lược chính trị, nhưng trong hai hệ Phật giáo, ông đã nâng cao vai trò của Bát-tư-ba lên tầm mức vĩ đại không chỉ vì lòng sùng kính nhưng phải không có ý đồ thay thế truyền thống Phật giáo Trung Quốc bằng Phật giáo Tây Tạng. Mặc dù giới Tăng lữ Trung Quốc như sư đồ Hải Vân và Lưu Bình Trung (pháp danh Tử Thông) cũng đóng góp không ít cho sự nghiệp đế vương của Hốt-tất-liệt. Sự kiện quy định hành trì hệ Luật Căn bản Hữu bộ thay cho hệ Luật Tứ phần đáng được nhận thức rằng một khi thay đổi chế độ sinh hoạt của tăng-già, vốn là mạng mạch của Phật pháp, tất cũng thay đổi cả tập quán tư duy, và rồi

người Mông Cổ sẽ ngự trị Trung nguyên không phải chỉ bằng vũ lực, mà thống trị cả mặt văn hóa. Văn tự Mông Cổ do Bát-tư-ba sáng chế thay thế văn tự Hán, đó là cơ sở để thiết lập cơ sở cho một nền văn hóa Mông Cổ đối trị văn hóa lâu đời của người Hán. Luật Căn bản Hữu bộ thay thế Luật Tứ phần, là cơ sở cho một ý thức mới: ý thức hệ dân tộc Mông Cổ.

Nhưng ý đồ của Hốt-tất-liệt, dựa trên Phật giáo Tây Tạng để thống trị Trung Quốc không chỉ bằng vũ lực mà còn cả về tư tưởng, tôn giáo, chính trị xã hội; nếu suy luận này của chúng ta không lạc hướng, thế thì lịch sử chứng tỏ ý đồ này đã thất bại. Ý nghĩa của sự thất bại này thuộc phạm vi nghiên cứu của các nhà văn hóa và sử học.

[1] Đại Tổng Tăng sử lược, Tân Ninh (919-1001) soạn, T54, No. 2126, tr. 238b3. Cao tăng truyện, Lương Sa-môn Thích Huệ Hạo soạn, quyển 1, truyện Đàm-ma-ca-la. T50n2059, tr.324c15. – Đàm-ma-ca-la (Dharmakāla, Hán dịch: Pháp Thời), gốc Trung Ấn, đến đất Ngụy năm Hoàng sơ thứ 3 (222 TL); đến năm Gia bình 2 (250 TL) dịch Tăng-kì giới tâm, lập pháp yết-ma thọ giới. Trúc Luật-viêm, hoặc gọi là Trúc Tương-viêm, Trúc Trì-viêm (không rõ gốc Phạn), đến đất Ngô dưới thời Tôn Quyền năm Hoàng vũ thứ 3 (225), cùng dịch một số Kinh với Duy-kì-nan. Duy-kì-nan, hoặc âm là Duy-chỉ-nan, Hán dịch là Chương Ngại (Vighna) đến Đông Ngô cùng lúc với Trúc Luật-viêm. Đàm-đế, người An-túc (Cổ Ba-tư, Ashkāniān), đến đất Tào Ngụy trong khoảng niên hiệu Chính nguyên (254-256). Chu Sỹ Hành, còn có hiệu là Bát Giới, người Dĩnh xuyên; cũng là người Hán đầu tiên Tây du, đi sưu tầm Kinh Phật trong các vùng Tây vực.

[2] Sechin Jagchid: "The Mongol Khans and Chinese Buddhism and Taoism", The Journal of the International Association of Buddhist Studies, vol. 2, 1979; p. 7-28.

[3] Lưu Khả, pháp danh Từ Thông, ngay sau khi lên ngôi Đại hãn, Hốt-tất-liệt khiến đổi tên là Lưu Bình Trung, không dùng pháp danh nữa để tiện việc tham dự triều chính, sung Đồng nghị Xu mật viện, phong Thái bảo Tham dự Trung thư sảnh (phủ Thừa tướng), tước Quang lộc đại phu. Phật Tổ thống ký, quyển 48, T49n2035, tr. 433c25. Phật tổ lịch đại thông tài, quyển 21, T49n2036, tr 705c27.Cf. In the Service of the Khan: Eminent Personalities of the Early Mongol-Yüan, ed. by Igor de Rachewitz (1993), p. 245-269.

CHIÊM NGƯỠNG

Lòng mênh mông và mưa mênh mang

Chim trời bay lãng mạn

Nhòe mấy ngọn đèn đêm

Mùa hạ trên vai nhánh rạ vàng

Cồng đi thời lênh đênh quả vắng.

Qua đây em và ngôi nơi đây

Trông mây trôi về phía biển

Mộc mạc những đời cây

Trăng bồi lên nương trà bồi lên đồi xanh

Nghe ve rền từng phẩm

Thủ lãng nghiêm

Thuyết về nẻo tánh.

Thuyết về phù sinh

Thuyết về 3 hồi bát nhã

Chiêng trống rình rang

Đứng riêng một cánh rừng

Chiêm ngưỡng liên hoa kinh.



MÙA DƯỢC THẢO

Núi xanh ngăn ngắt mùa dược thảo ()*

Ta đứng bên đồi mưa Pháp Hoa

Cỏ cây bông chốc thay dung mạo

Hà sa hà sa lệ nhạt nhòa.

Mở cánh cửa không hề! vô ngã

Có gì thơm thảo tận hư không

Máu tim dấy động mùi rơm rạ

Tám ngực trời thơm áo phượng hồng

Mưa xanh ngang núi mây từng lớp

Tám lưới châu hề! tám lưới châu

Trùng trùng vạn pháp duyên tan hợp

Biển hiện trôi chìm giữa biển tâm

Ta hẹn em về mùa thảo dược

Bùn sen ngơ ngác tiếng mưa rào

Chớ hỏi vì sao con trăng khuyết

Tam giới rơi đều, bọt nước xao.

thơ LÝ THỪA NGHIỆP

(*) Cảm xúc khi đọc phẩm “Dược Thảo Dự” trong Pháp Hoa Kinh.

CHÁNH TRI KIẾN

THẤY BIẾT NHƯ THẬT, QUAN ĐIỂM ĐÚNG ĐẮN

Quảng Tánh

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG



Thế Tôn từng dạy, những ai đến với giáo pháp của Ngài là để thấy chứ không phải để tin. Chính quan điểm đúng đắn, sự thấy biết chính xác sẽ dẫn đường cho tư duy và hành động đúng đắn, hướng đến Chân Thiện Mỹ...

"Một thời, Thế Tôn du hành giữa dân chúng Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có sáu trường hợp này không thể xảy ra. Thế nào là sáu?

Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ do tự mình làm. Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ do người khác làm. Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ do tự mình làm, do người khác làm. Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ không do người khác làm, do tự nhiên sanh. Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ không do người khác làm, do tự nhiên sanh. Người đầy đủ tri kiến không thể trở lui lại quan điểm lạc khổ không do tự mình làm và không do người khác làm, do tự nhiên sanh. Vì cố sao?

Này các Tỷ kheo, đối với người có đầy đủ tri kiến, nhân và các pháp do nhân sanh đã được khéo thấy.

Này các Tỷ kheo, có sáu trường hợp này không thể xảy ra."

(ĐTKVN, Tăng Chi Bộ III, chương 6, phẩm Mát lạnh, phần Tự làm, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr. 256)

LỜI BÀN:

Trước vô vàn biến động thuận nghịch trong cuộc đời, con người thường truy tìm

cái nguyên do, vì đâu mà nên nỗi, rồi vui buồn, than vãn, trách mình và trách người. Khi thắng lợi thì vui sướng, tự hào rằng sự thành công này là nhờ mình; khi thất bại thì buồn bực bởi mất mát, thua thiệt này là do người, hoặc do mình một phần, hoặc do tự nhiên, số phận v.v...

Với tuệ giác Thế Tôn, người đầy đủ tri kiến thì không có những quan điểm như thế, bởi họ đã thấu suốt quy luật Duyên sinh. Mọi sự vận hành, biến đổi của thân, tâm và thế giới đều bị chi phối bởi duyên sinh. Nói cách khác, nhân-duyên-quả với mối tương hệ chặt chẽ, trùng trùng là nền tảng hình thành mọi hiện hữu. Do vậy, tất cả những vui buồn, được mất, hơn thua, thành công, thất bại... trên cuộc đời này đều không chỉ đơn thuần là do mình, do người hay do tự nhiên mà có. Nhận thức được sự thật này là thành tựu chánh tri kiến, có tuệ giác và vượt qua mọi khổ đau do nhận thức và quan điểm sai lầm tạo nên.

Thế Tôn từng dạy, những ai đến với giáo pháp của Ngài là để thấy chứ không phải để tin. Chính quan điểm đúng đắn, sự thấy biết chính xác sẽ dẫn đường cho tư duy và hành động đúng đắn, hướng đến Chân Thiện Mỹ. Vì thế, nỗ lực thiền quán để thấy rõ bản chất của các pháp là duyên sanh vô ngã là một trong những nội dung tu tập quan trọng hàng đầu. Trong 37 phẩm trợ đạo thì Bát Thánh đạo quan trọng nhất và trong Bát Thánh đạo thì chánh kiến là cốt tủy, bởi thấy được duyên khởi trong mọi sự sanh thành, hoại diệt chính là thấy Pháp, mà thấy Pháp tức thấy Như Lai.

THƠ XUỐNG-HỌA

Bài Xướng:

Ý ĐÔNG

*Bút pháp bên trời chợt hoá mây
Ý tung vân vũ, gió ngàn bay
Vàng về lá nắng, mưa như sắt
Lạnh phủ cảnh đêm, nguyệt trở gầy*

*Lối cỏ, hương thiên, lan mây nẻo
Hiên không, bóng núi, lừng ngàn Tây
Trần ai thánh thót, tình sương nước
Tiếng hạc sa đông, giếng cổ đầy!*

Thiền Sư

**MINH ĐỨC
TRIỀU TÂM ẢNH**

(Huyền Không Tự - Huế)

Bài Họa:

BÚT NỞ HOA

*Mười năm thoáng chớp tựa như mây
Hồn chữ chưa mòn, mực vội bay
Lời kệ: Chân Như vô sở trú
Câu kinh: Bát Nhã sắc phai gầy*

Rồng bay Thư Pháp thời Đông Tấn ()
Phượng múa hài hoà pha nét Tây
Nhuần nhuyễn tay nâng thần bút nhẹ
Hoa Tâm rộ nở... Ý khơi đầy.*

KIỀU MỘNG HÀ

(*) Vương Hy Chi: Thánh tổ Thư Pháp thời Đông Tấn.

thơ



PHẬT MAGOEMON

Ngữ lục của BANKEI
Peter Haskell dịch sang Anh ngữ
Thích Nữ Trí Hải dịch sang Việt ngữ

THIÊN HỌC

... Tôi xin kể cho quý vị nghe qua về diệu dụng của Tâm Phật. Ba mươi năm về trước có một người theo tôi làm đệ tử tại gia, một nhà buôn vượt hơn tất cả mọi người buôn khác về tài buôn bán, thường làm ra nhiều lợi tức, nên mọi người đặt cho anh ta biệt danh là "tên cướp Magoemon". Chẳng bao lâu anh ta giàu sụ, và từ đấy trở đi, thường đến nơi tôi. Tôi bảo: "Khi mọi người đã gọi anh như vậy, thì chắc phải có điều gì quấy. Nhất là khi một người thường đi chùa mà bị đặt một cái tên xấu xa, và làm đệ tử cho sự xầm xì bàn tán, thì người ấy phải có lỗi."

Khi bị tôi sửa lưng như vậy, Magoemon chỉ nói: "Nếu con có đến nhà người ta mà trộm đồ đạc, hoặc bẻ khóa vào nhà kho của họ, thì đương nhiên con sẽ cảm thấy xấu hổ. Nhưng con không trộm cướp kiểu ấy. Và con cũng không phải là kẻ duy nhất ở đây kiếm lợi bằng cách bán buôn. Và lại, những người nói xấu con phần nhiều cũng là nhà buôn nhưng lại không kiếm được lợi tức nhiều bằng con, nên họ nói xấu con với thầy thôi. Mà dĩ nhiên đi buôn là cốt để có lời..." Cứ thế anh ta tự bào chữa cho mình, và vẫn giữ thái độ bất động trước những gièm pha.

Về sau, không biết vì lý do gì, anh ta giao hết công việc cho người cháu trai, phân phát tất cả tiền của đã tích lũy cho mọi người trong gia đình, rồi đến xin tôi cạo tóc. Tôi nói: "Nếu là người nào khác đến xin thể phát thì tôi còn do dự, chứ với người lâu nay đã mang tiếng xấu như anh, thì tôi cạo ngay." Thế là tôi cho anh ta làm tu sĩ.

Từ đấy về sau, anh càng dốc lòng tin và trở thành một người sùng tín. Điều ấy chứng tỏ rằng cái ta gọi là Phật tâm vốn có một khả năng chiếu sáng linh hoạt kỳ diệu. Chưa đầy ba mươi ngày sau khi anh ta trở thành tu sĩ, mọi người đã quen gọi anh ta với tên mới là "Phật Magoemon". Sự tình là như thế, tôi muốn quý vị hiểu rõ điều này. Trên thế gian không có gì quý bằng Tâm Phật. Vì tất cả quý vị đều đang cố thực chứng Tâm Phật bất sinh, nên cần phải hiểu cho thấu đáo mới được. Tôi không bảo quý vị phải tu theo pháp này pháp nọ, phải giữ giới, phải tụng kinh, phải xem Ngữ lục của chư tổ, phải tọa thiền... Tâm Phật vốn đã sẵn nơi tất cả quý vị, không có cái chuyện tôi đem lại cho quý vị tâm Phật ấy. Khi lắng nghe bài giảng này, hãy nhận ra tâm Phật mà mỗi người đều có ngay trong chính mình, rồi từ nay về sau hãy an trú trong Tâm Phật bất sinh ấy. Một khi quý vị đã xác chứng được Tâm Phật mà mọi người bẩm sinh đều có, thì quý vị muốn đọc kinh cứ việc đọc kinh, muốn ngồi thiền cứ việc ngồi thiền,



"Deep down, fundamentally, we are the 'unborn'.
We never came into being and we never go out of
being. All of these coming and goings are just
pulses in the pattern"
— Bankei Yotaku

muốn giữ giới cứ việc thọ giới, muốn niệm Phật cứ việc niệm Phật, muốn trì chú cứ việc trì chú, hay cứ việc làm phận sự hàng ngày của quý vị - dù quý vị là hiệp sĩ, nông dân, thợ thuyền, thương gia - công việc sẽ là pháp chánh định của mỗi người. Tôi chỉ nói một điều duy nhất là: hãy nhận ra tâm Phật mà mỗi người quý vị bẩm thụ từ lúc cha mẹ mới sinh. Điều cốt yếu là nhận ra, và an trú trong tâm ấy với niềm tin tưởng...

(trích Phần Một, Tâm Bất Sinh)

TÌM KIẾM HẠNH PHÚC CỦA CON NGƯỜI

Nguyên bản: *The Quest for Human Happiness*

Hiệu đính: **RAJIV MEHROTRA**

Viết dịch: **Tuệ Uyển**

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

TÌM KIẾM HẠNH PHÚC CỦA CON NGƯỜI

Tôi là một người tương đối mới đến với thế giới hiện đại. Mặc dù tôi đào thoát khỏi quê hương tôi lâu rồi từ năm 1959, và mặc dù đời sống của tôi từ lúc đó như một người tị nạn tại Ấn Độ đã đưa tôi tiếp xúc gần hơn với xã hội đương thời, nhiều năm của tôi phần lớn bị cắt rời khỏi những thực tế của thế kỷ hai mươi. Điều này là bởi vì tôi được chỉ định như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi đã trở thành tu sĩ vào lúc rất sớm. Nó cũng phản chiếu sự kiện rằng những người Tây Tạng đã chọn lựa – một cách sai lầm theo tôi thấy – duy trì sự cô lập phía sau những rặng núi cao vốn bị tách rời xứ sở chúng tôi với thế giới còn lại. Tuy nhiên, ngày nay, tôi đã du hành rất nhiều, và đó cũng là may mắn của tôi khi được gặp những người mới mẻ một cách liên tục.

Hơn thế nữa, những con người của tất cả mọi tầng lớp của cuộc sống đến gặp tôi. Rất nhiều – đặc biệt những người cố gắng thực hiện một nỗ lực để du lịch đến vùng đồi núi Ấn Độ ở Dharamsala nơi tôi sống lưu vong đến để tìm kiếm điều gì đó. Giữa những người này là những người bị bệnh ung thư và AIDS. Rồi thì, dĩ nhiên, là những đồng bào Tây Tạng với những câu chuyện khổ khó và khổ đau. Bất hạnh thay, nhiều người có những mong ước không thực tế, cho rằng tôi có năng lực để chữa bệnh hay tôi có thể ban cho một loại phước lành nào đó. Nhưng tôi chỉ là một con người bình thường. Điều tốt nhất mà tôi có thể làm là cố gắng để giúp đỡ họ bằng việc chia sẻ trong sự khổ đau của họ.

Về phần tôi, việc gặp gỡ với vô số người khắp thế giới và từ mọi tầng lớp của cuộc sống nhắc nhở tôi về căn bản giống nhau của chúng ta như những con người. Thực tế, càng thấy thế giới nhiều hơn, thì càng trở nên rõ ràng hơn rằng bất chấp hoàn cảnh chúng ta là gì, cho dù chúng ta giàu hay nghèo, có học vấn hay không, chủng tộc, giới tính, tôn giáo này hay kia, thì tất cả chúng ta đều khao khát được hạnh phúc và không muốn khổ đau. Mọi mục tiêu của hành động chúng ta, trong ý nghĩa của cả cuộc đời chúng ta, chúng ta lựa chọn để sống như thế nào trong phạm trù của những giới hạn bắt buộc bởi những hoàn cảnh của chúng ta, có thể được thấy như câu trả lời của chúng ta đến câu hỏi lớn đối diện tất cả chúng ta: "Làm sao tôi được hạnh phúc?"

Chúng ta kiên trì trong nhu cầu lớn cho hạnh

phúc, dường như đối với tôi, là bằng hy vọng. Chúng ta biết, ngay cả nếu chúng ta không thừa nhận nó, thì không thể có gì bảo đảm cho một đời sống hạnh phúc hơn, tốt đẹp hơn là cuộc sống mà chúng ta có hiện tại. Như một thành ngữ cổ của Tây Tạng nói, "Cuộc sống kể hay ngày mai – chúng ta không bao giờ chắc chắn điều nào đến trước." Nhưng chúng ta hy vọng để tiếp tục sống. Chúng ta hy vọng rằng qua hành động này hay nọ chúng ta có thể mang đến hạnh phúc. Mọi thứ chúng ta làm không chỉ như những cá nhân mà cũng trên cấp độ của xã hội, có thể được thấy trong dạng thức nguyện vọng căn bản này. Thực tế, nó là một điều được tất cả mọi chúng sanh chia sẻ. Khát vọng hay xu hướng hạnh phúc và không bị khổ đau được biết là không giới hạn. Đó là bản chất của chúng ta. Như thế ấy, không cần biện minh và được xác

thực bởi sự kiện đơn giản là chúng ta muốn điều này một cách tự nhiên và đúng đắn.

Và điều này là chính xác với những gì chúng ta thấy trong xứ sở của chúng ta cả giàu và nghèo. Mọi nơi, bằng mọi phương tiện không thể tưởng tượng được, mọi người đang cố gắng để cải thiện đời sống của họ. Tuy nhiên một cách lạ lùng, ấn tượng của tôi là những người đang sống trong những xứ vật chất phát triển, đối với tất cả kỹ nghệ của họ, thì trong những cách nào đó kém hài lòng, ít hạnh phúc và một số khổ sở hơn những người sống ở những nước kém phát triển hơn. Thực tế, nếu chúng ta so sánh người giàu với người nghèo, thì thường thấy rằng những người không có gì, trong thực tế ít băn khoăn lo lắng hơn, mặc dù họ bệnh tật với những đau đớn khổ sở của thân thể. Đối với những người giàu, trong khi số ít biết sử dụng sự giàu có của họ một cách thông minh, phải nói là, không sống trong sự xa hoa mà biết chia sẻ nó với những người cần thiết – nhiều người không làm như vậy. Họ bị nhiễm quá nhiều với ý tưởng đòi hỏi hơn nữa rằng họ không có chỗ cho điều gì khác trong cuộc sống của họ. Trong sự miệt mài của họ, thì họ thật sự đánh mất giấc mơ của hạnh phúc, vốn với sự giàu có cung cấp. Như một kết quả, họ liên tục bị dày vò, bị giằng co giữa nghi ngờ về những gì có thể xảy ra và hy vọng có thêm nữa, và nỗi khổ đau bệnh tật tinh thần và cảm xúc – mặc dù bên ngoài họ trông có vẻ hoàn toàn thành công và cuộc sống thoải mái. Điều này cho thấy rằng cả bởi cấp độ cao và bởi những quấy rầy phổ biến giữa



những người ở những xứ phát triển vật chất về bản khoán, bất toại, chán nản, không chắc chắn và căng thẳng. Hơn thế nữa, sự đau khổ nội tại này rõ ràng bị nổi kết với sự lớn mạnh mơ hồ của những gì cấu thành một cách đạo đức và nền tảng của chúng là gì.

Tôi thường được nhắc lại nghịch lý này khi tôi ra ngoại quốc. Nó thường xảy ra khi tôi đến một xứ sở mới, ban đầu mọi thứ dường rất hài lòng, rất xinh đẹp. Mọi người tôi gặp gỡ rất thân mật. Không có gì để phàn nàn. Nhưng sau đó, ngày qua ngày khi tôi lắng nghe, tôi đã nghe những rắc rối của con người, sự quan tâm và lo lắng của họ. Ở dưới bề mặt, rất nhiều người cảm thấy không dễ dàng và không hài lòng với cuộc sống của họ. Họ trải nghiệm cảm giác cô lập; rồi theo đó là căng thẳng. Kết quả là không khí rắc rối như vậy vốn là một đặc trưng của thế giới phát triển.

Nghịch lý này nhờ đó nội tại – hay chúng ta có thể nói một cách tâm lý và cảm xúc – đau khổ thì rất thường thấy giữa sự dồi dào vật chất rõ ràng hiện hữu khắp nhiều nước phương Tây. Thực tế, nó cũng rất rộng rãi mà chúng ta có thể tự hỏi có điều gì đó trong nền văn hóa phương Tây vốn đưa đến những người sống ở đó với những loại khổ đau như vậy. Điều này tôi nghi ngờ. Rất nhiều yếu tố đã liên hệ. Một cách rõ ràng, tự sự phát triển vật chất đóng một vai trò hoạt động. Nhưng chúng ta cũng có thể nêu ra sự đô thị hóa gia tăng của xã hội hiện đại, nơi mà những sự tập trung cao độ của những con người sống gần gũi với nhau. Trong phạm vi này, cho rằng ở nơi sự lệ thuộc của chúng ta với nhau để hỗ trợ nhau, thì ngày nay, bất cứ nơi nào có thể, thì chúng ta có xu hướng nương tựa máy móc và những sự phục vụ. Trái lại trước đây, những người nông dân sẽ kêu gọi tất cả những thành viên trong gia đình để giúp đỡ với việc thu hoạch, ngày nay chỉ đơn giản là gọi những công ty làm việc ấy. Chúng ta thấy cuộc sống hiện đại được tổ chức như vậy vì thế nó chỉ đòi hỏi sự lệ thuộc rõ ràng tối thiểu có thể với những người khác. Khát vọng phổ quát nhiều hơn hay ít hơn dường như đối với mọi người là sở hữu ngôi nhà của chính họ, chiếc xe của chính họ, máy tính của chính họ và v.v... nhằm để như là độc lập như có thể. Điều này là tự nhiên và có thể hiểu được. Chúng ta cũng có thể chỉ ra sự gia tăng việc tự quản - tự do ý - chỉ mà mọi người thích thú như một kết quả tiến bộ trong khoa học và kỹ thuật. Trong thực tế, có thể là ngày nay chúng ta độc lập hơn bao giờ hết. Nhưng với những sự phát triển này, cũng phát sinh một cảm giác rằng tương lai của tôi sẽ không lệ thuộc vào hàng xóm của tôi mà đúng hơn là nghề nghiệp của tôi, nhất là, chủ nhân của tôi. Điều này hóa ra là khuyến khích chúng ta cho rằng những người khác không quan trọng cho hạnh phúc của tôi, hạnh phúc của họ là không quan trọng đối với tôi.

Trong cái nhìn của tôi, thì chúng ta đã tạo nên một xã hội mà trong đó chúng ta thấy ngày càng khó hơn để biểu lộ tình cảm cần bàn cho nhau. Thay cho cảm nhận cộng đồng và quan hệ, thứ mà chúng ta thấy một sự trấn an như vậy của những xã hội giàu có (và nói chung là nông thôn), chúng ta thấy một cấp độ cao của cô độc và xa lánh. Mặc dù thật sự là hàng triệu người sống gần gũi với nhau, nhưng dường như rằng nhiều người, đặc biệt trong những người già, không có ai để nói

chuyện ngoài những con thú của họ. Xã hội kỹ nghệ hiện đại thường làm tôi chú ý giống như là một bộ máy khổng lồ tự đẩy tới. Thay vì con người phụ trách, thì mỗi cá nhân là một thành phần nhỏ bé, không đáng kể không có lựa chọn nào khác hơn là chuyển động khi bộ máy chuyển động.

Rõ ràng, lý do quan trọng cho sự hết lòng của xã hội hiện đại với tiến trình vật chất là sự rất thành công của khoa học và kỹ thuật. Bây giờ, điều kỳ diệu về những hình thức này của nỗ lực con người là chúng mang đến sự hài lòng ngay tức thời. Không như sự cầu nguyện, các kết quả phần lớn là không thấy – nếu thật sự việc cầu nguyện hoàn toàn có tác dụng. Và chúng ta ăn tượng bởi những kết quả. Điều gì bình thường hơn? Bất hạnh thay, sự tận tâm này khuyến khích chúng ta cho rằng những chìa khóa cho sự hạnh phúc là sự cắt tường vật chất về một mặt và năng lực được trao bởi kiến thức về mặt khác. Và trong khi rõ ràng rằng với bất cứ người nào với tư tưởng thành thực này rằng chìa khóa cho sự hạnh phúc là sự cắt tường về vật chất thì không thể tự mang đến hạnh phúc cho chúng ta, điều tiếp theo thì càng tệ hơn. Nhưng sự thật là, kiến thức không thôi không thể cung ứng hạnh phúc vốn xuất hiện từ sự phát triển nội tại chứ không liên hệ đến những nhân tố ngoại tại. Thực tế, mặc dù kiến thức rất chi tiết và đặc thù của những hiện tượng ngoại tại là một thành tựu vô biên, nhưng sự thúc đẩy để giảm thiểu, thu hẹp để theo đuổi nó, còn lâu mới mang lại hạnh phúc cho chúng ta có thể thật sự là nguy hiểm. Nó có thể làm cho chúng ta xa rời thực tế rộng lớn hơn của kinh nghiệm con người, và trong đặc thù, sự lệ thuộc của chúng ta với những người khác.

Chúng ta cũng cần nhận ra những gì xảy ra khi chúng ta lệ thuộc quá nhiều vào những thành tựu ngoại tại của khoa học. Thí dụ, như ảnh hưởng của những sự suy đồi tôn giáo, có sự gia tăng bởi rồi liên quan đến vấn đề chúng ta điều khiển mình trong cuộc sống như thế nào. Trong quá khứ, tôn giáo và đạo đức hòa quyện vào nhau. Bây giờ, nhiều người, tin tưởng rằng khoa học đã “bác bỏ” tôn giáo, cho nên họ càng kiêu ngạo hơn rằng bởi vì không có những bằng chứng cuối cùng nào cho bất cứ thẩm quyền của tâm linh nào, thì đạo đức tự nó phải là một vấn đề ưu tiên của cá nhân. Và trái lại trong quá khứ, những nhà khoa học và triết học cảm thấy một nhu cầu thúc ép để tìm ra những nền tảng cụ thể mà trên đó thiết lập những luật lệ bất biến và những lẽ thật tuyệt đối, thì bây giờ loại tìm kiếm như vậy là vô ích. Như một kết quả, chúng ta thấy một sự đảo ngược hoàn toàn, hướng đến cực đoan đối kháng, nơi mà không có gì tuyệt đối tồn tại nữa, nơi mà thực tại tự nó bị đặt câu hỏi. Điều này chỉ dẫn đến hỗn loạn.

Nói như vậy, tôi không có ý phê phán nỗ lực của khoa học. Tôi đã biết rất nhiều từ việc chạm trán với những nhà khoa học, và tôi thấy không có trở ngại gì để dẫn thân trong việc đối thoại với họ ngay cả khi quan điểm của họ là một thứ chủ nghĩa vật chất. Thực tế, cho đến khi mà tôi có thể nhớ, thì tôi đã rất hào hứng bởi cái nhìn sâu sắc của khoa học. Như một đứa trẻ, có một thời khi mà tôi đúng là quan tâm hơn trong việc tìm hiểu về cơ cấu của một máy chiếu phim cũ mà tôi thấy trong kho của cung điện mùa hè của Đạt Lai Lạt Ma hơn là những bài học tôn giáo và học thuật. Sự

quan tâm của tôi đúng hơn là chúng ta có thể bỏ qua những giới hạn của khoa học. Trong việc thay thế tôn giáo như là nguồn cuối cùng của kiến thức trong sự đánh giá thông thường, thì khoa học bắt đầu nhìn tự nó hơi giống như một loại tôn giáo khác. Với điều này đi đến một hiểm họa tương tự trên phần của một điều gì đó của những môn đồ của nó của một niềm tin mù quáng trong những nguyên lý của nó, và, một cách tương ứng, không bao dung những quan điểm loại trừ lẫn nhau. Tuy nhiên, sự hắt cẳng tôn giáo đã xảy ra là không có gì ngạc nhiên cho những thành tựu ngoại lệ của khoa học. Ai mà không ấn tượng về năng lực của chúng ta đã đưa con người đặt chân lên mặt trăng? Nhưng vấn đề tồn tại rằng, thí dụ nếu chúng ta đi đến một nhà khoa học nguyên tử và nói, "tôi đang đối diện một vấn đề khó xử, tôi nên làm gì?" người ấy có thể chỉ lắc đầu và đề nghị chúng ta tìm nơi nào khác cho câu trả lời. Nói một cách tổng quát, một nhà khoa học có một vị trí không hơn gì một luật sư trong trường hợp này. Vì trong khi cả khoa học và luật học có thể giúp chúng ta dự báo trước hậu quả có thể có trong các hành động của chúng ta, nhưng không thể nói vấn đề chúng ta phải làm thế nào trong một ý nghĩa đạo đức. Hơn thế nữa, chúng ta cần nhận ra những giới hạn của khoa học trong chính câu hỏi. Thí dụ, mặc dù chúng ta đã nhận thấy ý thức con người hàng thiên niên kỷ, và mặc dù nó đã là chủ đề của sự thăm tra suốt chiều dài của lịch sử, mặc cho những nỗ lực tối đa của các nhà khoa học thì họ vẫn không thấu hiểu nó thật sự là gì, hay tại sao nó tồn tại, nó thể hiện chức năng như thế nào, hay bản chất cơ bản của nó là gì. Khoa học không thể nói với chúng ta nguyên nhân căn bản của ý thức là gì, cũng không thể nói những ảnh hưởng của nó là gì. Dĩ nhiên, ý thức thuộc về loại hiện tượng không có hình tướng, vật chất hay màu sắc. Nó không dễ bị khảo sát bởi những phương tiện ngoại tại. Nhưng điều này không có nghĩa là những thứ như vậy không tồn tại, chỉ đơn thuần khoa học thì không thể tìm thấy chúng.

Do vậy, chúng ta có nên từ bỏ những thăm tra của khoa học trên cơ sở đã làm chúng ta thất vọng không? Chắc chắn là không. Cũng không có nghĩa là tôi cho rằng mục tiêu cho sự thịnh vượng vì tất cả chúng ta là vô giá trị. Do bởi bản chất của tất cả chúng ta, những kinh nghiệm thân thể và vật lý đóng một vai trò ưu thắng trong đời sống của chúng ta. Những thành tựu của khoa học và kỹ thuật rõ ràng phản chiếu mong muốn của chúng ta đạt được một sự tồn tại tốt đẹp hơn và thoải mái hơn. Điều này là rất tốt. Ai mà không vỗ tay ca ngợi cho nhiều tiến bộ của y dược hiện đại?

Cùng lúc, tôi nghĩ thật chân thành rằng những thành viên của những cộng đồng thôn dã truyền thống nào đó thật sự hưởng thụ sự hòa hợp lớn hơn và tĩnh lặng hơn với cư ngụ trong những thành phố hiện đại của chúng ta. Thí dụ, trong vùng Spiti ở bắc Ấn Độ, vẫn duy trì phong tục cho những cư dân địa phương là không khóa cửa nhà của họ khi đi ra ngoài. Họ nghĩ rằng một khách viếng thăm thấy nhà trống vắng sẽ đi vào và tự làm thức ăn trong khi chờ đợi gia đình trở về. Điều như vậy cũng từng tồn tại trong thời xưa ở Tây Tạng. Điều này không nói rằng không tội phạm trong những vùng như vậy. Như trong trường hợp của Tây Tạng bị chiếm đóng, những

thứ như vậy dĩ nhiên xảy ra thỉnh thoảng. Nhưng khi họ làm như vậy, người ta sẽ cau mày trong ngạc nhiên. Nó là một sự kiện hiếm hoi và bất thường. Với sự đô thị hóa đã đi đến sự bất hòa hợp.

Tuy nhiên, chúng ta phải thật cẩn thận không lý tưởng hóa những cung cách sống xưa cũ. Trình độ hợp tác cao mà chúng ta thấy trong những cộng đồng thôn dã kém phát triển có thể là những nơi dựa trên nhu cầu nhiều hơn là thiện chí. Người ta nhận ra nó như một giải pháp thay thế cho khó khăn lớn hơn. Và sự toại nguyện mà chúng ta nhận thức có thể có nhiều để làm với sự không biết. Những người này có thể không nhận hay tưởng tượng rằng có bất cứ cung cách sống nào khác của cuộc sống là có thể. Nếu họ biết, rất có thể họ nắm lấy nó một cách háng hái. Sự thử thách mà chúng ta đối diện, do đó, là việc tìm ra một phương pháp nào đó để hướng thụ cùng cấp độ hòa hợp và tĩnh lặng như những cộng đồng truyền thống hơn đó, trong khi hoàn toàn lợi lạc với những sự phát triển vật chất của thế giới như chúng ta thấy nó vào lúc bình minh của thiên niên kỷ mới. Bằng cách hơn nó hàm ý rằng những cộng đồng này không nên cố gắng ngay cả cải thiện tiêu chuẩn đời sống của họ. Tuy nhiên, tôi hoàn toàn chắc chắn rằng, thí dụ, đại đa số người du mục Tây Tạng sẽ rất vui mừng để có quần áo giữ nhiệt mới nhất cho mùa đông, nhiên liệu không khói để nấu ăn, những lợi ích của thuốc men hiện đại và những máy truyền hình di động trong những căn lều của họ. Và tôi là một người sẽ không mong phủ nhận những thứ này của họ. Xã hội hiện đại, với tất cả những lợi ích và nhược điểm của nó, đã nổi bật lên trong bối cảnh của vô số nguyên nhân và điều kiện. Cho rằng chỉ đơn thuần bằng việc từ bỏ tiến trình vật chất thì chúng ta có thể vượt qua tất cả những rắc rối của thời đại sẽ là thiên càn. Như vậy sẽ bỏ qua những nguyên nhân tiềm tàng của chúng. Bên cạnh đó, vẫn có nhiều điều tích cực trong thế giới hiện đại.

Có vô số người trong những nước phát triển nhất rất năng động trong sự quan tâm của họ cho người khác. Gần nhà hơn, tôi nghĩ về lòng ân cần tử tế lớn lao mà những người Tây Tạng bị nạn được cho thấy bởi những người mà tài nguyên cá nhân cũng rất giới hạn. Thí dụ, những trẻ em Tây Tạng đã lợi lạc không kể xiết từ những đóng góp vô ngã của những giáo viên Ấn Độ, nhiều người buộc phải sống dưới những điều kiện khó khăn xa nhà của họ. Trên mức độ rộng hơn, chúng ta cũng có thể quan tâm đến nhận thức ngày càng lớn mạnh về những quyền con người cơ bản khắp mọi nơi trên thế giới. Điều này cho thấy một sự phát triển rất tích cực trong cái nhìn của tôi. Cung cách mà trong ấy mà cộng đồng quốc tế đáp ứng chung đến những thảm họa thiên nhiên với sự giúp đỡ tức thời cũng là một đặc trưng tuyệt vời của thế giới hiện đại. Sự thừa nhận gia tăng rằng chúng ta không bao giờ có thể tiếp tục ngược đãi môi trường tự nhiên của chúng ta mà không đối diện với những hậu quả nghiêm trọng như một nguyên nhân cho hy vọng. Hơn thế nữa, tôi tin rằng, việc cảm ơn rộng rãi cho sự đối thoại hiện đại, con người chắc chắn chấp nhận hơn cho sự đa dạng hiện tại. Và những tiêu chuẩn của trình độ học vấn và giáo dục khắp thế giới nói chung là cao hơn trước đây. Những phát triển tích cực như vậy

tôi xem như là một biểu hiện của những gì con người có thể làm được.

Mới đây, tôi đã có cơ hội để gặp Mẹ của Nữ Hoàng Anh Quốc. Bà đã là một nhân vật quen thuộc suốt cuộc đời tôi, cho nên điều này đã cho tôi một niềm vui lớn. Nhưng điều hào hứng là được nghe ý kiến của bà, như một phụ nữ già của chính thế kỷ hai mươi, là người ta đã trở nên tinh thức hơn về những người khác, hơn là khi bà ta còn trẻ. Trong những ngày đó, bà nói, người ta quan tâm chính yếu trong xứ sở của họ, trái lại ngày nay có nhiều quan tâm cho những cư dân của các quốc gia khác. Khi tôi hỏi bà rằng bà có lạc quan về tương lai không, thì bà đã trả lời một cách khẳng định không chút do dự.

Tuy nhiên, không giống như những khổ đau của bệnh tật, tuổi già và sự chết, không rắc rối nào trên đây là bởi tự nhiên không tránh khỏi. Chúng cũng không phải do thiếu kiến thức. Khi chúng ta suy nghĩ một cách cẩn thận, thì chúng ta thấy rằng tất cả chúng ta vẫn nạn đạo đức. Mỗi thứ trong chúng phản chiếu sự thấu hiểu của chúng ta về những gì đúng và sai, về những gì tích cực và những gì tiêu cực, về những gì thích đáng và không thích đáng. Nhưng vượt qua điều này thì chúng ta có thể chỉ đến điều gì đó căn bản hơn: sự quên lãng về những gì chúng ta gọi là không gian bên trong chúng ta.

Tôi muốn nói gì qua điều này? Theo sự thấu hiểu của tôi, sự nhấn mạnh quá mức về những thành tựu vật chất của chúng ta phản chiếu một sự kiêu hãnh tiềm tàng rằng, những gì nó có thể mua có thể bằng tự chính nó, cung cấp chúng ta với tất cả sự hài lòng mà chúng ta yêu cầu. Tuy thế tự nhiên, thì sự hài lòng của thành tựu vật chất có thể cung ứng cho chúng ta sẽ bị giới hạn với trình độ của cảm giác. Nếu đúng là con người chúng ta không khác với thú vật, thì điều này sẽ tốt thôi. Tuy nhiên, chủng loại của chúng ta là phức tạp – trong đặc thù, sự kiện rằng những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta cũng như sự tưởng tượng và năng lực phê bình – rõ ràng rằng những nhu cầu của chúng ta vượt lên trên cảm giác đơn thuần. Sự phổ biến của bản khoăn, căng thẳng, bối rối, không chắc chắn và chán nản trong những người mà nhu cầu căn bản của họ đã gặp là một biểu thị rõ ràng cho điều này. Những rắc rối của chúng ta, cả những trải nghiệm ngoại tại – chẳng hạn như chiến tranh, tội ác và bạo động và những thứ chúng ta kinh nghiệm bên trong – những khổ đau cảm xúc và tâm lý – là không thể giải quyết cho đến khi chúng ta nói về sự quên lãng tiềm tàng này. Đó là tại sao những vận động lớn của một trăm năm qua và hơn nữa – dân chủ, giải phóng, chủ nghĩa xã hội – tất cả đều thất bại để đem lại lợi ích chung mà đáng lẽ chúng phải cung ứng, mặc dù có rất nhiều ý tưởng tuyệt vời. Một cuộc cách mạng được kêu gọi, một cách chắc chắn. Nhưng không phải là một cuộc cách mạng chính trị, kinh tế hay cả một cuộc cách mạng kỹ thuật. Chúng ta đã có đủ kinh nghiệm về những thứ này trong suốt thế kỷ trước để biết rằng một sự tiếp cận ngoại tại sẽ không đủ. Điều tôi đề xuất là một cuộc cách mạng tâm linh.



ĐÊM NAY CHỌT THẤY ƯU ĐÀM NỞ

*Tờ lịch cuối năm dần mỏng lại
Ngậm đời như ngọn gió thoảng qua
Mây ai hiểu thấu lời kinh phật
Long lánh trên cành giọt sương sa.*

*Yêu thương xin cùng nhau chia sẻ
Thắp sáng tìm mình ngọn mình đăng
Sưởi ấm tình người đêm đông giá
Nhen nhóm muôn đời lửa từ tâm.*

*Giữa dòng đời bon chen hối hả
Biết bao người trầm lặng hy sinh
Như sen nở giữa bùn trong trắng
Đạo vàng tỏa sáng trước bình minh.*

*Đường hạnh phúc chờ ta phía trước
Rực rỡ vàng tươi hoa hướng dương
Nhân gian rộng mở lòng vô lượng
Đón ánh mặt trời gió muôn phương.*

*Đêm nay chợt thấy Ưu Đàm nở
Thơm mãi tâm hồn những thiện căn
Tinh khiết hương trầm mừng năm mới
Mơ thấy ngày vui thật an bình.*

thơ

NGUYỄN AN BÌNH

11-12-2021

BÁT CHÁNH ĐẠO

"CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN CHẤM DỨT ĐAU KHỔ"

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH "Way to the End of suffering"

Nguyên tác **BHIKKHU BODHI**

Dịch Việt: **Tỳ khuru Tâm Hạnh & Phật tử Tâm Cảnh**

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

(tiếp theo kỳ trước)

CHƯƠNG IV

Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng
(Sammā Vācā, Sammā Kammanta,
Sammā Ajīva)

Chánh Nghiệp (sammā kammanta)

Chánh nghiệp có nghĩa là ngăn chặn những hành động ác xảy ra theo hoạt động của thân thể như là phương tiện biểu hiệu tự nhiên của chúng. Yếu tố chính yếu của nhân tố tu tập này là yếu tố tinh thần ngăn chặn các tâm sở (bất thiện) (the mental factor - Cetasika. ND), nhưng, bởi vì sự ngăn chặn này áp dụng cho những hành vi của thân thể nên được gọi là chánh nghiệp. Đức Phật nói đến ba thành phần của chánh nghiệp: không sát sinh, không trộm cắp và không tà dâm. Những thành phần này được trình bày ngắn gọn theo thứ tự sau.

(1) Không sát sinh (pāṇātipātā veramani)

Ở đây, vị ấy tránh xa việc sát sinh và không làm việc này. Không dùng roi gậy hay gươm dao, vị ấy có thiện tâm, đầy tình thương, muốn tất cả chúng sinh được khỏe mạnh. (8)

"Không sát sinh" có phạm vi rộng hơn là không giết người. Học giới này không cho chúng ta được giết bất cứ loài hữu tình nào. Một "vật hữu tình" (pāṇi, satta) là một sinh vật đang còn sống với tâm hay nhận thức. Trên thực tế, điều này nói về con người, thú vật và côn trùng. Thực vật không được xem như là sinh vật có tri giác; mặc dầu chúng có biểu hiện sự nhạy cảm trong mức độ nào đó nhưng không có đầy đủ nhận thức là đặc tính phân biệt của sinh vật có tri giác.

Hành động "sát sinh" mà chúng ta phải tránh xa là cố ý giết chết, sự cố tình tiêu diệt đời sống của một sinh vật có nhận thức. Nguyên tắc này đặt nền móng trên suy luận là tất cả các sinh vật đều ham sống và sợ chết, tất cả đều muốn tìm hạnh phúc và không muốn đau đớn. Cơ sở xác

định có tạo nghiệp sát sinh hay không là chủ ý muốn giết hại, rồi thể hiện ra hành động và giết chết đời sống của một sinh vật. Tự tử thường cũng bị xem như tạo nghiệp sát sinh nhưng giết chết do tai nạn không phải cố ý thì không phải nghiệp sát sinh. Không sát sinh có thể áp dụng cho hai loại nghiệp, nặng và nhẹ. Nghiệp nặng là hành động tiêu diệt đời sống; nghiệp nhẹ hơn là cố ý gây tổn hại hoặc hành hạ sinh vật nào đó nhưng không giết chết.



BHIKKHU BODHI

Trong khi những lời dạy của Đức Phật về việc không giết hại rất đơn giản và dễ hiểu nhưng các chú giải về sau đưa ra những phân tích với nhiều chi tiết về nguyên tắc đạo đức này. Một trưởng lão uyên bác ở Thái Lan viết một luận án đối chiếu từ rất nhiều tài liệu đã có trong một nghiên cứu rất chính xác mà chúng ta sẽ tóm tắt ngắn gọn ở đây. (9) Luận án này vạch ra cho thấy sát sinh có thể có nhiều cấp độ vi phạm đạo đức nặng nhẹ khác nhau để đem lại những hậu quả khác nhau. Ba yếu tố khác nhau chính quyết định sự nặng nhẹ của đạo đức là đối tượng, động cơ và nỗ lực. Nói về đối tượng, mức độ nghiêm trọng có khác nhau giữa giết một người và một con vật; nghiệp giết người sẽ nặng hơn vì con người có ý thức đạo đức phát triển cao hơn và nhiều tiềm năng tinh thần cao quý hơn con vật. Đối với con người, nghiệp nặng hay nhẹ tùy thuộc vào những đức tính của người bị giết và sự quan hệ thân thuộc giữa nạn nhân và kẻ sát nhân. Như vậy, giết một người có đức tính cao thượng về tâm linh hay một ân nhân như cha mẹ hay thầy của mình là một nghiệp ác đặc biệt nghiêm trọng.

Động cơ sát sinh cũng ảnh hưởng đến mức độ nặng nhẹ về mặt vi phạm đạo đức. Hành động sát sinh có thể bị thúc đẩy bởi tham, sân hay si. Trong ba động cơ này, sân hận tạo nghiệp sát sinh nặng nhất và càng nặng hơn nếu hành động có dự tính trước. Sự nỗ lực từ động cơ mạnh hay yếu khi hành động cũng góp phần vào tạo nghiệp bất thiện nặng hay nhẹ, tương xứng với sự nỗ lực từ động cơ mạnh yếu và cường độ của phiền não.

Tương ứng tích cực để ngăn chặn việc sát

sinh, như Đức Phật đã dạy, là sự phát triển tâm tử và lòng bi mẫn hướng đến những chúng sinh khác. Người phật tử không những chỉ tránh xa việc tiêu diệt đời sống mà còn luôn luôn có một trái tim đầy thương yêu, ước nguyện các chúng sinh được sống hạnh phúc. Kiên quyết không làm tổn thương các chúng sinh khác và quan tâm đến hạnh phúc của họ là kết quả của việc ứng dụng thực hành nhân tố thứ hai, chánh tư duy, trong hình thức thiện tâm và bất hại.

2) Không trộm cắp (adinnādāna veramani)

Vị ấy tránh xa việc lấy vật không cho và tự mình không lấy vật không cho. Vị ấy không lấy tài sản và vật sở hữu của người khác ở trong làng hay ở ngoài rừng với ý định trộm cắp.

"Lấy vật không được cho" có nghĩa là chiếm lấy tài vật hợp pháp của người khác với ý định trộm cắp. Nếu lấy vật không có chủ như là đá, gỗ hay ngọc từ lòng đất mà không có sự quản lý, hành động đó không bị xem như trộm cắp mặc dầu những vật này không được ai cho. Tuy rằng không được nói rõ nhưng cố giữ những vật gì của người khác mà đúng lý phải đưa cho họ thì cũng bị xem như trộm cắp.

Các bản chú giải đề cập đến một số những trường hợp có thể bị phạm giới "lấy của không cho". Những trường hợp thông thường nhất được liệt kê như sau:

- (1) Trộm cắp: lén lấy vật của người khác như lén vào nhà trộm cắp, móc túi, vân vân;
- (2) Ăn cướp: lấy những gì của người khác một cách công khai bằng cách dùng vũ lực hoặc hăm dọa;
- (3) Cướp giật: bằng cách đột ngột giật lấy vật của người khác trước khi họ có thời gian chống cự;
- (4) Lừa gạt: chiếm hữu vật của người khác bằng cách nói dối là của mình;
- (5) Gian lận: dùng cân thước giả dối lừa đảo khách hàng. (11)

Cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức của những hành động này được quyết định bởi ba nhân tố: giá trị của đồ vật bị mất, mức độ phẩm chất của nạn nhân bị trộm và ý đồ của kẻ trộm. Về nhân tố thứ nhất, cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức trực tiếp tương ứng với giá trị của đồ vật bị mất. Về nhân tố thứ hai, cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức thay đổi tùy theo phẩm chất đạo đức của người bị chiếm đoạt. Về nhân tố thứ ba, hành động trộm cắp có thể bị thúc đẩy bằng tham hay sân. Trong khi lòng tham là nguyên nhân thông thường nhất, sân hận cũng chịu trách nhiệm khi một người chiếm đoạt tài sản của một người khác không phải vì người đó muốn lấy cho mình nhưng chỉ muốn hại nạn nhân. Giữa hai động cơ trên, hành động do sân hận thúc đẩy tạo nghiệp nặng hơn hành động chỉ do tâm tham thúc đẩy.



Sự tích cực tương ứng với việc không lấy vật không cho là tâm lương thiện, ngấm chứa sự tôn trọng những gì thuộc về người khác và quyền tự do sử dụng tài sản theo ý muốn của họ. Một đức hạnh khác là biết đủ, bằng lòng với những gì mình có mà không ham muốn giàu có thêm bằng những phương tiện bất chính. Đức hạnh nổi bật nhất ngược với trộm cắp là lòng rộng lượng, hiến tặng sự giàu có và tài sản của mình để làm lợi ích cho người khác.

(3) Không tà dâm (kāmesu micchā-cārā veramani).

Vị ấy xa việc quan hệ sinh lý bất chính và tự mình không làm việc ấy. Vị ấy không quan hệ sinh lý với những người còn dưới sự giám hộ của cha, mẹ, anh, chị hay bà con, hay với phụ nữ có chồng, với nữ tỳ phạm, hay cuối cùng, với thiếu nữ đã hứa hôn.

Đứng về phương diện đạo đức, chủ đích của học giới này là để bảo vệ tình vợ chồng chống lại sự phá hoại từ bên ngoài và cổ động

sự tin cậy và lòng chung thủy trong sự gắn bó của hôn nhân. Đứng về phương diện tinh thần, nó giúp kiềm chế xu hướng phát triển của nhục dục và như vậy là một bước đi theo chiều hướng ly dục, tiến đến sự toàn thiện là sống phạm hạnh (brahmachariya) quy định với cả nam và nữ tu sĩ Phật giáo. Nhưng đối với người phật tử tại gia, học giới này cấm quan hệ tình dục với người tình bất chính. Chính thức phạm học giới tà dâm là khi quan hệ tình dục đạt đến thỏa mãn, nhưng tất cả những quan hệ tình dục chưa đầy đủ có thể xem như phạm học giới tà dâm.

Câu hỏi chính được đặt ra cho học giới tà dâm liên quan đến người nào bị xem như là người tình bất chính. Lời dạy của Đức Phật định nghĩa người tình bất chính đứng trên vị trí của người đàn ông nhưng những luận giải về sau thêm những chi tiết cho vấn đề này gồm cả hai giới nam và nữ. (13)

Đối với đàn ông, có ba loại phụ nữ được xem như là người tình bất chính:

(1) Một người phụ nữ đã kết hôn đi đến quan hệ sinh lý với một người đàn ông khác. Những trường hợp này bao gồm: người phụ nữ đã kết hôn đi đến quan hệ sinh lý với một người đàn ông khác, người phụ nữ không phải là vợ hợp pháp của người đàn ông nhưng thường được xem như là vợ nhỏ của ông ta, sống với ông ta, được ông ta nuôi dưỡng hay bằng cách nào đó cô ta được thừa nhận giống như vợ của ông ấy. Tất cả những người phụ nữ kể trên đều bị xem như tình nhân bất chính của người nam vì người nam ấy không phải chồng hợp pháp của họ. Những người phụ nữ này gồm cả người đã hứa hôn. Góa phụ hay phụ nữ đã ly dị cũng nằm trong điều khoản này trừ khi họ không bị cấm đoán vì những lý do khác.

(2) Một người phụ nữ còn ở dưới quyền giám hộ. Đây là một cô gái hay phụ nữ đang ở dưới quyền giám hộ của mẹ, cha, bà con hay những

người khác có quyền giám hộ. Điều khoản này ngăn chặn việc phụ nữ trốn theo tình nhân, hôn nhân bí mật trái với quy định của người giám hộ.

(3) Phụ nữ bị cấm kết hôn theo quy ước. Trường hợp này gồm những phụ nữ không được kết hôn với người có bà con họ hàng gần với họ theo truyền thống của xã hội, nữ tu sĩ hay những phụ nữ đã nguyện sống độc thân và những người bị cấm có chồng theo luật lệ của xứ sở ấy.

Đối với phụ nữ, có hai loại đàn ông xem như là chồng bất chính:

(1) Đối với một người đàn bà đã có chồng, bất cứ người đàn ông nào không phải là chồng của họ đều thuộc về quan hệ bất chính. Như vậy một phụ nữ sẽ phạm học giới này nếu vi phạm lời nguyện chung thủy với chồng. Nhưng một góa phụ hay một người đã ly dị chồng thì được tự do tái giá.

(2) Đối với phụ nữ chưa chồng, bất cứ người đàn ông nào bị cấm vì phong tục, như bà con gần hay những người đã thề nguyện sống độc thân đều là chồng bất chính.

Ngoài những trường hợp kể trên, tất cả những trường hợp cưỡng hiếp bằng sự bắt buộc, bạo lực hay cưỡng ép đều bị xem như phạm nghiệp tà dâm. Nhưng trong trường hợp này bạo lực nói về phần người cưỡng hiếp chứ không nói về phần nạn nhân.

Đối với người phật tử, đức hạnh tích cực phù hợp với sự ngăn chặn tà dâm là lòng chung thủy. Chồng và vợ nên trung thành và tận tụy với nhau, bằng lòng với tình cảm gia đình và không nên gây cơ hội làm tan vỡ hôn nhân bằng cách đi tìm tình nhân bên ngoài. Tuy nhiên, nguyên tắc này không giới hạn việc quan hệ sinh lý trong hôn nhân hợp pháp. Nó được phép linh hoạt thay đổi tùy theo qui ước của xã hội. Như đã nói, mục đích chủ yếu của nguyên tắc này là để ngăn ngừa những quan hệ tình dục làm hại người khác. Với những người đã trưởng thành tự lập, mặc dầu chưa cưới hỏi, quan hệ tình dục do đồng ý với nhau và không cố tình làm hại người kia thì không vi phạm nhân tố tu tập này.

Trong Phật giáo, những vị xuất gia nam hay nữ, bao gồm những người thọ trì tám hoặc mười học giới, quy định phải sống độc thân. Họ không những không được quan hệ tình dục bất chính mà còn không được quan hệ với tất cả các tình dục khác, tối thiểu trong suốt giai đoạn phát nguyện tu tập của họ. Trong đời sống thánh thiện, những mục đích cao nhất của nó là sự thanh tịnh hoàn toàn trong ý nghĩ, lời nói và hành động và điều này bắt buộc phải quay ngược với dòng chảy của tình dục.

Chánh mạng (sammà àjiva)

Chánh mạng liên quan đến sự bảo đảm việc mưu sinh một cách chân chính. Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật dạy tài sản phải được tạo dựng trên một số tiêu chuẩn. Chúng ta chỉ được làm ra tài sản bằng những phương tiện hợp pháp, không bằng những cách bất hợp pháp, làm ra tài sản một cách hòa bình, không cưỡng ép hay bạo động, làm ra tài sản một cách chân thật, không bằng mưu mẹo hay lừa đảo mà bằng những phương cách không gây tai hại hay làm cho người khác đau khổ (14). Đức Phật đặc biệt nói đến năm sinh kế gây hại cho người khác và vì vậy mà phải

tránh: buôn bán vũ khí, buôn bán sinh vật (bao gồm nuôi súc vật để làm thịt cũng như buôn bán nô lệ và mồi dâm), sản xuất thịt hay nghề xẻ thịt, buôn bán thuốc độc và ma túy sinh ra nghiện ngập (Tăng bộ kinh 5:177). Ngài còn nêu tên nhiều phương tiện gian xảo làm ra tài sản thuộc vào loại nghề nghiệp bất chánh: hành nghề dối trá, phản bội, bói toán, lừa đảo và cho vay nặng lãi (Trung bộ kinh 117). Hiển nhiên, bất cứ nghề nào ngược lại chánh ngữ và chánh nghiệp đều là hình thức không phải chánh mạng. Tuy nhiên, những nghề khác, như là bán vũ khí hay chất làm say nghiện, có thể không phạm những nhân tố đó nhưng vẫn là bất chính vì hậu quả đối với người khác.

Bản chú giải ở Thái Lan bàn về khía cạnh xác thực của chánh mạng dưới ba đề mục dễ hiểu là đúng đắn trong hành động, đúng đắn về người hành động và đúng đắn về sản phẩm hàng hóa (15). "Đúng đắn trong hành động" có nghĩa người làm việc nên siêng năng và tận tâm làm tròn nhiệm vụ của mình, không lãng phí thời gian, không kê khai man thời gian làm việc, không trộm cắp vật dụng của công ty. "Đúng đắn về người hành động" có nghĩa là tôn trọng và quan tâm đối với chủ nhân, nhân viên, đồng nghiệp và khách hàng. Ví dụ, chủ nhân nên phân công cho người làm tùy theo khả năng của họ, trả lương thích đáng, thăng chức khi họ đáng được thăng chức và thỉnh thoảng cho họ được nghỉ phép và tiền thưởng. Đồng nghiệp nên cố gắng hợp tác thay vì ganh đua. Trong khi đó, nhà buôn nên giao dịch với khách hàng một cách công bằng. "Đúng đắn về sản phẩm hàng hóa" có nghĩa là giữ trung thực trong những giao dịch buôn bán; giới thiệu về sản phẩm hàng hóa không được quảng cáo sai sự thật, trình bày không đúng phẩm chất và cân lường hay dùng thủ đoạn dối trá.

Chú thích Chương IV

8. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.
9. HRH Prince Vajiranavasiṅga, The Five Precepts and Five Ennoblers (Năm giới và năm sự đưa đến cao quý) (Bangkok, 1975), trang 1-9.
10. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.
11. The Five Precepts and Five Ennoblers cho một danh sách đầy đủ hơn, trang 10-13.
12. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.
13. Đoạn tiếp theo được tóm lược từ The Five Precepts and Five Ennoblers, trang 16-18.
14. Xem Tăng chi bộ 4:62; 5:41; 8:54.
15. The Five Precepts and Five Ennoblers, trang 45-47.



Ước mơ và huyền ảnh

Truyện ngắn Shizuka Ijuin

HOÀNG LONG dịch

(từ nguyên tác tiếng Nhật)

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Tác gia Shizuka Ijuin (静伊集院) tên thật là Nishiyama Tadaki, sinh năm 1950 tại tỉnh Yamaguchi. Ông từng kinh qua nhiều nghề nghiệp như nhân viên quảng cáo trước khi trở thành nhà văn. Năm 1992, tác phẩm “Vàng trắng nhận chịu” (受け月) đạt giải thưởng văn học Naoki lần thứ 107. Ngoài ra ông còn là người sáng tác ca từ nổi tiếng với bút danh Date Ayumi (伊達歩). Các tác phẩm chính của ông gồm có “Thu trắng” (白秋), “Ngày xưa xa ngái” (遠い昨日), “Người đàn bà ở Asakusa” (浅草のおんな), “Bãi cỏ bên nhà” (となりの芝生) ... Ba truyện ngắn sau đây được chúng tôi dịch từ tuyển tập “Bình nước” (水の器) do Nxb Gentosha (幻冬舎) xuất bản năm 1997. Những truyện ngắn của Shizuka Ijuin tựa như những đoản thiên tùy bút truyền thống Nhật Bản, điềm đạm, súc tích, nhiều hàm ý dư ba và vô cùng tinh tế.

ƯỚC MƠ VÀ HUYỀN ẢNH

Người bạn thân của tôi, từ bỏ Tokyo, nơi đã sống ba mươi mấy năm để chuyển về một thành phố ven biển ở Shizuoka.

Trên đường du ngoạn, tôi tiện thể ghé vào thăm anh.

Bỏ công việc ở một hãng xe hơi danh tiếng, anh bắt đầu sống nghiêm túc bằng nghề thợ mộc mà anh đã mong muốn làm từ lâu.

“Anh dạo này ra sao?”

“Ung dung thư thả lắm. Ăn sáng xong lái xe hơi đến chỗ làm, quay về nhà ăn trưa rồi lại làm việc đến tối. Sau đó thì nhâm nhi chút rượu như anh thấy đấy...”

“Vậy sao? Thật là ganh tỵ với anh quá đấy”

Tôi trò chuyện với anh bên quầy một quán bar nhỏ.

“Có phải không vậy? Cậu toàn đi du lịch nên chắc không hiểu được sự vất vả của cuộc sống nơi Tokyo đâu nhỉ?”

Anh vừa nhâm nhi ly rượu vừa nói tiếp.

“Nhưng mà bạn bè của mình phần lớn đều tiếp tục sống và làm việc tại Tokyo. Thực ra có lúc mình vẫn cảm thấy ganh tỵ với bọn họ đấy...”

Tôi cảm giác mình có thể hiểu được điều này.

Chúng tôi không sinh ra ở Tokyo. Cả hai đều là dân tỉnh lẻ



lên Tokyo lập nghiệp rồi lập gia đình và cư ngụ ở Tokyo mà thôi.

Lần đầu tiên tôi tận mắt nhìn thấy Tokyo là vào những năm mười bảy mười tám tuổi. Tokyo có một thứ năng lượng mà không thành phố nào có được cả. Thứ năng lực khiến mình cảm thấy như bị áp đảo. Thế nhưng đối với tuổi trẻ chúng tôi đều cảm thấy mình có đủ sức mạnh để đánh bật lại cái năng lượng đó.

Nguồn gốc của thứ sức mạnh đó là gì nhỉ?

Tôi cảm giác đó chính là “ước mơ”.

Cái “ước mơ” hướng đến một ngày mai có thể giải quyết hết những trắc trở buồn phiền của cuộc sống.

Nhưng ngay cả hơn hai mươi năm trước, trong số những người bạn nhanh nhạy thông minh của tôi có người đã nói như vậy rồi quay trở về quê.

“Tokyo nhìn bên ngoài thì hoa lệ nhưng bên trong tàn nhẫn như chớp lăm”

Tuy vậy tôi vẫn trụ lại Tokyo, bạn tôi có mấy người vẫn bị “ước mơ” lôi cuốn, chỉ có thể sáng tác ở Tokyo mà thôi.

Chắc hẳn bây giờ Tokyo bây giờ càng trở nên một nơi chốn ngoài hào hoa trong tàn nhẫn mục rỗng nhiều hơn nữa. Tuy nhiên nếu thử suy ngẫm mà xem thì với tuổi trẻ chúng tôi ngày đó chỉ có thể ngược mắt nhìn lên đô thành Tokyo hoa lệ mà vẽ ra những giấc mơ cho riêng mình. Nếu đánh mất đi điều đó thì những người trẻ chúng tôi chẳng còn lại một điều gì nữa cả.

Thất vọng vì bên trong tàn nhẫn như chớp của phần hoa là chuyện đương nhiên thôi. Nói cho cùng, Tokyo đâu đơn giản chấp nhận những con người trẻ tuổi trụi trần tay trắng cơ chứ.

Tuy thế nhiều người vẫn không rời bỏ Tokyo. Đến bây giờ vẫn vậy.

Thực ra có lần tôi đã tìm thấy vài dữ liệu để làm tư liệu cho một bài tiểu luận của mình cho thấy Tokyo bây giờ khó sống như thế nào. Nếu dựa trên số liệu thì quả nhiên Tokyo là một

thành phố “khó sống vô cùng”.

Tuy nhiên dù tin vào những số liệu nhưng tôi hầu như không tin vào sự so sánh. Chúng ta phải nhìn toàn cảnh. Ngay cả quả bóng chày cũng có bóng hình tròn và hình chữ nhật. Tin rằng bóng chày phải có hình tròn là một điều huyền tưởng.

Việc nhìn thấy bên trong tàn nhẫn nhor nhóp khác với bên ngoài hoa lệ của Tokyo chúng tôi đã biết từ hai mấy năm về trước. Những con người trẻ tuổi dù biết rõ điều đó vẫn không ngừng hăm hở lên Tokyo. Có lẽ không chỉ tối nay mà cả sáng ngày mai nữa.

Những cư dân ở đây cũng biết hết cả. Những người nhận ra phía sau sự hoa lệ là tàn nhẫn vô tình và từ bỏ rời đi thì cứ việc. Chắc chắn so với nhiều thành phố khác, Tokyo cũng có nhiều chỗ bất tiện tuy nhiên tôi thích những người Tokyo vẫn bám trụ lại dù thừa hiểu điều đó.

Những khi cuộc đời không thuận buồm xuôi gió, nhiều người thấy chẳng còn lấy một niềm vui nào trong những trách nhiệm cuộc sống ta gánh vác trên vai. Tuy thế con người ta vẫn phải tiếp tục sống. Đó chính là điều hấp dẫn và lôi cuốn.

Chia tay người bạn, tôi lên tàu trở về Tokyo.

Vượt qua khỏi sông Tamagawa, bóng dáng đô thành bắt đầu phản chiếu vào cửa sổ toa tàu.

Tôi ganh tỵ với những người đang sống ở Tokyo lắm đấy.

Câu nói của người bạn bất chợt hiện lên trong tâm trí tôi.

Chắc hẳn Tokyo luôn giấu trong lòng mình sự tàn khốc vô tình nhor nhóp sau vẻ ngoài hoa lệ. Thế những tôi yêu quý “điều huyền ảnh” của Tokyo, chồng chất thêm “mơ ước” trong những điều tàn nhẫn vô tình đó. Quả thật là một kết luận rất tuyệt vời.



BUÔNG XẢ

*Năm chưa hết mà đông về vội vã
Mấy canh thu đã đổ lá đưa chài
Ôi! Năm tháng hững hờ trôi nhanh quá
Nhìn lại mình mái tóc đã sương pha.*

*Đã biết vậy mà sao chưa tỉnh thức!
Vẫn bon chen theo vật chất tiền tài
Và trong lòng cứ thù hận dằng dai
Để biến đời ta thành địa ngục!*

*Ôi, có phải trần gian là cõi tạm
Hành tinh này liệu ta sống bao lâu?
Kiếp phù sinh nào khác giấc mộng đầu
Mà bám víu, mà tưởng rằng vô tận!*

*Ôi, cuộc sống còn chi là ý nghĩa
Người với người nếu chẳng biết yêu thương
Bằng từ tâm ta tìm thấy thiên đường
Chứ đâu phải bằng sân si thù hận!*

*Trời đất hời, có sinh thì có diệt
Mọi việc đều đến một lúc rồi đi
Cứ sắc-không, không-sắc đổi chu kỳ
Đừng cố giữ những gì ta tha thiết!*

*Nay buông xả và lãng quên tất cả
Những ưu tư, những oan trái, phiền hà
Buông xả hết nghe lòng trong sáng quá
Như bình minh xóa sạch bóng đêm thâm!*

thơ **DIỆU VIÊN**



TỰ ĐIỀU PHỤC

(*Câu Chuyện Cuối Tuần*— bài viết hàng tuần của GDPT
do **NHÓM ÁO LAM** thực hiện)

TRANG GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

Thưa anh chị em (ACE) Lam viên thương mến,

ACE còn nhớ nguyên nhân Đức Phật nói bài kệ này không?

**MUỐN KHUYẾN, MUỐN DẠY DỠ AI
TRƯỚC TIÊN PHẢI TỰ SỬA NƠI CHÍNH MÌNH
TỰ THÂN GƯƠNG MẪU THỰC HÀNH
RỒI SẼ MỚI DẠY ĐIỀU LÀNH ĐIỀU HAY
TỰ ĐIỀU PHỤC, THẬT KHÓ THAY!**
(kệ 159, phẩm CHÍNH MINH)

Thuở ấy, vào một mùa an cư kiết hạ, trưởng lão Padhanikatissa (Phả đà ni) và một nhóm tỳ kheo đệ tử đến thỉnh đức Thế tôn cho mỗi người một đề tài thiền quán rồi cùng nhau đi vào rừng tu tập.

Đến nơi, trưởng lão dặn các đệ tử phải luôn tỉnh giác và tinh tấn thực tập thiền định. Rồi trưởng lão về lều riêng, ngả mình xuống nằm ngủ. Các tỳ kheo đệ tử vâng lời thầy chăm chỉ ngồi thiền... đến khi họ sắp đi nghỉ thì trưởng lão thức dậy đến bảo họ tiếp tục hành thiền. Cứ như vậy, trưởng lão thì ngủ mà các tỳ kheo phải thức nên các tỳ kheo mệt mỏi, không tập trung khi ngồi thiền, hay tụng kinh, bị trưởng lão quở trách.

Một hôm họ thay phiên nhau canh chừng xem thầy có làm giống như thầy đã dạy mình hay không và khám phá ra thầy đã ngủ kỹ trong khi các tỳ kheo đang ngồi thiền. Họ bảo nhau: hỏng rồi, thầy chỉ biết quở trách chúng ta mà chính thầy lại ngủ, không hành thiền, trong khi chúng ta tinh tấn thực tập thiền định khiến thân thể phải mệt mỏi.

Đến cuối mùa an cư, cả đoàn quay về tinh xá; các tỳ kheo trình lên đức Thế tôn sự thất bại của họ và nguyên nhân mà tu tập không tiến bộ. Đức Phật dạy: Nay chư vị tỳ kheo, muốn dạy người khác, trước hết phải tự dạy lấy mình, tự điều phục mình. Và ngài nói lên bài kệ ở trên.

Thưa Anh Chị Em,

Chúng ta, những Huynh trưởng GDPT cũng vậy, hãy lấy thân giáo làm đầu, mới làm gương cho đàn em được. Đừng ai nói rằng "hãy làm theo những gì anh / chị nói chứ đừng làm theo những gì anh chị làm"; vì nếu vậy thì sự giáo dục của chúng ta sẽ thất bại như vị trưởng lão trong câu chuyện trên đây.

Tự điều phục mình, thật khó thay!

Trân trọng,

Nhóm Áo Lam



[TRỞ VỀ MỤC LỤC](#)

QUÁN: “THÂN-THỌ-TÂM-PHÁP”

Thích Nữ Hằng Như

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

I. DẪN NHẬP

Trong đời sống hằng ngày, từ khi lớn khôn cho tới bây giờ. Sau mấy chục năm lăn lộn làm việc, phấn đấu với đời để nuôi dưỡng, phục vụ tấm thân của mình. Nào là phải có căn nhà để che mưa tránh nắng cho thân. Nào là sắm sửa quần áo theo mùa để mặc cho thân. Nào là thức ăn ngon miệng để phục vụ khẩu vị cho thân. Nào là vòng vàng, kem phấn, để trang điểm cho thân. Nào là nỗ lực tranh đấu để thân có một danh phận nổi tiếng với đời. Con người ta làm rất nhiều chuyện, có khi tốt, cũng có khi xấu nhằm phục vụ cho thân... Trong quá trình làm việc đó có biết bao lần con người bị đời quật ngã hết trận này đến trận khác, thật khó tránh nổi khổ đau phiền muộn.

Ngày qua ngày, tuổi trẻ đi dần đến tuổi già, tấm thân khỏe mạnh không như xưa. Thân đổ bệnh, mắt mờ, tay chân yếu ớt, và cuối cùng không thoát khỏi quy luật “*sanh, già, bệnh, chết*”. Thân chết rồi, tâm thức không biết sẽ đi về đâu trong sáu cõi? Sống một cuộc đời quá bình thường như thế thật là uổng phí. Tại sao uổng phí? Đó là tại vì mình cứ chạy theo hoàn cảnh bên ngoài không dành một chút thời gian nào để quay về nhìn lại chính mình. Không biết thật sự mình là ai? Mình là cái gì? Không biết mỗi ngày mình còn sống ở cõi Ta-bà này là nhờ vào cái gì? Nhờ thức ăn, thức uống nuôi dưỡng sự lớn mạnh của thân. Đồng ý. Nhờ quần áo, nhà cửa che nắng che mưa giữ cho thân thể được ấm áp. Đồng ý. Những thứ đó cần thật, nhưng nếu thiếu hơi thở thì sao? Con người ít khi quan tâm đến hơi thở vì nó quá quen thuộc, quá tầm thường, không cần tranh đấu, không cần giành giật, không cần bỏ tiền để mua dưỡng khí, mà hơi thở vẫn âm thầm tự nhiên hít vô, thở ra, ngày đêm không ngừng nghỉ, cho đến khi có sự rối loạn nhịp tim, hơi thở không đều dần nhịp nhàng nữa, cảm thấy khó thở, hay nghẹt thở thì mình mới hốt hoảng đi bác sĩ xin trị liệu.

Lại nữa, chúng ta chỉ lo chăm chút phần vật chất, mà bỏ quên phần tinh thần là cái tâm. Ngày nào chúng ta cũng lo bồi dưỡng cho cái thân, thậm chí không quên tắm gội cho cái thân được sạch sẽ, mà không hề để ý nuôi dưỡng hay tắm gội cái tâm, cứ để mặc cho nó bị ô nhiễm bởi đủ thứ tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... Những thứ ô nhiễm này chính là nguyên nhân khiến con người phiền não khổ đau không bao giờ dứt. Cho nên, pháp tu Tứ Niệm Xứ là quay trở về biết rõ thân tâm của chúng ta cần gì, để từ đó có thái độ sống đúng đắn đưa đến trạng thái an vui hạnh

phúc. Vì thế “*Quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp*” là điều nên làm, nên tu tập.

II. THỂ NÀO LÀ QUÁN “THÂN-THỌ-TÂM-PHÁP”?

Quán “*Thân, Thọ, Tâm, Pháp*” trong kinh Nikāya có tên gọi là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là gì? Tứ là bốn. Niệm là nghĩ, là nhớ, hoặc là biết. Xứ là nơi chốn. Nơi chốn ở đây là bốn căn cứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Tứ Niệm Xứ là pháp môn tu đề cập đến bốn căn cứ Thân, Thọ, Tâm, Pháp để an trú niệm. Mỗi căn cứ có hai nhóm là nhóm nội và nhóm ngoại.

Thí dụ: Thân thì có “*nội thân và ngoại thân*”. Những gì chứa đựng trong thân dưới lớp da và mỡ thì gọi là nội thân. Ngoại thân là những biểu hiện bên ngoài của da thịt tiếp xúc với sự vật.

Tương tự chúng ta quán chiếu “*nội cảm thọ và ngoại cảm thọ, nội tâm và ngoại tâm, nội pháp và ngoại pháp*”.

Như vậy, tu tập không phải chỉ giữ chánh niệm bên trong mà còn giữ chánh niệm ở bên ngoài khi giác quan tiếp xúc với đối tượng.

Quán có nhiều nghĩa, nhưng ở đây Quán là sự quán sát trống rỗng, liên tục về đối tượng với cái Biết rõ ràng, không có sự tham gia của suy nghĩ, suy đoán, so sánh, phân biệt để nhận ra chân tánh hay đặc tính chân thật của đối tượng. Chân tánh hiện tượng gồm có: Vô thường, Khổ, Vô ngã, Không. Nền tảng của Quán trong Tứ Niệm Xứ là Chánh Niệm Tỉnh Giác.

A. NHỮNG PHÁP THUỘC VỀ “QUÁN THÂN”

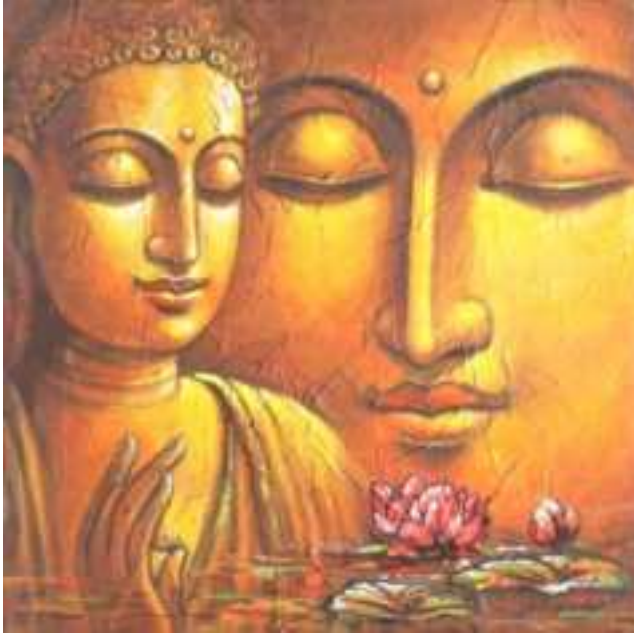
Trong kinh Niệm Xứ đức Phật dạy các Tỷ-kheo quán thân trên thân qua nhiều đề mục như sau:

1) Chánh Niệm Hít Vào Thở Ra (Anapanasati): Sự hít thở này dựa trên niệm Biết. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “*Tôi thở vô dài*” hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri “*Tôi thở ra dài*”. Thở vô ngắn vị ấy tuệ tri “*Tôi thở vô ngắn*”. Thở ra ngắn vị ấy tuệ tri “*Tôi thở ra ngắn*”.

“*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô*”, vị ấy tập. “*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra*” vị ấy tập. “*An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô*”, vị ấy tập. “*An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra*” vị ấy tập.

2) Tuệ tri về oai nghi: - Đi, đứng, nằm, ngồi. Mỗi động tác này hành giả đều giữ chánh niệm tỉnh giác. - Khi bước tới, bước lui, ngó tới, ngó lui, co tay duỗi tay, mặc áo, ăn, uống, nhai, nếm, đại tiện, tiểu tiện. Mỗi hành động của thân





đều biết rõ việc mình đang làm.

3) Quán những phần bất tịnh của thân:

Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, là lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.

4) Các giới hay các yếu tố: Thể xác do đất, nước, gió, lửa hợp lại mà thành. Kinh nói trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

5) Quán 9 phần khác nhau của tử thi tại nghĩa địa:

- i. Thi thể sinh, thối và tan rã
- ii. Thi thể bị các loài thú ăn
- iii. Thi thể còn lại là bộ xương, còn dính thịt và máu
- iv. Các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...
- v. Các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại.
- vi. Chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia.
- vii. Như thấy thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc.
- viii. Chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm...
- ix. Chỉ còn là xương thối trở thành bột.

B. NHỮNG PHÁP THUỘC VỀ “QUÁN THỌ”

Học bài kinh Vô Ngã Tướng, chúng ta biết rằng con người có hai phần Danh và Sắc. Danh là Tâm. Sắc là Thân. Tâm thì gồm có Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Khi giác quan (thân) tiếp xúc với đối tượng thì ngay khi đó trong tâm có một trong ba cảm thọ khởi lên là: Lạc thọ, Khổ thọ hay trung tính bất lạc bất khổ (biết lạc, biết khổ, nhưng không bị chi phối gọi là bất lạc bất khổ, khác với vô ký là không biết gì hết).

Thọ là ngã ba đường, là lối rẽ đưa hành giả bước vào đường đời hứa hẹn hưởng thụ bao nhiêu

lạc thú cùng bấy nhiêu khổ đau, hay hướng về con đường tu tập tâm linh thoát khổ giác ngộ giải thoát.

Quán thọ hay chánh niệm tỉnh giác nơi thọ, là nhận biết rõ cảm giác, cảm xúc dậy lên trong tâm.
- Lạc thọ (dễ chịu) hành giả biết có lạc thọ. - Khổ thọ (khó chịu) hành giả biết có khổ thọ. - Bất lạc bất khổ, hành giả biết tâm bất lạc bất khổ.

Người thực hành thiền Tứ Niệm Xứ quán sát pháp sinh khởi một cách khách quan, không tìm cách trì giữ khi lạc thọ xuất hiện, cũng không tìm cách loại trừ khi khổ thọ có mặt. Trong kinh có tới 9 pháp thực hành trong đề mục Quán Thọ.

- 1) Đó là cảm giác lạc thọ.
- 2) Cảm giác khổ thọ.
- 3) Cảm giác bất khổ, bất lạc.
- 4) Cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất (mát mẻ dễ chịu).
- 5) Cảm giác lạc thọ không thuộc về vật chất (hỷ lạc, phấn khởi).
- 6) Cảm giác khổ thọ thuộc về vật chất (đau nhức, nóng lạnh).
- 7) Cảm giác khổ thọ không thuộc về vật chất (sầu, bi, ưu, khổ, não).
- 8) Cảm giác bất lạc, bất khổ thuộc về vật chất.
- 9) Cảm giác bất lạc, bất khổ không thuộc về vật chất.

C. CÁC PHÁP THỰC HÀNH THUỘC VỀ “QUÁN TÂM”

Tâm ở đây là Tâm hành bao gồm Tưởng và Hành như trong bài Ngũ Uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi trong tâm xuất hiện những hình ảnh hay suy nghĩ từ trong Tri giác (Tưởng), hay trong Tiềm thức trôi lên. Chúng ta biết có hình ảnh hay tư tưởng trong Tâm, nhưng không can thiệp vào.

Về đề mục quán Tâm, trong kinh Tứ Niệm Xứ ghi có 16 tiết mục để hành giả tu tập như:

- 1) Tâm có tham. 2) Tâm không tham. 3) Tâm có sân. 4) Tâm không sân. 5) Tâm có si. 6) Tâm không si. 7) Tâm tham nhiễm. 8) Tâm tán loạn. 9) Tâm quảng đại. 10) Tâm không quảng đại. 11) Tâm hữu hạn. 12) Tâm vô thượng. 13) Tâm có định. 14) Tâm không định. 15) Tâm giải thoát. 16) Tâm không giải thoát.

Bất cứ hiện tượng nào xuất hiện trong Tâm, hành giả biết là có hiện tượng đó xuất hiện trong tâm và chỉ quán nó với chánh niệm tỉnh giác mà thôi. Thí dụ như có Tâm tham, hành giả tuệ tri “Tâm có tham”. Với Tâm tham nhiễm, hành giả tuệ tri “Tâm được tham nhiễm”, hay Tâm tán loạn, hành giả tuệ tri “Tâm bị tán loạn”. Chỉ tuệ tri thôi chứ không tham dự điều chỉnh theo ý muốn của mình.

D. CÁC ĐỀ MỤC THUỘC VỀ “QUÁN PHÁP”

Pháp đây là đối tượng của Tâm. Quán Pháp có năm đề mục như:

1) Quán năm triền cái: Quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái (tham dục, sân hận, hôn trầm, thụy miên, trạo cử: lẩn xẩn dao động của thân, hối hận nuối tiếc dao động của tâm). Khi nội tâm có ái dục, hành giả “tuệ tri nội tâm tôi có ái dục” hay nội tâm không có ái dục, hành giả “tuệ tri nội tâm tôi không có ái dục”. Quán bốn triền cái kia cũng tương tự.

2) Quán năm thủ uẩn : Quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Biết rõ “*Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt*”. Biết rõ con người chỉ là năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức đang hoạt động. Quán sát tánh “*sanh diệt*” của ngũ thủ uẩn.

3) Sáu nội ngoại xứ: Quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

- Tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc. Do duyên 2 pháp này, Kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Tuệ tri tai và tuệ tri các âm thanh. Do duyên 2 pháp này, Kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Tuệ tri mũi và tuệ tri các mùi hương. Do duyên 2 pháp này, Kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị. Do duyên 2 pháp này, Kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Tuệ tri thân và tuệ tri các xúc. Do duyên 2 pháp này, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Tuệ tri Ý và tuệ tri các pháp. Do duyên 2 pháp này vị ấy tuệ tri như vậy.

- Và với Kiết sử sanh khởi, “*vị ấy tuệ tri như vậy*”. Kiết sử chưa sanh, nay sanh khởi, “*vị ấy tuệ tri như vậy*”. Kiết sử đã sanh nay đoạn diệt, “*vị ấy tuệ tri như vậy*”. Kiết sử đã đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, “*vị ấy tuệ tri như vậy*”.

4) Thất giác chi: Người tu tập quán pháp trên các pháp đối với bảy giác chi, biết rõ nội tâm “*có hay không có sự hiện hành của Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi, Xả giác chi*”. Có thì biết có, không thì biết không.

Thí dụ nội tâm có Niệm Giác Chi, hành giả “*tuệ tri nội tâm có Niệm Giác Chi*”. Nội tâm không có Niệm Giác Chi, hành giả “*tuệ tri nội tâm không có Niệm Giác Chi*”. Với Niệm Giác Chi chưa sanh nay sanh khởi, hành giả “*tuệ tri như vậy*”, hoặc với Niệm Giác Chi đã sanh, nay được tu tập viên thành vị ấy “*tuệ tri như vậy*”.

5) Quán về Tứ Diệu Đế: Quán pháp trên các pháp đối với Bốn thánh đế. Như thật tuệ tri: “*Đây là Khổ*”, như thật tuệ tri: “*Đây là Khổ tập*”, như thật tuệ tri: “*Đây là Khổ diệt*”, như thật tuệ tri “*Đây là con đường đưa đến Khổ diệt*”.

III. PHƯƠNG THỨC THỰC HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XỨ VÀ THIỀN ĐỊNH KHÁC NHAU NÊN KẾT QUẢ CŨNG KHÁC NHAU

Tứ Niệm Xứ khác với Định ở chỗ hành giả chuyên tu Định, tùy mức độ, tâm vị đó đi đến chỗ yên lặng có hỷ lạc, hay hoàn toàn định tĩnh, vắng lặng (tăng thiền thứ Tư). Nếu dính mắc với hỷ lạc thì không đạt giải thoát giác ngộ vì trong tâm vẫn còn vướng mắc với tham dục.

Trong thời thiền nếu vọng tưởng khởi lên, người tu thiền Định áp dụng phương thức quay về với chủ đề tu tập để tâm yên lặng. Nếu hành giả kinh niệm tâm yên lặng, chìm sâu vào định, không biết gì hết. Đó là tâm hành giả bị rơi vào tình trạng si định.

Công năng của thiền Định là cô lập lậu hoặc, tập khí, kiết sử, tùy miên, diệt tham sân si. An trú trong định thì ba nghiệp thanh tịnh.

Còn thực hành Tứ Niệm Xứ thì khác. Tứ Niệm

Xứ là tu Quán. Quán (Vipassana) thì không cần nhập định sâu, chỉ cần sát-na định hay cận-hành định, tâm yên lặng ở trạng thái Chi (samatha), lúc đó Trí năng tỉnh ngộ nhận diện những gì xảy ra trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nhưng không xen vào hoạt động của các đối tượng. Đối tượng xuất hiện như thế nào hành giả chỉ đơn thuần nhận diện và quán sát trong chánh niệm tỉnh giác mà thôi!

Kết quả của thực hành Tứ Niệm Xứ là phát huy trí huệ, chứng quả A-na-hàm (Bất hoàn) là thành quả thứ ba trong A-La-Hán đạo, đã được đức Phật mô tả trong kinh Tứ Niệm Xứ: “*Này các Tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ*”.

Nói chung thực tập Tứ Niệm Xứ là quán chiếu về sự sinh khởi và hoại diệt của mọi hiện tượng, bắt đầu từ thân thể chúng ta là: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Qua sự thực tập quán sát đó, hành giả sẽ thành tựu giác ngộ về: **Vô thường và Vô ngã**. Vô thường là sự thay đổi tính theo thời gian chi phối mọi sự vật bao gồm quá khứ, hiện tại và tương lai. Vô ngã là bản chất không thực chất tính trong từng sự vật và hiện tượng, trong đó có con người.

IV. CÁCH QUÁN “THÂN-THỌ-TÂM-PHÁP”

Đức Phật dạy cho chúng ta một số phương pháp căn bản để đem tâm về hiện tại. Hiện tại này là thời khắc bây giờ và ở đây, chứ không lang thang với quá khứ (hôm qua), hiện tại (hôm nay) và vị lai (ngày mai). Trong kinh gọi pháp này là Chánh niệm tỉnh giác. Chánh niệm là biết (tuệ tri) không suy nghĩ về đối tượng, tức biết cái đang là của đối tượng.

Con người có bộ não để ghi nhận, suy nghĩ và hiểu biết. Nhưng nếu suy nghĩ nhiều quá khiến người ta mất nhiều năng lượng. Có khi vì suy nghĩ quá nhiều, đầu óc mệt mỏi, chúng ta nhìn vấn đề một cách lệch lạc. Cho nên học Thiền, chủ ý chặn đứng sự suy nghĩ. Đầu tiên là Thiền Chỉ. Khi nào dừng niệm vững chắc thì có Định. Nhưng tu tập Tứ Niệm Xứ không đi sâu vào Định. Trong trạng thái tâm yên lặng, hành giả thực tập Quán trên các đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Quán Thân, thực hành đề mục hơi thở. Khi thở vô, cảm nhận hơi thở vô từ chóp mũi xuống lồng ngực, xuống bụng nơi đan điền. Khi thở ra, cảm nhận hơi thở từ đan điền lên lồng ngực ra đầu mũi. Chỉ cảm nhận sự vận hành của hơi thở ra vô như vậy thôi, không xen vào điều chỉnh hơi thở ngắn dài theo ý muốn.

Trong thân hay ngoài thân xuất hiện sự kiện gì, chẳng hạn như cảm thấy trong người phát hơi ấm, da mặt rần rần như có kim châm, nhột nhột trên da đầu hay dây thần kinh trên đỉnh đầu nhíp nhíp, trong lồng ngực có cái gì di động dễ chịu v.v... Khi phát hiện những sự kiện này, hành giả chỉ cần nhận diện và đặt niệm biết ngay chỗ xảy ra hiện tượng đó mà không suy nghĩ, không xa đuổi dù cảm giác khó chịu (bất lạc thọ) hay cảm giác dễ chịu (lạc thọ) cũng không trì giữ. Quan sát hiện tượng từ lúc mới phát hiện (sanh khởi) đến lúc hiện tượng đó tan biến (hoại diệt). Như vậy là hành giả có chánh niệm trong lúc hành thiền.

Khi tâm yên lặng, hành giả sẽ phát giác rất

nhiều sự kiện xảy ra trên Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Có lúc hành giả ngồi lâu nhức chân hay tê chân, hành giả quán chỗ đang đau nhức hay đang tê. Khi có sự kiện bức bối khởi lên trong tâm. Hành giả nhận ra ngay hành giả đang bức bối, tức nhận biết trong tâm hiện đang có sân (vi tế). Đó là một trong năm triền cái xuất hiện trong thời thiền, hành giả nhận diện có một trong năm triền cái xuất hiện, và chỉ quán sát nó, chứ không tìm cách đè nén hay tạo áp lực nào khác để xua đuổi. Như vậy là hành giả đang thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, quán nội tâm.

Đó là trong lúc ngồi thiền. Còn trong sinh hoạt hằng ngày, chúng ta cũng có thể hành thiền Tứ Niệm Xứ bằng cách giữ chánh niệm lúc ăn, uống, thay quần áo, tắm rửa, tiểu tiện, đi bộ, lái xe, quét nhà, rửa chén, lật rau v.v... Bất cứ làm việc gì chúng ta cũng có thể thực tập giữ chánh niệm trên một trong bốn xứ Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Thí dụ như khi tay cầm ly nước, đưa lên miệng uống. Khi nước vào miệng, mình cảm nhận nước thấm vào lưỡi xuống cuống họng. Nước đi tới đâu mình cảm nhận, tức có cái biết không lời tới đó. Đây là cái biết đầy đủ, rõ ràng, ngay bây giờ và ở đây, thuật ngữ gọi là *"có chánh niệm tỉnh giác trong việc uống nước"*.

Tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày, khi giác quan tiếp xúc đối tượng, chúng ta chỉ nhận diện, thấy cái đang là của đối tượng, mà không suy nghĩ tìm hiểu chi tiết gì về đối tượng cả. Nhưng nếu giác quan tiếp xúc đối tượng, do duyên hai pháp này gặp nhau khiến Kiết sử sanh khởi, tức bị trôi buộc dính mắc với thương yêu hay ghét bỏ, thì hành giả chỉ *"tuệ tri trạng thái tâm như vậy"* thôi! Tóm lại nền tảng của quán trong Tứ Niệm Xứ là *"Chánh niệm tỉnh giác"*.

Để đi đến kết luận chúng tôi mạn phép trích một đoạn văn trong bài *"Chứng Ngộ Thực Tại Và Tứ Niệm Xứ"* do cố Hòa Thượng Thông Triệt thuộc dòng Thiền Tánh Không viết như sau:

"An lạc không đến bằng kiến thức, bằng tranh cãi hay bày tỏ quan điểm, an lạc được chế tác thông qua việc tập. Chứng ngộ thực tại tốt cùng là chứng ngộ Niết-bàn. Không thể nào cầu xin một đấng thần linh hay thượng đế ban điều đó cho mình, tự mình phải thực tập và chứng ngộ. Nhưng thực chất chẳng có gì chứng ngộ cả, chỉ có mình an trú hoàn toàn trong hiện tại mà thôi. Chánh niệm là bước thực tập căn bản và thực hành Tứ Niệm Xứ dẫn hành giả đi đúng đường."

Tất cả bốn cách quán của Tứ Niệm Xứ đều dựa trên nền tảng của **"Niệm Biết không lời"** và **"Niệm Biết như vậy"**. Trước khi thực hành Tứ Niệm Xứ, người thực hành phải trải qua kinh nghiệm hai loại niệm căn bản nói trên. Thông qua cách thực hành Tứ Niệm Xứ, người thực hành sẽ đạt được hài-hòa nội tâm, hài hòa thân-tâm, phát huy trí huệ tâm linh, đạt được Chánh trí, và chứng ngộ Niết-bàn từ trong nhận thức khách quan của chính mình. Nhận thức khách quan này chính là "Tâm Tathà". Đây là thành quả của trạng thái tâm hoàn toàn thanh tịnh: không ý ngôn, không tầm, không tứ.

Tâm từ dính mắc nhiều đến bớt dính mắc và cuối cùng là không còn dính mắc. Đó là không còn tập khí, lậu hoặc, kiết sử, tùy miên. Qua trạng thái tâm thanh tịnh, vị ấy liền vượt qua tất cả sầu não. Nhờ vậy vị ấy mới tự điều chỉnh hay chữa

được bệnh của thân và bệnh của tâm. Đây là trạng thái thân-tâm hài-hòa; kinh gọi là "diệt trừ khổ ưu". Kết quả sâu sắc hơn là vị ấy bắt đầu phát huy được trí huệ tâm linh, và nhận ra được Niết-bàn." (hết trích).

Hòa Thượng Tánh Không đã xác nhận *"Chánh niệm là bước thực tập căn bản và thực hành Tứ Niệm Xứ dẫn hành giả đi đúng đường"*. Và ngài đã lý giải theo tuệ giác của ngài về câu nói độc nhất vô nhị của đức Phật dạy dỗ các vị Tỳ-kheo trong kinh Tứ Niệm Xứ, đó là câu: *"Này các Tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ."*

V. KẾT LUẬN

Rốt cuộc thì câu hỏi nếu trước giờ chúng ta chuyên tu Định, có kinh nghiệm Định, bây giờ có thể tiếp tục tu Quán hay không? Câu trả lời là không có gì trở ngại, không có gì chống trái.

Để yên tâm, chúng ta ôn lại một chút về cuộc đời tu tập của đức Phật và nguyên tắc hoằng pháp của ngài. Chúng ta thấy con đường tu của đức Phật thể hiện theo đúng nguyên tắc Giới-Định-Huệ. Đó là sáu năm tu khổ hạnh trong rừng già, ngài đã tự chiến thắng tham dục, khát ái, không còn tham sân si. Đời sống đạo đức của ngài thật viên mãn. Sau bốn tuần lễ, thiền Định qua pháp Thở, ngài kinh nghiệm trạng thái tâm thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, định tĩnh, ngoài lý luận... thuật ngữ gọi là Tâm Tathà. Trong trạng thái tâm quảng đại đó, ngài quán chiếu và chứng ngộ ba minh, tức ngài tu thiền Huệ. Vài tuần sau cũng trong trạng thái tâm định tĩnh này, ngài quán chiếu hiện tượng thể gian, nhận ra chân lý của vạn pháp, chứng quả Vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Sau này khi đi giáo hóa, đức Phật cũng dạy đệ tử tu tập theo nguyên tắc Giới-Định-Huệ tức sống đạo đức, ly dục ly bất thiện pháp, tu thiền Định và thiền Huệ. Cụ thể là nội dung giáo lý Tứ Diệu Đế, đức Phật tuyên thuyết về bốn sự thật: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Trong bốn đế, Đạo đế là quan trọng nhất vì nó nêu rõ nguyên tắc Giới-Định-Huệ mà người tu hành muốn thoát khổ, giác ngộ, giải thoát không thể bỏ qua một yếu tố nào.

Ngày nay tu tập, hành giả cần theo đúng đường lối của Phật dạy. Đó là sống đạo đức không phạm giới đã lãnh thọ, tu Định kinh nghiệm tâm yên lặng, tịnh hóa nội tâm, dẹp tham sân si. Tu Quán để phát huy trí huệ. Trong Nhận thức khách quan không lời, hành giả nhận ra được cả hai mặt tục đế và chân đế của thế giới hiện tượng, trong đó con người. Đó là hành giả có chút thành quả nhờ hành trì đúng pháp, và giữ đúng nguyên tắc Giới-Định-Huệ. Như vậy, có nghĩa là hành giả đang từng bước đi theo con đường mòn chư Phật đã đi qua./.

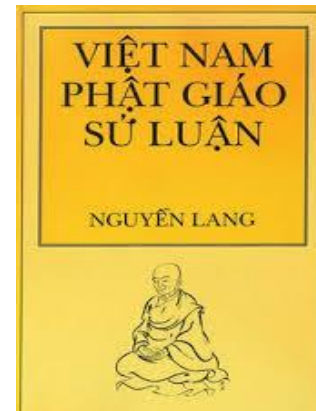
Tài liệu:

- Kinh Nikāya, Trung Bộ, Bài số 10: Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta)
- "Phương tiện thực hành Kinh Tứ Niệm Xứ" do cố Hòa Thượng Thích Thông Triệt biên soạn tháng 10/2015.

PHẬT TỬ ĐÒI THỰC THI THÔNG CÁO CHUNG

(Chương XXXIX,
VIỆT NAM PHẬT GIÁO SỬ LUẬN, TẬP III)

Nguyễn Lang



LỊCH SỬ / TÀI LIỆU

(tiếp theo)

NHỮNG THỦ ĐOẠN CỦA CHÍNH QUYỀN

Trong guồng máy chính quyền, thậm chí trong các lực lượng an ninh, cảnh sát và mật vụ đã có nhiều người đứng về phía tranh đấu. Ủy ban Liên phái luôn luôn được thông báo trước về những biện pháp đàn áp của chính quyền. Cuộc biểu tình của hơn 100 thương phế binh trước chùa Xá Lợi ngày 23.7.1963 do chính quyền tổ chức để chống đối phong trào Phật giáo cũng đã được Ủy ban Liên phái biết trước và thiền sư Tâm Châu đã gửi thư đến chính quyền để phản đối ngày 22 tháng 7 năm 1963. Trong một lá thư đề ngày 23 tháng 7 năm 1963, thiền sư cũng cho chính quyền biết là ông Ngô Trọng Hiếu, bộ trưởng Công Dân Vụ đang cho 300 cán bộ cạo đầu giả làm tăng sĩ để đi quyền tiền và đặt may cờ cho Mặt trận Giải phóng miền Nam, đang tổ chức một cuộc biểu tình khác cho cô nhi và quả phụ chiến sĩ, và một cuộc biểu tình khác nữa cho những người hành khất và những người có bệnh hủi, xúi giục những người này vào chùa Xá Lợi để khiêu khích và để cảnh sát có cớ vào chùa (3).

Ủy ban Liên phái đã in sẵn một lá thư để phát cho những người tự nhận là thương phế binh đến biểu tình trước chùa Xá Lợi ngày 23 tháng 7 năm 1963. Lá thư này rất ôn tồn, giải thích cặn kẽ về cuộc tranh đấu của Phật giáo, ghi nhận sự đóng góp và hy sinh của các thương phế binh cho công trình bảo vệ miền Nam và kêu gọi thương phế binh tham dự vào cuộc tranh đấu đòi dân quyền và bình đẳng tôn giáo (4).

Chiều 23.7.1963, nha Tổng Giám đốc Thông tin triệu tập một cuộc họp báo, cho biết rằng trung tá Trần Thanh Chiêu, thanh tra trung ương dân về đoàn và tác giả cuộc biểu tình của thương phế binh hồi sáng, đã bị chính quyền cách chức và phạt 40 ngày trọng cấm. Ngay sau khi đó, thiền sư Tịnh Khiết viết thư cho tổng thống Diệm xin khoan hồng cho trung tá Chiêu, vì theo thiền sư: "Không bao giờ vị sĩ quan ấy có ý tự mình làm một việc công khai chống lại với mệnh lệnh của tổng thống nếu không có một áp lực bên ngoài nào đó" (5).

Chiều ngày 24.7.1963, Ủy ban Liên phái nhận được một lá thư từ các thương phế binh gửi tới chùa Xá Lợi. Lá thư bày tỏ sự ủng hộ của thương phế binh đối với cuộc tranh đấu của Phật giáo đối

và phản nản về nhóm người đã lợi dụng danh nghĩa thương phế binh để làm những điều phản lại nguyện vọng của thương phế binh. Lá thư này mang chữ ký của mười một vị đại diện thương phế binh (6). Ngày 1.8.1963 khoảng 300 anh em thương phế binh đã tự động tập hợp tại chùa Xá Lợi, làm lễ Phật ở chánh điện. Đại diện của họ đến gặp thiền sư Tâm Châu của Ủy ban Liên phái và phát nguyện ủng hộ cuộc tranh đấu.

Ngày 23.7.1963, ni sư Diệu Huệ mở cuộc họp báo tại chùa Xá Lợi cho biết bà sẽ thiêu thân để chống lại chính sách kỳ thị tôn giáo của chính quyền Ngô Đình Diệm. Ni sư Diệu Huệ là thân mẫu của nhà bác học Bửu Hội, lúc bấy giờ làm đại sứ cho chính quyền Ngô Đình Diệm tại nhiều nước thuộc về miền Tây Phi châu.

Ngày 30.7.1963, lễ chung thất (49 ngày) của thiền sư Quảng Đức được tổ chức long trọng tại chùa Xá Lợi.

Hưởng ứng lời kêu gọi của Ủy ban Liên phái, đồng bào thủ đồ kéo đổ dôn về chùa ngay từ hồi tang tảng sớm mặc sự ngăn cản và đe dọa của các giới mật vụ và cảnh sát. Quần chúng chật ních cả vòng trong lẫn vòng ngoài của chùa. Sau lễ cầu nguyện cho giác lĩnh thiền sư Quảng Đức, một bản tuyên ngôn của Ủy ban Liên phái được phổ biến, kêu gọi đồng bào đẩy mạnh cuộc tranh đấu bất bạo động.

Ngày 1.8.1963, thiền sư Tịnh Khiết gửi một điện văn cho tổng thống John F. Kennedy, phản đối việc ông đại sứ Hoa Kỳ là Frederic Nolting tuyên bố với hãng thông tấn U.P.I rằng không có chuyện kỳ thị tôn giáo và ngược đãi Phật giáo đồ tại Việt Nam.

NGỌN LỬA NGUYỄN HƯƠNG

Ngày 4.8.1963, trong khi chư tăng ni và tín đồ Phật giáo Bình Thuận đang còn tuyệt thực ở chùa Hội Quán tỉnh hội, thiền sư Nguyễn Hương châm lửa tự thiêu mình ở đài chiến sĩ ngay trước tỉnh đường Bình Thuận (Phan Thiết).

Thiền sư Nguyễn Hương tục danh là Huỳnh Văn Lễ, sinh năm 1940 tại làng Long Tỉnh, quận Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận. Ông xuất gia năm 18 tuổi, theo học với thiền sư Viên Trí chùa Bửu Tích. Năm 20 tuổi, ông thọ đại giới và có đạo hiệu Đức

Phong. Ông nhận chức trú trì chùa Bửu Tạng ở Bình Thuận từ tháng 9 năm 1962. Ông thiêu thân một mình, không cho ai hay biết. Trước khi thi hành bản nguyện ông để lại một lá thư gửi thiền sư Tịnh Khiết, một lá thư khác gửi bốn đạo chùa Bửu Tạng và một lá khác gửi song thân. Nội dung những bức thư này là ý nguyện của ông muốn đóng góp vào những nỗ lực tranh đấu để chấm dứt tình trạng đàn áp Phật giáo ở. Trong lá thư gửi song thân, ông xin hai người tinh tiến niệm Phật và đừng trách cứ gì vị bốn sư của ông là thiền sư Viên Trí, vì thiền sư này không hay biết gì về bản nguyện tự thiêu của ông (7).

Thiền sư Nguyên Hương, hiệu Đức Phong, tuy mới có 23 tuổi, nhưng đã có định lực khá vững vàng. Ông ngồi yên trong lửa đỏ cho đến khi ngã xuống. Đồng bào thấy lửa cháy đến bao quanh đài chiến sĩ. Một đơn vị quân đội được lập tức huy động tới để giải tán quần chúng và chở thi hài ông về bệnh viện Phan Thiết. Đồng bào kéo đến bệnh viện, nhưng các nhân viên công lực đã kéo đến phong tỏa bệnh viện này.

Tuy vậy, trước khi bệnh viện bị phong tỏa, khoảng 20 vị vừa tăng ni vừa thanh thiếu niên Phật tử đã lọt vào được bệnh viện để túc trực bên di thể thiền sư Nguyên Hương. Sau khi bệnh viện bị phong tỏa, những người này không ra về được nữa. Quần chúng kéo đến bệnh viện càng lúc càng đông. Tăng ni và Phật tử ngồi xuống trước cổng bệnh viện và bắt đầu tụng niệm cầu siêu cho giác linh người mới khuất. Chính quyền cho xe phát thanh đi khắp thành phố, báo tin "một thanh niên thất tình chán đời tự tử tại đài chiến sĩ". Các lực lượng cảnh sát không giải tán được quần chúng. Mỗi cho đến nửa đêm, theo lời yêu cầu của các thiền sư Quang Thế, Minh Thuận và Ấn Tâm, đồng bào mới chịu ra về. Các vị tăng ni và thanh thiếu niên Phật tử trong bệnh viện nhất định không rời bệnh viện, sợ chính quyền chuyển thi hài của thiền sư. Một số tăng ni và Phật tử khác cũng nhất quyết ngồi ngoài bệnh viện. Suốt đêm, họ luân phiên tụng kinh cầu nguyện.

Tại chùa Tịnh Hội, quần chúng cũng đã tụ tập đông đảo. Loa phát thanh được bắc lên cột cờ sân chùa và thiền sư Châu Đức đứng ra trình bày về sự tình đã xảy ra, cải chính những điều mà xe phát thanh của chính quyền đã rao nói trong thành phố. Ông cho đồng bào biết là "đại đức Nguyên Hương, một vị tăng sĩ của Giáo hội Tăng già Bình Thuận vừa tự thiêu để phản đối chính quyền về việc không thực tâm thi hành Thông Cáo Chung".

Các lực lượng cảnh sát liền tới bao quanh chùa Tịnh Hội. Sáng ngày 5.8.1963, cảnh sát và dân vệ kéo tới đàn áp, bắt các tăng ni nhốt vào các phòng dành cho người điên ở bệnh viện và chở thi hài của thiền sư Nguyên Hương đi mất.

Tại Sài Gòn, tin thiền sư Nguyên Hương tự thiêu đến tai Ủy ban Liên phái ngày 5.8.1963. Lễ cầu siêu cho thiền sư được dự định tổ chức vào ngày 11.8.1963, trên toàn quốc. Tại chùa Xá Lợi ngày hôm đó, lễ cầu siêu được Đoàn Sinh viên Phật tử, Đoàn Thanh niên Bảo vệ Phật giáo và Liên đoàn Học sinh Phật tử điều động và tổ chức. Số người tham dự lên tới hai chục ngàn người.

Tại lễ cầu siêu này, số lượng tăng ni rất đông đảo. Các tăng sĩ gốc Miền có mặt từng đoàn, cũng mặc pháp phục như họ là các tăng sĩ Nam tông

gốc Việt. Tăng sinh và ni sinh của tất cả các Phật học viện miền Sài Gòn, Gia Định và Thủ Đức đều có mặt.

Thiền sư Tịnh Khiết đứng ra chủ lễ. Lễ cầu siêu cử hành xong, chúc thư của thiền sư Nguyên Hương được đem ra tuyên đọc. Trong quần chúng, một rừng biểu ngữ được dựng lên. Trong các biểu ngữ này, có một biểu ngữ nội dung thật đặc biệt: "Tổng thống Ngô Đình Diệm hãy nắm vững trách nhiệm, đừng để ai lũng đoạn quyền hành, vu khống, đàn áp Phật giáo".

Thiền sư Giác Đức đứng trước máy vi âm giải thích về biểu ngữ này. Ông nói đến áp lực nặng nề của các ông Ngô Đình Nhu, Ngô Đình Cẩn và bà Trần Lệ Xuân đối với tổng thống Ngô Đình Diệm. Ông nhấn mạnh đến sự lộng quyền của ông Ngô Đình Nhu và bà Ngô Đình Nhu, phân tích những âm mưu phá hoại tổ chức Phật giáo và những sự cố tình vi phạm bản Thông Cáo Chung. Quần chúng hoan hô ông từng chập.

Cũng vào ngày 5.8.1963 thiền sư Tịnh Khiết gửi một lá thư cho ông Ngô Đình Diệm, lưu ý tổng thống về tin đồn liên hệ tới một cuộc đảo chính giả hiệu có mục đích ép ông phải tức khắc đàn áp Phật giáo.

KẾ HOẠCH "NƯỚC LỬ"

Ngày 6.8.1963, Ủy ban Liên phái lại được mật báo về một kế hoạch của chính quyền nhằm tiêu diệt phong trào Phật giáo, gọi là "kế hoạch nước lửa". Kế hoạch này nhằm phân hóa và cô lập lực lượng Phật tử. Bao vây kinh tế, chặn đứng tất cả nguồn máy thông tin của họ và nhất là bôi xấu từng vị lãnh đạo của phong trào bằng cách giả tạo những "bằng cứ phạm pháp" của họ để có thể truy tố họ trực tiếp trước pháp luật (8). Trong lá thư gửi cho tổng thống Diệm ngày 7.8.1963, thiền sư Tịnh Khiết báo tin cho tổng thống về kế hoạch này, đồng thời lưu ý ông một lần nữa về những âm mưu thâm độc của những người thân tín nhất bên ông.

Ngày 12.8.1963 một nữ sinh Mai Tuyết An đến chùa Xá Lợi chặt bàn tay trái của cô để cảnh cáo chính quyền. Cô chặt nhiều lát nhưng bàn tay của cô không đứt. Máu loang đầy áo cô. Các vị tăng sĩ nghe tin chạy tới, tìm xe chở cô vào bệnh viện. Trước khi chặt tay, cô nữ sinh này đã viết ba bức thư, một cho chư tăng ni Phật giáo, một cho tổng thống Diệm và một cho bà Ngô Đình Nhu.

NGỌN LỬA THANH TUỆ

Ngày 13.8.1963, một cây đuốc người nữ được thắp lên ở chùa Phước Duyên ở quận Hương Trà, tỉnh Thừa Thiên. Người tự thiêu là một vị học tăng 18 tuổi, tên là Thanh Tuệ.

Thiền sư Thanh Tuệ tên đời là Bùi Huy Chương, sinh năm 1945 tại Quảng Trị. Ông xuất gia năm 1960, theo học với thiền sư Đảnh Lễ tại chùa Phước Duyên. Đêm 12.8.1963 ông viết bốn bức thư để lại, một cho tổng thống Diệm, một cho tăng tín đồ Phật giáo, một cho thầy ông và bốn đạo, và một cho gia đình. Thư của ông viết rất gọn gàng và văn tắt. Trong thư viết cho tổng thống Diệm, ông yêu cầu chấm dứt việc khủng bố và áp bức Phật tử và phóng thích hết những người bị giam giữ. Ông lại nói rằng chính sự nhục mạ và can rở của bà Nhu sẽ làm cho chính quyền sụp đổ và đưa Phật giáo đến thành công. Hai giờ

khuya ngày 13.8.1963, tại ngôi chùa Phước Duyên hẻo lánh, trong lúc thầy ông đi vắng, ông ra ngồi ngoài Tam Quan chùa và châm lửa tự thiêu. Khi nhân viên công lực hay tin thì quần chúng trong xã đã tới vây quanh cổng chùa khóc lóc. Cảnh sát không cho phép đưa di thể người học tăng trẻ tuổi về chùa Từ Đàm. Việc xô xát diễn ra và trong cuộc đàn áp 25 người trong làng bị thương, trong số đó có năm người phải chở đi bệnh viện. Cảnh sát chờ thì hài thiền sư Thanh Huệ đi mất.

Ngày 13.8.1963, Ủy ban Liên bộ của chính quyền mở cuộc họp báo tại Hội trường Diên Hồng, đổ trách nhiệm cho Ủy ban Liên phái đã không cộng tác để thành lập Ủy ban Hỗn hợp trong mục đích thi hành Thông Cáo Chung. Ngày hôm sau, Ủy ban Liên phái mở cuộc họp báo tại chùa Xá Lợi, và trước mặt giới báo chí quốc nội và quốc tế, thiền sư Thiện Minh đã giải thích những lý do khiến cho Ủy ban Liên phái chưa chịu tham dự thành lập Ủy ban Hỗn hợp. Thiền sư nói rằng sở dĩ Thông Cáo Chung không được thi hành là chỉ tại vì chính quyền không chịu thi hành. Theo ông, Thông Cáo Chung chỉ là một biện pháp của chính quyền để dẹp bỏ ngày tang lễ của thiền sư Quảng Đức. Không có một điều khoản nào ghi trong Thông Cáo Chung đã được thi hành. Ông cho biết báo chí tại quốc nội, kể cả tờ *The Times of Vietnam*, chỉ được quyền đăng tải quan điểm của chính quyền và sự thực luôn luôn bị chính quyền bóp méo. Ông kêu gọi ngừng phong tỏa các chùa, phóng thích tất cả những người bị bắt giữ và chấm dứt mọi hành động đàn áp, khủng bố, phi bạo và xuyên tạc. Đồng thời ông cũng cho biết tin đại lão thiền sư Tịnh Khiết kêu gọi chư tăng ni và tín đồ ngưng hành động tự thiêu.

NGỌN LỬA DIỆU QUANG

Tại Huế ngày 15.8.1963, khoảng một ngàn sinh viên và học sinh tổ chức biểu tình tại thành phố để phản đối vụ đàn áp trước chùa Phước Duyên và buộc chính quyền trả lại thi thể thiền sư Thanh Tuệ về chùa. Cũng hồi tám giờ rưỡi sáng ngày hôm đó, một ni sư tắm dầu xăng và châm lửa tự thiêu tại quận Ninh Hòa gần thị xã Nha Trang.

Ni sư Diệu Quang tên đời là Ngô Thị Thu, sinh năm 1936 tại làng Phú Cát tỉnh Thừa Thiên. Ni sư xuất gia hồi còn 21 tuổi, theo học với ni sư Diệu Hoa tại ni viện Vạn Thanh ở Nha Trang. Tất cả những di bút của cô để lại cũng như thi hài của ni sư Diệu Quang lập tức bị cảnh sát mang đi biệt tích. Không ai biết được nội dung của những bức thư ni sư để lại. Phần uất về thái độ của giới công quyền, một cuộc biểu tình tuần hành rất lớn được tổ chức ngay tại thị xã Nha Trang để phản đối. Cuộc biểu tình này bị đàn áp rất dã man. Hơn 200 người bị bắt giữ và gần 30 người bị thương. Chùa Hội Quán và Phật học viện Hải Đức bị phong tỏa và điện nước bị cắt suốt trong ba ngày ba đêm. Khoảng 300 tăng sĩ và cư sĩ thân cận chư tăng bị cô lập trong hai địa điểm đó.

Vì có nhiều người bị thương trong chùa và vì thuốc men và các phương tiện chạy chữa khác không có nên một số tăng đồ và tín đồ liều phá vòng vây quanh chùa để chạy ra ngoài cầu cứu sau ba ngày bị phong tỏa. Họ bị đàn áp dữ dội. Bốn vị tăng, một vị ni và ba vị cư sĩ bị trọng

thương. Hai vị tăng sĩ khác bị liệt xuống hồ. Rất đông thanh thiếu niên bị bắt.

Tại Sài Gòn ngày hôm sau, thiền sư Tịnh Khiết viết kháng thư gửi lên tổng thống Diệm về vụ đàn áp này.

LỆNH TỔNG ĐÌNH CÔNG TẠI HUẾ

Ngày 16.8.1963 tại Huế, tất cả mọi chợ búa, trường học, xí nghiệp và công tư sở đều nhất loạt tổng đình công theo lời kêu gọi của giới lãnh đạo Phật giáo. Chính quyền thị xã ban hành lệnh giới nghiêm và thiết quân luật toàn diện. Tất cả các chùa lớn đều bị phong tỏa, hàng ngàn người bị cô lập trong các chùa Linh Quang, Từ Đàm và Diệu Đế.

NGỌN LỬA TIÊU DIÊU

Ngày hôm đó, để cứu nguy, thiền sư Tiêu Diêu châm lửa tự thiêu ngay tại chùa Từ Đàm, để lại ba bức thư, một cho thiền sư Tịnh Khiết, một cho các đệ tử của ông và một cho tổng thống Diệm.

Thiền sư Tiêu Diêu đã bảy mươi một tuổi. Ông sinh năm 1892 tại làng An Truyền quận Phú Vang tỉnh Thừa Thiên. Ông xuất gia lúc ba mươi tám tuổi, theo học với thiền sư Tịnh Khiết ở chùa Tường Vân. Ông thọ đại giới năm 1952 và sau đó dựng một tịnh thất gần chùa Châu Lâm để tĩnh tu. Ông từng được học Phật tại các chùa Tây Thiên và Linh Quang. Ông tự thiêu vào lúc bốn giờ sáng ngày 16.8.1963.

Sợ chính quyền đến cướp nhục thể của thiền sư như những lần trước, gần năm ngàn người tức trực ngày đêm tại chùa Từ Đàm để bảo vệ và sẵn sàng ngăn chặn cảnh sát.

Cùng ngày hôm ấy, Ủy ban Liên phái tại chùa Xá Lợi, sau khi được tin, đã gửi thông bạch tố cáo sự tàn nhẫn của chế độ trước dư luận quốc dân và thế giới. Lá thư của thiền sư Tịnh Khiết gửi tổng thống Diệm chiều hôm ấy nói đến sự ngược đãi của chính quyền đối với người Phật tử, "một sự ngược đãi chưa từng có trên đất nước này". Ông viết: "*Chúng tôi đã đến nước không còn nghĩ đến sự kêu cầu nhân đạo và công lý; chúng tôi chỉ mong bao nhiêu tội ác của một chế độ xem dân như cỏ rác được thực hiện ngay để chúng tôi có dịp chết an hơn sống khổ và cũng để cho chân tướng của nền Cộng Hòa Nhân Vi do nhà Chí Sĩ xây dựng được phơi bày trước mắt đồng bào và thế giới*". (9)

Tại Huế, linh mục Cao Văn Luận, viện trưởng Đại học Huế bị bãi chức vì ông đã nói thẳng vào mặt những người cầm đầu chính phủ: "Các ông vô đạo. Bên Phật giáo có chính nghĩa".

GIÁO CHỨC ĐẠI HỌC TỪ CHỨC

Các giới chức Viện Đại học Huế trong đó có ông Lê Khắc Quyến (Khoa trưởng Y khoa), Bùi Tường Huân (Khoa trưởng Luật khoa), Tôn Thất Hạnh (Khoa trưởng Khoa học), Nguyễn Văn Tường (Giám đốc Học vụ Đại học Sư phạm), Lê Tuyên (Giám đốc Học vụ Văn khoa) và ba mươi nhân viên giảng huấn của trường đại học này ra thông cáo từ chức. Đồng thời toàn thể giảng viên Viện Hán học Huế cũng ra tuyên cáo phản đối chính quyền và tuyên bố từ bỏ chức vụ.

Các giới đều đã có mặt trong cuộc tranh đấu. Sự bất hợp tác trở nên toàn diện và từ Huế, phong trào bất hợp tác bắt đầu chuyển về Sài Gòn và các tỉnh.

Tại Huế, mọi guồng máy xã hội đều tê liệt. Ngoài lực lượng cảnh sát, lực lượng đặc biệt, công an và mật vụ, không còn ai theo lệnh chính quyền nữa. Chính quyền lâm vào một tình trạng nguy ngập đến nỗi đã phải chuyên chở từ Sài Gòn ra Huế trước ngày 16.8.1963 nhiều đơn vị cảnh sát chiến đấu và lực lượng đặc biệt. Trên đường, không còn một ai qua lại.

Tại Sài Gòn ngày 16.8.1963, Ủy ban Liên phái gửi một điện tín cấp báo cho tổng thư ký Liên Hiệp Quốc và cho các tổ chức Phật giáo bạn như Thái Lan, Nhật Bản, Đại Hàn, Tân Gia Ba, Tích Lan, Miến Điện, Đài Loan và Ấn Độ. Điện tín nói đến tình trạng bi thiết của Phật giáo Việt Nam và kêu gọi cấp cứu: *"Chúng tôi gửi đến Thế Giới Tự Do, các tổ chức Phật giáo ngoại quốc lời kêu cứu thiết tha này và thành thật tri ân mọi sự can thiệp, nhân danh dân quyền, để chấm dứt một sự ngược đãi đã trở thành dã man"*.

Trong khi đó quân đội Cộng hòa được lệnh cấm trại 100%. Đường phố đầy cảnh sát vũ trang. Dây thép gai từng đồng lớn chằng trên vỉa hè xung quanh các chùa.

LỄ CẦU SIÊU TẠI CHÙA XÁ LỢI

Ngày 17.8.1963, lệnh tập hợp để cầu siêu cho tất cả những thiền sư đã thiếu thân vì bảo vệ Phật giáo được Ủy ban Liên phái truyền ra. Trên ba mươi ngàn người đã đến chùa Xá Lợi vào sáng ngày 18.8.1963. Sau khi bài diễn văn đã được tuyên đọc, đoàn Sinh viên Phật tử Sài Gòn kêu gọi quần chúng tham dự một cuộc tuyệt thực tại chỗ. Khoảng mười ngàn người hưởng ứng ngồi xuống. Chủ lực của cuộc tuyệt thực này là thanh niên thuộc các đoàn thể Sinh viên Phật tử, Học sinh Phật tử và đoàn Thanh niên Bảo vệ Phật giáo. Rất nhiều đồng bào không tuyệt thực cũng ở lại yểm trợ.

Suốt ngày hôm ấy, quần chúng thủ đô thay nhau, hết lớp này đến lớp khác, kéo đến chùa để ủng hộ cuộc tuyệt thực. Cảnh sát Chiến đấu túc trực quanh vùng để đề phòng cuộc tuyệt thực biến thành cuộc biểu tình diễn hành. Thiền sư Giác Đức lại lên máy vi âm để đàm đạo với đại chúng.

Dùng những lý luận sắc bén, ông diễn bày tính cách phi nhân của chế độ. Ông lại lên án gắt gao bà Ngô Đình Nhu về những lời nhục mạ Phật giáo của bà (10). Sẵn thủ ghệt chế độ, quần chúng hoan hô ông từng chặp. Ông lên diễn đàn nhiều lần trong một ngày và giữ cho cuộc tuyệt thực

luôn luôn linh động.

Từ ngã tư các đường Bà Huyện Thanh Quan và Ngô Thời Nhiệm đến đường Phan Thanh Giản, quần chúng đứng ngồi chật ních. Thế đấu tranh của quần chúng càng lúc càng mãnh liệt.

ĐÒN ÁC LIỆT CUỐI CÙNG CỦA CHÍNH QUYỀN

Chính quyền Ngô Đình Diệm không lùi bước. Ngày 21.8.1963 chính quyền này đánh một đòn ác liệt cuối cùng: Tắt cả các ngôi chùa làm căn cứ cho cuộc tranh đấu của Phật tử trên toàn quốc đều bị tấn công một lần và tất cả các vị lãnh đạo của cuộc tranh đấu, tăng ni cũng như cư sĩ, đều bị tống vào ngục tối.

Ủy ban Liên phái Bảo vệ Phật giáo tại chùa Xá Lợi được mật báo về cuộc đánh úp này vào lúc 5 giờ chiều ngày 20.8.1963. Một buổi họp thu hẹp của Ủy ban Liên phái được tổ chức ngay sau đó để bàn định kế hoạch đối phó với cuộc tấn công này mà các vị lãnh đạo Phật giáo cho là lá bài chốt của chế độ. Sau buổi lễ Phật vào tám giờ rưỡi tối, các Phật tử đến hành lễ tại chùa Xá Lợi được yêu cầu ra về vào lúc chín giờ thay vì mười một giờ như thường nhật. Vào khoảng mười giờ đêm thì cảnh chùa đã trở lại yên tĩnh. Tam quan chùa và các cửa hông đều được đóng lại kỹ lưỡng. Đền ngoài sân chùa được để sáng, chứ không tắt như mọi hôm. Các tiểu ban của Ủy ban Liên phái vẫn im lặng làm việc. Một số thanh niên tăng ngồi canh gác sau các cổng chùa. Vào lúc mười lăm phút sau nửa đêm, Ủy ban Liên phái nhận được một tin nữa bằng điện thoại do một người không xưng danh tin cho biết chùa Xá Lợi sắp bị tấn công và các vị lãnh đạo Phật giáo sẽ bị bắt cóc. Tất cả tăng ni trong chùa đều im lặng niệm Phật để chờ đợi. Đúng ba mươi phút sau nửa đêm, một hồi còi ré lên phía ngoài và xe cảnh sát đổ đến vây quanh chùa. Khoảng 200 người của Lực lượng Đặc biệt ào tới tấn công chùa. Dây điện thoại và dây đèn bị cắt đứt. Các vị lãnh đạo cao cấp của Phật giáo lúc này đã rút lên chánh điện, bao bọc bởi chư tăng ni. Một số thanh niên tăng trần ở cầu thang để ngăn không cho bọn người hung dữ tiến lên xâm phạm vào các bậc trưởng thượng của họ. Những cuộc đập phá đã bắt đầu. Bàn thờ thiền sư Quảng Đức bị lật đổ, các cánh cửa và hương đài bị đập phá. Một số chư tăng đánh trống và động chuông để báo hiệu nguy cấp cho dân cư trong khu phố. Nhiều vị khác gõ vào bất cứ thứ gì có thể tạo nên âm thanh để góp phần vào việc báo hiệu. Sau khi



Chùa Xá Lợi trước năm 1975



Chùa An Quang, Quận 10, Sài-gòn



phá phách bên dưới xong xuôi, những người tấn công bắt đầu leo lên thượng điện. Tại đây, thanh niên tăng đã chắt ghế và bàn đẩy cầu thang khiến họ không tiến lên ngay được. Những người tấn công tung lựu đạn cay lên. Bị khói cay, các tăng ni ho sặc sụa, nước mắt nước mũi chảy ròng ròng. Họ dùng khăn ướt bịt mặt lại và tiếp tục liệng thêm bàn ghế xuống để chặn đường cầu thang. Thanh niên tăng cầm cự được khoảng gần một giờ rưỡi thì kiệt lực. Nhiều vị ngã lăn bắt tỉnh. Lựu đạn cay ném lên chánh điện nhiều quá khiến họ không còn không khí để thở. Áo quần họ cháy sém. Những người tấn công đã lên tới chánh điện, dùng súng và lưỡi lê dồn tất cả tăng ni vào một góc. Họ còng tay từng người rồi dẫn ra trước sân thượng điện. Những ai kháng cự đều bị đánh đập không nương tay. Những người mệt mỏi không đi nhanh đều bị họ tổng báng súng vào lưng. Nhiều tăng ni mặt mày bị dập, máu tuôn ướt áo.

Trong khi đó, một số trong những người tấn công đi lùng soát các phòng ốc khác trong chùa. Họ phá cửa một căn phòng khóa kín trên tầng xá và tìm thấy gần mười vị thiền sư đang tĩnh tọa. Đại lão thiền sư Tịnh Khiết có mặt trong số này. Ông bị những người tấn công xô ngã sấp và bị một vết thương nơi mắt trái.

Trong lúc cuộc đàn áp đang diễn ra trên thượng điện, một số tăng sĩ ở bên dưới tìm cách leo lên bức tường sau chùa Xá Lợi để thoát ra bên ngoài. Bốn vị trong số đó bị bắn rơi trở lại dưới chân tường. Hai vị trèo thoát được sang địa phận của cơ quan USOM (11) của Hoa Kỳ và xin tị nạn ở đây.

Ngót hai trăm năm mươi vị tăng ni bị bắt. Những người tấn công được lệnh áp giải các thiền sư Tịnh Khiết, Tâm Châu, Thiện Minh, Quảng Độ, Giác Đức và các vị quan trọng khác trong Ủy ban Liên phái đi trước. Các vị tăng ni khác được lần lượt áp giải ra xe. Năm chiếc xe cam nhông lớn chất đầy các vị tăng ni, người thì bị thương, người còn bất tỉnh, rời chùa Xá Lợi. Cuộc tấn công chùa chấm dứt vào lúc 2 giờ 15 phút sáng ngày 21.8.1963.

Chùa Xá Lợi bị tàn phá tang hoang. Tượng Phật Thích Ca tại Chánh Điện cũng bị xâm phạm. Những người tấn công đã móc mắt tượng Phật để chiếm lấy hai hạt kim cương trong hai mắt tượng.

Trong khi chùa Xá Lợi ở Sài Gòn bị tấn công thì trong toàn lãnh thổ Việt Nam các chùa lớn làm căn cứ cho cuộc tranh đấu của Phật giáo cũng đều bị tấn công nhất loạt. Cuộc tấn công chùa Từ Đàm ở Huế gặp sức kháng cự của khoảng năm ngàn Phật tử trong chùa, đã phải kéo dài từ một giờ khuya tới tám giờ sáng. Lực lượng tấn công là hai

ngàn rưỡi, tất cả đều thuộc Lực lượng Đặc biệt. Các chùa Diệu Đế, Linh Quang, Ấn Quang, Giác Minh, Từ Quang, Báo Quốc và các chùa hội quán các tỉnh hội Phật giáo trong nước đều bị đánh úp cùng một ngày một giờ. Khắp nơi, tăng sĩ và cư sĩ đều bị đánh đập và bắt trói trước khi dẫn đi. Số lượng những tăng sĩ và cư sĩ toàn quốc bị bắt nhốt đêm đó, theo tài liệu của chính quyền là 1.400 vị, nhưng có thể cao hơn nhiều. Tài liệu mật của *Ngũ Giác Đài* (12) về cuộc chiến tại Việt Nam cũng nói đến 1.400 vị bị bắt trong đêm đó.

Theo sách *Công Cuộc Tranh Đấu Của Phật Giáo Việt Nam* của Quốc Tuệ, ngoài số tăng ni và cư sĩ lãnh đạo cuộc tranh đấu bị bắt vào đêm 20.8.1963, chính quyền đã cho người đi bắt thêm khoảng hai ngàn người khác tại tư gia của họ trong đêm đó và những ngày kế tiếp. Bác sĩ Lê Khắc Quyến, khoa trưởng trường Y khoa Huế và thi sĩ Vũ Hoàng Chương tác giả bài *Lửa Từ Bi* cũng bị giam giữ trong dịp này. Trong số những người bị bắt sau này, có nhiều giáo sư, luật sư và sinh viên nhất là ở Sài Gòn và Huế. Tất cả các nhân viên của Ban Chấp hành Đoàn Sinh viên Phật tử Sài Gòn và Huế cũng đều bị bắt tại tư gia của họ.

Sáng tinh sương ngày 21.8.1963 trên toàn lãnh thổ Việt Nam Cộng hòa, sắc lệnh thiết quân luật đã được dán đầy trên thành phố. Xe phóng thanh của chính quyền chạy khắp phố phường và thôn xã để loan tin "chính phủ đã diệt xong bọn phản động". Truyền đơn và hiệu triệu của chính quyền bay đầy đường.

Các chùa chiến trong toàn quốc hoang tàn và vắng lạnh đến nỗi nùng. Một sự im lặng nặng nề và tang tóc bao trùm lên đời sống của toàn dân chúng. Tất cả các vị lãnh đạo Phật giáo đều đã bị bắt. Sóng gió do phong trào Phật tử gây ra hình như không còn nữa. Nhưng sóng gió bắt đầu nổi dậy trong lòng mọi người. Những đợt sóng ngầm vĩ đại trong lòng đại dương không còn ai ngăn chặn và không có cách nào ngăn chặn được nữa. Đêm 20.8.1963 chính quyền của tổng thống Diệm đã chọn cho chính mình một tuyệt lộ.

[4] Sách vừa dẫn, trang 137 – 140.

[5] Một tháng sau, trung tá Trần Thanh Chiêu được công khai tuyên dương công trạng và được gán Trung Dũng Bội Tinh (*Công Cuộc Tranh Đấu Của Phật Giáo Việt Nam*, Quốc Tuệ, trang 231).

[6] Sách vừa dẫn, trang 237 – 239.

[7] Sách vừa dẫn, trang 287 – 291.

[8] Sách vừa dẫn, trang 318 – 319.

[9] *Công Cuộc Tranh Đấu Của Phật Giáo Việt Nam*, Quốc Tuệ, trang 362.

[10] Bà Ngô Đình Nhu đã từng gọi hành động tự thiêu của các thiền sư là "nướng chả" và đã từng tuyên bố công khai với báo chí trong nước và ngoại quốc là các vị tăng càng tự thiêu càng nhiều thì bà càng vỗ tay hoan hô.

[11] U.S.O.M. là United State Operation Mission.

[12] *The Pentagone Papers* do nhật báo *The New York Times* xuất bản năm 1971, New York.

Ruth Ozeki: Từ nhà văn tới Thiền sư

NGUYỄN GIÁC

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Nổi tiếng quốc tế như một người viết tiểu thuyết, và cũng nổi tiếng như một Thiền sư, Ruth Ozeki có một văn phong riêng, trộn lẫn các pháp ấn khổ, vô thường, vô ngã vào các chuyện kể trên giấy. Độc đáo như thế: Ruth Ozeki là một nhà văn, một đạo diễn phim ảnh và là một Thiền sư dòng Tào Động. Xin mở ngoặc nhỏ nơi đây, nói bà là Thiền sư, chỉ có nghĩa rằng, bà là một cư sĩ được trao cương vị người dạy Thiền. Sách và phim của bà, kể cả nhiều tiểu thuyết, đan xen các chuyện kể cá nhân vào các vấn đề xã hội, và chạm vào các chủ đề liên hệ tới khoa học, kỹ thuật, chính trị, môi trường, sắc tộc, tôn giáo, chiến tranh và văn hóa quần chúng. Tiểu thuyết của bà đã được dịch sang hơn 30 ngôn ngữ. Bà đang dạy sáng tác văn chương tại đại học Smith College.

Vài dòng giới thiệu ngắn gọn trên cho chúng ta cảm giác rằng tác giả Ruth Ozeki viết hẳn là khô khan lắm, hẳn là rất lý thuyết nghiêm trọng. Có thể, nơi mặt nào đó. Tuy nhiên, chúng ta sẽ thấy rằng bà là người hiển lộ được các tư tưởng Phật Giáo, chủ yếu dưới cái nhìn Thiền Tông, vào những trang tiểu thuyết, và đã hiển lộ cho thấy cõi này là những chuyện kể rất mực mong manh, rất mực đau khổ, rất mực hạnh phúc và cũng rất mực thơ mộng. Biên giới giữa Thiền sư và nhà văn trong văn phong của bà như quyện vào nhau bất phân: bà sống Thiền, viết Thiền, dạy Thiền, sống Văn, viết Văn, dạy Văn. Ngay nhan đề các tiểu thuyết của Ruth Ozeki đã cho thấy hình ảnh rất mực Thiền, như tiểu thuyết "A Tale for the Time Being" (Chuyện Kể Cho Cái Hiện Tiền) ấn hành năm 2013 – làm chúng ta nhớ ngay Đức Phật từng dạy rằng hãy sống hiện tiền, chớ hoài vọng quá khứ, đừng mơ tưởng tương lai, và đừng nắm giữ hiện tại. Hay như nhan đề tiểu thuyết "The Book of Form and Emptiness" (Sách của Sắc và Không) ấn hành năm 2021, làm chúng ta nhớ ngay Bát Nhã Tâm Kinh với sắc tức là không, với sắc và không là bất nhị... Như dường, tác giả vừa viết truyện, vừa nói chuyện Thiền.

Nơi đây, chúng ta thử nhìn vào tác phẩm dày 450 trang có nhan đề "A Tale for the Time Being" – tức là cuốn tiểu thuyết thứ ba của bà, để trích dẫn và dịch một số câu rất gần gũi với những người học Thiền.

- *Đời sống đang trôi đi nhanh chóng. Đừng bỏ phí một khoảnh khắc nào trong cuộc đời quý giá của bạn. Hãy tỉnh thức bây giờ! Và ngay bây giờ! Và ngay bây giờ!*

- *Nhưng kỷ niệm cũng là các hữu thể thời*



gian, y hệt như hoa đào hay lá bạch quả; chúng đẹp trong một thời khoảng, và rồi chúng nhạt dần đi và chết lịm đi.

- *Có lúc, khi nàng kể những chuyện về quá khứ, mắt nàng sẽ ướt đầm từ tất cả những kỷ niệm nàng có, nhưng chúng không phải là nước mắt. Nàng không đang khóc. Chúng chỉ là những kỷ niệm, rò rỉ chảy ra.*

- *Chữ in có thể được tiên đoán và không cá tính, lộ ra thông tin trong một giao dịch cơ khí với mắt độc giả. Ngược lại, chữ viết tay, đối kháng với mắt, hiển lộ ý nghĩa chậm rãi, và thân mật gần gũi*

như làn da.

- *Đừng nghĩ rằng thời gian chỉ đơn giản bay đi mất. Đừng hiểu "bay đi" như chiếc năng duy nhất của thời gian. Nếu thời gian chỉ đơn giản bay đi, một sự ngăn cách sẽ hiện ra giữa bạn và thời gian. Do vậy nếu bạn hiểu thời gian như chỉ trôi qua đi, bạn sẽ không hiểu cái hiện tiền. Để nắm giữ cái này chơn thật, tất cả những hữu thể xuất hiện trong toàn thể thế giới được nối kết vào nhau như các khoảnh khắc trong thời gian, và cùng lúc, chúng hiện hữu như các khoảnh khắc cá biệt của thời gian. Bởi vì tất cả các khoảnh khắc là cái hiện tiền, chúng là cái hiện tiền của bạn.*

- *Quá khứ là cái gì kỳ dị. Tôi muốn nói, nó có thực hiện hữu không? Như dường là nó hiện hữu, nhưng nó nơi đâu? Và nếu nó thực sự hiện hữu, rồi thì nơi đâu nó đi?*

- *Trong cái hiện tiền*

Các chữ bay rời ra

Chúng là những chiếc lá rơi?

- *Cả hai sinh và tử hiển lộ trong từng khoảnh khắc của hữu thể. Thân người chúng ta hiện ra và biến mất trong từng khoảnh khắc, không ngừng nghỉ, và cái không ngừng nghỉ này cứ sinh và diệt lại là cái chúng ta kinh nghiệm như là thời gian và hữu thể. Chúng không tách biệt nhau. Chúng là một, và trong ngay cả từng phần rất nhỏ của một giây đồng hồ, chúng ta có cơ hội để chọn lựa, và để chuyển những hành động của chúng ta, hoặc là hướng về thành tựu sự thật hay là xa rời nó. Từng khoảnh khắc là toàn bộ cốt tủy đối với toàn thể thế giới này.*

- *Cách mà bạn viết chữ ronin là lãng mạn, với chữ làn sóng và chữ người, rất đẹp như tôi cảm nhận, y hệt như người của làn sóng nhỏ, trôi quanh trên biển đời sóng gió.*

Như thế, viết tiểu thuyết với văn phong rất Thiền như thế, tác phẩm "A Tale for the Time Being" (2013) đã thắng giải thưởng LA Times Book Prize, cũng như được vào danh sách ngắn cho giải



Một vài trích từ TEDxBrooklyn, 2011; tại Smith College Summer Studies, 2018

thường Man Booker Prize và giải National Book Critics Circle Award, được dịch và xuất bản ở hơn 30 quốc gia. Đó là chuyện kể về một cuốn nhật ký huyền bí viết bởi một nữ sinh tại Tokyo. Cuốn nhật ký này nằm trong một hộp ỉn trưa, đã trôi trên mặt biển đi rất xa, tấp vào bờ phía Tây Bắc Canada sau trận động đất và sóng thần 2011 tại Nhật Bản. Nhật ký được khám phá bởi một tiểu thuyết gia tên là Ruth, người bị ám ảnh muốn tìm hiểu về số phận cô nữ sinh kia. Tiểu thuyết này được nhà văn Junot Díaz, cũng là bình luận gia trên tạp chí Boston Review, nhận định là “tuyệt đối xuất sắc — lời cuốn, thông minh, sinh động và đau đớn, thường là trên cùng trang sách.”

Tác phẩm mới nhất của Ruth Ozeki là tiểu thuyết “The Book of Form and Emptiness” --- “Sách của Sắc và Không” — vừa phát hành tháng 9/2021, dày 560 trang. Tiểu thuyết này có thể tóm lược là chuyện kể về một cậu bé nghe được tiếng nói từ những đồ vật chung quanh cậu; về bà mẹ cậu có thói quen ưa cất giữ đồ đạc; và về một Cuốn Sách có thể đang giữ một bí mật để cứu cho cả hai mẹ con.

Nhà văn Ruth Ozeki kể rằng tiểu thuyết đó nối kết với một công án nổi tiếng của Thiền sư Nhật Bản Đạo Nguyên của thế kỷ thứ 13, với câu hỏi, “Có phải chúng sanh vô tình cũng đang thuyết giảng Phật Pháp?” Cần ghi chú rằng, chúng sanh vô tình là đất, đá, sỏi, sông, hồ, mây, núi, vân vân...

Nội dung tiểu thuyết này tóm lược như sau. Thân phụ của cậu bé Benny Oh là một nhạc sĩ. Một năm sau khi thân phụ từ trần, cậu Benny Oh lúc đó 13 tuổi, bắt đầu nghe những tiếng nói. Những tiếng nói này là từ những đồ vật trong nhà cậu bé — một chiếc giày ba-ta, một vật trang trí Giáng Sinh, một mảnh rau héo. Mặc dù cậu bé Benny Oh không hiểu ý nghĩa những tiếng nói đó, nhưng cậu có thể cảm nhận giọng cảm xúc của chúng, một số tiếng nói dễ chịu, một điệu ngân nga dịu dàng, nhưng các giọng nói khác lại lộ ra ác ý, giận dữ và đầy những đau khổ. Mẹ của cậu bé là bà Annabelle, từ từ lại vướng bệnh ưa gom đồ đạc vào nhà cất giữ; từ đó, các tiếng nói kia lại càng huyền ảo. Thoạt tiên, cậu bé thử bỏ lơ các tiếng nói, nhưng rồi các tiếng nói đó theo cậu ra khỏi nhà, theo cậu cả trên đường đi, cả tới trường, thúc đẩy cậu phải đi tìm tỵ nạn trong sự vắng lặng của một thư viện công rộng lớn, nơi đó đặc có thái độ từ tế hơn, và biết cách nói bằng giọng thì thầm. Nơi đây, cậu bé Benny khám phá ra một

thế giới mới rất kỳ lạ. Cậu rơi vào tình yêu với một nghệ sĩ đường phố; nàng nghệ sĩ này có nuôi một con sóc ngang ngược. Nàng nghệ sĩ sử dụng thư viện như không gian trình diễn của nàng. Cậu cũng gặp một nhà thơ triết gia vô gia cư; nhà thơ này khuyến khích cậu hãy tìm hỏi những câu hỏi quan trọng và hãy tìm ra tiếng nói riêng của cậu trong nhiều tiếng nói như thế. Và rồi cậu bé gặp cuốn Sách của riêng cậu; Sách này cũng có tiếng nói, kể về cuộc đời của Benny và dạy cậu bé lắng nghe các thứ mà thực sự quan trọng.

Bản tin NBC ngày 1/11/2021 nhận định rằng cuốn tiểu thuyết mới đó của Ruth Ozeki đã đan xen vào nhiều chủ đề: sự mất mát, xã hội tiêu thụ Hoa Kỳ, sức khỏe tinh thần, và triết học Phật Giáo. Phóng viên Victoria Namkung đã phỏng vấn tác giả Ruth Ozeki, được kể rằng, một năm sau khi thân phụ của Ozeki chết năm 1998, bà nghe giọng người cha đã khuất gọi tên bà. Kể cả, trong khi bà đang đứng rửa chén hay xếp áo quần.

Ruth Ozeki nói với NBC rằng, “Tôi là đứa con duy nhất, nên sách là tất cả. Sách là gia đình tôi, là bạn chơi đùa với tôi — chúng là thế giới đối với tôi.” Bà Ruth Ozeki sinh năm 1956, có mẹ là một nhà ngữ học Nhật Bản. Thân mẫu của bà trưởng thành ở Hawaii. Thân phụ bà Ruth Ozeki là một học giả da trắng Hoa Kỳ trong ngành nhân chủng học. Bản thân nhà văn Ruth Ozeki trưởng thành ở thị trấn New Haven, tiểu bang Connecticut, nơi bà kể rằng lúc đó không có nhiều người Mỹ gốc Á.

Ruth Ozeki kể với NBC rằng: “Nhiều ông bố trong khu phố trước đó đã từng tham chiến trong Thế Chiến 2, và họ đã từng có một cái nhìn thế nào đó về phụ nữ Châu Á. Tôi còn nhớ một ông cụ làm việc trong một tiệm bán nông cụ gần nhà, cứ luôn luôn gọi tôi là Suzie — theo một nhân vật tên là Suzie Wong. Tôi [lúc đó] không biết xuất xứ tên nhân vật đó, nhưng tôi nghĩ như thế là bảnh, và tôi đã gọi tất cả những con búp bê của tôi là Suzie, bởi vì tôi nghĩ tên gọi đó là rất đặc biệt.”

Chở này cần ghi chú rằng, “The World of Suzie Wong” (Thế Giới của Suzie Wong) là một cuốn tiểu thuyết năm 1957, sau đó được dựng thành kịch năm 1958, và rồi chuyển thể thành phim năm 1960. Hai nhân vật chính trong tiểu thuyết nguyên thủy của nhà văn Richard Mason là chàng họa sĩ nghèo Anh quốc Robert Lomax tới sống ở Hong Kong để tìm cảm hứng vẽ, và cô Suzie Wong, một phụ nữ người Hoa mười sinh bằng việc bán dâm. Tiểu thuyết này viết kiểu kinh điển cực kỳ lãng mạn: chàng họa sĩ và nàng Kiều yêu nhau, trải qua nhiều sóng gió, và rồi kết hôn với nhau.

NBC kể rằng khi còn là một cô gái vị thành niên, Ozeki đã trải qua nhiều lo lắng và trầm cảm,



có một thời gian vào bệnh viện tâm trí lúc 17 tuổi. Và rồi cô nữ sinh trầm cảm đã hồi phục nhờ vào đọc sách và viết văn. Ozeki vào đại học Smith College — nơi bây giờ bà là một giáo sư dạy sáng tác văn chương — để trọn năm thứ nhì học đại học tại Nhật Bản, và sau đó là đi bộ xuyên rừng núi Hy Mã Lạp Sơn. Trên chuyến đi đó, trong khi đọc tiểu thuyết “One Hundred Years of Solitude” (Trăm Năm Cô Đơn) của Gabriel García Márquez, cô nữ sinh hai dòng máu Mỹ-Nhật này nhận ra rằng cô phải viết tiểu thuyết.

Sau khi tốt nghiệp cử nhân năm 1980 với các văn bằng Văn Chương Anh và Nghiên Cứu Châu Á, Ozeki được một học bổng từ Bộ Giáo Dục Nhật Bản để theo học bậc Thạc sĩ về văn chương cổ điển Nhật Bản tại đại học Nara Women’s University. Trong khi học ở Nhật Bản, Ozeki từng làm việc trong một quán rượu, rồi thành lập một trường về ngữ học, và nghiên cứu về kịch cổ điển Noh (tương tự như hát bội của Việt Nam), và về nghệ thuật điêu khắc mặt nạ. Khi về lại Hoa Kỳ, Ozeki làm việc trong vị trí giám đốc nghệ thuật cho các phim kinh dị có ngân sách thấp, trước khi bước vào lĩnh vực đạo diễn các phim tài liệu cho truyền hình tiếng Nhật. Vào năm 1994, bà thực hiện cuốn phim riêng của bà, nhan đề “Body of Correspondence”, được chiếu trên đài PBS, rồi sau đó làm phim nhan đề “Halving the Bones.”

Nhận thức rằng ngồi viết văn sẽ ít tốn kém hơn là làm phim, Ozeki xuất bản tiểu thuyết đầu tiên, nhan đề “My Year of Meats” vào năm 1998, khi bà 42 tuổi. Trong khi tên khai sinh của bà là Ruth Lounsbury, bà chọn bút danh là Ozeki — là họ trong tên của một người bạn của bà — có ý lộ ra căn cước Nhật Bản và vì bút hiệu này cho bà tự do thể hiện như một nhà văn. Năm 2013, bà xuất bản tiểu thuyết nhan đề “A Tale for the Time Being” và sách này trở thành sách bán chạy, được nhiều giải thưởng và được dịch ra nhiều ngôn ngữ, để xuất bản tại 30 quốc gia.

Sinh năm 1956, tính tới bây giờ là 65 tuổi, Ruth Ozeki đã đạo diễn được 2 bộ phim, ấn hành 5 tiểu thuyết, có bài viết trong nhiều tuyển tập chủ đề, thắng 3 giải thưởng điện ảnh, và thắng 12 giải thưởng về văn học. Ruth Ozeki kết hôn với họa sĩ Oliver Kellhammer, cũng là một nhà hoạt động môi trường Canada gốc Đức. Kellhammer đang dạy tại đại học Parsons School of Design. Nhà văn Ruth Ozeki hiện có hai quốc tịch: Canada và Hoa Kỳ. Bà có trang web riêng là: www.ruthozeki.com

Ozeki đã tham dự nhiều phương pháp Thiền tập khác nhau, rồi bắt đầu nghiêm túc học về Phật Giáo Tây Tạng đầu thập niên 1990s sau khi thân phụ của bà bị một cơn truy tìm nguy kịch. Ozeki kể lại, “Đó là lần đầu tiên tôi thực sự trực nhận mạnh mẽ về đau bệnh, về tuổi già và về sự chết.” Ozeki gặp nhà thơ Thiền sư Norman Fischer năm 2000. Sau khi theo học Thiền với vị thầy này trong khoảng 10 năm, bà quyết định chọn Phật Giáo làm trung tâm đời bà, và bà muốn giúp



hoàng pháp bằng những cách riêng của bà. Bà được lãnh thọ nghi thức làm Thiền sư Dòng Tào Động Nhật Bản (Soto Zen) vào năm 2010. Bà cũng là Chủ biên trang web “Everyday Zen.”

Phương pháp viết tiểu thuyết của Ozeki được các nhà phê bình gọi là “metafiction” — chữ này dịch sang tiếng Việt có thể gọi là “bên kia tiểu thuyết.” Một cách gọi khác theo thời kỳ, thì gọi

là văn chương hậu hiện đại. Tuy nhiên, gọi cho đúng văn phong và cho đúng tinh thần các nội dung truyện, tất cả những gì Ruth Ozeki viết trong hai thập niên qua nên gọi là văn học Phật Giáo, chữ này thích nghi hơn tất cả những cách xếp loại khác.

Tới đây, chúng ta có thể theo dõi cách Ruth Ozeki hướng dẫn Thiền tập tại một hội trường đông người, trong đó đa số hẳn là chưa biết Thiền là gì và hầu hết có thể là tín đồ các tôn giáo khác. Duyên khởi là từ một buổi nói chuyện ở Brooklyn, do TEDx Talks tổ chức. Bằng hình này không dài. Có thể xem như hướng dẫn căn bản để bước đầu Thiền tập.

Ruth Ozeki đã hướng dẫn Thiền tập nơi hội trường như sau, dịch sơ lược là:

“Tôi nghĩ rằng chuyện này sẽ dễ chịu để khởi sự tại một nơi khác, để lùi lại một bước. Hãy khởi sự trong một [tâm] trước khi ngôn ngữ khởi dậy, trước khi cái thấy khởi dậy, và cũng là không gian khi chưa có bất kỳ kỹ thuật nào. Tôi muốn mời tất cả các bạn trước tiên là tắt điện thoại, tắt các máy iPads, tắt các máy vi tính. Đây có lẽ là thời gian duy nhất bạn được yêu cầu làm điều này. Nếu trên tay các bạn đang cầm gì, thì hãy đặt nó xuống.

Tôi muốn các bạn có cảm giác không mang gánh nặng nào, và do vậy bước lùi lại chính là một cách thực tập Thiền. Cách thực tập này sẽ giúp các bạn nói hay hơn, nghe rõ hơn, nó sẽ cho bạn một nền tảng làm cơ sở. Và đó là điều chúng ta khởi sự với thân thể chúng ta. Điều đầu tiên tôi muốn yêu cầu các bạn là ngồi thẳng lưng, ngồi ngay ngắn trên ghế. Bạn chớ nghiêng người, cũng đừng dựa lưng vào ghế. Nghĩa là, ngồi thẳng, vững vàng trên ghế. Đặt hai bàn tay trên đùi, hay trên đầu gối, tùy nơi bạn thấy thoải mái, trong khi hai bàn chân đặt phẳng trên mặt sàn hội trường. Bạn có thể nghiêng tối hay lui một chút để giữ thân ở vị trí cân bằng và thẳng.

Rồi bạn có thể nhắm đôi mắt. Trong khi nhắm mắt, hãy nhận biết xem cơ thể bạn đang cảm thọ những gì. Bạn có thể hình dung một sợi dây dính vào đỉnh đầu của bạn, đang kéo bạn nhẹ nhàng lên, trong khi hông và thân bạn chìm vào trong chiếc ghế, chìm vào mặt đất. Bây giờ hãy cảm nhận bất kỳ nơi nào trong thân của bạn, nơi bạn có sự căng thẳng. Bạn có thể khởi sự trên khuôn mặt bạn, nơi trán của bạn. Hãy thư giãn nơi trán, hãy thư giãn nơi đôi mắt, thư giãn nơi hàm của bạn, thư giãn nơi cổ của bạn, rồi tới hai vai, rồi tới hai cánh tay, rồi hai bàn tay. Hãy hít một hơi thở,

rồi thư giãn nơi lồng ngực, rồi thư giãn bụng, rồi hông, rồi đùi, rồi cẳng chân, rồi thư giãn nơi hai bàn chân. Và rồi, theo tốc độ riêng của bạn, hãy hít thở vài hơi thở sâu, trong khi giữ tâm nhận biết hơi thở đi xuyên qua mũi, vào phổi, làm đầy ngực và bụng, và rồi hơi thở trở ngược ra ngoài. Hãy để một khoảng khắc để nhận ra hơi thở. Khi bạn cảm thọ được hơi thở, hãy ngồi với hơi thở ra vào một thời gian, trong khi chú tâm rất nhẹ nhàng vào hơi thở của bạn. Nếu bạn thấy tâm lang thang ra khỏi hơi thở, thì hãy thấy đó là tự nhiên, lúc đó chỉ cần nhận biết như thế và đưa sự chú tâm rất dịu dàng trở lại tới hơi thở. Và chúng ta sẽ chỉ ngồi như thế thêm một phút đồng hồ nữa. Vẫn khép mắt, vẫn chú tâm dịu dàng vào hơi thở. Rồi bây giờ, chú tâm nhận biết mọi thứ đang xảy ra chung quanh bạn, và mọi thứ đang xảy ra bên trong bạn, từng khoảnh khắc như thế. Chú tâm dịu dàng, nhận biết từng khoảnh khắc, từng hơi thở như thế. Chỉ như thế thôi. Chỉ hơi thở này thôi. Chỉ khoảnh khắc này thôi. Chỉ thân này thôi. Chỉ là nơi đây và bây giờ, chia sẻ thời gian này và không gian này với nhau. Chỉ thế này, đó là cái tốt hơn. Bây giờ, bạn có thể mở mắt ra, và bạn có thể xoa lên khuôn mặt của bạn, hãy tự cho bạn một cái ôm, và dùng đó như một hướng dẫn căn bản hôm nay. Chúng ta rồi sẽ đi tiếp xa hơn, rồi sẽ khảo sát lại cho tốt hơn. Cảm ơn các bạn."

Buổi hướng dẫn Thiền tập đó là trích từ buổi nói chuyện nhan đề "Zen Meditation Kick-Off" (Khởi Động Thiền Tập) tại Brooklyn tháng 12/2011. Bằng hình dài 8:25 phút, có địa chỉ YouTube ở đây: <https://youtu.be/IOJqhd3KkKO>

Để có lời kết, nơi đây chúng ta ghi lại nhận định của nhà phê bình văn học Vivek Tejuja trên tạp chí The Hungry Reader ngày 29/10/2021, về tiểu thuyết "The Book of Form and Emptiness" của Ruth Ozeki:

"Tác phẩm của Ozeki cực kỳ xuất sắc. Gần như là một bức tranh, hay là một cuốn phim. Tác phẩm của bà thường trực chuyển động, và điều đó làm cho độc giả cứ muốn đọc tiếp... Tác phẩm này cũng viết về những cuốn sách tới một mức độ -- về cách mà sách đã cứu chúng ta và vai trò nào sách đã giữ trong đời sống chúng ta. Ozeki viết cần trọng về y tế tâm thần và sự chấn thương, với lòng bi mẫn nhất và sự tử tế nhất. Thế giới của Ozeki đầy siêu thực, nó ám ảnh, nó bất toàn, và hẳn nhiên là không tuyệt đối. Thế giới truyền đầy hỗn loạn, gập ghềnh, đòi hỏi sự chú tâm, và có lẽ là những cuộc nói chuyện về những gì thực sự quan trọng đối với con người, được trao cho những cuộc đời rất ngắn ngủi của chúng ta."

HỮU VI GIẢ TƯỚNG

*Vô Pháp tướng mới là Thực tướng,
Pháp hữu vi giả tướng mà thôi.
Hữu hình vạn thứ trên đời
Đều do duyên nghiệp con người tạo nên*

*Trong Chánh Niệm giữ Tâm tĩnh lặng,
Phật tại Tâm, Tự Tánh chiếu soi,
Trau Tâm sửa Tánh nên người
Không theo vọng niệm, không rời Phật Tâm*

*Tâm An định Trí huệ sáng suốt
Kiến Tánh nhìn Ngũ uẩn giai Không
Tâm Không mà chẳng phải không
Vạn Pháp biến đổi cũng đồng từ Tâm.*

KIẾN TÁNH TỰ THÂN

*Nhận cái Biết chỉ là sơ ngộ
Đại ngộ rồi sống với Phật Tâm.
Phật Tánh không tướng không hình
Chân Không Diệu Hữu tự mình chiếu soi.*

*Vạn vật có đều do Tâm tạo
Hữu hình đều giả tướng phù du,
Vô thường trong pháp hữu vi
Tất cả vạn vật qui về hư không...*

*Muốn thoát khỏi luân hồi sanh tử
Phải quay về sống với Phật Tâm.
Loại trừ vọng niệm lăng xăng
Giữ Tâm tĩnh lặng trở về Chân Như.*

*Trên không trung vô hình vô tướng,
Không bóng hình để thấy/sờ/nghe.
Hữu hình, vô tướng sinh ra,
Đó là Diệu Hữu, đến từ Chân Không...*

tho THỰC UYÊN

Ngày 08/11/2021

CÁC MÓN CHAY NGON TỪ NẤM



Món chay từ nấm là một trong các thực phẩm chay có chứa nhiều dinh dưỡng, vitamin, chất khoáng dành cho cơ thể. Vậy nên, từ xưa, việc chế biến thực phẩm từ nấm ngày càng được con người yêu thích. Các món ăn từ nấm được sáng tạo đa dạng và thơm ngon lạ miệng với hàng ngàn kiểu chế biến khác nhau. Dưới đây là việc chế biến cho 4 món ăn từ nấm ngon miệng nhất.

1. Nấm bào ngư chiên giòn

Nấm bào ngư chiên giòn là một trong các món ăn quen thuộc của các gia đình Việt. Tuy nhiên không phải ai cũng từng sử dụng món ăn này. Chính vì vậy mà nếu muốn thay đổi các món ăn từ nấm, đây là một gợi ý tốt dành cho bạn. Nấm bào ngư được ngâm mềm, sơ chế sạch, để ráo nước. Sau đó pha bột năng với một chút nước, thêm muối và gia vị vừa đủ, để trong khoảng 15 phút. Sau đó nhúng nấm vào bột và chiên giòn. Sau khi chiên để vào giấy thấm dầu để ráo và ăn kèm với nước chấm hoặc tương ớt.

2. Đậu hũ om nấm hương

Chuẩn bị:

- 5 bìa đậu phụ non.
- 15-20 tai nấm hương, các loại gia vị như nước tương, tỏi, hạt tiêu, hạt nêm, đường, ớt, hành lá....

Chế biến:

- Nấm hương sơ chế, làm sạch, ngâm mềm, cắt gốc, các loại hành, tỏi sơ chế làm sạch.
- Hành thái nhuyễn.
- Cho đậu lên chiên vàng, vớt ra để ráo.
- Hành tỏi phi vàng, cho nấm hương vào xào sơ qua, cuối cùng cho thêm đậu đã chiên vàng rồi thêm gia vị và đảo đều. Thêm nước đun đến khi chúng sánh lại.
- Cuối cùng, trình bày, thêm hạt tiêu, một chút hành lá và ớt thái chỉ tùy độ ăn cay của từng gia đình.

3. Đậu hũ cay xốt nấm

Đậu hũ cay xốt nấm là món ăn lạ miệng và thơm ngon với vị ngọt của nấm, vị béo của đậu và thơm của hành tỏi. Chế biến món ăn này không hề khó, bạn chỉ cần chuẩn bị: đậu hũ, nấm rơm, hành, tỏi, cà chua, ớt, gia vị các loại.

Cách thực hiện:

- Đậu rán vàng xốt với cà chua như thông thường.
- Hành tỏi phi vàng, xào với tỏi và cho vào cùng với đậu xốt.
- Đun đến trước khi cạn nước thì thêm ớt thái lát.
- Cuối cùng, khi trình bày ra đĩa thêm hành lá và hạt tiêu trước khi ăn.

4. Nấm xào

- Nấm xào là một trong các loại món ăn phổ biến thông thường trong các bữa ăn hằng ngày.

Chuẩn bị:

Đậu hũ, đậu ngự tươi, nấm hương khô, dầu ăn, cây tỏi tây, gia vị, v.v...

Thực hiện:

- Lấy hạt đậu ngự tươi, ngâm nước ấm. Nấm hương sơ chế, ngâm nước. Đậu hũ cắt miếng chiên giòn. Phi vàng đầu tỏi tây, cho nấm hương xào đều cùng gia vị; thêm đậu đã chiên vàng.
- Cho thêm đậu ngự vào xào chín, cho nốt phần lá của tỏi tây vào rồi tắt bếp và trình bày ra đĩa.

Vậy là món chay của bạn đã hoàn thành. Chúc bạn thành công!

Nguồn <http://minhchay.com>





11 bài Haiku (1709-1719)

của YOSA BUSON (Dữ Tạ Vu Thôn, 与謝 蕪村)

*Những cánh hoa mơ
mang màu đất đỏ
của miền cổ đô.*

*

*Say giấc ngủ ngày
chiếc quạt để lộ
một đôi lông mày.*

*

*Trăng luôn đám mây
khói trầm cao thấp
quanh người ngủ say.*

*

*Trăng sáng giữa trời
quán trà trên núi
tuyệt không bóng người.*

*

*Cá voi lặn rồi
nhưng chiếc đuôi vẫn
hướng lên bầu trời.*

*

*Cánh hoa mận đỏ tươi
mặt trời chiều rơi đến
tán cây thông và sồi.*

*

*Kết thúc ở chôn này
lối đi đã biến mất
giữa cánh đồng ngò tây.*

*Mái tóc dài ngón ngang
xoã bên trên chiếc gối -
dòng nước xuân chảy tràn.*

*

*Trắng sáng miền cổ đô
ở trong vườn thượng uyển
cá tung lên mặt hồ.*

*

*Thính lực đã yếu dần
cha không còn nghe thấy
tiếng đổ quỳên trên cảnh.*

*

*Đom đóm vừa bay qua
ánh sáng đã vụt tắt
sau tán cây sồi già.*

PHÁP HOAN dịch

* Pháp Hoan dịch từ bản dịch tiếng Anh trong Haiku of Yosa Buson Organized by Rōmaji; translated into English, French, Spanish . Nguyên tác thơ của Yosa Buson (Dữ Tạ Vu Thôn, 与謝 蕪村).

LỊCH SỬ CỦA CHÁNH NIỆM: Từ Đông sang Tây và Tôn giáo đến Khoa học

History of Mindfulness: From East to West and Religion to Science

JOAQUÍN SELVA | *Tâm Thường Định* lược thuật

THIỀN HỌC

Joaquín Selva, Bc. S., Nhà tâm lý học; nghiên cứu khoa học thần kinh và biên tập viên về lãnh vực khoa học. Joaquín vừa là trợ lý giảng dạy, vừa là trợ lý nghiên cứu đã thực hiện nghiên cứu để đưa ra những nhận định khả tín, thông qua thẩm định. Kể từ đó, công việc của anh ấy bao gồm viết cho PositivePsychology.com và làm biên tập viên tiếng Anh cho các bài báo học thuật.

Chúng tôi đã thảo luận về một số khía cạnh khác nhau của chánh niệm. Chúng tôi đã khám phá nhiều cách khác nhau để học về chánh niệm, thực hành nó, và thậm chí nghiên cứu đến nghệ thuật hướng chánh niệm cho người khác.

Nhưng chánh niệm từ đâu mà có? Và tại sao gần đây nhiều người ở phương Tây lại quan tâm đến nó đến như vậy?

Không có câu trả lời dễ dàng cho câu hỏi này, nhưng có một giải pháp là truy tìm nguồn gốc của chánh niệm từ các tôn giáo phương Đông sơ khai cho đến sự hiện diện hiện đại, thể tục của nó trong khoa học phương Tây.

Bài viết này sẽ đề cập đến lịch sử của chánh niệm; nguồn gốc của nó từ Ấn Độ giáo và Phật giáo, nó liên quan như thế nào đến yoga, và cách nó trở nên phổ biến ở thế giới phương Tây. Cuối cùng, chúng ta sẽ thảo luận về khía cạnh phù hợp nhất của chánh niệm cho các mục đích của chúng ta — nó phù hợp với lĩnh vực tâm lý tích cực như thế nào.

Lịch sử của Chánh niệm

Chánh niệm là một thực hành liên quan đến các truyền thống tôn giáo và thể tục khác nhau — từ Ấn Độ giáo và Phật giáo đến yoga và gần đây là thiền phi tôn giáo (non-religious meditation). Mọi người đã thực hành chánh niệm trong hàng ngàn năm, dù là tự nó hay là một phần của một truyền thống lớn hơn.

Nói chung, chánh niệm được phổ biến ở phương Đông bởi các tôn giáo và tâm linh, trong khi ở phương Tây, sự phổ biến của nó có thể bắt nguồn từ những người cụ thể và các tổ chức thể tục. Tất nhiên, ngay cả truyền thống chánh niệm thể tục ở phương Tây cũng có nguồn gốc từ các tôn giáo và truyền thống phương Đông.

Điều quan trọng cần phải kể đến là một số nhà bình luận cho rằng lịch sử của chánh niệm không nên bị chỉ giới hạn trong Phật giáo và Ấn Độ giáo, vì chánh niệm cũng có nguồn gốc từ Do

Thái giáo, Cơ đốc giáo và Hồi giáo (Trousselard và cộng sự, 2014).

Điều đó nói lên rằng, hầu hết các học viên và giáo viên dạy chánh niệm phương Tây hiện đại đã học về chánh niệm trong truyền thống Phật giáo và Ấn Độ giáo, vì vậy bài viết này sẽ tập trung vào chánh niệm từ quan điểm Phật giáo và Ấn Độ giáo.

Điều này không có nghĩa là phủ nhận nguồn gốc của chánh niệm trong các tôn giáo khác, và những độc giả quan tâm được khuyến khích tìm hiểu về chánh niệm trong sự tương quan với các tôn giáo khác. Leisa Aitken, một nhà tâm lý học lâm sàng và là một Cơ đốc nhân thực hành, cho rằng việc tìm kiếm như vậy là một điểm khởi đầu khả dĩ mặc dù đây chỉ là một trong nhiều lựa chọn.

Lược sử về Ấn Độ giáo

Thần tượng trong Ấn Độ giáo: Đạo giáo được nhiều người coi là tôn giáo lâu đời nhất còn tồn tại trên thế giới, nhưng thật khó để lần ra lịch sử của nó.

Điều này là do ban đầu nó phát sinh như một sự tổng hợp của nhiều truyền thống tôn giáo xung quanh khu vực lịch sử mà ngày nay tạo nên Ấn Độ.

Nói cách khác, Ấn Độ giáo không có người sáng lập duy nhất và không có điểm xuất phát cụ thể.

Trên thực tế, truyền thống tôn giáo không được gọi là Ấn Độ giáo hay thậm chí không được coi là một thực thể đơn lẻ cho đến khi các nhà văn Anh bắt đầu gọi truyền thống Vệ Đà là "Ấn Độ giáo" vào những năm 1800.

Từ đó, những truyền thống sớm nhất, đã phát sinh cách đây hơn 4.000 năm ở Thung lũng Indus - nay là Pakistan, cũng đã được kết hợp vào Ấn Độ giáo.

Những truyền thống tôn giáo này tiếp tục phát triển trong các tác phẩm Vệ Đà cho đến cách đây 2.500-3.500 năm. Những tác phẩm này bao gồm các nghi lễ và việc thờ cúng các vị thần phổ biến trong Ấn Độ giáo ngày nay.

Khoảng 1.500-2.500 năm trước, các văn bản bổ sung đã được soạn có liên quan đến Ấn Độ giáo ngày nay, bao gồm các văn bản giới thiệu những khái niệm về pháp và thờ cúng trong đền thờ.

Vài trăm năm trước, Ấn Độ giáo đã trải qua

một số cuộc cạnh tranh ở Ấn Độ với sự trỗi dậy của Hồi giáo, nhưng những nhà cải cách ở thế kỷ 19 đã làm sống lại Ấn Độ giáo và giúp gắn nó với bản sắc dân tộc của Ấn Độ.

Điều này đã được chứng minh là thành công vì những người Ấn Độ thuộc tầng lớp trung lưu bắt đầu đồng nhất với Ấn Độ giáo vào khoảng giữa thế kỷ 19 (Hatcher, 2007). Mỗi liên hệ này sau đó được củng cố khoảng một trăm năm sau với phong trào giành độc lập của Ấn Độ.

Chánh niệm đã gắn liền với Ấn Độ giáo trong nhiều thiên niên kỷ. Từ những cuộc thảo luận của Bhagavad Gita về yoga đến thiền Vệ Đà, lịch sử của Ấn Độ giáo phần nào giống như lịch sử của chánh niệm. Tất nhiên, đó chỉ là một phần lịch sử — một nhân tố quan trọng khác trong lịch sử của chánh niệm là Phật giáo.

Lược sử Phật giáo ngắn gọn

Đức Phật là trung tâm tín ngưỡng của Phật giáo. So với Ấn Độ giáo, lịch sử của Phật giáo được xác định rõ ràng hơn nhiều.

Phật giáo được thành lập vào khoảng 400-500 trước Công nguyên bởi Siddhartha Gautama, người được gọi là Đức Phật.

Gautama sinh ra và lớn lên ở Ấn Độ và Nepal ngày nay. Dựa trên địa điểm và thời gian Gautama được lớn lên, người ta cho rằng Ấn Độ giáo là nền tảng cho sự trưởng thành của Ngài.

Phật giáo và Ấn Độ giáo có nhiều điểm chung — cả hai đều phát sinh trong cùng một khu vực và đều quan tâm nhiều đến khái niệm pháp. Một khái niệm rất khó định nghĩa hoặc dịch, trong đó bao gồm nghĩa là một cách sống hài hòa với trật tự tự nhiên của vũ trụ.

Bất chấp sự hiện diện chung của giáo pháp trong cả hai nền triết học / tôn giáo này, Phật giáo không phải là một phần ngành của Ấn Độ giáo bởi vì Phật giáo không quan tâm đến các tác phẩm thiêng liêng của Veda (Hacker & Davis, Jr., 2006).

Nói chung, Phật giáo là một tôn giáo nhằm mục đích chỉ cho tín đồ của mình con đường dẫn đến giác ngộ. Kể từ thời Đức Phật còn tại thế, nó đã chia thành nhiều truyền thống khác nhau — bao gồm Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Thiền tông.

Chánh niệm có thể tìm thấy nhiều hơn trong Phật giáo so với Ấn Độ giáo, vì chánh niệm (Sati) được coi là bước đầu tiên dẫn đến giác ngộ. Trên thực tế, một số nguồn thậm chí còn coi từ "Mind" trong tiếng Anh là một bản dịch đơn giản của khái niệm Sati trong Phật giáo.

Rõ ràng chánh niệm là một khía cạnh cốt yếu của Phật giáo. Thêm vào đó, việc nhiều nhân vật có ảnh hưởng ở phương Tây học chánh niệm dưới sự hướng dẫn của các thầy Phật giáo cũng cho thấy rằng chánh niệm phương Tây phần lớn dựa trên nền tảng Phật giáo.

Chánh niệm liên quan như thế nào đến Yoga

Có rất nhiều sự trùng lặp giữa chánh niệm và yoga, cả về lịch sử và hiện tại. Nhiều bài thực hành yoga kết hợp với chánh niệm và một số bài thực hành thiền định, chẳng hạn như thanh lọc cơ thể, rất giống với yoga vì cả hai đều liên quan đến nhận thức về cơ thể của một người.

Một nghiên cứu đã kiểm tra ý tưởng này bằng



cách đo lường sự chánh niệm ở những người tập yoga (Gaiswinkler & Unterrainer, 2016).

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người tập yoga thường xuyên có mức độ chánh niệm cao hơn so với những người chỉ tham gia nhẹ vào yoga hoặc những người không tham gia tập luyện yoga.

Điều này chỉ ra rằng yoga có tương quan tỉ lệ thuận với mức độ chánh niệm, và một vài hình thức chánh niệm đều phần đầu để đạt đến một mục tiêu giống nhau.

Điều thú vị là, trong khi nguồn gốc của yoga trùng với nguồn gốc của Ấn Độ giáo, thì sự gia tăng gần đây của yoga ở phương Tây cũng trùng với sự gia tăng của chánh niệm. Điều này nhấn mạnh bản chất đan xen của Phật giáo, Ấn Độ giáo, chánh niệm và yoga.

Nhưng chính xác thì làm thế nào mà tất cả những ý tưởng này, đặc biệt là chánh niệm, lại được phổ biến rộng rãi ở phương Tây?

Cách Chánh niệm chuyển từ Đông sang Tây

Có lẽ gần đây người có ảnh hưởng lớn nhất đến việc đưa chánh niệm từ phương Đông sang phương Tây là Jon Kabat-Zinn.

Kabat-Zinn thành lập Trung tâm Chánh niệm tại Trường Y Đại học Massachusetts và Viện Oasis về Giáo dục và Đào tạo Chuyên nghiệp Dựa trên Chánh Niệm — *Mindfulness-Based Professional Education and Training*.

Đây là nơi Kabat-Zinn đã phát triển chương trình Giảm căng thẳng dựa trên Chánh Niệm — *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) của mình, một chương trình kéo dài 8 tuần nhằm mục đích giảm căng thẳng.

Kabat-Zinn đã tìm hiểu và nghiên cứu về chánh niệm dưới sự hướng dẫn của một số giáo viên Phật giáo, trong đó có Thiền sư Thích Nhất Hạnh (một nhân vật có ảnh hưởng và phổ biến chánh niệm ở phương Tây). Điều này đã mang lại cho ông ấy một nền tảng phương Đông về chánh niệm mà ông ấy đã tích hợp với khoa học phương Tây để phát triển MBSR.

Sự kết hợp với khoa học phương Tây này là một khía cạnh quan trọng trong việc giúp chánh niệm trở nên phổ biến rộng rãi ở phương Tây.

MBSR là nguồn cảm hứng cho một chương trình trị liệu dựa trên chánh niệm khác, Liệu pháp Nhận thức Dựa trên Chánh Niệm—*Mindfulness-*

Based Cognitive Therapy (MBCT). Liệu pháp này nhằm điều trị Rối loạn trầm cảm nặng.

Điều này cùng với sự tích hợp khác của khoa học và chánh niệm đã giúp phổ biến chánh niệm ở phương Tây, đặc biệt là đối với những khán giả quen với khoa học phương Tây và không quen với các thực hành phương Đông.

Một lý do mà người phương Tây phải mất thời gian để thích nghi và phổ biến truyền thống phương Đông cho khán giả phương Tây là vì thể giới quan khác nhau ở mỗi bán cầu. Có thể tìm thấy một cuộc thảo luận về một số khác biệt này (chẳng hạn như tư duy cá nhân so với thể chế, và tư duy theo chu kỳ so với tuyến tính) có thể được tìm thấy trong một bài nói chuyện TED từ Devdutt Pattanaik.

Ngoài khoa học hàn lâm, Jack Kornfield, Sharon Salzberg và Joseph Goldstein cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc mang chánh niệm đến với phương Tây khi họ thành lập Hiệp hội Thiền Thấu Hiểu—*Insight Meditation Society* (IMS) vào năm 1975.

IMS đã giúp giới thiệu thiền chánh niệm đến phương Tây, và sự kết hợp của thiền chánh niệm và MBSR đã giúp phổ biến chánh niệm ở phương Tây trong cả nhóm dân số lâm sàng và không lâm sàng. Tất nhiên, IMS chỉ là một trong nhiều tổ chức đã giúp phổ biến thiền chánh niệm ở phương Tây, và đặc biệt là ở Hoa Kỳ.

Vai trò của Chánh niệm trong Tâm lý học (Tích cực)

Chánh niệm đóng một vai trò quan trọng trong cả lĩnh vực tâm lý học nói chung và đặc biệt tâm lý học tích cực nói riêng.

MBSR và MBCT đã trở thành phương tiện được chấp nhận cho các nhà tâm lý học để điều trị nhiều nhóm bệnh nhân.

Thiền chánh niệm đã trở thành một phương pháp hữu ích trong tâm lý học tích cực cho bất kỳ ai muốn tăng mức độ hạnh phúc của họ và MBSR cũng trở nên phổ biến ở những người không lâm sàng.

Khoa học phương Tây đã phát triển đến mức có thể đánh giá hiệu quả của việc thực hành chánh niệm— làm cho chánh niệm trở thành một lựa chọn hấp dẫn đối với những người hoài nghi về truyền thống phương Đông.

Trên thực tế, một nhóm các nhà nghiên cứu gần đây đã cố gắng tích hợp trực tiếp chánh niệm với tâm lý tích cực trong một dự án mà họ gọi là Chương trình Chánh niệm Tích cực—*Positive Mindfulness Program* (Ivtzan và cộng sự, 2016).

Mục tiêu của nghiên cứu này là kết hợp rèn luyện chánh niệm và ứng dụng tâm lý tích cực nhằm mục đích tăng cường hạnh phúc cho những người tham gia.

Các nhà nghiên cứu đã thành công khi làm như vậy - cho thấy rằng tâm lý tích cực và chánh niệm có thể được kết hợp trong một môi trường nghiên cứu.

Thực hành Chánh niệm và Triết học

Vậy chánh niệm là gì, và thực hành chánh niệm trông như thế nào?

Chánh niệm có thể có nhiều dạng khác nhau— đó có thể là một bài tập yoga liên quan đến chánh niệm, nó có thể liên quan đến việc dành

thời gian cho các buổi thiền định, hoặc nó có thể liên quan đến việc thực hành chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày. Chánh niệm có thể được thực hành riêng lẻ hoặc theo nhóm trong khóa tu. Trên thực tế, chánh niệm rất dễ dàng, bạn có thể thực hành nó ở bất cứ đâu!

Chánh niệm có thể được thực hành với mục đích duy nhất là trở nên chánh niệm hơn và có một số phương pháp và tổ chức thực hành chánh niệm nhằm vào những nhóm người cụ thể.

Một ví dụ là Dự án Chiến binh Chánh Niệm—*Mindful Warrior Project*, chỉ là một trong những nhóm nhằm giúp các cựu binh sử dụng chánh niệm để tăng cường sức khỏe sau chiến đấu. Cũng có nhiều nhóm khác nhau tập trung vào việc dạy chánh niệm cho trẻ em, chẳng hạn như Chương trình Trẻ em—*Kids Programme* từ *Chánh niệm Thanh niên*—*Youth Mindfulness*.

Vấn đề là bất kể bạn là ai hay cuộc sống hàng ngày của bạn bao gồm những gì, rất có thể có một phương pháp thực hành chánh niệm phù hợp với bạn. Tính linh hoạt này làm cho nó có thể khả dụng cho tất cả những người sẵn sàng học hỏi và đầu tư một ít thời gian.

Đây là một phần quan trọng của triết lý về chánh niệm, cho dù nó được thực hành trong tôn giáo hay trong một vấn đề thế tục. Rất cuộc, những người thực hành chánh niệm đều đang phấn đấu cho cùng một điều, cho dù họ gọi đó là tỉnh giác hay giác ngộ trong chánh niệm. Rất ít (nếu có) các truyền thống chánh niệm dựa trên việc giới hạn các giáo lý của họ cho một nhóm độc quyền.

Tạm kết luận

Nguồn gốc của chánh niệm Tâm lý tích cực là một truyền thống có một lịch sử phong phú, bao trùm trong các thể chế tôn giáo và gần đây là các thể chế thế tục.

Thực tế là nó đã tìm thấy rất nhiều người sùng mộ trong cả cộng đồng tôn giáo và thế tục, cho thấy tính phổ quát của nó.

Bất cứ ai muốn bắt đầu thực hành chánh niệm đều có thể chọn điểm xuất phát ưa thích của mình, cho dù đó là kinh thánh Hindu hàng nghìn năm tuổi hay những giáo lý đã được phương Tây hóa gần đây.

Tổng quan ngắn gọn về nhiều khía cạnh lịch sử của chánh niệm này không có nghĩa là đầy đủ, nhưng chúng tôi hy vọng nó sẽ là điểm khởi đầu để độc giả tìm hiểu thêm về chánh niệm và cách thực hành chánh niệm.

Bạn không cần biết lịch sử của chánh niệm để bắt đầu thực hành nó, nhưng biết nguồn gốc của chánh niệm có thể giúp bạn chọn ra truyền thống và thực hành sẽ hữu ích nhất cho cuộc sống và nhu cầu của bạn.

Sau khi bạn đã tìm thấy điều phù hợp với mình, bạn có thể sẽ truyền cảm hứng cho ai đó bắt đầu thực hành chánh niệm trong cuộc sống của chính họ.

Nguồn: <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>

CÁC TÁC ĐỘNG BẤT LỢI CỦA DƯỢC PHẨM

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Y KHOA PHỔ THÔNG



Thuốc giữ một vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của con người, nói chung, và của lão niên nói riêng. Mà thuốc thường cũng chỉ là một hóa chất, có công dụng như nói ở trên, đồng thời cũng có tác dụng phụ không tốt, bất kể là thuốc gì, dùng nhiều hay là ít. Đó là những tác-động-có-hại của thuốc (Adverse drugs reaction).

Theo định nghĩa của Cơ Quan Y Tế Quốc Tế thì tác động này là bất cứ một đáp ứng không mong muốn nào của cơ thể, xảy ra khi dùng thuốc theo phân lượng để ngừa bệnh, định bệnh hay trị bệnh. Tác động có hại được chia nhiều loại:

Dị Ứng Thuốc

Có nhiều tác động hại không phải do dị ứng, nhưng vẫn được công chúng hiểu nhầm là dị ứng. Chẳng hạn như sau khi uống thuốc, ta bị ói mửa, đại tiện lỏng, xót ruột... thì chỉ là tác dụng tại chỗ của thuốc vào dạ dày.

Dị ứng là do sự tác động của kháng thể đã có trong máu, chống lại sự hiện diện của dược phẩm, và gây ra một số những triệu chứng khó chịu, đôi khi nguy hiểm. Nó có tác dụng ngược lại với cơ chế miễn dịch, chống lại sự xâm nhập của tác nhân gây bệnh.

Ban chẩn với những lấm tẩm đỏ trên da là phản ứng thông thường nhất của dị ứng. Trường hợp nặng sẽ có nóng sốt, khó thở, thở khò khè, ngứa toàn thân, huyết áp giảm, tim đập liên hồi, suy nhược tổng quát... có thể nguy hiểm cho tính mạng, nếu không được cấp cứu. Phản ứng này thường thấy khi chích thuốc Penicillin, Insulin hay hóa chất dùng trong việc chụp hình quang tuyến X, nó có thể xảy ra tức thì hay chậm lại một thời gian. Cũng nên nhớ là dị ứng có thể xảy ra dù chỉ dùng một phân lượng rất nhỏ dược phẩm.

1. Tác dụng độc hại của Dược Phẩm

Dược phẩm là một hóa chất, mà bất cứ hóa chất nào cũng có tác dụng độc cho cơ thể, ngoài giá trị chữa bệnh.

Viên Aspirin mà ta thường uống để làm dịu nhức đầu, phong thấp thì cũng làm mỏng bao tử trào hơi, gây xuất huyết. Thuốc chữa các bệnh ung thư làm rụng tóc. Thuốc trị cao huyết áp gây loạn cương dương. Thuốc ngừa máu đông cục trong vài bệnh tim làm loãng máu, gây xuất huyết, khó cầm khi bị thương hay giải phẫu. Đây không phải dị ứng nhưng là tác dụng của hóa chất mà trước khi dùng nó, ta đã được giải thích rõ ràng.

2. Tác dụng do phân lượng không đúng

Thuốc uống ít quá, không có công hiệu, mà nhiều quá thì dễ gây phản ứng có hại.

3. Tác dụng bất thường không rõ nguyên nhân

Đáp ứng của từng cá nhân với thuốc, như lượng nhỏ thuốc tê có thể gây nóng sốt, hay thuốc Tifomycine gây hủy hoại hồng cầu.

Sau đây là một số yếu tố có thể khiến tác động bất thường của thuốc dễ xảy ra:

- a- Đã có những bệnh dị ứng.
- b- Đã có phản ứng với thuốc trong quá khứ.
- c- Uống nhiều thuốc khác nhau vì có nhiều bệnh kinh niên.
- d- Điều trị bởi nhiều BS chuyên khoa, mỗi BS cho toa thuốc khác.
- e- Có khó khăn về tài chánh, không mua đủ thuốc, dùng thuốc cũ, quá hạn

g- Khiếm khuyết thị giác, thính giác, không nhìn rõ mặt thuốc cũng như không nghe rõ lời dặn của bác sĩ, dược sĩ, uống thuốc không đúng cách.

4. Ngoài ra, còn tác dụng giữa thuốc và thực phẩm.

Đa số thuốc ta dùng ở nhà là thuốc uống, mà thuốc và thực phẩm đều được hấp thụ vào máu qua bao tử, nhất là ruột non. Hiệu quả của thuốc có thể tăng, giảm hoặc không thay đổi, tùy theo loại thực phẩm và tùy theo uống thuốc trước hay sau khi ăn. Điều này, ta cần hỏi bác sĩ, dược sĩ khi nhận thuốc, để tránh phản ứng bất lợi.

5. Uống nhiều thuốc cho nhiều bệnh hay nhiều triệu chứng cũng là vấn đề đặc biệt quan trọng ở người cao tuổi.

Thuốc đôi khi có tác dụng tương phản nhau, gây không tốt cho cơ thể. Hơn nữa, ở người cao tuổi, khả năng hấp thụ ở bộ máy tiêu hóa, biến hóa thuốc ở gan, và bài tiết dược phẩm qua thận đều giảm tới 40% so với tuổi trẻ, trung niên. Thời gian bán hủy của thuốc ở huyết tương kéo dài, và độc tính của thuốc tăng thêm.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức M.D.
www.bsnguyenyduc.com



Chùm tứ cú lục bát về “VÔ THƯỜNG”

SÁNG NAY NGỌT ĐẮNG

Đắng còn đọng ở trên môi
Ngọt vừa thấm thía một lời yêu đương
Ngọt cam đắng khổ vô thường
Sáng nay ngọt đắng tâm xuân chan hòa.

CHỈ LÀ

An vui đóng đếm từng ngày
Chờ nghe lá rụng thông tay về nguồn
Chỉ là hạt nước giọt sương
Hòa cùng nhịp sống vô thường, vậy thôi!

NHẠC TRỊNH

Vườn xưa vẫn nhớ cuộc đời
Uớt mi xa dấu mặt trời thiêng liêng
Ôi... xin mặt trời ngủ yên
Tự tình khúc tưởng đã quên vô thường.

SAO VẪN?

Biết kia đây đó vô thường
Mà sao cứ nhật trên đường của rơi?
Mà sao cứ đếm một, hai
Duyên kia, nợ nọ, nghiệp này không buông?

KIẾM TÌM

Lênh đênh tìm chút điêu tàn
Nền xưa tìm chút huy hoàng vãi rơi
Đất già tìm chút thở hơi
Bụi đen tìm chút thanh thoi vô thường.

SÓ

Ba ngàn thế giới hà sa
Mắt nai chớp một sát -na vô thường
Tam bộ nhất bãi đêm trường
Nhân duyên thập nhị hoa từng cánh rơi.

SÓNG

Sóng chơi cũng lắm nẻo đường
Vĩnh hằng vọc giỡn, vô thường se sua
Sóng thật cũng lắm nẻo đưa
Hạt cơm manh áo gửi thừa đất trời!

MAI SAU NÀO BIẾT?

Đã hay cuộc sống vô thường
Gặp nhau tay bắt mặt mừng mà chơi
Ngữ ngôn lưu chút với đời
Mai sau nào biết nổi trôi phương nào?

ÁP Ủ

Phù du hâm nóng tình dài
Vô thường áp ủ thiên thai mập mờ
Sớm khuya nhật nguyệt giấc mơ
Góp gom ý nguyện năm chờ nghe chuông.

thơ

TÂM KHÔNG VĨNH HỮU



Truyện cực ngắn

STEVEN N.

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT



TRUYỀN THỪA

Nội chiến đến ngày tàn, lửa địa ngục cháy tràn lan, tăng tục tìm đường lánh nạn. Có nhiều người khuyên thầy:

- Hết rồi, đi thôi! Giữ lấy thân để còn tiếp tục đường tu.

Chúng hoang mang tốt độ, thầy không nỡ đi, nhỏ nhẹ bảo:

- Thầy ở lại với hương môn, các con đứng lo!

Thế rồi ngày tháng vô cùng khắc nghiệt, ngày tối sầm đêm lửa dậy, nói sao hết những khổ đau của kiếp người ở thời buổi nhiễu nhương loạn động. Thầy vẫn âm thầm giữ ngọn lửa đạo pháp và dân tộc, viết sách, dịch kinh, giảng luận, tấu nhạc... động đến cả trời xanh. Thời thế lại đổi thay, thầy đương thân trùng quang phục hoạt, lập hội đồng xiển dương Phật pháp. Tuy thọ ần vì đạo chứ nào phải vì ngôi nhưng pháp lữ cũng có không ít chuyện hư hao toan tranh ần lập bang. Trong đại chúng có kẻ sơ cơ mến mộ kính ngưỡng thầy, học đòi làm thơ viết đối, tuy vụng về nhưng được cái thật lòng:

TUỆ TRI VIỄN GIÁC THANH TỊNH
MÔN QUY GIẢNG LUẬN DỊCH
KINH THỌ ẦN NỘI DÒNG HỘI
ĐỒNG HOÀNG PHÁP

SĨ ĐẠI TRƯỞNG PHU HỘ ĐỘ
QUỐC DÂN VIẾT VĂN TẤU NHẠC
TRÙNG QUANG PHỤC HOẠT
GIÁO HỘI TRUYỀN THỪA.

MỘT HAY BA

Có người tự xưng nổi hứng đồ khơi khơi:

- Một chú bé con qua thời gian trở thành anh thanh niên và cuối cùng là một ông lão, vậy đó là một người hay ba người?

Ất nghe thế liền lập tức bảo:

- Rõ ràng là ba người, họ khác nhau từ vóc dáng, sức khỏe cho đến nhận thức, tâm tư, trí lực...

Giáp không chịu, phản bác:
- Tuy có khác nhau nhưng trước sau gì thì đó vẫn chỉ là một người!

Thế rồi hai người cãi nhau, ai cũng vận dụng hết lý lẽ, luận cứ để chứng minh mình đúng, chẳng ai chịu ai. Khách qua đường nghe đặng, cười:

- Chẳng một cũng chẳng ba.

Ất và Giáp đồng thanh hỏi:

- Thế nghĩa là làm sao?

Người khách vẫn không thôi mỉm cười:

- Đó chẳng qua là sự biến dịch sanh tử mà thôi!

VÔ

Có vị khách phương xa đến viếng chùa, sau khi lễ Phật xong thì cất vấn:

- Tôi nghe trong đạo Phật không có ban phước giáng họa, không thưởng người nào cũng không phạt ai cả. Ông Phật cũng không phải là thưởng để hay thánh thần, hóa ra đạo Phật là vô thần sao?



Thầy cười tủm tỉm:

- Ông nói cũng thú vị lắm, tôi có lời này: Phật tâm vô lượng, Phật huệ vô biên, Phật trí vô cùng, Phật lực vô hạn, Phật từ vô duyên... Tuy đại từ nhưng với người vô duyên cũng không thể độ.

- Thế nào là vô duyên?

- Phật là vị vô thượng sư, là bậc vô học. Người không biết Phật dạy gì hay không tin lời Phật dạy tức là vô duyên.

Ông khách ngỡ vực nhưng nôn nao thấy rõ:

- Tôi còn nghe ông Phật nói nào là: vô ngã, vô thường, vô sanh, vô diệc, vô đắc, vô nguyên, vô tác... còn bao nhiêu cái vô khác nữa, phải chăng đạo Phật là vô tôn giáo?

Thầy nhìn ông khách:

- Trong ông toàn vô nên mới hỏi đến những cái vô này, một lần không vô được đâu! Ông thật sự muốn học, thì mỗi ngày cố gắng một chút, đến một lúc nào đó ông cũng sẽ nhập vô.

CÓ CHƯƠNG TRÌNH NÀO NHƯ VẬY KHÔNG

Ông bà là Phật tử thuần thành, cha mẹ cũng thế, nhưng đến thế hệ thứ ba thì khác, mấy anh chị lớn đi làm chịu ảnh hưởng bên ngoài nên không còn theo truyền thống gia đình. Riêng cậu út thì vẫn ngoan, thậm chí còn vượt trội ăn chay trường luôn. Mấy anh chị trêu:

- Em còn nhỏ, ăn chay chỉ cho khổ cực, cứ hưởng thụ đi, mai kia già như ba má hổng tu.

Cậu em không trả lời mà hỏi ngược lại:

- Mấy anh chị đều có địa vị cao trong nhà bằng phải không?

Họ gật đầu xác nhận, cậu em lại hỏi tiếp:

- Vậy nhà bằng của mấy anh chị có chương trình nào cho vậy mà không phải trả nợ vốn lãi?



Chị cả cười và cốc đầu cậu bé;

- Em của chị khờ quá! Làm gì có cái chương trình đó!

Cậu bé cũng chỉ chờ có thế:

- Em cũng vậy, không muốn phải vay để rồi sau này trả nợ mạng.

THIỆU HUỆ

Trai đường rộn ràng trở lại sau mùa dịch, bà con Phật tử lắng xắng lo bữa ăn trưa sau thời khóa. Chú Tư Từ than trách:

- Tụi Mỹ thật vô cảm, tui ra hồ dạo chơi, thương thú hoang dã, cho nó ăn bánh mì và thức ăn thừa vậy mà bị cảnh sát bảo vệ phạt năm trăm đồng và bốn mươi giờ lao động công ích.

Nhiều tiếng nói cảm thông chú đồng thời trách cảnh sát và chính quyền khắt khe quá đáng. Anh ba Huệ nghe thể bền bảo:

- Tại chú không chịu đọc nội quy, ở đây người ta cấm rất nhiều bằng khuyến cáo dân không cho thú hoang ăn, vì việc ấy không tốt cho chúng. Chúng tự sinh tồn và ăn thức ăn trong thiên nhiên thôi!

Có người cãi:

- Cho thú hoang ăn là tình thương chứ nào phải tư lợi chi đâu!

Anh ba Huệ lại phân trần:

- Nhập gia tùy tục, luật ở đây rất nghiêm, không thể mặc cả như xứ mình. Hơn nữa chúng ta là Phật tử, hành xử phải có trí huệ, nếu chỉ dùng cảm tính thì rất dễ rắc rối.

Cả trai đường lặng im, không nghe ai phản bác lại lời anh ba

OAN GIA TRÁI CHỦ

Y là tay lái buôn vô thần, không tin chuyện ma quỷ tâm linh. Y chỉ tin ở sức mạnh, quyền lực và tiền bạc. Ngày kia cùng với hàng hóa linh kính đi qua quãng đường vắng. Y vô tình lọt vào tầm ngắm của bọn thảo khấu. Lúc ấy tên đầu đảng bảo với bọn lâu la:

- Con mồi béo bở, vô mảnh rồi anh em ơi!

Cũng cùng thời khắc, trong bụi rậm cộp mẹ thì thầm với lũ còn:

- Chúng ta sắp có bữa tiệc thịnh soạn.

Lúc bấy giờ có vô số những cái vong lớn vờn quanh người lái buôn, bọn chúng hò hét:

- Kiến bò miêng chén, oan gia ngõ hẹp lại gặp nhau, chúng ta phải làm cho y lên bờ xuống ruộng để trả mỗi hận xưa.

Mấy ngày sau quan sở tại cho dân yết thị khắp nơi:

- Ai cáo giáo tông tích bọn giặc cỏ chặn đường mãi lộ sẽ trọng thưởng, ai bao che sẽ trừng phạt! Ngoài ra còn treo giải thưởng cho phường thợ săn: "Ai giết hay bắt được cộp dữ, sẽ thưởng năm mươi quan tiền và phong làm giáo đầu một quận."

LÁNG GIỀNG

Láng giềng có mấy chục gia đình biết nhau, sống có tình nghĩa, tuy nhiên cũng có lúc va chạm cãi cọ là chuyện thường. Hầu hết mọi nhà đều hạnh phúc ấm êm, con cái ăn học cũng đến nơi đến chốn. Duy có nhà bà Tư là bề bộn nhất. Vợ thì mê cờ bạc, lúc nào cũng chăm chăm tìm và suy diễn con số để đánh đề:

- Tối qua tui nằm mơ thấy mèo nên dồn tiền mua, nào ngờ nó xổ ra con cộp.

Ông chồng bà Tư không mê cờ bạc nhưng lại ghiền rượu chè, ngày nào cũng lè nhè say sưa, có hôm xin quất cần câu còn ca:

- Một xí giải phá cơn sầu, hai xí mũi chầy đầy râu, ba xí nằm đầu ngủ đó, bốn xí cho chó ăn chè, năm xí cho xe lội nước, sáu xí vợ rước về nhà...

Bà Tư rầu vì thua bạc, lại nghe ông Tám lè nhè nên la lối:

- Ông cứ say sưa suốt ngày, chẳng giúp gì cho vợ con.

Ông Tám tức khí:

- Bà thì cờ bạc, bao nhiêu của nả đội nón ra đi hết rồi.

Xóm giềng khuyên can nhưng không nhằm nhò gì, sáng nay không biết ai đã viết trên tường nhà bà Tư

BÀ TƯ CHƠI SỖ ĐỀ CHỆ SỖ ĐÒI MỀ CỜ BẠC MÀ TỜ MẮT TRẮNG TAY

ÔNG TÁM LÀM ÍT LY RA Y LÍT NAP RƯỢU TRẮNG NÊN XƠ GAN VÀNG MẶT

NHÀ

Thuở ấy có một quốc độ phú cường, dân chúng no ấm, đời sống vật chất phong lưu, tinh thần rất thẳng hoa lăm. Nhà nước và nhà binh bảo:

- Chúng tôi có trách nhiệm hộ quốc an dân.

Giới nhà giáo và nhà trường tự hào:

- Chúng tôi giáo dưỡng nhiều thế hệ trước biết lễ sau là văn.

Nhà chùa, nhà thờ cũng hoan hỷ:

- Người đâu chỉ có xác thân, chúng tôi chăm lo cho tinh thần và tâm linh của người dân.

Bọn nhà văn, nhà thơ, nhà soạn nhạc... cũng kể công:

- Chúng tôi sáng tác cống hiến cho đời những bông hoa nghệ thuật.

Sau đó nhà kinh tế, nhà khoa học, nhà chính trị, nhà thương, nhà đền, nhà đồn, nhà đoàn, nhà chung cư... đồng loạt lên tiếng nói của mình.

Thế rồi thời hoàng kim qua đi, thời hắc ám tràn đến. Nhà cầm quyền cho triệt hạ toàn bộ các nhà kia. Thiết lập hàng loạt nhà tù, nhà giam, nhà lao, nhà đày, nhà pha, nhà cải tạo... Đồng thời khủng bố trắng, gây ra bao thảm cảnh cửa nát nhà tan, sinh ly tử biệt... Dân chúng mếu máo:

- Giờ như cái nhà ngục trần gian.

STEVEN N
Georgia, 12/21



MỞ MẮT CHIÊM BAO

Thuở xưa có chú sa di
Tên là Tăng Hộ vui bề xuất gia,
Thầy là cậu ruột trong nhà
Thầy tu đắc đạo thật là quý thay.
Một hôm thí chủ tới đây
Biếu cho Tăng Hộ hai cây vải màu
Nếu may y đẹp biết bao
Chú mừng trong bụng nhưng nào ham may
Định đem dâng vải biếu thầy
Vừa nhiều tôn kính, lại đầy biết ơn
Chú tìm thầy định thưa luôn
Ngờ đâu thầy lại chẳng còn muốn nghe
Uy nghi gạt phắt ngay đi:
"Ta đây đã có ba y đủ rồi
Vải này con giữ may thôi
Hay là dâng cúng cho ai khi cần!"
Sa di năn nỉ ba lần
Thầy đều từ chối, chú đâm ra buồn
Sinh ra bức bối vô cùng
Hầu thầy, đứng quạt mà lòng vẫn vờ
Dòng tư tưởng trôi vạt vờ
Lan man về thuở ấu thơ của mình...

*

Mình đây chẳng có gia đình
Thầy là cậu ruột, thâm tình, lành thay,
Mình theo cậu đã lâu nay
Vây mà cậu chẳng mấy may thương mình
Vừa lạnh nhạt, vừa vô tình
Thôi ta đi khuất mắt nhanh cho rồi!
Nhưng đi đâu, chẳng có nơi
Lấy gì mà sống cuộc đời lang thang?
Phải rồi! hai xấp vải vàng
Sẵn đây đem bán ta mang tiền về
Lấy tiền mua một con bê
Nuôi bê ăn cỏ bên lề ruộng kia
Thanh nhàn, không tốn kém chi,
Loài bê sinh sản mau thì khỏi chê
Vài năm thành một bầy bê
Bán đi một ít thoả thuê bạc tiền,
Tậu nhà cửa ruộng đất liền
Trưởng thành sẽ cưới vợ hiền về mau
Cùng xây tổ ấm bên nhau
Một thời gian có con đầu sinh ra
Thế là vui vẻ cửa nhà
Vợ hiền sẽ bế con ra cậu mình
Để quy y, hưởng phúc lành,
Đường xa nắng cháy vợ mình mỏi tay
Mình bèn lên tiếng giúp ngay:
"Bé con chắc mệt, đưa đây anh bông!"
Vợ coi thường chẳng nghe chồng
Dành con ẵm mãi vào lòng, loay hoay

Thê rồi vấp te re cay
Khiến cho thằng bé rớt ngay xuống sinh,
Mình giận dữ, mình bất bình
Vội vàng bế xuống một cành cây con
Quất cho mụ vợ một đòn
Miệng la: "Ta nói sao còn chẳng nghe!
Đàn bà hư đốn kể chi
Xảy ra một chút là đi cãi chồng!"

*

Sa di đang phút mơ màng
Suy tư trôi chảy theo dòng miên man
Bỗng nghe thầy nói nhẹ nhàng:
"Này con chẳng đánh trúng nàng vợ hư
Đánh nhằm đầu trọc của sư
Khiến ta đau điếng tưởng như sập nhà!"
Chú Tăng Hộ bừng tỉnh ra
Con mơ đứt đoạn chú ta nhủ lòng:
"Chết rồi, nghĩ lén đừng hòng!"
Ông thầy biết hết! Đừng mong giấu thầy!"
Co giò chú chạy như bay
Chạy như ma đuổi trốn ngay khỏi chùa,
Mấy người bạn chú chẳng vừa
Rượt theo bắt lại và đưa chú về
Ghé vào trình báo mọi bề
Dưới chân đức Phật, mong nghe lời vàng.
Phật bèn an ủi chú rằng:
"Tâm phạm phu cứ lang thang âm thầm
Rong chơi lén lút xa gần
Vô hình, vô dạng khó ngăn được nào,
Người hiền trí phải khéo sao
Giống như mục tử bắt trâu ngoài đồng
Dùng dây xỏ mũi trâu hoang
Dắt trâu về lại trong làng chưa thôi,
Chấn dất trâu thật kỹ rồi
Đến khi thả lỏng buông lời mặc lòng
Mà trâu hết lén đi rong
Đến thời điểm đó mới hòng tạm yên!"
Nghe lời Phật. Vững lòng tin
Sa di Tăng Hộ thấy liền hướng đi
Yên lòng ở lại, kiên trì
Theo thầy học đạo đến khi đạt thành
Một ngày đắc quả tu hành
Bậc A La Hán tốt lành lắm thay!

(Thi hóa Truyện Cổ Phật Giáo)

thơ

TÂM MINH —
NGÔ TĂNG GIAO

Giao du cần chọn bạn

Soạn giả: THÍCH MINH CHIỂU

(Truyện Cổ Phật Giáo)



TRUYỆN TÍCH PHẬT GIÁO

Trong Tuyết Sơn có một khu rừng cây cối um tùm, có đủ thứ quả thơm ngon, lại ở về phía mặt trời soi luôn, được thêm phần ấm áp.

Có đủ thứ chim tụ họp. Một hôm chúng bàn với nhau rằng: chúng ta ở đây với nhau được đông đúc như thế này, kể cũng là một sự quý hoá; song cũng cần nên có một con đứng đầu để trông coi giữ gìn trật tự, mong khỏi xảy ra những sự đáng tiếc về sau.

Chúng đều cho là phải, lập tức triệu tập hội họp cùng nhau, bầu lên một con làm vua, cầm quyền thống trị cho chúng.

Khi hội bàn cãi hồi lâu, bắt đầu bầu chim Hạc.

Có con phản đối nói: Không thể được, vì chim Hạc chân cao mỏ dài, bầu lên một khi con nào không may có lỗi sẽ bị mổ vỡ óc.

Phần đông cho là phải, Hạc bị bác.

Thứ hai đề cử chim Ngan.

Lại có con phản đối nói: Chim Ngan tuy lông trắng mỏ đỏ mình đẹp, ai trông thấy cũng yêu thật, song vì cổ dài lạy hay ngoẹo, vậy cổ mình đã vênh, cử lên làm gương chính cho cả chúng ta thế nào được.

Ngan bị bác.

Thứ ba cử chim Công, chúng cho chỉ chim Công là xứng đáng, vì lông cánh đầu đuôi đều có vẻ, vậy có thể làm vua được.

Lại phải phản đối nói: Vẫn biết chim Công đẹp, xong chỉ tốt mã bề ngoài, khổng phải là loài biết liêm sỉ, mỗi khi múa là xù ngay hình ra thực rất khó coi.

Công cũng bị bác.

Trông đi trông lại thấy chim Cú, chúng cho là Cú ban ngày thích yên tĩnh, ban đêm hay rình mò, như thế có thể trông coi cho chúng được mọi sự yên ổn, cả đàn vỗ cánh ứng thuận.

Cú được đại đa số tán thành.

Bấy giờ chim Vẹt đứng ngoài nghĩ rằng: Phàm như phép làm chim, ban đêm cần yên tĩnh để ban ngày đi kiếm ăn, nay bầu Cú lên, ban đêm thì hẩn lẫn mò, chúng mình phải châu chực, ban ngày hẩn nghĩ ngơi, mình phải kiếm ăn như thế là cả chúng ta bị vất vả khổ sở suốt đêm ngày. Nay nếu ta phản đối tất bị hẩn giận, có thể sẽ bị hẩn vặt lông và mổ chết. Nhưng nếu nay ta bỏ đi

thì tất cả đàn cùng khổ.

Cuối cùng Vẹt lại nghĩ rằng: Thà là mình bị khổ, song khổ để bên vực lẽ phải cho công chúng được nhờ, còn hơn là yên phận sống lấy một mình.

Vì thế, Vẹt giữ một thái độ rất bình tĩnh và cương quyết ra nói với công chúng rằng: Cứ theo thiên ý của tối thì không nên bầu Cú làm vua. Vì lúc vui vẻ trông mặt hẩn khó coi, huống chi khi hẩn câu lên, thì còn ai dám nhìn nữa. Và lại ban ngày thì hẩn nằm dài ra, ban đêm lẫn mò đến sáng, thì còn ai chịu được, đó là lòng thành thực của tôi xin bày tỏ.

Cả chúng đều tỉnh ngộ cho Vẹt nói là đúng đều nhận Vẹt là trí tuệ, nhanh nhẹn sáng suốt nhất, kết cuộc bầu Vẹt lên làm vua.

Trí Hải

"Ban bè có 3 pháp yếu:

- Một là thấy lỗi liền chỉ rõ can gián.

- Hai là thấy làm việc hay hết sức tùy hỉ.

- Ba là khi gặp tai nạn không rời bỏ nhau."



CỔ TU TẬP CHO ĐƯỢC HẠNH KHIÊM TỐN

Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Bài viết dưới đây phần lớn đã dựa vào những ý lấy từ 2 đường link bên dưới:

(1): <https://vitranet24.com/van-hoa/nguoi-vitranet chia-se-duc-tinh-khiem-ton.html>

(2): <https://songdep.com.vn/360-phat-day-9-duc-tinh-can-co-cua-mot-nguoi-khiem-ton-d5904.html>

Luyện **CHÍN** tính **KHIÊM TỐN** khó thay!
Mong thực tập, tâm tính ngày ngày tốt hơn.
Không nên so sánh, Biết ơn.
Và **Tìm cái thiện trong con người mình.**
Biết Khoan dung, Khen chân thành.
Biết lắng nghe, thấu hiểu, cũng cần **nghiêm minh.**
Nhận ra khuyết điểm của mình.
Biết giúp đỡ người khác nhiệt tình phước tăng.

Chấp nhận giới hạn của bản thân.
Chín tính tốt ấy, rất cần hành chuyên.
Người làm đúng **chín** lời khuyên.
Thành công cuộc sống, lâu bền tương lai.
=====

Thực tập CHÍN hạnh KHIÊM TỐN:

Khoan dung, Độ lượng đẹp tâm ta.
Người có lỗi lầm, vội thứ tha.
Nhờ tâm thấu hiểu, thi hành khéo.
Thêm người yêu mến, bạn giao hòa.

Trước hết Biết ơn Tứ Trọng Ân.
Cho ta kính nhớ rất ân cần.
Biết ơn cả kẻ gây ta khổ.
Luyện **tâm Khiêm Tốn**, Phước muôn phần.

Nhìn quanh, **so sánh quả không nên.**
Tính chẳng mấy hay, phải lắng quên.
So sánh là hơn thua kẻ khác.
Chi bằng học hỏi để vươn lên.

Lắng nghe, thấu hiểu: rất nên cần:
Hiểu biết trau dồi tới bản thân.
Phải luôn **thành kính** Thầy cần học.
Ngày ngày kiến thức sẽ gia tăng.

Khen thật tình nên nể trọng thay!
Tỏ ra: mình kính họ như Thầy.
Sẵn sàng học hỏi, điều chưa biết.
Khiêm tốn thọ ân, thật quá hay.

Tìm điều thiện ở bản thân mình.
Giúp việc thế nào, cứ lắng thính.
Tâm an: không nghĩ cần đền đáp.
Ây tính **Khiêm cung** đã thực hành.

Bản thân hạn chế nên nhìn nhận:
Kém thể chất, nhận thức, tinh thần,...
Đã biết, phải nên hoàn thiện chúng.
Còn ai giúp đỡ, cũng mang ân.

Cổ Nhận ra sai quấy của mình.
Phải nên loại hẳn, thật nghiêm minh.
Người thương nhắc nhở ta điều xấu.
Khiêm tốn cảm ơn, sửa nhiệt tình.

Biết giúp đỡ người thật tuyệt thay!
Cố gắng làm nhiều mới rất hay.
Cho hẳn mà không mong đáp trả.
Thực hành **Khiêm tốn**, nhớ hằng ngày.

=====

Ai hơn ta hẳn, chớ so bì,
Phước ta kém họ, ráng tu đi,
Tu nhân, tích đức thêm nhiều nữa
Ngày kia nghiệp đối, có lo gì !

Ngã mạn, cống cao chẳng tốt đâu!
Người ghét càng nhiều, Phước tổn mau.
Sao không **Khiêm Tốn**, nhiều người trọng?!
Phước báo tăng, đời sống tốt lâu.

Con đường vào đạo: hạnh khiêm cung.
Giao tiếp, làm ăn, phải cố dùng.
Cố chí làm hoài, rồi sẽ đạt.
Tâm tư thanh thản, rất ung dung

Ai mà tu được Hạnh Khiêm Cung,
Lần lần ác khẩu chẳng còn dùng.
Khiêm cung mang lại nhiều điều lợi.
Sao chẳng cố công luyện tới cùng.

Thành tâm kính mong Quý Bạn Đạo hữu duyên cùng chúng tôi cố thực tập hằng ngày để đạt được những lợi lạc tuyệt vời. Nếu được vậy, chúng tôi xin đem công đức này hồi hướng cho tất cả Pháp giới chúng sanh, tương lai đều trọn thành Phật đạo.

Xin chân thành cảm ơn quý vị đã đọc bài viết và thực hành./.



The Story of Mara

(i.e. Devil/Satan Enticing Buddha to Rule as a King)

Dhammapada, Verse 331, 332 & 333

While residing in a monastery near the Himalayas. The Buddha uttered Verses (331), (332) and (333) of this book, with reference to Mara, who tried to entice him to rule as a king.

Once, while the Buddha was residing near the Himalayas, he found that many people were being ill-treated by some wicked kings. It then occurred to him whether it would be possible to prevent them from ill-treating those who should not be ill-treated and make the kings rule justly and wisely. Mara knew what the Buddha was thinking and planned to entice the Buddha to rule as a king. To him the Buddha replied, "O wicked Mara! Your teaching and my teaching are quite different. You and I cannot have any discussion. This is my teaching".

Then the Buddha spoke in verse as follows:

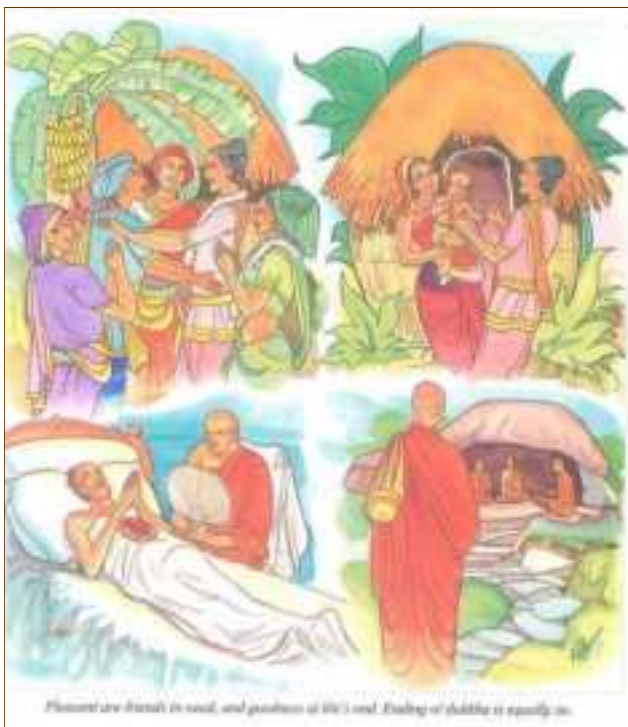
Verse 331: It is good to have friends when the need arises; it is good to be content with anything that is available; it is good to have merit when life is about to end; it is good to be rid of all dukkha(suffering/rebirth).

Verse 332: In this world it is good to be dutiful to one's mother; also it is good to be dutiful to one's father. In this world it is good to minister unto samanas; also it is good to minister unto brahmanas.

Verse 333: It is good to have virtue till old age; it is good to have unshakable faith; it is good to gain wisdom; it is good to do no evil.

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.,**

Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma.



Ngõ thoát

(tức **Phương Trời Cao Rộng 3**)

Truyện dài của **VĨNH HẢO**

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

(tiếp theo kỳ trước)

CHƯƠNG MƯỜI

Khoảng năm giờ rưỡi sáng, ông Trọng thức dậy, ngồi đốt thuốc đầu ngày. Chờ khói thuốc loãng bớt qua khung cửa gió, tôi mới tập yoga và các động tác thể dục thông thường đầu chừng nửa giờ đồng hồ. Ông Trọng cũng tập thể dục, nhưng cái bụng ông nặng nề quá nên ông chỉ quơ quơ tay chân vài phút rồi đứng đưa mắt ra cửa gió, hít thở. Ông nói:

"Ở tù biệt giam như vậy mà không chịu vận động thì dễ sinh bệnh. Cậu có thói quen thể dục như vậy tốt lắm. À, bên ngoài cậu làm nghề gì vậy?"

Nghe ông Trọng hỏi, tôi mới giật mình nhớ sức rằng một khi tôi mang hình thức tóc dài, mặc áo quần thể tục, người ta có quyền hỏi tôi về chuyện nghề nghiệp, hoàn cảnh gia đình v.v... Mà từ khi mới bước vào phòng biệt giam, tôi đã tự dặn lòng là sẽ sống tự nhiên như mọi người trên đời, ai biết được tôi là tu sĩ thì biết, người nào không biết, để cho họ nghĩ sao cũng được. Tôi muốn nhân cơ hội này, học hỏi về cuộc đời, về con người, một cách thực tế và tiếp cận hơn, chứ không phải chỉ nhìn thể gian qua sự phán xét của kinh điển. Nếu các tù nhân khác biết tôi là tu sĩ, giữa họ và tôi sẽ có một khoảng cách nào đó, và như

vậy, tôi khó lòng mà học hay lắng nghe được sự thật của cuộc đời qua sự giao tiếp với họ. Cho nên, tôi đành phải che giấu về thân thể của mình. Tôi ngập ngừng một lúc rồi đáp:

"Đạ... thất nghiệp. Cháu có nói với chú một lần rồi mà, phải không?"

Ông Trọng gật gù, chẳng có vẻ gì ngạc nhiên:

"Ở xã hội này, những người tốt, có khả năng làm việc, có học, thì thường thất nghiệp. Nếu may mắn thì có được việc làm lao động nặng nhọc như đập xích lô, đập xe ba gác, làm cu li bốc vác... hoặc những nghề linh tinh tui nhục khác như lượm bao ni-lông, bán cà rem, bán vé số... Cái tương của cậu, đâu cần những công việc may mắn đó, cho nên thất nghiệp là phải rồi. Nhưng... tôi thấy cậu có vẻ như là một kẻ không quan tâm đến chuyện kinh tế. Cậu chẳng có vẻ gì lo lắng với đời sống, ngay cả đời sống tù. Có thể cậu có kẻ khác lo cho chuyện đó, hoặc cậu sống nặng về phần khác hơn, ý tôi muốn nói, cậu sống nặng nề về mặt tinh thần hơn... Bởi vì, cậu nói cậu thất nghiệp, nhưng trong cách nói của cậu, tôi thấy có vẻ như là cậu vui vẻ được thất nghiệp vậy."

Tôi chỉ cười, chẳng biết nói gì, ngó ra ngoài cửa gió.

Sáu giờ sáng cửa gió các phòng biệt giam đều mở cửa,

và đèn cũng bị tắt ngay sau đó. Mấy anh nuôi lắng xăng quét dọn hành lang, rồi bùng nước sôi từ bếp lên để phân phát cho các phòng. Đối diện phòng biệt giam của tôi là phòng 2 tập thể của dãy C3. Bảng nhân số bên đó ghi 45 người. Mỗi phòng tập thể chiều ngang khoảng sáu thước, chiều dài chừng mười thước. Có tất cả 7 phòng tập thể cho mỗi dãy. Như vậy, tôi ước tính cứ sáu hay bảy phòng biệt giam thì có kích thước bằng chiều dài của phòng tập thể đối diện. Phòng biệt giam của tôi mang số 9 mà đối diện với phòng 2 tập thể, như thế, bảy phòng tập thể sẽ tương đương với 42 hoặc 49 phòng biệt giam (một số phòng biệt giam nhất hai người). Tính chung, vừa phòng tập thể vừa phòng biệt giam của 3 dãy, nhân số tù tối thiểu là một ngàn người. Và trại giam này chỉ là một trong mấy nghìn trại giam khác trên khắp đất nước, chưa kể các trại tập trung cải tạo mà nhà nước không muốn gọi tên là nhà tù.

Anh nuôi đến ngang cửa phòng biệt giam chúng tôi. Ông Trọng lấy hai ca nhựa đưa ra ngoài để nhận nước sôi. Tôi hỏi ông:

"Đây là tiêu chuẩn nước uống của mỗi người trong ngày hả chú?"

"Đâu có. Nước uống là nước trong vòi kia. Nước sôi này là để trung mi gói hay pha bột, pha

sữa điểm tâm thôi. Trại giam không lo nổi bữa điểm tâm nên chịu khó tốn chút nước sôi để mình tự túc, muốn làm gì thì làm. Nhưng mà mình có mì hay bột gì đâu! Chưa có quà thăm nuôi của gia đình thì cứ chờ đến bữa cơm mà ăn thôi. Còn nước sôi họ phát thì mình lấy, uống cho đỡ đau bụng, khi nào hết nước nấu mình mới uống nước phòng tên, phải không nào?”

Vừa dứt lời, bỗng nghe tiếng gõ cửa, ông Trọng quay lại chỗ cửa gió, nói chuyện với ai đó bên ngoài.

“Ừ, anh ấy mới nhập trại hôm qua. Đúng rồi, tên là Khang. Muốn nói chuyện hả? Khang, cậu đến đây mau.”

Ông Trọng nhường chỗ cho tôi lộ mặt ra nhìn cửa gió. Bên ngoài, một người anh nuôi chờ sẵn, thấy tôi liền hỏi:

“Anh tên Khang, phải không?”

“Phải.”

“Có quen ai bên phòng nữ không?”

“Tôi chẳng biết nữa.”

“Có biết sư cô gì đó ở phòng nữ tập thể không?”

“A, biết.” Tôi nhớ lại là có gặp sư cô Trí Hải hôm qua, khi Long đưa tôi ghé ngang phòng giam nữ trước khi đẩy tôi vào phòng biệt giam này.

“Nè, cô ấy gởi anh cái này,” anh nuôi nói.

Một túi ni-lông được dúm nhanh qua cửa gió. Bên trong là một gói bột ngũ cốc, một bịch muối nêm rang dầu, một gói muối đậu, một gói tàu hủ chiên kho mặn, một gói chuối khô và một mẫu giấy màu hồng, ghi số 500. Tôi đưa ông Trọng xem. Ông Trọng giải thích đây là phiếu tiền, một mẫu giấy bìa cứng, kích thước như một cái vé tàu hỏa, trên có đóng dấu của trại giam, chữ ký của trưởng trại và chữ viết bằng tay ghi rõ trị giá tương đương với tiền thật. Tất cả tiền mặt của thân nhân gởi vào trại giam cho tù nhân đều được đổi thành phiếu tiền để sử dụng trong phạm vi trại.

Được biết, việc gởi quà qua lại giữa tù nhân bị cấm chỉ tuyệt đối và bị coi như là một hình thức của sự thông cung. Thông cung có nghĩa là sự liên lạc với nhau giữa tội phạm này với tội phạm khác nhằm thống nhất cách khai cung có lợi cho họ. Nhưng cán bộ trại cũng thiếu thốn, anh nuôi trại thì đối, vì thế

họ sẵn sàng chuyển quà qua lại giúp cho các tù nhân để đổi lấy chút lợi lộc cho riêng mình. Chưa kể họ có thể xén bớt một vài món trong gói quà của người ta nữa. Tôi không biết sao sư cô Trí Hải lại tài tình gởi được quà biếu tôi. Trước nhất cô phải đoán biết tôi bị giam ở phòng nào, dãy nào, sau đó, lại phải nhờ đúng anh nuôi trực dãy đó.

Ông Trọng cũng cho biết, trại có một hợp tác xã bán đồ tạp hóa và đủ thứ thức ăn thức uống, do cán bộ trại giam tổ chức, trông coi. Tù nhân mua đồ của hợp tác xã đó bằng phiếu tiền, rồi hợp tác xã lấy phiếu đem lên trưởng trại mà đổi ra tiền thật. Giá bán ra của hợp tác xã trại đắt gấp ba lần giá thị trường ở ngoài. Hình thức kinh doanh này mang lại lợi tức đáng kể cho túi tiền của cán bộ trại. Tuy vậy, chỉ có những tù nhân ở dãy A, B, gần khu hậu cần và nhà bếp mới có thể mua hàng thường xuyên mỗi ngày được. Các dãy C chỉ được mua mỗi tuần một lần bằng cách đặt mua trước với anh nuôi qua một cái phiếu đặt hàng có ghi tên, số phòng, món hàng muốn mua. Anh nuôi dựa theo phiếu ấy mà lấy hàng từ hợp tác xã. Phiếu tiền được trả khi nhận hàng.

Tôi đưa ông Trọng hết gói quà của sư cô Trí Hải biếu, và cả cái phiếu tiền tôi cũng đưa ông nốt. Tôi nói:

“Chú cầm tiền này để mua

đồ cho hai chú cháu mình sống cầm hơi, được tối đầu hay tối đó. Cháu không rành chuyện mua hàng ở đây đâu. Hơn nữa, phiếu tiền này cháu cũng không quen xài. Chú cứ tùy tiện, thấy phòng giam này cần món gì thì cứ mua.”

Ông Trọng hơi ngạc nhiên nhìn tôi một lúc rồi cuối cùng cũng vui vẻ nhận cộng tác *tri sự* (chức vụ của tăng sĩ trông coi mọi việc trong chùa phụ tá vị trụ trì, giống như vị tổng quản lý dưới quyền ông chủ của một hãng xưởng lớn).

Vậy là sau khi dùng nước sôi khuấy bột ngũ cốc cho bữa điểm tâm sáng hôm ấy, ông Trọng nhả anh nuôi, đặt mua hàng. Hàng của hợp tác xã trại cũng rất giới hạn. Quanh đi quanh lại chỉ có mấy món như đường, muối, bột ngọt, cháo, tương, mắm... Đồ tươi thì chỉ có dưa leo, cà rốt, những thứ không cần nhiều nước để rửa và có thể để lâu được trong phòng giam nóng bức. Ngoài ra, thuốc lá đủ loại cũng là món hàng tối cần thiết cho tù nhân... Hợp tác xã trại giam biết vậy nên cũng nỗ lực khai thác nhu cầu này, và họ đã bán được rất nhiều thuốc lá trong ngày. Gặp lúc lỡ hết thuốc hút mà chưa đặt mua hàng của hợp tác xã được, tù nhân cũng có chỗ để mua đồ từ các cán bộ trực dãy. Để lấp vào những ngày trống mà hợp tác xã không đưa hàng vào kịp, cán bộ trực dãy lên lút mang thuốc lá, đường, cát, sữa, v.v... vào bán cho tù



nhân. Hàng được đặt trong học bàn. Anh nuôi đến mua, cán bộ trực chỉ việc ngó trước ngó sau một hồi, rồi kéo học ra, bán. Do vậy mà nhu cầu sinh sống hàng ngày của tù nhân không đến nỗi quá túng thiếu nếu có tiền bạc của gia đình gởi vào nhiều và đều đặn nửa tháng. Ai cần hàng thì cứ việc nói với anh nuôi liên lạc với cán bộ. Mua một gói thuốc, cho anh nuôi vài điếu; mua một cây thuốc, cho anh nuôi một gói. Xã hội bên ngoài lấy thuốc lá làm đầu câu chuyện thì bên trong các trại giam, người ta cũng không tránh khỏi thông lệ ấy. Thuốc lá thay mặt tiền bạc để giải quyết những công việc không quá quan trọng, và là thứ khai vị cho những luận bàn chính trị, áp phe kinh doanh... Một gói thuốc ba số năm đôi khi có năng lực làm thay đổi những bế tắc cho đời sống.

Thấy ông Trọng đặt hàng mà không đá động gì đến thuốc lá, tôi nhắc. Ông Trọng quay lại:

"Cậu đâu có hút thuốc!"

"Thì mua cho chú. Mua một cây thuốc Đà Lạt đi. Đã nói tới đâu hay đó mà, chú cứ mua thuốc đi."

"Nhưng... tiền của cậu..."

"Ồ thiệt tình chú này, tiền này có của ai đâu! Mua đi. Đã giao trọn cho chú rồi thì chú có quyền quyết định chứ ngại ngùng gì chứ," nói rồi vẫn thấy ông Trọng ngần ngừ, tôi chen tới cửa gió, nói với anh nuôi ghi thêm một cây thuốc Đà Lạt vào phiếu mua hàng.

Tôi chẳng có lý do gì để mua chuộc ông ấy cả. Tôi chỉ thấy tội nghiệp ông. Tôi biết ông có thể nhịn đói được mà không than, nóng hay lạnh cũng không màng, nhưng bắt ông nhịn thuốc thì có thể buồn rầu mà sinh bệnh.

Anh nuôi đi rồi, chúng tôi quay trở lại chỗ nằm. Ông Trọng đốt điếu thuốc cuối cùng của ông, nói:

"Tôi đã nói từ đầu, cậu thật là khó hiểu chứ chẳng phải chơi. Tôi không rõ ngoài xã hội cậu sống trong môi trường nào mà bây giờ, cậu lại có cái nhìn và lối sống như thế là... ở đời muôn sự của chung vậy."

Tôi cười:

"Chẳng có gì mới mẻ hay khó hiểu đâu chú ơi. Tất cả đều là chuyện thường ngày thôi."

Ông Trọng nhìn tôi, im lặng quan sát một lúc rồi lại hỏi:



"Cậu làm nghề gì vậy?"

"Đã nói với chú rồi mà, thất nghiệp."

"Nhưng trước khi thất nghiệp cậu cũng có làm cái gì đó chứ."

"Trước khi thất nghiệp? thì... không có nghề nghiệp."

Cả tôi và ông cùng cười.

Một lúc ông hỏi tiếp:

"Có thể từ khi mấy ổng vô, cậu không biết phải làm gì, phải không? Vậy chứ trước năm một chín bảy lăm, cậu làm gì?"

"Làm học sinh."

"Ồ, ra là vậy. Nhưng... tôi nói thiệt, tôi vẫn thấy con người cậu có cái gì khó hiểu lắm mà tôi chưa đoán được. Cậu có thể là một chàng công tử phong lưu, được gia đình chịu chuộc, muốn gì được nấy, nên cậu coi tiền bạc hay mấy cái chuyện ăn uống ở đây chẳng ra cái quái gì cả. Mà cậu cũng có vẻ giống như một anh chàng... một anh chàng đang sống trong cái thế giới đại đồng của cộng sản, cái thế giới mà mấy ổng nghe lời ông tổ Các Mác, cho rằng nhà nước tự giải thể, nhân dân tự quản lý đời sống, không có guồng máy chính quyền, không có ai bóc lột ai, mọi người đều làm chủ, muốn gì được nấy, vật chất thừa mứa, đầy đường... chẳng ai thèm lấy làm của riêng, chẳng có đói thiếu, chẳng có cướp giết trộm cắp... Ừ, cậu giống như vậy đó, giống một anh chàng nhân dân vô sản thứ thiệt, hay một anh chàng cán bộ cộng sản lý tưởng trong cái thế giới đại đồng đó."

Tôi bật cười lên ha ha.

Chưa bao giờ tôi cười lớn một cách thiếu trang nghiêm như vậy.

"Cho dù cái thế giới đại đồng đó có thật thì anh chàng nhân dân hay anh chàng cán bộ cộng sản trong thế giới đó cũng chỉ là những gã điên mà thôi, làm sao cháu giống họ được chứ. Nhưng nói cho cùng là thế giới đại đồng đó chỉ là một thế giới huyền hoặc, đâu có thật, và sẽ chẳng bao giờ có thật đâu chú ơi. Nó chỉ là giấc mộng, là ảo ảnh phát sinh từ một cái đầu đã mù, từ một khối óc mà hệ thần kinh đã bị tê liệt vì đói rét. Thực đó, giống như một anh chàng đói quá, nằm ngủ cứ mơ thấy đồ ăn ở đâu tự nhiên xuất hiện đầy ở chung quanh, tràn lấp trên mình dưới chiếu, đụng đâu cũng thấy đồ ăn thức uống... tha hồ mà tọng vào miệng. Nhưng... cũng chỉ là giấc mơ thôi. Anh chàng đói đó, vì chỉ có mỗi nhu cầu trước mắt là ăn, nên chỉ có thể sáng tạo ra được cái giấc mơ ăn uống; vì không có khả năng biến giấc mơ ăn uống thành thực tế, nên đâm oán thù những kẻ no đủ, đổ lỗi cho những kẻ ấy, rồi từ đó dẫn đến một giấc mơ cao cấp hơn: giấc mơ bình đẳng giai cấp. Thế rồi, từ cái hoang loạn tinh thần của sự đói thiếu và cái hoang tưởng về một thế giới bình đẳng, anh dẹt về lung tung về cách nấu ăn, cách dọn bàn ăn, cách chia ghế cho những thực khách đang đói... Ôi thật là thảm! Cái thảm thiết này, biết nói sao cho cùng. Cứ tưởng tượng, một trăm anh chàng đói khác nghe anh chàng đói này

diễn tả về một bữa tiệc đầy cao lương mỹ vị mà ai cũng có được quyền tham dự, bèn xúm xít lại, cùng ngồi ca bữa tiệc tương tượng đó. Rồi một ngàn, rồi một vạn, rồi một triệu, rồi một tỷ anh chàng đối khác kéo tới, cũng để được thưởng thức cái giấc mơ ăn uống và bữa tiệc thịnh soạn do anh chàng đối thác loạn tinh thần đầu tiên bày vẽ ra... Cuối cùng thì sao, vẫn đối thôi. Giấc mơ mà. Thế giới đại đồng hay bữa tiệc thịnh soạn chỉ là giấc mơ của một người đối rét. Nhưng anh chàng có khiếu ăn nói quá, cộng thêm sự nghiêm ngắc lâu ngày chảy thảng về nỗi đối khôn nguôi nên đã diễn tả món ăn và bữa tiệc thật là ngon lành và sống động, nên cả số người no đủ cũng muốn nghe, cũng muốn được tham dự cái bữa tiệc lý tưởng bình đẳng kia. Rồi tranh giành, rồi cãi vã, rồi đánh giết nhau, cũng chỉ vì tin hoặc không tin cái giấc mơ đó. Chủ có thấy vô lý không? Cãi và chém giết nhau vì một giấc mộng! Mà phải chi giấc mộng này đặt nền tảng nơi một thứ tinh thần hay nghĩa cử cao đẹp

nào đó, chẳng hạn như từ bi, bác ái, tha thứ, hiền tặng, cảm thông, chia xẻ, nhường nhịn... thì hẳn còn đỡ khổ cho cuộc đời lắm! Đàng này, nó chỉ đặt nền tảng trên nhu cầu vật chất, quyền lợi vật chất, những kế hoạch cải thiện cơ cấu kinh tế, năng lượng sản xuất, giá trị lao động, tiêu chuẩn sản xuất... và tệ nhất là đấu tranh giai cấp! Ôi, những cái thứ quyền lợi thô lậu tầm thường đó có gì mà phải bận tâm dữ vậy! Làm sao chúng có thể mang lại hạnh phúc hay sự bình yên cho đời sống chứ! Chúng chỉ làm cho con người hèn kém, nhỏ mọn thêm mà thôi... Sao, chú nghĩ sao, cháu có phải là một thần dân hay một anh cán bộ của thể giới đại đồng không vậy?"

"Ờ, ờ... dĩ nhiên là không phải rồi, cho dù thế giới đại đồng có thật thì cậu cũng không phải là cán bộ hay nhân dân lý tưởng gì của thế giới đó. Nhưng... tôi cũng đồng thời nhận ra được rằng, ngay cả hình ảnh một chàng công tử phong lưu, sống một cách xa hoa, coi tiền như rác, cũng

không áp dụng cho cậu được. Cậu không phải hạng người hưởng thụ. Cậu có cái vẻ đứng đắn của một người đã quen lối sống kỷ luật, đạo đức, mà cậu cũng có cái vẻ... vẻ gì nhỉ... à cái vẻ tự do thoải mái của một người không thích vướng bận ba cái chuyện nhỏ nhặt... Thực ra, cậu là ai vậy? Cậu làm cái gì ngoài xã hội? Tại sao phải giấu tôi chứ. Nói tôi nghe cho vui đi."

Tôi cười, đến bên cửa gió, nhìn ra ngoài:

"Cháu là học sinh, là sinh viên, đang còn nghiên cứu, tìm hiểu, vậy thôi."

"Vậy cậu học ngành gì? Nghiên cứu về cái gì?"

Im lặng một lúc, tôi nửa đùa nửa thật nói:

"Nghiên cứu về cái giấc mộng lớn: cuộc đời — cái đã tạo ra những giấc mộng nhỏ khác của con người trong mọi thời đại. Vì cháu tin rằng, khi con người biết rõ ràng những gì họ đeo bám chỉ là giấc mộng, họ sẽ không còn gây khổ cho mình hay cho người khác nữa."

(mời đọc tiếp Chương 11)

Độc và cổ động ủng hộ Nguyệt san CHÁNH PHÁP là góp phần hoằng dương Phật Pháp, bảo tồn văn hóa Dân Tộc

