



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 247, NĂM THỨ 20

THÁNG 2-2015



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)  
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON**

**CHÂN ĐẠI LƯỢNG**

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

**TÂM KHÔNG**

**TÂM TUỆ TĨNH**

**TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH**

**HÀN TRÚC**

**HỒNG DƯƠNG**

**MINH CHÁNH**

**MINH ĐỨC**

**TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

## Mục Lục

<u>Phật Giáo Của Thời Đại</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Phật Giáo Nhập Môn</u>	<i>Fabricde Midal - Hoang Phong dịch</i>	4
<u>Pháp Cú: 278, 279</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	13
<u>Thơ: Nhật Ánh Trăng</u>	<i>Phổ Đồng</i>	13
<u>48 Pháp Niêm Phật</u>	<i>Diệu Không Đại Sư</i>	14
<u>Thơ: Mươn Chử</u>	<i>Minh Đức Triều Tâm Ảnh</i>	19
<u>Vũ Trụ Đang Sống</u>	<i>BS Nha Khoa Phan Thành Hải</i>	20
<u>Phật Giáo Và Con Đường Phát Triển Nội Tâm</u>	<i>Ph. Cornu</i>	26
<u>Tại Sao Cần Phải Thiền Định</u>	<i>Matthieu Ricard</i>	27

Tranh bìa

**Hoa Sen**

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài  
đăng trong**

**Nguyệt San Phật Học**

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

**Ban Biên Tập  
Nguyệt San Phật Học**

## Phật Giáo của thời đại

\*

Thời đại chúng ta đang sống, giới trẻ gọi là thời đại kỹ thuật số, do nào là truyền hình số, máy ảnh số ... mọi thứ vừa nhỏ, vừa vận hành với tốc độ nhanh, chính xác, hiệu quả cao.

Cho nên những máy móc, những sự vận hành cũng nhanh chóng, do đó hoạt động của con người, của xã hội cũng nhanh chóng, những thứ đó làm cho não bộ con người phải có phản xạ tức thời, để đáp ứng đòi hỏi của hoạt động trong xã hội chúng ta đang sống.

Cuộc sống vội vã, dồn dập làm cho tâm lý con người dễ bị ức chế, dồn nén những chi tiết đó cũng tạo thành nghiệp quả của con người. Cho nên những phương pháp tu tập của Phật Giáo như Thiền, Tịnh, Mật, Giáo đều rất cần thiết trong đời sống hàng ngày của người Phật tử.

Ngày nay, nhiều trung tâm thiền tập cho những người tu tập theo đạo Phật cũng như người không tu theo đạo Phật, người ta tìm đến Thiền để thư giãn, để tìm kiếm hiệu năng cho công việc sinh sống của họ, thậm chí người ta dùng phương pháp Thiền để trị một số bệnh tật.

Thiền của Phật Giáo ngày càng phổ biến, đi vào đời sống con người vì những hiệu dụng của nó. Cho nên người Phật tử không nên xem nhẹ phương pháp Thiền tập, chẳng những là phương pháp tu tập mà còn là phương pháp gìn giữ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, giúp cho đời sống được an vui.

Chúng ta càng sống theo thời đại thì càng áp dụng Thiền vào đời sống thường nhật của mình, có được như vậy mới quân bình, sống có ý nghĩa.

Hơn nữa là một người Phật tử, chúng ta cần tu tập theo lời Phật dạy. Nhờ Thiền đức Phật tìm ra chân lý dưới cội Bồ Đề, và hàng ngày đức Phật đều có Thiền tập. Đó là bài học thiết thực cho mọi người chúng ta hôm nay.

BBT/NS/Phật Học

# Phật Giáo nhập môn

*Fabricde Midal – Hoang Phong dịch*



## Chương 10

**Tại sao Phật Giáo lại trở thành một tôn giáo Á Châu và tại sao ngày nay lại đặt chân vào thế giới Tây Phương?**

**Tại sao và bằng cách nào Phật Giáo đã phát triển ra ngoài lãnh thổ Ấn độ.**

Phật Giáo được hình thành tại Ấn Độ trong khung cảnh của một nền văn hóa Ấn-Âu, nghĩa là có liên hệ ít nhiều đến thế giới Tây Phương. Tóm lại là đã không có một dấu hiệu nào báo trước là Phật Giáo sẽ bành trướng riêng tại Á Châu. Thật thế Á Châu là cả một thế giới hết sức xa lạ đối với Phật Giáo trên rất nhiều khía cạnh. Ấn Độ và các quốc gia khác ở Á Châu hoàn toàn khác biệt nhau từ ngôn ngữ cho đến các cơ cấu xã hội cũng như các loại biểu tượng và huyền thoại.

Thật vậy Phật Giáo đã bành trướng trước nhất về phương Tây và đã phát triển sâu rộng ở A-phủ-hãn và Ba Tư (ngày nay là *I-ran*) và đã từng đặt chân đến xứ Tadjikistan (trong vùng cận đông, thuộc Liên Bang Xô Viết trước đây). Toàn thể vùng này lúc bấy giờ được đặt dưới sự cai trị của A Lịch Sơn Đại Đế (Alexander the Great) và do đó không tránh khỏi ít nhiều đã bị "Hy Lạp hóa". Tuy số tài liệu còn lưu giữ được đến nay khá ít ỏi thế nhưng cũng đủ để cho thấy là Phật Giáo đã từng tiếp xúc với nền văn hóa Hy Lạp. Các pho tượng Phật tìm thấy trong vùng Gandhara (một đế quốc nằm giữa biên giới tây bắc A-phủ-hãn và đông Pakistan ngày nay) rất có thể là các pho tượng đầu tiên được tạc để biểu trưng cho hình tượng Đức Phật. Các pho tượng này đều mang các đường nét tiêu biểu của vị thần Apollo của Hy Lạp, và đây là một trong những bằng chứng rõ rệt nhất.

Phật Giáo cũng ảnh hưởng đến cả xứ Ba Tư lúc đó là một xứ đang sùng đạo Mazdeism và sau đó là đạo Zoroastrism (trước Công nguyên xứ Ba Tư theo đạo Mazdeism, một tôn giáo độc thần thờ vị Trời tên là Ahura Mazda sáng tạo ra trời và đất. Đến thế kỷ thứ I thì có một nhà tiên tri tên là Zorathoustra đã cải tổ đạo này, và cũng kể từ đây người ta gọi đạo này là đạo Zoroastrism). Phật Giáo cũng đã ảnh hưởng thật sâu đậm đến cả lịch sử của xứ này (các bảo tàng viện quốc gia của *I-ran*, *I-rắc* và *A*

*-phủ-hãn cũng như của Pakistan vẫn còn lưu giữ được rất nhiều di tích Phật Giáo gồm các tác phẩm điêu khắc vô cùng tinh xảo, thế nhưng rất tiếc là các biến động gần đây đã làm hư hại và mất mát khá nhiều).*

Sự bành trướng của Phật Giáo vào thế giới Tây Phương đã bị các đạo quân xâm lược Hồi Giáo chặn đứng một cách đột ngột vào thế kỷ XII. Các đạo quân này đã tàn phá chùa chiền và triệt hạ Phật Giáo Ấn Độ trong toàn vùng lãnh thổ này. Các đạo quân Hồi Giáo đã dựng lên cả một bức tường kiên cố chia cắt hai thế giới: Đông Phương và Tây Phương, và do đó cũng đã chặn đứng sự phát triển của Phật Giáo về phương Tây kể từ thời bấy giờ (*từ thế kỷ XII*) cho đến thế kỷ XX. Mãi đến thế kỷ này thì Phật Giáo mới thật sự bắt đầu trở lại với thế giới Tây Phương (*bằng các con đường khác hơn với thế kỷ XII: trước hết là từ phong trào thực dân mà người Tây Phương đã khám phá ra Phật Giáo vào thế kỷ XIX, và gần đây hơn thì nhờ vào các nhà sư Tây Tạng lánh nạn sang Tây Phương sau khi xứ sở của họ bị Trung Quốc xâm chiếm vào năm 1950*).

(Ở phương đông thì) Phật Giáo lan dần vào các nước Á Châu. Một nhánh bành trướng lên phía Bắc theo con đường tơ lụa xuyên ngang các vùng lãnh thổ thuộc A-phủ-hãn và sau cùng đã đến Trung Quốc, và tiếp theo đó thì bành trướng sang Hàn Quốc và Nhật Bản.

Nhiều nhánh khác mượn con đường phía Nam để đến Tích lan vào thứ III trước kỷ nguyên và dần dần bành trướng sang các nước xa hơn thuộc bán đảo Đông Dương.

Phật Giáo đặt chân vào Trung Quốc là một trong những biến cố ngoạn mục hơn cả. Quả

thật không có một dấu hiệu nào có thể giúp tiên đoán trước được sự kiện đó. Hầu hết các quan niệm cổ điển của Trung Quốc đều trái ngược hẳn lại với tinh thần giáo lý của Phật Giáo.

Chọn cho mình một cuộc sống xa lìa thế tục, quyết tâm không sinh con đẻ cái để nối dõi tông đường, cắt đứt mọi sự ràng buộc với gia đình và làng mạc, không quan tâm đến xã hội mà chỉ biết chuyên cần tu tập cho bản thân mình và đây là lý tưởng của một nhà sư Phật Giáo (*lý tưởng xuất gia của Phật Giáo vào thời kỳ nguyên thủy*) - thế nhưng đây lại là tất cả những gì thật nghịch lý và không thể hiểu nổi đối với tư tưởng Trung Quốc. Trong khi đó thì tư tưởng Phật Giáo lại cho thấy rất gần với các cách suy nghĩ trừu tượng và phức tạp dựa trên các nguyên lý lôgic tiêu biểu của văn hóa Ấn-Âu - và đây thì cũng lại là những gì trái ngược lại với tư tưởng Trung Quốc là chỉ quan tâm đến kinh sách (*tứ thư ngũ kinh của Nho Giáo*) nêu lên các chuẩn mực đạo đức phải noi theo. Người Trung Quốc sử dụng một loại ngôn ngữ tượng hình (*Hán tự*) mang tính cách ẩn dụ (*métaphorique / metaphorical*) và gợi ý (*allusif / allusive*) để nêu lên chiều sâu và ý nghĩa của các sự vật mà không mấy quan tâm đến cách lý luận dựa vào sự chính xác (*tác giả nêu lên một cách thật ngắn gọn nhưng rất chính xác sự tương phản trên phương diện tư tưởng giữa hai nền văn hóa khác nhau tức Ấn-Âu và Trung Quốc*).

Trước các khó khăn đó Phật Giáo vẫn thành công khi đặt chân vào lãnh thổ Trung Quốc để hòa đồng với Lão Giáo và Khổng Giáo. Phật Giáo vừa thích ứng được với các cơ cấu xã hội sẵn có của Trung Quốc lại cũng lại

vừa giúp người Trung Quốc xét lại các nguyên lý tư duy của chính họ (nên hiểu rằng Phật Giáo đã giải thoát phần nào nền luân lý gò bó"và "hẹp hẹp" của Khổng Giáo và đồng thời cũng đã giúp cho Lão Giáo thu nạp thêm một số khía cạnh sâu sắc hơn trên phương diện triết học. Nhờ đó nền văn minh Trung Quốc đã trở nên vô cùng phong phú. Thật thế đạo đức cứng nhắc của Khổng Giáo và các tư tưởng vô vi"(Không làm gì cả)" của Lão giáo không đủ sức để đưa nền văn minh Trung Quốc đến tột đỉnh vào thời nhà Đường cũng như các thời đại về sau, như người ta thường hiểu sai. Quả thật chủ trương then chốt của Lão Tử là "Vi vô vi nhi vô bất vi"- đại khái có nghĩa là làm [hay] không làm thì [tốt hơn] không [nên] làm"- quả hết sức trái ngược lại với lòng quyết tâm tu tập của Phật giáo. Nền đạo đức của Khổng Tử nhằm tạo ra một trật tự xã hội với hậu ý củng cố vương quyền cũng thật trái ngược với chủ trương từ bi và giải thoát tất cả chúng sinh của Phật Giáo).

### **Tại sao và bằng cách nào ngày nay Phật Giáo lại đặt chân vào thế giới Tây Phương ?**

Quả thật đây cũng lại là một sự kiện khác không kém ngoạn mục so với biến cố trước đây khi Phật Giáo được truyền vào Trung Quốc - mặc dù tư tưởng Tây Phương đã mang sẵn một vài đường nét khá gần với văn hóa Ấn Độ (cách suy nghĩ trừu tượng và logic) như tôi đã nêu lên trên đây (thật ra thì sự bành trướng nhanh chóng và ngoạn mục của Phật Giáo tại Tây Phương còn do một số nguyên nhân thuận lợi khác nữa: trước hết là sự sụp đổ của các truyền thống tín ngưỡng lâu đời của họ và sau đó là sự tàn

phá nặng nề của chủ nghĩa tư lợi và tính toán của một nền văn minh vật chất).

Tính cách ngoạn mục đó không phải chỉ vì Phật Giáo là một tín ngưỡng Đông Phương mà lại có thể thâm nhập được vào thế giới Tây Phương, mà đúng hơn vì Phật Giáo là một tín ngưỡng nghìn năm đang tạo ra một chỗ đứng trong một thế giới đã tự tàn phá các tín ngưỡng lâu đời của mình để nêu cao chủ trương "tân tiến hóa". Nhiều nhà quan sát cũng như nhiều nhà bình luận (tức các triết gia, học giả, sử gia, nhà báo, các nhà xã hội học, v.v...) và cả nhiều người Phật Giáo (Tây Phương) khác nữa cũng chỉ nhìn vào sự gặp gỡ đó (giữa Phật Giáo và thế giới Tây Phương) như là một sự kiện tự nhiên. Thế nhưng thật ra thì đây là một biến cố thật hết sức bất ngờ và đáng kinh ngạc (con số sách báo về Phật Giáo xuất bản và phát hành mỗi tháng tại Tây Phương nhiều đến độ một người dù có khả năng đọc nhanh cũng khó có thể đọc hết được).

Sự gặp gỡ đó sở dĩ đã xảy ra ấy là nhờ vào một sự kiện mà rất ít người chú ý đến: đó là sự thối nát mang tính cách thật căn bản của nhiều người Tây Phương về chính dòng lịch sử của họ và nhất là về số phận đang chờ đợi tất cả nhân loại ngày nay (khi nhìn trở lại Á Châu, với dân tộc đông đảo nhất là Trung Quốc và các dân tộc khác nữa, thì thử hỏi chúng ta có nhận thấy được là các dân tộc ấy có thắc mắc gì về dòng lịch sử và số phận của dân tộc họ trong tương lai hay không? Đây là chưa nói đến bốn phận và trách nhiệm của họ đối với vận mệnh của con người nói chung). Phật Giáo không đến với thế giới Tây Phương như một trào lưu (hời hợt) của các trào lưu tín ngưỡng khác - mà

đây là cả một giải pháp nhằm giải quyết sự khủng hoảng cho cả thời đại chúng ta.

Sở dĩ Phật Giáo đã bắt rễ được vào mảnh đất Tây Phương là vì Phật Giáo trước hết đã mang đến cho thế giới này một con đường tâm linh có thể hiểu được (*tức là hợp lý và thiết thực, có thể chấp nhận được*) đúng vào cái thời đại mà "Trời đã chết". Nietzsche (*một triết gia người Đức, 1844-1900*) đã loan báo cho chúng ta biết về cái chết của Trời, thế nhưng cái tin buồn ấy không chỉ có nghĩa là Trời không còn nữa mà đúng hơn là Trời không còn đủ sức để làm nền móng cho tất cả mọi sự thật. Trước đây Trời đã từng đứng ra bảo đảm cho bất cứ một sự thực nào. Một cội cây, một định lý (*về toán học chẳng hạn*), sự hiện hữu của kẻ khác (*đương nhiên chính mình thì đã là một tác phẩm của Trời, thế nhưng các người khác dù cho họ có là thế nào đi nữa thì họ cũng vẫn là một sự sáng tạo của Trời*) - tất cả đều được bảo đảm bởi sự hiện diện của Trời. Trời cũng là nền móng của mọi trật tự xã hội - làm vua thì lẽ tất nhiên là có sẵn cái quyền thiêng liêng đó (*do Trời ban*) -, và Trời thì cũng là nền móng của luân lý - vì đây là cách biểu lộ ý chí của Trời. Ngày nay thế giới Tây Phương xem tầm nhìn ấy chẳng khác gì như là một thứ ảo giác. Chỉ trích chủ thuyết hữu thần (*theism*) cũng là một khía cạnh chính yếu trong giáo lý Phật Giáo (*Phật Giáo được hình thành trong một khung cảnh tín ngưỡng hữu thần của nhiều tôn giáo khác tại Ấn Độ, trong số này và quan trọng hơn hết là đạo Bà-la-môn. Phật Giáo không những bác bỏ khái niệm về một vị Trời sáng tạo mà còn bác bỏ cả các khái niệm triết học cũng như các phép tu tập sẵn có của các trào lưu tín ngưỡng thời bấy giờ và nhất là chống lại cả*

*chủ trương phân chia giai cấp xã hội của đạo Bà-la-môn*). Thật ra thì Phật Giáo chỉ trích chủ thuyết hữu thần bằng một cách khác hơn (*so với triết gia Nietzsche*), Phật Giáo cho rằng ý nghĩ về một vị Trời đứng ra làm cơ sở cho hiện thực là một sự lầm lẫn vì đây chỉ là một cách vật thể hóa hiện thực (*to reify / biến một thứ gì đó mang tính cách trừu tượng trở thành một vật thể. Nói cách khác là tìm hiểu hay nắm bắt một khái niệm xuyên qua hình tượng của một vật thể: thí dụ biến sự sáng tạo trở thành một vị Trời mang hình tượng cụ thể của một con người. Khái niệm "ấy, hay hành động" ấy, hay sự kiện "ấy tự nó đã là một sự sai lầm. Bởi vì Phật Giáo xem cách "vật thể hóa" hay "vật thể hóa" một khía cạnh nào đó của hiện thực chỉ là cách tạo ra thêm ảo giác*). Tóm lại là hai quan điểm trên đây (*Phật Giáo và Nietzsche*) mang một vài đường nét tương đồng nào đó. Phật Giáo cho thấy cái chết của Trời (*theo lời tuyên bố của Nietzsche*) là một tin mừng (*nên hiểu như là một sự giải thoát cho con người*).

Phật giáo rất chú trọng đến thiền định vì phép luyện tập này sẽ có thể giúp chúng ta phát hiện ra một thể dạng của sự thực tâm linh nào đó mà trước đây không hề hiển hiện ra với chúng ta (*sự tỉnh thức hay giác ngộ*).

Cái thể dạng tâm linh ấy không hẳn là một sự tin tưởng nơi Thượng Đế, giới hạn trong lãnh vực của một tôn giáo, mà đúng hơn chính là sự quan tâm tìm cách vượt thoát khỏi mọi sự lầm lẫn và khổ đau, và để ý thức được rằng mình không còn là trung tâm của tất cả mọi sự thật nữa (*tức có nghĩa là loại bỏ được cái ngã của mình*), hầu giúp mình hòa nhập với sự nóng bỏng của tình thương

yêu.

Dù đây là những người không hề tin vào bất cứ một thứ tôn giáo nào đi nữa thì họ vẫn có đủ khả năng để khám phá ra được một sự thực nào đó qua tiếng réo gọi thật thiết tha vang vọng từ nơi sâu thẳm trong con tim của họ. Họ đều có thể bước theo tiếng réo gọi đó. Ước vọng mang anh hùng tính nhằm kiến tạo một thế giới công bằng hơn thì nào có phải là một giấc mơ của trẻ con đâu (*trẻ con thường mơ ước mình là một người anh hùng thực hiện được những việc phi thường, thế nhưng lòng ước vọng góp phần kiến tạo một thế giới công bằng và nhân bản hơn không phải là một ước mơ viễn vông của một đứa bé*). Tất cả chúng ta đều mang một trọng trách nào đó trên địa cầu này vì thế trong từng khoảnh khắc chúng ta cũng nên cố gắng thực hiện được một cái gì đó, hoặc ít ra thì cũng không nên khóc rống lên để vùi vĩnh như một đứa trẻ con, và nhất là cũng đừng tạo ra thêm các niềm oán hận và những nỗi khổ đau cho người khác.

Các vị thiền sư Zen bắt đầu đặt chân đến thế giới Tây Phương từ thập niên 1950, và tiếp theo đó vào thập niên 1960 thì đến lượt các vị thầy thuộc Phật Giáo Tây Tạng. Họ tạo ra cả một luồng chấn động thật mạnh, đến độ người ta có thể xem việc du nhập của Phật Giáo vào thế giới Tây Phương ít ra cũng quan trọng tương đương như khi Âu Châu khám phá ra thế giới Hy Lạp vào thời Phục Hưng (*tức là vào các thế kỷ XV-XVI, thời kỳ mà người Âu Châu bắt đầu biết đóng tàu lớn để khám phá thế giới và cũng là thời kỳ xảy ra nhiều biến cải quan trọng trong các lãnh vực tôn giáo và văn hóa*). Đây cũng là một cơ hội giúp chúng ta nhìn lại mọi sự vật dưới

một khía cạnh mới mẻ hơn (*tư tưởng Phật Giáo có thể giúp cho người Tây Phương nhìn vào sự sống và thế giới này cũng như quá khứ của họ qua một tầm nhìn khác hơn*).

Theo ý nghĩa đó, tôi tin rằng khi quyết tâm bước theo Phật Giáo thì nhất định đây không phải là một cách biểu lộ sự hận thù của mình đối với thế giới Tây Phương - dù rằng tình trạng này cũng rất thường thấy xảy ra. Và ngược lại thì cũng không nên sáp nhập Phật Giáo vào thế giới Phương Tây một cách đơn giản nhằm để biến nó thành một thứ gia tài riêng của chúng ta.

Phật Giáo giúp chúng ta quay về với cội nguồn của chính mình và giúp chúng ta nhận ra được các mầm mống đưa đến sự diệt vong. Và đây cũng chính là cách mà Phật Giáo giúp chúng ta trở thành những con người Tây Phương đích thật.

***Tại sao Chögyam Trungpa đã giữ một vai trò thật quan trọng trong việc quảng bá Phật Giáo trong thế giới Tây Phương?***

Chögyam Trungpa (1940-1987) là một vị tiên phong thuộc tầm cỡ lớn đã đưa Phật Giáo vào thế giới Tây Phương.



Chögyam Trungpa (1940-1987)



Cuộc đời của ông là cả một pho tiểu thuyết. Ông tu học đúng theo nghi thức cổ truyền trên đất nước Tây Tạng của ông, thế nhưng rồi phải bỏ xứ để trốn sang Ấn Độ khi quê hương của ông bị người Trung Quốc xâm chiếm. Ở Ấn Độ ông học tiếng Anh, và vào năm 1963 thì nhờ đạt được học bổng của trường Oxford nên ông đã rời Ấn Độ để sang Anh Quốc. Tại đại học Oxford ông nghiên cứu về tất cả các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh, cả triết học và mỹ thuật, nhất là Nghệ Thuật Hiện Đại (modern Art). Ông là người Tây Tạng đầu tiên được hấp thụ cả hai nền văn hóa khác nhau (*văn hóa Tây Tạng và Anh Quốc*), và ông cũng đã chấp nhận sự hòa đồng ấy bằng một việc đầy ý nghĩa, ấy là chấp nhận để trở thành một người dân Anh Quốc (*nhập quốc tịch Anh*). Sau đó thì ông thuyết giảng và quảng bá Phật Giáo trong nhiều năm liền, thế nhưng ông cũng đã gặp phải quá nhiều khó khăn.

Người ta chỉ thích được tu học với các vị thầy đến từ xứ Tây Tạng xa xôi mà thôi (*Chögyam Trungpa thì đã trở thành một người Anh như họ*), và đôi khi còn xem đây là một dịp để tôn sùng họ - thế nhưng thật ra thì đây chỉ là cách để tự tách ra xa người thầy. Chögyam Trungpa cảm thấy mình đã thất bại. Thế nhưng phải làm thế nào đây để vượt qua các khó khăn hầu có thể quảng bá tín ngưỡng mà mình đã được thừa hưởng trực tiếp từ quê hương Tây Tạng của mình.

Trong lúc chưa biết phải xử trí như thế nào thì Chögyam Trungpa lại gặp tai nạn giao thông và bị thương nặng, cánh tay trái và cả chân trái của ông bị bại liệt. Thế nhưng biến cố đó lại bất ngờ chuyển thành một dịp thuận lợi giúp ông tìm thấy cho mình một

con đường: ông nhất quyết sẽ đẩy xa hơn nữa những gì ông đã từng làm trước đó. Ông không tuân thủ các lời nguyện của một người tỳ kheo nữa mà cởi bỏ manh áo cà-sa của người tu hành và khước từ cả cương vị của một nhà sư. Ông cưới một phụ nữ trẻ người Anh, và sau đó thì cả hai sang định cư ở Mỹ. Ông quyết định chọn một cuộc sống thật bình dị như tất cả mọi người khác chung quanh hầu giúp mình có thể hành động một cách phóng khoáng hơn. Mặc dù ông hoàn toàn ý thức được rằng tín ngưỡng của xứ Tây Tạng thật hết sức tuyệt vời thế nhưng các cách điều hành chính trị và xã hội của xứ sở ông (*nói chung là các tập quán xã hội*) thì không thể nào đem xuất cảng sang Tây Phương được, đây chỉ là những gì có thể gây thêm chướng ngại cho việc hoằng Pháp mà thôi (*có nghĩa là Chögyam Trungpa chọn một phương pháp hoằng Pháp khác hơn mọi người*).

Ông quay sang sử dụng con tim của mình để hàn huyên với con tim của người khác và đây cũng là chính phương pháp mới mà ông đã nghĩ ra để quảng bá Phật Giáo. Ông cũng đã sử dụng phương pháp này để viết và các quyển sách của ông đã trở thành những quyển sách không thể thiếu sót cho những ai muốn tìm hiểu Phật Giáo.

Đồng thời thì ông cũng phát hiện ra một thứ nọc độc ngăn chặn không cho người tu tập quán thấy được con đường đích thật: ấy là "chủ nghĩa duy vật tâm linh" (*hoặc có thể viết là tâm linh duy vật chủ nghĩa*"/ *spiritual materialism*). Sự khám phá này của ông thật vô cùng quan trọng.

Mỗi khi người ta quán nhận được một giá trị

tâm linh dưới một khía cạnh nào đó dù theo bất cứ một chiều hướng nào, với mục đích là để mong cầu đạt được một sự hiểu biết sâu rộng hơn (có thể hiểu là sự giác ngộ) hay một sự thực hiện nào đó (đạt được sự giải thoát hay một thể dạng tâm linh nào đó chẳng hạn...) thì Chögyam Trungpa đều nhận thấy theo chiều hướng ấy và dưới khía cạnh ấy luôn tàng ẩn một mối nguy cơ mang lại một sự lừa phỉnh thật nguy hiểm. Nếu chúng ta hướng vào một thứ gì đó mà chúng ta mong cầu sẽ đạt được nó - thay vì sẵn sàng để xả bỏ nó - thì đây sẽ chỉ là một cách khiến làm gia tăng thêm sự khốn khổ cho chúng ta. Thay vì gom góp tiền bạc để tậu một chiếc xe thật sang trọng thì tốt hơn nên tìm đến với Phật Giáo (câu này là để giải thích một cách đơn giản và cụ thể phần trình bày khá trừu tượng và bao quát trong phần trên - đọc đến câu tóm lược "này chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm vì các câu trình bày trước đó rất súc tích và khá khó để nắm bắt. Nếu chúng ta hướng vào sự mong cầu đạt được một chủ đích nào đó, dù đây là cõi cực lạc, thiên đường, một sự hiểu biết siêu nhiên..., thì phía sau những thứ ấy đều tàng ẩn một cách kín đáo một sự phỉnh gạt nào đó - imposture / lừa phỉnh, mạo nhận, dối gạt, giả mạo) và Chögyam Trungpa gọi đây là một thứ "chủ nghĩa duy vật tâm linh". Thế nhưng tiếc thay lúc nào động cơ thúc đẩy chúng ta thì cũng chỉ có vậy: tìm sự thoải mái (cõi cực lạc, thiên đường hay chiếc xe hơi thật sang) và trốn tránh hiện thực (không hội nhập được với sự chuyển động của thực tại tức không đến gần được với Phật Giáo). Thật thế chúng ta chưa sẵn sàng để mở rộng con người của chính mình.

Chögyam Trungpa luôn hằng say thuyết

giảng và giải thích về chủ thuyết tâm linh duy vật của ông (tức tu tập hướng vào một chủ đích nhằm đạt được một thứ gì đó - duy vật) và các thứ cạm bẫy của nó - đây cũng là những gì đã giúp cho Chögyam Trungpa trở thành một cây bút thật đáng nể: tương tự như ông đang cầm trong tay một con dao giải phẫu để cắt sâu vào cái khối ung bướu làm độc từ sự lầm lẫn của chúng ta (xin lưu ý là Fabrice Midal luôn tránh các thuật ngữ đặc thù đôi khi khó thấu triệt của Phật Giáo: chữ lầm lẫn ở đây có thể hiểu là vô minh, và phần trình bày trên đây cho thấy rõ ràng quan điểm của Chögyam Trungpa: tu tập theo phương pháp duy vật tâm linh là một sự sai lầm).

Thời đại của chúng ta được đánh dấu bởi khuynh hướng xét lại giá trị của những bộ mặt đại diện cho uy quyền, đây là những bộ mặt chỉ biết hướng vào chủ đích bào chữa tối đa cho mọi sự hung bạo độc đoán. Chögyam Trungpa luôn bày tỏ sự tán đồng của mình đối với chủ trương vạch mặt đó. Theo ông thì không có một thứ uy quyền nào, một giới luật đạo đức nào, một học thuyết nào hay một triết lý nào có thể gọi là chánh đáng để có thể tạo ra một tấm màn ngăn cách giữa chúng ta và thế giới được (tất cả mọi tiêu đề đều là giả tạo và lừa phỉnh và không thể nào ngăn chặn hay giới hạn được sự tự do của con người, và thật ra thì con người cũng chỉ có thể tìm thấy được sự tự do tuyệt đối bằng con đường thiên định để giúp mình hòa nhập với thế giới và thực tại - tóm lại là chỉ có Phật Giáo mới có thể mang lại cho chúng ta một sự tự do đích thật, một sự tự do mang ý nghĩa của sự giải thoát).

Chögyam Trungpa đặt chân lên đất Mỹ vào năm 1970, và ông đã tìm đủ mọi phương cách ngày càng sáng tạo hơn để thuyết giảng về *Dharma* (Đạo Pháp). Qua sự cố gắng đó và tương tự như là một phép lạ, ông đã khám phá ra được những khó khăn chính yếu trong việc hoàng Pháp trong thế giới Tây Phương và các khó khăn này thì nhiều người lại không để ý đến (*Chögyam Trungpa rất bén nhạy và sâu sắc và ông đã tìm được một phương pháp mang những người Tây Phương đến gần hơn với Đạo Pháp qua các ngành nghệ thuật*).

Ông tìm mọi cách để kết thân với các thi sĩ, nghệ sĩ, các nhà tư tưởng thuộc thời đại của ông và ông cũng đã thiết lập được một trường dạy kịch nghệ và một Viện Đại Học Phật Giáo đầu tiên cho toàn thể thế giới Tây Phương. Trong suốt cuộc đời mình không lúc nào ông lại không nghĩ đến việc nêu lên quan điểm của ông là nếu thiết lập được tín ngưỡng Phật Giáo tại Tây Phương thì đây chính là cách duy nhất để giữ được sự trung thực đối với tinh thần giáo lý của Đức Phật (*câu viết này của ông Fabrice Midal nêu lên quan điểm của Chögyam Trungpa đáng cho tất cả chúng ta phải suy nghĩ và để nhìn lại chính chúng ta và thực trạng của Phật Giáo tại một vài nước Á Châu. Theo Chögyam Trungpa thì Phật Giáo chỉ có thể trở thành một tín ngưỡng tinh khiết và trung thực được trong thế giới Tây Phương mà thôi. Thật thế ở Á Châu tuy Phật Giáo đã bám rễ từ hàng ngàn năm, thế nhưng đôi khi trong một vài quốc gia Phật Giáo lại cho thấy có chiều hướng trở thành một chiêu bài chính trị, một kế hoạch kinh tế hay chỉ đơn giản là một phương kế sinh nhai. Chính những thứ này đã khiến cho Phật Giáo trong các quốc gia*

*đó lắm khi có vẻ như bị sa lầy và chỉ còn giữ được một ít màu mè giả tạo. Trong khi đó vừa mới đặt chân đến thế giới Tây Phương chưa đầy một thế kỷ mà Phật Giáo đã cho thấy có nhiều dấu hiệu hồi sinh" với tất cả sự tinh khiết và trong sáng của nó - ít nhất là theo quan điểm của Chögyam Trungpa).*

### **Tại sao lại phải thiết lập một tín ngưỡng Phật Giáo đặc thù cho Tây Phương?**

Nếu không cố gắng tìm hiểu minh bạch mảnh đất quê hương của chính chúng ta thì chúng ta cũng sẽ không thể nào quán thấy được sự tinh khiết nguyên sinh ẩn chứa trong những lời giảng huấn của Đức Phật được. Nói một cách khác thì giáo huấn của Đức Phật cũng có thể ví như một hạt giống cho ra một cội cây và những quả ngọt thật màu nhiệm có thể giúp chữa khỏi tất cả mọi khổ đau.

Chúng ta phải đem hạt giống ấy để gieo vào ngôi vườn của mình để giúp nó nảy mầm và trở thành một gốc cây lớn. Chúng ta không nên chỉ biết say mê hạt giống và quên đi mảnh đất của chính mình - nếu không thì sẽ chẳng có gì nảy mầm trên mảnh đất đó được (*một hình thức Phật Giáo hgoại lai" và Vay mượn" sẽ tự cô lập và tự tách rời ra khỏi cộng đồng xã hội và sẽ không thể nào bắt rễ thật sâu vào một nền văn hóa khác được*). Chúng ta có thể chiêm ngưỡng và ngắm nghía cái hạt giống đó, viết ra vô số những tập luận giải về cái hạt giống đó: thế nhưng sớm muộn gì thì cái hạt giống ấy cũng sẽ chết khô và chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ tận hưởng được những quả ngọt. Nếu chúng ta không biết quan tâm đến lịch sử của dân tộc chúng ta thì Phật Giáo cũng sẽ trở thành

những gì thật xa vời với chúng ta. Thật thế có một số người Tây Phương đã biến thành người Nhật hay người Tây Tạng và đôi khi còn Tây Tạng hơn cả người Tây Tạng nữa (*các người Tây Phương tu tập theo Thiền Học Zen thì mặc áo cà-sa màu đen hay màu trà may theo kiểu của các thiền sư Nhật, lễ bái cũng giữ đúng theo các nghi thức trong các thiền viện ở Nhật; nhang đèn, chuông mõ cũng mua từ bên Nhật. Các người tu theo Phật Giáo Tây Tạng thì cũng lập bàn thờ Phật đúng theo các nghi thức Tây Tạng, mặc áo cà-sa màu nâu đỏ...*). Trong khi đó thì một số đông người Tây Tạng (*hiện đang lưu vong tại tây Phương*) thì lại chỉ muốn được trở thành người Tây Phương và được thụ hưởng sự tiện nghi của thế giới Tây Phương. Thật ra thì phần đông những người Tây Phương chúng ta (*tu tập theo Phật Giáo*) thường không hội đủ điều kiện để thực hiện được cách tu tập như thế, chẳng qua vì chúng ta có gia đình, nghề nghiệp, bốn phận..., chúng ta không thể rút bỏ tất cả được để sống trong một tu viện như ở Nhật hay trong một ngôi chùa như ở Nepal.

Khi nào vẫn còn là một thứ tín ngưỡng ngoại lai thì khi đó Phật Giáo dù có chứng tỏ là sẽ mang lại một sự lợi ích, cũng sẽ chẳng bao giờ thật sự giúp ích chúng ta một cách thiết thực được. Trong trường hợp ấy thì tu tập Phật Giáo cũng sẽ chẳng khác gì như học một thứ ngoại ngữ: dù cho có thể nói được ngoại ngữ ấy đi nữa thế nhưng chẳng bao giờ nó có thể tạo ra được một sự xúc động nào trong lòng chúng ta như khi chúng ta sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ của chính mình. Tu tập Phật Giáo dưới một hình thức ngoại lai như thế sẽ là một cách ngăn chặn không cho Phật Giáo bắt rễ trong lòng chúng ta, và

cũng sẽ không giúp cho chúng ta biến cải lấy chính mình được. Phật Giáo trong trường hợp ấy cũng sẽ chỉ là một chiếc áo khoác ngoài và cũng chỉ giữ được một lúc nào đó trên người mà thôi. Một hình thức Phật Giáo như thế sẽ không thể nào biểu trưng cho nguồn sinh khí của chính sự sống được.

Người đại diện tiêu biểu nhất cho chủ trương ấy là Chögyam Trungpa và tôi cũng đã dựa vào chủ trương này để thành lập hiệp hội *Prajna* và *Phila*. Tiếng Phạn *Prajna* có nghĩa là sự trong sáng của trí thông minh (*tức là Trí Tuệ, một từ gốc Hán-Việt có vẻ quen thuộc hơn với người đọc. Và cũng xin mạn phép nhắc lại là tác giả thường cố tránh không dùng các thuật ngữ Phật Giáo quen thuộc và cũng không đồng ý với cách dịch của một số học giả khác, và do đó ông cũng đã tự dịch các thuật ngữ tiếng Phạn, Pali, Tây tạng... khi viết. Chữ Prajna thông thường được dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương là Sagesse hay Wisdom, đây là một cách dịch hoàn toàn gượng ép và rất sai*), là *nhãn quan* của Đức Phật, hay còn gọi là *quả mang* lại từ sự tu tập. Đây là cách giúp chúng ta không bị sa lầy trong cái ngã của mình để có thể quán nhận được mọi sự vật đúng với sự hiện hữu của chúng. *Phila* là một thuật ngữ trong tiếng Hy Lạp, thật vậy ngôn ngữ Hy Lạp đã bắt rễ rất sâu vào mảnh đất quê hương của chúng ta. *Phila* có nghĩa là tình thân thiện, nếu hiểu theo ý nghĩa rộng hơn thì đây là lòng nhân ái ngập tràn phúc hạnh.

Tuy nhiên và dù sao đi nữa thì cũng không được phép vơ đũa cả nắm, tức không được lầm lẫn giữa những lời giảng huấn của Đức Phật với các cách phát biểu của người Hy

lập - đây cũng chính là sự lầm lẫn của không biết bao nhiêu tín ngưỡng khác trong lịch sử (tức là các tín ngưỡng độc thần của Tây Phương). Tóm lại là phải ý thức được cội nguồn đó (tức ngôn ngữ Hy Lạp) hầu có thể giữ được một vị thế độc lập nào đó đối với nó nhằm để giúp chúng ta có thể tìm thấy được những từ riêng biệt trong chính ngôn ngữ của chúng ta, những từ đó không thuộc vào ngôn ngữ Hy Lạp và cũng không thuộc vào các ngôn ngữ khác của Phương Đông. Chúng ta phải sáng chế ra các thuật ngữ sao cho thật thích nghi ngay trong những bước đầu chập chững này (khi nhìn lại Phật Giáo Việt Nam chúng ta không khỏi nhận thấy đầy rẫy những thuật ngữ ngoại lai gồm các từ Hán Việt của một thời đại xa xưa, chẳng hạn như các từ vô minh, vô thường, vô ngã, duyên khởi, hỷ xả, diệu đế, bát nhã, chính kiến, tà kiến, vô sắc, chánh đạo, ngũ giới, tam giới, dục giới, sắc giới v.v. và v.v... Các thế hệ ngày nay không còn hiểu được ý nghĩa của các từ ấy là gì nữa. Một Phật Giáo tách rời khỏi sự sinh hoạt của một xã hội đương thời thì sớm muộn cũng sẽ bị đào thải. Một hình thức Phật Giáo già nua vay mượn với những bước chân khập khễnh sẽ khó lòng tiến xa được. Fabrice Midal đã nhìn thấy ngay vấn đề này khi Phật Giáo Tây Phương mới chập chững với những bước đầu tiên, ông cảnh giác các học giả khác không nên sử dụng các ngữ tự mang nguồn gốc Hy Lạp phản ảnh một triết lý thật xa vời với tư tưởng Phật Giáo để nói lên giáo lý của Đức Phật).

(Còn tiếp)

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Đạo

278

Tất cả hành khổ đau  
Vời Tuệ, quán thấy vậy,  
Đau khổ được nhàm chán:  
Chính con đường thanh tịnh.

279

Tất cả pháp vô ngã,  
Vời Tuệ, quán thấy vậy,  
Đau khổ được nhàm chán:  
Chính con đường thanh tịnh.



### Nhật ánh trăng

Từ kiếp nào hạt bụi  
Hoá làm kiếp phong trần  
Bước đi vương nắng hiện  
Bụi hồng vương trăm năm.

Nén gậy trang kinh mở  
Nhật nhòa chữ run run  
Bóng Người về lã đặng  
Nghìn năm vẫn ung dung.

Dưới trăng ngời đọc kệ  
Tụng nghìn trang kinh hoa  
Vọng âm hải triều dậy  
Biển trầm bọt nước qua.

Lữ hành xuôi quán trọ  
Trăm năm mỗi gót hồng  
Tàn canh lay đáy mộng  
Tay dài nhật ánh trăng.

## 48 Pháp Niệm Phật

*Tác giả: Diệu Không Đại Sư (Giang Đô Trịnh Vi Am)*

*Dịch giả: Sa Môn Thích Tịnh Lạc*

### 40. CÔ THÂN NIỆM PHẬT

Tỳ kheo tu hành không cần bạn lữ. Cảnh niệm Phật càng cô tịch càng hay! Cao thấp tùy hợp, hườn gấp tùy phần, cốt mong cầu được thành một khối (nhứt tâm). Chính lúc bấy giờ nên biết: thân cô nhưng tâm không cô, vì tâm của chư Phật và đức Di Đà chưa từng tạm rời ta. Móng lòng là Phật biết, khởi niệm thì Phật hay, lo gì cô tịch? Nếu Pháp môn Tịnh độ còn điều gì chưa thiết hiểu rõ, nên tìm kinh sách Tịnh độ mà coi. Như kinh A Di Đà, kinh Quán Vô Lượng Thọ, Thiên Thai Trí Giả Đại Sư Thập Nghi Luận, Thiên Như Hòa Thượng Tịnh Độ Hoặc Vấn, Đại Hựu Thiên Sư Tịnh Độ Chỉ Quy, Long Thọ Tịnh Độ Văn, Tịnh Độ Thần Chung, Tây Phương Công Cứ, Tây Phương Xác Chỉ, Di Đà Số Sao v.v... Đây chỉ dẫn một ít điều rõ ràng dễ hiểu, ngoài ra, còn nhiều thứ hay hơn, không kể xiết. Nên tìm học hỏi nơi các bậc cao minh thông hiểu Tịnh độ.

Lời phụ giải: Người tu hành cần nơi vắng vẻ để cho tâm niệm được chuyên, nhứt là tu Tịnh độ. Vì không nhứt tâm tức không thể sanh Tịnh độ, mà muốn nhứt tâm, đầu tiên phải tìm chỗ yên lặng để lắng tâm tư. Như mặt nước có đứng lặng thì muôn sao mới hiện, mà muốn mặt nước lặng không gì hơn là đừng có gió. Khi đã nhập vào thể tịch của tự tâm tức đã nhập vào pháp giới thân của chư Phật, bấy giờ không chỉ một ngọn đèn huệ của ta độc hiện, mà ta đã hòa đồng cùng vô lượng vô biên huệ đấng của mười

phương chư Phật, ai bảo là cô tịch? Chỉ sợ ta đại đột không hiểu, mà lo đua chen chốn trần tục lao xao, đến khi bỏ xác thân này, lại một mình một bóng lui thui vào chốn địa ngục A Tỳ, đây mới thiệt là cô tịch.

### 41. KẾT KỲ NIỆM PHẬT

Kết kỳ là kết thất (7 ngày làm một kỳ), nếu kết kỳ một mình, thì nên sắm bốn thứ để ăn: cơm khô, trái cây, gừng sống, dầu mè; tám thứ để dùng: lư hương, đèn dầu, bô đoàn (đồ để ngồi thiền), ghé dựa, áo bông (đồ ấm), khăn hay mũ, thùng vệ sinh, giấy vệ sinh (giấy sứt). Ngoài 12 thứ đó, không để một thứ gì cả. Có thể trong suốt một tuần, không cho ai lai vãng, để rảnh rang niệm Phật.

Nếu có 5,6 người đồng phát tâm kết kỳ niệm Phật, thời cần phải thỉnh một vị hộ thất, lập qui điều cho nghiêm chỉnh dán ở trước cửa.

Tất cả mọi cử động, uống ăn, hương hoa dâng quả, đều do vị hộ thất cung cấp đầy đủ, thời những người đồng thất cũng có thể suốt trong bảy ngày chí tâm niệm Phật. Nếu còn hạn cuộc trong tình chấp buộc ràng, chưa biết những điều lợi hại của việc tu hành, thì đừng nên sớm khinh suất mà làm việc này.

Lời phụ giải: Sợ không vào thất kết kỳ, thì bao nhiêu công chuyện ngoài đời, hoặc khách khứa bạn bè, không sao được yên tịnh mà niệm Phật. Thế nên cần phải kết kỳ, tức là lập thể trốn khách, trốn việc vậy. Những

thứ cần dùng phải sắm đủ, để khỏi phải bận tâm, không nghĩ móng, hoặc nhờ hỏi người ngoài, hầu yên tâm niệm Phật. Đây chỉ nói đến bảy ngày, nhưng nếu người nhiều phương tiện, hoặc rảnh rang, có thể kết hai hoặc ba thất v.v... không hạn cuộc. Khi đã quyết định, thì đừng để ngoại sự chi phối, rồi nửa chừng dở thất, nếu chưa hết kỳ mà vội mở cửa, thì thật là chua! Nên biết rằng: người tu, càng tu nhiều ma càng khảo nhiều, nên không thể lơ mơ được, bởi thế nên phải hiểu và phải nhận định kỹ trước khi làm, không thể thua cuộc mà hỏng việc, lại để cười cho kẻ bàng quan.

## 42. TỰ HỘI NIỆM PHẬT

4,5 người hẹn nhau hội họp tu pháp niệm Phật. Trước hết phải đặt điều ước, trật tự, sau mới bắt đầu niệm. Lúc đầu niệm thì một tiếng mở một tiếng niệm, một người xướng bao nhiêu người niệm theo, đều đều không nên so le, lộn xộn mà làm loạn động tâm người đồng niệm.

(Pháp này không kết thất như pháp trên, mà tùy phương tiện tu tập thế thôi, bao nhiêu người cũng được, bao nhiêu ngày cũng không hạn cuộc.)

## 43. NIỆM PHẬT ĐỂ THÀNH TỰU CHO NGƯỜI

Hoặc ở yên một chỗ niệm Phật mà cầu nguyện cho người, hoặc đồng với người khác kết kỳ niệm Phật. Hoặc đem pháp môn niệm Phật chỉ dạy cho người biết, hoặc cho người mượn sách Tịnh Độ mà xem, hoặc phá những mối nghi lầm của người khác

trong pháp môn này, hoặc khuyên người bền chí niệm Phật, những việc ấy đều tốt và đều có công đức cả.

Nhưng nếu người trong lúc lâm chung mà có mình đến hộ niệm, khiến cho người bệnh luôn luôn nhớ câu niệm Phật, vừa nhớ vừa niệm, làm cho người ấy sau khi tắt hơi rồi được vãng sanh về cõi Tây phương, đó là thành tựu pháp thân huệ mạng cho người, công đức này còn thù thắng hơn.

(Pháp này không có gì là khó hiểu cả.)

## 44. KHI CÓ TAI NẠN NÊN NIỆM PHẬT

Phàm lúc xảy ra tai nạn, mà nhớ phát tâm niệm Phật, tất có kỳ ứng (ứng nghiệm lạ thường). Tuy rằng một nước bị can qua hay một làng bị dịch lệ, mà niệm Phật để cầu, thì một người niệm một người an, trăm người niệm trăm người an. Không phải Phật có lòng riêng, lúc nào cũng trong ánh sáng bình đẳng, vô tâm mà ứng hiện. Vì sao? Vì động niệm thành tiếng tự mình rõ biết hào quang sáng của đức Phật A Di Đà trụ trên đỉnh đầu ta, thời tự nhiên mỗi niệm đầy đủ, mỗi niệm bền chắc, mỗi niệm dài lâu, thời hào quang của Phật chiếu đến gia hộ các vị thiện thần độ trì, tự mình có thể lìa khỏi nạn tai, xin đừng chuyên niệm.

Lời phụ giải: Có người bảo: niệm Phật làm sao dứt được nạn này, nạn khác? Đó là tại vì mình không tha thiết, hay niệm mà lòng vẫn nghi ngờ, thì bao nhiêu đó cũng chứng tỏ không đem kết quả tốt đến cho mình rồi. Nên hiểu rằng: Tâm mình lúc bấy giờ chỉ nghĩ có một chuyện niệm Phật ngoài ra không nghĩ gì khác, một niệm quên thân,

một niệm an tâm ấy càng kéo dài, thì khổ nào đày ải ta được? Câu “Linh tại ngã bất linh tại ngã” có ý vị lắm thay! Một người rồi nhiều người bắt đầu niệm Phật tức là chuyển ác niệm thành thiện niệm, thiện niệm ấy càng kéo dài thì tai nạn nào mà không khỏi, tội khổ gì mà chẳng an?

Ngoài ra trong kinh ghi 10 điều lợi ích của sự niệm Phật, tôi xin kính ghi chép ra đây để quý vị tin mà cố gắng:

Thường được chư Phật ngày đêm hộ niệm, đức Phật A Di Đà phóng quang nhiếp thọ.

Thường được 25 vị Đại Bồ Tát như đức Quán Thế Âm thủ hộ.

Ngày đêm thường được chư thiên cùng đại lực thần tướng ủng hộ.

Tất cả dạ xoa, ác quỷ, rắn độc, thuốc độc đều không thể làm hại.

Không bị những tai nạn: nước, lửa, đao, tên, gông, xiềng, lao ngục, giặc cướp, oan gia cùng các thứ chết dữ.

Những tội đã làm thấy đều tiêu diệt, những kẻ chết oan vì mình đều được giải thoát, không còn kết oán ràng buộc.

Ban đêm nằm ngủ thường thấy điềm lành, hoặc thấy sắc thân trắng diệu của Phật A Di Đà.

Tâm thường vui vẻ, sắc thường tươi nhuận, khí lực đầy đủ, việc làm có kết quả tốt đẹp lợi ích.

Mọi người trông thấy đều vui mừng, cung kính hoặc lễ bái cũng như kính Phật.

Khi mạng chung tâm không sợ hãi, chánh niệm hiện ra, được Tây Phương Tam Thánh tiếp dẫn sanh về Tịnh độ hưởng sự an vui không cùng!”

#### 45. NIỆM PHẬT TRONG LÚC CHIÊM

#### BAO

Nguyện lực bền chắc, công phu tinh nhuần, ban ngày giữ niệm khấn khấn, ban đêm vẫn giữ niệm khư khư, thời trong giấc chiêm bao tự mình có thể niệm Phật, đó là triệu chứng sắp vãng sanh, vậy phải giữ điều hòa và phải cố gắng lên mãi, đừng lui đừng loạn.

Lời phụ giải: Niệm Phật đến giai đoạn này, thật đã khá tinh nhuần. Có nhiều người niệm được ban đêm, ban ngày không, lúc thức niệm lúc ngủ không. Như vậy tất còn gián đoạn, do công phu chưa thuần. Phải tập thể nào: luôn luôn giữ niệm niệm Phật, dù khi thức hay lúc chiêm bao. Muốn tập điều này thì trước khi đi ngủ hãy cố niệm Phật cho đến khi nào ngủ mòm mới thôi, lại trước khi lên giường phải đánh thức tâm niệm Phật bằng cách tự dặn dò: muốn thoát ly sanh tử không gì hơn người phải luôn nhớ niệm Phật, dù khi thức hay lúc ngủ. Mỗi hôm nhớ dặn thế, sẽ quen dần dần, tự nhiên có kết quả. Quý vị muốn khuya thức dậy đúng giờ nên tập theo cách này: trước khi đi ngủ phải dặn thành tiếng: “Đúng 5 giờ (hay 4 giờ tùy) phải thức dậy,” nói đôi ba lần như thế, sáng ra sẽ dậy đúng giờ, nhưng nên nhớ một vài ngày đầu có khi bị xê dịch ít nhiều, vì ý niệm chưa thuần, nhưng sau đó thì sẽ thức đúng dần dần, rồi thì đúng hẳn, mười hôm như một. Điều này gọi là tập quen thành lệ chớ không có gì lạ cả.

#### 46. NIỆM PHẬT TRONG LÚC BỊNH

Bệnh là cơ sắp chết, chết là mối quan hệ của các thánh, phàm, tịnh, uế. Trong lúc bệnh (bệnh nặng) phải khởi tưởng niệm là sẽ chết (để không sợ chết). Phải siêng niệm Phật, quyết định chờ chết, ắt có hào quang của



Phật đến tiếp dẫn, làm toại chí nguyện vãng sanh của ta. Nếu trong lúc bệnh, dùng không niệm Phật thì tất cả sự ái luyến sợ sệt, phiền não hiện lên rần rần, các thứ tạp niệm như tề nổi dậy. Thế thì con đường sanh tử lấy gì cứu vớt? Ngày xưa có một vị Tăng bệnh nặng, rên thành tiếng “Ôi cha.” bỗng tự biết người tu lúc nghĩ nhớ đến đạo mà lại rên như thế là sai, liền khởi niệm A Di Đà Phật. Nhưng con đau không chịu dứt, nên một tiếng rên “ôi cha” là một tiếng niệm Phật tiếp theo, ngày đêm không dứt. Khi bệnh lành, thầy bảo mọi người: “Trong lúc bệnh tôi rên thành tiếng “ôi cha” và chen một tiếng niệm A Di Đà Phật, hôm nay bệnh lành, tiếng A Di Đà Phật hiện còn mà tiếng rên “ôi cha” chẳng biết biến đâu.”

Hy hữu thay! Đây là trường hợp tinh tấn trong lúc bệnh vậy.

Lời phụ giải: Ở đời, có ai khỏi chết, thế mà có kẻ sợ chết đến thành đốn hèn, hay tham sống đến quên chết, thật khổ thay!

Sợ chết rồi cũng không thoát chết, thì có sợ cũng bằng thừa. Ngày xưa có nhiều vị làm những chuyện có thể gọi là đáng buồn cười, thế mà thật là ý vị: Sắm sẵn một cái hòm (quan tài), đem đem vào ngủ trong ấy, thật là một việc mà người đời ai cũng sợ. Một người thân, rất thân, vừa mới dứt hơi có kẻ đã không dám léo hánh đến gần, đừng nói dở mặt để xem. Vào ngủ trong hòm, cho biết rằng vị ấy coi cái chết như một giấc ngủ, không có gì đáng sợ, hơn nữa để thấy rằng: Cái chết nó sẵn sàng đến với ta bất cứ lúc nào, để mà không sợ chết, chỉ có lo vun quén cho mình một kiếp sống không bao giờ chết: con đường giải thoát. Vậy chúng ta hãy cố mà niệm Phật, đừng sợ chết, vì cái chết

của một xác thân này chỉ là một sự cời một cái lột tạm của vô lượng thân vô thường biến chuyển về sau, nếu ta chưa được giải thoát!

## 47. PHÚT LÂM CHUNG NÊN NIỆM PHẬT

Phút lâm chung nên cố gắng ghi nhớ 4 chữ A Di Đà Phật đừng để sót quên. Nếu niệm lớn được thời niệm, còn không niệm lớn được thì niệm nhỏ. Trường hợp lớn nhỏ đều không niệm được (vì quá mệt) thì nên ghi khắc thâm tưởng 4 chữ trong thâm tâm, đừng cho quên sót.

Những người hầu hạ chung quanh phải thường nhắc nhở khuyến khích người bệnh nhớ Phật, niệm Phật.

Phải biết rằng: trong nhiều đời, nhiều kiếp, vì ta bị loạn niệm trong lúc này (gần chết) mà phải luân hồi mãi trong vòng ba cõi. Tại sao? Vì sanh tử, luân hồi đều do nhưt niệm làm chủ. Nếu nhưt niệm chuyên chú niệm Phật, thì thân tuy chết nhưng tâm thần không tán loạn, liền theo nhưt niệm ấy vãng sanh Tịnh độ.

Vậy nên hãy nhưt tâm ghi nhớ bốn chữ A Di Đà Phật đừng quên!

Lời phụ giải: Người tu Tịnh độ khi gần mạng chung, nên phải dự tính rằng: Phút lâm chung là điều quan trọng cuối cùng của đời người tu hành niệm Phật, nếu giữ gìn không kỹ, vận dụng không khéo, thì chẳng những luống uổng công phu trong một đời là vẫn mang cái khổ lụy luân hồi sanh tử, không sao tránh khỏi. Hướng chi thân ta đây do nơi nghiệp thức, nhờ chút tinh cha, huyết mẹ tạo nên, hễ có hình phải có hoại, có sanh

tất có tử, thật không vĩnh viễn tồn tại.

Còn cõi ta ở đây, đầy đủ uế trước, ác hiểm, cũng từ nơi vọng nghiệp như bản mà sanh, không phải là cảnh thanh tịnh, an nhàn đáng cho ta quyến luyến. Ngày nay ta nhứt tâm niệm Phật cầu khi bỏ thân này được vãng sanh Tây phương Cực Lạc, chẳng khác nào bỏ áo cũ dơ, mặc áo mới sạch, thì còn mong gì hơn nữa.

Nếu suy nghĩ, dự tính được như thế, thì đến khi sắp chết, trong lòng không còn tham luyến sắc thân, ngoài không còn đắm mến cõi đời, nhứt tâm chánh niệm trực vãng Tây phương, dù sức muôn trâu cũng không kéo lại được.

#### 48. PHÁT NGUYỆN SÁM HỐI NIỆM PHẬT

Than ôi! Trong đời có thiếu gì kẻ không biết niệm Phật, có người cho niệm Phật là dị đoan nên không chịu niệm, người xuất gia cho niệm Phật là việc tất nhiên của mình phải làm, chớ không biết tại sao phải niệm, kẻ cuồng huệ biết có Phật, nhưng lại không khứng niệm, kẻ ngu si không biết Phật nên không niệm. Đây là đem so sánh, còn có những ngu phu, ngu phụ, nghe nói lý như quả cũng biết niệm Phật, nhưng lại mong cầu được phước báo đời sau, vẫn không thoát khỏi hột giống luân hồi.

Tìm kẻ thật vì đường sanh tử mà niệm Phật trong trăm người họa chăng chỉ có một hai! Nên biết rằng, người đã niệm Phật, tức xứng hợp với lòng từ của Phật, phát thệ nguyện rộng lớn tế độ chúng sanh. Tất cả tội cấu oan khiên thảy đều sám hối. Tất cả những công

đức dù nhỏ dù lớn đều đem hồi hướng Tây phương, như thế mới là CHÁNH NHƠN NIỆM PHẬT.

Lời phụ giải: Làm một việc gì đều phải có mục đích và tất nhiên phải có đạt đến kết quả của nó. Một việc niệm Phật, siêu xuất luân hồi, vãng sanh Tịnh độ, với mục đích đã nhắm và với kết quả sẽ đạt thật là cao siêu và thật tế, thời hành nhưn ắt phải rõ thấu và tận dụng tri giác của mình, đâu phải những điều huyền hoặc, vu vơ hay thiên cận mà khinh hốt.

Nhận thức đúng đắn điểm này thời việc làm ắt không đến đổi luống. Thiệt lòng niệm Phật cầu thoát sanh tử thời cầu mong phước báo hữu lậu ở thế gian làm gì? Vạn vật vô thường của cõi thế gian nào phải là chỗ gởi thân vĩnh viễn của ta đâu? Nhưng đó chẳng qua vì hoặc nghiệp, phiền não nhiều kiếp sâu dày, mặc dầu cũng có hiểu biết đầy, nhưng lại phải chướng dày huệ mỏng, nên rồi phải tự cam với số phận hẩm hiu. Vậy khi đã rõ thông và phát tâm niệm Phật thì phải hết lòng, hết sức sám hối nguyện tiêu trừ tất cả chướng cấu trần lao để lòng thanh thoát, không còn bị những ảo ảnh gạt lường, mới mong đạt thành sở nguyện.

[1] Thành khối tức Nhứt Tâm hay Tam Muội đó. Niệm Phật cốt giữ một lòng không tán loạn, không xen tạp, như đường đã thành kẹo.

[2] Hôn trầm: nặng nề, ngu gật, làm cho thân không được tự tại, tâm không được sáng suốt.

[3] Thân buộc tâm niệm, đừng cho nó chạy theo vọng trần, vọng cảnh tán loạn mất chánh niệm, bấy giờ tinh thần sẽ được sáng suốt.

[4] Tâm khí: Tâm là tâm niệm, khí là hơi thở. Tâm niệm bị loạn động, hơi thở đứt nối không đều, nên gọi là tâm khí không điều hòa.

[5] Khí tịnh tâm bình: hơi thở điều hòa, an tịnh, tâm niệm bình thản, thơ thới.

[6] Thường người ta niệm sáu chữ (lục tự Di Đà) nhưng suy kỹ thì sáu chữ sẽ khó nhứt tâm và khó thành khối hơn 4 chữ. Ngài Pháp Chiêu Đại Sư trong Ngũ Hội Niệm Phật cũng chủ trương 4 chữ.

[7] Hồi quang phản chiếu: Xoay quán trí trở về quán sát nội tâm, không duyên theo ngoại cảnh.

[8] Niệm đầu: Không phải niệm đầu là lúc đầu khi mới niệm Phật, mà mỗi niệm nối liền nhau, câu niệm Phật trước gói đầu câu niệm Phật sau, không hở không đứt.

[9] Vô ký là không nhứt định thiện hay ác.

[10] Ba thân Phật: Pháp thân, Báo thân, Ứng hóa thân.

[11] Hắc nghiệp: Nghiệp đen, chỉ cho phiền não nghiệp, ác nghiệp.

[12] Buông bỏ thân tâm: nguyên chữ Hán “thân tâm phóng hạ,” ý nói không còn một chút gì dính mắc trong tâm, xả bỏ tất cả, nghĩa như câu “huyền nhai tán thủ” là ở trên

gộp đá cao, buông tay rơi xuống vực sâu thăm, không còn níu nắm đâu nữa cả.

[13] Pháp vương là vua của các pháp, ý nói đức Phật đã thâm đạt thật tướng các pháp, ở trên sự vật mà nhìn sự vật.

[14] Trời Hửu đảnh là cõi trời cao tột cảnh trời Sắc giới.

[15] Phong luân: Sắc gió dưới đáy trái đất. Nhờ sức gió mạnh quay tít không ngừng, gây một sức mạnh vô ngàn để duy trì thế giới.

[16] 6 căn, 6 trần, 6 thức.

[17] Khi hạ thủ công phu mà đạ được kết quả thì gọi là đắc thủ.



### Mượn chữ

Mượn chữ  
Rong chơi miền bụi trắng  
Tờ trắng vàng  
Pha lẫn khói sương xanh  
Tay muốn hái  
Thơ xưa rơi biển lặng  
Nghe nổi buồn  
Ngôn ngữ vỡ lan canh!

**Minh Đức Triều Tâm Ảnh**

# VỮ TRỤ ĐANG SỐNG

Bác sĩ Nha khoa PHAN THÀNH HẢI.

Đôi khi chúng ta tự hỏi: Sự nuôi sống cho cơ thể của chúng ta hoạt động như thế nào? Ngoài trừ những người học về ngành y, phần đông chúng ta còn mù mờ về vấn đề này lắm. Chắc rằng trên con đường tiến đến giác ngộ giải thoát, chúng ta cũng cần nên tìm hiểu về cơ thể của chúng ta hoạt động như thế nào. Sau đây chúng ta cùng nhau khảo sát sơ lược về hoạt động của cơ thể gọi là chu trình biến dưỡng tuần hoàn:

- Đầu tiên khi chúng ta ăn thì cần hàm răng nghiền nát thức ăn, trong nước bọt có tiết ra vài phân hóa tố để làm cho thức ăn dễ tiêu hóa.

- Sau đó đồ ăn thức uống được nuốt vào dạ dày. Ở đây dạ dày nhồi bóp cho thức ăn rã ra. Dạ dày và túi mật lại tiết ra thêm vài phân hóa tố làm cho thức ăn tan ra cuối cùng thành chất lỏng sền sệt. Kế tiếp chất lỏng đó được đưa xuống ruột non. Ở ruột non có những nếp gấp và ống nhỏ hút dưỡng chất trong chất lỏng đó vào cơ thể. Còn lại những chất xơ trong chất lỏng sền sệt đó được đẩy xuống ruột già thành phân tống ra ngoài theo đường hậu môn.

- Dưỡng chất trong các ống nhỏ đó được hút tập trung vào Tĩnh Mạch Cửa (Portal Vein) để đưa dưỡng chất vào trong gan. Gan có nhiệm vụ lọc những chất độc trong dưỡng chất và phân tích dưỡng chất thành những chất bổ nuôi cơ thể.

- Sau khi đi qua Gan, những chất bổ đó được đưa ra Tĩnh Mạch Chủ dưới (Inferior Vena Cava) để đưa lên Tim. Trên đường đi, Tĩnh Mạch chủ dưới đi ngang qua hai Trái Thận. Máu từ hai Trái Thận được đưa ra theo Tĩnh Mạch Thận phải và Tĩnh Mạch Thận trái rồi nhập vào Tĩnh Mạch Chủ dưới. Máu này đã được Thận lọc rồi nhưng là máu đen vì hồng cầu có chứa khí Carbonic ( $CO_2$ ). Tất cả những chất bổ dưỡng và máu đen trong Tĩnh Mạch Chủ dưới được đưa lên Tim vào trong Tâm Nhĩ phải.

Tim là một khối cơ thịt to gần bằng nắm tay có bốn ngăn. Trong Tim có vách ngăn lớn ngăn Tim từ trên xuống dưới thành 2 phần phải và trái. Phần bên phải lại có những Valve Tim chia thành 2 ngăn. Ngăn nhỏ ở trên gọi là Tâm Nhĩ phải; ngăn lớn ở dưới gọi là Tâm Thất phải.

Phần bên trái của Tim cũng có những Valve chia thành 2 ngăn gọi là Tâm Nhĩ trái và Tâm Thất trái.

- Khi máu đen và các chất bổ dưỡng được đưa vào Tâm Nhĩ phải rồi chúng được hút xuống Tâm Thất phải. Các Valve phân chia Tâm Nhĩ và Tâm Thất được mở ra cho máu chảy từ Tâm Nhĩ xuống Tâm Thất; đó là thời kỳ Trương Tâm.

Kế đó, là thời kỳ Thu Tâm tức là Tim bóp lại. Các valve phân chia Tâm Nhĩ và Tâm Thất sẽ đóng kín lại. Hỗn hợp máu đen và

các chất bổ dưỡng ở trong Tâm Thất phải được tổng qua Phổi theo ống Phổi (Pulmonary Trunk).

- Trong hai trái Phổi, máu đen sẽ thành máu đỏ vì hồng cầu nhả khí Carbonic ra theo hơi thở thoát ra ngoài và hồng cầu kết nạp khí Oxygen ( $O_2$ ) từ không khí hút vào.

- Sau đó máu đỏ và các chất bổ dưỡng theo các Tĩnh Mạch Phổi được hút trở lại Tim, rồi chúng được đẩy xuống Tâm Thất trái trong thời kỳ Trương Tâm.

Tới thời kỳ Thu Tâm, các Valve ngăn Tâm Nhĩ và Tâm Thất đóng lại; Tim bóp đẩy máu đỏ và chất bổ dưỡng ra khỏi Tim bằng đường Động Mạch Chủ (Aorta). Từ Động Mạch Chủ, máu đỏ và những chất bổ dưỡng được phân tán đi khắp cơ thể để nuôi những Tế Bào của các bộ phận. Sau khi nuôi các Tế Bào rồi, máu đỏ trở thành máu đen; chất bổ trở thành chất cặn bã được thu gom theo các đường Tĩnh Mạch chảy xuống Thận.

Ở Thận, các chất cặn bã được lọc chảy xuống đưng ở Bàng Quang thành nước tiểu ra ngoài. Máu đen ở Thận lại chảy vào Tĩnh Mạch Chủ dưới đi tiếp tục chu trình tuần hoàn nuôi dưỡng cơ thể con người.

Bây giờ chúng ta nhìn xem Tế Bào của các bộ phận hoạt động như thế nào? Đơn giản là: Mỗi Tế Bào có màng Tế Bào bao bọc, bên trong Tế Bào có một Nhân, chung quanh nhân là chất lỏng có những Ty Lạp Thể. Màng tế bào có những lỗ nhỏ để chất bổ dưỡng gồm 3 thành phần là Chất Đạm, Chất Đường và Chất Béo cùng với Máu gồm có Hồng cầu, Bạch cầu và Tiểu cầu đi ra, vô được.

Khi chất bổ dưỡng đi vào tế bào thì các chất đạm mới sẽ thay thế các chất đạm cũ đã hư hoại; các chất đường được Oxy trong hồng cầu đốt tỏa ra nhiệt lượng để hâm nóng cơ thể và làm cho cơ thể có năng lượng để hoạt động. Nếu hoạt động nhiều quá thì chất béo bị phân tích thành chất đường để bị đốt cho ra thêm năng lượng. Nếu hoạt động ít thì chất đường dư thừa sẽ đọng lại thành chất béo tạo nên những mô mỡ.

Khi Oxy đốt cháy chất đường thành than thì nó kết hợp với than đó thành Carbonic ( $CO_2$ ) bám trở lại hồng cầu ra khỏi màng tế bào. Các chất cặn bã cũng bị thải ra khỏi tế bào cùng với máu đen theo đường tĩnh mạch xuống thận để thận lọc.

Đến đây thì có nhiều người bất giác bỗng la lên “Chúng ta đang sống!”. Trong niềm phấn kích đó họ nhìn ra ngoài cửa thấy cây cỏ xanh tươi đang đâm chồi nảy lộc, bướm bay chim hót thì lại la lên “Vũ trụ đang sống!”. Thật là hớn hờ, hoan lạc!

Bây giờ nếu chúng ta dùng kính hiển vi cực mạnh để xem trong nhân của tế bào thì ta thấy các vòng xoắn di truyền DNA và RNA. Vòng xoắn này kết hợp bởi các dây của những nguyên tử như Oxygen, Hydrogen, Nitrogen...

Nếu ta có kính hiển vi điện tử nữa thì ta có thể xem được cấu tạo của các hạt nguyên tử. Thành phần của một nguyên tử gồm có một nhân ở giữa, xoay vòng chung quanh nhân là những điện tử mang điện tích âm (Electron). Khoảng cách giữa điện tử với nhân nguyên tử tương đối rất xa. Điện tử có khối lượng cực nhỏ; có lẽ người ta không tìm ra loại nào

nhỏ hơn nó nữa!

Trong nhân nguyên tử thường gồm 2 loại hạt là Dương điện tử (Proton) và Trung hòa tử (Neutron). Hai loại hạt này có khối lượng gần bằng nhau và lớn hơn âm điện tử khoảng chục nghìn lần.

Trung hòa tử không mang điện; còn Dương điện tử thì mang điện tích dương. Rơi vào một trung hòa tử hay Dương điện tử thì thấy nó được cấu tạo bằng 3 hạt căn bản gọi là Quark.

Tuỳ theo loại nguyên tử có nhiều hay ít trong Trung hòa tử, Dương điện tử và âm điện tử mà thành ra các chất khác nhau. Trong thiên nhiên có khoảng hơn 100 chất, nhỏ nhất là chất Hydrogen có khối lượng "1,0079u" (u là đơn vị đo khối lượng của nguyên tử); vừa vừa thì có Carbon với khối lượng 12.011u. Lớn nhiều thì có chất Uranium khối lượng 238.029u.

Sau này người ta tìm ra thêm những hạt nhỏ như Meson, Muon... cỡ bằng Electron nhưng khoa học ngày nay không biết thêm những hạt vật chất nào nhỏ hơn được nữa mà người ta nhận thấy rằng tràn đầy khắp vũ trụ là nguyên tử vật chất và thể loại khác là năng lượng.

Năng lượng thì có nhiệt năng, điện năng, động năng, quang năng, phóng xạ, nguyên tử... Ngoài trừ quang năng còn các loại khác thì vô hình nhưng chúng thật có trong vũ trụ. Liệu có liên hệ nào giữa vật chất và năng lượng không?

Đến đây thì ta gặp được phương trình nổi

tiếng của hà bác học Albert Einstein (1879 – 1955) là  $E = mc^2$ .

E: Năng lượng, m : khối lượng của vật chất.  
C: Vận tốc của ánh sáng (300.000Km/giây).  
Như vậy theo phương trình này thì năng lượng và vật chất có thể hoán chuyển qua lại lẫn nhau. Nói cách khác năng lượng chính là vật chất hay vật chất chính là năng lượng. Vật chất chính là năng lượng kết tụ lại; còn khi vật chất rã ra thì phóng thích năng lượng.

Có gì chứng minh phương trình của Einstein là đúng không?

Trong thiên nhiên ta thấy chất Uranium có khối lượng  $m = 238.029u$ ; sau nhiều năm phóng thích năng lượng, nó nhỏ đi thành chất Thorium có khối lượng  $m = 232.032u$ .

Vì thế người ta dùng những thanh Uranium để cung cấp năng lượng cho nhà máy điện nguyên tử và chạy Tàu Ngầm nguyên tử. Đó là để chất Uranium phóng thích năng lượng tự nhiên, nếu kích hoạt nó nổ thì một quả bom nguyên tử nhỏ có thể trong giây lát tàn phá cả một thành phố!

Đức Phật mô tả vật chất và năng lượng là Sắc và Không. Chữ KHÔNG viết hoa là chỉ cho năng lượng vì nó không hình dạng nhưng là thực thể tràn đầy trong vũ trụ. Chữ SẮC để chỉ vật chất có lẽ là từ ngữ đúng hơn vì từ KHÔNG kết tụ lại thành SẮC mà ta có thể thấy được chứ chẳng phải vật chất gì cả. "SẮC chẳng khác KHÔNG; KHÔNG chẳng khác SẮC. SẮC tức là KHÔNG; KHÔNG tức là SẮC. Tướng KHÔNG của mọi thứ trong vũ trụ không sinh ra, không mất đi,

không như không sạch; không tăng không giảm"...(Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh).

Người ta thường thắc mắc sau khi người ta chết đi liệu có còn gì nữa không hay Chết là Hết?

Đến đây thì ta bắt gặp một phương trình khác của Einstein:

$m_0$ : Khối lượng của vật chất lúc ban đầu đứng yên.

$m$ : Khối lượng của vật chất sau khi di chuyển.

$v$ : Vận tốc của vật ấy.

$c$ : Vận tốc của ánh sáng.

Theo phương trình này, chúng ta nhận thấy là một vật khi di chuyển càng nhanh thì khối lượng của nó càng lớn hơn nhưng vận tốc của nó không thể nào bằng hay quá hơn vận tốc ánh sáng được vì như thế thì khối lượng của nó trở thành lớn vô cùng tận. Nói tóm lại trong thế giới này vận tốc của một vật không thể nào bằng hay lớn hơn vận tốc của ánh sáng được. Hay nói một cách khác là trong thế giới này vận tốc của ánh sáng là giới hạn không có vật gì có thể di chuyển nhanh hơn nó được.

Trong thực tế thì người ta cũng chưa tìm ra một vật gì có vận tốc nhanh hơn ánh sáng cả.

Đến đây chúng ta có một suy nghĩ: Không gian vô tận, thời gian vô tận mà giới hạn vận

tốc trong thế giới này chỉ có 300,000 km/giây đâu có là bao, muốn di chuyển từ thái dương hệ này qua thái dương hệ khác có khi mất cả triệu năm ánh sáng! Vậy thì ngoài thế giới này có phải là có thế giới khác chăng? Chắc là phải có thế giới khác.

Đức Phật dạy rằng ngoài thế giới ta ở còn có nhiều thế giới khác gọi chung là Tam giới (3 cõi): Dục giới, Sắc giới, và Vô Sắc giới. Thế giới của chúng ta thuộc Dục giới. Các thế giới khác không ở đâu xa mà ở cùng một không gian với ta thôi nhưng là thế giới siêu hình thuộc dạng năng lượng khác với dạng năng lượng của thế giới chúng ta; đó là các tầng trời có những dạng năng lượng nhanh nhạy, vi tế hơn mà chúng ta không thấy được vì chúng thuộc những dạng năng lượng khác.

Đến đây chúng ta lại phát hiện ra một chân lý là KHÔNG CÓ HƯ KHÔNG!

Vì tất cả các không gian tuy rằng mắt chúng ta không thấy gì nhưng đầy năng lượng tràn ngập ở đó thì làm gì có chỗ nào là hư không?

Kinh Phật nói rằng toàn thể Vũ Trụ chỉ là một Bản Thể Chân Tâm duy nhất vô cùng tận. Muốn hiểu Bản Thể Chân Tâm ấy như thế nào, trong Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy:

*“Nếu lấy hình tướng mà thấy ta,  
Lấy âm thanh mà cầu ta,  
Người ấy đi theo đường tà.  
Không thể nào thấy Như Lai (Bản Thể  
Chân Tâm) được”.*

Hán văn:

*“Nhược dĩ sắc kiến ngã,  
Dĩ âm thanh cầu ngã,  
Thị nhân hành tà đạo,  
Bất năng kiến Như Lai”.*

Trong Kinh Hoa Nghiêm ngài Nhất Thiết Huệ Bồ Tát thừa oai lực của đức Phật quan sát khắp mười phương rồi nói kệ rằng:

*“Giả sử trăm ngàn kiếp  
Thường thấy đức Như Lai*

(Đức Phật thị hiện là người có 32 tướng tốt chính và 80 tướng tốt phụ)

*Chẳng y chân thật nghĩa,  
Mà quán đấng Cứu Thế.  
Người này chấp lấy tướng,  
Thêm lớn lưới mê lầm,  
Giám trối ngục sinh tử,  
Đui mù chẳng thấy Phật”.*

Vậy thì như thế nào mới là thực tướng của Bản thể Chân Tâm (Như Lai, Đấng Giác Ngộ, Phật, Chơn linh, Pháp Thân, Đức Chí Tôn hay Thượng Đế... tùy theo từ ngữ của các tôn giáo mà người ta gọi)?

Kinh Hoa Nghiêm giải là:

*“Tánh KHÔNG tức là Phật  
Cùng khắp mà bất động”.*

A!!!...Vậy thì Thật tướng của toàn thể vũ trụ là KHÔNG hay là Năng Lượng theo cách hiểu ngày nay.

Trong Kinh Nhân Vương Bát Nhã chỉ rõ

hơn:

*“Phật hỏi vua Ba Tư Nặc lấy tướng gì để quán Như Lai?*

Nhà vua đáp: Quán thật tướng thân, quán Phật cũng như vậy, không có quá khứ, hiện tại, vị lai, không trụ vào ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai) cũng không lia ba thời, không trụ vào năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) cũng không lia năm uẩn, không trụ vào Tứ đại (đất, nước, lửa, gió: hiện tượng của Năng Lượng = KHÔNG) cũng không lia Tứ đại, không trụ vào Lục nhập (Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp) cũng không lia lục nhập, không trụ vào Tam giới (cõi Dục, cõi Sắc, cõi Vô Sắc) cũng không lia Tam giới, cho đến không có kiến văn giác tri (thấy, nghe, hiểu, biết), tâm hành xứ diệt, ngôn ngữ đạo đoạn, đồng với chân tế, ngang với pháp tánh, tôi dùng tướng ấy mà quán thân Như Lai.

Phật nói: Nên như vậy mà quán, nếu khác vậy là tà quán”.

Khi chúng ta hiểu sâu về thực tướng của mọi sự vật trong vũ trụ (thực tướng của vạn pháp) thì sự tranh cãi từ lâu nay về duy tâm hay duy vật sẽ sáng tỏ hơn, có lẽ không cần tranh cãi nữa vì suy nghĩ cho kỹ thì tâm và vật cũng đồng một thể tánh.

Theo lý mà nói thì chúng ta luôn luôn ở trong Bản Thể Chân Tâm, nhưng vì mê lầm ràng buộc nên còn chịu nhiều đau khổ. Người nào giác ngộ được Vô Thượng Chánh đấng, Chánh giác thì được tự do, tự tại, Niết Bàn an lạc sống trong Thường, Lạc, Ngã, Tịnh.



Thường là thường còn, hằng có không hư hoại. Lạc là luôn luôn an vui. Ngã là Chân Ngã, Bản Thể Chân Tâm. Tịnh là thanh tịnh. Muốn được như vậy thì điều cần nhất của người Phật tử là phải “Phát Bồ Đề Tâm” tức là lòng mong muốn chúng được Vô thượng chánh đẳng chánh giác, giác ngộ rốt ráo. (Bồ Đề: Giác Ngộ).

Có người la lên: Thành Phật khó quá, làm sao tôi làm được!

- Chứ chẳng lẽ cứ phải chịu đau khổ, mê làm hoài sao? Tuy khó nhưng đi hoài cũng tới. Phải phát tâm muốn được giác ngộ, giải thoát thì cũng có ngày được thôi. Còn không phát tâm cầu giác ngộ thì cũng như sống trong đêm dài mãi mãi tăm tối, u mê đau khổ triền miên, trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi, không biết đến ngày nào mới thấy được ánh sáng an vui vì không biết và muốn thoát ra!

Chúng ta đều biết rằng người nào đam mê, thích muốn điều gì thì cố công thực hành đeo đuổi mãi cũng có thể thành được mà. Kinh Hoa Nghiêm dạy:

*“Nhược nhân dục liễu tri,  
Tam thế nhất thiết Phật.  
Ứng quán pháp giới tánh,  
Nhất thiết duy tâm tạo”.*

Dịch nghĩa:

“Người nào muốn hiểu rõ,  
Tất cả các vị Phật ở trong ba thời.  
(Quá khứ, hiện tại, vị lai)  
Thì nên suy tư, quán sát hình tướng,  
Tánh chất của thế giới vũ trụ này,

Tất cả đều do Tâm của chúng sanh tạo ra”.

Kể cũng lạ là điều an vui sung sướng nhất là Vô thượng chánh đẳng chánh giác có được đủ thứ như ý thường còn, giải thoát được mọi đau khổ mà không cầu, chỉ tìm cầu mấy thứ vợ vắn đục lạc tầm thường mau tàn lụi, ẩn chứa nhiều ác độc, như bản, đau khổ ràng buộc lại cứ mê muội nhắm tới.

Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Đức Phật khuyên chúng ta rằng:” Các người không nên ưa ở trong nhà lửa tam giới, chớ có ham mê các món sắc, thanh, hương, vị, xúc thô hèn, nếu tham mê át sanh ái nhiễm thì sẽ bị nó đốt. Các người mau ra khỏi ba cõi sẽ được chúng ba thừa: Thanh Văn, Duyên Giác, và Phật Thừa.”

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 đưa đến cứu cánh rốt ráo. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành...Hãy tự mình cố gắng thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích mà sau này sẽ phải lo sợ hối hận.”

Tuy vậy, phàm phu chúng ta còn nhiều mê lầm, ái dục nên tự mình tìm giác ngộ cũng khó nên Đức Phật Thích Ca dạy chúng ta nên niệm hồng danh đức Phật A-Di-Đà: “Nam Mô A-Di-Đà Phật” và phát nguyện cầu vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ cùng với phát Bồ Đề Tâm là con đường giác ngộ giải thoát ngắn nhất.

Còn những ai có nhiều trí huệ thì siêng năng nghiên cứu kinh điển, giới luật, luận tạng và

tìm cầu thiện trí thức, thầy dạy mà học tập và thực hành thêm thiền định thì càng hay hơn nữa (Thiền tịnh song tu). Biết đâu có ngày nào đó trong tương lai gần quý vị có được Thiên Nhân hay Huệ Nhân có thể thấy được các cõi khác lại còn có thể đến đi qua lại các cõi ấy một cách tự do tự tại rồi chúng được Viên Thông và Pháp Thân là đạt đến cứu cánh tuyệt đối, giải thoát khỏi mọi đau khổ ràng buộc ép ngặt để được sống trong an lạc hoàn toàn.

Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa Đức Phật thọ ký (báo trước) cho tất cả chúng sanh chúng ta sẽ có ngày thành Phật cả mà:

**“Ta là Phật đã thành, các ông là Phật sẽ thành.”**

**Bác sĩ PHAN THÀNH HẢI**

*Tài liệu tham khảo: Các kinh Phật giáo đã trích dẫn ở trên.*

- Luận “Bảo Vương tam muội Niệm Phật trực chỉ” do Sa môn Diệu Hiệp soạn bằng Hán văn, Minh Chánh dịch ra Việt ngữ.

- Grant’s ATLAS of Anatomy, Tác giả J.C. Boileau Grant, Fifth Edition.

- Physics for Scientists and Engineers; Tác giả Douglas C., Giancoli, Second Edition.

## **Phật giáo và con đường phát triển nội tâm**

*Philippe Cornu*

Cách nay không lâu, quả thật không ai có thể ngờ được là một tôn giáo mang nguồn gốc Đông phương lại có thể bành trướng ở Tây phương, vốn là một mảnh đất vẫn thường tự cho là có sứ mạng quảng bá nền văn hóa về tín ngưỡng và khoa học của mình trên toàn thế giới – nhưng không phải là nơi sẵn

sàng tiếp nhận một con đường tu tập tâm linh có nguồn gốc xa xôi. Tuy nhiên, có lẽ chúng ta cũng cần nên nhấn mạnh một điều là đối với người phương Tây: Lúc đầu, vào thế kỷ XIX, tư tưởng Phật giáo chỉ là những quan niệm hấp dẫn trên phương diện sách vở và trí thức. Ngày nay thì điều đó đã được thay thế bởi một niềm say mê thật sự về những lời giáo huấn của Đức Phật và lòng tin tưởng thiết tha rằng chính Phật giáo sẽ đem đến một cái gì đó cho cái thế giới mất định hướng này, một thế giới đã biến con người thành một thứ hàng hóa, nhắm vào kỹ thuật toàn năng, xóa bỏ mọi nền văn hóa địa phương để đồng hóa hoàn toàn, một thế giới đã đánh mất hết những định hướng về đạo đức và bán rẻ cả tương lai!

### **Một thông điệp toàn cầu và vị tha**

Tuy nhiên, câu hỏi đầu tiên được đặt ra là sự thất vọng của thế giới Tây phương có phải là động lực chính, đủ để giải thích hiện tượng thâm nhập của Phật giáo hay chăng? Thiện cảm, tính tò mò và kể cả lòng nhiệt tâm do con đường tâm linh Phật giáo mang đến có phải là những yếu tố đủ sức để bảo đảm cho Phật giáo được thiết lập bền vững và lâu dài trên miền đất mới hay không? Phật giáo có đủ sức đáp ứng những mong đợi của chúng ta không? Nói một cách ngắn gọn là “*Có phải Phật giáo đã được tạo ra cho người Tây phương hay chăng?*”. Đây quả là một câu hỏi thật vụng về, và có thể mang đến nhiều sự hiểu lầm.

Chúng ta cần nhớ lại rằng từ nguyên thủy thì giáo pháp của Đức Phật đã khởi đầu bằng những kinh nghiệm sống của chính Ngài. Đấng Giác ngộ ra đời vào khoảng thế kỷ thứ VI trước Tây lịch, Ngài thuyết giảng một giáo lý về sự giải thoát trong các vùng miền Bắc và miền Trung Ấn Độ và từ đó Phật giáo đã nảy nở và hình thành trong lòng của nền văn hóa tín ngưỡng Ấn Độ. Tuy được thừa hưởng nền văn hóa sẵn có ấy, nhưng không phải vì thế mà Phật giáo đã không chứng minh được những tư tưởng lớn lao và độc đáo, với những lời giảng huấn vượt hẳn ra ngoài bối cảnh của Bà-la-môn.

**(Xem trang 30)**

## Tại sao cần phải thiền định? (Pourquoi méditer?)

Matthieu Ricard - Hoang Phong chuyên ngữ

### Biến cải chính mình là cách giúp mình biến cải thế giới.

Vun xới các phẩm tính nội tâm chính là cách hữu hiệu hơn cả để giúp mình giúp đỡ kẻ khác. Tuy ban đầu thì các kinh nghiệm mà mình thu thập được cũng chỉ liên quan đến cá nhân mình, thế nhưng sau cùng thì chúng cũng sẽ mang lại cho mình một sự cảm thông sâu rộng hơn đối với vạn loài chúng sinh. Tất cả con người chúng ta sống trên cõi đời này đều lệ thuộc vào nhau và không ai lại muốn mình phải gánh chịu khổ đau cả. Sự kiện được hưởng "sung sướng" giữa muôn ngàn người khác đang khổ đau, dù có thực hiện được đi nữa, thì cũng sẽ không mang một ý nghĩa nào cả. Nếu chỉ biết mong cầu hạnh phúc riêng cho cá nhân mình thì nhất định là mình sẽ không sao thực hiện được, bởi vì sự ích kỷ tự xem mình là trung tâm, tự nó đã là cội nguồn mang lại mọi sự bất an. Văn hào Romain Roland (1866-1944, đoạt giải Nobel văn chương năm 1915) có nói rằng: "Khi niềm hạnh phúc ích kỷ vẫn còn là chủ đích duy nhất trong đời mình, thì khi ấy cuộc sống tự nó cũng sẽ chẳng mang một mục đích nào cả". Dù các điều kiện bên ngoài mà mình tạo ra được có thể mang lại hạnh phúc cho mình đi nữa, nhất định chúng ta sẽ không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc thật sự khi mình vẫn còn bắt cần đến kẻ khác. Chỉ có tình nhân ái và lòng từ bi mới có thể mang lại một niềm hạnh phúc đích thật mà thôi.

Những điều trên đây không hề mang chủ đích thuyết giảng về luân lý cho ai cả, mà chỉ cốt nêu lên một sự thật mà thôi. Nếu duy nhất chỉ biết mong cầu hạnh phúc cá nhân thì nhất định là mình sẽ không bao giờ có thể mang lại hạnh

phúc cho mình cũng như cho người khác. Người ta thường nghĩ rằng nếu tự mình tách rời tất cả mọi người chung quanh thì sẽ dễ bảo toàn sự an vui của mình hơn (có nghĩa là nếu mỗi người đều tự tách xa những người khác thì đây sẽ là cách mang lại hạnh phúc cho tất cả mọi người!), tiếc thay trên thực tế thì kết quả sẽ hoàn toàn trái ngược. Một khi mình vẫn còn bị giằng co giữa hy vọng và sợ hãi (*mong cầu hạnh phúc là một sự hy vọng, tìm cách tách rời ra khỏi người khác chính là sự sợ hãi của mình đối với họ*) thì chẳng những chỉ là cách tạo ra cho mình một cuộc sống nghèo nàn mà còn mang lại mọi thứ thiệt thòi cho cuộc sống của những người chung quanh. Kết cuộc là tất cả mọi người đều bị thua thiệt.

Một trong các nguyên nhân chính yếu nhất đưa đến sự thua thiệt đó là thế giới không hề được cấu tạo bởi bất cứ một thực thể tự chủ, hàm chứa bất cứ một bản chất tự tại nào có thể khiến cho thực thể ấy tự chúng xinh đẹp hay xấu xí, thân thiện hay thù nghịch (*tất cả mọi hiện tượng trong thế giới không đẹp cũng không xấu, không đáng yêu cũng không đáng ghét, tất cả đều phát sinh từ các sự diễn đạt của tâm thức mình*): mọi sự vật và con người luôn tương tác và lệ thuộc vào nhau trên dòng tiến hóa bất tận. Hơn nữa ngay cả đối với các thành phần tạo ra mọi sự vật và con người thì nhất thiết chúng cũng chỉ có thể hiện hữu bằng cách tương liên với nhau (*interdépendence/conditionned co-production/nguyên lý tương liên hay lý duyên khởi, có nghĩa là không có một sự vật nào mang tính cách độc lập cả, tất cả mọi hiện tượng đều phải liên kết và lệ thuộc vào nhau để mà hiện hữu*). Thái độ tự xem mình là trung tâm (*egocentric/tự kỷ, có nghĩa là tự tách rời mình ra khỏi nguyên*

lý tương liên - interdependence) sẽ khiến mình rơi vào một tình trạng phải thường xuyên đương đầu với hiện thực đó (tức là nguyên lý tương liên) và đây cũng chỉ là cách mang lại thất bại cho mình mà thôi (nguyên lý tương liên/interdependence chi phối mọi hiện tượng là một nguyên lý thật chặt chẽ và không có một ngoại lệ nào cả. Nếu cố gắng tách rời mình ra khỏi sự vận hành của nguyên lý ấy thì cũng chỉ là cách mang lại những sự khổ đau vô ích cho mình mà thôi).

Đối với Phật Giáo thì lòng vị tha (altruism/tình nhân ái) là một cảm tính mong sao kẻ khác tìm được hạnh phúc, và cảm tính ấy cũng tương tự như lòng từ bi - tức lòng ước mong làm tan biến mọi khổ đau và cả các nguyên nhân mang lại khổ đau mà người khác đang phải gánh chịu. Lòng vị tha ấy không giản đơn chỉ là các cảm tính cao quý, mà từ căn bản còn là những cảm tính thích nghi mang cùng một bản chất hài hòa với bản thể tự nhiên của mọi sự vật. Nếu tất cả chúng ta đều mong muốn tránh khỏi khổ đau thì nào có khác gì so với vô lượng chúng sinh, tất cả đều ước mong tránh khỏi khổ đau tương tự như chính mình. Bởi vì tất cả chúng ta đều tương kết và lệ thuộc vào nhau, nên hạnh phúc và khổ đau của mình cũng sẽ không tránh khỏi lệ thuộc vào hạnh phúc và khổ đau của kẻ khác. Vun xới tình thương và lòng từ bi là cả một sự thách đố đối với chính mình, sự thách đố đó sẽ mang lại hai điều tốt đẹp: trước hết là các cảm tính an vui sẽ nảy nở trong nội tâm mình, rồi sau đó chúng sẽ mang lại cho mình một thái độ hành xử mà tất cả mọi người khi nhìn vào đều nhận thấy hiện lên lòng từ tâm của chính mình.

Chỉ khi nào cảm thấy mình liên quan thật sâu xa với những nỗi khổ đau của kẻ khác thì khi đó mình mới ý thức được là phải suy nghĩ và hành động sao cho thật đúng đắn và sáng suốt. Nếu muốn thực hiện được các nghĩa cử mang lại hiệu quả thật sự, thì nhất thiết chúng phải được

hướng dẫn bởi trí tuệ, và trí tuệ thì cũng chỉ có thể thực hiện được bằng phép thiền định mà thôi. Chủ đích cao quý nhất của thiền định là biến cải chính mình hầu giúp mình biến cải thế giới, nói cách khác là giúp mình trở thành một con người hoàn hảo hơn, hầu có thể phục vụ kẻ khác hữu hiệu hơn. Phép thiền định sẽ giúp mang đến cho sự sống ý nghĩa cao quý nhất của nó.

### **Thiền định mang lại nhiều kết quả thật sâu rộng**

Tuy rằng chủ đích trước nhất của thiền định là biến cải các kinh nghiệm cảm nhận của mình đối với thế giới, thế nhưng các kinh nghiệm cảm nhận ấy còn cải thiện được cả sức khỏe của mình nữa. Từ hơn mười năm nay các trường đại học lớn trên đất Mỹ, chẳng hạn như đại học Madison ở tiểu bang Wisconsin, và các đại học khác như Princeton, Harvard và Berkeley, cùng các đại học Âu Châu như ở Zurich (Thụy Sĩ) và Maastrich (Hà Lan) đều thực hiện các công cuộc khảo cứu thật sâu rộng về các kết quả ngắn cũng như dài hạn do phép thiền định mang lại trong việc cải biến não bộ. Những người hành thiền lâu luyện từng luyện tập từ 10.000 đến 60.000 giờ cho thấy là họ đạt được một sự chú tâm thật tinh khiết mà những người mới tập không sao thực hiện được. Chẳng hạn như họ có thể giữ được sự tập trung tâm thần suốt 45 phút hướng vào một sự việc duy nhất nào đó, trong khi những người khác không thể kéo dài sự chú tâm quá 5 hay 10 phút (một người bình dị suy nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác, các sự suy nghĩ ấy sẽ làm dấy lên các xúc cảm đủ loại, do đó họ không sao tập trung vào một chủ đề suy tư duy nhất được. Sự xao lãng và các xúc cảm bản loạn ấy sẽ làm mất đi các khả năng tâm thần, khiến mình không sao tạo ra được thể dạng thăng bằng, tĩnh lặng và trong sáng cho tâm thức, thật cần thiết trong việc phát huy trí tuệ hầu giúp mình quán thấy được hiện thực đúng với bản chất của nó) và cũng chính vì thế nên

các sự lầm lẫn ngày càng gia tăng thêm. Những người hành thiền lão luyện có thể tạo ra cho mình các thể dạng tâm thần minh mẫn, tập trung, vững chắc và cực mạnh. Các công trình nghiên cứu khoa học đã chứng minh cho thấy là vùng não bộ tạo ra các xúc cảm - chẳng hạn như lòng từ bi - của những người hành thiền lão luyện và nhiều kinh nghiệm, luôn hàm chứa một khả năng hoạt động cao hơn nhiều so với những người mới tập. Các khám phá này cho thấy rằng các phẩm tính của con người hoàn toàn có thể cải tiến được nhờ vào sự luyện tập tâm thức.

Trong khuôn khổ hạn hẹp của bài viết này, tuy không trình bày hết được những chi tiết liên quan đến các khám phá trên đây, nhưng cũng phải công nhận là ngày càng có nhiều công trình khảo cứu chứng minh là phép thiền định dù chỉ luyện tập trong một thời gian ngắn cũng có thể làm giảm bớt một cách đáng kể tình trạng căng thẳng tâm thần (stress) (hậu quả gây tác hại đến sức khỏe nói chung của căn bệnh này đã được y khoa chứng minh một cách rõ ràng) cũng như các xúc cảm lo âu và các xu hướng đưa đến sự giận dữ (giận dữ sẽ làm giảm khả năng phục hồi và dễ gây ra cái chết cho các bệnh nhân bị mỡ tim), ngoài ra đối với những người từng bị bệnh trầm cảm ít nhất hai lần thật nặng, thì các xúc cảm này cũng sẽ dễ khiến cho căn bệnh này tái phát. Nếu luyện tập thiền định mỗi ngày được khoảng 30 phút trong vòng tám tuần lễ liên tiếp (theo phép thiền định MBSR/Mindfulness Meditation Stress Reduction/Thiền định nhằm tạo ra một thể dạng tâm linh tinh thức làm giảm chứng căng thẳng thần kinh) sẽ giúp làm gia tăng các khả năng miễn nhiễm của cơ thể, đồng thời cũng làm phát sinh các xúc cảm tích cực, cũng như tăng cường khả năng chú tâm và làm hạ thấp chứng tăng huyết áp của những người thường xuyên bị căng thẳng cực độ, và nhất là sẽ chữa lành được căn bệnh vẩy nến (psoriasis/bệnh tróc da) thật nhanh chóng. Các khảo cứu về ảnh hưởng mang lại từ các thể dạng tâm thần

khác nhau đối với tình trạng sức khỏe, trước đây vẫn được xem như là những chuyện không tưởng, thế nhưng nay thì ngày càng được quan tâm đến và được đưa lên hàng đầu trong các chương trình khảo cứu khoa học.

Dù không muốn rầm rộ nêu lên các khám phá ngoạn mục trên đây, thế nhưng không khỏi phải công nhận việc thiền định và "luyện tập tâm thức" có thể cải biến được cuộc sống của cả một con người. Chúng ta thường có khuynh hướng đánh giá quá thấp các khả năng biến cải tâm thần cũng như các hiệu quả mà cuộc "cách mạng nội tâm" thật êm thấm và sâu xa đó (*tức là phép thiền định*) đã mang lại cho chúng ta, giúp chúng ta tạo ra cho mình một cuộc sống hàm chứa nhiều phẩm tính hơn.

Một cuộc sống vẹn toàn không phải chỉ đơn giản là một chuỗi dài các giác cảm thích thú tiếp nối nhau, mà thật ra là một sự biến cải cảm quan của chính mình về các biến cố bất an của sự hiện hữu, hầu giúp mình vượt lên trên các biến cố ấy. Việc luyện tập tâm thức không những có thể giúp hóa giải các thứ độc tố tâm thần, chẳng hạn như các xúc cảm hận thù và bám víu luôn tìm cách đầu độc sự hiện hữu của mình, mà còn giúp mình đạt được một sự hiểu biết minh bạch hơn về phương cách vận hành của tâm thức, hầu mang lại cho mình một sự nhận thức chính xác giúp mình đương đầu dễ dàng hơn với sự thăng trầm của cuộc sống, và nhất là giúp mình rút tĩa được những bài học thật sâu sắc từ chính các thể dạng thăng trầm ấy.

Bures-Sur-Yvette, 15.01.15  
Hoang Phong chuyển ngữ

## Phật giáo và con đường phát triển nội tâm

(Tiếp theo trang 26)

Không như Thiên Chúa giáo đã được đưa vào Do Thái giáo, giáo lý của Đức Phật mang hẳn đặc tính phổ quát và toàn cầu, tạo ra một con đường tâm linh đủ sức vượt ra khỏi mọi biên giới văn hóa và xã hội. Căn cứ vào sự thực về khổ đau trong chính sự hiện hữu vương mắc của chúng ta, giáo pháp (Dharma) đã đưa ra những phương thức tu tập phối hợp từ việc giữ giới, cho đến các phương pháp thiền định và cách quán thấy hiện thực, với mục đích giúp ta đối đầu với khổ đau. Là một phương pháp giải thoát cá nhân, lòng trong một mối quan tâm thực sự về lòng vị tha, Phật giáo không thờ một vị trời tối cao nào và từ nguyên thủy đã chủ trương một giáo lý “ngược chiều” với những truyền thống trên đất Ấn. Nếu như những lời giảng huấn của giáo lý ấy đã từng làm bối rối các nhà tư tưởng Ấn Độ thời bấy giờ, thì ngày hôm nay cũng đang làm cho những người Tây phương phải lao đao suy nghĩ.

### Duy nhất nhưng đa dạng

Sau khi bị phân tách thành nhiều học phái khác nhau xuyên qua các cách diễn đạt giáo lý, Phật giáo Ấn Độ đã phát triển thành nhiều truyền thống và sau đó bành trướng ra cả bên ngoài lãnh thổ: Một trong những truyền thống bảo thủ nhất là Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), hiện nay rất thịnh hành trong vùng Đông Nam Á. Truyền thống canh tân gọi là “Đại thừa” (Mahayana) hình thành vào thế kỷ thứ I sau Tây lịch, lan truyền nhanh chóng sang Trung Quốc theo con đường tơ lụa, trước khi đến Việt Nam, Triều Tiên và sau cùng là Nhật Bản (thế kỷ thứ VI). Sau đó, nền Đại thừa trên đây đã phối hợp thêm với thừa Tan-tra (Tantra) còn gọi là Kim Cương thừa (Vajrayana), để lan sang các nước Đông Dương, Indonesia, và Tây Tạng vào thế kỷ thứ VIII. Vì lý do đó Phật giáo trở nên hết sức đa dạng khi di chuyển từ lãnh thổ Ấn sang các nền văn hóa nước khác. Sự hội nhập của Phật giáo đôi khi cũng đòi hỏi khá nhiều thời gian, chẳng hạn như tại Trung Quốc, Phật giáo phải mất đến năm thế kỷ

thích ứng để trở thành “Phật giáo Trung Hoa”. Tuy nhiên một điều mà mọi người đều công nhận là trên khắp mọi miền lãnh thổ, Phật giáo đã tự biến đổi để thích nghi với các nền văn hóa khác nhau, nhưng đồng thời vẫn bảo tồn được tính cách đặc thù và tinh túy căn bản của Phật giáo trong buổi ban đầu.

Người ta không thể bảo rằng có nhiều thứ Phật giáo khác nhau, mà tất cả đều công nhận là chỉ có một nền Phật giáo duy nhất nhưng đa dạng. Theo ý tôi, đó là bằng chứng không những cho thấy khả năng thích ứng của Phật giáo mà còn biểu dương cả sự vững chắc và đặc tính đồng nhất của giáo lý nhà Phật. Không bị gò bó trong một giáo điều, cũng không hề bị phân hóa trong suốt chuỗi dài lịch sử và trong những cuộc viễn du khắp châu Á, Phật giáo chỉ trở nên đa dạng dựa vào những biến đổi trong cách diễn đạt về một chủ đề chính yếu chung: Đó là sự giải thoát khỏi khổ đau bằng cách đạt được sự giác ngộ tâm linh. Vì lý do đó, không thể nói rằng Phật giáo chỉ được “tạo” riêng cho người Tây phương ngày nay, mà cũng chẳng phải là đã được “tạo” riêng cho các nền văn hóa Á châu như trước đây. Phật giáo đã vượt lên trên tất cả mọi hành vi văn hóa, và xem đây chỉ là những cạm bẫy dễ gây ra hiểu lầm. Khác hẳn với các tôn giáo hữu thần, Phật giáo không hề tìm cách chi phối đời sống xã hội của chúng ta, mà chỉ cố ý trình bày cho thấy những sơ hở và khiếm khuyết trong cuộc sống này. Ngành tâm lý Phật giáo không nhằm vào việc tìm kiếm sự an lạc cấp thời và tạm bợ cho mỗi cá nhân con người, mà đã trở thẳng ngón tay để chỉ vào sự khổ đau nội tại nơi bất cứ một sự hiện hữu nào đang thềm khát một sự an vui riêng rẽ cho cái ngã của mình.

Chúng ta có thể hiểu như sau: Phật giáo không tự giới hạn trong phương cách tìm kiếm an lạc, cũng không phải là một phương thuốc ngoài da để xoa dịu những vết đau phát sinh trong cuộc sống thường nhật. Phật giáo cũng không hề đề nghị tạo dựng “một thời đại mới” mang tính cách dung hòa, hứa hẹn mọi sự sẽ tốt đẹp mà không cần phải thay đổi các thói quen sẵn có của chúng ta. Phương pháp thiền định của Phật giáo cũng không phải là một kỹ thuật để đi tìm sự thư giãn, và cũng không phải là một viên thuốc an thần giúp vượt qua những thực tế

trong cuộc sống hàng ngày. Trái lại Phật giáo khuyên ta phải tự tìm hiểu từ nơi sâu kín nhất trong ta, xem những động cơ nào đã thúc đẩy hành vi của ta để tự hỏi là có nên thả lỏng những tham vọng cấp thời để cho chúng hoành hành và khống chế ta, hay là nên tìm kiếm một sự an bình thật sự cho tâm thức. Sự an bình đó chỉ có thể đạt được bằng sự quán thấy trong sáng và tuyệt vời về chính con người của ta và bằng cách nhìn thẳng vào sự hiện hữu với tấm lòng mở rộng không vướng mắc của ta?

Rơi vào cạm bẫy của cái “có” thì ta sẽ không bao giờ “sống” thực, mà chỉ tự giam mình trong ngục tù tâm thần tạo dựng bởi thế giới vật chất của những hàng hóa tiêu dùng. Con đường tu tập sẽ giúp ta tự rút ra khỏi cảnh ngục tù, không phải là cách giúp ta cải thiện những tiện nghi trong ngục tù đó! Vì thế, Phật giáo không phải là một thứ quần áo may sẵn, chẳng hạn như các câu “hãy giữ bình tĩnh theo kiểu Zen” mà người ta thường thấy trên các tờ quảng cáo. Những sản phẩm phụ thuộc ấy, chẳng những không làm nhẹ bớt sự bất an từ bản chất của nó, mà chỉ để che kín thêm cho nó và kéo dài ảo giác, và đồng thời thu hẹp sự tu tập tinh thần trong giới hạn của một “kỹ thuật tìm kiếm an vui”.

*Sau khi xuất hiện từ Ấn Độ và chinh phục toàn thể Á châu, ngày nay Phật giáo đã làm say mê cả phương Tây. Tuy nhiên phải hiểu rằng thông điệp của Đức Phật không phải là một kỹ thuật đơn giản nhằm giúp con người đạt được bình an tâm thần, thông điệp ấy thật sự rất kiên quyết, đòi hỏi chúng ta phải trở về với chính mình để tự giải thoát khỏi mọi dục vọng.*

### **Kinh nghiệm nội tâm**

Trước thái độ kiên quyết và triệt để của Phật giáo, người Tây phương dường như vẫn còn do dự giữa hai thái độ: Quyết tâm bước vào con đường tu tập đích thực, hay chỉ hời hợt quan tâm vì bị lôi cuốn bởi hấp dẫn mới lạ cũng như tính cách thực dụng của Phật giáo. Những ai bỏ hẳn tôn giáo gốc của mình để đón nhận Phật giáo nên cảnh giác vì họ có thể gặp nguy cơ thất vọng là sẽ không tìm thấy những gì mà họ mong đợi. Một số khác lại nhìn Phật giáo

dưới khía cạnh hoàn toàn lý trí. Chẳng qua là vì họ đã quên rằng Phật giáo hướng vào những con người đang sống thực, dù là nam hay nữ, tất cả đều là những con người khơi động bởi lòng tin nơi Đức Phật, hoàn toàn tin tưởng vào sự vững chắc trong kinh nghiệm và những lời dạy của Đức Phật. Lòng mộ đạo chân thật ấy thật nổi bật trong Phật giáo, cũng giống như lòng từ bi phổ quát và toàn cầu. Sống bằng sự tu tập của Phật giáo cũng không khác gì bước vào con đường vạch ra từ con tim để mở rộng vào không gian bát ngát của bản thể đích thực không vướng mắc của chúng ta. Quả đúng là người ta có cầu khẩn những vị giác ngộ và những vị Bồ-tát (Bodhisattva) để đón nhận sự giúp đỡ và khích lệ, tuy thế những thần linh Phật giáo không phải đơn thuần chỉ là những biểu đồ tượng trưng cho lý tưởng giác ngộ, mà đích thực họ là những con người đã giác ngộ, những con người đã tự mình đi suốt được con đường, và đưa lên tấm gương về những kinh nghiệm sống thực, hướng vào nội tâm của chúng ta để cho chúng ta soi. Chính vì thế mà Phật giáo là niềm hy vọng tái lập lại phúc hạnh cho thế gian này.

Trong một thế giới máy móc hóa mà tất cả đều được biến thành cụ thể cho đến nỗi chính sự tu tập tâm linh cũng được xem như một công cụ trong mục đích đi tìm sự thoải mái nhất thời, người ta không còn biết thế nào là việc đi tìm những kinh nghiệm thực sự qua con đường phát triển cá nhân để nhìn thấy chính mình và tự thực hiện lấy cho chính mình. Trong thời đại của những tư tưởng đã được áp đặt từ trước – giống như những thứ quần áo may sẵn – tất cả đều đã được tặng cho con người dưới hình thức sẵn sàng để tiêu dùng, và trong hoàn cảnh sống hoàn toàn phó mặc đó, con người đã đánh mất hết những kinh nghiệm quý báu của sự cảm nhận trực tiếp từ bản thân. Hiện trạng “trung gian hóa” này đã xóa mất quãng đường phải đi, trong khi đó tiến trình phát triển nội tâm mới thật sự là con đường nối liền một cách trung thực giữa chúng ta và mọi vật thể. Đây là thách đố thực sự của Phật giáo trong thế giới Tây phương: Thúc giục ta phải quay về xây dựng lại sự hiện hữu của con người, bằng cách hướng ta vào con đường tìm lại chính mình. ■

*Philippe Cornu*

### Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ◆ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ◆ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ◆ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ◆ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ◆ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập  
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Phật Học Inc  
7913 Rochelle Road  
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE PAID  
LOUISVILLE, KY  
PERMIT NO. 368

To: