

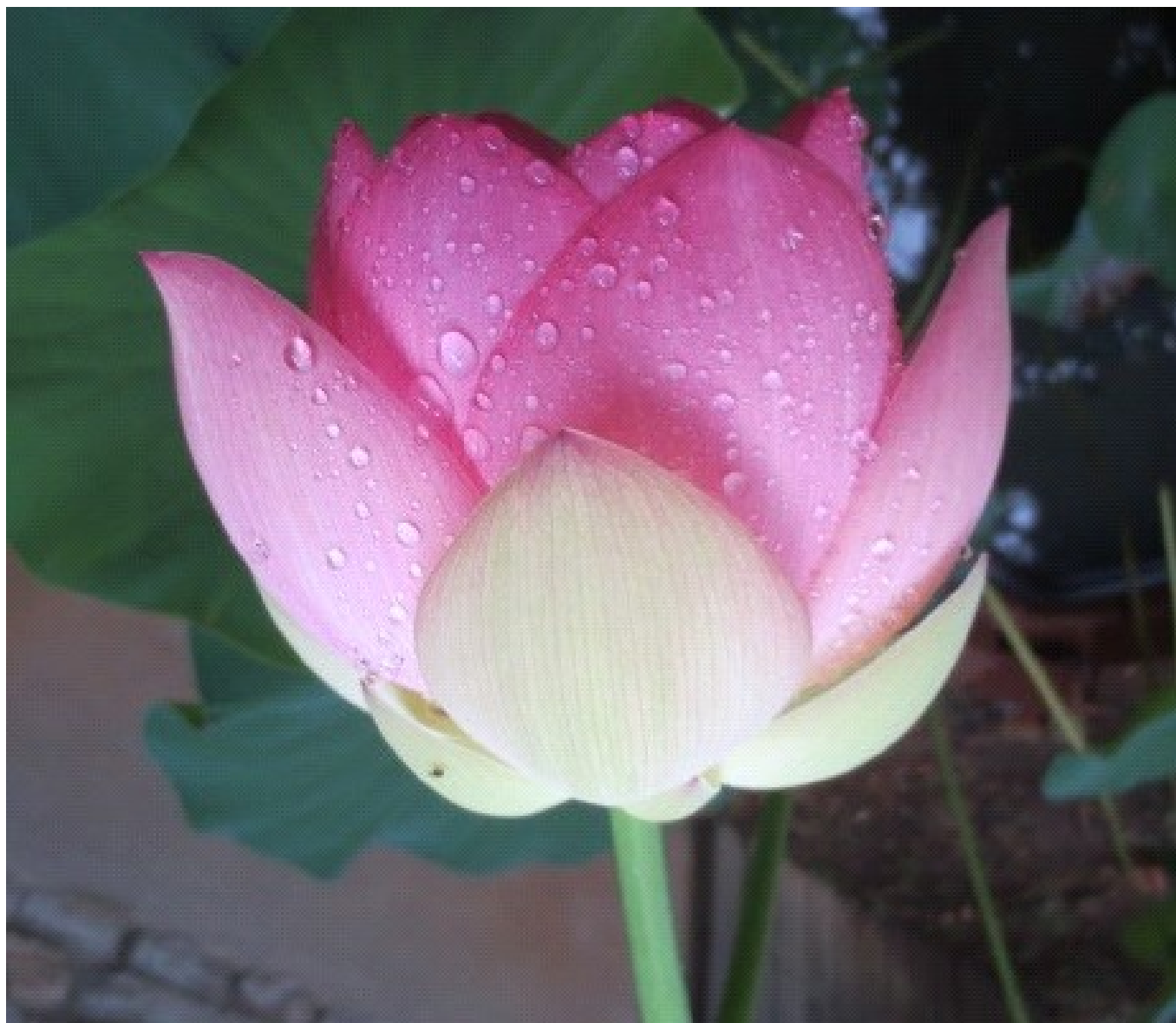
PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 254, NĂM THỨ 20

THÁNG 9-2015



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>Mé Bờ</u>	<i>PT</i>	3
<u>24 Câu nói đáng suy gẫm của Đức Dalai Lama</u>	<i>TheoPG</i>	4
<u>Pháp Cú 292, 293</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	5
<u>Đức Phật và tương lai Phật Giáo</u>	<i>Hoang Phong dịch</i>	6
<u>Thơ: Những bước đường cùng</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	13
<u>Pháp môn Tịnh độ</u>	<i>HT Thích Trí Thủ biên tập</i>	14
<u>Những bước chân đầu tiên đi vào ...</u>	<i>Nguyễn Văn Tiến dịch</i>	21
<u>Ly nước dâng Me nhân lễ Vu Lan</u>	<i>Lệ Hoa Wilson</i>	28
<u>Hư hư lục</u>	<i>Thích nữ Như Thủy</i>	30
<u>Thơ: Hương thừa</u>	<i>Phổ Đồng</i>	31

Tranh bìa

Hoa Sen

**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

Mé bờ

Mấy hôm nay tôi bị cúm không nặng lắm, uống thuốc mấy hôm không khỏi. Chiều hôm qua ngẫu hứng tôi làm bài thơ *Chiếc xe tang*, sáng nay tự dựng lên trang Web của mình vào trang Phật pháp, đọc bài *Sửa soạn là đời* của Ni sư Tenzin Palmo.

Những chi Ni sư dạy, hình như người Phật tử hầu hết đều biết, nhưng có thể xem thường không đặc biệt quan tâm. Nhưng thực sự nó rất quan trọng cho một tiến trình sinh tử của kiếp người.

Tôi đi chùa hàng tuần từ năm 18 tuổi, trường chay từ năm 1980, thiền tập từ dạo đó cho đến nay, nhưng tôi không được chi cả. Nói như thế cũng không đúng, vì có một lần tôi đang ngồi thiền, bỗng dưng cảm giác không có xác thân, không thấy có thời gian và không gian, giây phút đó xảy ra nhanh chóng, tự dưng có và tự dưng biến mất, trong khoảnh khắc phúc lạc vô biên, không cách gì tìm lại được lần nữa.

Một lần tôi đang tụng phẩm *Phổ môn* trong *Diệu Pháp Liên Hoa kinh*, đến chỗ niệm danh hiệu *Nam mô đại từ, đại bi linh cảm quảng đại Quán Thế Âm Bồ tát*, tôi chợt hiểu rằng phải mở rộng từ tâm của mình để nghe, nhìn hoàn cảnh khổ ải của người khác, để cứu giúp họ.

Khi tụng kinh nhớ đến câu thiệu của chư Tổ đã dạy: “Vào Đại Bi, ra Bát Nhã”, nghĩa là trước khi tụng bản kinh chính, phải tụng *Chú Đại Bi* là để mở rộng lòng từ, để đón nhận sự kính yêu bản kinh, còn *Bát Nhã Tâm Kinh* có vị còn gọi là *Bồ Khuyết Chân Kinh*, ý muốn nói nó bổ túc cho bản kinh những chi còn thiếu sót, mà cốt lõi của *Tâm kinh* là KHÔNG, vạn pháp đều là không, hiểu được như vậy, nhận thức được như vậy, người ta sẽ vượt qua mọi khổ não, nhờ thuyền Pháp vượt qua sông Mê đến bờ Giác, đạt được NIẾT BÀN.

Còn về Niệm Phật, trước kia có một thời gian tôi chuyên trì niệm: Nam mô A Di Đà Phật! Đến lúc nào đó tôi bận để tâm làm chuyện khác, không chú tâm niệm Phật, nhưng khi nào chợt nhớ thì cảm thấy tự nhiên có tiếng niệm Phật ở trong tâm, đến một hôm theo vài huynh đệ đi thăm mộ Chín Hồng ở Suối Lò Ô, mộ ấy là một Ni cô đang trụ trì cơ sở thiền của Câu Chín Hồng, người đã vượt biên sang Tây Đức. Ni cô ấy dạy rằng còn để tâm tới niệm Phật là chưa đạt, cần phải quên hết, để tâm tự nhiên niệm Phật, chúng tôi tập làm theo, đến một lúc nào đó nhớ ra thì Tâm không còn niệm Phật nữa, tập lại cũng chưa thành !

(Xem tiếp trang 20)

24 Câu nói của Đức Dalai Lama đáng suy ngẫm



1- Hạnh phúc không phải là thứ có sẵn. Hạnh phúc đến từ hành động của chính ta.

2- Nếu có thể, hãy giúp người khác. Nếu không có thể thì ít nhất không nên hại ai.

3- Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi.

4- Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là sự tử tế.

5- Hãy nhớ rằng khi không đạt được những gì bạn muốn, đôi lúc, lại là sự may mắn tuyệt vời.

6- Thẩm quyền tuyệt đối luôn dựa vào lý trí và sự phân tích nghiêm túc.

7- Chúng ta có thể sống thiếu tôn giáo và thiên định, nhưng chúng ta không thể tồn tại nếu không có tình người.

8- Chúng ta không bao giờ đạt được hòa bình trên thế giới, ngoại trừ chúng ta phải thực sự có hòa bình trong chính mình.

9- Hãy trở nên tử tế bất cứ khi nào có thể. Trên thực tế, ai cũng có thể trở nên tử tế.

10- Nếu bạn có sợ hãi về nỗi khổ niềm đau, bạn nên quan sát xem bạn có thể làm được gì với nó. Nếu bạn có thể, không có gì phải lo lắng về nó. Nếu bạn không thể làm được, lại càng không nên lo lắng về nó.

11- Nếu không yêu thương chính mình, bạn không thể yêu thương người khác. Nếu bạn không có từ bi đối với mình, bạn không thể phát triển lòng từ bi đối với người khác.

12- Tiềm năng con người vốn bằng nhau ở mỗi người. Cảm giác: Tôi không có giá trị là sai lầm... Hoàn toàn sai lầm! Bạn đang lừa dối chính mình. Chúng ta có năng lực tư duy, do vậy, thử hỏi ta thiếu cái gì đây? Nếu ta có năng lực ý chí, bạn có thể thay đổi mọi thứ. Bạn có thể nói rằng: Bạn là chủ nhân của chính bạn.

13- Chúng ta phải thừa nhận rằng, khổ đau của một người hoặc một quốc gia, cũng là khổ đau chung của nhân loại. Hạnh phúc của một người hay một quốc gia, cũng là hạnh phúc của nhân loại.

14- Bằng bạo lực, bạn có thể giải quyết được một vấn đề, nhưng đồng thời, bạn đang gieo các hạt giống bạo lực khác.

15- Khi con người còn sống, chúng ta phải nghĩ đến các thế hệ tương lai: "Một môi

trường sạch được xem là nhân quyền, giống như bao quyền khác". Vì vậy, một phần trách nhiệm của chúng ta về người khác là đảm bảo rằng, thế giới mà ta đang sống là khỏe mạnh, nếu không nói là khỏe mạnh hơn cái ta đã thấy.

16- Danh ngôn Tây Tạng có câu: Bi kịch nên được sử dụng như nguồn sức mạnh. Bất luận là khó khăn nào, kinh nghiệm đau khổ ra sao, nếu chúng ta đánh mất hy vọng thì đó là thảm họa đích thực.

17- Các sinh vật đang sống trên địa cầu này, dù là con người hay con vật, là để cống hiến, theo cách riêng của mình, cho cái đẹp và sự thịnh vượng của thế giới.

18- Cái muốn không thể nắm được vị của thức ăn mà nó chứa đựng. Tương tự : "người ngu không thể hiểu được trí tuệ của người khôn", dù cho có thân cận bậc thánh.

19- "Tù bi" và "độ lượng" không phải là dấu hiệu của yếu đuối, mà thực ra là biểu hiện của sức mạnh.

20- Mỗi ngày, khi thức dậy, bạn hãy nghĩ rằng: "Hôm nay tôi may mắn còn sống, tôi có cuộc sống con người quý giá, tôi sẽ không phí phạm cuộc sống này".

21- Hãy nhớ rằng... "im lặng", thỉnh thoảng là câu trả lời tốt nhất.

22- Hạnh phúc đích thực có được từ sự biết hài lòng và hòa bình nội tại. Sự hài lòng và hòa bình nội tại chỉ có thể đạt được, thông qua sự phát triển tinh thần vị tha về tình thương, từ bi và sự diệt trừ vô minh, ích kỷ và tham lam.

23- Tôn giáo không có nghĩa là giới điều, đền miếu, tu viện hay các dấu hiệu bên ngoài, vì chúng chỉ là các yếu tố hỗ trợ trong việc điều trị tâm. Khi tâm trở thành sự thực tập, mỗi người mới thực sự là một hành giả tôn giáo.

24- Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần tu viện, không cần triết học phức tạp. "Bộ não và trái tim" của chúng ta là chùa chiền của chúng ta, triết học là lòng "từ tế".

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tạng Lục

292

*Việc đáng làm, không làm,
Không đáng làm, lại làm,
Người ngạo mạn, phóng dật,
Lậu hoặc ắt tăng trưởng.*

293

*Người siêng năng cần mẫn,
Thường thường quán thân niệm,
Không làm việc không đáng,
Gắng làm việc đáng làm,
Người tư niệm giác tỉnh,
Lậu hoặc được tiêu trừ.*

Đức Phật và tương lai Phật Giáo

Bhimrao Ramji Ambedkar (Hoang Phong dịch)

Vài lời giới thiệu:

Ngày nay đọc được một bài viết về Phật giáo của một tác giả Ấn Độ là một việc hiếm hoi, vì Phật giáo đã biến mất trên bản lục địa này đã tám thế kỷ. Nhưng nếu đọc được một bài viết của một tác giả khác thường, thì lại còn hiếm hoi hơn nữa. Bhimrao Ramji Ambedkar (1891-1956) là cựu Bộ trưởng Tư pháp trong Chính phủ Nehru, một người tranh đấu cho công bằng xã hội, đơn độc chống lại sự phân chia giai cấp giữa con người và vạch trần những sai lầm của Ấn giáo. Sinh ra trong một gia đình tiện dân sống bên lề xã hội, nhưng ông đã vươn lên như một quả núi bằng trí thông minh của mình. Là một Phật tử trung kiên, ông đã khuyến khích và quy y tập thể cho 380.000 người tiện dân trong một buổi lễ tổ chức ngày 14 tháng 10 năm 1956, đánh dấu sự hồi sinh của Phật giáo trên đất Ấn.

Bài viết dưới đây của ông được tìm thấy trong tập san France-Asie, số đặc biệt phát hành tại Sài Gòn năm 1959, vào dịp lễ Phật đản 2500. Số đặc biệt này với chuyên đề về Phật giáo đã được tái bản năm 1987 tại Pháp. Và gần đây hơn lại được tái bản một lần nữa ngày 17 tháng 4 năm 2008, với sự ủng hộ của các cơ quan như: Trung tâm quốc gia về Văn chương (tổ chức của chính phủ Pháp), Tổ chức nghiên cứu Ngôn ngữ và Văn minh Nhật Bản (một hiệp hội của Pháp), Bộ Ngoại giao Pháp và Tổ chức Hàn Quốc về Sưu tầm và Nghiên cứu (Hàn

Quốc). Mang danh là một số “báo” đặc biệt, nhưng thật ra là một quyển sách khổng lồ, lần tái bản 2008 chỉ chọn phần giáo lý mà đã gần 600 trang chữ nhỏ, đây là một tập tài liệu quý giá góp nhặt những công trình trước tác và nghiên cứu về Phật giáo của những học giả lỗi lạc nhất trên thế giới thuộc tiền bán thế kỷ XX, dưới sự điều khiển của học giả Pháp René de Berval (1911-1986), vì này đã từng sống ở Việt Nam và Nhật Bản. Trong tập sách người ta thấy những tác giả như: André Barreau, Sramanerika Dharmaraksita, Jean Filiozat, Etienne Lamotte, Đại đức Mahathera Narada, Đại đức Walpola Rahula, D.T. Zuzuki, Giuseppe Tucci, v.v..và hầu hết những vị này đã qua đời

Bhimrao Ramji Ambedkar đã viết gì trong bài ngắn này? Tất nhiên, ông viết về Phật giáo đúng như tựa đề của bài viết, nhưng ông đã viết với tư cách một người Ấn Độ nhìn vào xã hội của quê hương mình, ông viết với tư cách của một người làm chính trị nhìn thấy sự bất công trong cái xã hội ấy, ông viết với tư cách của một người vừa làm chính trị lại vừa theo Phật giáo để nhấn mạnh những đặc tính công bằng, tích cực và nhập thế của Phật giáo, những gì mà ông hy vọng có thể sửa đổi được những sai lầm của Ấn giáo, và nhất là ông đã viết với tư cách của một Phật tử trung kiên để ôm ấp một hoài bão, hy vọng Phật giáo sẽ giải thoát cho quê hương ông và cả nhân loại trên hành tinh này.

Chúng ta đọc Bhimrao Ramji Ambedkar dưới một góc nhìn mà người xưa không có, một góc nhìn xuyên qua một khoảng cách thời gian hơn nửa thế kỷ. Cái khoảng cách đó rất quý giá để “ôn cố tri tân”, vậy ta hãy nhìn lại xem những gì ông viết có đúng hay không qua những thử thách của thời gian, những gì ông ôm ấp có thực hiện được phần nào hay chưa, và nhất là đọc để tự nhìn lại chúng ta hôm nay, (Hoang Phong).

Trong số tất cả những nhà sáng lập tôn giáo – và lịch sử đã cho thấy con số này khá lớn – chỉ có bốn vị đã có thể đưa ra những công trình không những vượt được thời gian, nghĩa là còn tồn tại đến ngày nay mà còn đang bành trướng trong những vùng không gian rộng lớn và đông dân: đây là Đức Phật, Giêsu, Mohammed và Krishna. Nếu đem so sánh bản tính, hành vi và nhất là những phương pháp truyền bá tôn giáo của các vị ấy, người ta sẽ nhìn thấy những khác biệt vô cùng lớn lao giữa Đức Phật và ba vị kia.

Trước hết Đức Phật không giống với các vị khác vì đã hoàn toàn xóa bỏ và quên những gì thuộc về chính mình. Chúa Giêsu theo đúng như Phúc âm ghi chép, thì đã nhiều lần tự xưng là con Trời, và xác định rằng không có một kẻ nào có thể đặt chân vào Thiên đường của Thượng đế nếu không tin vào chuyện đó. Về phần Mohammed thì không những ông tự cho là sứ giả cuối cùng của Trời sai xuống. Cũng giống như Giêsu, Mohammed tự cho mình là điều kiện tất yếu mà bất cứ ai cũng phải dựa vào đó để bước vào cõi hạnh phúc vĩnh hằng. Krishna còn đi xa hơn nữa, chẳng những ông không chấp nhận là con Trời và là người sứ giả cuối

cùng của Trời, và cũng chẳng chịu đơn giản làm Thượng đế, vì ông tự xưng mình là Parameshwara, tức là vị Thượng đế tối thượng, và các đệ tử thì gọi Ngài là Devadhideva, Thượng đế của tất cả các vị Thượng đế.

Đức Phật thì trái lại, Ngài chưa bao giờ tự nhận hàm chứa bất cứ một chút bản chất siêu nhiên nào cả. Sinh ra bởi con người, với tư cách của một con người bình dị và đơn sơ nhất, Ngài đã đứng lên để thuyết giảng đạo pháp, và không hề tự gán cho mình một nguồn gốc hay một sức mạnh thiêng liêng nào cả, cũng chẳng hề tìm cách chứng minh bằng phép lạ tính chất thiêng liêng trong sứ mạng của mình. Ngài cũng đã chứng tỏ cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa một vị Margadata (“Người hướng dẫn rõ cho thấy Con đường”) và một vị Mokshadata (“Người ban bố một sự giải thoát”). Giêsu, Mohammed và Krishna đều tự gán cho mình cái danh hiệu Mokshadata, riêng chỉ có Đức Phật là tự nhận không hề giữ một vai trò nào khác cả, ngoài cái vai trò của một vị Margadata.

Từ sự khác biệt thứ nhất sẽ sinh ra sự khác biệt thứ hai, Giêsu và Mohammed tự xác định là do Thượng đế sai xuống trần và là phát ngôn viên của Thượng đế, giáo lý mà họ truyền dạy là một thứ giáo lý không sơ hở, là Phúc âm duy nhất của sự thật, mà tất cả các con tin bắt buộc phải chấp nhận không được bàn cãi gì cả. Về phần Krishna, thì chính Ngài đã là Thượng đế của tất cả các Thượng đế, những lời của Ngài nói ra đương nhiên là mang tính cách thiêng liêng, và cũng giống như các trường hợp vừa kể, phải được xem như không hàm chứa một chút sai lầm nào. Trái lại Đức Phật chưa hề

tự cho những lời giảng huấn của Ngài mang loại đặc tính không hề sai lầm như vừa thấy trên đây. Trong Mahaparinibbana sutta (Đại bát Niết-bàn kinh), Ngài đã xác nhận với Anan-đà rằng tôn giáo của Ngài được căn cứ từ kinh nghiệm và lý trí. Vì thế, có phải chăng Đức Phật đã muốn nhắc nhở các đệ tử của Ngài đừng tự buộc mình vào một thứ giáo lý cứng nhắc. Hơn thế nữa, Ngài đã cho phép các đệ tử của Ngài hoàn toàn tự do bỏ khuyết hoặc phủ nhận những điểm nào trong giáo lý tỏ ra không áp dụng được trong một bối cảnh thời gian hay một tình huống nào đó.

Thật vậy, trên bất cứ một khía cạnh nào, Đức Phật đều giữ cho tôn giáo của Ngài không bị vướng mắc vào những thứ cành lá chết khô của quá khứ. Cho phép các đệ tử được tự do biến cải cấu trúc đạo pháp là một sự táo bạo chưa từng thấy, chỉ có Đức Phật mới đủ sức làm được việc ấy vì Ngài đã vững tin là giáo lý của Ngài được xây dựng trên một nền móng vững chắc, dù cho có biến cải hay sắp xếp lại một số chi tiết nào đó, thì những cải tiến ấy cũng không thể làm hỏng được cơ cấu của cả một lâu đài.

Như vừa trình bày trên đây, Đức Phật đã giữ một vị trí hoàn toàn khác biệt đối với những người sáng lập ra các tôn giáo khác. Sau đây chúng ta thử so sánh các tôn giáo ấy với Phật giáo xem sao.

Trước hết hãy chọn trường hợp của Ấn giáo. Để tránh khỏi phải khai triển quá dài dòng giúp cho việc so sánh, có lẽ chúng ta chỉ cần nêu lên hai điểm chính yếu nhất cũng đủ.

Một đặc thù dễ thấy nhất của Ấn giáo là không xây dựng trên đạo đức. Thực vậy, đối

với Ấn giáo đạo đức không nằm trong thành phần của giáo lý, hay đúng hơn chỉ là một hệ thống có tính cách bên ngoài, một thứ sức mạnh dựa vào nhu cầu do xã hội đòi hỏi, tuyệt nhiên không phải là một thứ trói buộc có tính cách giáo lý. Trái lại, tôn giáo của Đức Phật là một tôn giáo của đạo đức; đạo đức mới thật sự là cội rễ của tôn giáo và Phật giáo sẽ không thể nào tồn tại được nếu không có cái phần cội rễ ấy. Điều khẳng định đó dựa trên một sự kiện vô cùng quan trọng là Phật giáo không hề đưa ra một vị Trời để cho các tín đồ sùng bái, đối với Phật giáo chính đạo đức đã đứng ra để giữ vai trò căn bản đó, tương đương với vị thế của Trời trong các tôn giáo khác.

Thói thường người ta chỉ quan tâm đến ý nghĩa đã hoàn toàn biến cải về sau này của chữ dharma (1). Theo định nghĩa Nguyên thủy trình bày trong kinh Vệ đà từ xưa, thì chữ này hoàn toàn không mang bất cứ một ý nghĩa nào về đạo đức. Chữ dharma do các vị Bà-la-môn đặt ra và được định nghĩa trong kinh Purvamimamsa (2) của Jaimini thì vốn vẹn chỉ có mục đích trình bày bốn phận phải tuân thủ karma (nghĩ thức), hoặc có thể nói một cách khác là phải thực thi đúng theo một số quy tắc nghi lễ. Chữ dharma, theo người Bà-la-môn nhất thiết chỉ có nghĩa là yajna (lễ hiến sinh) (3), yaga (cúng dường) (4) và các nghi thức tế thần, hiến dâng lên các vị trời. Đây là tất cả những gì cốt tủy của đạo Bà-la-môn hay Vệ-đà, chẳng có một chút gì liên hệ với đạo đức.

Chữ Dharma mà Đức Phật trình bày hàm chứa một ý nghĩa hoàn toàn khác biệt. Đức Phật thực sự đã loại bỏ hẳn yajna và cả yaga, không xem các thứ ấy là nền móng của tôn giáo. Thay vì sử dụng karma, hay nghi lễ, để

làm nòng cốt cho Dharma, thì Đức Phật lại đem thay vào đó vai trò của đạo đức. Chữ dharma mang các ý nghĩa hoàn toàn trái ngược nhau tùy theo trường hợp thuộc giáo lý của Đức Phật hay thuộc quan niệm của các vị thầy Bà-la-môn. Thật vậy, người ta có thể khẳng định một cách chắc chắn Đức Phật là vị Thầy đầu tiên của nhân loại đã đem đạo đức làm cốt tủy và nền móng để xây dựng một tôn giáo. Đây là cả một cuộc cách mạng lớn lao mà tầm quan trọng chỉ có thể hình dung được khi tự đặt vào vị trí của thời điểm bây giờ. Như đã thấy trong Bhagavad Gita (5), chính Krishna cũng không thoát khỏi những khái niệm cổ đại đồng hóa tôn giáo với một hệ thống đơn thuần chỉ gồm có nghi lễ và các quy tắc phải thực thi giáo lý Nishkam karma (6), còn gọi là Anastikyayoga, do Krishna thuyết giảng trong Bhagavad Gita, đã tạo ra một niềm tin tưởng lớn lao đối với một số đông đảo quần chúng, vì họ tin rằng đây là một cách khuyến khích làm điều thiện mà không chờ đợi một sự khen thưởng nào cả, giống như các tiêu chuẩn hành động của các trẻ em hướng đạo. Nhưng thực ra thì lối diễn đạt ấy hoàn toàn sai lầm. Trong giáo lý Nishkam karma vừa trình bày trên đây, chữ thứ hai là karma không hề mang ý nghĩa thông thường như ngày nay, mà phải hiểu theo định nghĩa Nguyên thủy do các vị Bà-la-môn và nhà hiền triết Jaimini đã đưa ra.

Đối với việc thực thi đúng theo nghi lễ, thì cũng có sự khác biệt giữa hiền triết Jaimini và văn bản Bhagavad Gita; các quy tắc mà các vị Bà-la-môn bắt buộc phải tuân thủ gồm có hai loại: các nghi thức Nitya karma (7) và Naimitika karma (8). Loại thứ nhất là những nghi lễ thực thi đều đặn, do đó đã có

tên là Nitya-phải thực thi đơn giản như một bổn phận tín ngưỡng-chỉ liên đới gián tiếp với một hy vọng sẽ được bù đắp bằng một phần thưởng sau này. Vì lý do đó mà người ta còn gọi các nghi thức ấy với cái tên là Nishkam karma. Trái lại các karma thuộc vào loại thứ hai-gọi là Naimitika – không bắt buộc phải thường xuyên thực thi một cách đều đặn. Việc thực hiện tùy thuộc vào hoàn cảnh và khi đã thực thi thì nhất định sẽ mang đến một phần thưởng xứng đáng. Vì thế người ta còn gọi các nghi thức này là Kamya karma. Chính Krishna đã lên án loại nghi thức này như đã được ghi chép trong văn bản Bhagavad Gita. Krishna chẳng những khuyên bảo chỉ nên chọn loại nghi lễ Nishkam karma mà còn hết lời tán dương lại nghi lễ này. Khi nhìn vào tôn giáo của Krishna, sự kiện vừa kể trên đây cho thấy mặc dù chỉ còn giữ lại một thể loại nghi lễ duy nhất là karma, nhưng tiếc thay nghi lễ ấy không hề thiết lập dựa trên một nền tảng đạo đức nào cả, mà chỉ nhất thiết được dựa vào các loại nghi thức lễ bái là yajna (hiến sinh) và yaga (cúng tế).

Điểm khác biệt thứ hai giữa Ấn giáo và Phật giáo liên quan đến sự phân chia giai cấp trong xã hội. Trong lãnh vực này thì Phúc âm của Ấn giáo được thiết lập trên sự bất đồng đẳng cấp, trong khi đó Đức Phật lại xem sự bình đẳng giữa con người là một trong những nền móng quan trọng trong giáo lý của Ngài. Với đặc điểm đặc thù này, Đức Phật đã đưa ra sự thách thức của đạo pháp trước giáo lý Chaturvarna (9), một giáo lý công khai chủ trương sự bất bình đẳng trong xã hội và xem đó như một khởi điểm tiên quyết. Chẳng những Đức Phật đã thuyết giảng một giáo lý ngược hẳn lại với chủ

trương đó, mà Ngài còn đem hết nghị lực để xóa bỏ tất cả những tệ nạn do sự phân chia giai cấp đã để lại.

Đối với Ấn giáo, không thể có một kẻ nào thuộc vào giai cấp sudra (10) hay là một phụ nữ lại có thể trở thành một vị giáo sĩ, họ cũng không được phép tu tập theo cách thức sannyasa (11) để có thể hội nhập với Thượng đế. Ngược lại, Đức Phật đã đón nhận những người trong giai cấp sudra để đưa họ hòa nhập với Sangha (Tăng đoàn) và cho phép cả người phụ nữ cũng được trở thành bhiksuni (Tỳ kheo ni). Thật hết sức rõ ràng và bằng những hành vi cụ thể, Đức Phật đã quyết tâm chống lại giáo điều chủ trương bất bình đẳng giữa con người. Những đả phá của Đức Phật bắt buộc Ấn giáo phải cải tổ rất nhiều điểm quan trọng trong giáo lý của tôn giáo này. Nhất là điều khoản gọi là himsa (sự hung bạo) mà Ấn giáo đã phải chấp nhận từ bỏ, kể cả việc sẵn sàng phủ nhận đặc tính không thể sai lầm trong kinh Vệ đà. Dù sao đi nữa, đối với cả hai phía, giáo điều Chaturvarna (sự phân chia giai cấp) vẫn luôn luôn là nguyên nhân gây ra bất đồng chính kiến, và về điểm này thì không bên nào chịu nhường nhịn. Điều này đã chứng minh và giải thích cho thấy tại sao sự hận thù của Ấn giáo đối với Phật giáo lại quyết liệt hơn hẳn so với đạo Jain(12).

Dù sao thì Ấn giáo cũng không thể nào phủ nhận được sự vững chắc trong cách lập luận do Đức Phật đưa ra chống lại chủ thuyết Chaturvarna. Tuy thế, thay vì chấp nhận sự hợp lý của các luận cứ ấy thì Ấn giáo lại tìm cách bào chữa cho chủ thuyết Chaturvarna của họ bằng những luận thuyết triết học sẵn có trong Bhagavad Gita. Thật ra ai đã đứng ra thuyết giảng những chuyện ấy thì khó có

người nào biết đích xác được, nhưng có một điều không thể chối cãi là văn bản Bhagavad Gita đã bênh vực cho chủ thuyết Chaturvarna, và lại còn tệ hơn nữa vì văn bản Bhagavad Gita đã được soạn thảo với mục đích chính là hướng vào ý đồ đó.

Vậy làm thế nào có thể bào chữa cho được những gì mà văn bản Bhagavad Gita đã trực tiếp chủ trương? Với tư cách của một Thượng đế tối thượng, Krishna đã sáng tạo ra Chaturvarna và xây dựng chủ thuyết này dựa vào luận thuyết gunakarma, có nghĩa là theo đó thì Krishna đã gán sẵn cho mỗi cá thể con người một quy chế và một cuộc sống phù hợp với guna, tức là những phẩm tính tự tại của mỗi người.

Đây là những gì mới mẻ, hoàn toàn khác biệt với chủ thuyết đã có từ trước tức theo đó uy lực của kinh Vệ-đà đứng ra làm căn bản cho giáo lý Chaturvarna, và giáo lý ấy cũng như chính kinh Vệ-đà lại là những thứ gì không thể nào sai lầm được, Đức Phật đưa ra những lập luận chống lại tính cách không sai lầm của kinh Vệ-đà và đánh đổ căn bản đã có từ lâu đời của Chaturvarna, trong khi đó Ấn giáo lại không hề được chuẩn bị để gạt bỏ phần giáo điều mà chính Ấn giáo đã xem như là một nguyên tắc sinh tồn, hay nói một cách khác là chính linh hồn của Ấn giáo, vì thế mà Ấn giáo đành phải tìm mọi lý lẽ để thiết lập những căn bản vững chắc hơn. Vì nhu cầu đó văn bản Bhagavad Gita đã ra đời.

Tuy nhiên, cách bào chữa mới có mang đến một giá trị nào vững chắc hay không? Dưới con mắt của đa số người Ấn, việc bào chữa ấy tỏ ra đủ sức thuyết phục, kể cả tin tưởng là cách bào chữa ấy vững chắc và không thể

nào phủ nhận được. Người ta cũng không thể chối cãi được là đối với phần lớn những người ngoài Ấn giáo, sự bào chữa ấy cũng có một sức quyến rũ nào đó. Nếu như Chatuvarna vẫn tiếp tục đơn thuần lệ thuộc vào uy thế của kinh Vệ-đà, thì nhất định nó đã biến mất từ lâu rồi. Nhưng chính vì văn bản Bhagavad Gita sau này hàm chứa sẵn những yếu tố độc ác và sai lầm đã tiếp hơi và hồi lực cho Chatuvarna – tự đồng hóa với hệ thống phân chia giai cấp – để góp phần kéo dài thêm sự tồn vong của chủ thuyết ấy. Căn bản của giáo lý mới này chỉ là một sự vay mượn từ hệ thống triết học Samkhya (13), và triết học này cũng chẳng có gì là độc đáo cả. Trái lại, điểm độc đáo thì lại do chính Krishna đưa ra, ấy là cách ứng dụng triết học này để bào chữa cho chủ thuyết phân chia giai cấp Chatuvarna. Nhưng dù sao thì căn bản của sự sai lầm đã hàm chứa sẵn ngay trong nguyên tắc ứng dụng trên đây.

Kapila là tác giả sáng lập hệ thống triết học Samkhya, ông khẳng định không có Trời và ý niệm về sự hiện hữu của Trời chẳng qua là do quan niệm tin rằng vật chất bất động một cách tất yếu (14). Nhưng theo Kapila thì vật chất không bất động. Vật chất mang tính cách linh hoạt và gồm có ba guna (15) là: rajas, tamas và sattva. Prakrti, hay vật chất, mang một thể dạng bên ngoài bất động, sự bất động ấy là do thể thăng bằng của ba thành phần guna tạo ra. Khi một trong ba guna vượt lên và khống chế được hai guna kia, thì thể thăng bằng sẽ mất đi, và khi đó Prakrti sẽ trở thành linh hoạt. Đây là nội dung chính yếu của nền triết học Samkhya.

Tranh cãi về tính cách vững chắc của học thuyết này không thuộc phạm vi của bài viết,

dù cho học thuyết ấy có thể đúng đi nữa. Mặc dù có thể chấp nhận mỗi cá thể con người, qua thể dạng vật chất Prakrti, được kết hợp bởi ba guna trong tình trạng ganh đua để giành ưu thế cho một trong ba thành phần, nhưng không thể nào có thể hiểu được đặc tính bất biến trong vi thể tương quan với mỗi thành phần guna trong suốt quá trình hiện hữu của một con người? Chẳng có gì cho phép khẳng định được điều đó, kể cả những kinh nghiệm thực tế. Người ta cũng có thể hỏi tiếc tại sao Mussolini và Hitler lại không sinh ra vào lúc Krishna đưa ra hệ thống triết học của ông. Nếu như trường hợp đó thật sự xảy ra thì quả thật hết sức khó cho Krishna giải thích tại sao một anh thợ vẽ quảng cáo và một anh thợ hồ lại có thể trở thành những nhà độc tài đủ sức khống chế cả thế giới này (18). Chúng ta chỉ cần ghi nhận là nếu trong hệ thống triết học Samkhya, thể dạng Prakrti của một cá thể biến động không ngừng, tùy thuộc vào sự biến đổi tư thế thăng bằng giữa ba thành phần guna. Nhưng nếu như vai trò của các guna biến đổi không ngừng và chúng thay nhau giữ vị thế thống trị, thì thật là rõ ràng không thể nào đưa ra một hệ thống bất di dịch để phân loại con người thành các varna hay là giai cấp, đồng thời cũng không thể xác định được một xu hướng trường kỳ cho một thể dạng nhất định nào cả.

Vì thế, nếu đem so sánh cẩn thận giữa các khái niệm trong Bhagavad Gita, thì toàn bộ luận thuyết của văn bản này sẽ sụp đổ. Tuy nhiên như tôi vừa trình bày trên đây, những người Ấn giáo nhất định không chịu nhìn nhận những điều huyền hoặc khó tin của họ, trái lại họ còn bỏ hết vốn liếng vào đó, cho đến nỗi chính họ đã trở thành những kẻ nô lệ

cho những thứ ấy. Hậu quả của sự bướng bỉnh cố bám vào những sai lầm quá hiển nhiên đã làm cho Ấn giáo nhầm mắt chủ trương một hệ thống varna bằng một Phúc âm căn cứ trên sự bất công xã hội. Trên đây chỉ nêu lên hai trong số vết thương của Ấn giáo mà đạo Phật đã tránh khỏi.

Chú thích:

1. Đối với Phật giáo, Dharma có nghĩa là Đạo pháp hay Phật pháp, đối với Ấn giáo chỉ có nghĩa là những nghi thức lễ bái.

2. Purvamimamsa là một tập luận triết học quan trọng của Ấn giáo gồm 3.000 câu kinh do vị hiền triết Jaimini soạn vào thế kỷ thứ III trước Tây lịch, tập luận chỉ nhất thiết nhằm vào việc thực thi các nghi lễ.

3. Giết sinh vật để tế thần.

4. Cúng tế

5. Bhagavad Gita: nguyên nghĩa tiếng Phạn là “tiếng hát của Thượng đế”, là một trong những văn bản nòng cốt của đạo Bà-la-môn, văn bản này được trước tác vào khoảng thế kỷ thứ II trước Tây lịch. Bhagavad Gita gồm một chuỗi dài những tiết thơ trường thiên mang ý nghĩa triết lý thuật lại cuộc đối thoại giữa Krishna và một vị tướng lĩnh là Arjuna đang cầm quân ra trận.

6. Nishkam karma là những hành vi không chờ đợi kết quả, những hành vi ấy dùng để tinh khiết hóa tâm thức.

7. Nitya Karma là những nghi thức lễ bái phải thực thi mỗi ngày, nếu không tuân thủ sẽ bị tội. Chữ Nitya trong tiếng Phạn có nghĩa là thường hằng, thường trú, vĩnh viễn.

8. Naimitika karma là những nghi thức lễ bái để tẩy uế, các nghi thức này có tính cách bất thường không định kỳ và phải do một vị đạo sư chủ lễ.

9. Chartuvarna: sự phân chia giai cấp, đẳng cấp.

10. Sudra: là giai cấp thứ tư và thấp nhất trong xã hội gồm những người tôi đòi và hầu cận. Xin ghi chú thêm là những người tiện dân không được phép có giai cấp.

11. Sannyasa: là phép tu tập du già thiên định, sống độc thân, từ bỏ mọi tiện nghi và xa lìa thế tục, mục đích là đạt được sự giải thoát để hội nhập với Thượng đế.

12. Đạo Jain là một tôn giáo lâu đời, tách ra từ đạo Bà-la-môn, xuất hiện từ thế kỷ thứ VI trước Tây lịch, chủ trương bất bạo động, tu tập khổ hạnh và không sát sinh dưới bất cứ hình thức nào.

13. Samkhya: tạm dịch là Số luận thuyết, một hệ thống triết học Ấn Độ rất xưa, xuất hiện từ thế kỷ thứ VII trước Tây lịch. Nguyên tác của số luận thuyết là tìm kiếm và xác định các thể loại của hiện thực vật chất Nguyên thủy (Prakrti) gồm có ba phẩm tính hay thể dạng (guna) trong thể thăng bằng. Nếu một trong ba thể dạng lần lượt hai thể dạng kia sẽ sinh ra trạng thái mất thăng bằng và quá trình biến động của vũ trụ sẽ đột khởi làm phát sinh ra sự trống không (không gian), gió, lửa, nước, đất; sự biến

động tiếp nối và tạo ra vô số những thể dạng cấu hợp khác nhau. Mỗi cá thể con người cũng gồm có ba guna như thế. (Sở dĩ mạn phép dài dòng vì số luận thuyết ảnh hưởng khá lớn trong Ấn giáo và các cách luyện tập du-già, vì thế muốn hiểu Ấn giáo cần có một ý niệm về hệ thống triết học này)

14. Câu này có nghĩa là khi công nhận vật chất bất động một cách tất yếu, tức gián tiếp công nhận sự hiện hữu của Trời vì Trời sáng tạo ra sự linh hoạt cho vật chất. kapila thì cho là vật chất tự nó đã mang bản chất linh hoạt rồi nên không cần đến sự hiện hữu của Thượng đế.

15. Guna: là ba phẩm tính chính hàm chứa trong tất cả mọi dạng thể của sự sáng tạo. Các phẩm tính ấy là:

– Sattva: sự thăng bằng (an bình, rạng ngời, bất thân thiện, khổ đau, an vui...)

– tamas: năng lượng, sự đam mê, tính chất linh hoạt.

– rajas: bóng tối, sự nặng nề, u mê, tính chất bất động...

16. Nếu như bản chất của một cá thể gồm có ba guna, và một trong ba guna dù có lần lượt để tạo ra sự biến động đi nữa, thì vì thế của mỗi guna vẫn còn nguyên, vậy làm sao một anh thợ vẽ quảng cáo và một anh thợ hồ lại có thể trở thành những nhà lãnh đạo độc tài. Sự lập luận của tác giả cho thấy tính cách phi lý của học thuyết Samkhya, không thể dựa vào đó để bào chữa cho nguyên tắc phân chia giai cấp.

17. Dị giáo: Paganism, thật sự ra là tôn giáo đa thần của người La Mã, Hy Lạp và Á Rập trước khi có Thiên Chúa giáo. Thiên Chúa giáo gán cho tôn giáo này cái tên là Dị giáo, và định nghĩa Dị giáo như một tôn giáo vô thần vì không tin vào một Thượng đế duy nhất.

18. Tác giả muốn nói đến Mahatma Karamchand Gandhi (1869-1948) người đã giành độc lập cho Ấn Độ bằng cách tranh đấu bất bạo động. Hành vi bất bạo động của Gandhi có thể xem là thiêng liêng như một tôn giáo.



Những bước đường cùng Tuệ Sỹ

Không vì đời quần bực
Nhưng vì yêu rừng sâu
Bước đường vẫn tủi nhục
Biết mình đi về đâu
Ta muốn đi làm thuê
Đời không thuê sức yếu
Ta mộng phương trời xa
Trời buồn mây nặng trĩu
Ven bờ thân cỏ dại
Sức sống thẹn vai gầy
Tóc trắng mờ biên ải
Nồi hờn mây không bay
Mây không trôi về Bắc
Người mơ về Trường sơn
Nắng chiều rụng tủi nhục
Người trông trời viễn phương.

PHÁP MÔN TỊNH ĐỘ

Hòa Thượng Thích Trí Thủ biên tập

Lời Giới Thiệu

Căn bản của pháp môn Tịnh Độ là thanh khiết thân tâm để phục hồi bản tánh chân tịnh cố hữu.

pháp môn Tịnh Độ, sau khi được Phật chỉ dạy, sự phát huy được liên tục và đầy đủ. Cuốn sách sau đây là do Pháp Sư Trí Thủ hiện là Giám Viện Phật Học Viện, phỏng thuật theo cuốn "Tịnh Pháp Khái Thuật", tóm tắt tất cả hệ thống tư tưởng của pháp môn Tịnh Độ qua sự chỉ dạy của Phật và sự phát huy của các bậc cao đức. Tín, Hạnh, Nguyện, 3 yếu tố tâm thiết và đặc trưng của Tịnh Độ, được trình bày đầy đủ và giản dị trong sách này.

Thời buổi pháp nhược ma cường, pháp môn Tịnh Độ quả là pháp môn đem lại sự thực hành thâm thiết và sự phấn khởi vô bờ cho tất cả tầng lớp con Phật, nên Tổng Trị Sự chúng tôi cho xuất bản sách này và với sự ước nguyện mọi người đồng học đồng tu để đồng được thân cận với Phật.

Phật Lịch 2505, ngày 26-4-1961

Trị Sự Trưởng

Giáo Hội Tăng Già Trung Phần

Thích Mật Nguyện

Lời Nói Đầu

Giáo pháp của đức Bổn Sư hiện được lưu truyền khắp thế giới gồm có nhiều pháp môn. Ở nước Việt Nam ta pháp môn phổ biến nhất, duy có pháp môn Tịnh Độ. pháp môn này cơ hồ như lần át luôn cả pháp môn Thiền Tông là pháp môn chính truyền từ phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi cho đến Tổ Thiệt Diệu Liễu Quán.

Hiện nay trong từ các Đại-deức Tăng-Ni, ngoài đến Tín-đồ Hội-viên các hội Phật-giáo Cư-sĩ, không ai là không thực hành pháp môn này. Thậm chí đến các đơn vị Phật-giáo ở cấp xã, thôn tại Trung-Việt đều lấy hai chữ Tịnh Độ gọi tên chung cho đơn vị.

Nhận thấy nơi nơi đều thật hành pháp môn Tịnh Độ, để cho ý nghĩa và phương pháp hành trì pháp môn này được thêm sâu rộng và để góp phần công đức thêm cao dày, tôi phỏng theo quyển Tịnh Pháp Khái Thuật soạn ra sách này hầu mong giúp quý Phật tử sơ cơ hiểu rõ thêm cái pháp môn vi diệu mà mình đang thực hành.

Sách này gồm tóm yếu nghĩa ba bộ kinh: Thập Lục Quán, Quán Vô Lượng Thọ, Phật Thuyết A Di Đà do chính kim ngôn Đức Thích Tôn dạy ra, và một bộ luận là Luận Vãng Sanh do Ngài Bồ Tát Vô Trước soạn. Về đời nhà Tùy, có Ngài Lô Sơn tức Tổ Sư Huệ Viễn dựa vào ba kinh và một luận nói trên mà sáng lập tông Tịnh Độ. Từ đó tông

này không ngọt bành trướng và lan khắp các nước Phật giáo ở miền Đông-Á.

Vậy, trong tòa nhà Tịnh Độ mà quý Phật tử hiện đang kiến tạo, họa đồ là của Đức Bổn Sư, gạch ngói và công xây là của quý Phật tử, tôi chỉ xin nguyện góp thêm vào đó một chút ít đường mật cho vôi gạch chóng ăn nhau hầu mong tòa nhà sớm thành tựu.

Có đạt được sở nguyện còn con ấy không là tùy lượng quý Phật tử hưởng ứng nhiều hay ít. Riêng soạn giả tự cho là đã làm xong một việc đáng làm.

Soạn giả căn chí

Chương I

Ý Nghĩa Tịnh Độ

A. Sao Gọi Là Tịnh Độ?

Tịnh Độ là chỉ cho quốc độ trang nghiêm thanh khiết an tịnh, quốc độ ấy tối thiểu phải có những điều kiện về nhân dân và thổ địa như sau:

a. Về nhân dân (Chánh báo)

1. An lạc vô bệnh.
2. Thọ mạng lâu dài.
3. Thân tướng đẹp đẽ.
4. Không có sự bất bình đẳng về giàu nghèo sang hèn.
5. Tâm tánh nhu hòa, đạo đức cao thượng.

6. Đạo tâm kiên cố.

7. Mọi người đều do hóa sanh mà có, không do thai sanh là kết quả của dâm dục ô trược.

8. Không có sự sai khác về nhỏ lớn già trẻ, mạnh yếu.

9. Không nhớ bản ô uế.

10. Tâm trí phóng khoáng, thông đạt.

11. Hết luân hồi trong lục đạo.

12. Đủ sáu loại thần thông.

13. Đầy đủ huệ nhãn, chánh kiến.

Mười ba loại trang nghiêm thanh tịnh trên đây thuộc phần "chúng sanh thế gian" (chánh báo).

b. Về hoàn cảnh (y báo)

1. Đất đai bằng phẳng đầy châu ngọc trong suốt; không có khe, hồ, núi, gò lồi chồm và ao, rãnh, sông ngòi hùng hê.
2. Không có các nạn thiên tai như lụt bão, sấm sét, đại hạn, địa chấn, gây ra mất mùa đói rét.
3. Bầu trời luôn luôn quang đặng, không cần ánh sáng mặt trời mặt trăng hay đèn nến.
4. Tất cả vật dụng luôn luôn mới mẻ, không vỡ, không hư, không mục nát, không cũ nhớp.

5. Phong cảnh xinh tươi, cây hoa đẹp dễ, lầu gác mỹ lệ, không cần nhọc công kiến trúc trang hoàng mà tự hiện thành.

6. Khí trời luôn luôn mát mẻ.

7. Âm nhạc nhiệm màu hòa tấu tự nhiên hay ngưng dứt tùy theo sở thích người nghe.

8. Không có động vật nào khác, ngoài loài người, trừ sự biến hóa của Phật.

9. Hồ nước trong thơm ngọt ngào; cạn sâu ấm mát tùy từng sở thích.

10. Cảnh vật tiếp xúc gây được khoái cảm nhẹ nhàng mà không làm chao động đạo niệm.

11. Bảy báu và vật dụng tự nhiên thành tựu đủ cung ứng đầy đủ mà không cần đến sức người.

12. Không có các sự trần lao phiền não.

13. Không có nạn nhân mãn, mặc dù dân số vãng sanh mỗi ngày mỗi tăng.

14. Nhân dân sống trong thái bình an lạc, không có tà ma ngoại đạo bức hiếp.

Mười bốn thứ trang nghiêm thanh tịnh này thuộc phần "Khí thể gian" (y báo).

Có đầy đủ cả hai phần "chúng sanh thể gian" và "khí thể gian" trang nghiêm thanh tịnh như thế mới được gọi là Tịnh Độ.

B. Các Cõi Tịnh Độ Trong Mười Phương

Trong mười phương hư không có vô lượng vô số quốc độ với những trạng huống khổ vui ngàn sai muôn khác. Nguyên nhân thành tựu các quốc độ sai khác ấy tuyệt đối không do một sức thần thánh nào hoặc một sự ngẫu nhiên nào tạo thành.

Quốc độ tuy nhiều nhưng khái quát có thể chia thành hai loại:

1) Quốc độ do cộng nghiệp của chúng sanh duyên khởi.

Cộng nghiệp ấy cảm thành quốc độ y báo chung, để chúng sanh tùy từng biệt nghiệp thiện hay ác mà thọ quả báo hoặc vui hoặc khổ.

1. Quốc độ do Phật và Bồ Tát hóa hiện để dùng làm chốn đạo tràng độ sanh.

Loại trước gọi là uế-độ. Vì nguyên nhân trong quá khứ, chúng sanh làm điều phước đức ít, mà gây điều tội ác nhiều nên cảm báo thành quốc độ vui ít khổ nhiều.

Loại sau gọi là tịnh-độ. Vì nguyên nhân tạo nên quốc độ này là do sức phước huệ của chư Phật, Bồ Tát, sức gia trì của bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỷ, xả. Thêm vào các nguyên nhân ấy lại có tăng thượng duyên và công đức tu tập của chúng sanh hồi hướng nguyện sanh về các cõi ấy. Có sự cảm ứng đạo giao giữa nội nhơn và ngoại duyên ấy liên hệ với nhau nên mới duyên khởi được quốc độ trang nghiêm thanh tịnh thuần vui không có khổ nhưn tội báo xen vào.

Trong mười phương thế giới có vô số uế độ nhưng cũng có vô số tịnh độ. Trong các uế

độ, thế giới Sa bà của chúng ta chỉ mới là một. Nếu ta tưởng rằng chỉ có một uế độ này thôi thì đó là một sự đại lầm lẫn. Cũng như trong các tịnh độ, thế giới Cực Lạc của đức A Di Đà cũng mới chỉ là một. Nếu không hiểu rằng giữa hư không vô tận còn có vô lượng tịnh độ khác của chư Phật, đó lại cũng là một sự đại lầm lẫn khác nữa.

Trong ba bộ kinh nói về Tịnh Độ sơ dĩ đức Phật chỉ chuyên nói về thế giới Cực Lạc là chỉ vì một lý do sẽ nói ở sau. Ngoài ra trong kinh Dược Sư Lưu Ly Bản Nguyên Công Đức, Ngài còn nói đến cõi Tịnh Độ Tịnh Lưu Ly của đức Dược Sư Như Lai; trong kinh Đại Bửu Tích, Ngài còn nói đến cõi Tịnh Độ Diệu Hỷ của đức Bất Động Như Lai, hay trong kinh Di Lặc Thượng Sanh, Ngài còn nói đến cõi Tịnh Độ Đâu Suất của đức Di Lặc Bồ Tát. Tuy nhiên, đó cũng chỉ mới sơ lược kể qua vài ba cõi mà thôi. Kỳ thật, trong mười phương thế giới có hằng hà sa số chư Phật thì cũng có hằng hà sa số cõi Tịnh Độ. Những chúng sanh nào được sanh về các Tịnh Độ ấy đều do nhơn duyên riêng và tại mỗi cõi đều có phương pháp tu hành khác nhau, phù hợp với từng nhơn duyên. Tu hành y theo phương pháp nào thì đến khi thuần thục sẽ được vãng sanh về cõi Tịnh Độ ấy. Phương pháp tu hành cầu vãng sanh Tịnh Độ thì gọi là phép tu Tịnh Độ.

Các cõi Tịnh Độ trong mười phương có nhiều vô lượng mà pháp tu cũng có nhiều vô số. Vậy ai theo phương pháp của cõi nào cũng đều có thể tùy nguyện được vãng sanh ở cõi ấy.

Ở đây riêng đối với thế giới Cực Lạc Tây phương, Đức Phật đặc biệt tán thán và giới

thiệu một cách tường tận hơn cả là vì chúng sanh ở cõi này, lòng tham dục quá nặng, đức tin quá yếu nên tâm chí loạn động; trong tình trạng đó, nếu giới thiệu nhiều cõi tịnh độ quá thì sợ khó thành tựu, cho nên chỉ đặc biệt nói nhiều về một cõi Tây phương Cực Lạc, khiến người nghe chuyên nhất tập trung ý chí hướng về một mối, mới ghi nhớ dễ dàng và hiệu quả.

C- Các loại Tịnh Độ Khác

Tịnh Độ hay uế độ tuy hình như thuộc ngoại cảnh, nhưng sự thật đều do nhất tâm biến hiện. Chư Phật khi lấy diệu dụng của tịnh thức biến hiện ra tịnh độ, vì tác dụng có sai khác nên danh nghĩa tịnh độ cũng tùy đó mà có sai khác.

Căn cứ vào Tây Phương Hiệp Luận đã chép thì tịnh độ có 10 loại không đồng nhau.

1. Tỳ Lô Giá Na Tịnh Độ

Tỳ Lô Giá Na tức là Pháp Thân của chư Phật, Tàu dịch là Biến Nhất Thiết Xứ (nghĩa là cùng khắp nơi chốn). Cõi Tịnh Độ này bất luận ở đâu cũng hóa hiện được, vì ở đâu cũng có vô lượng hóa Phật. Đây cũng tức là báo độ của chư Phật.

2. Duy Tâm Tịnh Độ

Loại Tịnh Độ này tùy tâm biến hiện. Tâm uế thì quốc độ uế, tâm tịnh thì quốc độ tịnh. Như trong kinh Duy Ma Cật dạy: "Trực tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật những chúng sanh trung trực đều vãng sanh về cõi ấy... Nếu Bồ Tát muốn được qua Tịnh Độ phải tịnh lòng mình; tùy lòng mình

tịnh thì cõi Phật tịnh".

Đó là nghĩa của Duy Tâm Tịnh Độ.

3. Hằng Chơn Tịnh Độ

Hằng chơn tịnh độ tức như cảnh giới mà đức Phật đã thị hiện trên hội Linh Sơn để hướng dẫn hàng tam thừa quyền giáo Bồ Tát, cho họ biết rằng ở cõi này tuy ô uế nhưng cũng chính đó là cõi thanh tịnh vậy. Trong kinh chép rằng trên hội Linh Sơn, các đệ tử hỏi Phật vì sao cảnh giới của Ngài hiện đương sống lúc bây giờ (núi Linh Thứu) lại cũng ô uế bất tịnh, thế thì hơn địa tu hành của Ngài cũng bất tịnh chăng? Phật liền lấy ngón chân ấn xuống đất, cảnh uế độ liền biến thành trang nghiêm thanh tịnh.

Như vậy cảnh hằng chơn Tịnh Độ này là một cảnh hằng thường, nhưng biến hiện tùy theo nghiệp hơn của chúng sanh mà thấy có tịnh hay có ô uế.

4. Biến Hiện Tịnh Độ

Biến hiện Tịnh Độ là do sức gia cảm của Phật mà có biến hiện. Như trong kinh Bát Nhã nói đức Phật dùng thần lực biến thế giới này thành một thế giới như ngọc lưu ly có bảy báu trang nghiêm và hoa sen rải khắp mặt đất. Cảnh giới ấy tức là cảnh giới mà đức Phật tạm thời biến hiện để cho chúng ta thấy rằng bản lai diện mục của uế độ tức cũng là Tịnh Độ vậy.

5. Ký Báo Tịnh Độ

Luận Khởi Tín chép rằng: "Khi Bồ Tát hoàn mãn công đức, sanh lên cung trời Sắc Cứu

Cánh thì hiện ra thân tướng rất cao lớn. Trước khi bỏ xứ kế vị thành Phật, Bồ Tát tạm ký thác báo thân ở đó một thời gian, nên gọi cung trời ấy là "Ký Báo Tịnh Độ", như cung trời Đâu Suất của đức Bồ Tát Di Lặc hiện an trú trước khi sẽ bỏ xứ thành Phật.

6. Phân Thân Tịnh Độ

Theo kinh Niết Bàn, Phật bảo Ương Quật rằng: "Người không biết rằng ta đã an trú trong thực tại vô sanh. Nếu người không tin, cứ qua Đông phương hỏi đức Phật ở đấy tên gì thì sẽ nghe Ngài tự giới thiệu: "Thích Ca là ta"!

Không có gì đáng ngạc nhiên cả, vì nên biết rằng Pháp Thân của Phật đã an trú trong thực tại vô sanh thì đức Phật ở Đông phương hay ở cùng khắp mười phương đều cũng chỉ là phân thân của một đức Phật mà thôi vậy.

7. Y Tha Tịnh Độ

Kinh Phạm Võng: "Nay ta là Lô Xá Na ngồi trên đài sen gồm có ngàn hoa. Trên ngàn hoa ấy lại thị hiện ngàn thân Thích Ca. Mỗi hoa lại biến thành trăm ức cõi Phật và trong mỗi cõi lại hiện ra một Thích Ca".

Các cõi được thị hiện như vậy gọi là Báo Thân Tha Thọ Dụng (hiện báo thân cho người khác thọ dụng) mà chỉ có Đẳng Địa Bồ Tát mới trông thấy. (Đẳng địa nghĩa là đã lên từ nhứt địa tới thập địa).

8. Thập Phương Tịnh Độ

Thập phương Tịnh Độ là các cõi Tịnh Độ trong mười phương. Như ở Đông phương thì

có các cõi Tịnh Độ của đức Phật A Súc, đức Phật Dược Sư, đức Phật Tu Di Đăng Vương... Nam phương có cõi Tịnh Độ của đức Phật Nhật Nguyệt Đăng... Thượng phương có cõi Tịnh Độ của đức Phật Hương Tích v.v...

Mỗi đức Phật đều an trú tại một cõi Tịnh Độ thanh tịnh trang nghiêm không còn trần cấu.

9. Nhất Tâm Tịnh Độ

Loại Tịnh Độ này nương nơi tâm mà biến hiện và tùy theo công năng tu chứng cao thấp nên có phân ra bốn bậc không đồng:

a. Phàm Thánh Đồng Cư Tịnh Độ

Đây là quốc độ của hàng nhị thừa và nhơn thiên. Nhị thừa là Thánh; nhơn thiên là phàm. Thánh phàm cùng ở chung nên gọi là Phàm Thánh đồng cư, lại vì tính chất tịnh uế không đồng mà có chia làm hai thứ. Như cõi Sa-bà là đồng cư uế độ; cõi Cực Lạc là đồng cư Tịnh Độ.

b. Phương Tiện Hữu Dư Tịnh Độ

Đây là cảnh giới an trú của hàng tiểu thừa. Hàng tiểu thừa nhờ đoạn được phiền não của kiến hoặc và tư hoặc nên thoát ra khỏi tam giới. Kiến hoặc là sự mê lầm về kiến thức, tư hoặc là sự mê lầm về tư tưởng. Trên con đường tu chứng, đoạn trừ kiến hoặc và tư hoặc chỉ là mới đạt được phương tiện chứ chưa đạt được cứu cánh. Còn cần phải tiến lên nữa và phải đoạn hai thứ mê lầm là trần sa hoặc (mê lầm nhỏ như cát bụi) và vô minh hoặc (mê lầm căn bản) mới thật gọi là chứng quả. Trần sa hoặc là sự mê lầm nhỏ

nhất như vi trần; vô minh hoặc là sự mê lầm cội gốc do căn bản vô minh gây nên. Đoạn kiến hoặc và tư hoặc chỉ là mới đạt được phương tiện, nên hành giả còn phải tu tiến thêm nữa; vì vậy gọi là phương tiện hữu dư. Hữu dư nghĩa là còn sót chưa rốt ráo.

c. Thật Báo Vô Chướng Ngại Tịnh Độ

Đây là cảnh giới an trú của các vị Đại Bồ Tát. Các vị Đại Bồ Tát nương theo phương pháp chân thật mà tu hành, cảm được quả báo thù thắng chân thật; sắc giới (vật chất) cũng như tâm giới (tinh thần) không còn gây chướng ngại đối với Bồ Tát nên gọi là Thật Báo Vô Chướng Ngại. Cảnh giới của các vị Bồ Tát đã tu chứng.

d. Thường Tịch quang Tịnh Độ

Đây cũng tức là cảnh giới đại Niết bàn của chư Phật an trú. Thể tánh của cảnh giới này thường vắng lặng mà vẫn thường quang minh, do trí huệ của Phật hằng thường tỏa chiếu cùng khắp. Vì thế nên gọi là Thường Tịch Quang độ. Thường Tịch nghĩa là thường vắng lặng, Thường Quang nghĩa là thường soi sáng.

10. Bất Khả Tư Nghị Tịnh Độ

Bất Khả Tư Nghị Tịnh Độ tức là cảnh giới Cực Lạc của đức Phật A Di Đà đề thâu nhiếp, tiếp nhận chúng sanh trong mười phương. Sức thâu nhiếp ấy không thể nghĩ bàn, vì ngoài sức tư tưởng và luận bàn của chúng sanh.

Đây là chỉ đứng về nghĩa thù thắng của cảnh giới Cực Lạc mà nói, chứ sự thật thì tất cả

các cõi Tịnh Độ trong mười phương đều có công năng thu nhiếp tiếp nhận và đều có tác dụng bất khả tư nghị như thế.

Tóm lại, 10 cảnh Tịnh Độ trên đây tuy có sai khác về danh từ, nhưng cùng đồng nhất tâm biến hiện, vì cõi Tịnh Độ nào cũng đều lấy sự tiếp nhận chúng sanh bất khả tư nghị làm căn bản, cho nên nói một cõi tức gồm đủ cả bốn cõi: Đồng Cư, Phương Tiện, Thật Báo và Tịch Quang. Sự lập danh sai khác chẳng qua là tùy theo mỗi phương tiện mà thôi.

Ở đây chỉ riêng chú trọng về cõi Tịnh Độ Cực Lạc của đức Phật A Di Đà, vì cõi ấy rất có quan hệ mật thiết với chúng ta, như đức Thích Ca đã dạy.

Vì vậy, cõi Cực Lạc Tịnh Độ là mục tiêu chính để cho chúng ta tập trung tất cả lực lượng tư tưởng vào đó. Nếu thật chứng được một cõi Tịnh Độ ấy thì bao nhiêu cõi Tịnh Độ khác cũng đều chứng được.

(Còn tiếp)

Mé Bờ

(Tiếp theo trang 3)

Tu tập là phải chuyên tâm vào một pháp môn: Thiền, Tịnh, Mật, Giáo pháp môn nào cũng giúp cho người thực hành gặt hái được kết quả tốt, cần nhứt là phải như lời chư Tổ dạy: Tín, Hạnh, Nguyện.

Và đừng có “Bỏ mồi bắt bóng”, nghe người ta nói Hòa Thượng Thanh Từ dạy ngài thiền có kết quả, chạy theo thầy tu tập một thời

gian, lại nghe nói Hòa Thượng Trí Tịnh dạy niệm Phật có kết quả, bỏ ngài thiền theo niệm Phật... Cuối cùng không được chi cả. Cũng đừng cầu mong đạt được linh ứng, sự linh ứng không phải là cứu cánh của đạo Phật, cứu cánh của đạo Phật là Giải Thoát, nó vượt lên trên mọi linh ứng của thế gian, có khi nó chỉ là một chọn lựa, một nhận thức bình dị là xả bỏ được hết mọi vướng mắc phải trái, thị phi, danh lợi, tiền tài và cả đến sự chết sống như Tổ đã dạy, “bình thường tâm thị đạo”.

Nói thì dễ nhưng đạt được không phải là dễ, thấy dễ nhưng không phải dễ, nếu dễ thì đã có hàng triệu người đạt đạo rồi.

Mọi sự trên đời đừng nghĩ khó mà sinh ra chán nản, đừng cho rằng dễ mà xem thường. Mỗi đồng tiền đều có hai mặt, mặt nào cũng có giá trị như nhau.

Chúng sinh đều có Phật tánh, khác nhau chỉ có mê và ngộ. Ngộ là La hán là Phật, nê là chúng sinh, có người khoát nhiên đại ngộ nhưng phần đông đều từ từ hiển lộ, cho nên người tu cần phải có đức Tin, lập hạnh và cần có quyết chí như Đại Thế Chí Bồ Tát thì sự thành tựu sẽ đến.

Tuổi trẻ có chí quyết sẽ vững mạnh nhờ đó mau thành tựu, để đến tuổi cao, sức yếu tu tập gặp nhiều trở ngại, nào là bệnh tật, công việc làm, giao tế... Nhưng bất cứ vào tuổi nào cũng đều không muộn, khi người ta quyết chí tu tập.

PT.

Những Bước Chân Đầu Tiên, Đi Vào Thiền Phật Giáo

Diana St Ruth - Chuyển Ngữ: Nguyễn Văn Tiến

Source-Nguồn: buddhismnow.com

(First Steps Into Buddhist Meditation - Diana St Ruth)

Chìa khóa để mở cánh cửa thiền định, là sự-nhận-biết. Nhưng, từ ngữ này có ý nghĩa gì đối với bạn? Đối với nhiều người, có lẽ, đây là sự-công-nhận những gì đang xảy ra xung quanh bạn. Tuy nhiên, trong bối cảnh của thiền định, sự-nhận-biết có ý nghĩa là "sự thức dậy", bạn trở nên rất bén nhạy với sự hiểu biết, với cảm giác, với cuộc sống, vào thời điểm của trạng-thái-gốc, hoặc là trạng-thái-ban-đầu, bạn cảm nhận màu sắc và đường nét, âm thanh, cách cấu tạo, mùi vị, và nhận-biết khuynh-hướng-của-chính-mình, tuy nhiên, bạn chống lại sự-lôi-kéo, và sự-kiểm-soát của những điều trên - ít nhất, đây là sự bắt đầu của sự thiền định.

Cuộc đời đôi khi là một trò chơi, có phải không bạn? Chúng ta mong muốn một điều gì đó, và khi chúng ta có điều này rồi, chúng ta lại mang điều này ra để mà chỉ trích, để mà bực bội, để mà lo lắng, để mà mong muốn thay đổi, và để mà làm lại, cho điều này được tốt hơn.

Tại sao có nhiều người phải chịu đựng sự đối lạnh, sự nóng bức, sự bệnh tật, sự tàn ác, sự lạm dụng và sự thiếu thốn về thân thể, và tinh thần, sự tra tấn, sự bất công, và những chuyện đau khổ khác? Một số người phải sống trong địa ngục trần gian, có phải vậy không bạn? Và, cũng lại có những người khác, đau khổ, chỉ vì không còn phô mai trong tủ lạnh.

Đức Phật đã nói về kinh nghiệm của ngài. "Chúng ta đau khổ, bởi vì chúng ta muốn cái mà chúng ta không có". Bạn có thể trả lời, "Đúng như thế, và còn gì khác nữa?" Thật ra, chẳng còn gì khác nữa cả. Có lẽ, đây chính là sự thật. Những nguyên nhân làm chúng ta đau khổ là sự khao khát, lòng mong muốn, sự ao ước, và sự ham muốn. Chúng ta nghĩ rằng những điều này, có lẽ không phải là lý do chính đáng. Còn có những lý do khác nữa, như lý do liên quan đến người chồng? đến .. người vợ? đến .. công việc làm? đến .. thời tiết? Rồi, còn lý do liên quan đến sự đau đớn trên tay bạn, thì sao?

Bạn không thể thay đổi quá khứ, và bạn không thể sắp xếp tương lai phù hợp với ý bạn, hoặc là bạn không thể làm cho người khác nói, và hành động, những điều bạn muốn họ nói và hành động. Mọi quyền lực của bạn ở trong thời điểm này, chỉ liên quan đến thân thể và tâm trí của chính bạn, mà thôi. Và đây là một vị trí rất mạnh mẽ, để bạn thể hiện.

Đức Phật ngồi thiền định một mình, rồi, qua sự nhận biết trung thực, và sâu sắc của ngài, thế rồi, những bức hàng rào ngăn cản sự thật, từ đó bị tan vỡ. Qua nhiều thế kỷ, những loại thiền định chế biến khác, đã xây dựng trên phương pháp đơn giản này.

Thật ra, Đức Phật đã không dùng một

phương pháp nào khác hơn là sự-nhận-biết, và sự-nhận-biết cũng không phải là một phương pháp; đây là một điều đơn giản, chúng ta chỉ cần "mở to mắt", giống như bạn giật mình tỉnh dậy, từ một giấc mộng. Chỉ có thế! Nhưng, đây chính là điều tuyệt vời.

Bất cứ ai muốn, họ đều có thể thiên định, tuy nhiên, một số người có trở ngại về tâm lý, họ cần phải được giúp đỡ bằng cách khác, mà họ không nhất thiết phải hiểu rõ về sự phức tạp của tâm. Hãy chọn làm những điều gì, đúng cho bạn.

Nếu chúng ta suy-nghĩ về những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, thay vì chỉ biết-thấy, biết-nghe, biết-ngửi, biết-nếm và biết-xúc-chạm, chúng ta sẽ không có được đầy đủ hương vị của sự hiểu biết.

Hãy thử làm một công việc, bất cứ công việc gì, mà không cần-suy-nghĩ về chính công việc đó, hoặc là bất cứ điều gì khác nữa. Đơn giản chúng ta chỉ cần chú-tâm với công việc này.

Chú-tâm theo với quá trình này, hành-động ở trong công-việc-này. Tránh sự-hoạt-động ở trong đầu bạn. Hãy cho phép các-hành-động bạn làm, tự nó trôi chảy trong-việc-làm. Đây là sự hiểu biết mà không-cần-sự-suy-nghĩ, bên-ngoài-sự-suy-nghĩ; đây là sự hiểu biết không-bị-biến-dạng, và không-bị-pha-trộn; không-có-gì-được-thêm-vào, và không-có-gì-bị-lấy-đi, trong quá trình này.

Ngay tức khắc, mọi tình huống xảy ra, được biết như-chúng-là-như-thế, mà không cần có sự trợ giúp của sự-suy-nghĩ. Thật ra, sự-suy-nghĩ thường làm cho tâm bị rối loạn.

Tất nhiên, sự suy nghĩ cũng là một phần của đời sống chúng ta, và ở một hình thức nhất định nào đó, sự suy nghĩ là vô giá. Sự suy nghĩ một cách khôn ngoan, có sự kế hoạch khéo léo, và sự suy ngẫm - đây là những hình thức sáng tạo của sự suy nghĩ; nhưng đây không phải là loại suy nghĩ tôi đang nói đến, vì đây không phải là loại hình thức mà chúng ta thường hay tham gia vào.

Những suy nghĩ phát sinh trong đầu chúng ta - đó là sự tự nhiên, và những suy nghĩ này có thể mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng. Nhưng, khi một người bị đắm chìm trong những dòng suy nghĩ, bị dính mắc trong đó, bị chìm đắm trong đó, bị bắt nột trong đó, rồi những sự suy nghĩ này sẽ liên kết với nhau thành một xâu chuỗi với những niềm hy vọng, sự sợ hãi, sự nghi ngờ, sự lo lắng, cùng với những quan điểm và ý kiến.

Trong Thiền Tông, người ta thường nói rằng, "Hãy uống trà". Đừng-nghĩ về việc uống trà - chỉ đơn giản là uống trà. Hãy nếm trà. Hãy cảm nhận trà. Hãy tận hưởng trà. Đây là sự hiểu biết, bên-ngoài-sự-suy-nghĩ. Đây là một chuyện làm tốt đẹp! Mà hoàn toàn miễn phí!

THIÊN ĐỊNH

Chúng ta cần có một kế hoạch để bắt đầu, đúng thế, và chúng ta cần có một thời-gian-biểu và cần có một mức độ kỷ luật, rất có thể là như thế, nhưng chúng ta không nên lạm dụng các điều này. Và, chúng ta đừng chờ cộng điểm những giờ ngồi thiền, để tính vào điểm tốt nghiệp cho văn bằng của sự giác ngộ, rồi văn bằng này được trao tặng cho chúng ta vào những năm cuối đời, hoặc vào

kiếp sau.

Ngoại trừ động cơ thiện định của bạn là để đánh thức bạn nhìn thấy sự thật ngay trong thời điểm này, bằng không, thì kết quả chắc chắn là bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ, hoặc bạn sẽ có một trạng thái tinh thần tiêu cực.

Thiện định là một liều thuốc tuyệt vời, chữa trị bệnh thiếu-hiểu-biết. Thiện định cho phép chúng ta nhìn thấy chúng ta rõ ràng, giống như thể chúng ta đang đứng trước một tấm gương to lớn, và trong sáng. Vì thế, chúng ta chẳng có gì để che dấu trước tấm gương được.

Nếu các sự chuyển động của thân thể, và những quá trình tinh thần được quan sát một cách thông minh, và với tâm cởi mở, chúng ta sẽ sớm nhận biết được những bí ẩn của cuộc đời.

SỰ-NHẬN-BIẾT TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Hãy nhận-biết về:

những hành động,

những ý định,

những trạng thái tình cảm,

những phản ứng tinh thần và thể chất.

Hãy cố gắng nhớ để nhận-biết.

Hãy để thân thể nhận-biết chính thân thể.

Hãy buông bỏ mọi thứ - như sự phát sinh

của các sự suy nghĩ, của các ý kiến và của các trạng thái tình cảm.

NGỒI THIỀN

Bạn kiếm một chỗ yên tĩnh, nơi mà bạn hoàn toàn không bị ai làm gián đoạn - một căn phòng, nếu có thể được, hoặc một góc nhỏ của căn nhà bạn. Bạn hãy nói thật rõ ràng với chồng, vợ, con cái, hoặc bất cứ ai sống trong nhà, "Đây là thời gian, tôi không muốn bị ai quấy rầy. Những câu hỏi, những tin nhắn qua điện thoại, và những chuyện thông tin linh tinh khác có thể chờ đợi, cho đến khi tôi thiền định xong xuôi". Bạn hãy nói thật rõ ràng và cương quyết, bằng không, khi bạn thiền định, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, và lo lắng, như thể bạn đang ngồi chờ đợi cánh cửa mở ra, rồi một người nào đó gọi tên bạn.

Nếu những người thân của gia đình bạn, họ nghĩ rằng bạn là người điên, cũng không sao. Xác nhận nỗi sợ hãi quá đáng của họ. Đúng rồi, bạn đang điên và bạn đang rất hạnh phúc về điều này. Bạn đang tham gia vào một cuộc hành trình thú vị, và bạn không muốn bỏ cuộc bởi vì ý kiến của người khác. Và bạn không nên cảm thấy tội lỗi, về việc dành thời gian cho chính mình. Thật là buồn cười, khi những người khác lại có thể ghen tị, vì bạn đang mong muốn dành riêng cho chính mình, một thời gian tuyệt vời. Bạn cũng có thể bị buộc tội là ích kỷ, là vô trách nhiệm, là không nghĩ đến người khác, và muốn thoát khỏi thực tại. Nhưng, bạn đừng nên trì hoãn việc thiền định!

Dĩ nhiên, bạn không cần phải ngồi thiền một mình, nếu có một người nào đó, muốn thiền định chung với bạn, hoặc, nếu bạn muốn

ngồi thiền định chung với một nhóm người, bạn hãy bắt đầu ngay đi.

Bây giờ bạn cần chọn một tư thế ngồi. Có một số tư thế cho bạn lựa chọn. Bạn hãy tìm một tư thế phù hợp nhất cho bạn.

Tư thế truyền thống hoa sen, là tư thế rất khó khăn cho người lớn, vì tư thế này bạn cần có rất nhiều sự thực hành, và sự nỗ lực, nhưng đây là một tư thế lý tưởng.

Kế đó, là tư thế một-nửa-hoa-sen, tư thế này cũng tốt không kém, nhưng đối với nhiều người, đây cũng là tư thế khó khăn để thực hiện.

Và cuối cùng, là tư thế bắt-chéo-chân đơn giản, mà nhiều người có thể thực hiện, vì họ không gặp nhiều khó khăn.

Nếu ngồi bắt chéo chân, vẫn không phù hợp với bạn, thì bạn có thể thử cách quỳ xuống.

Bạn có thể cảm thấy tốt hơn, bằng cách quỳ xuống. Điều này có thể được thực hiện với sự trợ giúp của một miếng đệm, hoặc với sự trợ giúp của một cái ghế thấp, nhỏ, và được thiết kế đặc biệt, với mặt ghế có một độ dốc.

Hoặc ngồi trên một chiếc ghế.

Bạn cần phải thử nghiệm mọi tư thế, để tìm ra tư thế thích hợp, tư thế mà bạn có thể thực hiện suốt trong vòng hai mươi phút, mà không gặp nhiều khó khăn. Tất nhiên, bạn có thể chọn thực hành một tư thế khác, vào những tháng năm sau này, tư thế mà bạn không thực hiện được ngay bây giờ.

TAY VÀ MẮT

Bạn mở mắt, vừa đủ lớn, rồi nhìn xuống sàn nhà, cách khoảng 30 xăng-ti-mét (tương đương với 1 feet) ở ngay phía trước mặt bạn, nhưng bạn không tập trung vào bất cứ điều gì.

Bạn để lòng hai bàn tay hướng lên trên, tay này đặt lên tay kia, hai tay để lỏng trên đùi.

THỜI GIAN

Câu hỏi quan trọng trước tiên, là bạn sẽ ngồi thiền trong bao lâu, bằng không, bạn lúc nào cũng phải suy nghĩ, rồi tự hỏi, "Tôi có nên dừng lại, ngay bây giờ chưa?".

Ban đầu, chỉ cần mười phút là đủ, rồi sau đó tăng dần lên đến mười-lăm phút, hoặc hai-mươi phút, sau vài ngày, hoặc sau vài tuần.

Sau vài tuần lễ, bạn thường xuyên thực hành ngồi thiền định, ba-mươi phút có lẽ là thời hạn thích hợp. Rồi sau đó, bốn-mươi-lăm phút, hoặc sáu-mươi phút nếu khả năng của bạn cho phép. Các thiền giả có khuynh hướng không ngồi lâu hơn thời gian nói trên, trong mỗi lần ngồi thiền định. Bạn phải tự phán đoán, thời hạn bao lâu là thích hợp với bạn.

Thời hạn thiền định không phải là dấu hiệu của sự tiến bộ; điều quan trọng là phẩm chất của mỗi giây phút ngồi thiền.

Nếu ngồi thiền trở thành một kỳ thi về sức chịu đựng, thì việc làm này mất đi giá trị, vì việc làm này sẽ làm lãng phí thời giờ của bạn, hoặc tệ hơn, là bạn sẽ hoàn toàn không

mong muốn thiền định nữa. Nếu bạn ngồi trong một khoảng thời gian ngắn với sự nhiệt tình, và sự hăng hái, thì tốt hơn, là ngồi một tiếng đồng hồ với sự chán nản, bởi vì bạn đã tự giả vờ với chính bạn.

THIỀN ĐỊNH, KHI NÀO?

Khi nào là thời gian tốt nhất trong ngày để thiền định? Có một số người nói là lúc đầu tiên vào buổi sáng, có những người khác nói là lúc cuối cùng vào ban đêm. Bạn phải tự tìm lấy câu trả lời cho chính mình. Yếu tố quyết định, có thể không liên hệ gì đến trạng thái tâm của bạn, nhưng lại liên hệ đến lịch trình bận rộn của bạn, hoặc liên hệ đến cuộc sống bận rộn của gia đình bạn. Do đó, thời gian tốt nhất, có thể là buổi trưa khi mọi người không có nhà, hoặc buổi sáng lúc mọi người còn đang ngủ, với không gian trống trải, hoặc vào lúc mười giờ đêm khi những đứa con bạn đã lên giường, rồi sự im lặng bắt đầu.

Mỗi ngày, bạn có thể thích ngồi thiền, nhiều hơn một lần. Nhiều người ngồi hai lần, mỗi ngày.

Thiền định, bất cứ khi nào bạn có thể thực hiện được, và, vào lúc mà bạn cảm thấy thích hợp.

BẮT ĐẦU THIỀN ĐỊNH

Bạn đã tìm được một nơi thích hợp trong nhà để thiền định rồi, và bạn cũng đã chọn được một tư thế ngồi tốt đẹp cho bạn rồi. Bạn ngồi thẳng lưng. Với, đôi mắt bạn nửa nhắm nửa mở. Hai tay bạn để lỏng, bàn tay này để lên trên bàn tay kia, hai lòng bàn tay

hướng lên trên, hai bàn tay để trên đùi. Mọi điều về thân thể đã được thực hiện xong xuôi. Nhưng lúc này, trong tâm bạn, chuyện gì đang xảy ra? Tâm bạn có bình yên, và an lạc không? Tâm bạn có quá nhiều kỳ vọng không? Tâm bạn có đang tự nói chuyện luyên thuyên, và tầm phào không, thí dụ, như bạn có sự tưởng tượng, có sự tự hỏi, có sự lo lắng, và có sự lập kế hoạch, hay không?

ĐẾM HƠI THỞ

Hít vào, rồi đếm thầm với chính mình "một". Thở ra, rồi lại đếm "một", một lần nữa. Bây giờ bạn đã đếm được một hơi thở, trọn vẹn. Kế đó, khi hít vào, đếm 'hai', rồi đếm 'hai' khi thở ra. Tiếp tục đếm trọn vẹn, mười hơi thở. Sau đó, bắt đầu trở lại, từ hơi thở số "một". Bạn có thể sẽ gặp khó khăn để giữ sự tập trung cao độ, trong thời gian bạn thở, mười hơi thở. Tâm bạn có lẽ sẽ đi lang thang. Tôi sẽ rất là ngạc nhiên, nếu bạn không như thế!

Khi tâm bạn đi lang thang, lúc đó bạn sẽ quên đếm hơi thở, bạn chỉ cần đơn giản đếm lại từ đầu, với hơi thở số "một". Khi bạn đếm như một cái máy, một lần nữa, bạn cần đếm trở lại từ đầu. Một trường hợp khác, là khi bạn không tỉnh thức, bạn đếm quá mười, và điều này là một dấu hiệu, mà bạn đã mất đi sự tập trung. Bạn nên quay trở lại từ đầu, một lần nữa, rồi lại, một lần nữa. Bạn có thể nhìn thấy, bạn khó có thể đếm 'hai', trước khi bạn mất đi sự tập trung. Điều này không quan trọng. Đếm được đến "mười", không phải là đối tượng của bài tập. Mục đích của bạn là cố gắng đếm được đến mười. Và trong nỗ lực này, sẽ có nhiều điều về tâm sẽ

được tiết lộ và sẽ được nhận ra.

Xin bạn đừng nên thất vọng, hoặc là chán nản khi bạn không có khả năng để kiểm soát tâm. Bạn đang nhìn thấy cách vận hành của tâm. Bạn đang khám phá ra, phương cách mà bạn làm việc. Đây là lý do tại sao bạn đang hành thiền. Hãy quan tâm đến những gì bạn đang làm, và những gì bạn đang khám phá về bản thân bạn.

Bạn hãy tập tha thứ cho chính mình, nếu bạn cảm thấy sự tập trung của bạn quá ít ỏi, rồi bạn lại tiếp tục nỗ lực hành thiền. Hãy nỗ lực, nhưng bạn không cần có sự gắng sức; bạn cố gắng thực hành một cách nhẹ nhàng; bạn nhẹ nhàng mang tâm trở về sự hành thiền, và lặp đi lặp lại, không ngừng nghỉ. Bạn hãy kiên nhẫn với chính bạn. Hãy cho phép bạn là những-điều-gì-chính-là-bạn, rồi cố gắng đếm theo hơi thở.

Có nhiều phương cách khác nhau để tập trung vào quá trình hơi thở, nhưng tôi chỉ liệt kê ba cách ở đây. Bạn chỉ nên dùng một cách - và cách nào bạn dùng, cũng là điều không quan trọng. Những phương cách này đều có giá trị giống như nhau, cho nên chúng ta không có một lý do gì, để thực hiện theo lối tiên tri, nghĩa là làm phương cách này trước, có tiên tri, rồi làm tiếp sang phương cách khác. Tuy nhiên, nếu có thời giờ, bạn có thể thử cả ba phương cách, để xem phương cách nào thích hợp nhất đối với bạn. Cuối cùng bạn cũng phải chọn một phương cách, rồi tiếp tục giữ lấy phương cách này để hành thiền.

1) Phương cách số một: Bạn tập trung vào chiều dài của hơi thở. Bạn có một hơi thở

dài, và sâu không? Hoặc bạn có một hơi thở ngắn? Hoặc là bạn có một hơi thở, không-dài cũng không-ngắn?

2) Phương cách số hai: Bạn tập trung vào những cảm giác mát mẻ, và ấm áp trong lỗ mũi, cảm giác mát-mẻ của không khí khi bạn hít vào, và cảm giác ấm-áp của không khí khi bạn thở ra.

3) Phương cách số ba: Bạn tập trung vào sự phồng lên, và xẹp xuống của cái bụng (nằm trong chiều dài khoảng ba ngón tay dưới rốn), bụng phình ra khi bạn hít vào, và bụng xẹp xuống khi bạn thở ra.

Khi chúng ta còn sống, hơi thở là một quá trình liên tục, và đây là chính là chủ đề thuận tiện, mà chúng ta dùng khi thực hành thiền định.

VÀ, CÒN NHIỀU ĐIỀU NỮA...

Khi bạn đếm theo cùng với nhịp điệu của hơi thở, tâm bạn trở nên bình tĩnh và rõ ràng, nhưng chỉ trong những-giây-phút-rất-ngắn. Một hoặc hai những-giây-phút-rất-ngắn này, thì rõ ràng, và đủ rõ ràng, để bạn nhận thấy được giá trị của sự tập trung. Sự lo lắng, sự hy vọng, sự mơ ước, và sự mong muốn không thể nào chiếm được khoảng-trống, giữa những-câu-bạn-đếm-hơi-thở. Vì, khoảng-trống này đã được lấp đầy, bởi những-câu-bạn-đếm-hơi-thở. Đây là một điều phát giác đơn giản, nhưng có một ý nghĩa sâu sắc, điều này nên được suy nghĩ thật kỹ càng, và nên được hiểu biết thật rõ ràng. Chỉ cần tập trung vào phương cách không-phức-tạp này, chúng ta có thể tránh ra xa, hoặc làm tan biến đi, một trạng thái tâm

tiêu cực, cho dù chỉ trong những-giây-phút-rất-ngắn.

Thiền định là một cách để đối mặt với những vấn đề thực tế, và sâu sắc, rồi, chúng ta sẽ hiểu biết thêm rằng, thiền định đã chuyển hóa những vấn đề này thành những điều tích cực và sáng tạo.

Sau một thời gian chúng ta thiền định, một mức độ của sự tập trung và sự bình tĩnh, sẽ bắt đầu tự biểu lộ và phát triển. Chúng ta không thể nói những điều này bao lâu sẽ xảy ra. Đối với một số người, điều này xảy ra gần như ngay lập tức; đối với những người khác, điều này có thể mất vài tuần hoặc vài tháng, hoặc điều này sẽ xảy ra trong một thời gian khá dài, làm cho chúng ta khó nhận biết, vì sự tiến triển rất chậm chạp.

Trong tương lai, vào lúc thích hợp, chúng ta có thể miễn thực hành phương cách tập trung, như cách đếm hơi thở. Tuy nhiên, bạn cần trung thực với chính bạn. Đây có phải là lúc rời bỏ phương cách này không? Bạn đã làm xong mục đích của phương cách này chưa? Bạn cũng không nên viện lý do, là bạn đang đợi chờ một sự hoàn hảo! Bạn sẽ không bao giờ có thể đếm được mười hơi thở, mà không-có-sự-ngập-ngừng. Tuy nhiên, điều này cũng đủ để cho bạn thiết lập sự tập trung, rồi cho bạn hiểu biết thêm một phần nào đó của sự rõ ràng và sự bình tĩnh. Nếu bạn chờ đợi sự hoàn hảo - khi bạn đếm được mười hơi thở, như một dòng chảy không-gián-đoạn, lặp đi lặp lại, trong khoảng trên dưới hai mươi phút - bạn phải chờ đợi một khoảng thời gian, rất dài! Bạn hãy tiếp tục tiến bước lên, khi bạn cảm thấy lúc đó là thời gian thích hợp. Hãy thử

nghiệm nếu bạn cảm thấy thích thú; bạn luôn có thể quay trở lại phương cách này, một lần nữa, trong tương lai nếu bạn cảm thấy cần. Đây là câu trả lời của việc tìm kiếm sự cân bằng giữa sự-di-chuyển quá nhanh, hoặc là sự-không-di-chuyển gì cả.

SỰ KHÔNG DÍNH MẮC

Bạn hãy nhận biết về hơi thở, và bạn hãy nhận biết về bất cứ điều gì khác mà bạn đang có - một cảm giác, một tình cảm, một ý nghĩ, một mùi vị, hoặc một âm thanh. Bạn hãy để cho tâm bạn rộng mở. Bạn quan sát, chứ không phải bạn là người đang canh phòng, hoặc rình rập. Bạn cố gắng không để bạn tham gia vào những-sự-suy-nghĩ. Hãy để những-sự-suy-nghĩ này tự thực hiện chức năng của chúng, rồi sau đó, để những-sự-suy-nghĩ này tự chúng ra đi, nếu không, bạn sẽ không có được sự tự do.

Bạn không để dính mắc vào mọi cảm giác - dù là dễ-chịu, hoặc là khó-chịu - đây, chính là con đường dẫn bạn đi đến sự hạnh phúc.

Chúc bạn may mắn, khi thực hành thiền định.

Source-Nguồn:

<http://buddhismnow.com/2013/07/05/first-steps-buddhist-meditation/>



LY NƯỚC DÂNG MẸ NHẬN LỄ VU LAN

Lê Hoa Wilson

Má tôi tên Nhiều, Quách Thị Nhiều. Ngày bà vào nhà thương sanh ra tôi, ba tôi bận đi nhậu với bạn bè nên bà nói với cô mụ là bà không có chồng và muốn tôi mang họ mẹ. Vì thế tôi thành Quách Thị Lê Hoa. Sau này ba tôi năn nỉ quá nên bà cho ba tôi ra tòa nhận con nhưng vẫn cương quyết để tôi mang họ mẹ. Bà nói một người chồng lo đi nhậu ngày vợ chuyển bụng không xứng đáng để cho con mang họ. Tôi tiếp tục mang họ Quách. Ba tôi tiếp tục nhậu.

Má tôi dốt đặc! Bà chưa từng bao giờ đến trường ngoại trừ một buổi tối vào khoảng năm 1955. Bà tham dự vào lớp học tối của Hội Truyền Bá Quốc Ngữ (mà tôi là cô giáo), học ký được chữ X, rồi thôi. Bà không bao giờ trở lại. Vậy mà trong đầu bà có cả một máy tính điện tử và một bộ nhớ tới mấy chục megabytes .

Vào nhiều năm cuối đời bà bán hột xoàn ở Chợ Củ, Sài Gòn. Mỗi khi có chuyến hàng về từ Hong Kong, bà phân chia hột xoàn thành từng loại lớn nhỏ, sạch dơ, nước trắng hay vàng v.v.. rồi bán sỉ lại cho bạn hàng. Vì không biết chữ nên bà không thể ghi chép lại bằng giấy tờ được. Mọi chuyện mua bán trong ngày bà đều ghi lại trong óc. Chiều về bà ngồi đọc lại cho con ghi chép, vài chục vụ trao đổi với mọi tình tiết éo le, bà nhớ không sót một ly. Tôi chỉ phải ghi chép thôi mà đầu óc còn tá hỏa lên thế mà bà tính bơ, vanh vách không sót một chi tiết nào. Từ

chuyện này tôi cũng học được một bài học là Trời Đất công bình, không cho mình cái này thì bù trừ cái khác, không nên nhìn vào cái thiếu sót mà thất vọng, khóc than.

Má tôi sanh ra trong một gia đình nghèo, rất nghèo. Khi mới lên mười tuổi, ngoại tôi không đủ tiền đóng thuế thân (là một thứ thuế cá nhân cho nhà nước pháp thuộc) nên đem má tôi đến “ở đợ nát lờ” cho bà phủ Ngọc. Tôi tự hỏi có ai còn nhớ đến hai chuyện này không: Đóng thuế thân và ở đợ nát lờ ? Ở đợ nát lờ có nghĩa là mình đem con đến cho nó giúp việc trong nhà người ta, lấy một số tiền về để trả nợ. Con mình làm người ở mà không được trả tiền lương cho đến khi nào mình có đủ tiền đem đến hoàn trả cho nhà chủ tiền mượn lẫn tiền lờ thì mới chuộc được con ra khỏi cảnh nhục nhằn.

Nghe má tôi kể lại, ngoại tôi nước mắt đầm đề, cầm tay con không nỡ rời, lớp thương con, lớp tủi hổ. Ngoại cầm tiền mà khóc mù mẫn. Má tôi mếu máo nhìn ngoại, sợ sệt cho một tương lai đen tối, khắc nghiệt nhưng cương quyết tiến thẳng vào nhà chủ bắt đầu cuộc đời tôi mọi để trả hiếu cho người mẹ nghèo.

Bà phủ Ngọc có hai cô con gái, một bằng tuổi má tôi, một nhỏ hơn hai tuổi. Thời bấy giờ con gái nhà quan, nhà giàu là phải biết may vá thật giỏi, nấu nướng thật ngon , bánh mứt thật khéo, ăn nói dịu dàng... có nghĩa là phải

có đầy đủ công dung ngôn hạnh thì mới được gia đình hàng hoàng sang trọng đến coi mắt và cưới hỏi. Má tôi lớn lên cùng hai cô, làm tất cả mọi chuyện trong nhà, học tất cả khéo léo của chủ. Ngoài những lúc phụ nấu ăn và làm bánh trái thêu thùa, buổi tối bà còn ngồi đấm bóp cho mấy bà khách đánh tứ sắc, đồ ống nhổ trầu, chạy mua cà phê, hủ tiếu v.v... thôi thì mọi chuyện sang hèn gì cũng đổ lên đầu đứa bé gầy nhom mười tuổi !

Nhưng má tôi không hề than khóc số phận hẩm hiu, mới mười tuổi phải đi ở mướn. Bà thấy đó là một chuyện hết sức tự nhiên, cha mẹ nghèo thì con đi ở đợ, không có gì quan trọng hết. Nhưng bà cũng không bao giờ nghĩ là bà sẽ ở mướn trọn đời. Ngay khi quay lưng vào nhà chủ, bà đã tự hứa là sẽ ra khỏi đó dù mẹ có tiền đến chuộc hay không . Bà chắc mót từ đồng xu của khách đánh bài cho, rồi dần dần lớn lên, tài khéo léo của bà khiến bạn bà phải phải nhờ tới mỗi khi nhà có tiệc tùng, cưới hỏi. Tiền thưởng của mấy bà nhà giàu vắt máu tuy ít ỏi nhưng cũng đủ để bà tự chuộc mình ra khỏi cảnh ở đợ nát lòi.

Từ đó bà bắt đầu bán bánh mứt, thức ăn rồi dần dần mở sạp bán quần áo may sẵn ở chợ Cần Thơ rồi cuối cùng là bán hột xoàn ở Chợ Củ, Sài Gòn. Bà ăn mặc giản dị, chưa từng bao giờ biết xài son phấn. Cả đời bà hy sinh cho mẹ và sau đó cho đàn con.

Thấm thía thân phận con nhà nghèo thất học, bà nhất quyết cho anh chị em tôi đi học đến nơi đến chốn dù bà phải tốn hao cực khổ bao nhiêu. Bà buôn gánh bán bưng, thức khuya dậy sớm nhưng không bao giờ cho anh chị

em tôi nghỉ học một ngày để phụ giúp bà. Chúng tôi chỉ được giúp mẹ sau khi đi học về và xong bài vở trong trường.

Có đêm nằm ngủ ở bộ ván ngựa sau bếp, chợt thức dậy lúc gần sáng, tôi thấy bà lui cui nướng bánh để kịp buổi chợ mai. Ngọn đèn dầu lung lay hắt bóng bà lên tường. Nó xiêu vẹo, ngả nghiêng như những bước chân bà khi bưng thau bột nặng trĩu. Lòng tôi rào rạt thương mẹ. Tôi nằm đó nước mắt nóng hổi lăn dài xuống má, cổ họng nghẹn đau vì nén tiếng khóc. Nếu lúc đó tôi nhảy ra khỏi bộ ván ngựa, chạy tới ôm bà khóc chắc bà nghĩ là tôi bị... ma nhập! Vì bà hy sinh mà không chờ đợi tiếng cảm ơn, bà nuôi dưỡng mà không cần đền trả. Bà không nghĩ lỗi thời rắc rối như người có học. Bà đem cuộc đời ra trả ơn cho mẹ, đem máu tim ra nuôi dưỡng đàn con. Giản dị, tự nhiên, toàn vẹn. Không thấy đó là hy sinh, là cao cả, là thiêng liêng.

Tôi không biết nếu khi tôi được sanh ra má tôi đã là người giàu sang, tôi được nuôi dưỡng như con nhà giàu, hãnh diện, kiêu ngạo, khinh người thì tôi sẽ đối phó với những hoàn cảnh trắc trở, khổ đau như thế nào? Tôi đã đi qua cuộc đời với nhiều thất bại, nhục nhằn nhưng bài học về cuộc tranh đấu để vươn lên của mẹ khiến tôi chưa bao giờ ngã xuống mà cứ nằm đó khóc than trách móc số phận, đổ thừa cho những ngôi sao xấu, oán hận sự sắp đặt không công bình của “ông Trời.” Tôi nhìn lại chính mình, sửa đổi và lại cố đứng lên. Tôi chia sẻ bất hạnh, thông cảm lầm lỗi và tha thứ những vấp ngã của mọi người. Vì thế tôi lần lần hoán đổi được những nghiệp xấu mà tôi đã gây ra đời này hay những đời trước. Và tất cả đều là do

má tôi. Bà không nói ra lời nhưng cách sống của bà đã thấm nhuần vào mạch máu tôi và giúp tôi vượt qua biết bao là hăm hồ chông gai của cuộc đời.

Bây giờ má tôi đã qua đời. Tôi nghĩ lại, tôi chưa từng bao giờ nói một lời cảm ơn mẹ. Tôi chưa từng bao giờ nói cho mẹ biết trái tim tôi đã dào dạt bao nhiêu tình cảm biết ơn, nước mắt tôi đã từng chảy tràn trề trong đêm tối khi nhìn bóng mẹ hắt hiu qua ánh đèn dầu. Tôi làm tất cả chuyện bà sai tôi làm nhưng tôi chưa từng rót cho bà một ly nước mà bà không hỏi, nấu cho mẹ một chén cháo mà bà không sai. Dù cho đầu óc má tôi có giản dị tới bậc nào thì chắc tim bà cũng nở ra khi con nhìn mẹ triu mến và dịu dàng nói với mẹ lời cảm ơn. Vậy mà tôi đã chưa từng làm điều đó.

Ngày Lễ Vu Lan báo hiếu sắp tới rồi. Chiều nay khi các cháu đi học về, bài vở đã làm xong, cơm nước đã đầy đủ, mẹ đang ngồi trong phòng khách xem truyền hình, hoặc vá chiếc áo, hoặc đọc một cuốn sách... cháu hãy rót một ly nước đem tới cho mẹ dù mẹ không hỏi. Cháu hãy để ly nước bên cạnh mẹ, quàng tay qua cổ mẹ, cúi xuống hôn mẹ và dịu dàng nói, “Con cảm ơn mẹ.”

Mẹ cháu sẽ ngạc nhiên không biết đứa con nhỏ này ngày hôm nay lên con gì đây hoặc muốn món quà gì đây, nhưng khi mẹ nhìn lên ánh mắt chứa chan sự biết ơn, thương yêu cũng như nụ cười rạng rỡ của cháu, bà lập tức biết rằng ly nước kia được rót ra từ trong trái tim của cháu. Bà sẽ từ hòa nhìn cháu và nói, “Mẹ cũng cảm ơn con.”

Cháu có nghĩ ra được một món quà nào quý hơn là ly nước này trong Ngày Vu Lan báo

hiếu không?

Một bài hát vang vang trong đầu tôi, “ Nếu có thương tôi... xin hãy thương tôi ngay bây giờ!...” Hãy hát đi cháu... Nếu có thương mom... Xin hãy thương mom ngay bây giờ...

Hãy yêu thương mà uống ly nước đi, mẹ nhé!

HU HU LỤC

Thích Nữ Như Thủy

Con Cọp Dễ Thương

Xưa, có một thiền sư sống ẩn dật tại một thâm sơn cùng cốc nọ. Trong một dịp tình cờ sư nhật được một chú bé bị bỏ rơi, đem về hang núi nuôi dưỡng.

Chú bé lớn lên dưới sự chăm sóc của nhà sư giàu lòng bi mẫn, giữa những động đá thâm u, dưới các cội tùng xanh lá. Tâm tính chú cũng đơn sơ và bình yên như con nước trong chảy róc rách qua các hòn cuội trắng. Ngoài vị sư phụ ra chú không hề thấy một nhân vật vào khác. Bạn bè thân thuộc của chú là những thú rừng hiền lành thường doanh vây quần quít chung quanh chú như hươu, nai, khỉ, vượn...

Chú tiểu lớn lên giữa khung trời bao la của thiên nhiên... Và mãi đến lúc trưởng thành chú vẫn có màu mắt trong xanh như trẻ thơ, chú chưa từng biết buồn lo là gì cả!

Giang sơn của chú chỉ có một nhân vật đáng đề phòng là con cọp chúa, thỉnh thoảng mò ra ven suối uống nước ngắm trăng và kêu

“cà um” inh ỏi. Mỗi lần vị chúa rừng này về chú thường theo lệnh thầy, rút lên cội cây cao cho an toàn... Và theo óc tưởng tượng của chú, cọp là một con thú có bộ dáng dữ dằn ghê lắm. Nhưng chú chưa từng giáp mặt nó lần nào, nên rừng núi còn là một tổ ấm an lành, hồn nhiên che chở cho chàng trai mới lớn.

Cho đến một hôm, vị thiền sư được tin người bạn cố tri của mình lâm bệnh nặng. Sư liền quảy túi hạ sơn và chú tiểu cũng được dịp theo thầy xuống núi để học khôn luôn thể. Những trần cảnh xô xao đa diện của thế nhân kêu gọi óc hiếu kỳ của chàng trai hơn là ham muốn. Chàng bỡ ngỡ nhìn ngắm và lắng nghe tất cả với một thái độ lạnh nhạt của người ngoài cuộc. Dòng đời vẫn miên man trôi trôi và chàng đã nhìn nó với cặp mắt xanh xao của tuổi thơ. Tất cả đều có vẻ lạ lùng đến buồn cười. Và trên đường trở về hai thầy trò tình cờ gặp một thiếu nữ bán lụa... Chàng trai kinh ngạc say sưa nhìn gương mặt của người khác phái mà lần đầu tiên chàng thấy có một sự thu hút kỳ lạ... Thấy vẻ sừng sờ của đệ tử nhà tu vội vàng nắm tay chàng rào bước, chàng trai bỡ ngỡ hỏi thầy:

-Bạch tôn sư! Đây là con gì vậy?

Nhà sư buông thông:

-Con cọp đó, đi lẹ lên kéo mất mạng bây giờ.

Hai thầy trò trở về sơn động... Vị sư để ý thấy sau chuyến viễn du, người đệ tử của mình đâm ra thờ thần, bỏ ăn, bỏ ngủ... Và có một cái gì thay đổi trong tâm tư chàng trẻ

tuổi... Và một hôm, sau cơn dần vật tột độ, chàng tìm đến thầy thú thật:

-Bạch tôn sư! Sao mà con nhớ con cọp... hôm ấy quá... con có cảm tưởng rằng... thà rằng... con tìm đến gặp nó cho nó nhai xương con cho rồi. Tán thân mất mạng về tay con cọp dễ thương ấy còn dễ chịu hơn là ở đây mà vàng vạc nhớ thương nó... từ hai mươi năm qua, chưa bao giờ con nếm phải một sự đau đớn kịch liệt như thế này. Con phải làm sao đây?

PC: Trong cuộc đời các nhà tu trẻ tuổi ít ra cũng phải có một lần chúng ta đòi nạp mạng cho một con cọp nhai xương như thế này (ngoại trừ các bậc thánh và những nhà tu bằng ciment hay nylon). Phải làm sao đây, thưa chư hiền hữu?



Hương thừa

Phổ Đồng

*Thềm trắng
trầm thoang hương thừa
Áo mây uơm khói
mấy mùa còn vương
Dưới trăng
loan bóng vô thường
Ra đi còn để
dội trong mây mờ.*

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: