

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 251, NĂM THỨ 20

THÁNG 6-2015



Điện Tử Thư (E-Mail): 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>Kính mừng Phật Đản Phật lịch 2559</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Ý Nghĩa lễ Phật Đản</u>	<i>Thích Nhất Hạnh</i>	4
<u>Pháp Cú: 285, 286, 287</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	11
<u>Tại sao cần phải Thiền định</u>	<i>Matthieu Ricard</i>	12
<u>Hương vị cô liệu (thơ)</u>	<i>Tâm Nhiên</i>	15
<u>Tap tu & chuyên tu</u>	<i>Diệu Thế</i>	16
<u>Bản lai diện mục - Là như thế</u>	<i>Kim Morris lược dịch</i>	18
<u>Ngồi thiền đúng cách</u>	<i>(Theo Skinenergier.com) Lan Lan</i>	19
<u>Khi Vật lý gõ cửa Bản thể học</u>	<i>Nguyễn Tường Bách</i>	23
<u>Nhân quả khác với số phận con người</u>	<i>Th.Đạt Ma Phổ Giác</i>	29

Tranh bìa

Phật Đản sinh

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

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoằng 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

Kính mừng Phật Đản

Phật lịch 2559

*

Mỗi năm Phật Đản lại về, người Phật tử làm lễ kỷ niệm để tưởng nhớ đến ân đức sâu dày đức Phật đã để lại cho thế gian.

Nếu không có đức Phật thì chân lý vẫn là chân lý, nhưng nhờ Ngài giác ngộ nhận chân được sự thật, Ngài đem ra giáo huấn để mọi người nhận thức được chân lý sơ đẳng: sinh, lão, bệnh, tử.

Cuộc đời là khổ não, cần diệt khổ bằng cách chẳng tạo nghiệp duyên, tu để diệt khổ, để chấm dứt luân hồi, thoát khỏi sinh, lão, bệnh, tử.

Phật lịch là tính từ năm Phật nhập diệt dưới gốc cây Sa la, năm đó Ngài thọ thế 80, cho nên tính từ khi Phật đản sinh đến nay là 2639 năm.

Đức Phật đản sinh ở vườn Lâm Tù Ni, nay thuộc nước Nepal, vừa mới bị một trận động đất 7.9 Richter tại thủ đô Kathmandu ngày 25-4-2015, theo thông báo ngày 1-5-2015 có 6,204 người chết, 13,932 người bị thương tật, thành phố thiếu nước uống, nhiều tổ chức từ thiện kêu gọi lòng hảo tâm đóng góp, để cứu trợ cho người dân Nepal bị nạn vừa qua.

8 thế kỷ trước, Hồi giáo vào xâm chiếm miền Bắc Ấn, đã tiêu diệt Phật giáo ngay tại quê hương của đức Phật. vào thế kỷ 18, 19 nhờ những nhà khảo cổ tìm ra những di tích Phật giáo, từ đó đạo Phật được khôi phục dần trên đất Ấn, còn địa điểm Lâm Tỳ Ni thì cũng mới phát hiện sau này vào những năm cuối thế kỷ thứ 20.

Dù Hồi giáo tiêu diệt Phật giáo trên đất Ấn, đại học Phật Giáo A Nan Đà từng chứa hàng chục ngàn tăng sinh, ngày nay là phế tích tường gạch dọc ngang, nhưng trong lòng mỗi người con Phật đều không chút hận thù Hồi giáo, đó cũng do giáo lý của đức Phật đã dạy chúng đệ tử, rồi lưu truyền cho đến nay.

Ngày Phật Đản, không gì hơn là nhớ ân đức Phật, làm theo lời Ngài dạy: “Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành”, hãy lấy đó mà tu học để tinh tấn và cần mở rộng từ tâm. Thế giới chỉ có hòa bình khi mọi người cùng thương yêu nhau.

BBT/NS/Phật Học

Ý NGHĨA LỄ PHẬT ĐẢN

Thích Nhất Hạnh

Có những nước Á Châu như nước Xilanca, vào ngày Phật Đản không có ai bị đói bụng hết. Tại vì nhà nào cũng để mâm cơm ở trước cửa và bất cứ ai đói bụng cũng đều được mời ăn cơm đó. Trong ngày Phật Đản không có ai bị đói vì nhà nào cũng cúng dường cơm, chùa nào cũng cúng dường cơm. Đây là một truyền thống có từ mấy ngàn năm trước, từ thời Đức Thế Tôn.

Tại thành phố Huế ở Việt Nam, vào ngày Phật Đản không ai giết một con gà, một con vịt. Ngày đó tất cả mọi người đều ăn chay, khi ra chợ những người bán hàng cũng chỉ bán đồ chay thôi. Đó là một ngày không sát sinh. Trong ngày Phật Đản và từ trước đó, nhiều người đã thả chim, thả cá tạo niềm vui và hiến dâng sự sống cho nhiều loài hữu tình. Đó là cách thực tập từ bi để báo ơn Bụt. Ngày này, chúng ta thực tập từ bi bằng nhiều cách: Không sát sinh mà lại phóng sinh, không trừng phạt mà lại tha thứ. Ngày Phật Đản là một cơ hội để cho các nhà cầm quyền có cơ hội phóng thích tù nhân.

Có một người sinh cách đây 2600 năm mà cách sống của người ấy vẫn còn ảnh hưởng sâu đậm trong xã hội loài người, người đó phải có một nhân cách rất vĩ đại. Chính vì vậy cho nên chúng ta xưng tụng người đó là Đức Từ Bi. Những người Phật tử sống ở châu Âu và châu Mỹ đã chấp nhận ngày Giáng Sinh là một ngày lễ của người Phật tử. Đối với người Phật tử thì không khó khăn gì để chấp nhận đức Kitô là một vị Bồ

Tát. Vì vậy người Phật tử sẵn sàng để ăn Noel. Thay vì giết một con gà lôi (gà tây) để ăn Noel thì người Phật tử ở phương Tây lại ăn chay để khỏi phải sát sinh. Nếu người Phật tử cứ thực tập như vậy một hồi thì ở châu Âu và châu Mỹ người ta sẽ chuyển hướng, họ cũng sẽ không giết một con gà lôi mỗi khi ngày Giáng Sinh tới.

Ở Việt Nam, ngày này Phật tử làm lễ đài rất lớn, có những xe hoa được trang hoàng công phu. Nhưng phải làm sao để đừng bị tốn kém, đừng phung phí, vì thiếu đức vốn là một truyền của Phật giáo. So với lễ Noel thì lễ Phật Đản ít tốn kém hơn nhiều. Nếu quý vị Phật tử ở các nước châu Âu, châu Mỹ mà làm lễ Noel cho đảng hoàng theo tinh thần Phật Đản thì sẽ gieo được những hạt giống tốt. Các thân hữu Kitô sau này cũng sẽ chịu ảnh hưởng và sẽ tôn trọng sinh mạng của các loài cầm thú và cỏ cây.

Chúng ta là những người con Bụt, đã quy y, tức là đã quay về nương tựa Bụt. Nhưng từ nhỏ tới lớn chúng ta đã có nhiều quan niệm về Bụt khác nhau, cái quan niệm về Bụt của chúng ta cứ thay đổi hoài. Khi còn là một em bé, quan niệm về Bụt của chúng ta khác. Lớn lên, tìm hiểu, đọc sách về Bụt thì quan niệm của chúng ta về Ngài lại khác hơn. Theo năm tháng, ý niệm của chúng ta về Bụt ngày một thay đổi. Nếu tu tập tinh tấn thì tới một ngày nào đó chúng ta có một ý niệm về Bụt rất gần với sự thật. Ví dụ mình tu hành sáu mươi năm, hay sáu mươi lăm năm thì

mình có thể trải qua bảy mươi hay tám mươi cái quan niệm về Bụt. Nhưng nhờ sự tu chứng, mình sẽ đi qua một cái ý niệm về Bụt sát với sự thật hơn. Nếu mình có một quan niệm về Bụt thì có thể quan niệm đó chưa gần với sự thật lắm đâu. Chúng ta phải sẵn sàng để buông bỏ cái ý niệm đó đi.

Trong cơ đốc giáo cũng như Phật giáo, người ta nghĩ đến đức Kitô hay đức Thích Ca với những tư liệu mà người ta có được trong Thánh Kinh và trong Kinh Bụt, rồi dựa vào những tư liệu đó mỗi người có một ý niệm về Chúa hay về Bụt cho riêng mình.

Cái đó cũng đúng thôi, nếu chúng ta thực tập cho sâu sắc thì chúng ta biết rằng Bụt cũng vô thường mà Chúa cũng vô thường. Vô thường đây không có nghĩa là sau khi chết không còn nữa, vô thường đây có nghĩa là sau khi chết thì vẫn tiếp tục, nhưng tiếp tục dưới hình thức khác. Cho nên đi tìm Chúa đi tìm Bụt là trách vụ của người tu học. Mà tìm Bụt ở đâu? Tìm Chúa ở đâu? Bụt và Chúa có phải là những thực tại nằm ngoài chúng ta không? Đó là vấn đề cần phải đặt ra.

Chúng ta có một hình ảnh về đức Thích Ca qua những tư liệu mà chúng ta thu nhập được từ kinh điển. Đó là hình ảnh một vị thái tử thành Ca Tỳ La Vệ, lớn lên trong nhung lụa, tới khi trưởng thành thì bỏ nhà đi xuất gia, tu khổ hạnh, sau đó thành đạo và đi thuyết pháp bốn mươi chín năm. Đó là hình ảnh về đức Thích Ca của chúng ta. Khi tạc tượng hay vẽ hình thì chúng ta căn cứ trên dữ liệu đó. Ta phải biết rằng đó chỉ là hình ảnh đầu của đức Thích Ca mà thôi, sau khi ngài nhập diệt thì hình ảnh đó trở nên khác. Cho nên mình phải thực tập như thế nào để

đừng bị dính mắc vào cái hình ảnh của Bụt mà mình đã tạo dựng ra từ những tư liệu mà mình đã sử dụng trong kinh điển.

Ban đầu thì đó là sự thật hết, chúng ta cần có một hình ảnh, và những hình ảnh đó mình tìm thấy được trong kinh điển. Chúng ta cần cái hình ảnh, nhưng nếu chúng ta bị vướng mắc vào cái hình ảnh đó và nghĩ rằng Bụt bây giờ cũng vẫn như xưa thì chúng ta sai lầm. Nếu cứ tưởng rằng Bụt bây giờ vẫn giống như Bụt của hai ngàn sáu trăm năm trước. Rằng sau khi chết tướng của Ngài không thay đổi, Ngài vẫn đang ở đâu đó trên trời hay dưới biển thì chúng ta lầm to. Chúng ta bị rơi vào một cái kiến chấp gọi là thường kiến. Còn nếu nói rằng: Sau khi chết Bụt không còn nữa thì đó là rơi vào đoạn kiến. Mà rơi vào đoạn kiến hay thường kiến thì cũng đều sai lầm cả.

Vậy thì chúng ta phải đi tìm Bụt như thế nào để thấy được Bụt, để tiếp xúc được với Bụt như là một thực tại mà không phải là một ý niệm. Nếu quý vị tới từ truyền thống Cơ Đốc Giáo thì quý vị cũng biết như vậy. Nếu mình đi tìm Bụt như thế nào thì mình cũng đi tìm Chúa như thế. Nếu mình kẹt vào ý niệm thường thì mình không tìm được Bụt được Chúa, mình kẹt vào ý niệm đoạn thì mình cũng không tìm thấy Chúa, thấy Bụt. Cái ý niệm đó nó giam hãm mình.

Trong cuốn Sám Pháp Địa Xúc, đoạn đầu chúng ta quán Bụt như một vị thái tử, có vợ, có con rồi đi xuất gia và thành đạo. Nhưng phần tiếp theo của cuốn sách, chúng ta đã đi khá hơn, chúng ta đã thấy được sự tiếp nối của Bụt sau khi thành đạo. Thấy được hình ảnh giáo đoàn của Ngài, và sau nữa thấy

được hình ảnh của Bụt khi Ngài già yếu. Đó chính là một phương pháp hành trì gọi là quán Bụt. tức là nhìn sâu để thấy được Bụt. Ban đầu thì mình có thể nương vào những hình ảnh của Bụt mà mình có được từ những tư liệu trong kinh điển. Nhưng sau đó mình phải đi xa hơn. Mình phải thấy cái hình ảnh ban đầu đó nó vô thường, và mình phải tìm thấy sự tiếp nối của Bụt một cách rõ ràng, chắc chắn mà đừng nương vào những tướng tượng.

Đọc kinh điển chúng ta thấy rất rõ Bụt là một con người mà không phải là một vị thần linh. Nếu chúng ta nghĩ Bụt là một vị thần linh không hề thay đổi thì chúng ta lạc vào tà kiến. Chúng ta biết rằng không phải khi hình hài của chúng ta tan rã thì chúng ta mới bắt đầu tiếp tục mà chúng ta tiếp tục ngay trong khi hình hài này còn nguyên vẹn chưa bị tan rã.

Tại Làng Mai chúng ta đã từng nghe nhiều lần câu nói: “trong từng giây phút của đời sống hằng ngày, chúng ta chế tác những tư duy, những ngôn ngữ, những hành động”. Không có giây phút nào mà chúng ta không chế tác những tư duy, những ngôn ngữ, những hành động. Những tư duy, ngôn ngữ hành động đó mang chữ ký của chúng ta, đó là ba nghiệp. Đó là sự nối tiếp rất đích thực, rất cụ thể của mỗi chúng ta.

Bụt cũng vậy, Bụt cũng có sự tiếp nối bằng những tư duy, ngôn ngữ và hành động của Ngài. Đọc trong kinh chúng ta thấy được những tư duy của Bụt. Những tư duy của Ngài được ghi chép lại, được diễn tả bằng một cái cách nào đó, một ngôn ngữ nào đó. Nếu chúng ta thông minh một chút, chúng ta

không bị mắc kẹt thì chúng ta có thể tiếp xúc được với cái tư duy của Bụt. Những tư duy của Bụt được gọi là Chánh Tư Duy. Tức là những tư duy đi theo Chánh Kiến. Chánh Kiến là tuệ giác về vô thường, vô ngã, tương tức, bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai. Có những tư tưởng ghi chép trong kinh có thể chưa phản chiếu được cái tuệ giác thâm sâu đó (tuệ giác vô thường, vô ngã, vô khứ, vô lai, vô sinh bất diệt). Nhưng nó cũng có thể là những tư duy của Bụt tại vì tư duy cũng có nhiều cấp bậc. Có những người chưa thể đi sâu vào sự quán chiếu thì cần cái tư duy đơn giản hơn để bám víu vào mà đi tới.

Ví dụ khi chúng ta niệm Bụt thì đức Thế Tôn là thầy của chúng ta. Là bậc đã qua tới một cách nhiệm mầu; là bậc đã hiểu thấu thế gian; là bậc nhân sĩ cao tột có khả năng điều phục con người; là bậc thầy của cả hai giới thiên và nhân; là bậc tỉnh thức toàn vẹn; là bậc đáng tôn sùng và quý trọng nhất trên đời. Đó là những quan niệm về Bụt. Đó là những đức tính của Bụt, là những danh hiệu mà người ta nói về Ngài. Nhưng nếu ta quan niệm về Bụt như vậy thì Bụt trở thành một cái ngã, một thực tại nằm ngoài ta và ta phải cầu nguyện vì ta không có những cái đó. Như thế thì chúng ta chưa đi sâu lắm. Đó chưa phải là tư duy đi đôi với tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức.

Trong khi chúng ta chấp tay lại quán tưởng thì chúng ta nói rằng: “Bụt ơi! Con biết rằng Ngài và con là hai thực tại, nhưng không phải riêng biệt. Con thấy rõ ràng là Ngài có trong con và con cũng có trong Ngài. Tại vì Ngài và con đều có tính cách tương tức, cho nên sự cảm thông giữa con với Ngài trở thành sâu sắc. Đó là một phép quán tưởng

trước khi lạy để mình có thể tiếp xúc được với tự thân của Bụt chứ không phải với cái ý niệm về Bụt. “Năng lễ sở lễ tính không tịch” tức là chủ thể lạy (mình) và đối tượng lạy (Bụt) bản chất đều là không. Không tức là không có một cái ngã riêng biệt mà cái này có trong cái kia, cái kia có trong cái này. Bụt có trong ta và ta có trong Bụt. Lễ Bụt như vậy sẽ đánh tan được cái ý niệm Bụt là một thực tại riêng biệt nằm ngoài mình và mình phải đi cầu xin, tìm kiếm.

Các bạn theo truyền thống Cơ Đốc Giáo cũng có thể cầu nguyện với Chúa Giêsu như vậy. Nếu các bạn thấy Chúa như là một thực tại hoàn toàn khác biệt nằm bên ngoài mình thì các bạn không tiếp xúc được với thực tại hiện tiền. Hôm trước có một vị linh mục Công Giáo đặt câu hỏi như sau:

"Tại sao trong đạo Bụt không thiết lập một biểu tượng ở ngoài mình để cầu nguyện ? Cầu nguyện như vậy mới có ý nghĩ chứ."

Vị linh mục ấy đã hỏi tôi như vậy. Ý ông ta là cầu nguyện thì phải có đối tượng. Cầu nguyện phải là cầu nguyện với ai. Tôi đã trả lời rằng: Mình có thể nói chuyện với em bé 5 tuổi ở trong mình hay không? Em bé 5 tuổi cũng là mình, em bé 5 tuổi bị thương rất nặng, nhưng vì mình bận rộn quá nên không có thời gian đoái hoài tới. Bây giờ mình đã biết quay trở về để nhận diện em bé 5 tuổi trong mình. Khi mình muốn nói chuyện với em bé thì liền nói chuyện được ngay chứ sao không. Em bé đó với mình là một hay hai? Mình có thể so sánh bức ảnh của mình khi lên năm và một bức ảnh mới nhất của mình trong hiện tại và hỏi : em bé năm tuổi là tôi ấy với tôi đã trưởng thành là một hay là hai ?

Theo tuệ giác của đạo Bụt thì hai con người ấy không phải một cũng không phải hai. Em bé nhỏ xíu đó không giống mình bây giờ. Em bé đó với mình không phải là một (vì không giống nhau), nhưng mà cũng không phải là hai (vì mình là sự tiếp nối của em bé). Mình có thể nói chuyện với em bé rằng: “Em bé ơi tôi biết là em bé đang còn đó, em bé đã từng bị thương tích, đã từng bị khổ đau, em bé cần tới tôi, em bé cần sự nuôi dưỡng và trị liệu. Nhưng mà tôi bận rộn quá, tôi ít có thì giờ trở về với em bé, nói chuyện với em bé."

Đó là nói chuyện, đó là một sự cầu nguyện. Em bé đó không cần phải là một thực tại ngoài ta. Cho nên sự cầu nguyện là như vậy.

Khi cầu nguyện Bụt hay Chúa cũng vậy. Ta không hẳn phải có một đấng hoàn toàn ở ngoài ta thì mới cầu nguyện được. Vì vậy cho nên trong đạo Bụt mỗi khi mình chấp tay lạy Bụt thì phải cẩn thận. Đừng có coi Bụt là một vị thần linh có ở ngoài mình. Câu quán tưởng “năng lễ sở lễ tánh không tịch” rất là hay. Người lạy và người được lạy đều có tính cách tương tức, người này có trong người kia vì vậy cho nên sự cảm thông mới có thể có được và có một cách sâu sắc. Lạy Bụt như vậy không phải là một cái sự cầu xin, không phải là một quy lụy. Lạy Bụt như vậy là để tiếp xúc với Bụt, mà Bụt này không phải là một thực tại nằm ở ngoài mình, Bụt này cũng chính là mình.

Mỗi khi ta chế tác được một chánh tư duy, một tư tưởng mà biểu lộ được tuệ giác vô thường, vô ngã, từ bi, trí tuệ và tương tức thì ta là Bụt. Khi ta chế tác một tư tưởng hận thù, kỳ thị, hay ganh ty thì ta không phải là

Bụt. Khi ta nói ra được lời nói có yêu thương, có tha thứ, gây được niềm tin cho người thì ta là Bụt. Khi ta nói một câu dữ dằn, ác độc, chua cay thì ta không phải là Bụt. Tại vì Bụt cũng ở trong ta mà ma cũng ở trong ta. Và sự thực tập là làm thế nào để ta có nhiều cơ hội chế tác ra chánh tư duy. Những tư duy có từ bi, có hiểu biết, có thương yêu mà không có kỳ thị, ganh tỵ ; Làm sao để mỗi giây phút ta nói ra được lời thương yêu ; làm sao để mỗi giây phút có được một hành động chăm sóc, bảo vệ thì mình là Bụt rồi, đi kiếm Bụt đâu nữa! Cho nên tổ Lâm Tế mới nói: “Phật và Bồ Tát hử? Phật và Bồ Tát là ai? Là các vị đây chứ ai, các vị đang ngồi đây nghe pháp chứ ai”. Khi ta chế tác ra được một chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp tức là mình đã là Bụt rồi tại sao phải đi tìm đâu xa xôi. Vì vậy cho nên Bụt tại tâm là rất đúng

Ta thấy rõ ràng là ta tìm thấy Bụt ngay trong tự tâm của mình, mà ta cũng tìm thấy Bụt ở trong tầng thân của mình. Tầng thân của mình là gì? Tầng thân là một đoàn thể đang thực tập để có thể chế tác được chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp. Tầng thân của ta có thể không hoàn hảo, nó còn có lên xuống, còn khổ đau, còn hờn giận...Nhưng tất cả mọi người trong tầng thân đều có ý chí muốn tu học. Cho nên người nào tu giỏi thì có thể mỗi ngày chế tác ra được nhiều chánh tư duy, nhiều chánh ngữ và nhiều chánh nghiệp. Thì người ấy đang đại diện cho Bụt, đang tiếp nối Bụt, đang công hiến chất Bụt cho tất cả những người khác trong tầng thân. Đó là Bụt. Những người xuất sĩ nam hay xuất sĩ nữ, những người tại gia nam hay tại gia nữ. Người nào mà thực tập chánh niệm hay chánh định; người nào mà nhìn sâu để

có một cái thấy biểu lộ được tính vô thường, vô ngã, tương tức, không kỳ thị và chế tác được những tư duy có chất từ, chất bi, chất hỷ, chất xả thì người đó là một sự tiếp nối của Bụt. Bụt không ở đâu xa, Bụt rất rõ ràng và cụ thể và mình có thể tiếp xúc với Bụt bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu. Mỗi khi có những khó khăn, những buồn khổ kéo tới thì mình nói: “Bụt ơi! Con biết Ngài có đó, con muốn tiếp xúc với Ngài để cho con khỏe nhẹ”.

Với phương pháp theo dõi hơi thở và bước chân, ta ôm ấp được những nỗi khổ niềm đau của chính mình. Bụt cũng vậy, khi nào có những nỗi khổ niềm đau thì Ngài biết trở về với hơi thở. Và hơi thở đó giúp cho Bụt ôm ấp và lia bỏ được những nỗi khổ niềm đau của mình.

Quý vị cũng vậy, mỗi khi quý vị có một sự bất an trong lòng, có một chướng ngại làm cho mình không có hạnh phúc thì cách hay nhất là trở về hơi thở. Hơi thở giúp mình chạm được vào nỗi khổ niềm đau, chạm được vào cái cảm giác bất an, mông lung của mình để ôm ấp và chuyển hóa. Không những mình tiếp xúc được bằng hơi thở mà mình còn có thể tiếp xúc được bằng bước chân. Rất là hay.

Bụt cũng có thể có những khó khăn, khó khăn của Bụt cũng có thể đến từ bên trong hoặc từ bên ngoài. Nhưng mỗi khi có khó khăn tới thì Bụt biết tiếp xúc với những khó khăn ấy và mỉm cười với chúng rồi tìm cách chuyển hóa chúng. Nếu khi những khổ đau tìm tới với ta mà ta biết sử dụng hơi thở và bước chân để chạm vào và xoa dịu những khổ đau ấy thì ta cũng đang là một vị Bụt. Còn nếu khổ đau tới với ta mà ta không biết

thực tập thì ta không phải là Bụt. Bụt có mặt 24 giờ đồng hồ trong một ngày.

Thế nên trong ngày lễ Phật Đản, chúng ta có cơ hội quán chiếu để thấy rằng có thể tiếp xúc với Bụt một cách rất cụ thể. Tôi nghĩ rằng nếu thấy được Bụt như vậy rồi thì Bụt không còn là một cái gì mơ hồ nữa, không còn là một đấng thần linh ở trên mây nữa. Chúng ta là đệ tử của thiền sư Lâm Tế thì chúng ta phải nhớ lời này: “Phật và Bồ Tát hử? Phật và Bồ Tát là ai? Là các vị đây chứ ai, các vị đang ngồi đây nghe pháp chứ ai”.

Mỗi chúng ta đều có khả năng ôm ấp niềm đau, chuyển hóa niềm đau của mình và giúp cho người khác ôm ấp niềm đau, chuyển hóa niềm đau của họ. Chúng ta đang làm công việc của Bụt, chúng ta đang là sự tiếp nối của Bụt.

Mỗi chúng ta đều có khả năng chế tác ra những tư duy lành, những ngôn ngữ lành và những hành động lành đó là chúng ta đang nối tiếp sự nghiệp của Bụt – sự nghiệp thương yêu, sự nghiệp hiểu biết, sự nghiệp từ bi. Ai trong chúng ta cũng có thể làm được điều đó.

Thông thường, Bụt ở đâu thì quốc độ của Ngài ở đó. Ngài đi tới đâu cũng mang theo quốc độ của mình. Chúng ta cũng vậy, chúng ta cũng là Bụt, chúng ta là sự tiếp nối của Ngài nên chúng ta cũng phải có cội Bụt xung quanh mình. Ví dụ ta ngồi nhìn ra cửa sổ thấy mùa xuân vẫn còn đang phơi phới, cỏ cây xanh mướt, hoa đua nhau khoe sắc thắm, ta thấy những thứ đó rất màu nhiệm. Tiếp xúc được với những màu nhiệm đó thì

ta thấy cuộc đời này đẹp đẽ quá. Ta có thể ngồi trên một góc cỏ nhìn ngắm mọi thứ trong tâm trạng không có đau buồn. Ta ngắm một cái lá sen, ngắm một cái lá tre trong bình an thì lúc đó ta là Bụt.

Nếu bị giam hãm trong những cơn buồn giận, ta không tiếp xúc được với những màu nhiệm của thiên nhiên thì ta không phải là Bụt, ta đang không có cội Bụt bao quanh. Bụt ở đâu thì cội Bụt ở đó. Khi ta có an lạc, hạnh phúc thì quang cảnh xung quanh cũng có an lạc, hạnh phúc. Khi một sư anh, sư chị hay sư em không dễ thương mà mình ôm được cái không dễ thương đó, mình nhìn sư anh, sư chị, sư em của mình với con mắt từ bi thì mình là Bụt và sư anh, sư chị, sư em ấy là cội Bụt của mình. Nhìn bằng con mắt từ bi thì mình khỏe và cội của mình trở thành cội tịnh độ. Nhìn bằng con mắt đau buồn trách móc thì mình không phải là Bụt và cội xung quanh của mình không phải là cội Bụt. Đó là sự thực tập của chúng ta. Một tăng thân được thiết lập ra là để tiếp nối Bụt.

Một người thực tập cũng là sự tiếp nối của Bụt. Nhưng nếu được sống trong tăng thân, được cùng tăng thân thực tập thì chúng ta sẽ được che chở, được yểm trợ nhiều hơn. Vì vậy tu tập mà có tăng thân thì dễ dàng hơn rất nhiều. Nương vào anh, vào chị, vào em, và vào những người bạn đồng tu để mỗi giây phút mình có thể chế tác được chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp. Khi chế tác ra được ba cái đó thì trong người mình có Bụt và xung quanh mình là cội Bụt. Còn khi chế tác ra những chất liệu ngược lại thì trong người mình không có Bụt và xung quanh mình cũng không có cội Bụt.

Chúng ta có thể đã từng nghĩ rằng các

chương trình sinh hoạt tại Làng Mai khá dày đặc: Buổi sáng phải thức dậy sớm đi ngồi thiền, phải ăn sáng, làm việc, đi thiền hành, ăn trưa, rồi đi theo các lớp học, rồi ăn chiều, rồi lại ngồi thiền tụng kinh vào buổi tối. Vừa kết thúc khóa tu hai mươi một ngày đã sang khóa tu mùa hè, rồi đi Ý, đi Đức, đi Đông Nam Á... Giống như không có thì giờ để chơi. Chúng ta có cảm tưởng như là chúng ta bị một sức ép phải đi theo. Chúng ta cảm thấy chúng ta không có đủ không gian. Khi chúng ta cảm thấy mình bị ép theo thời khóa, chúng ta cảm thấy mình thiếu không gian, thì trong chúng ta lúc ấy không có Bụt, không có tăng thân và hoàn cảnh xung quanh ta cũng không phải là cõi Bụt.

Ở đời có những người rất thích hát. Họ không có phải là người tu nhưng buổi sáng thức dậy họ muốn hát một bài. Trong khi xả nước tắm, họ vừa tắm vừa hát. Nhưng có những người khác khi thức dậy không hát được, lúc tắm họ cũng không hát được, tại vì họ bị kéo đi bởi hàng trăm thứ lo toan, dự tính trong lòng. Thường thì đó đều là những lo toan không đáng có như tại sao mình cứ phải dậy sớm đi làm? Không biết hôm nay ở công ty ra sao? Chết rồi, tí nữa phải nhớ đi đổ xăng v.v... Cùng thức dậy vào buổi sáng nhưng hai người này khác nhau: một người thì có niềm vui trong lòng do biết an trú, một người thì không có niềm vui do bị những lo toan kéo đi. Khi ta có niềm vui trong lòng thì thế giới xung quanh trở thành cõi Bụt. Khi có phiền não trong lòng thì thế giới xung quanh trở thành cõi Ta Bà.

Trong tu viện, mỗi sáng ta đều thức dậy đi ngồi thiền. Ngồi thiền làm cái gì? Ngồi thiền tức là khỏi làm gì hết, lúc ấy không có ai sai

mình phải làm cái này hay làm cái kia. Chỉ ngồi yên thôi thì sướng biết bao nhiêu. Thử hỏi trên thế gian này có biết bao nhiêu người thức dậy được ngồi yên trong vòng nửa giờ hay một giờ? Được ngồi thiền rất yên vào buổi sáng giống như có tiếng hát trong lòng và ngồi thiền không phải là một cái áp lệnh nữa, mà là một niềm vui. Khi ngồi thiền mình có thể tiếp xúc được với Thầy, với sư anh, sư chị hoặc sư em đang ngồi chung với mình và mình được nuôi dưỡng. Cũng như có người khi thức dậy mở cửa sổ ra là có thể hát được. Ta cũng vậy. Khi thức dậy ta thấy được ngồi thiền, được đi thiền hành là một niềm vui. Ngồi thiền và đi thiền hành đó không phải là công việc, không phải là một áp lực, không phải là lao tác cực nhọc mà mình phải trả nợ như là một người công dân.

Ở bên ngoài đa phần mọi người đều rất bận rộn không có cả thời gian để ngồi yên, trong khi đó tại tu viện, mỗi ngày chúng ta đều được ngồi yên không phải làm gì cả, đó là những cơ hội rất quý. Thế nhưng có lúc ta lại cảm thấy đó là một sự lao tác mệt nhọc, cảm thấy bị ép buộc. Khi ngồi thiền hay đi thiền hành mà ta biết cách an trú trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở thì ta có an lạc, thanh thoi. Lúc ấy ngồi thiền như là ngồi chơi, đi thiền hành như là đi chơi và xung quanh ta là cõi Bụt. Còn khi ngồi thiền hay đi thiền hành với tâm trạng bị ép uổng thì rất tội nghiệp và rất uổng.

Trong cùng một khung cảnh nhưng có người thì thanh thoi, thư thái, có người lại cảm thấy gò bó, cảm thấy không có không gian, không có thời gian để sống cho mình. Có những người thấy rất hạnh phúc được ngồi thiền, được đi thiền hành, được nấu cơm cho

đại chúng, được tổ chức và hướng dẫn khóa tu v.v... Trong khi đó lại có những người cảm thấy phải ngồi thiền, phải đi thiền hành, phải tổ chức khóa tu. Đối với những người ấy thì ngồi thiền, thiền hành không phải để sống cho mình, quét nhà, làm vườn không phải để sống cho mình. Cho nên tất cả là tùy theo cách mình nhìn. Cũng giống như ở ngoài, có những người họ rất thích đi làm vì họ yêu nghề. Lại có những người rất ngao ngán khi thức dậy thấy có một ngày làm việc trước mặt.

Thiền Sư Lâm Tế có nói với chúng ta rằng: “Quý vị đừng có tưởng tượng quá, đừng có nghĩ rằng cung trời Đâu Suất và đức Di Lặc ở trên mây. Quý vị đừng đi tìm báo thân, pháp thân, ứng thân và cũng đừng đi tìm Tịnh Độ, mất thời gian lắm. Quý vị chính là Bụt là Bồ Tát đó, nếu quý vị nhận ra được đời sống là những cái nhiệm mầu”.

Có sáu đạo thần quang tức là sáu thức khiến cho mình có thể tiếp xúc được với tất cả những cái mầu nhiệm đó. Cung trời Đâu Suất của đức Bụt Di Lặc, hay cõi Tịnh Độ hay tam giới có mặt hiện tiền để mình có thể tiếp xúc liền ngay được. Tam giới là tam giới của mình chứ đâu nữa? Người ta lập đi lập lại một cách máy móc câu: “Tôi tu học để mau thoát khỏi tam giới”. Tổ Lâm Tế nói: “Đừng nói rằng quý vị đi tu là để thoát khỏi tam giới (cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc). Thoát khỏi tam giới thì quý vị đi đâu. Ở ngay trong tam giới này đã có đủ Bụt, Pháp, Tăng, có Tịnh Độ, cõi Bụt, có đủ hết”. Khi tâm mình có ham muốn thì tức là mình đang ở trong cõi dục. Khi tâm có từ bi, hiểu biết thì mình đang ở trong cõi bồ tát, cõi Bụt.

Chúng ta đã có cơ hội được nghe những lời giảng, những lời khai thị rất nhiệm mầu của chư Tổ. Và chúng ta có cơ hội để được sống thật sâu sắc những giây phút của đời sống hằng ngày của chúng ta. Chúng ta có thể tiếp nối sự nghiệp của chư Bụt. Chư Bụt rất gần chúng ta để được tiếp nối một cách đẹp đẽ.

BBT Làng Mai phiên tả.
Nguồn Thư Viện Hoa Sen

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Đạo

285

*Tự cắt dây ái dục,
Như tay bẻ sen thu,
Hãy tu đạo tịch tịnh,
Niết bàn, Thiện Thệ dạy.*

286

*Mùa mưa ta ở đây
Đông, hạ cũng ở đây,
Người ngu tâm tưởng vạy,
Không tự giác hiểm nguy.*

287

*Người tâm ý đắm say
Con cái và súc vật,
Tử thần bắt người ấy,
Như lạt trôi hàng ngũ.*

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

Matthieu Ricard - Hoàng Phong chuyển 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 bất 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

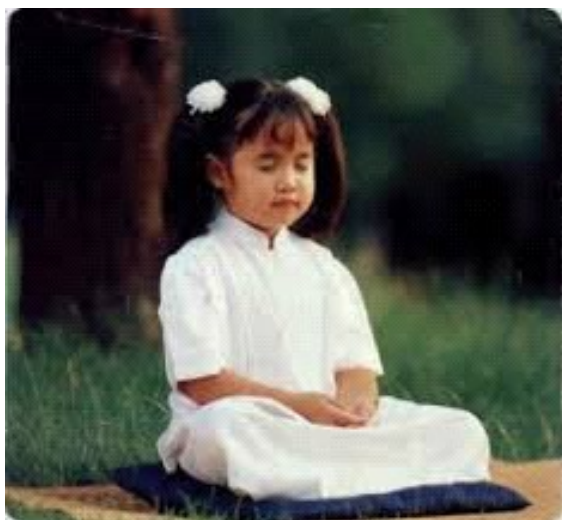
đại học Âu Châu như ở Zurich (Thụy Sĩ) và Maastrich (Hòa Lan) đều thực hiện các công cuộc khảo cứu thật sâu rộng về các kết quả ngắn cũng như dài hạn do phép thiền định mang lại trong việc cải biến não bộ. Những người hành thiền lão luyện từng luyện tập từ 10.000 đến 60.000 giờ cho thấy là họ đạt được 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 bất loạn ấy sẽ làm mất đi các khả năng tâm thần, khiến mình không sao tạo ra được thể dạng thẳng 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 mô 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 tĩnh 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 ràm 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 tỉa được những bài học thật sâu sắc từ chính các thể dạng thăng trầm ấy.



TÂM NHIÊN

hương vị cô liêu

*Tìm chi bời rối thôi về
Bên hiên vắng nọ nằm nghe gió lùa
Chiều chiều mắc võng đong đưa
Hai đầu biển núi bốn mùa lặng thình
Nghe mưa nắng vắng tự tình
Và trong sâu thẳm tâm linh vọng vờn
Thắm đây hương vị cô đơn
Hòa âm nhật nguyệt tiếng hồn thi ca
Lời vô ngôn cảm giao hòa
Không tâm không cảnh không ta không người
Từ mộng đến mộng mà thôi
Giữa đời biến chuyển muôn đời nhân duyên
Dứt sầu lo bất ưu phiền
Về đây thanh tịnh bình yên cõi lòng
Vàng trắng tuệ chiếu xanh trong
Sáng ngời chân nghĩa huyền đồng nhất như.*

Tập tu & chuyên tu

Diệu Thể

Có quan niệm cho rằng, người tu pháp môn Tịnh độ mà đọc tụng, nghiên cứu kinh điển, học tập giáo pháp ngoài các kinh Tịnh độ, và hành thiện tu phước (làm các việc cúng dường, bố thí-từ thiện) là tập tu; chỉ niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà là đủ, đó gọi là chuyên tu.

Trong thời gian gần đây, quan niệm trên trở nên khá phổ biến, nhiều vị giảng sư thuộc tông Tịnh Độ cũng chủ trương như thế. Nhận thấy quan niệm tu tập này có nhiều chỗ không hay, nếu không muốn nói là gây ra nhiều hậu quả tiêu cực, cho nên người viết mạo muội nói lên suy nghĩ của mình, đưa ra ý kiến để cùng nhau trao đổi, thảo luận hầu giúp mọi người nhận định đúng hơn về đường lối tu tập của Tịnh tông.

Theo người viết, dù tu pháp môn nào, hành giả cũng phải nắm lấy trọng tâm của giáo pháp, căn cứ trên cơ sở kinh điển, không thể chủ trương đường hướng lệch lạc, xa rời kinh điển và giáo pháp của Đức Phật. Nghiên cứu các kinh điển, sở giải thuộc tông Tịnh Độ, chúng ta không hề thấy việc khuyên người tu Tịnh độ chỉ niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà mà không nên đọc tụng, nghiên cứu kinh điển và làm các việc từ thiện, tu tạo công đức. Ngược lại, qua các kinh Tịnh độ, chư Phật, Tổ còn dạy hành giả nên siêng năng đọc tụng kinh điển Đại thừa (“đọc tụng kinh điển Đại thừa” là cụm từ các kinh của Phật giáo Phát triển thường hay nhắc đến), và nên tích cực tu tạo nhiều công đức, phước báo để trợ duyên cho chánh nhân

niệm Phật. Bởi thường tinh tấn đọc tụng kinh điển mới tăng trưởng trí tuệ, tu tạo nhiều công đức mới đủ phước báo vãng sinh. *Tiểu kinh A Di Đà* (Phật thuyết A Di Đà kinh) cho biết người có chút ít thiện căn (căn lành, nhân duyên lành) thì không thể sinh về cõi Cực lạc, có nghĩa là cần phải có thiện căn (căn lành, gốc thiện) lớn thì mới có thể vãng sinh. (Bất khả dĩ thiếu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sinh bỉ quốc - Không thể lấy chút ít phước đức nhân duyên mà được sinh về cõi nước đó). Bởi cõi Cực lạc Tịnh độ của chư Phật là cõi có y báo, chánh báo trang nghiêm, chúng sinh phước đức vô lượng. Mà muốn có căn lành, gốc thiện lớn thì phải tu tập (niệm Phật - theo pháp môn Tịnh độ) và làm nhiều việc lành để tạo công đức phước báo. Các kinh *Vô lượng thọ*, *Quán Vô lượng thọ* đều dạy người tu pháp môn Tịnh độ phải hiếu kính cha mẹ, sư trưởng, phải thọ trì Tam quy, Ngũ giới, thường đọc tụng kinh điển Đại thừa, phát Bồ-đề tâm, làm nhiều việc lợi ích cho chúng sinh để vun bồi công đức, hành giả phải phát tâm từ bi và nguyện lực rộng lớn khế hợp với tâm từ bi và nguyện lực của chư Phật, chư Bồ-tát.

Trong kinh điển Nguyên thủy, Đức Phật cũng dạy, giữa hai người có sự tu tập như nhau, có đầy đủ giới định tuệ, nhưng sau khi thân hoại mạng chung thì người đã từng tu bố thí sẽ được sinh về cảnh giới có y báo, chánh báo ưu việt hơn, tốt đẹp hơn (*Tăng chi bộ kinh* II, chương V, phẩm Sumanà). Kinh

nghiệm tu tập cũng cho thấy, người có tu tạo nhiều công đức phước báo khi hành đạo thường gặp nhiều thuận duyên, khi tu đạo mau thành tựu, tiến bộ hơn người ít tu tạo công đức phước báo.

Còn về phần định lực và tuệ giác (trí tuệ), chúng ta dễ dàng nhận thấy có sự chênh lệch, bất đồng về căn cơ, trình độ giữa các hành giả, có sự mau chậm trong thành tựu quả vị, dù là cùng thầy, cùng pháp môn, cùng nỗ lực như nhau và cùng thời gian tu tập. Đó là vì sự học tập và tu trì trong quá khứ, có thể trong đời này hoặc trong những đời trước. Người nào có quá khứ đã từng trau dồi văn, tư, tu, thường gần gũi các bậc thiện hữu tri thức thì người đó có căn cơ, trình độ cao hơn, dễ dàng thành tựu hơn trong tu học. Đó là nhân quả chứ không có gì lạ.

Chúng ta thử nghĩ, tại sao trong kinh điển Nguyên thủy Đức Phật tự xưng mình là bậc A-la-hán, nhưng lại là một Đại A-la-hán? Các vị Tôn giả đệ tử Phật như Xá-lợi-phất, Mục-kiền-liên, A-na-luật... cũng đều là A-la-hán nhưng công phu tu tập và công đức phước báo, trí tuệ vẫn không bằng Phật. Trong vô lượng kiếp Đức Phật đã tu tập và tạo vô lượng công đức, phước báo, trở thành bậc phước trí nhị nghiêm, một bậc tối thắng hay một vị Phật. Giữa các vị A-la-hán đệ tử Phật cũng vậy, tuy đều chứng Tam minh, Lục thông, nhưng tại sao Phật lại bảo Tôn giả Xá-lợi-phất là vị trí tuệ đệ nhất, Mục-kiền-liên là vị thần thông đệ nhất, Tu-bồ-đề là vị giải không đệ nhất, A-na-luật là vị thiên nhãn đệ nhất... Tất nhiên là có sự khác biệt giữa các vị ấy.

Tóm lại, người tu Tịnh độ cần chuyên tâm niệm Phật, thực hành đầy đủ Tín, Hạnh và

Nguyện, nhưng muốn mau thành tựu chí nguyện vãng sinh và vãng sinh phẩm vị cao thì không thể không trau dồi giới định tuệ, siêng năng tinh tấn đọc tụng, nghiên cứu kinh điển, phát tâm Bồ-đề và làm lợi ích chúng sinh.

Tịnh độ là thế giới của chư Phật và các bậc Bồ-tát, thượng thiện nhân, là cảnh giới thắng diệu, phải là bậc có công đức, phước báo lớn, có công phu tu tập siêu việt tam giới mới có thể sinh về. Tuy nhờ có Phật lực hộ trì, tiếp dẫn, nhưng nếu không có sự nỗ lực tự thân, không có công phu tu tập, không có sở đắc, thành tựu, không có giới định tuệ, tâm nguyện không vững vàng thì làm sao có sự tương ứng, làm sao có sự cảm ứng, làm sao vãng sinh? Đó là nhân quả xuất thế. Kinh điển Phật giáo Nguyên thủy và cả Phật giáo Phát triển đều có nói rõ, muốn thọ hưởng đời sống như thế nào, muốn sinh về cảnh giới nào đều có pháp môn tu tập tương ứng, không thể làm khác được.

Cũng cần nói thêm là, nếu việc tu tập để sinh về Tịnh độ lạc cảnh mà ở đây là thế giới của Phật A Di Đà quá dễ dàng, chỉ việc chuyên tâm niệm Phật A Di Đà là được, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đâu cần nhọc công dạy nhiều bài kinh, hơn 45 năm truyền bá giáo pháp.

Không có một pháp môn nào mà chỉ mình nó có thể giúp cho tất cả mọi đối tượng chúng sinh thành tựu giác ngộ, giải thoát, bởi vì chúng sinh “đa bệnh” và chúng sinh này lại có những loại “bệnh” khác chúng sinh kia. Căn cơ, trình độ giữa các chúng sinh cũng khác. Và không phải chúng sinh nào cũng có nhân duyên với pháp môn Niệm Phật, mà không có nhân duyên với pháp môn đó thì khó có thể tu tập, thực hành theo,

khó có được thành tựu. Nếu không tụng đọc, nghiên cứu kinh điển, không gạn gỏi câu học nơi các bậc minh sư, các bậc thiện hữu tri thức thì làm sao phát triển sở học, sở tu, làm sao có cơ hội tìm đúng pháp môn tu cho mình?

Còn một điều quan trọng nữa là, nếu kinh điển không có người hoặc ít người nghiên cứu, Phật pháp không được truyền bá, không có hoặc ít người tu học, giảng giải, Tam tạng Thánh giáo không được lưu truyền thì Phật pháp sớm bị diệt vong. Khi chủ trương tu Tịnh độ không nên tụng đọc kinh điển, nghiên cứu Phật pháp, chỉ cần trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà, chủ trương và quảng bá tư tưởng đó, vô tình trở thành người góp phần làm cho Phật pháp sớm diệt vong.

Tác hại khác của chủ trương chỉ niệm Phật cầu vãng sinh, không làm gì khác kể cả học tập Phật pháp và hành thiện tu phước là biến hành giả thành người vô ích đối với xã hội, không phát huy được giá trị lợi ích của Phật pháp đối với chúng sinh ở nhiều phương diện, làm sao kiến tạo được Tịnh độ nhân gian?

Tôi nhận thấy: Cố Hòa thượng Thích Trí Tịnh, một bậc thượng nhân trong Tịnh tông ở nước ta, cả đời chuyên tu niệm Phật và hoằng dương pháp môn Tịnh độ. Ngài không chỉ niệm Phật, khuyên tu niệm Phật mà còn dịch kinh, viết sách, mỗi ngày đều tụng đọc, nghiên cứu kinh điển. Chùa Hoằng Pháp (Hóc Môn, TP.HCM) là đạo tràng tu Tịnh độ lớn nhất Việt Nam. Ở đây không chỉ tu niệm Phật mà còn làm công tác từ thiện, giáo dục, hoằng pháp dưới nhiều hình thức như tổ chức các khóa tu cho nhiều độ tuổi, dịch thuật, biên soạn, ấn tống kinh sách, giảng dạy Phật pháp, bố thí băng đĩa, sách

báo, tổ chức chương trình văn nghệ Phật giáo. Các vị xuất gia đều có trình độ giáo lý, có rất nhiều vị giỏi cả ngoại điển lẫn nội điển, có khả năng làm được nhiều việc lợi ích cho đời, tuy nhiên vẫn luôn quan tâm việc tu học, chuyên tu theo đường lối Tịnh độ. Các tu sinh, hành giả đến đây tu tập đều được nghe giảng dạy Phật pháp, được thọ giáo với nhiều vị đạo sư giúp mình mở mang sở học, tiếp thu được những điểm đặc sắc của từng vị thầy, đồng thời có cơ hội chọn cho mình một phương pháp tu học phù hợp với bản thân. Theo tôi, đây là những tấm gương điển hình cho chúng ta về đường hướng tu tập pháp môn Tịnh độ.

Zen - Suchness
Bổn Lai Diện Mục - Là Như Thế.
Kim Morris lược dịch

Thiền (Zen) tin tưởng ở tình yêu. Thiền không tin vào quy tắc và quy luật. Thiền cũng không tin vào bất kỳ kỷ luật nào ở bên ngoài, mà chỉ tin ở bên trong. Thiền tới từ tình yêu, tới từ sự kính trọng, từ tin tưởng. Khi ta thiền định, ta bắt đầu tin tưởng vào sự hiện hữu. Hãy xem sự khác biệt; nếu ta hỏi một người theo Thiên chúa giáo hay một người theo Hồi giáo, Người ấy nói, “Hãy tin tưởng vào sự Hiện Hữu....rồi ta sẽ biết Thượng Đế là gì.” Trong Thiền, đó không phải là đòi hỏi tiên quyết. Thiền nói: Thiền định. Từ thiền định phát sinh tin tưởng, và tin tưởng làm cho sự hiện hữu linh thiêng. "Như thị phát sinh."

(Xem tiếp trang 28)

Ngồi thiền đúng cách

10 phút ngồi thiền đúng cách có lợi cho sức khỏe

Ngồi đúng tư thế, hít vào bằng mũi đẩy hơi căng bụng và thở ra hết hơi bằng miệng, chỉ cần 10 phút thiền định mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy thư giãn, sức khỏe và hệ miễn dịch được cải thiện.



Ngồi thiền đúng cách



Tay phải đặt vào tay trái, lòng bàn tay hướng lên, nâng nhẹ hai ngón cái và chạm vào nhau.



Chân bắt chéo nhau. Chân trái đặt trên đùi phải. Chân phải đặt trên đùi trái.



Hạ thấp vai và thả lỏng



Lưng thẳng nhưng không căng.



Mắt không mở hẳn cũng không nhắm hẳn.



Ngồi trên các xương háng (xương ngồi) để lưng không bị cong.



Khuỷu tay hơi đưa ra để không khí có thể lưu thông.

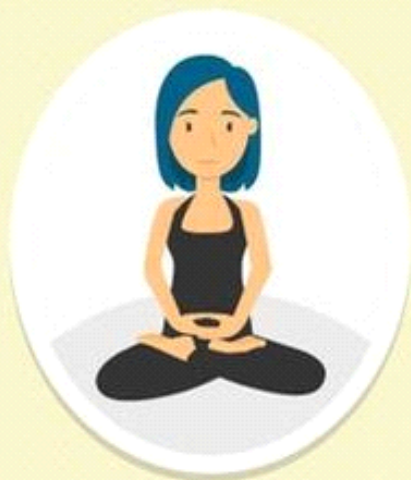


Đầu hướng về phía trước, cằm hơi thu vào.



Miệng ở trạng thái tự nhiên nhưng lưỡi nên chạm vào hàm trên để miệng không bị khô.

Đen và trắng trong thiền định



Hít vào bằng mũi.



Hãy tưởng tượng cơ thể bạn đang thu vào luồng ánh sáng trắng rạng rỡ.



Chúng đang dần được lấp đầy phổi.



Và tràn ngập trong toàn bộ cơ thể bạn.

Hãy tưởng tượng những lo âu và suy nghĩ tiêu cực của bạn giống như những vệt màu đen.



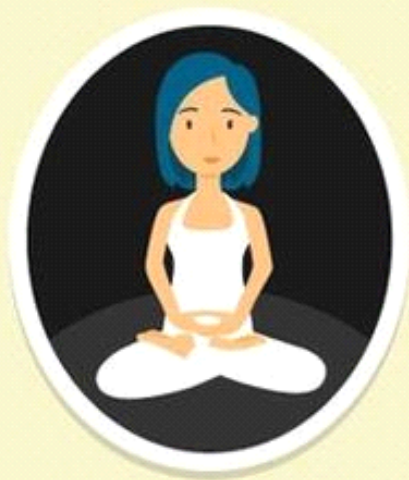
Hãy tập hợp tất cả chúng lại thành một khối đen và thở hết ra ngoài bằng miệng.



Làm trống rỗng hoàn toàn lá phổi.



Tiếp tục hít thở cho đến khi tất cả những gì đen tối được đẩy hết ra ngoài cơ thể. Hãy nhớ hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng.



Lợi ích của thiền định



Giảm căng thẳng

Thiền định giúp giảm lượng cortisol – hormone gây căng thẳng và lo âu, từ đó giúp giảm thiểu những tác hại mà stress gây ra cho sức khỏe.



Giảm huyết áp

Khi thiền, cơ thể cần ít oxy hơn, do đó tim sẽ đập ít hơn và điều này đồng nghĩa với việc làm giảm huyết áp.



Giảm mỡ

Thiền giúp giảm lượng hormone cortisol, từ đó giảm tình trạng mỡ tích tụ quanh các cơ quan nội tạng, bởi cortisol chính là nguyên nhân gây nên vấn đề này.



Làm đẹp da

Thiền làm giảm mức độ hormone cortisol – một nguyên nhân làm giảm lượng collagen trong da, gây ra các nếp nhăn.



Tăng cường hệ miễn dịch

Nhiều nghiên cứu cho thấy thiền làm tăng kháng thể và giúp hệ miễn dịch phản ứng nhanh hơn, mạnh hơn.



Xương chắc khỏe hơn

Căng thẳng kéo dài và lượng hormone cortisol sản sinh nhiều có thể làm suy yếu cấu trúc xương, dẫn tới loãng xương. Thiền sẽ giúp bạn khắc phục vấn đề này.



Ổn định đường huyết

Giảm căng thẳng sẽ kéo theo giảm lượng hormone thần kinh, từ đó giúp cân bằng glucoso và insulin trong máu.



Tăng khả năng sinh sản



Cải thiện trí nhớ

Cortisol sản sinh nhiều có thể ảnh hưởng đến vùng hồi hải mã trong não và giảm khả năng tư duy, học hỏi. Thiền chính là phương pháp hiệu quả để cải thiện trí nhớ.



Hãy bắt đầu thiền ngay hôm nay!

Chỉ cần 10 phút mỗi ngày, bạn sẽ không phải gặp bác sĩ

Khi Vật lý gõ cửa Bản thể học

NGUYỄN TUỜNG BÁCH

Tôi sẽ trình bày tóm tắt những chặn đường phát triển của ngành vật lý trong 15 phút! 15 phút để trình bày nội dung như thế thật là liêu lĩnh nhưng tôi cũng xin trình bày lại để những người không thuộc chuyên ngành vật lý có thể hiểu cách đặt vấn đề của nhà vật lý hiện nay. Những điều sau đây thật là những điều non nớt đối với người trong ngành, nhưng tôi cũng xin bắt đầu đi để chúng ta có những mức thông tin ngang nhau.

THẾ GIỚI QUAN CỦA VẬT LÝ HỌC HIỆN ĐẠI VÀ CỦA PHẬT GIÁO: KHI VẬT LÝ GÕ CỬA BẢN THỂ HỌC

Vật lý là gì? Câu hỏi đầu tiên của con người có lẽ là câu hỏi vũ trụ này, sông núi kia, tinh tú nọ thực chất là gì? Nó là cái gì? Đằng sau nó là cái gì? Hay nó là như thế? Con người chúng ta có thể nhận thức được hay không? Cách đây khoảng 2400 năm, Hy Lạp là một đất nước có may mắn là đã sản sinh vô số nhân tài về ngành vật lý, trong đó có hai dòng lớn: dòng thứ nhất là Socrate, Platon và Aristote; dòng thứ hai với Parmenides, Empedokles, Leucippus, Democritus.

Aristote quan niệm thực tại bên ngoài là có thật. Thế nào là có thật? “Có thật” là dù có con người chúng ta hay không có con người chúng ta, thực tại vẫn có. Thực tại đó tự nó tồn tại độc lập, không cần đến con người chúng ta. Song song thì có các vị Parmenides, Leucippus đi sâu thêm bước nữa, khoảng 400 năm trước TL, cho rằng thực tại đó tồn tại độc lập đó có một chất

liệu bất hoại, một chất gì đó mà chúng ta gọi là vật chất cấu tạo thành thiên nhiên này. Họ quan niệm có lẽ các chất đó gồm những hạt nho nhỏ xếp lại với nhau. Đó là quan niệm đầu tiên của loài người về nguyên tử. Các hạt đó trao đi đổi lại với nhau, lúc thì theo cấu trúc này, lúc thì xếp đặt theo kiểu khác để tạo dựng nên vũ trụ như chúng ta thấy, nhưng nó tồn tại độc lập và có một chất liệu bất hoại. Nói cho cùng, không phải họ nghĩ vậy, mà chúng ta, con người thời hôm nay ai cũng nghĩ như vậy, vì điều đó rất dễ tin. Tại sao? Vì như người ta thấy một ngôi nhà được xây từ hàng ngàn, hàng triệu viên gạch, họ liên tưởng đến vũ trụ và hình dung cũng như vậy. Lòng tin đó từ xa xưa, kéo dài đến hôm nay và sẽ kéo dài mãi mãi mai sau. Lòng tin đó quyết định tất cả tư tưởng của phương Tây và của ngành vật lý. Nếu không có lòng tin đó thì không có ngành vật lý. Trong khái niệm ấy, Aristote đã đề ra hai khái niệm lớn là không gian và thời gian, hai khái niệm mà chúng ta sẽ gặp thường xuyên, mặc dù chúng khó hiểu và hầu như hiển nhiên nhưng lại cực kỳ quan trọng.

Dân tộc Hy Lạp đã sản sinh những con người tài ba như vậy, nhưng đến thế kỷ thứ V sau TL, dân tộc Hy Lạp cạn kiệt, không có thêm một thiên tài nào nữa. Và cũng kể từ thế kỷ thứ V đến thế kỷ thứ XIV, gần một ngàn năm, cả loài người hầu như không có tiến bộ gì trong ngành vật lý. Chỉ có ngành vật lý tương đối thô sơ do Aristote đặt nền tảng, tức là mô tả sự vật vận động, không

nói đến lực. Lúc này chưa hề có khái niệm về động lực học. Tuy nhiên thời đó, con người đã biết đường đi của tinh tú, mặt trời, mặt trăng và có thể tính trước các hiện tượng nhật thực và nguyệt thực rất chính xác. Đó là một thành tựu rất lớn.

Đầu thế kỷ thứ XVI, có một nhân vật xuất hiện tại châu Âu, đó là ông Copernicus, người đã khám phá rằng mặt trời không quay chung quanh trái đất như quan niệm từ đó về trước, mà là trái đất quay chung quanh mặt trời. Khám phá này, đối với hôm nay, trẻ con cũng biết, nhưng trong tiến trình phát triển của con người, nó làm nên một cuộc đảo lộn về tư duy của vật lý cũng như tư duy của tôn giáo ở phương Tây. Người ta đặt ra vấn đề, tại sao giả định về vị trí của trái đất là hoàn toàn sai nhưng lại tính được chính xác hiện tượng nhật thực và nguyệt thực? Như vậy, mô hình sai nhưng lại lý giải đúng, một điều kỳ dị trong vật lý. Về thiên văn học thì đó là một bước ngoặt lớn của con người, con người không còn là trung tâm của vũ trụ mà chỉ là một chấm nhỏ bên lề vũ trụ thôi. Người ta cũng nhận ra là vũ trụ vô cùng lớn, con người và cả trái đất chỉ là một hiện tượng nhỏ bé bên lề của vũ trụ. Khám phá này là động lực to lớn, mở mang tầm nhận thức của con người.

Song song với điều đó, nó cũng có một tác động vô cùng lớn trong lĩnh vực tôn giáo. Bởi Toà thánh đã dạy rằng con người là sáng tạo cao nhất của Chúa, trái đất là trung tâm của vũ trụ. Bây giờ thì trái đất chỉ là một hành tinh nhỏ quay quanh mặt trời. Nhận thức đó đã làm đảo lộn cả nền tảng thần học của Toà thánh. Chính vì vậy mà công trình nghiên cứu của Copernicus bị thần quyền

thời đó hạn chế rất nhiều. Tuy thế ý nghĩa của nó thì rất lớn, Copernicus đã mở đầu cho một bước tiến hoàn toàn mới của ngành vật lý.

Sau khi Copernicus chết khoảng 20 năm, một nhân vật khác ra đời, đó là Galileo, một người Ý. Nhà khoa học này đã đặt nền tảng cho khoa học thực nghiệm. Nếu Aristote là người đưa ra một định đề về vật chất rồi tìm cách chứng minh nó, thì Galileo đi con đường ngược lại, ông chủ trương xem trong thực nghiệm có điều gì rồi mới đưa ra giả thiết nào đó, nếu thực nghiệm chứng minh được giả thiết đó thì giả thiết đó là đúng. Đó là nền tảng khoa học thực nghiệm mà Galileo là người đã tạo nên phương pháp luận. Điều này mở hướng cho một người kế tiếp, sau Galileo chết một năm, đó là Newton, một con người khổng lồ trong ngành vật lý. Newton là người đã đưa “lực” vào trong phép tính toán của ngành vật lý. Ông xem không gian và thời gian là hai yếu tố tuyệt đối, vật chất thì vận động trong không gian và thời gian. Vật chất đối với ông là vật chất có khối lượng. Ta thử lấy ví dụ, đối với Newton, thời gian và không gian như một sân khấu, còn vật chất vận động là những diễn viên trên sân khấu đó. Diễn viên không có, thì sân khấu vẫn tồn tại. Như vậy, đối với Newton, xem ra vũ trụ đã có câu trả lời, trong đó không gian là bất động và thời gian là tuyệt đối. Sự vật vận động có thể là một hành tinh, một viên đạn hay một trái táo, tất cả đều vận động như nhau, và chỉ cần một công thức là có thể tính được sự vận động đó, tính toán một cách chính xác nếu biết được vị trí và vận tốc của vật đó tại một thời điểm bất kỳ.

Thế giới quan của Newton hết sức đơn giản và dễ hiểu, được gọi là thế giới quan cơ giới. Newton là một thiên tài lỗi lạc trong ngành vật lý. Trong thế kỷ thứ XVIII, XIX, những ngành học khác, như ánh sáng, nhiệt, thủy động học đều được quy vào mô hình đó: vật chất là những hạt nhỏ có khối lượng, có năng lượng, vận động trong không gian và thời gian. Người ta có thể tính toán sự vận động của vật thể mà không cần tới một thế lực siêu nhiên nào cả. Từ nhận thức này đã hình thành nên quyết định luận, tất cả vạn vật xuất hiện như nó phải là chứ không hề có một sự ngẫu nhiên gì trong đó.

Người bảo vệ quyết định luận nổi bật nhất là nhà toán học Laplace. Ông đã từng nói: chúng ta không cần đến những giả định về Thượng đế, chúng ta chỉ cần không gian, thời gian, vận tốc đầu..., chúng ta sẽ tính được tất cả. Nền vật lý cơ giới của Newton đứng vững đến ba trăm năm. Đến thế kỷ thứ XIX, người ta bắt đầu phát hiện những hiện tượng về điện trường, từ trường, điện từ trường, phát hiện một sự vận động mới trong ngành vật lý. Ở đây ta thấy có một dạng vận động khác, không có vật có khối lượng di chuyển. Khi chúng ta thả một viên đá xuống mặt hồ, sau đó thấy những gợn sóng lăn tăn đi vào bờ hồ. Cái đi vào bờ hồ đó không phải là nước, mà nước chỉ nhích lên hạ xuống, cái chạy từ nơi thả viên đá đi vào bờ hồ là “sự quấy nhiễu”, là năng lượng quấy nhiễu. Tức là chủ thể đi vào bờ hồ không phải là nước mà là cái một cái vô hình vô ảnh, không có khối lượng. Đó là sự vận động theo dạng sóng, hoàn toàn khác với loại vận động theo dạng hạt của Newton.

Cuối thế kỷ thứ XIX, lý thuyết vận động của

Newton không còn là dạng vận động duy nhất, bởi ngoài vận động hạt còn có một loại vận động khác, đó là vận động sóng. Nhưng cả hai mô hình về vận động này vẫn tồn tại song song, bổ sung nhau để giải thích các hiện tượng trong thế giới tự nhiên. Cùng lúc đó, khái niệm trường điện từ, một đơn vị độc lập, tự nó có sự ảnh hưởng chung quanh nó, khác với trọng trường của Newton. Đến lúc đó, người ta thấy vật chất không chỉ có dạng “hạt” mà còn có dạng “trường”. Trường và hạt là hai mô hình song hành, được thừa nhận trong ngành vật lý. Đó là những nét chính của vật lý cổ điển.

Đến đầu thế kỷ XX, có sự phát triển kỳ lạ trong vật lý với hai phát hiện lớn, đó là thuyết Tương đối và thuyết Lượng tử. Với thuyết Tương đối, Einstein xuất phát từ kết quả thực nghiệm là ánh sáng mặt trời di chuyển với vận tốc bất biến. Nghĩa là dù cho bạn chạy đến phía mặt trời thì ánh sáng vẫn đến với bạn với vận tốc như vậy, ánh sáng dường như là một vật mà bạn không bao giờ đến gần được nó. Hoặc bạn bỏ chạy thật nhanh, ánh sáng mặt trời vẫn đuổi theo kịp cũng với vận tốc đó, dường như bạn không thể trốn nó được. Bạn đến với nó cũng không được, trốn nó cũng không được, không gian và vận tốc (tức là thời gian) có một điều gì kỳ lạ. Einstein đã nghiên cứu và khám phá ra rằng muốn trả lời hiện tượng đó thì phải từ bỏ tính chất tuyệt đối của không gian và thời gian. Sau đó ông tiến tới một lý thuyết cho rằng nội khối lượng của một vật nằm trong không gian cũng đã làm cho không gian và thời gian xung quanh nó bị biến dạng, méo mó, ngắn dài không giống nhau. Không gian và thời gian đối với Newton là tuyệt đối, nhưng đối với Einstein

thì không còn tuyệt đối nữa, nó là tương đối. Công thức nổi tiếng nhất của thuyết tương đối là mối liên hệ $E=mc^2$, giữa khối lượng và năng lượng có một mối liên hệ hết sức bất ngờ.

Chỉ sau Einstein khoảng hơn hai mươi năm thôi, người ta lại khám phá ra những điều mà ngày nay người ta vẫn còn thảo luận hết sức căng thẳng, đó là thuyết lượng tử. Khoảng năm 1901, Max Planck khám phá ra nhiệt lượng toả ra từ một vật không liên tục. Nói chung thì sự xuất hiện của vật chất trong mức độ vi mô là phi liên tục. Mới nghe, điều này không có gì đặc biệt cả, nhưng với mô hình đó, người ta đi sâu nghiên cứu cấu trúc của nguyên tử, nhân nguyên tử và các hạt hạ nguyên tử (hạt cấu thành nguyên tử), lúc đó người ta thấy nơi mà người ta cho là cơ cấu cuối cùng của vật chất đó rất kỳ dị. Đối với người quan sát, nó xuất hiện một cách rất ngẫu nhiên, khi có khi không, khi chỗ này khi chỗ khác. Lấy ví dụ, cái bàn này là một hạt hạ nguyên tử, nó không nằm yên. Khi nào chúng ta nhìn nó thì nó mới xuất hiện, nếu chúng ta nhìn nơi khác thì nó không có mặt. Nếu dùng thước để đo, ban đầu chúng ta đo, nó dài 3m, nhưng sau đó, chúng ta đo lại thì chỉ còn 2,5m, lần sau nữa thì lại 3,5m. nó xuất hiện có vẻ ngẫu nhiên, không tuân thủ theo quyết định luận của Newton.

Dĩ nhiên, tính ngẫu nhiên này chỉ xuất hiện trong mức độ nhỏ nhất của vật chất. Mức độ này rất nhỏ, chúng ta không thể tưởng tượng được, mức độ đó phải được cộng thêm với 17 con số 0 nữa mới thành một centimet. Đó là mức độ nhỏ nhiệm nhất của vật chất, với mức độ đó, người ta hy vọng nếu khám phá được quy luật vật chất thì sẽ khám phá được

thế giới, bởi nó là viên gạch cuối cùng của ngôi nhà vụ trụ, nhưng người ta không ngờ đến mức đó, hành tung của vật chất lại không như chúng ta chờ đợi. Do đó hàng loạt vấn đề triết học được đặt ra về tự tính của thế giới. Heisenberg nói: cái thiên nhiên, cái nature dường như xuất hiện theo cách chúng ta hỏi nó. Bởi vì khi thì nó xuất hiện theo dạng từng hạt, lúc thì xuất hiện theo dạng sóng, về mô hình, hai dạng này không tương thích với nhau. Nhưng nếu chúng ta mở một thí nghiệm khảo sát hạt thì nó có vai trò của hạt thật. Nhưng nếu chúng ta đo để xem vật chất có phải là sóng hay không thì nó cũng là sóng thật. Thiên nhiên là gì thì chưa biết, nhưng dường như nó trả lời theo cách mà chúng ta hỏi nó. Thế thì ý thức con người có ảnh hưởng gì lên thiên nhiên?

Ngày trước, người ta nói thực tại là gì không biết, nhưng nó luôn tồn tại độc lập, không bị ý thức con người ảnh hưởng lên nó. Con người dù có chết đi nữa thì thực tại vẫn là thực tại. Nhưng bây giờ, ở hạ nguyên tử thì ý thức xem ra có thể tác động lên được. Dường như thực tại là cái gì đó “nói chuyện” với ý thức, và có những nhà khoa học đi xa hơn, họ nêu lên vấn đề: phải chăng khi ý thức khảo sát thực tại thì chính lúc đó ý thức “tạo tác” ra thực tại, phải chăng thực tại là một sản phẩm do ý thức bày ra. Cho nên ngày nay mối quan hệ giữa thực tại và ý thức đã được đặt ra. Trước đó, người ta tưởng ý thức là một anh chàng đứng nhìn, còn thực tại thì trước sau vẫn y như vậy, nhưng đến giai đoạn này thì quan niệm đó không còn như vậy nữa. Ý thức có sự tác động lên thực tại. Nhưng tác động như thế nào thì người ta chưa biết. Có người cho rằng sự tác động đó là nhỏ thôi, ví tại điểm

đó quá nhỏ nhiệm, có thể có cái gì đó làm cho thực tại “lung lay” theo. Nhưng cũng có người nói, không chừng với hành động nghiên cứu của chúng ta, chúng ta đã bày ra thực tại. Nếu thế thì trước thế kỷ XVIII, giới khoa học chưa biết tới nguyên tử thì không lẽ lúc đó không có nguyên tử?! Phải chăng lúc chúng ta nghiên cứu cái gì, thấy cái gì thì cái đó mới là thực tại? Khi chúng ta không nhìn mặt trăng thì mặt trăng không có hay sao? Từ đó sinh ra một chủ nghĩa gọi là chủ nghĩa thực chứng (positivism). Chủ nghĩa thực chứng xuất phát từ ý như thế này: Thực tại là cái gì, tôi không cần biết; tôi chỉ biết cái gì xuất hiện với chúng ta thì chúng ta biết, chúng ta chỉ hy vọng làm việc với những gì xuất hiện với chúng ta mà thôi. Còn Thực tại tự nó là gì? Đó là một câu hỏi vô ích, thậm chí đó là vấn đề vô nghĩa.

Nhìn chung, với nền vật lý hiện đại, khi con người tưởng như sắp mở cánh cửa thực tại thì thực tại trở nên mơ hồ, khó định nghĩa. Trước thời điểm đó khoảng 150 năm, ở Đức có một I. Kant đã nêu lên một luận đề rất quan trọng. Ông cho rằng “thực tại tự nó” các bạn đừng có hòng mà biết được nó. Còn cái mà ta thấy là thực tại hiện lên đúng như trình độ mà chúng ta biết về nó. Thực tại tự nó, chúng ta không bao giờ biết được với tính chất là một sự hiểu biết khoa học. Phát biểu của ông ban đầu chẳng được ai để ý, cho đến khi khoa học lượng tử ra đời. Ông Weizsäcker, nhà vật lý học của Đức, nói rằng: chúng ta không thể hiểu vật lý học lượng tử nếu trước đó chúng ta không đọc I. Kant. Có thể nói I. Kant là người đưa đường dẫn lối để chúng ta hiểu về thực tại được đề ra bởi vật lý lượng tử.

Vậy thực tại là gì? Hiện nay đó là sự khủng hoảng của ngành vật lý, đó là cái không thể biết. Vật lý học lượng tử thật là nhất quán và xuất sắc khi trả lời những biến cố có tính chất thống kê. Do đó các hệ thống điện tử (thí dụ nhà máy phát điện) vận hành đúng như con người tính toán và tiên đoán. Nhưng khi tìm hiểu sự vận hành của các đơn vị vật chất riêng rẽ, thì tính ngẫu nhiên trong vật lý lượng tử không thoả mãn được nhiều nhà vật lý. Do đó Einstein mới phát biểu: Nếu như vật lý học lượng tử cho rằng có một yếu tố về ngẫu nhiên thì không phải thiên nhiên ngẫu nhiên đâu, Thượng đế không chơi trò lô-tô, mà tại vì có một cái gì đó chúng ta chưa sờ chạm đến được, tức là vật lý học lượng tử có một cái gì đó thiếu sót, không hoàn chỉnh.

Cho đến hôm nay, người ta vẫn không biết thực tại là gì. Có một điều có vẻ chắc chắn nhất là thế này: Thực tại là cái gì đó nhiều chiều hơn không gian ba chiều của chúng ta. Phải chăng thế giới này là một projection của thực tại mà thôi. Chúng ta tạm gọi thực tại là một cái x nào đó thì vũ trụ này của chúng ta là một mảnh chiếu của thực tại trong không gian ba chiều này? Thí dụ như thuyết String theory (lý thuyết dây), hoặc vật chất tối hay các lý thuyết khác v.v... tuy mỗi nhà khoa học nói một kiểu, nhưng phải chăng thực tại là một cái gì đó nhiều chiều hơn mà con người rất khó tiếp cận với nó, vì ngôn ngữ và tri thức của con người bị không gian ba chiều quy định mất rồi.

Trong hướng đó, David Bohm, một nhà vật lý học lượng tử xuất sắc (mất năm 1992) đã đề ra một mô hình, tôi xin nói ngắn: các hạt chúng ta đang thấy, khi ẩn khi hiện đó, nó

vận động như vậy nhưng chúng nhận thông tin từ một quantum potential, từ một trường lượng tử. Trường lượng tử điều khiển các hạt bằng thông tin, tương tự như một đĩa bé điều khiển đồ chơi điện tử bằng băng điều khiển từ xa. Theo David Bohm, trường lượng tử đó có tính chất nonlocal, không biết tới không gian, nó tác động tức thì, chúng ta hiểu đó là trường lượng tử chứa tâm, chứa thức. David Bohm còn đi xa hơn, ông nói ánh sáng không phải là hiện tượng vật lý mà là một hiện tượng tâm lý. Tuy nhiên, lý thuyết của David Bohm không có sự đồng thuận với các nhà khoa học khác. Chính trong các nhà khoa học cũng nảy sinh sự tranh cãi gay gắt, nhưng nói chung các nhà khoa học đều cho rằng đằng sau cái thực tại này có một cái gì khác? Phải chăng thực tại này chỉ là sự xuất hiện của một thực tại khác? Ngày hôm nay tôi xin đặt những câu hỏi đó với các nhà khoa học, anh Nguyễn Quang Riệu và anh Trần Xuân Yêm. Không biết các anh nghĩ như thế nào, hiểu như thế nào. Chắc chắn trong sự trình bày của tôi còn những thiếu sót. Liệu còn những suy nghĩ, hình dung, ẩn dụ, phương pháp khác hay không. Khủng hoảng về vật lý hiện nay là khủng hoảng về ontology, khủng hoảng về bản thể học của thế giới chúng ta. Mặc dù đi đến cửa ngõ của triết học rồi, nhưng nền tảng, bản thể của nó là gì, đó là điều mà chúng ta chưa biết. Khi vật lý học gõ cửa trên bản thể học thì ở đó Phật giáo có thể trả lời một vài câu hỏi. Đó cũng chính là lý do hôm nay chúng ta gặp nhau. Xin cảm ơn sự chú ý của quý vị.

(P.V.ghi, tựa bài do VHPG đặt)

Tạp Chí Văn Hóa Phật Giáo 9

Zen - Suchness Bổn Lai Diện Mục - Là Như Thế.

(Tiếp theo trang 18)

Sao ta có thể tiếp tục kết án nếu bạn thực sự biết tất cả là thánh thiện? Cái gọi là trường phái Vệ Đà ở Ấn Độ nói “Mọi người là Thánh (Brahma)”.....nhưng họ vẫn tiếp tục kết tội. Họ vẫn tiếp tục nói người này có tội, người kia là thánh, và thánh sẽ lên thiên đàng và người có tội sẽ xuống địa ngục. Điều này hình như vô lý, vì nếu mọi người là Thánh, mọi người là Thượng Đế, thì sao có thể một người là kẻ có tội? Vậy chính Thượng Đế ở trong ta mới là kẻ có tội. Sao Thượng Đế có thể bị đọa xuống địa ngục?

Thiền nói khi ta biết mọi người là thần thánh, thì mọi người là Thượng Đế. Nhưng họ không hề dùng chữ “thượng đế”.....bởi vì nhiều giáo phái khác đã làm hỏng danh từ này thật tệ hại, làm nhơ bẩn nó, làm ô nhiễm, đầu độc nó. Thiền không dùng chữ “thượng đế”. Khi ta thiền định, đương nhiên ta bắt đầu thấy mọi việc “là như thế”, và khi ta bắt đầu tin tưởng và tôn trọng mọi thứ là như thế, lòng tin phát khởi. Lòng tin đó là như thị.

Như thị dẫn đến tầm nhìn của mỗi tương đồng của sự tồn tại. Rồi toàn thể vũ trụ là một đơn vị, hoạt động trong một đồng thể nguyên tạng. Thiền có một danh từ riêng cho nó **Bổn Lai Diện Mục** (*jiji muge hokkai*). Khi ta tới mức độ biết toàn bộ hiện hữu là một đồng thể.....

(Xem tiếp trang 30)

Nhân quả khác với số phận con người

Thích Đạt Ma Phổ Giác

- Thời xa xưa, những hiện tượng như mưa gió, bão bùng, sấm sét long trời lở đất, con người cho rằng, đó chính là do thần linh hay thượng đế muốn răn dạy con người bớt làm điều xấu ác. Nếu có ai chẳng may là nạn nhân của các hiện tượng này thì họ phương tiện nói rằng, có đấng quyền năng tối cao trừng phạt người làm việc bất thiện. Từ đó, lâu dần thành ra phong tục, tập quán, rồi người ta cứ chấp chặt vào đó mà lung lạc lòng người, họ quên đi những điều rất thực tiễn là gieo nhân nào thì ắt gặt quả nấy.

Ngày nay, nhờ sự tiến bộ của khoa học, con người dễ nhận ra nguyên lý sống của vũ trụ, tất cả mọi hiện tượng sự vật đều do nhiều yếu tố hợp lại mà thành, không có gì do một nhân mà có thể tồn tại trên thế gian này. Sự hình thành của muôn loài vật theo nguyên lý duyên khởi "Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không".

Đây là nguyên lý sống do đức Phật chứng ngộ mà nói ra, không phải do suy luận vu vơ, huyền hoặc. Ngài chỉ cho con người biết cách làm chủ bản thân, đem lại giá trị bình đẳng cho con người, bằng việc làm lành được hưởng phước, làm ác chịu khổ đau. Con người có quyền làm chủ chính mình, nên hư, thành bại, phải quấy, tốt xấu, đều do con người tạo lấy, không một đấng tối cao nào có quyền ban phước, giáng họa. Đó là chân lý nhiệm mầu của đời sống con người. Hoặc giả lúc ta chưa biết tu, miệng hay nói lời hung dữ, ác độc, cay nghiệt, làm cho người oán giận, thù hằn, phiền não, khổ đau.

Nay biết tu rồi, ta ý thức được đó là lời nói làm tổn hại đến người, nên thường nói lời hòa nhã, chân thật, dịu dàng, dễ nghe... Đó là ta biết chuyển nhân xấu từ miệng thành thiện ích.

Như vậy, nhân quả khác với số phận là có thể thay đổi được. Nhờ đó, con người có thể chuyển xấu thành tốt, chuyển họa thành phúc, chuyển mê thành ngộ. Thực hành được những điều đó chính là người khéo biết tu vậy.

Còn nói số phận con người là cố định, không thể thay đổi được, thì người giàu sẽ y lại, họ sẽ hưởng thụ, ăn chơi sa đọa, đến khi phước hết, họa đến, họ làm sao trở tay cho kịp, đành bó tay ngồi than thân, trách phận, oán trời, trách đất, đổ thừa tại-bị-thì- là...; còn người nghèo thì lại nghĩ rằng, dù có siêng năng, tinh cần, cũng mất công vô ích, cho nên chẳng cần phấn đấu vươn lên làm mới lại chính mình, cuối cùng đã nghèo lại càng nghèo thêm.

Vì vậy, việc hiểu và ứng dụng lý nhân quả trong đời sống hằng ngày giúp con người có thêm ý chí, nghị lực, giàu lòng can đảm, không bi quan, yếm thế, không oán than hay đổ thừa số phận khi gặp bế tắc; dù gặp nhiều khó khăn, chướng ngại, nhưng ta vẫn vui vẻ vươn lên vượt qua cam bẫy cuộc đời. Người không tin vào nhân quả thường có thái độ yếu đuối, thấp hèn, luôn sống trong lo lắng, sợ hãi, bất an. Họ hay tin vào những khả năng siêu hình, hoặc tha lực, mang tư

tưởng cầu nguyện, van xin, sống ỷ lại vào người khác, dễ dẫn đến mê tín, dị đoan, không tin sâu nhân quả, do đó không nhìn thấy được lẽ thật, nên luôn sống trong đau khổ, lầm mê.

Còn ai hiểu và tin sâu nhân quả thì sẽ sống một đời bình yên, hạnh phúc trong trạng thái an lành, tự tại, luôn sống có trách nhiệm đối với mọi hành vi xuất phát từ thân-miệng-ý của chính mình. Người đã tin sâu nhân quả thì biết rõ ràng, làm lành được hưởng phước, làm ác chịu khổ đau, là một quy luật tất yếu, là lẽ đương nhiên. Ai có lòng tin sâu như vậy, thì sẽ sống không ỷ lại, không cầu cạnh, van xin, không chạy trốn trách nhiệm, dám làm, dám chịu, không đổ thừa cho ai. Đạo Phật là một tôn giáo có chất liệu rất thực tế trong đời sống con người. Đạo Phật có mặt trong cuộc đời là để phục vụ cho lợi ích nhân loại và muôn loài. Đạo Phật luôn nêu cao tinh thần nhân quả và khả năng giác ngộ của con người. Tất cả mọi hiện tượng, sự vật trên thế gian này, nếu đem ra khảo sát thật kỹ, chúng ta sẽ thấy không một sự vật nào thoát ra ngoài lý nhân quả. “Thấy quả biết nhân, thấy nhân biết quả” là tinh thần thực tiễn rất khoa học, không mơ hồ, không ảo tưởng. Một số khảo cứu của các nhà khoa học đã chứng minh lời Phật dạy là chân lý. Hiểu và ứng dụng lý nhân quả vào đời sống hằng ngày, chúng ta sẽ tự tin nơi chính mình, không ỷ lại vào một đảng quyền năng nào có thể ban phước, giáng họa cho con người. Trong đời sống này, khổ hay vui là do mình tạo lấy mà thôi. Chính con người là thượng đế tối cao của con người. Con người có quyền quyết định mọi vấn đề trong cuộc sống và có quyền làm chủ mọi hành động từ thân-miệng-ý, và trong khuôn khổ nhất định,

người làm lành được hưởng phước, người làm ác phải chịu khổ đau, ta không thể đổ thừa cho ai cả.

Giáo lý nhà Phật từ thấp tới cao, từ đạo làm người cho đến đạo hiền Thánh, đều dựa trên nền tảng lý nhân quả; vì vậy, trong cuộc sống của chúng ta, ai không thấu hiểu lý nhân quả thì sự tu hành của mình khó mà đạt được kết quả tốt đẹp.

Người Phật tử chân chính phải tin sâu nhân quả, nghiệp báo, nó là một nguyên lý giúp con người ý thức, và chịu trách nhiệm về những hành vi tạo tác của mình trong đời sống hiện tại. Người tu theo đạo Phật cần phải hiểu thấu lý nhân quả một cách tường tận, lấy đó làm kim chỉ nam, làm phương châm tu hành ngay tại đây và bây giờ, để chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau thành an vui, hạnh phúc.

Thích Đạt Ma Phổ Giác

Bổn Lai Diện Mục - Là Như Thế.

(Tiếp theo trang 28)

đó đúng là một vũ trụ, không phải đa vũ trụ.....rằng tất cả liên kết vào với những thứ khác; rằng kẻ có tội và kẻ thánh thiện tất cả giống nhau là một phần của một mạng lưới, không tách biệt; tốt và xấu kết hợp với nhau. Như tối và sáng liên kết với nhau, như sự chết và đời sống liên kết với nhau, cái xấu và tốt cũng vậy.

Mọi thứ liên kết nội tâm với nhau. Là một mạng lưới, một mô hình đẹp. Tỉ như: “Nhìn thấy mặt trời mọc vào sáng sớm trên núi Thái Sơn bên Trung Quốc, không khí lạnh và gió thổi

manh.....ta leo núi và thỉnh linh cảm thấy bị chìm đắm vào cảnh tượng đó. Ta không gọi nó bằng cái tên đó; trạng thái của tâm trí đó không có danh xưng. Nó cũng không phải là một cảm xúc. Ta không cần tới ngôn từ. Nó và Ta là một. Nó đơn giản là đó, một chút lành.”

Chữ “ma quỷ”(devil) phát xuất từ cùng nguồn gốc của chữ thần thánh, “divine”. Đúng vậy, Ma quỷ cũng là thần thánh.

Hãy nghĩ về chuyện này.....nếu không có cha mẹ, ta không có ở đây. Không có cha mẹ của họ, họ cũng đã không thể có và ta cũng không thể có ở đây. Cứ tiếp tục như thế.....ta có thể đi đến cái vô thi. Đi ngược lại, và ta sẽ tìm thấy mọi việc đã từng xảy ra trong sự hiện hữu cho tới lúc ngay lúc này, đã phải xảy ra để xảy ra cho chính ta. Ngược lại không thể xảy ra cho ta. Ta là nội kết. Ta chỉ là một phần nhỏ của một chuỗi dài vô tận. Tất cả những cái đó, có liên hệ với ta, tất cả những gì đã đi qua đều có liên hệ tới ta. Quá trình của toàn bộ hiện hữu trong ta. Nhưng đây không là tất cả. Từ ta sẽ đến con cái của ta, và con cái của con cái ta.....và cứ như thế, nối tiếp.

Những thành quả đến từ những hành động của ta, và những thành quả này mang tới những thành quả khác, và từ thành quả khác có những hành động khác. Ta sẽ biến mất, nhưng bất cứ những gì ta làm sẽ tiếp tục. Nó sẽ có những chuyển hóa, qua mọi lứa tuổi, cho tới tận cùng.

Như vậy, toàn thể quá khứ có dính dấp tới ta; và cả toàn thể tương lai cũng vậy. Vào lúc này quá khứ và tương lai gặp nhau ở trong ta, bất tận, trong cả hai phương hướng.

Ta cất giữ trong ta hột giống mà từ đó tương lai sẽ phát sinh, giống như ta tại thời điểm này là toàn bộ của quá khứ. Như vậy, ta là toàn bộ của quá khứ. Như vậy, ta cũng là toàn bộ của tương lai. Thời điểm là tất cả, ta là tất cả. Bởi vì toàn bộ có liên quan đến ta, toàn

bộ là lệ thuộc vào ta. Toàn bộ xuyên ngang qua ta.

Thiền gọi sự liên hệ của toàn bộ trong từng phần nhỏ của những phần riêng là “bồn lai diện mục”. Điều này được minh họa bằng khái niệm của mạng lưới chung. Mạng lưới to lớn trải ra khắp vũ trụ, chiều dọc chỉ thời gian, chiều ngang chỉ không gian. Tại mỗi điểm chỗ hai sợi chỉ của mạng lưới gặp nhau là một hạt tinh thể, dấu hiệu của mỗi một sự tồn tại. Mỗi đầu tinh thể phản ánh trên mặt nó không chỉ hàng đầu khác trong mạng, nhưng tất cả sự phản ánh của phản ánh khác của hột khác theo từng hạt cá nhân riêng rẽ. Vô số, vô tận những phản chiếu của nhau ... đây được gọi là bồn lai diện mục (jiji muge hokkai).

Người ta nói rằng khi ta sờ vào ngọn cỏ là ta sờ vào tất cả những ngôi sao. Vì tất cả mọi thứ có liên hệ đến các thứ khác, mọi thứ đều ở trong các thứ khác.

Khi Phật Cồ Đàm cầm một đoá sen trong tay, Ngài đang hiển thị bồn lai diện mục (jiji muge hokkai) này. Ngài Đại Ca Diếp hiểu như vậy. Đây là một thông điệp.....là tất cả mọi thứ đều có liên hệ trong đoá sen nhỏ bé; toàn thể quá khứ, toàn thể tương lai, tất cả các kích thước đều có liên quan. Trong đoá sen nhỏ bé này, mọi thứ đã có trở hoa, và mọi thứ nào khác sẽ trở hoa đều bị chứa đựng trong đoá hoa nhỏ bé này. Ngài Đại Ca Diếp cười lớn, Ngài đã thấu hiểu thông điệp: bồn lai diện mục (jiji muge hokkai). Đó là lý do tại sao đoá hoa được trao cho Ngài Đại Ca Diếp, là một dấu hiệu chuyển tiếp công việc vượt trên ngôn từ. **Từ đó lòng từ bi của người Phật tử là cho tất cả mọi thứ, và lòng biết ơn cho tất cả, và lòng kính trọng cho tất cả mọi thứ.....vì tất cả mọi thứ có liên hệ với nhau.**

Achema, Malaysia – 2009
Kim Morris lược dịch March 2011

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: