PHẬT HỌC 佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HẰNG THÁNG

SỐ 252, NĂM THỨ 20 THÁNG 7-2015

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

Từ Tâm	*BBT*	3
Vấn đề then chốt của Người tu Phật	*HT. Th. Thanh Từ*	4
Hạ Sơn (thơ)	*Tuệ Sỹ*	8
Công phu niệm Phật	*HT. Thích Trí Tịnh*	9
Pháp Cú 288, 289	*HT. Thích Minh Châu dịch*	12
Vô sư (thơ)	*Tâm Nhiên*	12
Bài học đầu tiên về thực tập chánh niệm	*Thích Nhất Hạnh*	13
Tình không (thơ)	*Minh Đức - Triều Tâm Ảnh*	16
Nhân sinh quan Phật giáo	*Sa môn Thích Thiện Hoa*	17
Trang không (thơ)	*Phổ Đồng*	26
Phật Giáo trong đời sống hiện đại	*Ananda W.P. Guruge*	26
Diệu tâm ca (thơ)	*Tâm Nhiên*	31

Tranh bìa

Hoa Quỳnh

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 hỉ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học

Từ tâm

Người Phật tử không phải chỉ có tụng kinh, niệm Phật, trì chú mà còn phải thực hành lời Phật dạy, không phải ở đâu xa lạ cần tìm hiểu, nó ở ngay nơi mỗi người chúng ta. Đó là từ tâm.

Mỗi khi tụng kinh theo như người xưa có câu thiệu "vào Đại bi, ra Bát nhã", tức là trước khi tụng bản kinh chánh, người ta phải tụng Chú Đại Bi trước, sau khi bài kinh chính chấm dứt, phải tụng tiếp theo là Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, có khi còn gọi là Bổ Khuyết Chân Kinh, có nghĩa là bổ túc cho những sai sót khi tụng kinh hoặc là nói rõ hơn nội dung kinh vừa tụng.

Còn bài Chú Đại Bi, người Phật tử chúng ta ai cũng biết Chú là những âm thanh có công năng tạo ra sự vật, còn Đại Bi có nghĩa là lòng từ rộng lớn. Nói rõ hơn là Chú Đại Bi để tạo ra tấm lòng từ rộng lớn. Vì vậy, nhất thiết mỗi người Phật tử chúng ta cần phải phát triển lòng từ.

Có những người từ tâm sẵn có, nhưng hầu hết muốn phát triển từ tâm, chúng ta cần phải có thực hành, thấy người nghèo khó, hoạn nạn thương hại cho họ chưa phải là đủ mà còn phải giúp họ hoặc bằng tài vật hoặc bằng hành động.

Đừng thấy người nghèo khó mà không chạnh lòng thương xót họ, gặp kẻ đói khó xin ăn mà không cứu giúp họ, ngày nay người ta thường dùng từ "vô cảm" để biểu thị cho sự việc nầy.

Mấy hôm trước, tôi đọc bài về Trung Tá Cảnh Sát Nguyễn Văn Long, ngày 30-4-1975 đã tuẫn tiết dưới tượng đài Thủy Quân Lục Chiến, người dân đã đưa ông vào bệnh viện Grall để cứu chữa, sau đó bệnh viện theo giấy tờ tùy thân, báo tin cho thân nhân ở Đà Nẵng biết, 17 ngày sau, người nhà mới vào Sàigòn nhận xác ông. Nhân viên bệnh viện tẫn liệm, cho xe tang đưa tận nghĩa trang, đặc biệt không hề tính phí tổn. Bệnh viện Grall là bệnh viện của Pháp, họ đã có hành động kính trọng một người Việt Nam tuẫn tiết vì đã mất nước.

Trên mạng xã hội, người ta truyền cho nhau xem, để nguyền rũa một phụ nữ đẹp, cực kỳ ác độc, cười vui khi cầm vòi lửa đốt một con chó. Chắc không ai là không động tâm khi xem Video Clip nầy.

Cho nên vì lòng từ, Phật đã dạy và răn cấm người Phật tử không sát sinh. Do đó chúng ta cần phát triển từ tâm.

BBT/NS/Phật Học

VẤN ĐỀ THEN CHỐT CỦA NGƯỜI TU PHẬT

H.T Thích Thanh Từ

Ngày xưa, thuở đức Phật còn tại thế, trong hàng đệ tử xuất gia của Phật có ngài Châu-lợi-bàn-đặc (Suddhi-panthaka) căn cơ ám độn, học trước quên sau. Được dự vào hàng xuất gia đã lâu, những bạn đồng môn hầu hết đều ngộ đạo chứng quả, riêng Ngài không nhớ được một câu kinh bài kệ nào. Bực quá, người anh Ngài quở trách:

- Này Châu-lợi! Tu mà không hiểu giáo lý, không thấy đạo, tốt hơn nên trở về nhà phụng sự gia đình còn hơn, ở mãi trong này mà xuẩn dốt quá vô ích.

Tủi thân, Ngài đứng dựa Tịnh-xá khóc. Lúc ấy đức Phật trong Tịnh-xá đi ra thấy vậy, dừng bước hỏi thăm: "Tại sao Châu-lợi khóc ?". Ngài buồn bã đáp:

- Bạch Thế Tôn ! Anh con thấy con ngu mê tăm tối không kham nổi sự tu học nên người đuổi con về nhà...

Đức Phật cầm tay Châu-lợi dẫn vào Tịnh-xá ôn tồn dạy: "Nếu con có thiện chí tu hành, ta sẽ dạy cho phương pháp tu, chỉ cần nhớ hai chữ thôi. Này Châu-lợi ! Con hãy lắng nghe và nhớ kỹ hai chữ "Tảo Tuệ" này".

Châu-lợi mừng quá, đãnh lễ Phật lãnh lời chỉ giáo. Nhưng tội nghiệp ! Ngài học được chữ Tảo thì quên chữ Tuệ, hoặc ngược lại. Cứ thế từ sớm đến chiều như trò chơi cút bắt, nhớ chữ này lại quên chữ kia. Nhưng, một lòng lại không nhàm mỏi, Ngài bỏ ăn quên ngủ, cố sức dụng tâm ghi nhớ, mãi đến ba bốn hôm mới thuộc được trọn vẹn hai chữ.

Khi thuộc được hai chữ Tảo Tuệ rồi, Châu-lợi lại ngẩn ngơ không hiểu tại sao đức Phật dạy Ngài hai chữ ấy, có tác dụng và nghĩa lý gì ?Ngài hối hả đi tìm Phật:

- Bạch đức Thế Tôn ! Hôm nay con đã nằm lòng hai chữ Tảo Tuệ. Nhưng, bạch Ngài ! Xin Ngài hoan hỷ chỉ dạy con nghĩa lý của hai chữ ấy...

Đức Phật cười hiền hòa dạy:

- Tốt lắm ! Này Châu-lợi, Tuệ là chổi; Tảo là quét. Con hãy dùng chổi trí tuệ quét sạch phiền não nơi tự tâm đi !

Bắt đầu từ ngày này, Châu-lợi chăm chăm làm theo lời Phật dạy. Chín chắn quán xét tự tâm, gạn lọc những phiền não cấu uế, tẩy trừ những ý niệm xấu xa, gìn giữ tâm hồn thanh tịnh. Như thế sau sáu bảy hôm, Ngài chợt thấy lòng rỗng rang thanh thoát, mọi sự vật đều hiện bày sáng tỏ. Mừng quá, Ngài lại đi tìm Phật:

- Bạch Thế Tôn ! Giờ con đã biết dùng trí tuệ quét sạch phiền não. Phật mĩm cười khen ngợi:

- Đúng thế, con đã trừ nhơ, con đã giác ngộ.

*

Giáo lý đạo Phật mênh mông như biển cả, thăm thẳm như rừng sâu, nếu chúng ta

không tìm được chỗ then chốt thì sự tu hành khó bề đạt đạo. Ngài Châu-lợi- bàn-đặc tuy căn cơ ám độn, nhưng nhờ Phật chỉ bày chỗ căn bản ấy và nhờ sự bền chí nên Ngài dụng công không bao lâu đắc đạo.

Mỗi buổi sáng, cầm chuổi quét nhà, tống rác rến ra ngoài sân, cầm chiếc khăn lau sạch bụi bặm bám mờ gương tủ, chúng ta không quên dùng trí tuệ quét sạch phiền não ô uế trong tâm. Có dẹp sạch phiền não ở nội tâm, chúng ta mới mong thấy được đạo, chứng được Thánh quả. Chính giáo lý căn bản ấy được cô đọng trong bài kệ sau:

Chẳng làm các điều ác
Vâng làm các việc lành
Giữ tâm ý trong sạch
Ấy lời chư Phật dạy.

Hai câu trên của bài kệ cốt dạy chúng ta dứt ác, làm thiện. Đứng trên bình diện xã hội, tự chúng ta phải chận đứng những điều xấu ác của mình, sau đó cứu giúp nâng đỡ mọi người. Nhưng dứt được ác hay làm được lành chủ động do tâm điều khiển. Cho nên giữ gìn tâm ý trong sạch mới là cội nguồn của sự tu tập.

Tuy nhiên, nói đến thiện ác đa số người sẽ nghi ngờ làm sao biết thế nào là thiện, thế nào là ác ? Khi đó ở trong xã hội có những việc ngày xưa cho là tốt mà ngày nay lại nói là xấu, ngày xưa cho là phải, ngày nay cho là quấy; hoặc nó phải ở xứ này mà không phải ở xứ khác. Ví dụ: Ngày xưa người phụ nữ "khuê môn bất xuất" là tốt, hiện nay người phụ nữ ra đảm đang mọi việc ngoài xã hội như thanh niên là hay. Ở xứ này muốn tỏ ra người con hiếu, khi cha mẹ trăm tuổi lo chôn cất kỹ càng mồ mả chắc chắn. Ở xứ khác lại đem thi thể cha mẹ thiêu đốt, hoặc bỏ trong rừng, vức xuống sông là hiếu... Vậy lấy đâu định được tiêu chuẩn thiện ác ? Trong nhà Phật giải thích điều đó rõ ràng lắm. Phàm làm việc gì có lợi cho người cho mình hiện tại và vị lai, ấy là thiện. Ngược lại là ác. Hoặc làm việc theo chiều mê vọng là ác, làm việc theo chiều giác ngộ là thiện.

Qua hai tiêu chuẩn lợi hại và mê ngộ ấy, chúng ta biết thế nào là việc thiện và việc ác rồi. Tuy vậy, muốn cho mình dứt ác tu thiện, chúng ta phải luôn luôn kiểm soát hành động, ngôn ngữ và ý niệm của chúng ta. Bởi vì lơi lỏng một chút, chúng ta có thể tạo nên tội lỗi tày trời, hoặc làm trò cười cho thiên hạ. Như câu chuyện này:

Ngày xưa có hai anh em ở láng giềng hay bàn việc người. Một hôm, hai anh gặp nhau. Anh A nói "anh X trong xóm mình có nhiều tánh tốt, nhưng có cái dở là anh hay nóng nảy và làm việc hấp tấp". Bất chợt, anh X vừa đi ngang, lỏm nghe câu chuyện. Anh nổi giận ầm ầm, xốc đến đánh anh A một bạt tay toé lửa kéo bừa ra ngoài quát: Tao nóng nảy hồi nào ? Hấp tấp bao giờ ?

Ấy thế, một khi không kiểm soát được ba nghiệp của mình, chúng ta sẽ có những cử chỉ, những hành động mâu thuẩn và ngây ngô như anh chàng kia vậy.

Do đó, đức Phật thường dạy: Phật tử khi đi phải biết mình đi, khi nói phải biết mình nói, khi nghĩ phải biết mình nghĩ. Ý thức mọi hành động của mình mới tiến tu đạo nghiệp được. Chúng ta không nên làm việc theo bản năng, mà phải theo lý trí. Có lý trí chúng ta mới ngự trị, kìm hảm được những điều xấu ẩn náu trong con người chúng ta và nó sẽ

xuất hiện bất cứ lúc nào qua ngôn ngữ và hành động của chúng ta.

Để thành công trong việc tu tập này, phải trải qua thời gian rất lâu xa, không phải một sớm một chiều mà được. Nếu người tu tập mà muốn thành công chống gấp, ấy cũng là một thái độ dại khờ. Chẳng khác nào ông vua trong câu chuyện này:

Ngày xưa, có ông vua đã lớn tuổi mà không có con trai, ông khát khao mong mỏi được một đứa con kế vị. Sau đó, hoàng hậu sanh được một hoàng nam. Vua muốn hoàng tử trưởng thành ngay trong thời gian rất ngắn, nên treo bảng cầu thầy dạy phương thuốc "chóng lớn".

Một hôm, có vị đạo sĩ đến nhận gỡ bảng. Binh sĩ gác bảng dẫn ông đến yết kiến nhà vua. Vua hỏi: Tiên sinh thật có thứ thuốc "chóng lớn" chăng ? Đạo sĩ tâu: Bần sĩ biết thứ thuốc "chóng lớn" tức khắc, nhưng rất khó tìm. Nếu Đại-vương bằng lòng cho bần sĩ lãnh hoàng tử về nuôi một chỗ, khi nào bần sĩ tìm được thuốc tiên đem về cho hoàng tử uống xong, sẽ dẫn ra yết kiến Đại-vương. Vua bằng lòng.

Sau mười hai năm tròn, đạo sĩ dẫn hoàng tử đến yết kiến nhà vua. Vua mừng khen ngợi nức nở: "Chà ! Thuốc tiên rất thần hiệu. Khi ta trao hoàng tử cho đạo sĩ thì hoàng tử nhỏ bé nằm cựa quậy trong nôi, nhờ uống thuốc tiên hoàng tử đã trở thành cậu bé ngoan ngoản kháo khỉnh, thực là thuốc tiên hiệu nghiệm như thần !".

Muốn con chóng lớn mà không chịu chờ đợi thời gian lâu, chỉ đòi trong tức khắc, thật là người quá ám độn. Cũng như thế, muốn đạt được đạo quả mà không nhẫn nại tu tập thời gian lâu dài, đòi chứng trong một chiều một sớm, thật là người chưa hiểu đạo lý.

Điều cần thiết của người Phật tử phải siêng lo quán xét tự tâm diệt trừ phiền não. Lo chạy tìm kiếm bên ngoài chúng ta càng xa đạo. Viên "bảo châu như ý" đã nằm sẵn trong lai áo, chúng ta chỉ có mỗi một việc "chịu khó nhận ra nó để dùng".

Đức Phật chỉ vẽ đường lối cho chúng ta. Chịu đi hay không tự tâm ta chủ động điều khiển cặp chân trên lộ trình tiến đến hạnh phúc.

Ánh đuốc đã thắp sẵn mà mắt chúng ta không chịu mở, cửa đã mở rồi mà chân chúng ta chưa muốn bước vào!

Mãi lo phiền trách kẻ khác, dèm chê lầm lỗi của người, tâm hồn chúng ta càng ngày héo xào căn cỗi. Càng phanh phui tìm kiếm lỗi người thì lòng chúng ta dễ sanh nóng giận phiền não và đau khổ càng dồn dập chất chứa dẫy đầy. Ấy chẳng qua chỉ vì mình thu hẹp tình thương, thích tìm tòi, ghi nhớ những xấu xa lầm lỗi của người. Chúng ta muốn thực hiện điều lành, muốn tiến đến hạnh phúc phải biết trừ bỏ tâm tật đố ngã mạn, cố chấp v.v...

Chẳng vậy, càng đi chùa chúng ta càng tạo nghiệp xấu, càng muốn giải thoát, an vui lại càng bị ràng buộc não phiền. Như anh chàng bán nước sâm ngày xưa:

Một hôm có khách quý đến nhà, anh ta muốn đãi khách một chén nước sâm mát. Hèm vì thấy nước nóng quá, anh lấy quạt quạt, định bụng giúp cho nó chóng nguội. Khốn nỗi vì lính quính, anh đã quên nhắc nồi nước sâm xuống, mà vẫn để nguyên vẹn

trên lò lửa đỏ. Do đó, anh chàng càng cố công quạt, lửa càng hừng, nước càng nóng. Càng cố công chẳng những đem lại kết quả vô ích, mà còn tăng trưởng điều trái ý muốn của anh.

Cũng thế, muốn an vui chúng ta phải biết tự xét lỗi mình. Mình đau khổ chỉ vì mình không chịu nhìn kỹ chính mình. Đã không nhìn kỹ lại mình thì làm sao mình chịu tảo trừ nết hư tật xấu ?

Động cơ chính yếu của sự tu hành là gạn lọc tự tâm, hay ngự trị tự tâm. Thế mà, có người cả đời không khi nào chịu khó quán xét tự tâm, cứ để nó mặc tình buông lung phúng túng gây tạo trăm ngàn tội ác, để sau này vì nó phải luân chuyển trong tam đồ ác đạo. Như ông Trưởng giả xưa kia:

Ngày xưa có ông Trưởng giả có đến bốn bà vợ.

Bà vợ chánh xinh đẹp dịu dàng, ông yếu quý chăm sóc không rời một phút giây. Bà vừa đói, ông đã dành sẵn thức ăn. Y trang vừa cũ đã có lớp mới thay thế. Nào hương xông xạ ướp, nào trang điểm châu báu ngọc ngà, hao tốn cực nhọc bao nhiêu ông cũng không nệ.

Bà thứ hai thì sắc xảo điêu ngoa, khiến ông luôn luôn lo sợ bà sẽ bỏ trốn bỏ ông. Ông xoay trái, ngó mặt nơm nớp nhắc nhở ngó chừng, chỉ sợ bà trốn mất. Ông lo bảo vệ gìn giữ từ giờ thức đến giấc ngủ.

Bà thứ ba thì lịch thiệp đon đả. Khi có việc vui buồn thì ông đem kể lể cho nghe để chia sớt với ông.

Bà thứ tư thì ông lơ là không mấy khi để ý đến. Bà có ở hay đi ông cũng không cần biết tới.

Một hôm bệnh ngặt, biết mình sắp chết, ông gọi bà vợ chánh đến yêu cầu:

"Trọn đời ta yêu dấu chăm nom nàng hết dạ. Giờ đây ta sắp chết, nàng hãy sửa soạn cùng chết với ta !".

- Đâu được ! Ông là ông mà tôi là tôi. Mỗi người chúng ta đi mỗi ngã, tại sao ông bảo tôi phải theo ông ?

Ông lại gọi bà thứ hai. Bà này chua ngoa bạc bẻo ra mặt:

- Ông vì tham dục sợ mất tôi nên chăm nom gìn giữ, chớ nào phải ân tình gì mà đem ra kể lể ?

Đến bà thứ ba, xem chừng bà cũng cảm động trước giờ ly biệt. Nhưng bà cũng khéo léo khước từ:

- Kể ra từ hồi nào đến giờ chúng ta đã cùng chia xẻ vui buồn. Ông tốt với tôi lắm. Nhưng thật ra ông chết, tôi chỉ đưa ông đến mộ là cùng, chớ làm sao chết theo ông được ?

Ông thất vọng, chán nản nhưng cũng muộn rồi ! Ông vừa xoay qua bà thứ tư, như đã sắp đặt tự bao giờ, bà này sẵn sàng chịu chết theo ông, trong khi ông chưa kịp ngỏ lời !

Ông Trưởng giả trong câu chuyện này là ví dụ chúng ta. Bà vợ thứ nhất dụ sắc thân này. Lúc còn mạnh khỏe không phút giây nào chúng ta quên nó. Nhưng khi chết thì nó ly khai ta. Bà vợ thứ hai dụ tiền của sự nghiệp. Bình nhật chúng ta lo gìn giữ bảo thủ nó, đến lúc chết ta không mang theo được gì cả. Bà vợ thứ ba dụ gia quyến thân tộc. Lúc sống có việc vui buồn cùng tâm sự san sớt nhau. Khi chết thân tộc chỉ đưa ra tiễn đến mộ là cùng. Bà

vợ thứ tư dụ tâm ý chúng ta. Bình thường chúng ta hững hờ quên nó, nhưng khi chết nó lại trung thành theo ta. Thường nhật chúng ta không mấy khi chịu quán xét tâm ý mình, để mặc tình nó tung hoành, sai lạc, xấu xa. Nó ẩn tàng, lén lúc bỏ ta đi tận đâu đâu... Chúng tã quên mất nó, bỏ bê nó, không ngó ngàn để ý đến nó, nhưng khổ thay chính nó là cội gốc ! Khi sống nó âm thầm chi phối đời ta, đến ngày ta chết nó trung thành chịu mọi khổ vui mà ta đã gây tạo.

Đã lâu rồi, viên ngọc như ý nằm im trong lớp áo trần lao, chúng ta chỉ cần có thức tỉnh mở mắt nhìn nó và chịu khó lau chùi bụi bặm thì sẽ thấy nó hiện ánh sáng huyền diệu lung linh...

Chỉ biết lo hướng ngoại, che dấu lỗi lầm tội ác của mình bằng mọi phương cách, không can đảm hồi quang phản tỉnh thì càng đi chùa càng tụng kinh, tội nghiệp lại càng sâu dày !

Người Phật tử nên chân thành tự xét lỗi mình, phải tế nhị gạn lọc phiền não ở nội tâm, thực hành đúng hai chữ "Tảo Tuệ" của đức Phật đã dạy ngài Châu-lợibàn- đặc, chắc chắn không bao lâu viên ngọc hạnh phúc sẽ cầm được trong tay.

Tuy sống giữa lớp sóng đời sôi động, nhưng tâm hồn chúng ta sáng sủa, trầm lặng thì phiền não bụi hồng đâu còn thao túng hoành hành làm chủ được ta?

Hạ sơn

Ngày mai sư xuống núi
Áo mỏng sờn đôi vai
Chuỗi hạt mòn năm tháng
Hương trầm lỡ cuộc say

Bình minh sư xuống núi
Tóc trắng hờn sinh nhai
Phương đông mặt trời đỏ
Mùa hạ không mây bay

Ngày mai sư xuống núi
Phố thị bước đường cùng
Sư ho trong bóng tối
Điện Phật trầm mông lung

Bình minh sư xuống núi
Khóe mắt còn rưng rưng
Vì sư yêu bóng tối
Ác mộng giữa đường rừng

Tháng 9/1983

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiêm California, 2002

CÔNG PHU NIỆM PHẬT

Hòa thượng Thích Trí Tịnh

Trong những pháp môn Phật dạy, tôi cả đời chuyên tâm nơi pháp môn Trì danh niệm Phật. Pháp tu niệm Phật có nhiều, trì niệm danh hiệu Phật là một trong những pháp niệm Phật. Đây là pháp môn dễ tu, dễ thực hành nhất, dễ thành tựu. Về chỗ thành tựu cũng như chỗ đạt được rất rõ ràng từng bước, từng nấc tiến, có thể diễn nói, có thể khắc nghĩa. Do cái rõ ràng mà người được nghe, người được biết, nghe cũng dễ mà biết đúng cũng dễ. Chỉ quan trọng là phải có lòng tin chân thật, chí nguyện vãng sanh chân thật và thực hành đúng pháp siêng năng. Được vậy, thì đã nắm vững ở pháp môn niệm Phật. Nếu lúc tu hành có sai cũng dễ nhận biết, làm đúng mình cũng tự biết, khi được mình cũng tự biết.

Tôi nói thật với các huynh đệ, những gì sau khi tôi đã hiểu đã biết, lúc thực hành như thế nào, trải qua mấy mươi năm, các huynh đệ đôi khi thắc mắc: không biết Hòa thượng tu như vậy thành tựu được gì không? Có được mà chỉ được bước đầu tiên thôi.

Các huynh đệ tụng kinh A Di Đà, đức Phật có nói, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân được nghe đức Phật A Di Đà rồi chấp trì danh hiệu của đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày nhất tâm bất loạn thì người đó đến lúc lâm chung được đức Phật A Di Đà cùng các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Lúc ấy, do sức niệm của mình đã vững, lại có Phật và Thánh cùng đến tiếp đón nên tâm không điên đảo, được sanh về thế giới Tây phương Cực lạc.

Khi về cõi Cực lạc lấy hoa sen làm bào thai mà sanh ra, thọ hưởng về chánh báo là thân thể, được thân kim cang bất hoại. Trong kinh nói, hoàn cảnh ở cõi đó rất rõ ràng, đất đai, nhà cửa, sự sinh hoạt đều rất trang nghiêm thanh tịnh, bảo đảm chắc chắn thành tựu quả vị Phật. Cho nên, vãng sanh Tịnh độ không phải chuyện tầm thường, phải được đức Phật cùng Thánh chúng đến tiếp đón.

Vậy làm thế nào chúng ta được sanh về cõi Cực lạc? Trong kinh A Di Đà nói: *"Chẳng thể dùng chút ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về cõi ấy". "Chẳng dùng chút ít"* nghĩa là phải nhiều, nhiều thiện căn phước đức nhân duyên mới được sanh về. Nhưng muốn được nhiều phải làm sao? Theo lời Phật dạy, rất dễ hiểu, dễ thực hành, dễ được kết quả. Nghĩa là: Người nào nghe đến đức Phật A Di Đà rồi *chấp trì danh hiệu.* "Nghe đến" nghĩa là chưa từng nghe biết cõi Cực lạc và đức Phật A Di Đà, bây giờ mới được nghe biết danh hiệu của Ngài.

Bốn tiếng ***"Chấp trì danh hiệu"*** thường thường không ai chú ý. Khó lắm! Lời trong kinh nói là lời Phật nói không phải chuyện thường, từ tiếng phải nắm cho rõ chứ không phải như phàm phu nói chuyện với nhau. Nếu không như vậy thì sẽ hiểu sai lệch, đã hiểu sai thì tu sai, tất nhiên không có chỗ thành tựu. Thế nào mới đúng ở nơi *"chấp trì danh hiệu"? "Chấp"* nghĩa là nắm, *"trì"* nghĩa là giữ, tức là trong tâm thường niệm Phật luôn luôn, chẳng phải như

lúc mới tập niệm hoặc nửa tiếng hay một tiếng, hoặc một trăm câu nhưng lúc buông ra thì trong tâm không nhớ niệm Phật. Như vậy nghĩa của *"chấp trì"* là nắm luôn giữ kỹ, không lúc nào không có, lúc có lúc không thì chẳng phải.

Về sau các bậc cổ đức diễn tả bốn tiếng ấy như là:

1. ***Bất niệm tự niệm***: mình không nghĩ niệm nhưng trong tâm vẫn luôn tự niệm Phật.

2. ***Niệm lực tương tục***: niệm Phật có sức mạnh thường niệm luôn, không lúc nào hở dứt.

Nếu người nào tự thực hành thì sẽ tự biết. Từ chỗ được "chấp trì danh hiệu" là đạt bước đầu tiên về đạo lực trong pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tôi nói rõ cho các huynh đệ biết, điều này tôi cũng đã nói rồi. Từ trước đến giờ, tôi chuyên tu ở nơi pháp môn niệm Phật, là pháp tu mà Phật dạy từ phàm phu tiến lên bậc Thánh. Về chỗ thành tựu, tôi chỉ được bốn tiếng như trong kinh đã nói là "chấp trì danh hiệu". Từ bước đầu tiên này mới được những bước sau như tiến lên tam muội (chánh định) chẳng hạn. Đến bây giờ, tôi cũng chỉ được tầng bậc này thôi, phần ít nhất của pháp môn niệm Phật. Đời tôi năm nay đã 96 tuổi mà thọ dụng không hết. Thứ nhất: ngũ tạng, lục phủ trong thân không sanh bệnh. Có lần tôi vô bệnh viện để khám bệnh. Sau khi khám xong, bệnh viện làm giấy kết quả xét nghiệm về tâm, cang, tỳ, phế, thận, máu huyết… Họ tổng kết rằng: kiểm tra kỹ, tất cả đều bình thường. Kế nữa, có điều làm chứng cho mình biết, các vị đắc đạo lên bậc Thánh, cái ngủ không có, thùy miên tâm sở bị trí lực làm cho thế lực của nó yếu hẳn hoặc mất đi. Người bình thường, thùy miên tâm sở còn nguyên, hễ nằm nhắm mắt thì khởi lên ngủ mê, còn trằn trọc không ngủ là bị bệnh mất ngủ. Còn người được đạo, thùy miên tâm sở yếu hoặc không còn. Vì sao? Vì có trí lực chế phục. Như lâu rồi cho đến bây giờ, mấy tháng nay tôi không ngủ. Mấy chú thị giả nói: "Con không ngủ một đêm thì ngày sau không làm gì được! Sư ông mấy tháng không ngủ tinh thần vẫn tỉnh sáng, còn phấn chấn mạnh hơn lúc trước kia". Thỉnh thoảng tôi cũng ngủ nhưng ít lắm, đến đỗi chỉ khi có chiêm bao mới biết mình ngủ.

Trên đường đạo, mình biết rất rõ ràng chứ không phải mù mờ. Mù mờ nguy hiểm lắm! Chính mình không rõ để nhận biết, rồi tự viết thành sách. Người đọc tưởng rằng đúng, chẳng dè chỉ là phàm phu tự ý nói ra. Tôi thường nói, phải y cứ trong kinh làm chánh, gọi là Thánh giáo lượng. Trong kinh không nói, dù người có nói hoặc viết sách truyền bá thì chưa chắc chắn. Vì phàm phu vẫn phải phàm phu, chẳng thể phàm phu muốn thành Thánh liền thành Thánh.

Hồi xưa, tôi chuyên nắm giữ nơi pháp môn niệm Phật là do có tâm ưa thích. Tâm ưa thích này, nghiệm lại là tập quán quen thuộc của mình nhiều đời nhiều kiếp chớ không phải mới đây. Kế đến, tôi nhận thấy pháp tu này chắc chắn, từ chỗ ứng dụng tu đến lúc được kết quả đều có mực thước rõ ràng. Chẳng hạn, lúc hạ thủ công phu trì danh niệm Phật, bắt đầu thực hành cũng rõ ràng từ việc nghe tiếng Nam Mô A Di Đà Phật, chỉ có sáu chữ, dễ nhận, dễ biết, dễ nhớ. Nhưng niệm phải đúng pháp là thế nào? Lúc niệm Phật thì có âm thanh của câu Phật hiệu, nhưng tâm phải nhận rõ được tiếng niệm,

chớ đừng miệng niệm mà tâm lại nghĩ việc khác. Ví dụ: miệng niệm Phật, trong tâm lại suy nghĩ xâu chìa khóa để đâu rồi? Như vậy là tu trật, đúng hay sai liền biết.

Niệm Phật đúng pháp là ***"tâm tiếng hiệp khắn nhau"***. Tiếng ở đâu thì tâm ở đó, tâm ở đâu thì tiếng ở đó. Niệm thầm hay ra tiếng đều phải vậy. Thế nên, lúc ứng dụng tu đúng hay không đúng tự mình dễ dàng phân biệt. Muốn niệm đúng pháp cũng khó lắm! Tâm phải theo tiếng rất khó! Khó kềm, khó nhiếp cho đến phải dùng xâu chuỗi, nhờ lần chuỗi để trói buộc cái tâm loạn tưởng lại, chứ không phải lần chuỗi thiệt lẹ hột này rồi đến hột khác.

Thuở trước, tôi tự tìm cách để niệm Phật. Lúc ngồi lại niệm Phật thầm, tôi định thời gian là một xâu chuỗi. Ban đầu niệm đủ ba câu Phật hiệu rồi lần một hột, nhưng ba câu Phật này phải chắc chắn, nếu nó xao lãng không rõ ràng thì bỏ, lại niệm ba câu khác. Sau đó, tiến lên năm câu lần một hột, rồi đến bảy câu lần một hột, sau rốt mười câu lần một hột. Nếu lúc niệm Phật mà có một chút xao lãng, tạp niệm xen vào thì mười câu đó bỏ, niệm mười câu khác. Nhiếp tâm không dễ dàng, phải chuyên cần tinh tấn, nắm cho thật vững chắc. Mình tu đúng thì chính mình được thành tựu, do đó phải cố gắng.

Lúc được *"Bất niệm tự niệm"* trong tâm biết rất rõ ràng như từ chỗ điểm A bước đến điểm B, được rồi thì nhất định không bao giờ mất, chắc thật không phải mờ mịt. Đến bây giờ, tôi chỉ được chỗ này thôi. Các huynh đệ đừng nghĩ rằng, các vị Thánh xuôi chân nằm ngủ ngáy khò khò như mình đâu, nghĩ vậy là sai. Tôi được một chút đó mà cái ngủ đã tự nhiên mất, nếu có thì chỉ thỉnh thoảng.

Các pháp môn khác cũng vậy, lúc còn phàm phu thì chưa có đạo lực, ở pháp Phật được chút gì thì gọi là đạo lực. Đã có sức mạnh trên đường đạo ắt phải khác hẳn lúc chưa có.

Tôi từng diễn đạt phương pháp niệm Phật qua bài kệ:

Nam Mô A Di Đà
Không gấp cũng không hưỡn
Tâm tiếng hiệp khắn nhau
Thường niệm cho rành rõ.

"Rành" là câu tiếng rành rẽ. "Rõ" là phải rõ ràng. Lúc niệm Phật đừng ham nhiều rồi niệm phớt phớt, không cần nhiều nhưng phải thật rành rõ. Khi công phu nắm thiệt vững chỗ này. Kế đến là *"tâm tiếng hiệp khắn nhau"*, tuy khó nhưng luôn luôn cố gắng, đừng để lúc niệm Phật tiếng một nơi, tâm một ngã. Đó là tu không đúng rồi, mà không đúng thì không thể được. Ví như anh thợ mộc muốn làm cái bàn, anh phải làm đúng phương pháp thì mới thành ra cái bàn. Do vậy, việc quan trọng trước nhất là phải **tu đúng pháp**. Trì danh niệm Phật mà tâm tiếng hiệp khắn nhau gọi là tu đúng pháp, còn sai trật thì không được gì.

Muốn được như vậy, tôi đã dùng chuỗi để hạn định thời gian, lúc đến chỗ mười câu mới lần một hột phải mất mấy tiếng đồng hồ mới rồi một xâu chuỗi. Mỗi thời niệm Phật như vậy, ngồi khoanh chân niệm thầm phải mất hai tiếng đồng hồ. Tu hành phải chịu khó, phải bền bỉ thì mới có chỗ được. Lúc tôi niệm thầm mười tiếng lần một hột chuỗi, trong mười tiếng đó tới câu số tám hoặc số chín mà xao lãng thì bỏ không lần qua, bắt đầu từ một trở lại. Thế nhưng lúc thành tựu được chút gì trên đường đạo (đạo lực), trong tâm an lạc khỏe lắm!

Tôi từng nghĩ, bản thân mình có làm cái gì, được cái gì, có làm có được, phải đến chỗ được cho thật vững vàng rồi mới đem cái mình đã từng làm, từng tu khuyên nhắc truyền dạy người khác. Nguy hiểm nhất là phàm phu tự ý nghĩ ra rồi viết thành sách, làm lầm người khác. Thế nên, đệ tử Phật phải lấy Thánh giáo lượng (lời Phật dạy trong kinh điển) làm mực thước để đo. Nếu đúng theo kinh thì chắc chắn tin theo, so lại mà chưa đúng thì cần kiểm tra suy xét cho kỹ. Nếu chưa được đạo đều gọi là phàm phu, tự ý nói thì không bảo đảm.

Mấy huynh đệ phải nhớ đừng nên bỏ phí thời gian. Về Thiền Tông, tôi cũng đọc nhiều bộ sách lớn như Thiền Học Tập Thành, Thiền Học Đại Thành. Nhiều người đọc đến đoạn ngài Triệu Châu khi có người đến tham học, Ngài không chỉ dạy điều gì, chỉ kêu nói "Uống trà đi"! Người học lễ bái rồi lui ra. Đó là câu khai thị, nhưng người thường khó nhận khó hiểu, lại tưởng lầm rằng đã đắc Thiền thì chỉ uống trà thôi!

Riêng về pháp môn niệm Phật là pháp dễ tu, có mực thước rõ ràng mà hành giả đều có thể nắm vững để thực hành. Một phương pháp lúc tu hành có từng bước thật rõ, tu đúng hay không đúng dễ nhận biết. Tôi xem nhiều kinh sách nhận thấy pháp môn niệm Phật dễ nắm vững, thực hành cũng dễ, khi chưa được cũng biết chưa được, khi được thì cũng biết đã được, thật rõ ràng!

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Đạo

288

Một khi tử thần đến,
Không có con che chở,
Không cha, không bà con,
Không thân thích che chở.

289

Biết rõ ý nghĩa này,
Bậc trí lo trì giới,
Mau lẹ làm thanh tịnh,
Con đường đến Niết bàn.

VÔ SỰ

Tâm Nhiên

Mắt biết thấy. Tai biết nghe
Thân biết xúc chạm đây nè Chơn Tâm
Luôn hiện tiền chớ mê lầm
Đừng theo đối tượng khởi ham muốn gì
Thiền Tông Đốn Ngộ tự tri*
Sáu căn trùm khắp bất kỳ nắng mưa
Múa chơi điệu tối thượng thừa
Vốn không tướng mạo. Ô ! Xưa nay thường
Tung hoành ngang dọc mười phương
Chưa từng sinh diệt Tâm trường cửu yên
*Từ khi Mở Con Mắt Thiền**
Thấy ra như thị như nhiên mỉm cười

* Văn Thầy Thông Phương

Bài học đầu tiên về thực tập chánh niệm

(trích Quyền Lực Đích Thực – Thích Nhất Hạnh)

Khi còn là một chú tiểu mới mười sáu tuổi, Thầy tôi đã dạy tôi cách đóng cửa với sự chú tâm một trăm phần trăm. Một hôm Thầy sai tôi đi làm một việc. Tôi hăng hái, hấp tấp, đi nhanh ra và khép cửa vội vàng. Thầy kêu tôi lại: "Này con, con lại đây." Tôi trở lại, đứng vòng tay chờ. Thầy tôi nói: "Con đi ra lại và khép cửa cho đàng hoàng coi." Đó là bài học đầu tiên của tôi về thực tập chánh niệm. Khi đó tôi đi ra trong chánh niệm, ý thức từng bước đi, nắm lấy cánh cửa trong chánh niệm, và mở cửa trong chánh niệm. Kể từ đó Thầy tôi không còn phải dạy tôi cách đóng cửa lần thứ hai.

Khi nắm tay một em bé, ta hãy để tâm một trăm phần trăm vào bàn tay em. Khi ôm người thương trong vòng tay cũng thế. Hãy thực sự có mặt, thực sự tỉnh thức. Điều này trái ngược hẳn với cách sống và làm việc của ta trước đây. Chúng ta từng có thói quen làm nhiều việc cùng một lúc. Vừa trả lời e-mail vừa nói điện thoại. Trong khi đang họp về một dự án này, ta viết xuống những ghi chú cho một dự án khác. Kỹ thuật hiện đại hứa hẹn sẽ giúp ta làm được nhiều việc cùng một lúc. Bây giờ, chỉ với một máy nhỏ chúng ta có thể gửi e-mail, nghe nhạc, điện thoại, và chụp hình. Năng lượng bị phân tán như thế thì còn gì là năng lượng?

Thay vì luôn làm nhiều việc cùng một lúc, ta phải tập thói quen chỉ làm mỗi lần một việc. Chánh niệm cần phải được luyện tập. Ta rất thông minh và hiểu ngay như vậy, nhưng như thế không có nghĩa là ta có thể làm được ngay. Ta phải thực tập và tự rèn luyện mỗi ngày.

Trước hết, phải thực tập chánh niệm để thấy được bản thân, sau đó ta chú ý tới gia đình của mình vì gia đình là tổ ấm. Không thể chỉ quan tâm đến nghề nghiệp mà sao lãng gia đình được. Có thể gia đình ta đang có đau khổ, sợ hãi hay lo lắng. Chánh niệm giúp nhận diện niềm đau nỗi khổ và chuyển hóa chúng. Bạn có thể nói với chồng mình rằng: "Em biết rằng anh đang đau khổ. Em đang có mặt cho anh đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng." Bạn cũng nói như vậy với vợ của bạn: "Anh biết rằng em đang đau khổ. Anh đang có mặt cho em đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng." Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Khi thương, món quà quý nhất mà ta hiến tặng người ta thương là sự có mặt đích thực của ta. Ta không thể mua khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa khổ đau.

Sau đó chánh niệm sẽ giúp ta hiểu rõ tình hình tại nơi làm việc. Dù ở địa vị nào, một giám đốc có hàng trăm nhân viên hay một công nhân làm việc một mình, với chánh niệm, ta đều có thể quán chiếu và nhận biết ưu điểm hay khó khăn cũng như đau khổ trong công ty. Ta sẽ nhận diện được những niềm đau nỗi khổ, những lo sợ của đồng nghiệp hay nhân viên và nói: "Tôi đang có

mặt cho anh, cho chị đây. Tôi biết rằng anh, chị đang đau khổ. Chúng ta sẽ cùng nhau ôm ấp và chuyển hóa niềm đau nỗi khổ đó. Chúng ta sẽ tìm mọi cách để giải quyết khổ đau của chúng ta." Sự thực tập này chẳng khác gì thực tập cho bản thân hay cho gia đình mình. Năng lượng của chánh niệm và khả năng nhìn sâu sẽ giúp ta tìm ra tuệ giác để chuyển hóa tình trạng và chữa lành.

Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Năng lượng của chánh niệm giúp ta nhận biết những gì đang có mặt chung quanh ta. "Những gì" đó có thể là chính ta, có thể là người thương của ta. Nếu không có khả năng trở về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, thì không thể nào nhận diện được chính mình, nhận diện được hạnh phúc cũng như khổ đau của mình. Không có khả năng có mặt đích thực thì không thể nhìn rõ những người khác và sẽ khiến họ có cảm giác bị bỏ quên, bị hiểu lầm hay ghét bỏ. Rồi họ sẽ đau khổ và từ đó làm bạn đau khổ. Nếu không có chánh niệm thì không thể giúp mình hay giúp người, không thể thành công trong công việc. Nếu không có chánh niệm thì bất cứ quyền lực nào trong tay cũng chỉ là tạm bợ và không đem lại thỏa mãn rốt ráo.

Chánh niệm rất cụ thể. Khi chú ý tới hơi thở là ta đã có chánh niệm rồi. Thở vào, ta chú ý tới hơi thở vào từ đầu cho tới cuối và nhủ thầm "vào". Thở ra, ta chú ý tới hơi thở ra từ đầu cho tới cuối và nhủ thầm "ra". Với hành động đơn giản ấy, thân tâm ta hợp nhất và ta sẽ thực sự có mặt. Chánh niệm cũng có thể có mặt trong một bước chân. Những lúc bạn bước đi, hãy đầu tư một trăm phần trăm vào mỗi bước chân và nhớ kết hợp bước chân với hơi thở một cách tự nhiên. Để ý xem ta bước mấy bước trong mỗi hơi thở vào, mấy bước trong mỗi hơi thở ra. Để giúp thêm, ta có thể nói thầm "vào", "ra" khi bước. Ví dụ như khi thở vào bước ba bước, thì nói thầm "vào, vào, vào". Khi thở ra bước bốn bước thì nói thầm "ra, ra, ra, ra". Nếu thực tập trong nhà thì có thể đi chậm lại, cứ mỗi hơi thở vào bước một bước, mỗi hơi thở ra bước một bước. Còn thực tập ở ngoài trời thì tùy theo hơi thở của bạn dài hay ngắn, trong mỗi hơi thở bạn có thể bước hai, ba, hay bốn bước. Không nên cố ép hay thay đổi nhịp thở vì làm như vậy bạn sẽ thấy mệt. Chỉ hoàn toàn chú tâm vào bước chân và hơi thở. Thực tập này rất đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng. Nhờ bước chân chánh niệm, hơi thở chánh niệm mà ta có thể trở về với tự thân, thực sự có mặt và tỉnh thức.

Phải hiểu chánh niệm trên bình diện vật lý. Thực tập trở về với cơ thể, trước hết, ta phải chế tác chánh niệm bằng hơi thở ý thức và bước chân ý thức, rồi sau đó nhận diện rằng cơ thể ta đang có đây và ta dịu dàng ôm ấp lấy cơ thể mình bằng chánh niệm. "Cơ thể ta ơi, ta biết ngươi có đó và ta sẽ săn sóc cho ngươi." Cơ thể ta trở thành đối tượng thương yêu của ta.

Nếu không biết cách chăm sóc, không biết cách buông thư cơ thể, không để cho cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi tức là ta đã không thương yêu cơ thể mình. Ta biết rằng cơ thể ta có khả năng tự chữa lành vết thương. Khi đứt tay ta biết rằng chỉ cần làm sạch vết thương và cơ thể ta sẽ tự lo liệu. Ta có thể hoảng sợ nếu quên đi rằng cơ thể ta có khả năng tự điều trị. Chỉ cần có cơ hội nghỉ ngơi là cơ thể có thể tự chữa lành mà chẳng

cần thuốc men gì nhiều.

Khi một con vật bị thương nặng, nó biết phải làm gì. Nó tìm một chỗ vắng, nằm thật yên, nghỉ ngơi hoàn toàn trong vài ngày, không ăn uống gì hết. Nó rất khôn ngoan. Chỉ khi nào vết thương lành hẳn nó mới ra săn mồi. Có lúc, ta cũng có tuệ giác đó, nhưng chúng ta đã đánh mất khả năng biết nghỉ ngơi. Mới bắt đầu cảm thấy khó chịu ta đã hoảng hốt chạy đến bác sĩ xin đủ mọi thứ thuốc, chỉ vì ta không biết rằng, để cho cơ thể nghỉ ngơi là phương pháp điều trị hay nhất.

Có nhiều người than phiền rằng họ không có thì giờ đi nghỉ hè. Số khác có thể sắp xếp được để đi nghỉ hè, tuy nhiên lại không biết cách nghỉ ngơi. Chương trình nghỉ hè đầy ắp và sau kỳ nghỉ họ lại càng mệt mỏi hơn.

Chúng ta phải học cách buông thư toàn thân. Trong tư thế nằm, ta chú ý và buông thư từng phần của cơ thể, bắt đầu từ trên đầu và đi dần xuống dưới lòng bàn chân. "Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi. Thở ra, tôi buông thư toàn thân tôi. Thở vào tôi ý thức hai mắt tôi. Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt tôi." Cứ tiếp tục như thế với từng phần của cơ thể. Thay vì tia X-quang, ta "soi" cơ thể ta bằng tia Chánh Niệm. Soi đến một phần nào hay bộ phận nào của cơ thể đang bị đau yếu thì ta dừng lại lâu hơn, sử dụng năng lượng của chánh niệm để ôm ấp và mỉm cười với phần cơ thể hay bộ phận đó, làm như thế cơ thể sẽ bình phục mau hơn. Ta tự thực tập như thế mỗi ngày hay với những người trong gia đình, khi đã quen thuộc rồi, ta có thể hướng dẫn một buổi thực tập thiền buông thư cho bạn bè hay cả gia đình. Ta cũng có thể khuyến khích những người khác trong gia đình hướng dẫn buông thư toàn thân như vậy cho mọi người. Trẻ em rất có khả năng hướng dẫn người khác trong phép thực tập này.

Khi đã có khả năng ôm ấp cơ thể và giải tỏa căng thẳng, giúp cơ thể phục hồi, ta có thể trở về với tự thân, với những cảm thọ và những tâm hành. Mỗi chúng ta đều có kinh nghiệm về những cảm thọ dễ chịu hay cảm thọ khó chịu. Một trong những công năng của thực tập chánh niệm là chăm sóc cảm thọ khổ đau. Thường thường ta không muốn đối diện khổ đau bởi vì ta không biết cách chăm sóc khổ đau. Ta cũng thường nghĩ rằng nếu tâm đủ mạnh thì ta sẽ không còn cảm thấy đau khổ, rồi ta tìm cách che lấp khổ đau. Thay vì "thay chốt" và mời lên những hạt giống tích cực từ vùng tàng thức, ta lại trốn chạy những cảm thọ khó chịu bằng những hành động tiêu thụ thiếu chánh niệm. Ta bật ti vi lên, hoặc mở một cuốn sách, hay nhấc điện thoại, hay làm một việc gì đó để che lấp niềm đau nỗi khổ, sợ hãi, tuyệt vọng đang trấn ngự. Nhưng khi tiêu thụ những sản phẩm để tạm thời che lấp khổ đau thì ta cũng đồng thời đưa vào thân và tâm những yếu tố độc hại như tham dục, sợ hãi, lo lắng và làm cho tình thế càng thêm tồi tệ.

Cách hay nhất là ta phải trở về với tự thân. Hãy sử dụng năng lượng của chánh niệm để nhận diện và ôm ấp niềm đau nỗi khổ trong ta, như một bà mẹ ôm ấp đứa con mình. Chánh niệm là mẹ, đau khổ, buồn phiền, tuyệt vọng là con. Giữa mẹ và con không có tranh chấp. Năng lượng của chánh niệm sẽ nhận diện, ôm ấp và thoa dịu niềm đau. Khi

nghe con khóc, người mẹ lập tức buông tất cả công việc xuống, chạy đến ôm em bé vào lòng. Mẹ có thể không biết lý do đã làm cho bé khóc, nhưng chỉ cần ẵm bé trong vòng tay với tất cả sự dịu dàng, thương yêu cũng đủ làm cho bé nín khóc. Cũng thế, ta có thể không biết rõ lý do đã làm cho ta đau khổ, buồn phiền, tuyệt vọng, nhưng nếu ta biết ôm ấp những khổ đau đó bằng năng lượng chánh niệm thì tức khắc ta cảm thấy tâm mình lắng yên, êm dịu lại vì năng lượng của chánh niệm đã hòa nhập vào năng lượng của khổ đau.

Hãy tưởng tượng một đóa hoa trong nắng sớm. Hoa chưa nở nhưng tia nắng đang ôm ấp hoa, năng lượng mặt trời đang thấm dần vào hoa. Mặt trời không chỉ chiếu quanh đóa hoa. Tia nắng mặt trời thấm vào hoa một cách tự nhiên và một giờ sau hoa sẽ bừng nở. Chánh niệm là mặt trời ôm ấp đóa hoa cảm thọ.

Nếu cứ để mặc, không chăm sóc nỗi sợ hãi, hờn giận, và tuyệt vọng thì những cảm xúc tiêu cực đó sẽ biến thành sức mạnh tàn phá. Nếu biết chế tác chánh niệm thì chánh niệm sẽ nhận diện và ôm ấp những cảm thọ khổ đau ấy. Thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm không những nuôi dưỡng, tưới mát thân tâm mà còn giúp nhận diện và ôm ấp khổ đau. Thay vì sử dụng năng lượng để đè nén khổ đau, ta hãy sử dụng năng lượng đó để bảo toàn cơ thể. Ôm ấp khổ đau sẽ nuôi lớn chúng ta.

Nếu được cùng người thương ngồi trong chánh niệm (ngồi thiền), đi trong chánh niệm (đi thiền) thì sức mạnh của chánh niệm càng tăng gấp bội nhờ sự đóng góp của năng lượng thực tập từ người thương. "Mời anh/mời em đến đây cùng ngồi thiền với tôi, thiền hành với tôi. Tôi cần có anh/có em bên cạnh." Nghe vậy, người thương sẽ đến, sẽ cùng ngồi, cùng đi với ta. Phối hợp năng lượng, ta sẽ dư sức ôm ấp khổ đau.

Càng có đông bạn hữu thực tập chung, năng lượng càng thêm mạnh. Năng lượng chánh niệm tập thể giúp cho sự thực tập ôm ấp niềm đau nỗi khổ dễ dàng hơn nhiều. Cho nên trong một cộng đồng mà mọi người cùng thực tập với nhau thì càng vui, hiệu quả lớn gấp bội, và năng lượng ngày càng thêm thâm hậu. Được năng lượng tập thể ấy bao bọc ta sẽ khỏe khoắn thêm ra, được nuôi dưỡng được trị liệu.

(trích Quyền Lực Đích Thực – Thích Nhất Hạnh)

Tình không

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Trần gian
Trăm việc tạm quên
Thơ đề góc núi
Đầy hiên nắng vàng
Gió trăng
Thế sự không bàn
Giấc thiền lặng lẽ
Nhẹ nhàng tình không!

Nhân Sinh Quan Phật Giáo

Sa Môn Thích Thiện Hoa

A.- Mở Đề:

Đã là người không ai không băn khoăn tự hỏi mình do đâu mà có? Sự hiện diện của mình trên cõi đời này như thế nào? Hoàn cảnh của mình sống như thế nào? v.v...Thật là bao nhiêu vấn đề, bao nhiêu câu hỏi làm người ta băn khoăn, thắc mắc, ăn không yên, ngũ không yên.

Để giải quyết các vấn đề trên, các triết học và tôn giáo đều có đưa ra những lời giải đáp hay biện minh về "vấn đề sống" ấy, gọi là nhân sinh quan.

Là một tôn giáo, có một triết học rất cao, đạo Phật tất nhiên cũng có dành một phần lớn để nói về nhân sinh quan.

Nhân sinh quan ấy như thế nào? Đó là một vấn đề mà mỗi Phật tử chúng ta không thể không biết đến được. Sự hiểu biết này có thể giúp chúng ta nhận chân được những ưu điểm và khuyết điển của con người và giúp chúng ta sắp đặt cuộc đời và sống một cuộc sống có ý nghĩa và lợi lạc cho mình và cho xã hội.

B.- Chánh Đề:

I.- Nhân Sinh Quan Do Đâu Mà Có?

Trước tiên, vấn đề làm chúng ta thắc mắc nhiều nhất là:

Con người do đâu mà có?

Để giải đáp vấn đề này, đạo Phật có thuyết "mười hai nhân duyên".

Trong mười hai nhân duyên ấy, vô minh là căn bản. Vô minh là gì? Tức là đối với sự lý, không rỏ biết được đúng như thật. Do đó mà sanh ra mê lầm, thật cho là giả, giả cho là thật, điên đảo hư vọng chấp ngã, chấp pháp, phân biệt mình, người; rồi theo cảnh thuận nghịch mà theo cảnh phiền não, nên củng gọi là "hoặc". Từ mê hoặc mà tạo tác ra các nghiệp, hoặc thiện hoặc ác. Sự tạo tác ấy gọi là "Hành", chi thứ hai trong mười hai nhân duyên.

Do nghiệp lành dữ huân tập chưúa nhóm thành ra "nghiệp thức". Nghiệp thức này theo chổ uân tập thuần thục rồi thác sanh vào thai mẹ, đó là món "Thức", chi thứ ba trong mười hai nhân duyên.

Trong thai mẹ, gom tinh huyết làm nhục thể, tâm thức cùng nhục thể hào hiệp gọi là "Danh sắc" đó là chi thứ tư rong mười hai nhân duyên, (Danh: Tâm thức; Sắc: Nhục thể).

Từ Danh sắc lần lần tượng đủ sáu căn, gọi là "Lục nhập". Đó là chi thứ năm trong mười hai nhân duyên.

Sau khi ra khỏi thai, sáu căn xúc đối với sáu trần, biết nóng, lạnh, đau, êm...nên gọi là "Xúc", chi thứ sáu trong mười hai nhân duyên.

Do sự cảm xúc ấy, mà tâm dần dần sanh niệm phân biệt, rồi có những giác thọ vui,

khổ ...Đó là "Thọ", chi thứ bảy trong mười hai nhân duyên.

Do sự cảm thọ vui ,khổ, khởi niệm ưa ghét, chấp đắm ấy mà sanh ra có "Ái", chi thứ tám trong mười hai nhân duyên.

Vì tham ái nên tìm cầu nắm lấy cái hay cái tốt, cái ưa thích. Đó là "Thủ" chi thứ chín trong mười hai nhân duyên.

Muốn cho thỏa mãn những chổ nhiễm trước, ưa thích của "Ái" và"Thủ, nên phải tạo nghiệp. Nghiệp này có thể chiêu cảm quả báo vị lai, nên gọi là "Hữu" , chi thứ mười trong mươi hai nhân duyên.

Đã có "Hữu" là cái mầm giống, thì thế nào cũng có "Sanh" là chi thứ mười một trong mười hai nhân duyên.

Đã có "Sanh" thì phải có "Lão và Tử" là chi thứ mười hai trong mười hai nhân duyên.

Trong mười hai nhân duyên. "Vô minh" thuộc về "hoặc" và "Hành" thuộc "nghiệp". Đó là nhơn quá khứ mà có năm quả "Khổ" hiện tại là: Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc và Thọ.

Do quả "Khổ" hiện tại nói trên mà khởi ra "Hoặc" là ái thủ và tạo "Nhgiệp" là hữu, để làm nhơn cho quả "Khổ" sau là sanh và lão tử ở vị lai.

Như thế , từ nhơn quá khứ, sang quả hiện tại, làm lại nhơn cho quả tương lai, ba đời cứ nối tiếp xoay vần mãi mãi khong dứt, như một bánh xe lăn tròn, lên xuống, xuống lên không nghỉ.

Cứ đó mà suy ra thì biết rằng, người chẳng những sống một đời trong hiệh tại này, mà trước kia, về quá khứ đã trải qua không biết bao nhiêu đời sống rồi. Và sau này, trong vị lai, cũng sẽ còn vô lượng đời sống nữa. Người hiện sống đây để rồi chết, mà cái chết lại là cái nhơn làm thành đời sống vị lai.

Như thế, sống, chết nối tiếp theo nhau không bao giờ dứt, như những làn sóng, cái này tan đi để hiệp lại cái khác, không bao giờ hết, nếu còn gió. Con người, nếu gió vô minh còn thổi thì dòng sanh mạng còn lưu chuyển, lăn trôi, chìm nổi mãi.

II.- Thân Người Như Thế Nào?

Sau khi chúng ta đã biết nguyên nhân gây tạo ra sự hiện diện của người trên cõi thế này rồi, một câu hỏi khác hiện đến trong đầu chúng ta là: Thân con người như thế nào? đẹp đẽ hay xấu xa, có thật hay giả, đáng quý hay đáng khinh?

Để giải đáp vấn đề này, đạo Phật có nhiều thuyết, tuy theo Tiểu Thừa hay Đại Thừa, tôn phái này hay tôn phái khác. Những thuyết ấy, mặc dù nhưng không trái chống nhau, mà chính là bổ khuyết cho nhau, làm cho vấn đề này được trình bày trong nhiều khía cạnh, từ hợp đến rộng, từ cạn đến sâu, từ ngoài đến trong, từ tướng đến thể, từ biệt tướng đến tổng tướng...

Dưới đây chúng tôi xin tuần tự trình bày các quan niệm ấy từ Nhơn thừa đến Thiên thừa, qua Nhị thừa rồi cuối cùng đến Đại Thừa, để quý độc giả có một quan niệm đầy đủ đến vấn đề này:

1.- Quan niệm Nhơn thừa: Thân người hòa hợp, do tinh huyết cha mẹ cùng thần thức, góp bốn chất: Cứng, ướt, nóng, động mà thành. Chủ động trong ấy là thức(nghiệp

thức). Bởi nghiệp thức người nhóm các duyên hội họp làm thân người. Nghiệp thức ấy có ra do bởi sự gây tạo vì đời trước huân tập nơi tự tâm kết thành công năng có tánh cách người, có thể cảm đặng thân người. Như vậy là từ nơi tự tâm tạo tác hạnh nghiệp, các hạnh nghiệp ấy trở lại huân tập thành công nang nghiệp người nơi nơi tự tâm, cho đến khi công năng nghiệp thức ấy thuần thục, gặp đủ các trợ duyên, chiêu cản hiện ra có thân người. Vậy thân thể không phải tự nhiên không nhân mà có, cũng không phải ai khác làm ra, mà chính do tự tâm tạo, tự tâm biến hiện, nên có câu: "Tâm tạo nhứt thế" và câu "Tam giới hữu tình, giai tuần nghiệp hữu". Thân thể theo nghiệp nhơn mà có, nghiệp nhơn hữu hạn, nên thân thể có lúc rã rời. Trong khi thân thể còn, từ nơi tự tâm tạo tác các hạnh nghiệp để gây thành công năng chiêu cảm thân sau, và thân sau này sẽ thành hiện tại; khi thân trước đã theo nghiệp báo mà tiêu diệt. Cho nên Phật giáo đối với sự chết, chỉ là sự xoay biến của nghiệp nơi tự tâm, để thay thân cũ, lấy thân mới.

Trong khi mọi người, vì sự hẻu biết cạn hẹp đã lầm tưởng thân thể thoạt nhiên sanh, và sau khi chết hoàn toàn tiêu diệt.

Chết để thay đổi thân mới, sanh để thế thân cũ, xoay vần nơi vòng chết vàsanh, sanh và chết, thay thân cũ lấy thân mới, lấy thân mới để thế thân cũ, như người thay y phục.

Vậy thân thể của người hiện nay, chỉ là một thân trong vô lượng thân. Người đã thay bỏ không biết bao nhiêu thân về trước, sau này người cũng sẽ phải đổi thay không biết bao nhiêu thân nữa, nếu không một niệm "hồi quan phản chiếu".

Sự sanh hiện tại, chỉ là một lần sanh trong vô lượng lần sanh; và sự chết ngày nay cũng chỉ là một phen chết trong vô lượng lần chết.

Phật giáo đối với sự sanh, không tham câu, vì nó là vô thường không lâu không bền; đối với sự chết, không sợ hãi, vì nó không phải mất hẳn đi, mà chỉ là sự thay củ đổi mới. Không tham cầu, không hãi sợ, nên Phật giáo đối với thân thể khác hẳn với thường tình trong đời.

Người ta thấy nơi người đã thật hiểu Phật giáo, khi chét như khi sống, lúc đau như lúc mạnh vẫn an hòa bình tĩnh.

Thân hiện có đây, là cái quả của nghiệp thân đã tạo ra từ trước và thân sẽ có sau này là do sự tạo nghiệp bây giờ, nên người trong Phật giáo đương thọ lãnh báo thân hiện tai, dầu khổ hay vui đều nhận chịu một cách vui vẽ và nhẫn nai, vì có kêu cầu chán nản thế nào không thể làm gì được một khi đã kết quả, mà nhứt là chỉ lo lắng trau dồi cá nhân, là đều có thể đổi xấu ra tốt, để hưởng lấy quả báo tốt đẹp ở tương lai, tức là tu tập các pháp lành, cùng dẹp rrừ tâm niệm hành vi bạo ác.

Cõi người thuộc về đường lành, mặc dầu chưa khỏi khổ, nhưng có thể tu tạo nghiệp nhơn để hưởng lấy nhiều hạnh phúc ở thân người. Người ta sẽ bảo, hoặc sẽ cảm thấy sự vui thú, sự hạnh phúc ở nơi người xinh đẹp khỏe mạnh, đầy đủ tất cả nhu dụng, và sự khổ não, sự tai hại ở người xấu xí, đau yếu, thiếu thốn các vận dụng.

Trong hội nói pháp ở Ta Kiệt La Long Cung, đức Phật đã chỉ cho đại chúng biết sự sai khác nơi thân thể của mọi loại, như thiên

thân thể tốt đẹp uy nghiêm, hàng Bát bộ sức hùng mạnh mẽ, loài rồng cả thân hình thô bỏ xấu xa, bọn cua trạnh tanh hôi hèn yếu. Đều là thân thể, tại sao có tốt xấu khác nhau? Đó là lúc bình sanh nơi thân, khẩu, ý thi thố lành hay gây tạo dữ. Nghiệp lành cảm thân tốt đẹp; nhơn dữ chiêu cảm quả xấu xa, do tự tâm tạo rồi tự thọ. Muốn chúng sanh được thân thể tốt đẹp khỏe mạnh, để hưởng hạnh phúc trong cõi người, trong kinh Thiện sanh đức Phật cặn kẽ chỉ dạy cách ăn ở hợp pháp trong gia đình về nhơn đạo, lấy năm giới cấm làm căn bản. Bất sát sinh để gây tạo thiện nhân, cảm thành quả thể xinh đẹp khỏe mạnh sống lâu ở tương lai. Không trộm cắp gian tham để làm thành nghiệp lành, hưởng quả no ấm đầy đủ cho thân thể tốt đẹp. Trừ tà dâm để chiêu cảm thân hình đoan trang, cùng hưởng phúc gia đình. Tránh vọng ngữ để được giọng nói điều hòa, trong trẻo. Và kiêng rượu để khỏi phạm mấy điều trên, cùng gây dựng ở hiện tại và vị lai, bộ trí óc sáng suốt.

2.- Quan niệm Thiên thừa: Trọn vẹn nâum giới cấm, nhân đạo đã hoàn thành, đào tạo chắc chắn nghiệp chủng người tốt lành nơi tự tâm, và sau này khi thuần thục sẽ cảm lấy thân thể làm người tốt đeph mạnh khỏe, trường thọ, giọng hay, óc sáng để hưởng hạnh phúc nơi cõi người. Trên cõi người còn có các cõi Trời, về thân thể, mọi phương diện đều hơn người; không như thân người phải thai sanh nhớp nhúa, khổ sở vì các vị Trời được hóa sanh. Thân thể cực kỳ xinh đẹp, cao lớn giống nhau, các căn đầy đủ, thấy suốt, nghe xa, được thần thông tự tại theo ý muốn, đồ nhu dụng tự nhiên có, cho đến khỏi tất cả bệnh tật. Thân thể thường khỏe mạnh luôn, vẫn mãi trẻ trung không già; không như thân người đều không tránh khỏi nỗi đau khổ vì bịnh hoạn, bức bách vì già yếu. Thân thể các loài trong thế gian, chỉ có thân Trời là hơn hết, từ những điều tốt đẹp của thân, nhẫn đến sự thọ dụng.

Từ đâu Chiêu cảm được sự thù thắng ấy? Cũng như đã nói ở trước, tạo nghiệp nhơn gì thì tự tâm sẽ gìn giữ nghiệp nhơn ấy, và sẽ chuyển hiện ra quả đúng như vậy.

Như vậy ngay ở dưới ánh sáng mặt trời, thì bóng của vật ấy thẳng; trái lại, vật ấy bóng ác cong, muốn được bóng thẳng thì phải sửa sang cho vật ấy thật ngay. Cũng như muốn được hưởng thân Trời, phải vun trồng nhiệp nhơn Trời. Phật dạy 10 điều lành gọi là "thập thiện nghiệp" tức là các đức tánh tốt, phát sanh từ thân, khẩu, ý tưởng, thật hành hoàn toàn 10 nghiệp lành. Tự tâm trong sạch, thì nghiệp chủng có công năng tốt đẹp, sẽ cảm thọ thân thù thắng, không bịnh tật, khỏi già nua, trường thọ ở cõi Trời.

Đức Phật dạy những nguyên nhân và quả báo cùng sự tu hành, để khỏi bị những thân xấu xa, khổ sở và được cảm hiện những thân cường tráng, vui vẽ tốt tươi của người và Trời; chính là "Nhơn thừa Phật giáo" cùng "Thên thừa Phật giáo" đối với thân thể.

Mặc dù vui vẻ ở tân người, song thân người còn phải bị tám điều khổ lụy. Dầu thù thắng ở thânTrời, song thân Trời chưa khỏi nạn vô thường, khi nghiệp nhơn đã mãn (ngũ suy tướng hiện). Vi Trời và người đều còn là phàm phu trong tam giới, vậy thân người và thân Trời chưa phải là chổ đáng ham, nên trong Phật giáo còn có ba Thừa siêu thoát ngoài vòng khổ lụy của ba cõi, tức là:Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa.

3.- Quan niệm Nhị thừa:

a).Thân bất tịnh:- Lấy con mắt của hàng Nhị thừa xem nơi thân thể, chỉ là một giống nhơ nhấp, do nhiều chất nhơ uế hòa hiệp. Các Ngài chỉ cảm thấy nó là hiện tượng của muôn điêu khổ sở, buộc ràng không có mảy may chỉ đáng gọi là vui thú, nên có câu "thân vi khổ bổn". Và thân thể là chổ nhơ, góp tất cả sự nhơ nhớp, cùng để rồi rã rời tan át, nên có câu "thị thân bất tịnh, cách nang xú uế", và ""thị thân vô thường, tất quy tán diện". Thử nghiệp xem những sự thống khổ ở trong thế gian từ đâu mà có? -Phải chen do nơi thân thể; các sự thống khổ như: lạnh,nóng, đói,khát, mỏi, khổ, đau, nghịch trái...Đều thuộc nơi về nơi thọ, mà thọ có ra là bởi lục căn tiếp xúc với lục trần, thân thể là chổ nương của lục căn, nên sự khổ thọ lấy thân làm gốc. Vả lại, người đời không gì khổ bằng: lúc sinh đau đớn kêu la, khi già lụm cụm run rẩy, lúc ốm đau, yếu đuối bức rức, khi chết giãy giụa hãi hùng, bốn việc đại khổ ấy, lại là cái khổ sanh, trụ, dị, diệt, của thân thể.

Xưa bốn thầy Tỳ kheo cho ở đời sự sợ sệt, sự nóng giận, sự dâm dục cùng sự đói khát là khổ nhứt. Đã bị Phật quở trách vì chưa xét đến thân là gốc của muôn điều khổ. Không thân thì các sự khổ: sợ, giân, dâm, đói từ đâu mà có. Thấu đáo thay cho câu "thân vi khổ bổn" và câu "thân như oan thù". Sự nhơ nhớp hôi hám của thân thể không thể tả xiết. Người ta không nhớ quá khứ, không nghĩ đến vị lai, chỉ dòm nơi hiện tại và dùng nào là quần áo phủ che, nào là xạ hương xông ướp, để tự làm mê hồn mình, trước đồng hôi tanh bất tịnh.

Thử nhìn đến các chất như cửu khiếu (9 lỗ cống) trong thân chảy ra, tự mình cũng đã quá gớm của mình, chưa nói đến thân thể của người khác, nên trong kinh có câu " chư khổ lưu bất tịnh".

Làn da mỏng là một cái dãy mà trong đó chứa đầy những: máu, mủ, thịt, xương, đàm dải và đại tiểu tiện v.v...Còn gì ghê tởm bằng khi một thân người bụ lột cả da và bị banh xé. Câu "Cách nạn xú uế" đã từ miệng Phật thốt ra để cảnh tỉnh kẻ say đắm. Thân nhơ nhớp hiện tại từ đâu mà có?- Từ ngày trước: điểm tinh, giọt huyết hòa lẫn trong khi nghiệp thức vọng tưởng mê cuồng với sự giao hợp của cha mẹ mà kết thành. Sự dơ dáy của tinh huyết, sự đáng nhờm của bào thai, thật không bút mực nào tả hết, cho đến sau này nghiệp thức đã xa lìa, thâh thể sẽ xanh cứng, sẽ sình chương, sẽ nứt nở ra lần để làm ổ cho đám giòi tửa, làm chỗ cho ruồi kiến bu đậu, và để tiết ra những chất nhơ nhớp nhứt và hôi tanh nhứt. Lúc mới kết hợp: vọng tưởng tinh huyết bất tịnh; khi to lớn,: đàm đạnh, phân đái máu mủ bất tịnh. Lúc chết tan rã hôi tanh bất tịnh. Như vậy thân người là một vật bất tịnh nhứt trong các vật bất tịnh. Từ đầu đến cuối, khi mới tượng sanh đến lúc hư mất, thảy đều toàn là bất tịnh.

Trong thân nhơ nhớp bất tịnh, đáng ghê tởm nhớp ấy, còn có một sự mà enếu thấy hiểu, người ta sẽ không còn ham muốn gì về thân thể. Từ lúc nào đến lúc nào, bao giờ cũng ráp ranh đến chỗ tiêu diệt. Đang trẻ trung, thắm thoát đã già nua. Từ cái mạnh mẽ tươi tắn, không bao lâu đổi thành yếu đuối, mệt nhọc, nhăn nheo. Trong khoảng thời gian ấy, không biết bao nhiêu sự đổi thay vô thường. Thân năm trước không phải là thân năm nay,

thân tháng trước không phải là thân tháng tới, thân ngày nay không phải là thân hôm qua,cho đến từng giờ từng phút, từng sát na cũng đã đổi khác. Đã có đổi thay, tất phải có lúc tiêu diệt, không ai có thể dừng được sự thay đổi nhanh chóng của thân, và không có gì bảo đảm được cái họa trạng hấp tấp mà mọi người đều sợ: "cái chết". Mạng sống không khác chỉ mành treo chuông, chỉ chực đứt dây là rớt bể, nên có câu: "nhơn mạng tại hô hấp gian". Một hơi thở ra mà không hít vào, tức là đời sống của thân không còn, giờ tan rã sắp đến. Than ôi! Thân là cội khổ, thân là bất tịnh, thân là vô thường, có gì đáng sợ, có gì chán bằng thân. Ủ nơi thân không có máy mún, chỉ có thể tạm gọi là đáng trìu mến, đáng thương tiếc!

Người tu hạnh Nhị thừa, quán sát thấy thân như vậy, nên nhàm chán nơi thân, ghê sợ sanh tử vô thường, gớm nhờm hôi tanh nhớp nhúa, do đó nên gấp lo tự lợi, vội mong thoát ly thân, mà tu các pháp môn tu siêu diệt thoát ly tam giới. Có người thấy rõ thân là khổ sở dơ dáy vô thường như trên, rồi sợ quá, quá nhờm, bèn vội vàng tìm cách xa lìa mau chóng: "tự tử". Mấy kẻ lầm to. Họ tự tử để chóng ra khỏi thân, mà họ không biết rằng chính họ đang bồi đắp cho thân được chắc chắn lâu dài. Vì thân có ra là do nghiệp nhơn, thân là quả của nghiệp nhơn, muốn khỏi quả phải trừ nhơn, nay nhơn cứ tạo, cứ gieo mà muốn đừng có quả, quyết hẳn không thể được. Không khác nào người sợ bóng mình, muốn bóng mình không hiện, mà cứ chạy trong ánh nắng. Khi Phật còn tại thế đã có một người có ý tưởng sai lầm này, dó là ông Phước Tăng Tỳ kheo, ghét thân già yếu đau khổ, toan thoát thân bằng cách treo cổ trên bờ suối, bèn bị Ngài Mục Kiền Liên quở trách là khờ dại, cùng giải bày chánh lý cho nghe. Sợ già, đau, sống, chết mà quyên sinh, thật là trở lại gây tạo sự già đau sống chết. Người ta có thể dứt bỏ thân hiện tại, song không thể rời bỏ muôn ngàn thân sẽ có ở vị lai, khi nghiệp hoặc hãy còn. Nghiệp hoặc còn thì khi thân này hư, tất lại tạo thành thân khác, có thân khác tất phải có già, đau, sống, chết, khổ sở.như vậy, muốn thoát hẳn khổ lụy vì thân thể, phải đoạn trừ cội gốc hiện ra thân, tức là phải dứt hoặc chướng cùng nghiệp nhơn.

a). Thân giả hợp: Cái gốc "hoặc nghiệp" đã trừ, thì cái ngọn là "thân" tức nhiên phải khổ mục. Nhơn đã không còn thì quả cũng tự mất. Thân sau không còn chiêu cảm thì các khổ lụy không nương đâu mà có, tức là an vui giải thoát. Dứt được nghiệp hoặc thì vô lậu huệ sanh, thành bựt Nhị thừa Thánh nhơn. Đến đây thân thể các bực này không còn thiệt thân thể, mà chỉ là sự kết cấu của ngũ ấm, hay thập nhị xứ. Trong khi người thường nhận là thiệt có thân thể, có đàu mặt tay chân, có hình dung động tác, mà với huệ chứng của các Ngài thấy là sắc, là thọ, cho đến là thức; hay thấy là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; mỗi món có phần vị riêng, không có cái gì có thể gọi là thân thể? khác nào như ở xa có thấy một cụm rừng liên lạc um tùm, mà khi đến gần kề, thì chỉ thấy cây cối rời rạc, thể của rừng không còn là thật. Cảnh giới ấy đối với người chưa chứng đến, thật khó nhận hiểu, thán chỉ không thiệt có, nó có chỉ là có đối với nghiệp thức của chúng ta thôi. Nó đẹp, nó đáng ưa, cũng chỉ là phụ hợp với tình vọng ô nhiễm, xinh đẹp đối với người người , chưa chắc hẳn đã xinh đẹp với người khác. Nàng Tây Thi người đời ca tụng là đẹp , là đáng yêu, mà chim gặp chim sợ

bay xa, cá thấy cá sợ lẫn trốn. Nên thân Nàng Tây Thi chắc thiệt là đẹp đáng yêu, thì sao chim cá lại phải sợ hãi? Phải chăng sự đẹp ấy, chỉ là do đồng nghiệp của loài người . cho đến thân thể hình dáng tác dụng, chỉ có con mắt thường của người . Một mỹ nhân cực kỳ lộng lẫy, nếu ta dùng quang tuyến mà xem, thì mỹ nhân không còn, mà chỉ hiển hiện bộ xương hồng trắng, và nếu ta dùng kính chiếu đại gấp trên ngàn lần, thì ta chỉ thấy đó là một đống da thịt rời rạc, cách nhau từng khoảng. Nếu mọi người đều mang con mắt quang tuyến, cùng kính chiếu đại gấp ngàn lần, thì thử hoỏi giữa đây, còn có cái gì thiệt là thân như trước.

Huệ nhãn của các vị Nhị thừa Thánh nhơn củng thế. Đối với người thường là thân thế.đối với người thườngla thân thể xinh đẹp,với các ngài thì thân thể còn không có, huống nữ là xinh đẹp. Chẳng phải là duyên cảnh khác, mà chổ thấy có sai khác. Cũng đồng một cảnh, song vì thức trí khác nhau, nên chổ nhận thấy thành kkhông đồng. Do không còn thấy là thật cóụ thân thể, nên các Ngài không còn sanh lòng luyến áinơi thân không còn có niệm: thân mình, thân người , vì tất cả đeù là ngủ ấm, là lục căn, lục trần; dưới huệ nhãn của các ngài, và hơn nữa đều đồng là tứ đại giả hợp:da, thịt, gân, xương, da, tóc, móng toàn là địa đại; tinh, huyết, đàm, nhớt, nước mắt, mồ hôi, tòan về thủy đại; nhiệt độ thuộc về thủy đại; nhiệt độ thuộc về hỏa đại; cùng sự chuyển động thuộc về phong đại. Tứ đại nếu trái nhau, thì thân thể làm sao dặng có. Rõ biết thân thể là hư vọng, thì cả thảy phiền não tự trừ, vì thân là căn bản của ái nhiễm khi bấy giờ vô ngã trí phát sinh vĩnh viễn thoát ly sanh tử trong ba cõi, tức là rốt ráo được Nhị thừa Phật giáo.

4.- Quan niệm Đại thưa:

a) Thân như huyễn hóa: Mở rộng tầm quan nhiệm, thân thể đối với hàng tu quán Đại Thừa, là một giả pháp do sự kết cấu của sắc tâm và không rời ngoài thức. Do danh ngôn, ngã chấp, hữu chi ba món huân tập nơi tự thức, tọa thành danh và sắc công năng, khi đủ duyên bèn chuyển hiện, thành thân thể, rồi bám lấy sắc thân, làm tự thể sanh giác thọ, và cùng với thân đồng an đồng nguy; khi thức không còn cháp trì, thì thân hoại diệt. Thân không tự có, do thức tự chuyển biến mà có, thân không tự thể, lấy thức làm thể, toàn thân là thức, ngoài thức không thân. Thân có là do thức công năng biến hiên, công năng hiện thân, bởi các nghiệp duyên huân tập nơi thức mà thành. Nghiệp duyên có ra, lại nương nơi thân mà phát khởi nên thân thể là pháp hư giả, do thức biến hiện. Song từ nơi thân thể tạo nghiệp nhiễm hay tịnh, làm duyên huân tập nơi tự tâm, khiến tự tâm chuyển thành công năng nhiễm hay tịnh. Thân thể cùng công năng xoay chuyển làm nhơn duyên cho nhau, có không phải thiệt có, không không phải thiệt không, thật đồng huyễn hóa. Vì đó nên với quán trí của Đại Thừa thì thân thể như huyễn hiện. Bởi như huyễn không thật có, nên không sa vào lỗi tăng ích của phàm phu, cùng lỗi vọng chấp thường còn của ngoại đạo. Bởi như huyễn, giả có chẳng phải không hẳn, nên khỏi bị lỗi tổn giảm của Nhị thừa và chấp đoạn diệt của tà giáo.

Bồ tát nương nơi huyễn thân, tu như huyễn pháp mô, nhứt huyễn ái kiến, độ huuyễn hữu tình, chứng huyễn Thánh quả. Do thấy thân như huyễn hóa, toàn hư vọng, không còn ái

trước nơi thân, nên phiền não không sanh. Không ái trước nơi thân, thì khỏi vị thân mà phải thối thất đạo hạnh. Thọ vô lượng thân, tu hành trải qua vô lượng kiếp, mà với Bồ tát, không có một mảy may niệm tưởng là có thọ thân, cùng có sả thân.

Mảy niệm còn không, huống gì có tiếp số, nên có câu: "thọ thị khổ...kiếp số phi kiếp số". Vì thân tùy duyên như huyễn sanh, sanh tức vô sanh; thân tùy duyên như huyễn diệt diệt tức vô diệt, nên có câu: "chúng duyên giả hiệp, hư vọng danh sanh, chúng duyên ly tán, hư vọng danh diệt". Không sanh không diệt tức là "thật-tướng". Cổ đức có câu: "huyễn thân bổn tự không tịt, sanh du như cảnh hình tượng,-Giác liễu nhứt thế không, huyễn thân tu du chứng thật tướng". Đó là từ nơi thân, quán "giả" nhập "không", chứng "trung đạo".

b) Thân mình và vũ trụ là một: Thêm lên một từng nữa, Bồ tát quán thân mình tức là toàn thể vũ trụ, là toàn thể chúng sanh. Vì sao? Tất cả các pháp đều đắp đổi làm duyên, đối đãi với nhau. Một pháp này có ra, là do đối đãi với các pháp kia, các pháp kia có ra, là do đối đãi với pháp này. Thân thể hiện có, là nhờ vũ trụ đối đãi làm duyên, vũ trụ trở lại là do sự đối đãi của thân thể mà có. Duyên nơi vũ trụ mà có thân thể , thì thân thể là vũ trụ. Duyên nơi thân thể mà có vũ trụ, thì vũ trụ là thân thể. Vũ trụ và thân thể không hai không khác. Thân mình và toàn thể vũ trụ, thân người cũng toàn thể vũ trụ. Cho đến thân của tất cả hữu tình, cũng đều là thân thể vũ trụ. Toàn thể vũ trụ là thân mình, mà toàn thể vũ trụ cũng là thân của tất cả hữu tình, và thân hữu tình là toàn thể thân mình. Vũ trụ thể tánh viên mãn, thì thân mình là thân tất cả hữu tình, thể tánh cũng đều viên mãn.

III.- Thân Phận Của Con Người Đáng Chán Hay Không Đáng Chán

1.- Hoàn cảnh là địa vị của con người trong vũ trụ như thế nào?

Như trong phần vũ trụ quan đã có nói, thế giới có chia ra ba từng bậc là: Dục giới, Sắc giới và vô Sắc giới. Sống trong Dục giới là những sanh vật còn bị lòng dục sai tử, điều khiển, như thực dục, dâm dục. Những loài sống trong Dục giới là: súc sinh, ngạ quỷ, địa ngục, a tu la, người và chư thiên.

Như thế nào là người cũng sống cùng một cảnh giới với các loài vừa kể trên. Vẫn biết trong sáu loài ấy thì địa vị conm người được xếp vào hạng nhì, nhưng dù sao thì cũng không sống trong một hoàn cảnh không sáng sủa gì, vì là hoàn cảnh là chủ tể là lòng Dục. Cho nên Phật thường dạy: "Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn biển", là thế! Lòng dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thèm ăn, thèm ngủ, thèm áiân...Nói tóm lại là muốn được thỏa mãn những khoái lạc về ngũ quan. Nhưng đâu đã hết! Con người còn ham muốn được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần: ham muốn chiếm đoạt, ham muốn về chế ngự, ham muốn phô trương...nghĩa là tham danh tham lợi.

Nhưng nếu tham mà được thỏa mãn tất cả, thì cũng đở khổ. Ủa đây, trái lại, lòng dục không bao giời được thỏa mãn cả. May ra thì còn có thể thỏa mãn tạm thời trong chốc lát. Và như thế lại càng nguy hiểm, vì chẳng khác gì người khác mà uống nước mặn, càng uồngcang khác.

Loài người bị trói buộc vào lòng dục, như

con ngựa bị buộc vào cổ xe, cứ phải kéo chạy mãi, không bao giờ được yên nghỉ.

Hơn nữa, lòng dục ấy chính là cái mầm xung đột giữa loài này với loài khác: ai cũng mong được thỏa mãnlòng dục của mình, cho nên sanh ra vị kỷ, làm khổ cho người khác và loài khác để mình được vui. Do đó, mỗi chúng ta sanh là một kẻ địch thù của mỗi chúng sanh khác, và cõi đời này là một bãi chiến trường, mà trong mỗi phút mỗi giây, có không biết bao nhiêu là chiến sĩ bị ngã gục. Do đó cõi chiến trường ấy cũng là một bãi tha ma rộng lớn vô cùng. Theo Phật dạy thì đó là một biển khổ mênh mông!

Biển khổ mênh mông sóng lụt trời,
Khách trần chèo một chiếc thuyền trôi,
Thuuyền ai ngược gió, ai xuoi gió?
Xét lại, cùng trong biển thảm thôi

2.- Tánh chất vô thường và vô ngã của con người: Con người khổ vì lòng dục, con người còn khổ hơn nữa vì hai tánh chất căn bản sau đây:

a) Vô thường: Mọi vật ở đời không đứng yên một chỗ, mà biến chuyển di động luôn luôntrong từng phút, từng sát na. Thân phút trước, không phải là thân phút sau. Cứ trong mỗi phút giây, bao nhiêu triệu tế bào trong người đang chết và bị thay thế. Con người thì tham được sống, mà con người cứ bị kéo dần về cõi chết. Càng muốn được sống chừng nào, lại càng sợ chết chừng ấy. Sự chuyển biến mau lẹ, từ tóc xanh đến bạc đầu, chẳng khác gì một giấc chiêm bao.

b)Vô ngã: Con người cũng như mọi vật, sở dĩ có là do nhân duyên hòa hợp. Con người chỉ là một cái tên, là một giả danh để gọi cáih hộp hợp của năm uẩn là: sắc, thọ, yưởng, hành, thức. Khi đủ nhân duyên chúng nó tập hợp lại thì gọi là sống, khi nó tan ra thì chết. Trong năm uẩn ấy, có cái gì chủ tể, thuần nhất đâu? Vả lại, ngay trong năm uẩn ấy cũng không có cái nào gọi là thuần nhất, mà cũng lại do sự tập hợp của lục đại.

Không thường mà tưởng là thường, không ngã mà tưởng là có ngã. Đó cũng tức là cái mêm mờ lớn nhất của con người. Và cũng chính do cái mê mờ ấy mà con người đau khổ lại càng đau khổ thêm.

3.- Khả năng của con người: Xét như trên, thì thân phận con người thật là đáng chán. Vậy thì chúng ta đành thất vọng, buông xuôi tay mà than khóc để chờ chết hay sao?

Ta còn niềm tin gì ở con người nữa chăng?

Tất nhiên là có! Phật dạy: "Chúng sanh đều có khả năng thành Phật". Nói một cách khác, con người, mặc dù sống trong đau khổ, nhưng đều có Phật tánh. Với cái Phật tánh ấy, con người có thêt thoát ra khỏi hoàn cảnh tối tăm của mình. Để thoát ra khỏi hoàn cảnh ấy, con người không cần phải quỳ lụy, cầu xin một đấng nào khác, mà do tự lực và hành động của mình. Chỉ có mình mới giải thoát cho chính mình được mà thôi. Con người, chính là vị sáng tạo của đời mình. Khi mê thì con người tự mình làm cho mình đau khổ, nhưng khi biết mình mê mà tìm cách thoát ra khỏi cảnh mê, thì con người chính là kẻ tự gầy dựng hạnh phúc cho mình.

Đó là ưu điểm của con người, đó cũng là niềm tin tưởng lớn của con người. Đứng về một phưpưng diện, thì thân phận của con người thật là đáng chán. Nhưng đứng về một

phương diện khác, thì con người thật đáng phấn khởi.

Cho nên bảo rằng nhân sainh quan của đạo Phật là bi quan cũng không đúng hẳn. Lạc quan hay bi quan còn tùy thuộc ở phương diện quan sát của mình.

C.- Kết Luận:

Rút những nhận xét trên, chúng ta có thể nào kết luận rằng: Khi trong mê, thì thân phận con người thật là bi đát. Nhưng khi bắt đầu nhận được mình mê, thì con người có thể hoán cải được hoàn cảnh và cuộc sống của mình.

Nhưng làm thế nào để hoán cải? Làm thế nào để chuyển mê thành ngộ? Làm thế nào để chuyển khổ thành vui? May thay! Giáo lý của dức Phật có đấy, người chỉ dẫn phương pháp chuyển mê thành ngộ, chuyển khổ thành vui còn đó.

Chúng ta chỉ còn gia công tụ tập, thì thế nào cũng chuyển đổi được hoàn cảnh buồn thảmcủa chúng ta. Cho nên đức Phật thường

Trang không

Trăng tà trà quyện hương môi
Ánh nghiêng chênh chếch bóng rơi trước thềm
Giở trang bối diệp âm thầm
Rơi đi từng chữ nến tàn trang không.

Phổ Đồng

Phật giáo trong đời sống hiện đại

Ananda W.P. Guruge

Con người muốn thoát ra mọi sự căng thẳng của mình và nỗ lực chống lại sự nhàm chán và chúng ta thấy sự giải đáp trong Phật giáo đặc biệt là ba con đường đạo đã nói: bố thí, trì giới và thiền định.

Trước hết xin tìm hiểu ý nghĩa của đời sống hiện đại. Thật khó cho cbuúng ta đi tìm một định nghĩa về bản chất của đời sống hiện đại. Có thể nói rằng đặc điểm của đời sống hiện đại là sự kiện thế giới đang thu nhỏ dần, con người trên hành tinh dễ tiếp xúc với nhau hơn, những chướng ngại về truyền thông mau chóng được loại bỏ, con người có thể biết những gì xảy ra khắp nơi trên thế giới trong một thời gian ngắn; và vì thế họ có thể tham gia vào một bình diện lớn hơn của cuộc sống thế giới mà họ từng nghĩ trước đây. Đó là một mặt của đời sống hiện đại.

Xét theo lĩnh vực khoa học kỹ thuật, trong nỗ lực chinh phục thiên nhiên, bệnh tật, những trở ngại tự nhiên, con người đã thành tựu những kỳ công khoa học kỹ thuật phức tạp đến mức đáng ngạc nhiên; và đó là một mặt khác của cuộc sống hiện đại.

Một phần khác của cuộc sống hiện đại , có lẽ đáng quan ngại hơn là với thế giới trở nên nhỏ hơn, các hàng rào truyền thông được loại bỏ, khoa học kỹ thuật phát triển quá nhanh, chúng ta đang đối đầu với một số vấn đề nghiêm trọng như tranh chấp chính trị, kinh tế, ô nhiễm môi trường, nạn nhân mãn, thiếu năng lượng và sử dụng bừa bãi các tài nguyên thiên nhiên. Ngoài ra còn những vấn đề khác có thể được gọi một cách đơn giản là "sống còn".

Nền văn minh hiện đại có thể sống còn hay không?

Với câu hỏi này, người ta có thể thêm vào mặt đạo đức và luân lý và hỏi: Trong quá trình hiện đại hóa

và chinh phục thiên nhiên, chúng ta đã xa rời khả năng chinh phục bản thân đến mức nào? Đấu tranh để sinh tồn còn có nghĩa là con người hiện đại đã trở nên nô lệ cho sự ích kỷ, cho dục vọng của bản thân hay còn có ý nghĩa nào khác? Chúng ta đã đánh mất tất cả những giá trị của con người như mối quan hệ giữa các cá nhân, sự quan tâm đến phúc lợi của những người xung quanh, tinh thần phục vụ người khác một cách vô vị kỷ; chúng ta có đánh mất những điều đó hay không?

Vì thế khi nghĩ đến đời sống hiện đại, người ta có thể cảm thấy lạc quan nhưng đồng thời cũng có nhiều bi quan. Người ta có thể rất bằng lòng với cuộc sống hiện nay,ở vào lúc mà có lẽ không có gì con người không thể chinh phục được. Có thể còn có một số bệnh tật đang thách thức con người, còn có một số nơi trong vũ trụ mà con người muốn khám phá, nhưng còn thiếu kỹ thuật để đạt được mục đích; nhưng những điều này đều có thể ở trong tầm với của con người. Với sự lạc quan về khả năng của con người và mặt bi quan về việc chúng ta có thể đã bị mất một cái gì đó trong quá trình đi tới. Chúng ta nên ghi nhớ hai điều này.

Phật giáo

Phật giáo là gì? Chúng ta hiểu Phật giáo như thế nào? Phật giáo có thể có nhiều nghĩa đối với nhiều người. Đối với một số người, Phật giáo tức là cuộc đời thu nhỏ của Đức Phật và các đại đệ tử của Ngài, tấm gương, kỳ công và vinh quang của một người đã đứng trước nhiều người như một con người và tuyên thuyết một con đường giải thoát. Đây là một loại hình Phật giáo.

Có người thì cho rằng Phật giáo là một khối giáo lý đồ sộ chứa đựng lời dạy của Đức Phật. Giáo lý này hiển bày một triết lý sống rất cao cả, sâu sắc, phức tạp và thông thái. Rồi dựa trên những gì Đức Phật đã dạy, đã áp dụng trong thời của Ngài, một nền văn hóa phong phú đã phát triển, lan rộng khắp Á châu và cả thế giới trên 2.500 năm qua, và người Phật tử thuộc mọi tầng lớp trong xã hội với cá bối cảnh khác nhau của tất cả các quốc gia trên thế giới đã đóng góp sự lâu bền cho nền văn hóa này. Một số lớn những tông phái và những hệ thống triết học đã hình thành và tất cả đều được biết một cách đúng đắn dưới cái tên gọi là Phật giáo.

Rồi lại có một định nghĩa khác về Phật giáo, đó là một loại hình nghi lễ đã phát triển xung quanh giáo lý của Đức Phật và sau cùng đã nâng lên thành một tôn giáo Dù Đức Phật có ý định hay không, giáo đoàn của Ngài cũng đã trở thành một tôn giáo mà người ta sẵn sàng trung thành, một tôn giáo có nghi lễ, tổ chức, đường lối, tiêu chuẩn riêng để quyết định điều gì đúng điều gì không đúng, đó là một loại Phật giáo khác. Nếu người ta phải tách rời các phương tiện này ra để cố gắng nghiên cứu sự tác động của cái gọi là Phật giáo lên đời sống hiện đại, thì chắc chắn sẽ là công việc rất lớn lao.

Đối với người viết, Phật giáo là tất cả những điều nói trên. Đó là Đức Phật và cuộc đời của Ngài, là giáo lý, là nền văn hóa và lễ nghi được hình thành và liên kết quanh giáo pháp này. Một khi chúng ta coi Phật giáo như một khối lớn những kinh nghiệm con người, được sàng lọc trong một quá trình tốt nhất và được trình bày cho cbúng ta trong một phương pháp thiện xảo để mỗi người có thể lựa chọn phần nào khế hợp với mình, chúng ta sẽ thấy sự độc đáo đáng cbú ý của Phật giáo. Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài thường nhấn mạnh ở điểm này. Bạn không cần phải làm một học giả và nghiên cứu tất cả khi bạn nghiên cứu Phật giáo.

Nghiên cứu Phật giáo không giống như nghiên cứu một môn học khác, ví dụ như toán học, ta phải học hết tất cả các định lý và các cách giải thích khác nhau của các loại đề toán. Ở Phật giáo, nếu ta biết những điều căn bản thì ta có thể áp dụng mà không cần phải học một cách chuyên môn như một học giả. Vì vậy, đối với Phật giáo, mỗi người chúng ta sẽ tìm thấy điều gì phù hợp với cuộc sống của mình, phù hợp với những loại vấn đề của mình.

Một giáo lý không thời gian

Nhiều người thường tự hỏi rằng tại sao Phật giáo lại được gọi là "Akàlika", nghĩa là "không thời gian" (timeless), một giáo lý đã hiện hữu trong nhiều thế kỷ qua. Càng thấy những thay đổi xảy ra trong Phật giáo, chúng ta càng thấy rõ Phật giáo đã luôn tự điều hợp mình theo mọi nhu cầu của các thời đại, các dân tộc và các cá nhân khác nhau;

chúng ta càng thấy rõ rằng Đức Phật đã có thể thiết lập một thông điệp luôn luôn tươi mới. Vì thế, nếu Phật giáo được ứng dụng ngày nay và nếu Phật giáo có một vị trí trong đời sống như ngày nay, thì đó là vì khả năng áp dụng tính vượt thời gian đó, phát sinh từ một hệ thống những giá trị vĩnh cửu.

Nói đến đặc tính hiện hữu vĩnh cửu là cách trình bày hay mô tả về nó một cách nghịch lý về một tôn giáo lấy giáo lý chính yếu về sự vô thường (impermanence) làm nền tảng. Đặc tính không thời gian này xuất phát từ sự kiện mọi vật được hiểu là có tính liên tục, nhưng liên tục trong biến đổi, trong một tiến trình thay đổi và biến hóa liên tục. Vì vậy, Phật giáo đã có khả năng thích ứng với mọi thời đại và các nền văn minh khác nhau. Do đó, chúng ta có thể tiếp cận với bất cứ lĩnh vực nào của Phật giáo như một điều phù hợp và có thể áp dụng cho tất cả chúng ta trong đời sống hiện đại này.

Cá nhân

Những nhân tố nào làm cho Phật giáo có giá trị mãi với thời gian? Trước hết đó là sự nhận biết trách nhiệm của cá nhân. Đức Phật là một bậc thầy tôn giáo nổi tiếng trong lịch sử nhân loại, Ngài đã giải thoát con người ra khỏi tất cả mọi ràng buộc, những ràng buộc siêu nhiên, một Thượng đế, một sự sáng tạo vũ trụ, tội lỗi nguyên thủy hay một đặc tính nào khác mà ta đã được di truyền từ một người nào đó (khác với bất cứ điều gì mà chính ta đã làm). Vì vậy, Khi Đức Phật nói rằng mỗi người là chủ nhân của chính mình, Ngài tuyên bố một nguyên tắc mà khả năng áp dụng trở nên mạnh hơn khi con người mỗi lúc mỗi tự tin hơn trong việc kiểm soát bản thân và môi trường xung quanh.

Vì thế, nếu ngày nay, với khoa học và kỹ thuật phát triển, con người cảm thấy mình đã đến một điểm mà trí tuệ của mình khiến cho mình siêu đẳng hơn vạn vật, hay chho mình có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào mà mình đã gặp dù vật chất hay đạo lý hay chính trị hay một tính chất nào khác, thì nguyên tắc con người là chủ của chính mình và chịu trách nhiệm cho chính mình về bất cứ những gì mình đã làm.

Nhận ra được điều đó rất quan trọng để tự nhìn lại bản thân mình.Vì vậy, phương cách tiệp cận cơ bản này sẽ giúp cho con người thoát khỏi mọi ràng buộc hoặc tinh thần hoặc có tính chất khác là một trong những giáo lý quan trọng của Phật giáo mà nó đã góp phần cho tính không thời gian của tôn giáo này. Khi chúng ta tiến tới với những tiến bộ lớn hơn của con người, sẽ có nhu cầu lớn hơn cho con người khẳng định sự tự chủ của chính mình.

Tự do tư tưởng

Rồi đến một giáo lý khác cũng không kém phần quan trọng bằng giáo lý về tâm trí rộng mở, sự tự do tư tưởng. Phật giáo không chỉ giải thoát chúng ta khỏi một thần trời hay những ràng buộc siêu nhiên mà còn giải thoát con người khỏi mọi giáo điều (dogma).

Chúng ta hãy hình dung thời kỳ Đức Phật còn tại thế, đó là một thời đại mà các giáo lý tôn giáo khác nhau đang ở trong bối cảnh sôi nổi, và Ấn Độ của thế kỷ thứ VI trước Tây lịch là một trong những xứ sở hấp dẫn nhất mà mọi người muốn có mặt ở đó. Các vị giáo chủ tôn giáo tuyên bố các loại giáo lý khác nhau hầu lôi kéo được nhiều tín đồ. Ngoài những giáo lý mới này là những giáo phái tôn giáo khác đã cắm rễ sâu ở xứ huyền bí này. Tất cả các giáo phái này đều tuyên bố: "Chúng tôi đã tìm thấy đạo "; "Đây là con đường chân chánh"; "Hãy đến đây các ngươi sẽ đươc cứu rỗi". Trong bối cảnh này, Đức Phật đã đến và nói:

Đừng tin tưởng vào những gì kinh sách đạo mình nói. Đừng tin tưởng điều gì vì dựa vào một tập quán lưu truyền. Đừng tin tưởng bất cứ một điều gì chỉ vịn vào uy tín và thẩm quyền của một người nào đó. Đừng tin tưởng điều gì vì có được nhiều người nói đi nhắc lại. Hãy tin tưởng vào những gì mà người ta đã từng trải, kinh nghiệm, thấy là đúng, thấy có lợi cho mình và người khác."

Đây là một thái độ rất mới mẻ mà người ta có thể tiếp nhận được, mà trong đó mọi nmgười đều thấy rõ quyền tự do mà mình đang tranh đấu để đạt được, quyền tự do suy nghĩ cho chính mình. Và, một lần nữa, đây là một giáo lý hay một nguyên tắc, đã mang đến cho Phật giáo tính chất vượt thời gian; và chính đặc tính này đem lại sự thích hợp của Phật giáo với mọi thời đại khi con người tiến tới phiá trước.

Trong chế độ phong kiến, lúc trước khi có những tiến bộ hiện tại, chúng ta đã không thể khẳng định quyền tự do tư tưởng của chính mình, thì chính Phật giáo đã trao cho con người cái quyền ấy. Chúng ta chỉ tin là mình chỉ được thuyết phục sau khi tự mình đã xem xét những nguyên tắc, những sự kiện, những giới điều cho phép và không cho phép. Đây là quyền mà chúng ta coi như bất khả xâm phạm.Đây là giáo lý thứ hai mà khả năng áp dụng cho thời đại này cũng như tương lai mai sau sẽ còn mãi.

Vai trò của Phật giáo

Rồi đến một câu hỏi quan trọng nhất, ngoài sự hỗ trợ cho cái quyền tự do tư tưởng như trên, Phật giáo có giữ một vai trò chấn chỉnh đạo đức nào không? Cùng với câu hỏi này, xuất hiện một vấn đề quan trọng mà tất cả đều quan tâm tới ngày nay. Đó là khi con người đang thực hiện tất cả những tiến bộ này, họ cũng cảm nhận rằng áp lực của đời sống hiện đại, như cạnh tranh để sống còn, ganh đua làm tốt, làm nhiều hơn người khác, thích cuộc sống có thi đua kinh tế, chính trị, văn hóa hay một hình thức nào đó, đã gây ra sự căng thẳng.

Để hóa giải những căng thẳng đó người ta đã đặt ra nhiều phương tiện giải trí và nghỉ ngơi. Kết quả căng thẳng có giảm đôi chút, nhưng người ta mỗi lúc mỗi lạc vào vòng tội lỗi nhiều hơn. Vì có những căng thẳng, người ta đã lao vào những hoạt động tìm quên, và vì những hoạt động này chiếm quá nhiều thời gian, người ta phải bắt kịp với tiến trình sống còn và rồi lại rơi vào một giai đoạn căng thẳng khác tệ hại hơn. Tiến bộ kinh tế càng nhanh, hiểu biết chính trị càng nhiều, người ta càng dùng nhiều loại thuốc an thần để giữ mình làm việc bình thường. Ta phải uống một viên để thức, một viên để ngủ, một viên để xoa dịu tâm trí v.v... Loại hình hiện đại hóa này đã đến, trong khi những căng thẳng của con người đã lên đến mức báo động mà chính họ thấy rằng tất cả những gì họ đạt được đều trở nên vô dụng.

Thêm vào những căng thẳng này là một góc độ khác mà con người đối phó, là sự nhàm chán; vì ngày nay ta có nhiều thời giờ rảnh rỗi, kết quả của sự thoát khỏi việc làm đơn điệu. Vì vậy, với sự căng thẳng ở một bên, bên kia là nhàm chán, những điều phức tạp khác xuất hiện làm cho con người thật sự bất hạnh. Ngày nay, người ta có thể hỏi: Chúng ta đang ở đâu trong tình trạng mà mọi người cuối cùng đều nhận ra rằng đã đánh mất một cái gì đó trong đời sống, dù có tất cả mọi thứ mà họ có thể đạt được? Lỗi này là của ai? Chúng ta có nên buộc tội khoa học và kỹ thuật không? Hay các chế độ chính trị? Hay buộc tội các chính sách kinh tế mà mình đã và đang thừa hưởng? Hay chúng ta tự buộc tội ngay chính mình?

Ta phải chịu trách nhiệm

Trở lại cách nhìn vấn đề của chính đạo Phật, ta sẽ nói ta phải buộc tội ngay chính mình. Vì bất cứ điều gì đã sai lầm, ta phải chịu trách nhiệm, ta là chủ nhân của chính ta. Ta đã buông rơi vấn đề cho nó tuột khỏi tay mình. Buộc tội người khác là điều dễ dàng, khi nói: "Anh đã bỏ lỡ một cơ hội. Nó đã vuột khỏi tay anh". Nhưng như thế có giúp gì được chăng?

Sự vĩ đại của Phật giáo là ở chỗ nó không ngừng lại sau khi đặt trách nhiệm lên bạn, Phật giáo không nói: "Thế đó, chúng tôi đã tìm ra thủ phạm"; Phật giáo chỉ nói: "Đây là một số điều có thể làm được". Nếu người ta đi một vòng quan sát các tôn giáo, tâm lý học, thần học, với các biện pháp khác nhau được hình thành để cứu giúp con người hay chữa cho con người khỏi căng thẳng và nhàm chán, người ta sẽ thấy có nhiều phương pháp, nhưng không có phương pháp nào không tốn tiền và thực dụng bằng một số phương pháp đơn giản mà Đức Phật đã đưa ra. Người ta sẽ hỏi: Như thế có phải một khi ta trở thành tín đồ Phật giáo, ta sẽ thoát khỏi căng thẳng và nhàm chán của đời sống hiện tại? Sẽ rất khó trả lời câu hỏi này, vì không phải ai cũng trở thành Phật tử.

Trở về với Phật giáo

Không có ai được gọi là Phật tử, vì Phật giáo không phải là một trong những triết học hay lối sống hay tôn giáo đó. Chúng ta dùng danh từ "tôn giáo" vì không có sự phân loại nào khác để Phật giáo có thể được đặt gọn vào, do đó không cần phải có một nhãn hiệu.

Trong thời của Đức Phật, người ta đến với Ngài và

nếu họ hài lòng với Ngài, họ sẽ nói: "Con muốn trở về với Ngài, trở về với lời dạy của Ngài và trở về với Tăng đoàn của Ngài, với cộng đồng và với những đệ tử đi theo lối sống này". Ngay cả hiện tại cũng thế, đó là tất cả những gì cần thiết cho bất cứ ai gọi mình là Phật tử. Như vậy sau khi đã biết rằng những gì Đức Phật dạy là thích hợp với những vấn đề đời sống của mình và cảm thấy rằng trong đó có một lối sống mà mình có thể ứng dụng và đem lại lợi ích cho mình, người nào quy y với Phật, Pháp và Tăng với niềm tin như vậy thì họ sẽ trở thành người Phật tử mà không cần một lễ nghi nào, không một loại hình thức nào, không đăng ký, không thể lệ nào để phải làm theo. Vì vậy mà, F.L Woodword, một trong những dịch giả nổi tiếng về những lời dạy của Đức Phật, đã từng nói Phật giáo là "tôn giáo tự mình làm lấy" (a do-it-yourself religion). Trong tôn giáo tự làm này không cần tên gọi mình là người Phật tử, có nguyên tắc hay các giới luật mà ta phải làm theo để trở thành người Phật tử hay không? Ta có phải sống theo lối sống mà Đức Phật đã dạy không?

Điều tối quan trọng ngày nay là có thể có hàng ngàn người chưa bao giờ bước đến một ngôi chùa Phật giáo nào, chưa bao giờ tham gia vào một lễ nghi nào của Phật giáo, nhưng đã nhận biết trong tâm họ giá trị bức thông điệp của Đức Phật và đã sống theo những lời dạy ấy. Trên thực tế, chúng ta thấy đại đa số các dân tộc trên thế giới đã quy ngưỡng Đức Phật vì lý do này hay lý do khác. Đây là một trong những điều đáng chú ý nhất mà người ta có thể xem gần như là một phép lạ.

Một lối sống

Lối sống mà Đức Phật đã dạy rất đơn giản, đối với người tại gia, chỉ áp dụng năm nguyên tắc sống: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu. Đây là một bảng nguyên tắc thật sự rất đơn giản. Nhưng lối sống của Phật giáo, con đường mà Đức Phật đã mô tả không ngừng lại ở luật tắc này. Lời dạy đó được đơn giản hóa theo một cách mà ai cũng có thể hiểu được và làm được là bố thí (dàna), trì giới (sila) và thiền định (bhàvana).

Bố thí (dàna) là cho người khác một cách rộng rãi. Rất quan trọng cho một Phật tử thực hành bố thí này như một hạnh đầu tiên phải làm để đi vào con đường chân chánh, vì cho người khác là một hành động hy sinh. Có khả năng cho ra một cái gì là sửa soạn tâm trí trọn vẹn để từ bỏ vật sở hữu của mình, cái mình yêu quý, cái mình đã buộc dính vào. Do đó,ta đối mặt với một trong những nguyên nhân lớn nhất là dục vọng và tham lam. Thật là thích thú khi ta thấy lối sống này được hướng dẫn theo cách thức mà khi áp dụng từng bước một, ta sẽ loại bỏ được một số nhược điểm và cá tính con người vốn đã tạo ra sự căng thẳng và nhàm chán quấy nhiễu chúng ta hàng ngày. Thái độ rộng lượng, bao dung với người khác là liều thuốc chống dục vọng, tham lam, keo kiệt, và ích kỷ.

Trì giới (Sila) là giữ một số luật tắc đạo đức và luân lý. Đức Phật biết rõ là người ta không thể đặt những điều lệ hay kỷ luật cho mọi người theo cùng một phương cách. Vì vậy chỉ có một số giới luật cho người tại gia. Có thêm một ít điều khác cho những người muốn sống ở tu viện trở thành người xuất gia, những người tự nguyện đi theo con đường nghiêm khắc của luật tắc và thanh tịnh hóa. Vì thế trì giới là một sự thực hành dần dần để mỗi người chọn theo khả năng hiện tại của bản thân.

Cuối cùng là Thiền định (Bhàvana), hay luyện tập tâm trí. Bhàvana có nghĩa nguyên thủy là phát triển, sự phát triển thêm trí tuệ. Đức Phật cho rằng mọi sự đều phát nguồn từ tâm trí của con người, và Ngài là một trong những người đầu tiên phát biểu về điều này. Hiến chương của Liên Hiệp Quốc mở đầu với câu "Vì chiến tranh bắt đầu từ trong tâm trí của con người, cũnh từ trong tâm trí con người mà sự bảo vệ hòa bình được thiết lập". Câu này phản ánh đúng theo tinh thần lời dạy đầu tiên của Phật trong kinh Pháp Cú: "Tâm dẫn đầu cá pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác".

Một tâm trí có thể được kiểm soát bởi ý chí, một tâm trì không chạy theo ngoại cảnh để đưa đến sự căng thẳng và nhàm chán; ngược lại luôn được tỉnh thức, luôn tự phát triển, luôn tự khám phá, một tâm trí như thế là kho báu lớn nhất của con người.

Chúng ta không có gì ngạc nhiên khi thấy trong các quốc gia phát triển khoa học kỹ thuật cao nhất có một nhu cầu gần như cuồng nhiệt là luyện tập đủ

các loại thiền định. Ai thuyết giảng điều gì, triết lý gì, kỹ thuật nào được chấp nhận không phải là vấn đề quan trọng. Sự thật là người ta bắt đầu nhận ra rằng mỗi lúc chiêm nghiệm trong yên tĩnh, mỗi lúc tư duy sâu lắng, mỗi lúc tâm trí vận động có sự kiểm soát đúng, có hướng dẫn đúng, là một điều thiết yếu cho cách sống tốt của con người.

Hai ngàn năm trăm năm trước đây, Đức Phật cũng dạy như thế và nếu không có gì khác mà con người ngày nay cần, cái mà con người cần chính là sự yên tĩnh ở tâm hồn. Con người muốn thoát ra mọi sự căng thẳng của mình và nỗ lực chống lại sự nhàm chán và chúng ta thấy sự giải đáp trong Phật giáo đặc biệt là ba con đường đạo đã nói: bố thí, trì giới và thiền định.

Hãy xét nguyên tắc hay sự bắt đầu của Đức Phật. Chúng ta đã nghe nhiều người đi từ cảnh nghèo đến giàu sang, nhưng đây là trường hợp của một người đi từ chỗ giàu sang đến chỗ nghèo, ta có thể nói là để tìm sự yên tĩnh cho tâm trí, điều an lạc lớn nhất của con người. Kết quả người đó đã tìm lại được chính mình, rồi dạy những khác rằng nhược điểm lớn nhất là sự ràng buộc với những sự vật vô thường và đó là đầu mối của mọi rắc rối và khổ đau.

Lời kết

Dù chúng ta quyết định thế nào về việc đạt được mục đích có một điều mà chúng ta không thể thoát khỏi: chúng ta không thể chối bỏ sự kiện tất cả những phát triển hiện đại không mang lại điều gì ngoài sự bất an và sự đấu tranh không ngừng nghỉ của con người. Phật giáo đã cống hiến một số phương pháp rất đơn giản và rất hữu hiệu để hóa giải những điều đó. Vì vậy, người viết thấy rằng Phật giáo có một vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta, một vai trò mà trong đó chúng ta, những người Phật tử, tham dự một phần quan trọng vào đời sống xã hội. Bổn phận của chúng ta là chia sẻ những kinh nghiệm, những hiểu biết của mình với càng nhiều người càng tốt để cuối cùng tất cả chúng ta thấy được bức thông điệp của Đức Phật dành cho chúng sinh tiếp tục đến với loài người trên khắp năm châu bốn bể.

DIỆU TÂM CA

Lâm Tỳ Ni vườn hoa thanh thoát lạ
Đóa Vô Ưu bừng trổ ngát hương Lòng
Đại sự nhân duyên về thị hiện
Gót Sen hồng qua bảy bước thong dong

Dù tuyệt đỉnh vinh quang xem như rác
Sáu năm đi khổ hạnh thấu ngọn ngành
Một hôm Vũ Trụ nghe bùng vỡ
Sáng ngời ra chứng ngộ pháp Vô Sanh

Là thấy được Không Sinh Không Diệt
Vạn pháp này vốn chẳng đến chẳng đi
Đã về đã tới miền Thực Tại
Chính ở đây ngay giây phút diệu kỳ

Ngay bây giờ sẵn đầy đủ hết
Cả ba nghìn thế giới ở nơi Tâm
Tâm Phật bất sinh vô sở đắc
Thầm nhận thôi mà hòa khúc cung cầm

Tâm Nhiên

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: