



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 263, NĂM THỨ 21

THÁNG 6-2016



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON**

**CHÂN ĐẠI LƯỢNG**

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

**TÂM KHÔNG**

**TÂM TUỆ TĨNH**

**TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH**

**HÀN TRÚC**

**HỒNG DƯƠNG**

**MINH CHÁNH**

**MINH ĐỨC**

**TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

## MỤC LỤC

<u>Đề hiểu đạo Phật</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Con đường của sự quyết tâm</u>	<i>Hoang Phong dịch</i>	4
<u>Thiền, Thơ</u>	<i>Minh Đức Triều Tâm Ảnh</i>	11
<u>Pháp Cú 308 Phẩm Địa Ngục</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	11
<u>Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền</u>	<i>Án Tâm Lộ</i>	12
<u>Thơ: Thả môt luân hồi</u>	<i>Phổ Đồng</i>	18
<u>Trí tuệ bậc Giác ngộ</u>	<i>HT. Thích Thanh Từ</i>	19
<u>Vô Thường giữa lòng thực tại</u>	<i>Trịnh Xuân Thuận</i>	22
<u>Bệnh tâm thần và thiền định</u>	<i>Mỹ Thanh dịch</i>	24
<u>Tang lễ HT. Thích Thông Lạc</u>	<i>Nguyễn Mạnh Hùng</i>	29
<u>Hư Hư Lục Kiểm khách lừng danh</u>	<i>Thích nữ Như Thủy</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 hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

**Ban Biên Tập**

**Nguyệt San Phật Học**

# Đề hiểu đạo Phật

Người ta cho rằng đạo Phật là đạo Giác ngộ, đức Phật người khai sáng ra đạo Phật là bậc đại giác, là đạo giải thoát. Người tu theo đạo Phật đạt đến cứu cánh là giải thoát khỏi vòng sinh tử, khỏi bị luân hồi, tránh mọi khổ đau của chẳng những của kiếp nhân sinh mà còn cả những thú, cầm.

Có người cho rằng đạo Phật là đạo của từ bi, của bình đẳng của tự do.

Hình như người ta quên đi sự tự do trong đạo Phật. Nhất là những người Phật tử quên đi một yếu tố tự do trong đạo Phật.

Do sự tự do đó, đạo Phật không có một tổ chức duy nhất để thống lãnh toàn thể tín đồ, cho nên những người không chân chính làm hoen ố đạo Phật, không có một giáo quyền để cảnh báo, ngăn chặn.

Đã có đệ tử yêu cầu bốn sư của mình, rút lại quyết định không thừa nhận người đệ tử, nếu không đệ tử sẽ đưa bốn sư ra tòa, để chánh quyền phân xử.

Có nhiều nhà tu lập gia đình có vợ con, rồi từ bỏ vợ con đi tu, quyết chí đi theo con đường của đức Phật, và những bậc chân tu này làm cho người ta thật lòng ngưỡng mộ, nhưng cũng có một số nhà tu không giữ giới hạnh trang nghiêm, cũng có vợ con, đôi gạt người đời vẫn mặc áo nhà tu.

Tất cả đều do sự tự do trong đạo Phật. sự tự do ấy ai biết được sẽ đạt được mục đích tối thượng, ai không biết được chẳng những làm hoen ố cho đạo Phật, mà còn làm cản bước tiến hóa của cá nhân.

Dù rằng cứu cánh của đạo Phật là giải thoát mọi trầm luân, để đạt tới Niết bàn, nhưng muốn đạt được cứu cánh, người Phật tử có nhiều phương tiện để thực hành, người ta cũng thường bào chữa với câu nói “cứu cánh chứng minh phương tiện”, nghĩ là người ta làm thế nào mặc tình, miễn cứu cánh đạt được sẽ chứng minh là phương tiện họ sử dụng đúng. Nhưng chừng nào cứu cánh mới đạt được ? Quan trọng hơn hết là con đường đi sai, sẽ dẫn tới mục đích sau cùng cũng sẽ sai. Chắc chắn như vậy. Vì con đường đó là đạo.

Cho nên đạo Phật có sự tự do, người theo đạo Phật hoàn toàn được tự do, không bị bó buộc vào trong tổ chức và cũng không có tổ chức lãnh đạo nào. Đó là truyền thống của đạo Phật. Vì Phật dạy: “Mỗi người đều là Phật. Hãy tự mình thấp đức lên mà đi”

BBT/NS/Phật Học

# CON ĐƯỜNG CỦA SỰ QUYẾT TÂM

La voie de la détermination

Ilan Dubosc | Hoang Phong chuyên ngữ

Lời giới thiệu của người dịch:

Dưới đây là phần chuyên ngữ một bài viết về một phụ nữ Pháp thật phi thường là bà Alexandra David-Néel (1868-1969), đăng trên tập san "Hương nhìn Phật giáo" (Regard Bouddhiste, số 11, năm 2015). Trong Phật giáo có rất nhiều phụ nữ siêu việt và khác thường, xứng đáng cho chúng ta ngưỡng mộ và kính phục, mà bà Alexandra David-Néel là một trong những người phụ nữ ấy. Bài chuyên ngữ dưới đây là bài thứ ba trong một loạt bài với chủ đề "Phật giáo và người phụ nữ":

« *Này, ta nhất định không lùi bước đâu nhé !* »



*Trên đây là câu nói mà bà Alexandra David-Néel đã thốt lên khi đoàn tùy tùng của bà chạm trán với một đoàn du mục người Mông Cổ trong một hẻm núi quá hẹp mà cả hai bên đều không có chỗ nép sang một bên để nhường đường cho nhau. Lời thốt lên trên đây quả đúng với cái tên của bà là "David đây nè" (trong nguyên bản là "David-Né", rút ngắn từ chữ David-Néel)). Đoàn tùy tùng của bà gồm: người đệ tử thân cận là Lạt-ma Yongden, bốn nhà sư, năm con la và một chiếc xe do bảy la kéo; đoàn du mục Mông Cổ thì gồm khoảng một trăm con lạc đà và cả một đám người chặn đất. Hôm đó là ngày 5 tháng 2 năm 1921, vào lúc sáng tinh sương, khi bà Alexandra rời ngôi chùa Kum-Bum trên miền đông bắc Tây Tạng để đến Lhasa, một thành phố cấm, và bà đã phải mất ba năm để đi hết đoạn đường này. Thật ra lúc đó bà cũng chưa có một quyết tâm rõ rệt nào cả, sở dĩ thái độ bên ngoài của bà có vẻ cứng rắn không nhượng bộ, chẳng qua là vì đoàn du mục Mông Cổ bắt chợt hiện ra cản lối gây cho bà một chút bực bội trong khi đang mãi mê ngắm nhìn khung cảnh hùng vĩ của thiên nhiên trước mặt mình. Đứng ra thì bà phải nhường lối, bởi vì một toán người nhỏ phải thụt lùi trước một đoàn du mục đông hơn, thế nhưng vấn đề là "sĩ diện". Từ 9 năm trước, sau khi tiếp xúc lần đầu tiên với Đức Đạt-lai Lạt-ma XIII (Đức Đạt-lai Lạt-ma hiện tại là vị thứ XIV, hóa thân của Đức Đạt-lai Lạt-ma XIII), bà luôn hòa mình với người dân Tây Tạng, học hỏi tín ngưỡng của họ và cùng sống chung với họ. Nhờ đó bà hiểu rằng lùi*

*bước là một sự bẽ mặt trước những người đồng hành với mình, là một người hèn nhát sẵn sàng bỏ rơi họ khi gặp phải khó khăn, vì thế đối với bà chuyện nhượng bộ không thể xảy ra được. Hai bên bắt đầu lớn tiếng, và trước sự cương quyết của Jetsunma (người phụ nữ Lạt-ma vĩ đại) Yishé Tön-Me (Ngọn đèn của Trí Tuệ) (biệt danh mà người Tây Tạng đặt cho bà), đoàn du mục đành phải ì ạch quay đầu và nhường bước, đồng thời thì bà cũng kín đáo cố tình đánh rơi xuống đất hai đồng tiền bằng bạc với giá trị cao để bồi thường cho đoàn chăn dắt lạc đà, mà những người trong đoàn tùy tùng của bà không một ai hay biết (các đoàn du mục vào thời bấy giờ thường là các đoàn người đi buôn hoặc chuyên chở hàng hóa).*

Bà Alexandra thực hiện cuộc phiêu lưu trên đây lúc 52 tuổi. Bà sinh năm 1868, và ngay từ lúc còn thơ ấu bà cũng đã bắt đầu suy nghĩ về các vấn đề tâm linh, và nhất là mỗi khi làm việc gì thì làm đến cùng, không ai có thể ngăn cản được. Bà từng viết về tuổi trẻ của mình như sau : "Tìm cách trừng phạt tôi là chuyện vô ích. Không một ai có thể tìm thấy chỗ yếu của tôi cả. Trừng phạt bằng cách bắt tôi phải chịu mọi thứ thiếu thốn chẳng ăn thua gì. Trước mười lăm tuổi tôi đã lén lút tập sống khắc khổ thật khủng khiếp (nhịn đói). Theo tôi thì tâm thức phải khắc phục thân xác và biến nó trở thành một công cụ".

Ngay từ lúc còn vị thành niên, Alexandra David đã quan tâm đến ba lãnh

*Hình bên phải: Bà Alexandra David-Néel giả dạng một người ăn xin Tây Tạng, lưng đeo một cái nồi và một cái bọc bằng da để buộc vào một cái ống dùi để thổi lửa, cúi là phân bò (yack) phơi khô.*

vực thật rõ rệt, chi phối cuộc đời mình sau này, đó là: chính trị, tâm linh và kiếp sống lãng du. Về mặt chính trị thì bà chủ trương một sự tự do tuyệt đối phi chính phủ (anarchism), về lãnh vực tâm linh thì bà thường xuyên tiếp xúc với các hiệp hội nghiên cứu về những chuyện huyền bí (occultist) và duy linh (spiritualist) (đây là các phong trào mới mẻ trong thế giới Tây Phương vào thời bấy giờ - tức thời kỳ thuộc địa từ thế kỷ XIX đến đầu thế kỷ XX- chịu ít nhiều ảnh hưởng từ các tín ngưỡng Á Đông) tại Luân Đôn và sau đó là Paris, đồng thời bà cũng theo học các ngành văn minh đông phương tại các trường Collège de France và Sorbonne (là hai trường đại học lâu đời và lừng danh nhất của Pháp). Bà theo Phật giáo từ lúc 21 tuổi, và sau này bà thường



hãnh diện khoe rằng mình là người Phật tử đầu tiên của cả nước Pháp. Về mặt phiêu lưu thì sau nhiều lần trốn gia đình sang Anh và Ý khi còn ở tuổi vị thành niên (*lúc mới 15 tuổi*), người con gái với vóc dáng yếu đuối đó - chỉ cao 1m65 - đã sang tận Tích Lan và Ấn Độ khi chưa đến tuổi ba mươi. Cũng nên hiểu rằng vào thập niên 1890, phiêu lưu như thế là cả một sự liều lĩnh vô song. Bà đến các nơi này là để mong được học hỏi thêm về tín ngưỡng Phật giáo của mình, và chuyến phiêu lưu trên đây cũng là chuyến đầu tiên mở màn cho cả một kiếp lãng du sau này của bà trong thế giới Đông Phương. Thật vậy bà chỉ vĩnh viễn quay về Pháp năm 1946, lúc bà 78 tuổi!

Bà từng là ca sĩ nhạc kịch cổ điển (opera) tại Hà Nội và sau đó tại Tunis (Tunisia), và cũng tại nơi này bà đã gặp người chồng là Philippe Néel, và thật ra đây cũng chỉ là những bước đầu chập chững của cả một kiếp người phiêu bạt: Thật vậy từ ngày còn trẻ Alexandra đã quyết tâm sẽ lưu lại tên tuổi mình trong giới văn học và nhất là trong ngành Đông Phương học sau này. Sau đám cưới được vài hôm thì bà bắt đầu một loạt các cuộc du hành ở Âu Châu và các nước Bắc Phi: tình duyên của bà gần như chỉ là một sự trao đổi thư từ cho đến ngày chồng bà qua đời. Dù đang ở đâu bà đều viết thư cho chồng và người chồng thì giữ gìn cẩn thận các lá thư ấy để sau này bà làm tài liệu viết lách. Chồng bà quản lý tài sản do bà để lại và gửi cho bà mỗi khi cần đến, hầu giúp bà tiếp tục các cuộc phiêu lưu (*bà là con một sinh ra trong một gia đình trung lưu*).

Ngày 9 tháng 8 năm 1911, tức là 7 năm sau ngày cưới, và lúc đó bà đã 43 tuổi, lại thêm một lần nữa bà từ biệt chồng để thực hiện một chuyến du hành dự trù sẽ kéo dài 18 tháng, thế nhưng bà chỉ trở về sau 14 năm. Chuyến đi này đã đưa bà đến Tích Lan,

Triều Tiên và sau cùng là kinh đô Lhasa của xứ Tây Tạng huyền bí.

*"Thật ra thì tôi cũng nhớ quê hương, thế nhưng cái quê hương ấy thì lại không phải là quê hương tôi..."*

Sau đó bà lại tiếp tục du hành khắp nơi ở Ấn Độ, thúc đẩy bởi sự ham muốn tìm hiểu tất cả các tôn giáo khác cũng như các lãnh vực tâm linh khác, bà tiếp xúc với nhiều bậc chân tu và học giả uyên bác, viếng thăm đền chùa và thư viện khắp nơi. Năm 1912 bà lại rời nước Ấn để trở lại Sikkim, một tiểu quốc thuộc miền bắc Ấn (*đã trở thành một tiểu bang của Ấn Độ từ năm 1975*). Bà được những người tu hành khắp nơi kính mến, xem bà là một học giả lỗi lạc, một người Phật giáo chân chính, một người đồng tu ngang hàng với họ, và nhờ đó bà đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma XIII sống lưu vong ở Sikkim tiếp kiến. Và cũng tại nơi này đã hiện ra trước mặt bà các ngọn đèo "cheo leo và hùng vĩ" của xứ Tây Tạng, vươn lên giữa các tầng mây và đã mang lại cho bà một sự chấn động mạnh: *"Thật ra lúc đó tôi cũng chỉ cảm thấy bị mê hoặc thế thôi. Tôi có cảm giác là mình đang đứng bên bờ của một sự huyền bí mênh mông"*. Thế nhưng ước vọng khám phá sự huyền bí đó của "Quê hương tuyệt phủ" sau này đã trở thành mục tiêu của cả phần còn lại của cuộc đời bà...

Sau một chuyến du hành ngắn ở Nepal và Ấn Độ, bà lại trở về Sikkim năm 1913, và trong chuyến trở về này, ba sự kiện trọng đại đã làm biến đổi cả cuộc đời bà: trước hết là các vị Lạt-ma tại đây đã trao tặng bà một chiếc áo *latmani* (áo của các vị Lạt-ma nữ giới), kể đó bà có dịp gặp lại vị *gomchen* (thủ lãnh của các vị Lạt-ma) tại Cachen (*một thị trấn thuộc miền bắc Sikkim*), ông là một nhà sư ẩn dật và cũng là

một vị thầy lỗi lạc của Phật giáo Tan-tra; và sau hết là bà gặp được một nhà sư còn trẻ mới 15 tuổi là Aphur Yongden, tự nguyện theo giúp đỡ bà. Nhà sư trẻ tuổi này sau đó đã trở thành đệ tử của bà và cũng là người dẫn đường cho bà trong các chuyến du hành. Hai người không hề rời nhau nửa bước cho đến ngày Yongden qua đời năm 1955.

Trong hai năm liền từ 1914 đến 1916, bà ẩn cư một mình trong một hang động trên Hy-mã Lạp-sơn, và tu tập theo giáo pháp do vị gomchen truyền lại cho bà. Thật ra trước đó bà cũng phải tạo áp lực không ít trước khi được vị này nhận làm đệ tử và cho phép bà

thụ giới các nghi lễ tan-tra bí truyền, đôi khi thật hết sức kinh hoàng. Thế nhưng mặt khác thì xứ sở Tây Tạng cũng vẫn cứ tiếp tục mê hoặc và ám ảnh bà, và dù những người thực dân Anh cấm không cho bà lên Tây Tạng, nhưng bà bất chấp cứ đi, và đã đến được Shigatzé (một tỉnh lỵ miền nam Tây Tạng). Tại nơi này bà gặp được vị Panchen Lama (một vị lãnh đạo thuộc một dòng tái sinh đứng hàng thứ hai sau dòng tái sinh của các vị Đạt-lai Lạt-ma), và đã được vị này ban tặng chiếc áo cà-sa của chính mình.

(Xin nhắc lại chuyện xưa: Mahakassapa



*Bà Alexandra David-Néel và người con nuôi Aphur Yongden, một vị Lạt-ma còn trẻ luôn ở bên cạnh bà trong các chuyến du hành.*



*Lachen Gomchen Rinpoché (1867-1947), một vị Lạt-ma của phái Ninh-mã (Nyinmapa), thầy của bà Alexandra từ năm 1915. Nhà sư nổi tiếng Anagarika Govinda (1898-1985) gốc người Đức cũng đã từng đến Sikkim và đã gặp được vị Lạt-ma Gomchen này năm 1937,*

tiếng Phạn là Mahakashyapa, Hán dịch là Ma-ha Ca-diếp) tên tục Pippali, là một trong số các đệ tử uyên bác nhất của Đức Phật. Ông sinh ra trong một gia đình Bà-la-môn giàu có. Gia đình cưới cho ông một người vợ thật xinh đẹp là Bhaddha Kapilani, thế nhưng cả hai đều có chân tu, sống với nhau như anh em và cả hai đều có ý định rời bỏ gia đình để tìm đường tu tập. Một hôm - và cũng đúng vào ngày Đức Phật đạt được Giác Ngộ - Pippali quyết định rời bỏ gia đình để tìm thầy tu tập. Một thời gian sau, vào một hôm khi Đức Phật đang trên đường từ Rajagra/Kinh đô Vương Xá của xứ Maghada/Ma-kiệt-đà đến thị trấn Nalanda/Na-lan-đà, nhờ sự quán thấy siêu nhiên Ngài biết trước là mình sắp gặp một người đệ tử thật thông thái. Thật vậy Pippali gặp Đức Phật và tăng đoàn của Ngài đang đi trên đường và nhận ra ngay một người tỳ kheo trong tăng đoàn là Đấng Thế Tôn, Pippali bèn phủ phục dưới chân Ngài và xin được làm đệ tử của Ngài. Đức Phật chấp nhận và thụ phong cho Pippali. Kinh sách về sau này đều gọi Pippali sau cuộc gặp gỡ đó là Mahakassapa/Ma-ha Ca-diếp. Trên đường, Đức Phật và tăng đoàn dừng lại dưới một gốc cây để nghỉ chân, Mahakassapa bèn cởi chiếc áo mình đang mặc, xếp lại làm tọa cụ để Đức Phật ngồi. Thấy thế Đức Phật cũng cởi áo mình để khoác lên cho Mahakassapa. Khi Mahakassapa mặc chiếc áo của Đức Phật lên người thì mặt đất bỗng nhiên rung chuyển. Sau đó Đức Phật đặc biệt thuyết giảng riêng cho Mahakassapa và tám ngày sau thì Mahakassapa đạt được thể dạng arhat/A-la-hán. Sự tích tặng áo đã có từ những thời kỳ xa xưa là như thế).

Sau khi quay lại Sikkim thì bà bị chính quyền thực dân Anh trục xuất khỏi nơi này (Sikkim nằm sát biên giới phía nam Tây Tạng và cũng là một nơi thuận tiện để đến

kinh đô Lhasa, không xa về phía đông bắc. Chính quyền thuộc địa trục xuất bà khỏi Sikkim là để ngăn chặn không cho bà đến Lhasa), thế nhưng bà vẫn quyết tâm sẽ đến thành phố cấm này cho bằng được dù phải trả bất cứ giá nào.

Các cuộc du hành bất tận của bà sau này đều có thể hiểu như là các cách tránh né sự cấm đoán trên đây nhằm tìm đường lên Tây tạng (một trong các chuyến đi này đã đưa bà đến Hà Nội - tại đây bà có viếng đền thờ hai Bà Trưng - sau đó bằng đường bộ bà vượt biên giới sang Vân Nam, đi về về hướng Tây tìm đường lên Tây Tạng). Thế nhưng các chuyến du hành lén lút đó cũng đã tạo dịp cho bà tiếp xúc - như từng xảy ra trước đây - với nhiều nhà tu hành và học giả uyên bác tại Miến Điện, Mã Lai, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên và cả Trung Quốc.

(Trong quyển sách mang tựa "Voyages et aventures de l'esprit"/"Các cuộc du hành và phiêu lưu của linh hồn", có một chương nói về Việt Nam với tựa "Indochine, Mythe éternel"/"Đông Dương, một Huyền Thoại muôn đời". Trong chương này bà thuật lại cuộc viếng thăm đền thờ hai Bà Trưng ở Hà Nội, bà thắp vài nén hương lấy từ bó hương mà chính bà mang theo để cắm lên bàn thờ hai Bà. Hai pho tượng của hai Bà được tạc đứng với kích thước lớn hơn người thường. Khi bà tiến đến hai pho tượng này và tượng thốt voi đặt cạnh bàn thờ thì người bộ lão giữ đèn thét lên không cho bà đến gần, và cho biết rằng nếu đến gần thì về nhà sẽ bị "ôm đau". Mượn dịp này bà giải thích về sự tin tưởng dân gian về sự ám ảnh của "oan hồn" người chết, nhất là "oan hồn" của những người tự tử. Bà nhắc lại sự tích hai Bà Trưng và cho biết là sau khi bị quân Tàu đánh bại thì hai Bà đã tự tử, thế nhưng bà cũng cho biết thêm là chuyện đã xảy ra từ 18



thế kỷ trước. Phải chăng bà nêu lên điều này là có ý cho biết sự sợ hãi trên đây cũng chỉ là một sự "mê tín" dân gian?).

Năm 1918 trong một bối cảnh đầy loạn lạc của Trung Quốc thời bấy giờ, bà đã vượt 2500 cây số từ Bắc Kinh để đến ngôi chùa Kum-Bum trong tỉnh Amdo thuộc miền bắc Tây Tạng (Amdo là nơi sinh của Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV. Kum-Bum là một ngôi chùa đồ sộ và nổi tiếng, được xây dựng từ thế kỷ XVI. Ngôi chánh điện có thể chứa 2000 người, mái ngói sáng chói được thếp với 350 ký vàng ròng, bên trong chính điện có một bảo tháp bằng bạc nặng 1500 ký. Khi bà Alexandra đến đây thì trong chùa có 3800 vị Lạt-ma đang tu tập. Trước đó, vào năm 1845 cũng đã từng có vị hai cố đạo truyền giáo Ki tô là Évariste Huc và Gabet đã từng đến ngôi chùa Kum Bum này). Bà Alexandra lưu lại ngôi chùa này hai năm rưỡi, nghiên cứu kinh sách, học tiếng Tây Tạng (bà nói thật sành sỏi sau này) và đồng thời bà cũng tìm hiểu về các miền thảo nguyên trong vùng này. Ngày 5 tháng 2 năm 1921, bà rời tu viện Kum-Bum lên đường đi Lhasa. Theo đường chim bay thì hai nơi chỉ cách nhau 1300 cây số, đứng ra thì chẳng nghĩa lý gì đối với một người phụ nữ quen xông pha như bà, thế nhưng trên thực tế thì không biết bao nhiêu gian nan và trở ngại đã xảy đến với bà, sở dĩ bà vượt hết con đường này là nhờ lòng quyết tâm phi thường của mình (như đã nói đến trên đây, bà và người con nuôi Yongden phải mất ba năm để đi từ tu viện Kum-Bum để đến Lhasa). Sau hai lần thất bại khi tiến vào Tây Tạng qua ngõ Jyekundo (nay đã bị người Trung Quốc đổi tên là Gyêgu) bà đành phải tạm thời bỏ cuộc. Thế nhưng bà vẫn nhất quyết phải đến Lhasa cho bằng được, dù phải đổi cả tánh mạng mình. Dầu sao hai lần thất bại trên đây cũng không

phải là hoàn toàn vô ích, vì đã giúp bà quen chịu đựng giá rét, mệt mỏi, và vượt đèo ở các độ cao.

Sau đó bà mượn ngõ Vân Nam, len lỏi qua mạng lưới kiểm soát của người Anh và đã lọt được vào Tây Tạng. Lúc đó bà đã 55 tuổi, thế nhưng bà và người con nuôi là Yongden đã vượt hết một đoạn đường 2000 cây số. Cả hai giả dạng những người hành hương Tây Tạng, trang bị của họ thật hết sức đơn sơ: một chiếc lều bé xíu, một cái nồi, hai cái bát, đĩa muỗng, một ít vàng và bạc, hai khẩu súng lục giấu kín trong người, một chiếc đồng hồ, một địa bàn, một vài mảnh giấy phác họa các địa điểm hành trình. Trong bốn tháng đầu lúc nào bà cũng lo sợ bị lộ (da trắng hơn người khác, nói tiếng Tây Tạng không rành..., tất cả có thể khiến cho những người dân làng tò mò để ý nghi ngờ). Giữa mùa đông họ vượt qua những vùng hoang vu hoàn toàn xa lạ, đầy giặc cướp, các thung lũng không lối ra, rừng rậm, đồng cỏ, các ngọn đèo ngập tuyết... Thế nhưng sau cùng thì họ cũng đã đến được Lhasa vào tháng hai năm 1924 hoàn toàn kiệt lực. Họ lưu lại hai tháng ở Lhasa, sống hòa mình với những người Tây Tạng hành hương, và sau đó rời Tây Tạng qua ngõ Jyantze (một thị trấn ở độ cao 4000 thước, thuộc miền nam Tây Tạng), và tại nơi này bà đã gặp vị đại diện người Anh và cho biết về chuyến đi vừa qua của mình, khiến vị này phải sửng sốt nhưng không tránh khỏi một thoáng hoài nghi. Sau đó bà tiếp tục lưu lại Ấn Độ thêm một năm nữa trước khi trở về Pháp, sau 14 năm xa nhà! Lạt-ma Aphur Yongden cũng theo bà về Pháp và bà đã làm thủ tục chính thức xin làm con nuôi. Dù cuộc hành trình nổi tiếng trên đây đã chấm dứt, thế nhưng không phải vì thế mà bà chịu ngồi yên một chỗ, mà lại tiếp tục các cuộc hành trình khác. Sau nhiều chuyến du hành liên tiếp

kéo dài trong nhiều năm ở các nước Âu Châu, năm 1928 bà định cư ở Digne (một thị trấn ở miền nam nước Pháp). Bà bắt đầu viết lách và xuất bản một số sách thuật lại các cuộc hành trình của mình và cả các sách với các chủ đề khác. Năm 1937, bà lại quyết định đi Trung Quốc, lúc đó bà đã 69 tuổi. Cuộc hành trình kéo dài 9 năm trong một xứ sở hoàn toàn loạn lạc vào giữa thời kỳ chiến tranh Hoa-Nhật (bà muốn chứng kiến tận mắt cuộc chiến tranh này). Thế nhưng cuộc du hành trên đây không được hoàn toàn suôn sẻ: năm 1941 bà nhận được tin chồng bà qua đời. Năm 1946 bà quay hẳn về Pháp, tiếp tục viết lách không hề biết mệt mỏi là gì. Nhờ sự chăm sóc và giúp đỡ của một người phụ nữ là Marie-Madeleine Peyronnet bà đã hoàn tất các tác phẩm của đời mình trước khi nhắm mắt năm 1969, thọ 101 tuổi.

Trên đây là cuộc đời phi thường của một người phụ nữ vào đầu thế kỷ XX, phản ánh một sự quyết tâm thực hiện cho bằng được những ước mơ tuổi trẻ của mình, và đồng thời cũng cho thấy là người phụ nữ không hề thua kém người đàn ông trong lãnh vực tâm linh và tín ngưỡng Á Đông, mà [vào thời bấy giờ] gần như là chỉ dành riêng cho nam giới. Suốt một kiếp người lúc nào bà Alexandra David-Néel cũng phải phấn đấu với chính mình, vì thế bà cũng không sao tránh hết được những giây phút đau buồn, nhưng nhờ sự tu tập mà bà đã khắc phục được tất cả. Tuy thế, lúc nào bà cũng kín đáo và khiêm tốn, không hé lộ những gì mà mình đã đạt được trong việc tu tập. Phải thật bén nhạy mới nhận thấy được các điều đó "giữa hai dòng chữ" trong các câu chuyện mà bà thuật lại về một vài sự kiện nho nhỏ trong các cuộc hành trình của bà. Chẳng hạn như năm 1912, trong khi bà đang ngồi thiền thì có một con cọp tiến đến gần bà chỉ cách độ hai thước (con cọp phải thôi lui trước sức

manh tập trung tâm thần của bà); một lần khác trong khi vượt đèo giữa một cơn bão tuyết bà phải vận dụng phép phát động nội nhiệt gọi là tumo của các nhà sư Tây Tạng để sấy khô vài que diêm cuối cùng đã bị ướt sũng; hoặc vào những năm cuối cùng trước khi mất, bà không còn duỗi lưng để nằm mà phải ngủ ngòì trong ghé (bà sử dụng sự tập trung thiền định để hóa giải các sự đau đớn trên thân xác)...

Mong sao cuộc đời của bà, phản ánh bởi lời câu châm ngôn do chính bà nêu lên: "Hãy cứ để cho con tim mình hướng dẫn và cứ bước theo hướng mà mình trông thấy bằng đôi mắt của chính mình", sẽ làm tấm gương sáng cho chúng ta soi, mang lại cho chúng ta nhiều quyết tâm hơn trong việc thực hiện những ước mơ của đời mình, dù cho những ước mơ ấy có phi lý đến đâu đi nữa trước mắt những kẻ bàng quang.

Nhằm tìm hiểu thêm:

- Độc giả có thể xem 27 quyển sách của bà (thuộc đủ các thể loại: thuật chuyện, tham luận, tiểu thuyết, thư tín...) đã được xuất bản, một phần lớn được phát hành dưới dạng sách bỏ túi (pockets) (có nghĩa là với giá rẻ và dễ mang theo người). Trước hết nên xem quyển "Voyage d'une parisienne à Lhassa" ("Chuyến du hành của một người phụ nữ Paris tại Lhassa), nhà xuất bản Pocket, và sau đó có thể xem thêm một quyển sách khác thuật lại tiểu sử và các chuyến du hành của bà với tựa "Alexandra David-Néel, vie et voyages"/"Cuộc đời và các chuyến du hành của bà Alexandra David-Néel", tác giả Joëlle Désiré-Marchand, nhà xuất bản Artaud.

- Ngoài ra mọi người đều có thể viếng ngôi nhà của bà ở Dignes-les-Bains (miền nam

nước Pháp), nay là một bảo tàng viện: <http://alexandra-david-neel.com/>

Maison Alexandra David-Néel  
27 avenue du maréchal Juin  
04000 Digne-les-Bains  
Tel : 04 92 31 32 38  
contacts mail : [maison.adn@dignelesbains.fr](mailto:maison.adn@dignelesbains.fr)



## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Địa Ngục

308

*Tốt hơn nuốt hòn sắt  
Cháy đỏ như than hồng,  
Hơn ác giới, buông lung  
Ăn đồ ăn quốc độ.*

# Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền -

## Ấn Tâm Lộ



*Phòng hành thiền của Đức Đạt Lai Lạt Ma được tắm trong ánh nắng dịu dàng của buổi sáng. Những tủ đựng đồ bằng gỗ chạm trổ tinh vi đứng dọc bên tường, ở giữa chúng tôi có thể thấy nhiều bức tượng bằng đồng và vô số sản phẩm thủ công tôn giáo. Cả kho kinh điển Tây Tạng gói trong những tấm vải vàng và gấm thêu kim tuyến chôn cất đầy những kệ sách được làm theo truyền thống. Trung tâm của phòng được chiếm ưu thế bởi một bàn thờ trang trí công phu. Một bức tượng - cao không quá hai bộ được đặt trong một ngôi điện nhỏ nhỏ bằng gỗ và thủy tinh - thật là một nơi đáng ngưỡng mộ. Không gian trầm lặng tuyệt đẹp, một sự thanh lịch bình dị.*

Tenzin Taklth ra dấu cho tôi ngồi gần cửa ra vào trên một tấm thảm Tây Tạng vuông nhỏ. Tôi xếp đặt máy ghi hình trên một giá ba chân. Không nói tiếng nào, Đức Đạt Lai Lạt Ma đi ra phía sau chiếc bàn gỗ. Ngài thả chân ra khỏi đôi dép và ngồi trong tư thế hoa sen, tựa lưng vào bức tường ván ép. Ngài sửa y áo, nhắm đôi mắt lại, và bắt

đầu hành thiền. Tôi khởi động máy quay phim và nghe tiếng động nhẹ nhàng của máy khi nó ghi hình tu sĩ Tây Tạng trong đĩa kỹ thuật số digital.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói với tôi vài vấn đề về thời khóa buổi sáng của ngài: "Ngay khi thức dậy, hàng ngày đúng 3:30, tôi trì tụng vài mật ngôn hay những lời cầu nguyện. Những tư tưởng đầu tiên của tôi: Đức Phật và những lời dạy của Ngài về từ bi, giáo lý duyên khởi. Đó là những gì tôi luôn luôn làm - suốt ngày còn lại được hướng dẫn phù hợp với hai điều này: lòng vị tha và duyên khởi. Sau đó là lễ phủ phục. Tôi nghĩ tất cả việc lễ phủ phục và tập thể dục, khoảng ba mươi phút. Tôi luôn luôn tắm sau đó. Sau đó khoảng 5 giờ hay đôi khi 4:40 là điễm tâm. Người em trai của tôi luôn luôn đùa với tôi rằng: mục tiêu thật sự của việc thức dậy sớm là để điễm tâm. Thông thường, như một tu sĩ Phật Giáo, không ăn chiều."

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma an trú trong việc

hành thiền, đôi mắt của tôi điều chỉnh cho thích hợp với ánh sáng dịu xuống. Ngay thẳng từ tôi qua căn phòng là một bức tranh tường được lồng trong một chiếc tủ gỗ và kính. Nó cho thấy một hình tượng Đức Phật vận y màu hoàng thổ giản dị; phía sau là những dãy núi xanh rì và những dòng suối uốn khúc. Đầu của Đức Phật y theo những tỉ lệ truyền thống, với đôi tai dài và nhục kế biểu thị sự Giác Ngộ. Ngài có một cái nhìn vô định - giữa mỉm cười và ung dung. Toàn bộ khuôn mặt Ngài - gò má mỗm mỗm, cằm nhỏ, khóe mắt - hàm súc sự hoan hỉ chớm nở.

Việc hành thiền của Đức Đạt Lai Lạt Ma rõ ràng đi vào một thể trạng nội tại sâu xa nào đó rất nhanh. Không điều gì hiện hữu bên ngoài ngài - không chiếc phòng, không Tenzin và tôi chỉ ngồi cách vài bộ. Kiểu mẫu hành thiền của ngài thì khác với một thiền sư. Giống như nhiều Lạt Ma Tây Tạng, ngài không ngồi im như đá tảng và cứng nhắc. Luôn luôn có những chuyển động nhẹ. Ngài xoay bên này bên nọ; ngài dừng lại đứng yên hoàn toàn trong một lúc; sau đó là một mặt ngôn ngẩn thì thảm qua hơi thở ngài, một cánh tay đưa ra phía sau cổ để gãi một vết ngứa. Nếu tôi chưa từng xem ngài an trú trong thiền sâu lắng trước đây, thì tôi sẽ cho rằng ngài đang trạo cử bồn chồn.

Đột nhiên, đôi mắt của ngài quay trở lại trong hồ mắt và mi mắt mở hé rung rinh một cách vô tình. Chuyển động riêng biệt đang quấy rầy.

Bàn làm việc của Đức Đạt Lai Lạt Ma thì lộn xộn. Những kính điện của ngài - hàng đồng sách vở chưa được đóng lại, một lục bình thủy tinh chưng hoa, một đèn bàn đưa lên đưa xuống, và một tượng Phật nhỏ bằng đồng. Cũng có một con dao quân đội Thụy Sĩ cao cấp, chen chúc nhau với nhiều công

dụng, kể bên là một đồng hồ bàn với một bức tượng nhỏ trên đỉnh. Bên trái của ngài là một tủ gỗ cao đến đầu gối phủ một tấm giấy đỏ phía trên. Một tủ tương tự khác, đặt phía bên phải trong phần lõm nhỏ của vách tường. Chồng chất trên ấy là sách, kính điện Tây Tạng, ba bình đựng đầy bút mực và bút đánh dấu và một lọ thuốc bỏ. Cao chót vót bên trên còn lại là một bó hoa lụa vàng đỏ sum suê - hầu hết là hoa huệ và hoa hồng - ngập tràn từ một chậu hoa bằng đá phiến xám. Chúng trông như thật một cách lạ kỳ, với những giọt sương trên cánh hoa. Một dụng cụ điều khiển TV để bên cạnh.

Phòng hành thiền là chỗ riêng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, một nơi để quán chiếu cũng như làm việc. Đó là một nơi mà ngài có thể thật sự một mình - ngài bàn bạc và chào đón khách viếng trong tòa nhà hội kiến gần cửa ra vào của khu cư trú. Chính nơi này, trong phòng này mà ngài huy động những nguồn lực nội tại - qua thiền tập, qua đọc tụng lại những lời của các bậc thầy Tây Tạng từ xưa - để đạt tới tuệ giác cần thiết để hướng dẫn chính ngài và dân tộc ngài qua những thời gian khó khăn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma lấy kính ra khi ngài hành thiền, và đó là vấn đề khi tôi lần đầu tiên nhận thức tuổi tác của ngài một cách chính xác như thế nào. Tôi có thể thấy không gian sâu thẳm phía sau đôi mắt ngài, nếp nhăn chạy thẳng từ xương gò má đến cằm ngài. Vị lãnh tụ Tây Tạng lúc đó khoảng giữa tuổi sáu mươi.

Tôi cảm thấy an lạc khi nhìn vào khuôn mặt Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nó quá tương phản với tôi. Khuôn mặt ngài đầy những nếp nhăn, mỗi đường kẻ lên một câu chuyện gian khó, đau khổ, hay sung sướng. Mặc dù tôi chỉ trẻ hơn ngài mười tuổi, nhưng bộ mặt tôi tương

đôi nhãn tron, những nếp nhăn mới bắt đầu lộ dạng. Khuôn mặt tôi thường là nguồn gốc làm tôi bức tức lắm. Không phải bởi vì nó xấu xí hay chướng mắt, nhưng bởi vì nó dường như luôn luôn ngủ. Nó không là một bộ mặt làm người ta có thể gọi là sống động. Tôi lớn lên trong một gia đình Trung Hoa truyền thống. Biểu lộ công khai cảm xúc không được khuyến khích. Có những thời khắc bất thường khi tôi cho thấy một niềm vui thật sự - khi tôi nhận bao lì xì đỏ từ người chú thứ 9 của tôi nhân năm mới. Tôi đã cười nhăn cả khuôn mặt ra. Và tôi cũng có thể biểu lộ một cơn giận cực độ khi người em gái tôi liệng quyển truyện chương ưa thích của tôi ra cửa sổ. Nhưng thường thường tôi nuôi dưỡng một khuôn mặt trung tính. Tôi thường tự ý thức, và sự bảo vệ của tôi được liên tục. Có lẽ đó là tại sao tôi là một người chơi bài xì cừ khôi ở trường đại học cộng đồng (college).

Giữ bộ mặt trung tính phớt tỉnh thích hợp cho tôi đủ để sống hầu như cả đời tôi. Nhưng trong những năm gần đây, tôi khám phá ra rằng tôi đã phải trả giá cho việc đó. Qua năm tháng, năng lực trải nghiệm cảm xúc của tôi trở nên yếu kém. Điều này đáng chú ý hơn cả khi mẹ tôi mất. Tôi thấy rằng tôi phải tập trung một cách có ý thức những cảm giác đau buồn trong tang lễ của mẹ tôi. Tôi đã trở thành một người Á châu tinh tú khó hiểu thấu được.

Tuy nhiên, Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu hiện cả tâm hồn ngài trên mặt. Nhiều người đã chú ý điều này về ngài, kể cả Paul Ekman, một giáo sư tâm lý học và chuyên gia thế giới về những biểu lộ trên mặt.

Ekman là một người thành thạo về khuôn mặt con người. Ông đã nghiên cứu nó trong chi tiết tỉ mỉ trong bốn thập niên. Trong

nghiên cứu của ông, Ekman đã chia thành những loại cơ mặt và nghiên cứu vấn đề chúng co rút và kéo giật như thế nào để sinh ra khoảng bảy nghìn (7,000) biểu lộ khác nhau. Ông đã liên hệ đầy đủ ý nghĩa nhất những thứ này đến những gì chúng biểu thị một cách cảm xúc. Trong tiến trình, ông đã trở thành một điều tra viên về nói dối xuất sắc. Tiếp theo sau vụ đánh bom 11 tháng 09 năm 2001, cơ quan CIA-FBI chống khủng bố đã mượn Ekman như một cố vấn cho vấn đề điều tra nói dối như thế nào khi hỏi cung những nghi can. Một trong những thứ mà ông đã dạy cho những nhân viên để tìm kiếm là những biểu lộ rất vi tế - một chuyển động nhẹ của một cơ chân mày bên trong gọi là "frontalis pars medialis" - cơ trán, thí dụ thế, là một biểu hiện của sự buồn bã.

Ekman đã gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma lần đầu tiên trong tháng Ba năm 2000 ở Dharamsala, tại một hội nghị Tâm Thức và Đời Sống lần thứ Tám giữa những Phật tử và các nhà khoa học phương Tây. Chủ đề của hội nghị là Những Cảm Xúc Tàn Phá. Trong quá trình diễn biến của năm ngày chuyên sâu, các nhà tâm lý học có vô số cơ hội để quán sát vị lãnh tụ Tây Tạng. Ekman lấy làm lạ rằng từ khi nghiên cứu về những khuôn mặt đến giờ, ông chưa từng thấy một người nào như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Những cơ mặt của ngài đầy sức sống và nhu nhuyễn, chúng giống như thuộc về một người nào đó khoảng độ tuổi đôi mươi.

Tại sao có sự trái ngược nhau phi thường này? Ekman nghĩ là ông biết câu trả lời này: Đức Đạt Lai Lạt Ma sử dụng những cơ mặt mạnh mẽ hơn bất cứ người nào khác mà ông từng biết. Và có sự chính xác trong cách Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu lộ, hiếm khi có bất cứ dấu hiệu lẫn lộn nào. Khi ngài vui vẻ, ngài vui vẻ một trăm phần trăm. Không tình

cảm nào khác chen lẫn vào đề pha trộn cảm giác.

Ekman ấn tượng với khuôn mặt của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong một lý do khác. Với ngoại lệ có thể của những đứa trẻ nào đó, thì khuôn mặt của vị lãnh tụ Tây Tạng là ngây thơ chân thật nhất mà Ekman bắt gặp trong tất cả những thập niên nghiên cứu của ông. Và giống như những đứa trẻ này, Đức Đạt Lai Lạt Ma hoàn toàn thoải mái với sự biểu lộ cảm xúc của ngài. Ngài không hổ thẹn với những cảm giác của ngài, ngài thấy không có lý do gì để tự ý thức hay e thẹn về chúng. Trong thời gian hội nghị, một quan sát viên từ California đã nói với Đức Đạt Lai Lạt Ma rằng một trẻ em ở Dharamsala đã chết sau khi bị một con chó dại tấn công. Mọi người hiện diện thấy rõ ràng cảm giác đau buồn sâu sắc trên khuôn mặt của người Tây Tạng này. Điều này là một liên hệ với Ekman. Ông không nghi ngờ gì rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma cảm thấy mất mát thảm thiết giống như đứa con riêng của ngài đã bị liên hệ. Nhưng Ekman cũng ngạc nhiên vì sự biểu lộ buồn thảm này chỉ hiện diện trong một thời gian ngắn. Trong một vài thời khắc, tất cả dư âm của buồn thảm đã biến mất. Tương tự thế, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ cười mà không kèm chế vào điều gì đó buồn cười và rồi, trong một vài giây, biểu lộ sự tập trung nghiêm túc nhất. Ngài không quá dính mắc với mọi thứ - kể cả những cảm xúc của chính ngài.

\*\*\*

Xem Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền, tôi xoay sở để ngồi gần đúng một cách thô thiển trong tư thế hoa sen, nhưng chỉ năm phút trước khi cơn đau quá độ, tôi đã thay đổi để ngồi kiểu quỳ gối và bắt đầu nghịch vớ vẩn với máy quay hình, đầu tiên xoay dọc theo một bức tường, nhắm vào những cuốn thư

thangka Tây Tạng cổ điển và những bức tượng xinh xắn, sau đó quay trở lại Đức Đạt Lai Lạt Ma. Không có cách nào để tôi có thể ngồi tĩnh lặng như ngài. Sự bình lặng thăm thẳm của căn phòng không giúp gì cho tôi. Mặc cho những làn sóng hành thiền an lạc đầy năng lực không nghi ngờ gì tỏa ra từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhưng tất cả tôi có thể nghĩ đến là sợi gân nóng bùng nổi kết bấp về phải đến môn phái của tôi.

Rồi điều gì đó chạm vào mắt tôi. Ở phía kia của gian phòng, phân nửa bị che giữa vài vật bằng đồng nhỏ và một chậu hoa tươi, là một bức hình trong một khuôn kính nhỏ màu xanh lục. Hình như đó là tấm ảnh duy nhất trong phòng, giữa những tranh thangka, những vật trang trí nghệ thuật, và những kính điện cổ xưa.

Và không chỉ thế - đó là hình của tôi. Hay, đúng hơn, đó là tấm hình của tôi cho đến khi tôi tặng nó cho Đức Đạt Lai Lạt Ma trong lần phỏng vấn vài tháng trước đây. Tôi đã chụp tấm ảnh ấy khi tôi ở Tây Tạng năm 1985. Nó cho thấy hai vị tu sĩ trong y áo đỏ thắm dựa nửa người vào một bức tường phòng hộ trên nóc một tu viện, chú ý mãi mê vào một chuyện gì đó xảy ra bên dưới. Bức ảnh được chụp từ phía sau, cho nên chỉ thấy được phía sau lưng của họ. Họ đang chồm quá xa phía trước của bức tường phòng hộ cho nên dường như họ có thể ngã nhào xuống bất cứ lúc nào. Trước họ là một dãy đồi thấp.

Đó là một bức hình tuyệt đẹp: màu đỏ trắng lệ lộng lẫy của y phục là rất sống động đến như bạn có thể chạm và ngửi áo quần len dạ. Rồi là ánh trắng lóm đóm màu nâu của cao nguyên Tây Tạng, những ngọn đồi tròn được phủ nhẹ bởi một làn tuyết nhuộm xanh tươi, làm tất cả những góc khuất và đường nứt

kẻ trên non xanh thành một sự thư giãn sắc nét. Bên phía trái của bức ảnh là một lùm cây cao xanh đen, những cây cối thiêng liêng rất nổi tiếng của Tu Viện Reting[1].

Trong hàng nghìn bức ảnh âm bản mà tôi đã chụp những năm tám mươi, khi tôi tìm ra và ghi lại những địa điểm thiêng liêng của Tây Tạng, thì bức ảnh ấy là tôi thích nhất. Tôi không biết chắc tại sao như vậy. Có nhiều tấm hình có thể có sự điều hợp màu sắc sinh động hơn trong một sự quán sát ngẫu nhiên nào đó. Và có ít tấm có thể là những ứng cử viên tốt hơn cho tạp chí National Geographic phổ biến về Tây Tạng. Nhưng trong gần hai thập niên, tấm hình ấy là một tấm mà tôi đã giữ bên cạnh tôi. Có lẽ đó là cách mà hai tu sĩ quán y thật quá vô tình đối với bức tường phòng hộ. Tính tự động vô tư như trẻ con của người Tây Tạng thì quá khác biệt so với cung cách mà tôi liên hệ với con người và sự vật.

Khi tôi tặng khung hình này cho Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài không quá ấn tượng. Ngài nhìn lướt qua tấm hình, sau đó đưa cho Tenzin Takltha. Ngài nhận rất nhiều tặng phẩm, và ngài hầu như luôn luôn đưa chúng cho thị giả của ngài cất giữ cẩn thận. Ngài biết ơn cử chỉ ấy, nhưng đơn giản là ngài không quá tập trung vào các tặng phẩm ấy, dù đẹp hay không.

Rồi thì, sau một suy nghĩ, Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi, "Nơi này là gì?"

"Đó là Tu Viện Reting, thưa Đức Thánh Thiện," tôi trả lời.

"Reting!" ngài nói. "Tôi đã đến đó năm 1956."

Ngài lấy lại tấm hình làm Tenzin giật mình

và nhìn chăm chú sát vào nó.

"Reting. Tôi nhớ nó rõ ràng lắm. Tôi cảm thấy có một sự gần gũi với tu viện này."

"Trong nhiều tấm hình mà tôi đã chụp ở Tây Tạng, thì đây là tấm hình mà tôi luôn giữ bên cạnh tôi," tôi nói.

"À, cả hai chúng ta đều có một cảm giác đặc biệt với Reting," Đức Đạt Lai Lạt Ma nói. "Tôi rất xúc động khi tôi ở đây. Vì vài lý do không rõ, tôi cảm thấy rất liên hệ nơi này. Từ lúc ấy, tôi thường nghĩ đến việc làm một liêu cốc ở Reting và dành trọn thời gian còn lại của tôi ở đây."

Tôi nghĩ vào lúc ấy rằng tấm ảnh sẽ được giữ trong một kho lớn trong nơi cư trú, tranh giành một không gian với tất cả những tặng phẩm tuyệt vời và trọng yếu mà Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhận trong nhiều năm. Cho nên tôi đã sửng sốt khi thấy bức ảnh của tôi ở đây.

Tenzin chú ý tôi đang chăm chú vào tấm ảnh. Ông cho tôi một nụ cười toe toét. Đôi bàn tay ông trên vạt áo, nhưng tôi thấy một ngón tay cái đưa lên.

Vâng, tôi xúc động và hơi tự hào vì tấm hình của tôi đã ở trong thiền phòng, rất gần với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi muốn tin rằng ngài giữ nó ở đây bởi vì ngài có một sự ưu ái đối với tôi. Nhưng tôi biết, khả năng không phải như vậy, nó ở đó bởi vì Tu Viện Reting đã có một vị trí đặc biệt trong trái tim ngài.

Bên ngoài bây giờ sáng hơn, chim bắt đầu hót. Tôi có thể thấy một làn sương mỏng phía dưới Thung Lũng Kangra.

"Đủ chưa?" Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi,



buổi hành thiền sáng sớm của ngài rõ ràng chấm dứt bây giờ.

"Vâng, cảm ơn, thưa Đức Thánh Thiện," tôi trả lời. Tôi có thể nói gì khác hơn chứ? Tôi muốn dành trọn ngày với ngài?

Ngài đứng dậy từ phía sau bàn của ngài. Tenzin và tôi trườn mình để đứng dậy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bước tới bức tường và bắt đầu lục lọi trong những vật bằng đồng nhỏ và những đèn bơ bày trên cánh bàn cao lên. Rồi thì ngài nhìn qua vai ngài và nói với tôi, "Đến đây."

Ngài đưa tôi một mô hình tu viện nhỏ kiểu Ấn Độ. Được làm bằng đá xám, nó cao khoảng một tấc. Nó được chạm tỉ mỉ là năm tháp kê cả tháp trung tâm trên đỉnh một cấu trúc hai tầng, bốn tháp nhỏ hơn bố trí ở bốn góc. Người thợ chạm đã khắc rất cẩn thận những cửa sổ, cửa ra vào nhỏ xíu và những chi tiết khác trong mỗi tầng. Đối với một vật nhỏ như vậy, nhưng nặng một cách đáng ngạc nhiên.

"Ngôi chùa ở Bồ Đề Đạo Tràng. Tặng Ông." Ngài nói. Bồ Đề Đạo Tràng nơi Đức Phật Giác Ngộ - là Phật tích, nơi hành hương tuyệt diệu nhất của Phật tử.

Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma trao cho tôi một vật thứ hai - một viên đá có hình bán cầu, cỡ một viên cầm thạch lớn cỡ đồng. Viên đá có vài cấp độ của màu nâu, và những chỉ trắng chạy qua trung tâm của nó. Tôi không biết nó là đá gì. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã không giải thích.

Tôi ngạc nhiên với những tặng phẩm. Ngoại trừ tấm khăn khata bắt buộc - tấm khăn choàng truyền thống dăng cúng - tôi chưa

nhận một tặng phẩm nào từ ngài. Vì hai thứ này từ thiền phòng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi cho rằng chúng phải giữ một ý nghĩa quan trọng đối với ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nắm tay tôi một cách nhẹ nhàng trong tay ngài và đưa tôi ra cửa. Sau đó ngài đột ngột quay sang một tủ gỗ chứa nhiều đồ vật bằng đồng và những thứ tuyệt đẹp khác. Ngài moi móc chung quanh bên trong, tìm một thứ gì đấy.

"Aha!" Gương mặt ngài trông rạng rỡ, ngài cầm ra một bức tượng nhỏ, một hình tượng màu bằng gỗ quýnh của một cụ già với bộ râu rìa dài đến thắt lưng. Nó có một khuôn mặt rộng - rõ ràng là những hình tượng Á châu với một lỗ mũi to và chân mày rậm. Trong tay phải là một cây gậy. Một tác phẩm về một hiền nhân Trung Hoa.

"Tặng ông. Gặp lại ông sớm nhé," Đức Đạt Lai Lạt Ma nói.

\*\*\*

Trở về khách sạn, tôi ngâm nga vài đoạn của đĩa nhạc "A Whiter Shade of Pale[2]" khi tôi trở lại công việc thường ngày của tôi. Cửa phòng tôi mở, và tôi có thể thấy một phụ nữ Tây Tạng phơi áo quần trên nóc nhà phía dưới khách sạn. Bà ta cũng ngâm nga một giai điệu, mặc dù bà ta ở khá xa để tôi nhận ra. Tôi lấy dụng cụ video của tôi ra để xem chiều dài của phim sáng nay. Tôi khởi động máy quay và trả cuộn băng về lúc đầu. Những hình ảnh đầu tiên trên màn hình LCD là hình Đức Đạt Lai Lạt Ma đang ngồi sau bàn làm việc trong thiền phòng của ngài. Ngài đang chuẩn bị để ngồi thiền. Ánh sáng thích hợp và âm thanh tốt. Đột nhiên, những làn ngang nhảy lên màn hình. Thay vì bức tranh tường, thì không có gì mà chỉ là những vạch ngang trong suốt trong những sắc thái

khác nhau của màu xám. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã biến mất hoàn toàn khỏi màn hình.

Tôi đâm mạnh vào nút chạy tới nhanh. Những đường sọc nhảy múa lên xuống. Tôi dừng cuộn băng lại và rồi nhấn chạy. Những đường sọc. Không có gì cả chỉ những đường sọc nhảy múa. Tôi trả băng lại từ đầu và chạy lại những hình ảnh đầu tiên. Màu sắc tối âm u bởi vì ánh sáng thấp, nhưng hình ảnh của Đức Đạt Lai Lạt Ma sắp ngồi trong tư thế hoa sen thì sắc nét. Hình ảnh ngồi thiền tiếp theo thì bị xóa sạch. Tôi trả cuộn băng lại và chạy cuộn băng tới lui cho đến khi pin bắt đầu yếu dần.

Ân Tâm Lộ, Wednesday, November 04, 2015



[1] Được thành lập bởi đại đệ tử của Atisha là Dromtönpa năm 1057 trong Reting Tsampo Valley, phía bắc của thủ đô Lhasa.

[2] "A Whiter Shade of Pale" là đĩa đơn đầu tiên của ban nhạc Rock người Anh Procol Harum, được phát hành 12 tháng 5 1967. Nhạc do Gary Brooker và Matthew Fisher viết, lời là của Keith Reid



## Thả mệ luân hồi

Phổ Đồng

*Ta bước chân bên kia  
dẫm bước bên này  
và hiện tại vẫn bước đi  
như chưa từng bước  
dấu xanh rêu  
mờ lên tiền kiếp  
mỏi gót chân  
thả mệ xuống luân hồi.*



# Trí tuệ Bậc Giác ngộ

HT.Thích Thanh Từ

Khi còn là thái tử dạo bốn cửa thành, thấy cảnh sanh già bệnh chết, Ngài có những thắc mắc trong lòng. Chính vì thế, thái tử không yên tâm sống trong cảnh vương giả, nên quyết chí tu hành. Thắc mắc trước kia của Ngài cũng có thể là thắc mắc của tất cả chúng ta hiện giờ, nhưng mình ít quan tâm tìm cách giải quyết.

Thắc mắc thứ nhất, Ngài nghĩ con người ai cũng bị sanh già bệnh chết khổ như nhau, vậy từ đâu chúng ta đến đây? Thắc mắc thứ hai, sau khi chết rồi ta sẽ đi về đâu? Thắc mắc thứ ba, muốn ra khỏi vòng sanh tử đó phải làm sao? Đó là ba vấn đề tối hệ trọng của kiếp con người.

Bởi thắc mắc như vậy nên Ngài không yên tâm sống trong cảnh nhung lụa, vui theo thế gian nên mới quyết tâm đi tu. Khi đã đi tu, ban đầu Ngài tìm đến những vị nổi tiếng thời đó để học đạo. Các vị thầy ấy dạy cho Ngài tu chứng từ Sơ thiên tới Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên. Ngài thấy cũng chưa giải quyết được vấn đề mình thắc mắc. Thế là tìm thầy khác cao hơn, Ngài tiếp tục đạt các quả vị từ Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ cho đến Phi phi tướng xứ. Được bốn tầng định cao tột ấy rồi Ngài thấy cũng chưa giải quyết được ba vấn đề mình hằng ôm ấp trong lòng. Lúc này không còn vị thầy nào đủ sức chỉ giáo cho Ngài nữa.

Ngài từ giã các vị thầy đó, tìm cách tu khác. Hồi xưa ở Ấn Độ nhiều người cho rằng tu

khổ hạnh đến chỗ tột cùng sẽ ngộ đạo, nên Ngài cũng tu khổ hạnh hết sáu năm, rốt cuộc không giải quyết được ba vấn đề trên. Cuối cùng Ngài tới cội bồ-đề trái cỏ ngồi kiết-già. Khi ngồi xuống đây, Ngài thệ nguyện rằng: “Ta ngồi dưới cội cây này nếu không thành đạo, thà xương tan thịt nát quyết không rời khỏi cội cây này”. Với ý chí quyết liệt như thế, suốt bốn mươi chín ngày đêm thiền định dưới cội bồ-đề, tới đêm thứ bốn mươi chín Ngài giác ngộ thành Phật, giải quyết triệt để ba vấn đề trọng đại đã thắc mắc lâu nay.

Ngộ đạo là ngộ cái gì? Trước tiên Ngài chứng được Túc mạng minh. Chữ “túc” là đời trước, “mạng” là sinh mạng, “minh” là sáng suốt. Túc mạng minh là sáng suốt, thấu rõ tột cùng đời trước của mình, giải đáp được câu hỏi thứ nhất “Ta từ đâu đến đây?”. Trong kinh điển tả Ngài thấy rõ, nhớ rõ từ vô số kiếp về trước của mình, như việc mới xảy ra hôm qua. Đời trước Ngài đã từng sanh ở đâu, làm gì... tất cả những chuyện quá khứ của Phật sau này được các thầy Tỳ-kheo kết tập lại thành kinh Bốn sanh. Ngài cũng thấy biết đời trước của các đệ tử sanh ở đâu, làm gì... được kết tập thành kinh Bốn sự. Như vậy cái nhớ của Ngài là trực tiếp nhớ chớ không qua ai kể lại, cũng không phải do suy luận mà ra. Đó là giải quyết được nghi vấn thứ nhất.

Kế tiếp, Ngài chứng được Thiên nhãn minh. Thiên nhãn minh là con mắt sáng suốt thấy tột cùng những gì rất xa, rất nhỏ, Ngài thấy tường tận hết. Ngài thấy chúng sanh chết

đây sanh kia, do nghiệp dẫn đi trong sáu đường, như người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường thấy kẻ qua, người lại một cách rõ ràng. Phật biết rõ con người chết rồi không phải là hết mà theo nghiệp thọ sanh trong lục đạo luân hồi. Đó là giải quyết được nghi vấn thứ hai. Thấy tường tận như vậy nên Ngài mới nói thuyết luân hồi.

Đến canh năm, khi sao Mai vừa mọc, Ngài chứng được Lộ tận minh. “Lộ” là rơi rớt, “tận” là hết. Tức biết tường tận lý do gì khiến chúng sanh có mặt ở đây, muốn không còn tiếp tục thọ sanh ở những đời sau nữa thì phải tu cách nào? Nói rõ hơn, Phật thấy rõ nguyên nhân từ đâu chúng sanh có sanh tử và nguyên nhân để chấm dứt sanh tử, không còn rơi rớt, trầm luân trong tam giới nữa. Thấy tường tận như vậy gọi là chứng Lộ tận minh. Thế là Ngài tuyên bố giác ngộ viên mãn, thành Phật.

Vì thế chúng ta biết Đức Phật nói thuyết luân hồi không phải do suy luận, do tưởng tượng. Khi tâm Ngài an định, trí tuệ sáng ra nên nhớ được tất cả mọi việc trong vô số kiếp về trước. Phật thấy rõ ràng chúng sanh do nghiệp lành, nghiệp dữ dẫn đi thọ sanh chớ không phải ngẫu nhiên. Nghiệp dẫn mình đi trong sáu đường sanh tử luân hồi. Sáu đường đó là: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh là ba đường ác; người, a-tu-la và trời là ba đường lành.

Trong sáu đường ấy, loài súc sanh và ngạ quỷ ở lẫn với mình, nhưng ta chỉ thấy được súc sanh, chớ không thấy ngạ quỷ. Còn địa ngục, có người nói đào sâu dưới đất là địa ngục, không phải vậy. Địa là chỗ, ngục là hình phạt đau khổ. Những chúng sanh nào có nghiệp ác sau khi chết cùng sanh vào chỗ chịu những hình phạt đau khổ, đó gọi là địa ngục. Chớ không có chuyện như người ta

tưởng tượng quỷ sứ tới dắt đi, mà là nghiệp dẫn. Nghiệp từ tâm tưởng hiện ra. Ví dụ hội xưa ta hành hạ ai khổ sở, bây giờ sắp chết sự nhớ lại người đó, thấy họ đánh đập mình, rượt đuổi mình nên ta chạy. Thế là chạy thẳng vào chỗ khổ. Đó là trường hợp đi trong các đường dữ.

Trở lại đường lành, cõi người là đường lành thấp nhất. Như vậy chúng ta hãnh diện mình đang ở trong đường lành, nhưng nếu không khéo tu thì sẽ tuột xuống đường dữ. Được ở trong đường lành mình phải cố gắng tu tập để vươn lên, chớ không nên tự mãn. Vì khi hưởng hết phước lành ta sẽ đọa vào các đường dữ.

Tất cả chúng ta hiện giờ có mặt ở đây không phải chỉ một lần, mà là vô số lần rồi. Con người bỏ thân này chưa phải là hết, mà còn lang thang không biết đến bao giờ. Vì vậy nhà Phật thường dùng từ “lang thang trong kiếp luân hồi”, cứ đi mãi không biết dừng nơi đâu? Đức Phật thấy được những nẻo đường của chúng sanh đến và đi nên Ngài mới nói “Thuyết luân hồi”. Luân hồi là gì? Luân là bánh xe, hồi là lăn tròn. Luân hồi đi đâu? Không ngoài ba đường ác và ba đường lành, cứ lên xuống quay tròn như vậy hoài, gọi là luân hồi.

Nếu người làm điều tốt khi chết sẽ đi các đường trên. Hưởng hết phước rồi thì tuột xuống trở lại, còn kẻ làm xấu thì đọa vào các đường dưới, đền trả hết nghiệp mới được trôi lên. Lên xuống, lên xuống không ra khỏi vòng lục đạo nên gọi là bánh xe luân hồi. Đó là nói luân hồi trong các đường.

Khi chúng ta đã biết thuyết luân hồi trong ba đường lành, ba đường dữ rồi, bây giờ phải làm sao? Phải chọn ba đường lành mà đi, tới thiếu cũng phải đi lại đường cũ của mình, là

làm người. Ai khá hơn thì vươn lên trên cõi trời. Muốn trở lại cõi người Phật dạy phải thọ Tam quy, giữ Năm giới. Năm điều kiện đó là Nhân thừa Phật giáo, tức tu để được làm người. Đó là điều căn bản mà chúng ta phải nhớ.

Muốn được lên nữa thì tu Thập thiện, tức tu mười điều lành được lên cõi trời. Còn hạng trung là a-tu-la. A-tu-la làm lành nhiều lắm, siêng năng bố thí tu phước nhưng động tới liền sân. Đây là thần chớ không phải trời. Thế nên quý vị trong khi bố thí làm phước, nhớ đừng sân. Vì đó là nhân sanh vào loài a-tu-la. Cho nên ai tu mà hay gây gổ thường bị quả là hiện tượng a-tu-la.

Nghiệp là một luật rất công bằng cho tất cả mọi loài, mình tạo thì mình hưởng. Làm phước được phước, làm tội chịu tội. Nếu làm trọn mười điều ác thì đi thẳng xuống địa ngục, không nghi ngờ. Khá khá hơn không tới mười điều, nhưng nặng về tham thì sanh vào loài quỷ đói. Ngạ quỷ sống lang thang trong cõi thế gian, tuổi thọ rất lâu phải chịu đói khát ghê lắm, nên kiếp ngạ quỷ cũng hết sức khổ. Kế đến súc sanh, trong mười điều ác làm chừng năm điều là đủ làm súc sanh rồi. Súc sanh nặng về si nên không biết phân biệt gì hết, không tư cách như con người. Đó là ý nghĩa của luân hồi.

Đời hiện tại của chúng ta có hai điều quan trọng. Thứ nhất là trả nợ hoặc hưởng phước của quá khứ. Nhiều người sanh ra là con ông lớn hoặc nhà giàu, đó là hưởng phước. Nhiều người sanh đã mồ côi hoặc cha mẹ nghèo khổ bản cùng, hung dữ, độc ác... đó là trả nợ. Thứ hai là chuẩn bị cho đời sau. Thành ra ta có chuyện nghiệp là chuyện ngay đời hiện tại, cho nên đời hiện tại rất quan trọng. Nếu cuộc sống này mình được nhiều thuận lợi thì nên chuẩn bị cho mai kia,

đừng để tuột xuống. Nếu cuộc sống này bất như ý mình cũng cười thôi, vì biết tại hồi xưa mình ngu nên bây giờ phải chịu thôi. Bây giờ đền lại cái ngu hồi xưa nên cam chịu không giận ai, không kêu trời trách đất. Cố gắng làm sao tạo duyên tốt để hiện đời an vui phần nào và mai sau được tốt đẹp hơn.

Người hiểu được thuyết luân hồi của Phật dạy thì cuộc sống nội tâm vững vàng, nghèo không trách, giàu không tự cao. Bởi biết bây giờ ta hưởng mà không làm tốt nữa thì mai kia tuột xuống sẽ khổ. Hoặc hiện giờ mình bị những đày đọa thì vui vẻ chấp nhận, sửa lại đừng để tuột xuống nữa mà phải nâng lên. Như vậy là tu. Biết rõ lý luân hồi tự nhiên ta tạo cho mình con đường đi lên, không có tâm oán hờn thù ghét ai hết. Trong kinh Phật nói, từ khi phát tâm tu cho tới thành Phật, trải qua vô số kiếp làm tất cả các việc công đức mới thành tựu đạo quả Vô thượng Bồ-đề. Như vậy sự tích lũy rõ ràng không mất, tích lũy tốt thì quả nối tiếp tốt, tích lũy xấu thì quả nối tiếp xấu.



# VÔ THƯỜNG GIỮA LÒNG THỰC TẠI

*Trịnh Xuân Thuận*

Phật giáo phân chia ra hai loại vô thường, thô và tế. Thô bao gồm tất cả những đổi thay hiển nhiên của cả con người và sự vật mà chúng ta chứng kiến trong cuộc sống hàng ngày: sự đổi mùa, núi mòn sông lở, quá trình biến đổi từ tuổi trẻ đến tuổi già, những tình cảm luôn biến chuyển trong ta.

Thê vi tế của vô thường cụ thể như: trong mỗi sát na, bất cứ những gì có vẻ hiện hữu đều thay đổi. Vũ trụ không phải được tạo thành bởi những thực thể riêng biệt, rắn chắc mà ngược lại, giống như một dòng suối bao la của những sự kiện, và những dòng chảy năng động mà trong đó tất cả đều được nối kết và liên tục tác động lẫn nhau. Khái niệm về sự thay đổi không ngừng và khắp nơi trong Phật giáo tương ứng với chủ đề quan trọng về thuyết tiến hoá trong mọi lãnh vực khoa học của thế kỷ XX.

Bây giờ hãy nhìn đến khoa vũ trụ học đương đại. Khái niệm về những thiên giới không hề biến đổi của Aristote và vũ trụ tĩnh lặng của Newton đã đi vào quá khứ. Mọi sự mọi vật đều biến đổi và chuyển động, tất cả đều vô thường, từ một hạt cơ bản cực nhỏ cho đến toàn thể vũ trụ, kể cả những dải ngân hà, tinh tú, hành tinh cũng như nhân loại.

Vũ trụ không ở thể tĩnh, mà không ngừng trương giãn do bởi những xung lực ban đầu nhận được từ vụ nổ sơ khởi. Cái vũ trụ năng động này được mô tả bởi những phương trình về luật Tương Đối Tổng Quát. Với lý thuyết “Big Bang”, vũ trụ không còn là một cái gì đó thường hằng vĩnh cửu. Nó có một

khởi đầu, một quá khứ, một hiện tại và một tương lai. Nó đang có một lịch sử.

Theo những quan sát gần đây, nó sẽ trương giãn bất tận, ngày càng lạnh giá hơn và cuối cùng chết trong trạng thái băng giá. Bên cạnh sự chuyển động trương giãn, tất cả những cấu trúc của vũ trụ – những vân thạch, sao chổi, hành tinh, tinh tú, những dải ngân hà, nhóm thiên hà - tất cả đều không ngừng chuyển động và dự phần vào một khúc luân vũ mệnh mông của toàn vũ trụ: chúng quay quanh trục của mình, quanh tinh thể khác, xúm lại hay dang ra khỏi nhau. Chúng cũng có một quá trình, được sinh ra, trưởng thành, rồi chết. Những tinh tú có một sinh mệnh kéo dài hàng triệu hoặc hằng tỷ năm.

Thay đổi và tiến hoá cũng đi vào những lãnh vực khác của khoa học. Trong địa chất học, những đại lục mà chúng ta nghĩ rằng đã dính chặt vào vỏ Trái đất bây giờ được biết là đã di động khoảng vài cm mỗi năm, tạo nên những núi lửa và động đất tại những vùng tiếp giáp của các thềm lục địa. Mặt Trái đất luôn luôn thay đổi và tự tu sửa. Trong lãnh vực sinh học cũng thế, khái niệm về thuyết tiến hoá đã được nhà tự nhiên học Charles Darwin đưa ra vào năm 1859.

Con người không còn là một cái gì đó thuộc giòng dõi thánh thần. Họ không là những hậu duệ của Adam và Eva do Thượng đế sáng tạo ra như trước đây người ta đã nghĩ mà là sản phẩm của cả một chuỗi dài tiến hoá được hình thành bởi sự lựa chọn tự

nhiên. Đi ngược lại quá khứ, tổ tiên của con người từng là những động vật linh trưởng, những loài bò sát, cá tôm, những loài động vật không xương sống và những sinh thể đơn bào sơ khai.

Định luật vô thường không phải chỉ có mặt ở trong thế giới vĩ mô mà ngay cả ở trong những lãnh vực nguyên tử và hạ nguyên tử (subatomic). Những hạt được biết là có khả năng tự sửa đổi bản chất của mình: quark có thể tự thay đổi gia hệ hoặc “hương vị”, proton có thể biến thành neutron trong khi phát xạ positron và neutrino.

Vật chất và phi-vật-chất có thể tiêu diệt lẫn nhau để trở thành năng lượng thuần khiết. Năng lượng chuyển động của một hạt có thể chuyên hoá vào trong một hạt khác và ngược lại, cụ thể như phẩm tánh của một vật thể có thể biến thành một vật thể.

Những hạt điện tử trong những vật thể bao quanh chúng ta không bao giờ đứng yên một chỗ. Ngay chính trong khoảnh khắc này đây, có đến hàng tỉ những hạt phù du neutrinos đi ngang qua thân xác chúng ta trong từng giây một.

Do tính lượng tử bất định của năng lượng, khoảng không gian chung quanh ta đầy ắp một số lượng khó tưởng tượng nổi của những hạt ‘ảo’, hiện hữu phù du như những bóng ma. Chúng xuất hiện và biến mất liên miên; và đây chính là hình ảnh tuyệt vời nhất của tính vô thường vì chúng có một đời sống cực kỳ ngắn ngủi. Không còn nghi ngờ gì nữa: sự ‘vô thường vi tế’ của Phật giáo có mặt khắp nơi theo như cách mà nền khoa học đương đại mô tả về thực tại.

-----  
Giáo sư Trịnh Xuân Thuận sinh năm 1948

tại Hà Nội, đậu Tú tài năm 1966, rồi học một năm tại l'Ecole Polytechnique de Lausanne, Thụy Sĩ. Sau đó ông đã theo học các đại học có tiếng tại Hoa Kỳ, California Institute of Technology (Caltech), và Đại học Princeton, nơi đã trao bằng Ph.D. cho ông vào năm 1974, về môn Vật lý học Vũ trụ (astrophysics), dưới sự hướng dẫn của Giáo sư Lyman Spitzer, người sáng chế viễn vọng kính Hubble.

Từ năm 1996 ông là giáo sư Vật lý Vũ trụ tại Đại học University of Virginia tại Charlottesville. Ông cũng là giáo sư Đại học Paris 7, làm việc tại Thiên văn đài Meudon, tại IAP (Institut d'astrophysique de Paris) và Trung tâm Nghiên cứu Khoa học (CNRS) của nước Pháp. Ông đã viết trên 230 bài tường trình khảo cứu trên đề tài chuyên khảo là sự hình thành và tiến hóa của các thiên hà (galaxies); về sự tạo lập vũ trụ theo lý thuyết “Vụ Nổ Lớn” (Big Bang).

Một đóng góp của ông được giới khoa học thảo luận với lòng thán phục là việc ông khám phá thiên hà “trẻ nhất” trong vũ trụ, mang ký hiệu I Zwicky 18. Ông là một trong số người sáng lập Hội Quốc tế Khoa học và Tôn giáo (International Society for Science and Religion).



# Bệnh tâm thần & thiên định

*Mỹ Thanh dịch*

Hiện nay, thế giới đang có sự rối loạn, không hiểu biết, tranh cãi về bệnh tâm thần, thiên định, và sự liên hệ giữa hai đề tài này. Các chuyên gia về sức khỏe thể chất, và tâm thần cũng không hiểu rõ phạm vi nghề nghiệp của họ. Họ cũng không hiểu cái gì là thiên định. Bởi vậy đối với người bình thường họ sẽ rất bối rối.

Cả hai chữ «tâm thần» và «thiên định» cũng mang những hào quang thần bí. Nói tóm lại, bệnh tâm thần là khoa học rất mới mẻ, chưa đến trăm năm, trong khi vô số cách thức thiên đã bắt nguồn từ thuở xa xưa. Tuy vậy, đôi lúc có lời tuyên bố là thiên định không có tính cách khoa học. Thật ra, thiên định là môn khoa học, phương pháp thực tập và hoàn hảo hóa mấy thế kỷ về trước bởi các khoa học gia về tinh thần và thể chất, bởi các vị Rishis, Munis và các vị Phật.

Sau rốt, khoa học là gì? Khoa học là sự quan sát một cách khách quan về sự phân tích các dữ kiện và sự ứng dụng. Khoa học tìm kiếm để biết sự thật. Chúng ta sẽ thấy trong bài xã luận này, dựa cả vào tiêu chuẩn tân thời, thiên Vipassana (Minh Sát) thật là môn khoa học.

Người ta thường nghĩ đến bệnh tâm thần là môn khoa học chuyên giải quyết những tâm thần bất bình thường. Nhưng sẽ chính xác hơn nếu sử dụng từ «hành vi» thay thế cho hai từ «tâm thần» trong việc định nghĩa, bởi vì bệnh tâm thần định nghĩa là «Môn học về

hành vi bất thường. Bây giờ, để định nghĩa sự bình thường thì thật là nhiệm vụ khó khăn.

Bình thường nói chung có nghĩa «trung bình». Hành vi ám chỉ những hành động thuộc về lời nói hay việc làm, như hành vi nói năng, hành vi xử sự. Trong môn học về bệnh tâm thần và tâm lý, cách suy nghĩ được nghiên cứu chỉ bằng kết luận sau những hành động về lời nói, việc làm được thể hiện. Mục đích của các môn khoa học này là để giúp sửa đổi hành vi của một người trở lại bình thường (thông thường nghĩa là sự trung bình).

Chúng ta cũng có thể sử dụng định nghĩa tân thời cho bệnh tâm thần như: Phương thức áp dụng môn khoa học về thần kinh cho việc chữa trị bệnh tâm thần của một nhóm bệnh nhân tâm thần. Thật ra ngay từ ban đầu, phạm vi của bệnh tâm thần đã không được định nghĩa đúng đắn. Kết quả các bác sĩ chuyên môn về tâm thần thường chỉ chữa cho những bệnh tâm thần thứ yếu. Trong những năm 60 và 70, các bác sĩ về tâm thần ở phương Tây đều thực hành phân tâm lý học.

Những bệnh nhân của họ thường không có những triệu chứng, vấn đề nghiêm trọng; Rất ít bệnh nhân bị loạn trí. Trong khoảng thời gian này, trong tâm thần học có ấn tượng là bệnh tâm thần có thể chữa trị tất cả những vấn đề khó khăn của con người. Nhưng thực



tê thì tâm thần học không đóng góp được gì quan trọng, trong sự hài hoà của xã hội nói chung, ngoại trừ giúp đỡ được cho một số ít bệnh nhân.

Các bác sĩ tâm thần học có lý trí đã dần dần hiểu được biên giới của bệnh tâm thần không bao quát song song cùng với hoạt động tinh thần của mọi người. Sự hiểu biết này là ý nghĩa to tát, bởi vì nó giúp cho bác sĩ tâm thần học và người bình thường định nghĩa phạm vi của bệnh tâm thần. Sự thiếu hiểu biết về điều này của một người bình thường tạo nên nhiều vấn đề khó khăn khác nhau.

Thí dụ, đôi lúc bác sĩ tâm thần được mời xem bệnh, trong khi bệnh ấy lại không thuộc về tâm thần, bắt nguồn từ sự tin tưởng, đòi hỏi vô lý, rằng bác sĩ tâm thần học phải biết hết mọi vấn đề liên quan đến thần trí. Ngược lại với quan niệm hiểu biết hết của bác sĩ tâm thần học, mặt khác của đồng tiền là sự thiếu hiểu biết toàn bộ về môn đặc biệt này, kể luôn cả vài thành phần chuyên gia về mặt sức khỏe với kết quả là... ngay cả khi cần thiết và có lợi ích người ta cũng không chịu tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm thần.

Trong thời gian vừa qua, bệnh tâm thần đã gia nhập vào một chuyên ngành của y học, với trọng tâm chuyên trị những bệnh tâm thần nặng. Điều này đã xác định lại vai trò của bệnh tâm thần như là môn khoa sinh học, và bác sĩ tâm thần học hiện nay đã giữ vai trò thích hợp hơn, họ là những chuyên gia trị liệu về rối loạn sinh học, và tâm lý. Điều này không có nghĩa là vai trò của bác sĩ tâm thần chỉ giới hạn trong việc viết toa thuốc.

Bác sĩ tâm thần cũng sử dụng những phương thức trị liệu khác nhau. Nhưng ngày càng

nhieu, các bác sĩ tâm thần bắt đầu tự thu hẹp chuyên ngành của họ: Trị liệu những rối loạn thần kinh nặng. Những điều kiện để giúp đỡ việc trị liệu cho các bác sĩ tâm thần là trang bị đầy đủ dụng cụ, và tay nghề cao. Các bác sĩ tâm thần được huấn luyện để giải quyết các hành vi «bất bình thường». Trong những trường hợp căn bệnh gắn với hành vi bình thường (hoặc trung bình), hiệu quả của việc trị liệu tâm thần khác nhau rất xa giữa việc trị liệu và phương cách trị liệu.

WHO - World Health Organization (Hội Đoàn Sức Khỏe Thế Giới) liên tục cố gắng cải thiện tiêu chuẩn chẩn đoán cho các bệnh tâm thần. Liệt kê danh sách các chứng bệnh quốc tế (International Classification of Diseases – ICD-10) là một bước tiến quan trọng. Người ta đang cố gắng để phân ranh giới một cách hệ thống trong lĩnh vực bệnh tâm thần.

Việc này giúp cho các bác sĩ tâm thần có thể chú tâm đến một số nhỏ dân chúng đặc biệt, để giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những phương thuốc để chữa các chứng bệnh rối loạn tâm thần, và có thể bảo vệ dân chúng khỏi bị gán cho cái tên bệnh nhân tâm thần. Tuy vậy, ranh giới vẫn còn mơ hồ. Kể cả bác sĩ tâm thần giỏi đôi lúc cũng cảm thấy khó khăn khi phải quyết định nên chữa trị bệnh nhân đặc biệt nào đó, hay cho rằng người ấy không cần sự trị liệu.

Mọi người đều chịu đau khổ từ những điều bất hạnh khác nhau. Khi đối diện với những vấn đề thương mại, một người có thể dễ nổi giận, trong khi người khác thì nghiêng về sự buồn rầu. Trong những lúc này, một cá nhân có thể nói là không bị bệnh tâm thần. Họ có thể được lợi ích từ lời khuyên, sự nâng đỡ của bạn hay thân quyến, hoặc là bác sĩ tâm thần. Kể cả như vậy, trong cuộc sống, mỗi

con người đều luôn bị dính chặt vào các cuộc thử thách, và đau khổ cứ liên tục xảy ra.

Một người phải làm thế nào khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống? Mỗi một cá nhân cảm thấy đau khổ khi gặp phải những việc không muốn vẫn xảy ra, và những việc muốn thì không thành; Khi một người có được vật mà họ không thích, hoặc mất đi vật gì họ thích. Tìm kiếm giải pháp ở đâu đây?

Tâm thức là nguyên nhân chánh. Chúng ta cần phải tìm hiểu, thăm dò cho đến tận chiều sâu của nó để có thể điều khiển nó – để giải quyết các khó khăn của chúng ta. Đây chính xác là môn khoa học của thiên định. Thiên định là môn khoa học nghiên cứu về hiện tượng tâm thức và vật chất. Môn tâm thần học chỉ tìm hiểu về tâm thức một cách gián tiếp và chỉ trong phạm vi có thể khảo sát được qua những hành vi từ lời nói và việc làm. Trong môn khoa học về thiên định, tâm thức được tìm hiểu một cách trực tiếp. Môn khoa học này đã được thực tập cùng khắp xứ Ấn Độ từ thời xa xưa.

Sự thật tất cả các hành động đều bắt nguồn từ tâm thức. Nhưng không phải tất cả những gì xuất hiện nơi tâm thức đều biểu lộ qua lời nói hay cử chỉ. Những hành động dường như là tương xứng có thể bắt nguồn từ những ý muốn thầm kín khác. Thí dụ, một người đứng chết trân khi thấy một con rắn có thể có hai lý do cho hành động này. Có lẽ anh ta quá sợ hãi; Hoặc anh ta có thể rất bình tĩnh và đứng yên để không làm con rắn sợ, hoặc để quan sát con rắn. Tương tự như thế, một người có thể cho kẻ nghèo một đồng bạc, với tâm lượng từ bi, để họ đi cho khuất mắt, hoặc để cho những người khác không xem anh ta là một người keo kiệt.

Vì thế, vấn đề trước nhất là rất khó để giải thích môn tâm thần học, chiếu theo các kết quả về tâm thức bắt nguồn từ lời nói và hành động. Tâm thức cần được tìm hiểu trực tiếp. Vấn đề khác là các kết quả của cái được gọi là “thuyết nhị nguyên của Des Cartes”, sự phân chia tùy ý về tâm và thân. Trong thời gian rất lâu, các nghề y khoa chuyên môn về thân thể, đã bỏ qua việc tìm hiểu về tâm thức. Và khi các bác sĩ tâm thần học bắt đầu tìm hiểu về tâm thức, trong bất cứ phương cách nào, họ bác bỏ thân người.

Ngày nay, tầm quan trọng của phương pháp giải quyết vấn đề có tính cách thánh thiện được chấp nhận. Tuy vậy, không có phương thức thâm vấn nào được đầy đủ, không có sự hiểu biết thích đáng cho sự tương tác giữa tâm thần và vật chất, với kết quả là có rất nhiều lý thuyết, nhưng ít dữ kiện. Hiện tượng thân-tâm không được tìm hiểu một cách đúng đắn.

Những vấn đề này được giải quyết xuyên qua sự hiểu biết đúng đắn về thiên định. Chữ «thiên định» rất đa dạng trong nhiều định nghĩa. Trong tiếng Anh, từ này được sử dụng một cách thoải mái để chỉ đến việc suy nghĩ về một cái gì đó. Các tự điển định nghĩa là «trầm tư mặc tưởng»: Luyện tập tâm thức trong sự trầm mặc, chuyên chú đến một chủ đề của sự trầm mặc để suy nghĩ, suy tư và nghiền ngẫm. Khi chúng ta nói đến thiên ở đây, chúng ta không sử dụng từ này trong ý nghĩa chán ngắt đó.

Bậc giác ngộ, đức Phật Gotama, sử dụng từ bhavana để diễn tả những thực tập về sự phát triển của tinh thần. Từ này được dịch đại khái là thiên định. Thiên nói về những thực tập đặc biệt cho tinh thần, những phương thức chính xác để chú tâm và thanh

tỉnh hóa tinh thân. Khi chúng ta sử dụng từ «thiền định» ở đây, chúng ta sử dụng từ này trong ý nghĩa chuyên môn này.

Hầu hết trong các ngôn ngữ Ấn Độ, có những từ rất đặc biệt dành cho nhiều loại thực tập thiền khác nhau, bởi vì Ấn Độ có truyền thống phong phú về thiền. Những từ như dhyana, japa, traa.taka, saadhandaa, vipassanaa, (vidarshanaa), bhaavanaa, v..v..., nói về những loại thực tập khác nhau. Nói chung, thiền là thực tập về sự chú tâm của tinh thân về những đối tượng khác nhau. Bởi vì sự chú tâm của tinh thân là điều kiện trước hết cho bất cứ một nhiệm vụ nào, đó là nhân tố rất quan trọng trong việc khám phá hiện tượng thân tâm. Sự chú tâm có thể thực hành với vô số đối tượng: Mắt thấy, tai nghe, sự tưởng tượng, lời nói...

Bậc Giác Ngộ đã cho chúng ta đối tượng kỳ diệu để chú tâm, hơi thở tự nhiên của chúng ta. Không giống với những đối tượng khác bên ngoài hoặc không có liên quan trực tiếp đến tâm thân của chúng ta, hơi thở là đối tượng có nhiều tiện lợi. Hơi thở trong ta, và luôn luôn hiện hữu từ lúc sanh ra cho đến lúc chết. Đây là thực tế hiển nhiên, rõ ràng. Hơi thở ý thức và vô thức, có chủ tâm và không chủ tâm.

Nhịp điệu của hơi thở liên quan mật thiết đến trạng thái tinh thân và biết rõ ô uế nào đang xuất hiện nơi ý thức, kể cả sự loạn động nhỏ nhất, cũng làm nhiễu loạn nhịp hơi thở. Chúng ta không thể tìm thấy đối tượng để chú tâm nào khác hơn là hơi thở, vì hơi thở liên quan mật thiết với hiện tượng thân-tâm và nhất là quá dễ dàng cho việc quan sát. Tuy vậy, sự chú tâm không phải là mục đích của thiền định; Nó chỉ là dụng cụ. Dụng cụ để làm gì?

Ở đây chúng ta gặp cái khó khăn thứ ba về định nghĩa của thiền nơi khoa học tân tiến. Bốn chân lý huyền diệu về khổ rất đơn giản, hợp lý và phổ dụng: Đau khổ hiện hữu; Nó có nguyên nhân, nguyên nhân này có thể bị nhổ tận gốc và có con đường dành cho việc nhổ gốc đau khổ. Tuy nhiên, những chân lý phổ dụng này không được các bác sĩ tâm thần học tân tiến hoan nghênh, vì tâm lý học chú trọng nhiều đến «tại sao» hơn là «làm sao». Thái độ tìm kiếm định nghĩa trong khi không hiểu chút gì về cơ cấu căn bản của thực tế, làm cho khó hiểu hơn là nâng cao sự học hỏi về các vấn đề tinh thần của con người.

Bậc Giác Ngộ là khoa học gia chân chính, khoa học gia lỗi lạc về thân và tâm. Chính Ngài đã không những khám phá hiện tượng thân-tâm và toàn bộ của nó, Ngài lại còn chỉ đường cho những người khác, để họ có thể thoát khỏi đau khổ. Ngài dạy phương thức quan sát tinh thần hoạt động ra sao, như thế nào thân và tâm tương tác. Ngài dạy Vipassana (thiền Minh Sát).

Vipassana có nghĩa là thấy, thấy một cách đặc biệt, quan sát bên trong. Đây là một sự quan sát có đối tượng của thực tại bên trong. Việc phát triển về sự nhận biết sâu sắc về bản thể tự nhiên của một cá nhân. Nó không có những giả thiết, chỉ là sự quan sát. Đây là cách thực tiễn để hiểu khó khăn của chúng ta là đau khổ và giải quyết việc này. Khó khăn chung của mọi người cũng giống như thế, và thuốc giải cũng phổ dụng. Trong Vipassana, chúng ta học quan sát những cảm xúc của chính chúng ta một cách khách quan.

Các cảm giác là địa điểm gặp mặt của sự tương tác thân mật giữa thân-tâm. Xuyên qua các cảm giác xuất hiện nơi thân, chúng được cảm nhận nơi tinh thân. Mỗi một người

trong chúng ta là một khoa học gia của thân và tâm. Chúng ta có sự hiểu biết trực tiếp. Bậc Giác Ngộ đã trình bày bốn giai đoạn căn bản của tinh thần (tâm): Ý thức, nhận biết, cảm thọ và những điều kiện. Về mặt trí thức, không có người nào phải chấp nhận những giai đoạn này; Chúng sẽ trở nên rõ ràng một khi chúng ta bắt đầu kiểm nghiệm được chân lý nội tại.

Khi chúng ta học quan sát được các cảm thọ nội tại, theo kinh nghiệm, việc này thật rõ ràng là chúng ta tiếp tục phản ứng theo những cảm thọ này. Các cảm thọ là căn bản để các điều kiện, mô hình cũ của ham muốn và ghét bỏ tăng trưởng. Sự khám phá sâu sắc này là trụ cột cho việc giải thoát, mà Bậc Giác Ngộ đã đưa ra. Chính điều kiện của chúng ta làm chúng ta mãi đau khổ, và chúng sẽ bị nhổ bỏ tận gốc bằng cách thực tập quan sát đối tượng của cảm thọ.

Thực tập Vipassana, chúng ta không học để phát huy các điều kiện mới của ham muốn và ghét bỏ các cảm thọ và như vậy, chúng ta bắt đầu tiêu diệt các điều kiện cũ. Sự thực tập là hành trình từng bước một để tiêu diệt các ô uế của tâm thức. Do đó, đây là tiến trình để tiêu diệt đau khổ.

Không nằm trong môn phái khoa học, kỹ thuật này rất hữu dụng trong việc giúp tất cả mọi người có cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc, an lạc hơn. Những ai đã từng theo học lớp Vipassana trong vòng mười ngày, dưới sự chỉ dẫn của vị thầy giỏi, lớp học này là kinh nghiệm đời đời.

Thực tập để khám phá thân tâm ở mức độ sâu xa nhất thật là không phải dễ. Việc này đòi hỏi sự ổn định, vững chãi về mặt thân và tâm. Người cầu đạo chân chính mong cầu được thực tập thiền Vipassana, họ cần có

sức khỏe tối thiểu ở nơi thân và tâm. Thông thường, tất cả đều học được, trừ những người bị bệnh tâm thần. (Nên liên lạc với bộ quản lý lớp Vipassana trước khi ghi danh để xem học viên có bệnh, có thể thích hợp cho khóa học hay không).

Thiền Vipassana là phương thuốc chữa bệnh phổ biến cho nỗi đau khổ chung. Nhưng điều này không có nghĩa là khoa tâm thần học không có chỗ đứng trong việc giúp đỡ nhân loại đang đau khổ. Đối với những người điên, không có khả năng để theo học thiền Vipassana, một công việc hết sức tế nhị. Các bác sĩ chuyên môn về tâm thần học có thể giúp đỡ, làm giảm nỗi đau khổ của những người bệnh tâm thần. Ngoại trừ một nhóm nhỏ với các bệnh tâm thần quá nặng, thiền Vipassana rất hữu dụng cho tất cả mọi người.

Phạm vi của khoa tâm thần học giới hạn vào một số nhỏ dân số. Nhưng thiền Vipassana thì phổ biến bao gồm tất cả mọi mặt hoạt động về tâm thần của con người. Khoa tâm lý học ngụ ý tìm hiểu hoàn toàn về hoạt động tinh thần của con người, như chúng ta đã bàn qua, đây là môn “khoa học về thái độ cư xử”, và như vậy nó bị giới hạn. Thái độ cư xử trong ý nghĩa này được định nghĩa như bất kỳ một hành động phản ứng nào cũng có thể bị quan sát bằng cách này hay cách khác.

Luận điểm là hành động đó, khác với tâm thức, ý nghĩ hoặc cảm giác, có thể bị quan sát và nghiên cứu. Ý là ở đây, người quan sát luôn là người ở ngoài cuộc, một người khác. Các tâm lý gia hiện đại tin tưởng rằng thái độ cư xử là con đường duy nhất mà các sự kiện tâm lý nội tại có thể được nghiên cứu kỹ.

Bất cứ người nào theo học khóa thiền Vipassana trong vòng mười ngày, đều có thể nhìn thấy sự sai lầm về mặt này của khoa tâm

lý học hiện đại. Anh ta biết ngay từ kinh nghiệm bản thân là các sự kiện tâm lý nội tại có thể được quan sát trực tiếp. Mỗi thiền sinh của Vipassana đều trở thành một bác sĩ tâm lý thực thụ cho chính mình. Xuyên qua môn khoa học thuần khiết về quán sát tự thân, anh ta bắt đầu thoát khỏi đau khổ.

Nguyện cầu cho nhiều người được bước đi trên con đường do Bạc Giác Ngộ chỉ dẫn. Nguyện cầu cho nhiều người học tập quán sát thực tại bên trong. Nguyện cầu cho mọi chúng sinh đều hạnh phúc, mọi chúng sinh đều an lạc.



## Tang lễ HT. Thích Thông Lạc

*Nguyễn Mạnh Hùng*

*Đầu giờ sáng, tôi nhận tin Hòa thượng Thích Thông Lạc đã từ bỏ xác thân. Thế là tôi vớ bộ quần áo lam khoác lên người và vội vã lên đường. Lòng bồi hồi vì không được gặp thầy trước lúc thầy ra đi. Phước duyên mỏng quá!*

Chúng tôi đến nơi và rất bất ngờ bởi không khí bình an đến kỳ lạ. Trong ngôi nhà đơn sơ chỉ có quan tài thầy và phía sau là 3 vòng hoa. Không loa đài. Không kèn trống. Không có ban tổ chức. Không có các đoàn nườm nượp

vào viếng như thường lệ. Lạ hơn nữa là không có tiếng khóc, không hương khói, không nhang đèn. Tất cả lặng im và thanh tịnh.

Quan sát trước và sau ngôi nhà có quan Đại lão HT. Thích Thông Lạc, tôi thấy phần lớn là các Phật tử, chỉ có số ít là quý thầy, quý cô. Tất cả lặng lẽ vào lễ trước quan tài thầy và ngắm dung nhan thầy lần cuối. Thầy nằm đơn giản trong hòm gỗ, phía dưới là trà khô. Nhìn khuôn mặt thầy rất thanh thản và an lạc như đang ngủ.

Được biết thầy mất hồi 12h đêm ngày mồng một đầu năm và ngay sau đó không lâu, các học trò đã nhập quan cho thầy. Chị Phước, một Phật tử thân thiết của thầy cho biết, trước khi mất, Đại lão HT. Thích Thông Lạc mong muốn được đơn giản cuốn thân xác vào chiếu và chôn cất bình thường. Thầy cũng dặn là sáng mất thì chiều chôn. Thầy không muốn tổ chức lễ viếng đông đúc, không thông báo rộng rãi, không làm linh đình.

Tôi thanh thân đi bộ ra phía trước ngôi nhà quan thầy thấy một hố mới xây và hiểu rằng đây là nơi thầy sẽ an nghỉ. Vô cùng giản dị. Tôi lang thang quang khu vực và thấy khá thiêu thât, nơi những thiên sinh chuyên tu đang nhập thiền. Cả 2 khu Chơn Như 1 và Chơn Như 2 đều vô cùng thanh tịnh.

Điểm rất đặc biệt là tất cả các trò của Đại lão Hòa thượng Thích Thông Lạc - những thiên sinh chuyên tu - chưa hề biết thầy đã thờ hơi cuối cùng. Tận đến 14h chiều quý vị mới biết và sau đó là ra viếng thầy.

15h30 có một vị đọc tiêu sử của Đại lão Thích Thông Lạc. Lễ tang giản dị đến mức không có ban tổ chức, không có phát biểu của bất cứ ai, không có điệu văn mà chỉ có 1 cảm nhận rất ngắn của 1 thiên sinh. Cuối cùng là khiêng quan tài thầy đưa ra nơi an nghỉ cuối cùng. Chị Phước cũng cho tôi biết, địa điểm chôn cất là nơi mà thầy muốn.

Chúng tôi lặng lẽ thả cát vào huyệt. Cát dần được lấp đầy. Lốp vừa bê tông được đổ lên trên cùng. Ngôi mộ vô cùng giản dị của Đại lão Thích Thông Lạc hoàn thiện lúc khoảng 17h30 chiều, trước khi trời tắt nắng.

Trên đường về, chúng tôi ghé thăm chùa Am. Chúng tôi dừng chân nơi cốc đơn sơ với chiếc giường bằng đá bên trong, nơi thầy bao năm

tu hành viên mật. Chúng tôi gặp 1 số xe chạy ngược chiều. Quý thầy cô và Phật tử biết tin thầy từ bỏ xác thân đang đến viếng thầy. Họ muốn được tham gia lễ tang nhưng không kịp nữa rồi.

Từ bé đến nay tôi tham gia cả hàng trăm lễ tang. Từ những vị có chức rất cao đến 1 bác nông dân, công nhân. Từ một Hòa thượng nổi tiếng đến một vị tỳ kheo trẻ tuổi. Thật tình chưa có 1 đám tang nào đặc biệt và giản dị đến vậy. Giản dị đến khó tin. Nếu được phép tôi sẽ đặt lên là đáng tang an lạc.

Về đến nhà, tôi lôi sách của thầy ra và ngắm. “Đường về xứ Phật” 10 tập, “Những lời gót Phật dạy” 4 tập, “Đạo đức làm người” 2 tập, “Giáo án rèn nhân cách” 3 tập,... Nhiều lắm. Tôi lặng người đi nhớ về 1 vị thầy vĩ đại và giản dị đến khó tin.

Cách đây mấy tháng tôi đến tiễn đưa Hoà thượng Thích Minh Châu về nơi an nghỉ cuối cùng. Và hôm nay, mồng 2 tháng 1 năm 2013, tôi lại buộc phải vĩnh biệt Đại lão Thích Thông Lạc. Các thầy lần lượt ra đi, để lại chúng ta. Thời mạt pháp tối như đêm dày như đất. Vắng thầy chúng con dựa vào ai. Hay tự mò mẫm mà đi. Nguyên mong quý thầy chỉ đường chỉ lối để chúng con biết đường mà lội, biết lội mà đi. Để được tu theo chánh pháp.



# Hư Hư Lục

## Thích Nữ Như Thủy

### Kiểm Khách Lùng Danh

Xưa, có một chàng trai, con của một kiếm sư lùng danh. Dưới sự đào tạo của ông cha vô số kiếm khách đại tài xuất hiện. Nhưng điều lạ lùng là kiếm sư từ chối không truyền nghề cho con. Điều này khiến chàng trai rất buồn và cảm thấy lòng tự ái bị tổn thương.

Một hôm chàng bỏ nhà ra đi, tìm một kiếm sư lùng danh khác xin thọ giáo. Kiếm sư này lại từ chối y hệt như ông thân sinh của chàng:

- Chú không đủ tiêu chuẩn để học nghệ thuật này đâu!

Chàng trai đau khổ khổ khăn khoản:

- Kính bạch tôn sư... nhưng nếu con cố gắng chuyên cần nhất mực, thì sẽ mất bao nhiêu lâu mới đủ tiêu chuẩn để thành một kiếm khách?

- Cả cuộc đời còn lại của chú.

- Nhưng bạch tôn sư... con không chờ đợi lâu như vậy... con còn cho mẹ già phải phụng dưỡng. Con sẽ hiến thân làm một người giúp việc cho tôn sư và con không từ nan bất cứ một việc khó khăn nào... thì con phải mất bao lâu mới thành tài?

- Có lẽ khoảng 10 năm...

- Bạch tôn sư... thời gian ấy vẫn quá dài đối với con... Nếu chuyên cần hơn nữa, thì phải mất bao nhiêu lâu?

- Có lẽ... 30 năm.

- Bạch tôn sư! Người muốn đùa con chăng? Sao trước Ngài bảo con 10 năm, bây giờ lại tăng lên 30 năm? Con tha thiết học và sẽ không từ nan bất cứ trở ngại nào... Con xin tôn sư chiếu cố đến tâm

chân tình của con... thấu bớt thời gian lại.

- Thôi được! Mi nóng nảy, bộp chộp quá. Ta giảm xuống 3 năm... Mi phải ở đây tối thiểu là 7 năm.

Chàng trai chợt hiểu ra khuyết điểm của mình là thiếu kiên nhẫn. Chàng vội vã kêu lên:

- Con đội ơn tôn sư vô cùng...

Từ đó chàng trai ở lại bên thầy, tận tụy lo cơm nước, rửa chén, quét nhà, làm vườn, đi chợ v.v...

Ba năm cực khổ trôi qua, kiếm sư vẫn chưa truyền cho chàng một bí quyết nào và chàng cũng không được sờ đến thanh kiếm. Một hôm, đang nấu cơm, thỉnh linh chàng bị vị kiếm sư rón rén đến sau lưng và tặng cho một nhát kiếm gỗ vào mạng sườn đau điếng. Và từ đó lúc nào chàng cũng lưu ý đề phòng những cú đánh lén của thầy... dù là đang gánh nước, bừa củi, cuốc đất hay ngủ nghỉ. Chẳng bao lâu chàng trai trở thành một tay kiếm lùng danh, tên chàng là Matajuro.

PC: Nghệ thuật học thiền cũng học y như vậy đó. Người thiền sinh cũng phải làm những chuyện xem ra chẳng đáng gì đến thiền hết như nấu cơm, cuốc ruộng, trồng rau, tía lúa chẳng hạn...

Và cuộc đời là một ông thầy vô cùng tận tâm lúc nào cũng sẵn sàng đâm lén chúng ta bằng những thanh (kiếm gỗ) bát phong trí mạng. Hỡi ơi! Kiếm gỗ còn có thể đón được chứ bát phong thì để có mấy ai?



## 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: