

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 266, NĂM THỨ 21

THÁNG 9-2016



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>Học Phât</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Nên làm gì khi biết mình sắp chết</u>	<i>Núi Rừng Viên Không</i>	4
<u>Pháp Cú: 313, 314</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	5
<u>Làm mẹ với tấm lòng của Phât</u>	<i>Hoang Phong chuyển ngữ</i>	6
<u>Đức DLLM nói: “Khi có nhiều phụ nữ ...”</u>	<i>N.V. Tiến dịch</i>	12
<u>Tìm được mình, biết được mình ...</u>	<i>HT. Thích Thanh Từ</i>	13
<u>Pháp môn Tinh đô trong kinh điển Pali</u>	<i>Toại Khanh</i>	24
<u>Thơ: Cây khô</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	27
<u>Hộ niệm lúc lâm chung</u>	<i>Tỳ kheo Tai Kwong</i>	28
<u>Thơ: Hoa Tang</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 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

Học Phật

*

Học Phật luôn luôn cần siêng năng, chăm chỉ để tiến bộ hằng ngày, thường gọi là tinh tấn, một người học Phật không chuyên cần, đó là giải đãi, như thế không tinh tấn, dễ bị thói chuyên.

Muốn được tinh tấn trong tu học, người học Phật phải có đức tin, trước hết phải tin rằng đức Phật là một bậc hoàn toàn giác ngộ, Ngài thấy được chân lý, chỉ cho chúng ta con đường tu chứng để giải thoát kiếp nhân sinh, tức nhiên là thoát khỏi luân hồi, không còn phải chịu khổ đau vì sinh, lão, bệnh và tử.

Người học Phật cũng phải tin rằng chư Tăng là những người thay Phật, dạy cho chúng ta giáo pháp của Phật để chúng ta đi đúng theo con đường Phật đã chỉ bày.

Tuy nhiên ngày nay, có những bậc Thánh Tăng, Cao Tăng, cũng có những phàm Tăng, giả Tăng. Vì vậy chúng ta người học Phật phải có những nhận định sáng suốt, để theo học với những bậc Cao Tăng hay Thánh Tăng, nhờ đó chúng ta mới có thể đạt được kết quả trên đường tu học.

Sống trong một xã hội vàng thau lẫn lộn, người học Phật không thể đánh giá một vị Tăng qua hình thức, qua phẩm cao hay chức trọng của vị đó, phẩm vị do nhà nước ban cho, thường không phải là do hạnh nguyện của vị Tăng ấy hành trì và tu chứng.

Người Phật tử học Phật để tu tâm, sửa tánh theo giáo Pháp của Phật, ngõ hầu đem lại lợi ích cho mình, đạt được cứu cánh khai mở trí tuệ, vén bức màn vô minh, tiến tới con đường giải thoát.

Đức Phật dạy: Biển rộng mênh mông chỉ có một vị mặn, đạo Phật chỉ có hương vị giải thoát.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Nên làm gì khi biết mình sắp chết ?

Nguồn Trang Mạng: Núi Rừng Viên Không

Một hôm, Phật đang đi thiền hành đến công tinh xá Pubbarāma (Đông Viên) thì thấy xa giá của vua Pasenadi cũng vừa dừng lại trước công. Hai người còn đang đứng trò chuyện thì có bảy vị du sĩ phái Nigantha đi ngang qua. Họ là những người tu khổ hạnh, lỏa thể, tóc và râu không cạo, móng tay móng chân để dài. Trong thấy họ, vua Pasenadi xin lỗi Phật, rồi bước đến chào đón các vị du sĩ. Vua Pasenadi lạy xuống rất cung kính trước bảy vị du sĩ, vừa nói :

– Thưa các vị hiền đức, trẫm là Pasenadi, vua nước Kosala, xin đánh lễ chư vị.

Vua lạy và nói ba lần như thế, rồi mới từ giả họ và trở lại với Phật. Đợi họ đi khuất, vua hỏi :

– Bạch Thế Tôn, theo Thế Tôn thì trong bảy vị du sĩ đó có vị nào chứng quả A-la-hán chưa ? Hoặc có vị nào sắp chứng được quả vị ấy ?

– Thưa Đại vương, Phật đáp, ngài sống cuộc đời vương giả, thân cận với giới chính trị nhiều hơn với giới tu sĩ nên ngài khó biết được ai là người đã tu chứng và được giải thoát. Chỉ khi nào ta sống bên họ lâu ngày, có thì giờ nhận xét họ trong mọi cử chỉ, hành động, lời nói, ta mới biết được họ đã có thực chứng hay chưa. Đối với người đã quen sống với giới tu sĩ thì việc nhận xét có phần dễ dàng hơn. Nhưng thực ra việc tu chứng là việc riêng của từng người. Mỗi người nên tự

cố gắng học hỏi Giáo Pháp cao thượng rồi mang ra thực hành trong đời sống hằng ngày. *Tu chứng tới đâu liền tự biết lấy, đâu cần phải được ai ấn chứng.* Việc quan trọng là khi mới được chút ít đừng vội vui mừng tự cho là đủ, là hơn người, vì như thế sẽ bị lạc vào tà đạo. Phải luôn luôn tinh tấn, tự giác, giác tha, cho đến khi giác hạnh được viên mãn, không còn chấp pháp, chấp ngã, mới thật sự được giải thoát.

– Bạch Thế Tôn, trẫm nay đã 60 tuổi. Trẫm nghĩ là trẫm phải đề nhiều thì giờ hơn vào việc tu học, quán tưởng, thiền tọa và thiền hành. Nhưng công việc triều chính quá bận rộn. Sau bữa ăn trưa và bữa ăn tối thì trẫm cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ. Do đó việc tu tập không được mấy tiến bộ. Thế Tôn có phương pháp nào hay chỉ cho trẫm không ?

– Thưa Đại vương, việc triều chính Đại vương nên giao bớt lại cho các quan đại thần trông coi theo đường lối chính trị ích nước lợi dân của Đại vương và triều thần đã vạch ra. Về các bữa ăn, Đại vương nên chú trọng về phẩm chất dinh dưỡng và bớt số lượng thức ăn. Vì ăn nhiều làm cho cơ thể mệt mỏi và sanh ra buồn ngủ.[2]

“Thưa Đại vương, Đại vương nay đã 60 tuổi rồi. Đại vương thử nghĩ nếu bây giờ có một người hộ vệ thân tín của Đại vương từ phương đông trở về báo cáo với Đại vương là có một hòn núi vĩ đại đang tiến dần từ phương đông tới, và trên đường đi trái núi

ấy nghiền nát tất cả mọi chướng ngại vật, không có gì ngăn cản được nó. Đại vương đang lo lắng thì lại có một người thân tín khác về báo cáo là có một hòn núi vĩ đại khác đang từ phương tây tiến tới. Rồi lại có những người thân tín khác báo cáo là có một hòn núi vĩ đại đang từ phương nam tiến tới, và một hòn núi vĩ đại đang từ phương bắc tiến tới. Không có đường nào tránh được bốn ngọn núi oan nghiệt đó. Vậy Đại vương sẽ làm gì trong tình trạng ấy?[3]

Vua Pasenadi ngẫm nghĩ giây lát rồi nhìn Phật, đáp :

– Bạch Thế Tôn, trầm nghĩ trong trường hợp ấy thì chỉ còn một việc đáng làm mà thôi. Đó là *sống những ngày còn lại thật xứng đáng, thật trầm tĩnh, đúng theo Chánh Pháp.*

– Lành thay ! Đại vương. Bốn ngọn núi oan nghiệt đó là bốn ngọn núi Sanh, Già, Bệnh, Chết. Chúng nó tiến tới từ từ, từng giây, từng phút, một cách chắc chắn. Không có gì ngăn cản chúng được. Không ai ở thế gian này có thể tránh khỏi. Chỉ có Chánh Pháp giác ngộ giải thoát mới có thể giúp ta vượt khỏi bốn hòn núi ấy khi ta đã có đầy đủ nguyện lực, định lực, trí tuệ và giác hạnh.

– Bạch Thế Tôn, trầm đã hiểu. *Đứng trước vấn đề sinh tử không có gì khác quan trọng và đáng làm hơn là tinh tấn tu tập giác ngộ và giải thoát.*

– Đúng vậy ! Đại vương cứ theo đó mà hành trì.

Chú thích:

[1] Xem Tiểu Bộ, Udàna VI.2; Tương Ưng Bộ, chương 3, kinh 11: Bện Tóc, và kinh 13:

Ăn nhiều.

[2] Xem Buddhist Legends, quyển III, trang 206.

[3] Xem Tương Ưng Bộ, chương 3, kinh 25: Ví Dụ Hòn Núi.

nguồn sự tích Đức Phật Thích Ca

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Địa Ngục

313

*Cần phải làm, nên làm
Làm cùng tận khả năng
Xuất gia sống phóng
đăng,
Chỉ tăng loạn bụi đời.*

314

*Ác hạnh không nên làm,
Làm xong, chịu khổ lụy,
Thiện hạnh, ắt nên làm,*



LÀM MẸ VỚI TÂM LÒNG CỦA PHẬT
Buddha Mom / Être une "Maman Buddha"
 Jacqueline Kramer - Sanitsuda Ekachai
 Hoang Phong chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người dịch



Jacqueline Kramer
 (một người mẹ)

Dưới đây là phần chuyển ngữ bài báo của một nữ ký giả và biên tập viên người Thái Sanitsuda Ekachai trên báo Bangkok Post về một phụ nữ Mỹ thật phi thường là bà Jacqueline Kramer. Bà từng là một ca sĩ có tiếng, từng độc diễn trên các sân khấu ở San Francisco, nhưng đã hy sinh tất cả để nuôi con nhờ vào tâm Phật bên trong lòng bà. Bà tin rằng một phụ nữ nuôi nấng con cái, làm bếp, dọn dẹp nhà cửa cũng có thể đạt được giác ngộ.



Sanitsuda Ekachai
 (Biên tập viên báo Bangkok Post)

Bài báo của nữ biên tập viên Bangkok Post với tựa *Spiritual Mothering*, chủ yếu được dựa vào một quyển sách nổi tiếng là *Buddha Mom* của bà Jacqueline Kramer. Bài báo cũng đã được dịch sang tiếng Pháp với tựa *Être une maman Bouddha* và đã được đăng tải trên nhiều trang mạng. Bài chuyển ngữ dưới đây được dựa vào cả hai bản tiếng Anh và tiếng Pháp và cũng là bài thứ 6 thuộc loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ":

Nuôi nấng một đứa con là cả một sự hy sinh thiêng liêng, một tấm gương phản ảnh lòng vị tha. "Hãy làm cho hạt giống nở hoa tại nơi mà mình gieo xuống", đây là câu châm ngôn của bà Jacqueline Kramer. Bà luôn tin rằng bất cứ một người mẹ nào cũng có thể đạt được giác ngộ trong gian bấp của mình, dù phải nấu ăn hay rửa bát.

Bà là tác giả của quyển sách *Buddha Mom* "(Người mẹ Phật)" nêu lên việc tu tập tâm linh và nuôi nấng con cái. Bà đọc được câu châm ngôn trên đây từ một tấm bích chương trong khi tham dự một khóa huấn luyện cách nay đã nhiều năm.

"Tôi nghĩ rằng chẳng cần đi đâu xa, cũng chẳng cần phải theo học các khóa luyện tập với các kỹ thuật kỳ quái và lạ lùng, tôi cũng có thể đạt được giác ngộ nơi mà tôi đang hiện hữu, ngay trong lúc này, bằng cách cứ đảm đương vai trò làm mẹ và quán xuyến công việc nội trợ trong gia đình"

Tình mẫu tử thường được mọi người đề cao chẳng qua cũng chỉ là để che đậy các ước vọng riêng tư của người phụ nữ mà thôi. Quán xuyến gia đình và dọn dẹp nhà cửa thường được xem là các công việc tầm thường, phản ảnh sự tụt phục và yếu kém của người phụ nữ. Thế nhưng đối với bà J. Kramer thì việc nuôi nấng con cái là cả một sự tu tập tâm linh thật tuyệt vời.

Bà cho biết: "Tình mẫu tử cũng có thể ví như một chiếc bình tuyệt đẹp chứa đựng đạo đức mà tất cả chúng ta đều cần đến trong việc tu tập tâm linh của mình. Nếu các nam và nữ tu sĩ thuộc các tín ngưỡng khác nhau dốc lòng phát huy tình thương yêu vô điều kiện, tham gia vào các công tác bất vụ lợi, khơi động lòng nhiệt huyết, niềm hân hoan vì hạnh phúc của kẻ khác, cũng như khả năng buông xả của mình, thì trên thực tế cũng chẳng khác gì như một người mẹ thực thi bổn phận mình trong cuộc sống thường nhật".

Nếu một người mẹ, dù phải xả thân nuôi nấng con cái, nhưng đồng thời biết phát huy một tâm linh tinh thức (*pleine conscience/mindfulness/chánh niệm*) - có nghĩa là thường xuyên quán thấy được tất cả mọi sự vật đều hiện ra và biến đi một cách thật tự nhiên, và không để mình bị lôi cuốn bởi

sự trôi sụp của xúc cảm - thì nhất định sẽ thực hiện được nhiều thắng tiến trên đường tu tập tâm linh của mình.

Bà J. Kramer là một người mẹ độc thân, tác giả quyển sách *Buddha Mom: The path of Mindful Mothering* "(Làm mẹ với tấm lòng của Phật: Nuôi con bằng Con đường Tâm linh tinh thức)" dựa vào các kinh nghiệm của chính mình và đã giúp được nhiều người mẹ khác biết áp dụng việc tu tập tâm linh vào cuộc sống của họ.

Gần đây bà J. Kramer đã được trao tặng giải thưởng "Những người phụ nữ Phật giáo phi thường" (Outstanding Buddhist Women), và bà cũng đã thiết lập được trên mạng các chương trình giảng dạy miễn phí dành cho những người mẹ mong muốn được tu tập tâm linh và tìm hiểu sâu xa hơn về Giáo Huấn Phật giáo, và cùng chia sẻ kinh nghiệm với nhau, tùy khả năng và thời giờ của mình.

Với mái tóc bạch kim và chiếc áo giản dị màu hồng nhạt trên người, bà J.Kramer qua đôi mắt lấp lánh phản ảnh một niềm hân hoan thật tươi mát, đã thuật lại trường hợp nào đã giúp bà đến với Phật giáo và ý thức được tầm quan của thể dạng tâm linh tinh thức đối với một người mẹ phải nuôi con.

Bà J. Kramer cho biết mình sinh ra trong một gia đình Do Thái giáo và được may mắn có một người mẹ thật hiểu biết, cho phép mình và cả anh trai mình được tự do tìm hiểu về các vấn đề tâm linh. Chính người anh của bà là người đầu tiên giúp bà quán thấy được sức mạnh mang lại từ phép luyện tập tâm linh tinh thức: "Tôi nhận thấy anh tôi sau một khóa huấn luyện, đã trở về nhà với một gương mặt rạng rỡ và thanh thản. Do đó tôi cũng muốn thử xem sao. Thế rồi một sự an bình đã hiện ra với tôi khiến tôi vô cùng kinh ngạc".

Bà J. Kramer bắt đầu học hỏi giáo huấn Phật giáo, và nhờ đó bà ý thức được rằng thiền định không phải chỉ là một phép luyện tập nhằm mang lại sự thư giãn mà là cả một phương pháp tu tập tâm linh giúp quán triệt được quy luật vô thường của thiên nhiên hầu giúp mình vượt lên trên sự quán thấy sai lầm về ý nghĩa của cái tôi và cái của tôi. Sự quán thấy ấy mạnh đến độ khiến bà chỉ muốn xuất

gia, thế nhưng vị thầy chỉ dạy bà về thiền định khuyên bà nên nêu cao tấm gương cho những người phụ nữ thế tục chủ gia đình khác trông vào, và lý tưởng đó cũng đã trở thành sứ mạng của cả đời bà.

Bà lập gia đình rồi mang thai, và lúc đó thì bà cũng đã luyện tập phép thiền định về tâm linh tinh thức được ba năm. Giữ tâm mình luôn trong thể dạng tinh thức trong từng giây phút của hiện tại là một cách giúp người phụ nữ loại bỏ được mọi sự sợ hãi và lo âu trong khi thai nghén. Dịp quan trọng nhất cho thấy hiệu quả của phép luyện tập tâm linh tinh thức này là lúc bà được đưa vào phòng sinh, khi các cơn đau xảy ra dồn dập và tiếp nối nhau.

Bà thuật lại rằng: "Tôi nhất thiết chỉ quan sát sự đau đớn, ý thức từng giây phút một nhưng không suy nghĩ gì cả. Tôi chỉ đơn giản cảm nhận sự đau đớn đó và chấp nhận nó. Đến lúc sinh thì một sự thư giãn và êm ái bỗng hiện ra với tôi và tôi cảm thấy rất hạnh phúc trong những giây phút của hiện tại đó". Bà cho biết thêm: "Điều này đã giúp tôi hiểu rằng không sao tránh khỏi được sự đau đớn, thế nhưng sự khổ đau thì lại khác là một thứ gì đó thuộc vào quyền lựa chọn của chính mình".

Phép luyện tập tâm linh tinh thức đã giúp bà ý thức được rằng hạnh phúc hay không đều là do mình quyết định.

Bà cho biết thêm: "Mỗi khi rơi vào tình trạng hoang mang và bất an thì phải chấp nhận tình trạng đó. Nhìn thẳng vào nó, quan sát nó, nhưng không gây chiến với nó. Hãy chấp nhận nó, theo dõi nó, nhưng không lên án nó, thì các cảm tính (*hoang mang và bất an*) sẽ tự động lắng xuống và tan biến hết một cách kỳ diệu".

Nếu giữ được sự an trú trong từng giây phút của hiện tại trong khi đang làm bất cứ việc gì, dù là đang lật rau hay rửa bát, thì thể dạng tâm linh tinh thức đó sẽ tạo được một lớp không gian tách mình ra khỏi mọi sự khó khăn. Bà cho biết: "Lớp không gian đó sẽ giúp chúng ta nhìn vào mọi sự vật một cách thoải mái hơn, và từ đó các giải pháp sẽ hiện ra với mình"

Bà quả quyết rằng việc nuôi nấng con cái

phản ảnh tất cả các khía cạnh của metta (lòng thương yêu, tình nhân ái), karuna (lòng từ bi, sự từ tâm), mudita (niềm hân hoan, phúc hạnh) và upekkha (sự thanh thản, buông xả). Bà cho biết: "Nuôi nấng con cái sẽ tạo ra trong lòng mình một thứ tình thương yêu bất vụ lợi. Và đây cũng là một cách làm gia tăng khả năng yêu thương của chính mình, giúp mình biết mở rộng lòng thương cảm trước những kẻ đang gặp phải khó khăn.

Ngoài ra, niềm hân hoan mang lại khi trông thấy một đứa bé học nói, tập đi hay dần dần lớn khôn theo từng lớp tuổi - là cả một cách giúp mình ý thức được mudita (*tình thương yêu, lòng nhân ái*) là gì - hầu giúp mình hiểu được những nỗi nhọc nhằn của người mẹ trong lúc phải nuôi con từng ngày là những gì có thể chấp nhận được.

Upekkha (equanimity/thanh thản, buông xả) tức là cách nhìn mọi sự vật bằng sự thanh thản, sẽ mang lại cho mình khả năng đối phó với mọi sự tranh đấu, niềm hân hoan và tất cả các thể dạng tâm thần khác với sự buông xả rộng lớn và tình thương yêu". Bà nói rằng: "Upekkha (thanh thản, buông xả) sẽ phát sinh khi quán nhận được sự đau đớn cũng chỉ là thành phần bất khả phân của sự tăng trưởng (*lớn khôn*) và thân phận con người (human condition). Đây chính là sự can đảm dám nhìn vào những gì mà mình không thể thay đổi được với tất cả tình thương yêu của chính mình. Sự can đảm đó là cách cứ để cho con cái mình được là như thế đúng với chúng, và chấp nhận mình không thể làm gì khác hơn được. Chúng ta chỉ có thể tạo ra một số ảnh hưởng nào đó mà thôi" (*không thể thay đổi nghiệp của con cái mà chỉ có thể tạo ra điều kiện thuận lợi giúp cho chúng tự biến cải nghiệp của chúng. Chẳng hạn bậc cha mẹ phải làm gương cho con cái nhìn vào. Nếu chính chúng ta bất hiếu, rượu chè, cờ bạc, bàn thảo với nhau những chuyện gian trá và mưu mô, nhưng khi quay sang con cái thì lại dạy chúng phải có hiếu, lương thiện, yêu thương và giúp đỡ mọi người... thì đây chỉ là cách tạo ra thêm hoang mang, khổ đau cho chúng mà thôi*).

Quá trình buông xả đó là một khía cạnh tu tập thật quan trọng trong Phật giáo. Bà J.Kramer khẳng định rằng: "Chính vì thế nên việc sinh con đẻ cái là một cách trực tiếp bước vào con đường tâm

linh". Sự thanh thân (Upekkha) cũng nói lên một sự can đảm dám chấp nhận một thứ "tình thương thật khó" (amour dur/tough love) (*một thứ tình thương thật nặng nề, đòi hỏi phải có một sự cố gắng và quyết tâm*) mỗi khi cần đến.

Bà cho biết rằng: "Thứ tình thương rất khó đó đòi hỏi chúng ta phải biết đứng ra ngoài và cứ để cho con cái phải chịu đựng các hậu quả mà chúng phải nhận lãnh, và mình thì không nên tham gia vào đấy, dù tận đáy tim mình vẫn xao xuyến một tình thương sâu xa". Dầu đây có nghĩa là một sự hy sinh hay là thứ tình thương thật khó trên đây, thì đây cũng là cách mà một người mẹ tu hành nói lên các kinh nghiệm từng trải của riêng mình qua cuộc sống đích thật của chính mình.

Bà J. Kramer trở thành một người mẹ độc thân khi con gái bà là Nicole vừa được ba tuổi. Chỉ vì muốn có thêm thì giờ chăm sóc cho con mà bà đành phải chấp nhận thay đổi cả nghề ca sĩ chuyên nghiệp của mình, thường xuyên bắt mình phải xa nhà vì phải theo các đoàn trình diễn. Nay bà chỉ là ca sĩ nghiệp dư và làm công việc giữ trẻ để sinh sống. Thế nhưng đây cũng là một cách giúp bà hiểu được thế nào là tình thương yêu vô điều kiện đối với con gái mình, và đồng thời cũng giúp bà, qua những nụ cười và những dòng nước mắt, hiểu được là mình cũng phải cần đến một chút tình thương yêu đối với bản thân mình, đây là cách giúp mình biết tha thứ cho chính mình mỗi khi có những ý nghĩ tiêu cực và những xúc cảm tràn ngập con tim mình (*giận con không nghe lời chẳng hạn*).

Những giây phút sai lầm đó rất thường xảy ra. Và nếu không biết tha thứ cho mình, thì rất có thể là mình sẽ không thể nào còn tiếp tục cố gắng gỡ bỏ các thói quen đã bắt rễ từ lâu, xui dục mình phát ra những ngôn từ và hành động thương tổn và đáng tiếc (*chửi mắng và đánh đập con cái*).

Vậy phải làm thế nào khi con cái bướng bỉnh? Bà J. Kramer khuyên chúng ta như sau: "Luôn phải ý thức, và hãy xử dụng sự giận dữ như là một đối tượng thiền định". Dựa vào giáo huấn của Thiền học Zen, bà giải thích thêm: "Bất cứ gì xảy ra với mình đều có thể xử dụng nó như một cánh cửa mở vào giác ngộ".

Bà giải thích rằng: "Mỗi khi cơn giận bùng lên, thì cứ biến nó trở thành một cánh cửa. Không nên cưỡng lại sự giận dữ, không nên nghĩ rằng mình hay là các xúc cảm của mình là những gì không tốt đẹp, cứ để cho cơn giận diễn tiến đúng như thế, quan sát nó nhưng không phát lộ một cảm tính căng thẳng hay sợ hãi nào cả, chung quanh xúc cảm bao giờ cũng còn lại một khoảng không gian (*giúp mình đứng ra ngoài*). Và nhất là không nên phản ứng theo cách mà mình đã quen làm từ trước".

"Không cưỡng lại nó, thì tất nó sẽ biến mất. Không đặt vào tay sự giận dữ bất cứ một quyền hạn nào cả thì tất nó sẽ giảm xuống ngay. Quả hết sức ngoạn mục. Gian nhà mình (*có nghĩa là bên trong tâm thức mình*) bỗng trở nên an bình một cách lạ thường".

Dầu sao thì sự giận dữ cũng không biến mất được sau một đêm ngồi thiền. Dù các thứ chuyện khiến mình phải khổ sở vẫn còn tiếp tục quấy rầy mình, thế nhưng không còn quá nặng nề như trước nữa, và cũng chính vì thế nên việc tu tập là cả một sự cần thiết. Bà J. Kramer luôn xem các công việc thường nhật như là một cách giúp mình luyện tập tâm linh tinh thức. Bà cho biết rằng: "Chẳng hạn như khi lột rau thì tôi ý thức được là tôi đang chạm vào nó, khi cắt rau, thì tôi cảm thấy lưỡi dao đang cắt từng cọng một. Khi tôi quán nhìn vào tư duy, xúc cảm, ngôn từ của mình, thì cũng thế. Nếu bạn đang trong thể dạng tâm linh tinh thức, và dù cho cuộc sống của mình đang như thế nào đi nữa, thì những gì đang chờ đợi mình đều luôn tươi mát và mới mẻ".

Ngoài việc luyện tập hằng ngày, bà J. Kramer còn tham dự thêm mỗi năm một khóa ân cư, nhằm giúp mình khơi động một thể dạng vắng lặng sâu xa hơn nữa trong tâm thức mình, hầu giúp mình sẵn sàng đối đầu với những thử thách và những sự bất định hàng ngày. Bà hiểu rằng mình hoàn toàn có quyền lựa chọn giữa hạnh phúc và khổ đau. Bà nói rằng: "Đối với bất cứ một sự vật nào cũng thế, luôn có một khía cạnh tốt và một khía cạnh xấu. Chúng ta hoàn toàn có quyền tự do chọn cho mình một thứ gì đó để mà chú tâm vào đấy. Và chính đây cũng là quyền hạn to lớn nhất mà chúng ta chưa bao giờ biết nắm lấy nó".

Bà luôn an trú trong những phút giây hiện tại và cũng nhờ đó mà bà không còn trách cứ kẻ khác là đã gây ra khó khăn cho mình: "Tôi quán nhận được một điều quan trọng là hạnh phúc của tôi không hề lệ thuộc vào bối cảnh bên ngoài. Nó là một thứ gì đó mà tôi mang bên trong con người tôi, và đây cũng có nghĩa là tôi phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình.

Đồng thời bà cũng khám phá ra rằng dù cuộc sống lúc nào cũng bận rộn, phải chăm lo công việc trong nhà và cả ở nhà giữ trẻ, thế nhưng điều đó không hề gây ra một trở ngại nào trong việc tu tập của mình: "Tôi hiểu được là luôn phải khắc phục cái tôi trước khi bắt tay vào một công việc bất vụ lợi". Thực hiện được điều đó sẽ giúp cho sự rộng lượng bùng lên: "Làm việc trong sự vui vẻ sẽ kết nối mình với mọi người chung quanh".

Nếu biết quan tâm giúp đỡ kẻ khác thì cũng là một cách gỡ bỏ các khó khăn đè nặng trong nội tâm mình. "Mỗi khi cắt đứt được các tư duy tiêu cực trong tâm thức, thì tôi cũng chuyển hướng được dòng tư tưởng của tôi, từ thể dạng tàn phá sang những gì xây dựng hơn".

Dù cho việc chăm sóc con cái là cả một niềm vui đi nữa thế nhưng đối với bà thì làm bậc cha mẹ không phải là một việc đơn giản. Bà nhắc lại: "Lúc con gái tôi là Nicole được 14 tuổi thì thật là khó bảo". Dù tình thương con không hề "lay chuyển", thế nhưng bà cũng đành phải gửi con theo một khóa học để sửa đổi tính tình. Bà khuyên rằng: "Vì tình thương, bạn phải làm những gì cần phải làm hầu áp đặt một kỷ luật cứng rắn, nhưng cũng nên kèm theo một sự khích lệ với thật nhiều tình thương. Nếu việc tu tập tâm linh có thể giúp một người mẹ hành động một cách trầm tĩnh trước những nỗi lo âu của những đứa trẻ ở lứa tuổi vị thành niên, thì các môn thể thao, âm nhạc hoặc bất cứ một sự say mê nào khác cũng có thể mang lại một hình thức kỷ luật nào đó giúp cho đứa trẻ lớn lên và bước vào tuổi trưởng thành, mà không bị chi phối bởi các thái độ tiêu cực của bạn bè đồng lứa và các ảnh hưởng của giới truyền thông" (*tạp chí, sách đọc và truyền hình dành cho lứa tuổi vị thành niên không phải lúc nào cũng là bổ ích*).

"Không nên quên rằng một đứa bé luôn nhìn vào mình và bắt chước mình. Thế nhưng tất cả sẽ đổi thay khi đứa bé bước vào tuổi vị thành niên. Tuy nhiên điều đó cũng không bắt buộc là lúc nào cũng rập khuôn như thế". Với vẻ mặt đầy hân hoan bà cho biết thêm: "Ngay cả trường hợp đứa trẻ vị thành niên tỏ ra thật "khuấy động", thế nhưng những lúc khó khăn đó rồi cũng sẽ qua đi, đứa con sẽ quay về với mình". Con bà ngày nay đã 26 tuổi và đã làm mẹ, hai mẹ con khắng khít hơn bao giờ hết.

Ngày nay đối với bà là lúc phải chia sẻ, là thời điểm phải hồi đáp lại tình mẫu tử bằng sự quý trọng của chính mình (*tình mẫu tử đã từng giúp mình biết thương yêu và tu tập, thì nay mình phải hồi đáp lại món nợ đó*). [Hơn nữa còn phải trả món nợ cho cả] xã hội đã cung phụng vật chất cho mình, và cho cả bầu không gian mệnh mông của Đạo Pháp [đã ban cho mình sự hiểu biết]. Dù bị xã hội khinh thường, thế nhưng ngược lại thì người phụ nữ lại tìm thấy hạnh phúc khi chăm lo cho gia đình và tập thể xã hội. Họ không được mọi người kính trọng đúng với giá trị của mình, và thường là bị đánh giá thấp và tiền lương trả kém.

Thật vậy bà J. Kramer cũng đã nhận thấy dễ dàng điều đó. Mỗi khi bà cho biết mình là một người nội trợ thì mọi người đều nhìn bà với đôi mắt không mấy kính phục: "Thật thế khi biết tôi làm nghề giữ trẻ thì mọi người đối xử với tôi như hạng người kém cỏi". Thế nhưng theo bà J. Kramer thì việc chăm sóc cho kẻ khác lại là khía cạnh chủ yếu nhất của bản tính người phụ nữ và cũng là một phẩm tính tốt trong lãnh vực tâm linh (*lòng từ bi*). Điều đó đòi hỏi phải có một tấm lòng rộng lượng, sức chịu đựng và tình nhân ái - đây là các phẩm tính quan trọng nhất mà tất cả các tín ngưỡng đều xem là tối cần giúp cho xã hội được hạnh phúc hơn. Bà nói thêm: "Chúng ta cần một sự thăng bằng giữa "âm" và "dương" (*trong nguyên bản là tiếng Hán: Yin và Yang*) giữa nữ tính và nam tính hầu tạo ra một xã hội hạnh phúc".

Các hình thức tranh đấu và chinh phục - thường được xem là thuộc lãnh vực của nam giới - ngày nay đã trở thành cả một sự ám ảnh toàn cầu, sự mất thăng bằng [gây ra bởi tình trạng đó] đã đưa

đến bạo lực trong gia đình và cả ngoài xã hội. Theo bà J. Kramer thì giai đoạn đầu tiên giúp tái lập sự thăng bằng cần thiết là phải nêu cao giá trị của sự phục vụ và cả người phục vụ.

Với tư cách là một người nữ Phật tử tại gia, bà J. Kramer cho rằng mình phải có trọng trách làm gương cho mọi người trông thấy là một người phụ nữ chủ gia đình cũng có thể đạt được sự giác ngộ không khác gì như nam giới. Dù đến nay bà chưa tra tìm được các chứng tích trong kinh sách xưa, thế nhưng không phải vì thế mà trong quá khứ đã không từng có những người phụ nữ như thế.

Bà thường thắc mắc: "Tại sao các câu chuyện về cuộc đời của những người phụ nữ đó lại không được lưu truyền đến nay?". "Phải chăng là vì họ không được đi học, hoặc là quá sức bận rộn không còn thì giờ nào để viết, hoặc không được luyện tập gì về thiền định? *(một người tu tập không thiền định thì không bao giờ quán thấy được bản chất của mình và thế giới tức là cách mang lại sự giác ngộ cho mình)*. Dù vì lý do nào đi nữa thì ngày nay cũng là lúc phải gom góp các câu chuyện giác ngộ của những người phụ nữ làm mẹ, hầu lưu lại cho những đứa con, cả gái lẫn trai, của chúng ta sau này" *(trong hai bài thứ 2 và thứ 5 trong loạt bài Phật giáo và người Phụ nữ, hai tác giả Dominique Trotignon và Gabriela Frey có nêu lên trường hợp của nhiều người mẹ đạt được giác ngộ trong tập kinh Therigatha)*.

Đây không phải là vì kiêu hãnh, mà là một sự cố gắng giúp cho người phụ nữ nhận thấy là họ có thể mang lại lợi ích khi ý thức được bản chất và thân phận mình, hầu giúp mình tu tập bằng các khả năng cảm nhận đặc thù của riêng mình.

Làm mẹ tức là phải ý thức được rằng việc chăm lo cho con cái là một bổn phận thiêng liêng, và việc sinh con đẻ cái cũng là cả một tấm gương phục vụ vô điều kiện. Người mẹ phải hiểu rằng mình đang bước vào con đường tâm linh một cách thật sự, mình phải biến ngôi nhà mình thành một cảnh chùa, biết lợi dụng các thử thách hằng ngày để phát huy một tâm linh tinh thức và tình nhân ái (metta), xem con cái mình như là những vị thầy giảng dạy mình về vô thường, sự chấp nhận và

buông xả.

Con cái lớn khôn. Chúng thay đổi từng phút một. Và rồi vào một ngày đẹp trời nào đó chúng sẽ bỏ mình đi xa. Con cái mình nào có phải là của mình mãi mãi đâu. Không có ai là của mình cả. Chúng chỉ nhờ vào sự che chở của mình một lúc nào đó trong cuộc đời chúng mà thôi.

"Mọi sự vật biến đổi không ngừng. Một khi đã ý thức được là hoàn cảnh của chính tôi cũng sẽ đổi thay, thì tôi cũng sẽ hiểu được ý nghĩa của sự khô hài là gì *(bám víu một cách vô vọng vào vô thường chẳng phải là một chuyện ngu xuẩn và khô hài hay sao?)*. Tôi sẽ hít một hơi thật dài và thầm đếm từ 1 đến 10 *(để nhận thấy mình đang bước từng bước một theo dấu chân của vô thường. Hít một hơi thật dài để cùng vui thú với từng bước chân đó của đời mình)*.

Nhờ đó tất cả những gì tỏ ra không sao chịu đựng nổi sẽ trở nên thật trong sáng. Sự giác ngộ phải trải qua thật nhiều kiếp sống còn xa tít trong tương lai, thế nhưng làm mẹ với tâm lòng của Phật - mà bà J. Kramer đã làm tròn bổn phận mình - sẽ mang lại sự hân hoan cho cuộc hành trình thật dài đó, ngay tại chính nơi này và trong những giây phút hiện tại này.

Vài lời ghi chú của người dịch

Bài viết với những lời văn thật giản dị và chân thật, nhưng không kém phần trong sáng và sâu sắc, đã giúp chúng ta cảm nhận được những xúc cảm thật sâu, chân thật và cảm động trong tâm hồn của một người phụ nữ làm mẹ với tấm lòng của Phật. Người chuyển ngữ không còn một lời nào để thêm vào, nếu không thì đây cũng chỉ là cách làm vỡ tan sự tinh khiết của xúc cảm trong tâm hồn bà, hoặc cũng có thể làm nhòe đi giọt nước mắt thật trong và thật mặn trong khoé mắt của bà mà thôi. Thật vậy chúng ta chỉ còn biết cầu mong tất cả những người phụ nữ làm mẹ cũng tự tin và bước theo con đường của bà, nhìn vào con cái mình với tấm lòng của Phật, giúp mình chẳng khác gì như bà, sẽ hoàn tất được cuộc hành trình thật dài đó của mình với sự hân hoan trong từng giây phút một của hiện tại này. Chẳng phải đây là cách mang lại hạnh

phúc cho gia đình, yên vui cho xã hội và an bình trên hành tinh này hay sao?

Bures-sur-Yvette, 19.02.16

Hoang Phong chuyên ngữ

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: KHI CÓ NHIỀU NGƯỜI PHỤ NỮ LÃNH ĐẠO, THẾ GIỚI SẼ BÌNH YÊN HƠN

(Dalai Lama Says More Women As Leaders Might Lead To Less Violent World)

Alison Lesley | Chuyên Ngữ: Nguyễn Văn Tiên

CÁC CUỘC KHỦNG HOẢNG TRÊN THẾ GIỚI, ĐANG CẦN CÓ NHỮNG NGƯỜI LÃNH ĐẠO MÀ CÓ LÒNG TỪ BI.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nghĩ rằng thế giới sẽ ít bạo lực hơn, nếu trên toàn-cầu có nhiều người phụ nữ giữ vai trò lãnh đạo.

Trong một cuộc phỏng vấn gần đây với Larry King trên PoliticKing của chương trình truyền hình Ora TV, Đức Đạt Lai Lạt Ma, vị lãnh đạo tinh thần của Phật Giáo Tây Tạng, một trong những người được ngưỡng mộ nhất trên thế giới, nói rằng thế giới đang cần có nhiều phụ nữ giữ vai trò lãnh đạo.

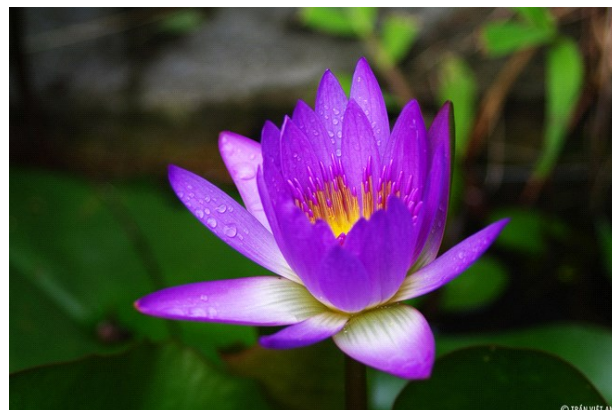
"Theo các nhà khoa học, phụ nữ có nhiều cảm xúc hơn là đàn ông. Đôi khi, tôi thật sự tin rằng chúng ta cần có nhiều phụ nữ giữ vai trò lãnh đạo trên toàn cầu. Điều này có nghĩa là thế giới sẽ có ít bạo lực hơn," Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso nói.

Tuy nhiên, Đức Đạt Lai Lạt Ma không công khai ủng hộ bà ứng cử viên Tổng Thống Hillary Clinton, bởi vì ngài không muốn tham dự vào nền chính trị của người Hoa Kỳ.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đến thăm Hoa Kỳ vào Tháng Bảy để gặp cựu Tổng Thống George Bush, để giới thiệu chương trình từ bi toàn cầu, và cũng để kỷ niệm sinh nhật 80 tuổi của ngài với bạn bè ở miền Nam California.

Đây không phải là lần đầu tiên Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng thế giới cần có nhiều phụ nữ làm người lãnh đạo. Năm 2013, trong chuyến viếng thăm nước Úc, ngài gợi ý rằng các cuộc khủng hoảng trên thế giới đang cần có những người lãnh đạo mà có lòng từ bi.

"Trong gia đình tôi, bố tôi là người rất dễ nóng giận. Tôi đã bị bố đánh cho vài lần. Tuy nhiên, mẹ tôi là người hết sức từ bi," Đức Đạt Lai Lạt Ma nói với các phóng viên ở nước Úc, và ngài cũng nói thêm rằng vị Đạt Lai Lạt Ma kế tiếp cũng có thể là người



TÌM LẠI MÌNH, BIẾT ĐƯỢC MÌNH LÀ TRÊN HẾT

HT. Thích Thanh Từ

Đề tài chúng tôi nói chuyện hôm nay là: “Tìm lại mình, biết được mình là trên hết.” Đề tài này, mới nghe qua quý vị thấy quá đơn giản, nhưng thật là thiết yếu trong cuộc sống của chúng ta.

Chúng ta ai ai cũng có thói quen chạy ra bên ngoài, tìm kiếm bên ngoài. Vì thế chúng ta hiểu biết rất nhiều việc bên ngoài, nhưng khi trở lại tìm hiểu bản thân mình, con người mình thì rất là thiếu sót. Nói như vậy không có nghĩa là chúng tôi phủ nhận ngành y khoa nghiên cứu về con người. Ở đây tôi muốn nói con người chúng ta còn có một giá trị khác hơn nữa.

Ngoài cái thân hiện đang đi đứng nằm ngồi này, còn một cái gì nơi chúng ta mà chúng ta cần tìm hiểu. Vì thế xoay lại mình tìm cho ra cái chân thật của chính mình là điều tối quan trọng. Nếu không, thì đời sống chúng ta trở thành lạt lẽo vô vị. Chẳng lẽ chúng ta sống chỉ để ăn mặc ngủ nghỉ... rồi chờ đến ngày chết sao? Chúng ta cần phải biết: Sống còn có cái gì cao siêu hơn ở bên trong. Vì chúng ta cứ phóng ra bên ngoài nên mất mình mà không biết. Vì vậy chúng tôi mới nhắc quý vị phải: Tìm lại mình, biết được mình là trên hết.

Lâu nay người ta hiểu lầm cho rằng đạo Phật là huyền bí, cao siêu, nhưng thật ra đạo Phật rất là thật tế, vì luôn luôn chủ trương xoay lại tìm con người chân thật của chính mình. Biết được mình chẳng phải là điều rất thật tế hay sao? Các cơ quan của chúng ta như mắt,

tai, mũi, lưỡi... quen phóng ra bên ngoài để tìm hiểu, phân tích, mà quên nhìn lại nơi mình. Vì lẽ đó trong nhà thiền có dạy: phản quan tự kỷ bỏn phận sự, nghĩa là xoay lại chính mình mới là bỏn phận chánh. Nếu chúng ta biết được tất cả bên ngoài, mà không biết tí gì về chúng ta, đó là một thiệt thòi lớn lao. Người thế gian khi làm điều gì đều muốn được thành công, nhưng sự thành công đó kéo dài lắm cũng chỉ năm ba mươi năm rồi cũng phải buông, không giữ được mãi mãi. Chỉ có cái chân thật của chính mình mới lâu dài vĩnh cửu. Nghĩ mới hôm nào chúng ta đôi ba mươi tuổi mà ngày nay đã già rồi, đời sống con người ngắn ngủi làm sao! Chẳng bao lâu rồi đến giờ phút cuối cùng! Vì vậy tất cả của cái thế gian nếu chúng ta nghĩ là nguồn hạnh phúc, nguồn an vui tuyệt đối, thì điều này không hợp với lẽ thật. Chỉ có biết rõ được mình mới là điều quan trọng và thật tế. Lấy ví dụ cho dễ hiểu: Như người ở thế gian họ rành rẽ việc của làng xóm, của đất nước, của thế giới, nhưng việc trong nhà họ không biết tí nào, thì người đó có thiếu thật tế hay không? Việc trong nhà là nơi gốc họ sống mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm, mà họ không biết, chỉ biết chuyện bên ngoài, quả là thiếu thật tế lắm vậy. Nếu chúng ta biết tất cả, cho đến những vì sao xa xôi trên bầu trời, đó cũng chỉ là biết bên ngoài. Nếu chúng ta quay lại biết được chính mình, đó mới là điều cần thiết.

Hiện giờ có nhiều người thường nói cái gì cũng mình, cũng tôi, cũng ta. Nhưng thử hỏi,

cái gì là mình, là ta, thì khó trả lời cho thông được. Nếu nói thân này là mình, khi chưa có thân là chưa có mình sao? Nếu có thân rồi mai kia thân hoại thì mình ở đâu? Nếu nói thân này là mình, thân này do đất nước gió lửa hợp thành, đúng ra là vô tri, chẳng lẽ mình lại vô tri hay sao? Nếu nói thân này có cả phần tinh thần lẫn vật chất, thì phần nào là mình? Tinh thần hay vật chất? Những điều đó rất là thiết yếu mà ít người quan tâm đến! Chúng ta cứ mãi lo tìm sanh kế, sống ngày này qua ngày khác, cuối cùng từ giã cuộc đời. Rồi ngang đó chúng ta không biết ra sao nữa, đó là điều thật đáng buồn. Vì vậy người tu là biết quay lại tìm cho ra: Mình là cái gì? Là thân tứ đại này chăng? Là những tình cảm vui buồn thương ghét chăng? Hay là cái gì cao siêu hơn nữa? Chúng ta tu cốt phải làm sao thấy được con người mình, con người chân thật.

Chúng tôi xin dẫn bài kệ của một Thiên sư cư sĩ, ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, đời Trần. Ngài làm bài kệ soi lại mình, nhan đề là “Chiếu Thân”.

*Tiêu đầu lan gạch bị kim bào,
Ngũ thất niên gian thị xướng tào.
Túng giả siêu quần kiêm bạt tụy,
Nhất hồi phóng hạ nhất hồi cao.*

Bài dịch:

Soi Thân

*Sém đầu dập trán bởi đua chen,
Năm bảy mươi năm kiếp ngựa hèn.
Ví thực bạt siêu ngoài thói tục,
Một lần buông xuống một lần lên.*

Trúc Thiên

Sém đầu dập trán bởi đua chen: Trải qua bao

nhiều thời gian chạy theo thế tục làm cho đầu phải sém, trán phải dập, cũng bởi đua chen với đời, rốt cuộc rồi không tới đâu, vất vả nhiều mà kết quả không bao nhiêu, cho nên nói:

Năm bảy mươi năm kiếp ngựa hèn: Như con ngựa yếu, chúng ta trải qua năm bảy mươi năm mệt mỏi cũng không được gì!

Ví thực bạt siêu ngoài thói tục: Nếu thật vượt ra được ngoài thói tục, tức là thói đua chen giành giật, thì sẽ ra sao ?

Một lần buông xuống một lần lên: Vì sao buông xuống lại được lên? Vì buông đi một gánh nặng là chúng ta nhẹ bớt một phần. Nếu buông nhiều chùng nào chúng ta càng nhẹ chùng nấy, cho nên càng buông thì càng lên. Nếu chúng ta giành giật tranh đua nhau mãi, chỉ là làm khổ cho nhau, chớ có lợi ích gì! Biết nhường nhịn nhau, biết trở lại tìm mình, và vượt ra ngoài thói tục, chúng ta sẽ buông xả những tranh đua giành giật. Lúc ấy chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng siêu thoát. Là người biết tu, biết học đạo, chúng ta phải trở lại mình, thấy rõ mình, đó là điều hết sức thiết yếu.

Biết được mình có giá trị gì ?

Thí dụ: Có người muốn bất cứ điều gì trong cuộc đời như tiền tài danh vọng, họ đều được toại nguyện, người đó được hạnh phúc chưa? Mới nhìn qua tưởng chừng như họ được đại hạnh phúc vậy. Nhưng đến khi cái chết gần kề, họ muốn sống cũng không được, thì lúc đó đau khổ ngàn nào! Họ được tất cả sự vật bên ngoài, mà ngay bản thân họ, họ không tự cứu được, cũng không ai cứu họ được. Như vậy tất cả sự vật bên ngoài đối với họ, còn có giá trị hay không? Còn có

người tuy tiền của không bao nhiêu, đời sống rất đạm bạc nhưng họ đã thấy rõ được họ, biết cái gì là thật, cái gì là hư. Đời của họ có một chỗ tựa, có một chỗ đứng vững vàng không còn hồi hộp, lo sợ gì nữa. Họ sống an nhàn tự tại, không còn sợ ngày mai khi chết rồi sẽ ra sao? Họ tự thấy mình một cách rõ ràng tỉnh táo, biết mình sẽ không còn phải đau khổ nữa, không còn phải sa vào ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Chính mình biết được mình, đó mới là cái giá trị cao nhất của cuộc đời.

Trong kinh Pháp Hoa có nói thí dụ: Có một ông vua sai binh tướng đi đánh giặc. Khi binh tướng thắng trận trở về, nhà vua thưởng cho vị tướng tài giỏi nhất một hòn ngọc Ngài cát trong búi tóc. Còn những tướng thường chỉ được tặng những vật phẩm thường thôi! Trong câu chuyện này nhà vua dụ cho đức Phật, vị tướng tài giỏi nhất dụ cho những Bồ-tát đã ngộ được Tri kiến Phật trong hội Pháp Hoa, nên được tặng cho hạt minh châu. Ngộ được Tri kiến Phật tức là thấy được chính mình, đó là điều quan trọng nhất. Biết được mình mới là giá trị cao nhất trong cuộc đời. Nhưng con người mà mình tìm được, mình biết được là con người nào? Chúng tôi gọi đó là con người chân thật. Còn con người nặng bốn mươi năm mươi ký là con người tạm bợ, chỉ sống mấy mươi năm rồi tan rã. Chỉ có con người chân thật mới không bị hủy hoại, không bị tiêu mất.

Con người chân thật đã từng được nói đến trong kinh Phật, từ những kinh Nguyên thủy cho đến kinh Đại thừa và Thiên tông (thật ra kinh Nguyên thủy không xác định rõ về con người chân thật. Chúng tôi sẽ giải thích tại sao trong phần sau).

Trước hết chúng tôi dẫn những kinh Nguyên thủy. Trong kinh A-hàm hay các bộ Nykàya, đức Phật thường dạy: Nếu diệt hết tham sân si, dẹp hết các phiền não thì mầm sanh tử dứt, gọi là được giải thoát hay là nhập Niết-bàn. Trong kinh Phật chủ trương vô thường, khổ, không, vô ngã. Nếu vô ngã, khi nói giải thoát, nếu nhập Niết-bàn thì cái gì giải thoát, cái gì nhập Niết-bàn? Đó là một vấn đề mà đa số người học Phật đều thắc mắc. Thật ra thời đức Phật, đức Phật phải đương đầu với giáo lý Bà-la-môn. Giáo lý này chủ trương có thần ngã, người tu chín chắn sau khi chết, thần ngã sẽ nhập vào Đại ngã hay còn gọi là trời Đại Tự Tại hay là Phạm Thiên. Thần ngã trong đạo Bà-la-môn là cái hiểu biết, cái suy tính của con người cũng giống như linh hồn mà dân chúng bình dân thường tin tưởng. Để phá chấp về thần ngã hay linh hồn, đức Phật thuyết lý vô ngã. Nói vô ngã là để phá chấp hữu ngã của Bà-la-môn, vì chấp như thế không thể đến được cái chân thật. Những suy nghĩ, phân biệt, hiểu biết là hiện tượng của thần ngã, tức là tướng sanh diệt, mà cho rằng nó không sanh có diệt, đó là điều sai lầm. Vì vậy Phật nói cái đó không phải là ngã. Nếu nói giải thoát, nói nhập Niết-bàn là cái ngã giải thoát, cái ngã nhập Niết-bàn, thì người ta sẽ hiểu lầm đó là cái ngã của Bà-la-môn. Vì vậy đức Phật chỉ nói giải thoát, chỉ nói nhập Niết-bàn, mà không nói chủ từ: Cái gì giải thoát cái gì nhập Niết-bàn. Đức Phật dạy chúng ta đừng chấp, để chúng ta tu hành giải thoát, đến đó rồi sẽ biết.

Chúng ta không khởi thắc mắc: Nói giải thoát, nói nhập Niết-bàn, là phải có chủ từ, có cái gì giải thoát, có cái gì nhập Niết-bàn. Thí dụ như nói được mở trời, được mời vào

nhà sang trọng, thì phải có ai được mở trói, ai được mời vào nhà sang trọng. Chẳng lẽ chỉ có động từ mà không có chủ từ? Sở dĩ đức Phật không nêu lên con người chân thật - nghĩa là do đạt được con người chân thật mà chúng ta giải thoát, do đạt được con người chân thật mà chúng ta nhập Niết-bàn - là để tránh cái lỗi chấp là thần ngã như bên Bà-la-môn. Nếu làm chấp cái được giải thoát, được Niết-bàn là thần ngã thì không giải thoát. Vì vậy các kinh Nguyên thủy không nói ai được giải thoát, ai được Niết-bàn.

Tuy nhiên, đức Phật không phải không nói về vấn đề ấy, chúng tôi xin dẫn một đoạn trong kinh Nguyên thủy: Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, có sự không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi. Này các Tỳ-kheo, nếu không có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, thời ở đây không thể trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi. Vì rằng, này các Tỳ-kheo, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi nên có sự trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi.” Đoạn này được trích trong kinh Phật Sở Thuyết, trang 382 của Tiểu Bộ Kinh, Pali, do Hòa thượng Minh Châu dịch. Trong đoạn kinh này đức Phật xác nhận có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi. Vì có cái đó cho nên mới có xuất ly, tức là có giải thoát. Đức Phật xác nhận rõ ràng có cái không nói tên, nhưng chúng ta ngầm hiểu đó là con người chân thật của chúng ta.

Qua đến kinh điển Đại thừa, con người chân thật được nêu lên rất rõ ràng. Trong kinh Kim Cang, Phật có nói bài kệ:

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

Dịch:

*Nếu do sắc thấy ta
Do âm thanh cầu ta
Người ấy hành đạo tà
Không thể thấy Như Lai*

Chữ “Ta” trong bài kệ chỉ cái gì? Nếu “ta” chỉ hình tướng đức Phật khi còn tại thế ở Ấn Độ, thì hình tướng đó ngày nay không còn nữa. Nếu “ta” chỉ cái khi đức Phật nhập Niết-bàn thì cũng không hợp lý. Chữ “Ta” (ngã) trong bài kệ chỉ cái ta mà mọi người sẵn có, cái ta đó còn gọi là pháp thân hay Phật tánh. Kinh điển Đại thừa nói cái thân hiện có của chúng ta là cái thân tạm bợ giả dối. Ngay trong cái thân tạm bợ giả dối này có cái chân thật bất sanh bất diệt, gọi là pháp thân hay Phật tánh. Chữ “ngã” là chỉ cho pháp thân. Pháp thân không phải là sắc tướng; cho nên không do sắc mà thấy. Pháp thân không phải là âm thanh, cho nên không do âm thanh mà cầu. Sắc tướng âm thanh là tướng sanh diệt tạm bợ, nếu dùng sắc tướng âm thanh mà cầu gọi là hành đạo tà, không thể thấy được pháp thân, cho nên nói: Không thể thấy Như Lai, Như Lai là chỉ cho pháp thân. Kinh điển Đại thừa nêu lên cho chúng ta thấy mỗi người đều sẵn có pháp thân.

Ngày xưa khi còn ở Phật học đường, chúng tôi thắc mắc không hiểu vì sao các nhà tạc tượng ở Việt Nam, khi tạc hình đức Phật lại giống người Việt Nam. Chẳng lẽ các vị ấy không biết đức Phật là người Ấn Độ hay sao? Ở Trung Hoa cũng vậy, hình đức Phật giống người Trung Hoa, ở Nhật Bản hình

đức Phật giống người Nhật Bản... vì sao các nhà điêu khắc lại tạc tượng như vậy? Đó là điều thắc mắc của chúng tôi. Ngày nay khi học kỹ kinh điển Đại thừa rồi, chúng tôi mới biết tinh thần Đại thừa không thừa nhận đức Phật với ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp như ở Ấn Độ, mà luôn luôn đề cao Phật pháp thân. Phật pháp thân là tánh giác mỗi người sẵn có. Con người dù ở Trung Hoa, ở Nhật Bản hay ở Việt Nam, ai cũng có tánh giác như đức Phật ở Ấn Độ. Nếu chúng ta khéo tu, khéo chuyển thì mai kia chúng ta cũng giác ngộ thành Phật như Ngài. Các nhà điêu khắc, hiểu được lý này, nên tạc hình đức Phật giống như người của nước mình. Đó là để nói lên tinh thần Đại thừa, chỉ thấy Phật là Phật pháp thân. Phật pháp thân thì ở nơi nào cũng có, chớ không riêng ở quốc độ nào. Chỉ có người nhận được cái chân thật nơi mình, ngoài âm thanh, ngoài sắc tướng, mới có thể thấy Như Lai, tức là Phật pháp thân.

Trong nhà thiền, con người chân thật còn được gọi là Bản lai diện mục hay là ông chủ. Trường hợp Lục tổ Huệ Năng khi nhận được y bát của Ngũ Tổ rồi, Ngài rời Huỳnh Mai ra đi. Có một đoàn người dẫn đầu là Thượng tọa Huệ Minh đuổi theo để đoạt lại y bát... Nhưng khi Thượng tọa Minh gặp Lục Tổ rồi, thưa rằng: “tôi đến đây vì cầu pháp, chớ không phải giành lại y bát”, Lục Tổ bảo: “Nếu muốn cầu pháp, ông hãy bình tĩnh lắng tâm nghe tôi hỏi.” Thượng tọa Minh yên lặng giây lâu, Lục Tổ mới hỏi: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?” Ngay đó ngài Huệ Minh ngộ, Ngài ngộ cái gì? Ngài ngộ cái bản lai diện mục. Bản lai là xưa nay, diện mục là mặt mắt, tức là bộ mặt sẵn có của

mình từ xưa đến giờ. Cái đó chúng tôi còn gọi là con người chân thật.

Trong sử các Thiền sư Trung Hoa, có Thiền sư Sư Nhan, Ngài thường ngồi tu trên tảng đá, ngồi một lát, Ngài thấy có hơi lơ là, bèn tự gọi: “Ông chủ!” Rồi ứng thanh: “Dạ!” Bèn bảo tiếp: “Tĩnh tĩnh, đừng bị người lừa nghe!” Lâu lâu Ngài tự gọi rồi tự đáp. Tu như vậy, về sau Ngài trở nên một Thiền sư nổi danh thời bấy giờ.

Danh từ ông chủ, hay danh từ Bản lai diện mục, trong nhà Thiền thường hay nhắc đến, là để chỉ cái chân thật sẵn có nơi mọi người chúng ta. Rất tiếc vì chúng ta không nhận thấy, hay vì chúng ta quên nên không sống được với cái chân thật đó. Vì vậy đức Phật bảo chúng ta mê, mê là quên mình có con người chân thật, rồi đuổi theo, lo lắng cho con người tạm bợ giả dối, đến khi con người tạm bợ sắp tan rã lại hoảng sợ cuống cuống lên, không biết rồi mình sẽ ra sao? Ngộ là thấy được con người chân thật của mình, và hằng sống với cái chân thật ấy, đó là nguồn hạnh phúc vô cùng, cho nên gọi đó là Niết-bàn, là an lạc, là giải thoát.

Muốn biết được ông chủ của mình hay là con người chân thật của mình, việc đó dễ hay khó? Thật là thiên nan vạn nan. Chúng tôi dẫn bài kệ của một Thiền sư Việt Nam đời Lý, ngài Ngộ Ấn. Khi sắp thị tịch, Ngài có làm bài kệ:

*Diệu tánh hư vô bất khả phân,
Hư vô tâm ngộ đắc hà nan.
Ngọc phân sơn thượng sắc thường
nhuận,
Liên phát lô trung thấp vị càn.*

Dịch:

*Diệu tánh rỗng không chẳng thể vin,
Rỗng không tâm ngộ việc dễ tin.
Tươi nhuần sắc ngọc trong núi cháy,
Lò lửa hoa sen nở thật xinh.*

Trong lò lửa cháy hực, một hoa đang nở tươi thắm, điều đó có tin được hay không? Thật là khó tin. Tuy khó tin mà có thật, mới là lạ chứ! Thân chúng ta từ hình thức vật chất đến phần tinh thần nghĩ suy tính toán, đều luôn luôn sanh diệt đổi thay. Nhưng trong cái sanh diệt đổi thay đó, có cái chưa bao giờ sanh diệt đổi thay. Chính cái đổi thay, cũng còn gọi là vô thường, đức Phật ví như là lửa, vì lửa đốt cháy làm sự vật phải tiêu mòn. Vì vô thường nên con người chúng ta luôn luôn thay đổi, từ trẻ đến già, từ già đến chết, thay đổi không bao giờ dừng. Thân, tâm chúng ta đều vô thường. Trong cái vô thường đó, muốn tìm cái không vô thường, rất khó mà tìm được, chẳng khác nào trong lò lửa mà có một đóa hoa sen đang nở tươi thắm, không bao giờ bị khô héo. Điều này tuy khó tin mà có thật. Thấy được điều này thật là hãn hữu. Thấy được rồi, chúng ta hết còn lo sợ cho cuộc sống của mình vì chúng ta còn có chỗ tựa, còn có cái miên viễn không bao giờ mất. Thân này, cảnh này dù có mất đi, nhưng cái chân thật nơi chúng ta luôn luôn hiện hữu, có mất bao giờ! Vì thế đối với sanh tử, các vị đạt đạo thấy như trò chơi, còn chúng ta chưa thấy đạo nên khi thân này tan hoại, chúng ta lo sợ kinh hoàng. Nếu còn sống thêm năm mươi năm nữa, chúng ta vui mừng vô hạn. Còn trong cái vô thường, mất trong cái vô thường mà mừng sợ làm gì? Có cái chưa bao giờ bị vô thường, chưa bao giờ bị mất, chúng ta lại không thấy. Vì thế cái không vô thường, không tan hoại được ví như hòn ngọc quý trên ngọn núi đang cháy,

lửa cháy hừng hực mà hòn ngọc vẫn tươi nhuần, cũng như hoa sen trong lò lửa hực mà vẫn tươi thắm. Hình ảnh trái ngược này, người thế gian không bao giờ tưởng tượng được nhưng người tu Phật lại thấy được điều đó. Vì thế người tu còn gọi là người xuất thế gian, tức là người vượt qua sự tưởng tượng, sự nghĩ bàn của thế gian. Thật vậy người tu Phật khi công phu được viên mãn rồi, thì thấy rõ điều đó không nghi ngờ.

Trong hai câu đầu của bài kệ, ngài Ngộ Ân dạy chúng ta:

*Diệu tánh rỗng không chẳng thể vin,
Rỗng không tâm ngộ việc dễ tin.*

Tánh nhiệm màu rỗng không, không có thể vin theo, hay nắm bắt được. Muốn ngộ được diệu tánh ấy, tâm mình phải rỗng rang, không còn những ý niệm lăng xăng dao động. Nhưng hiện nay tâm mình lúc nào cũng đầy chặt cho đến tràn trề. Muốn tâm được rỗng rang, chúng ta phải buông hết đi, ném sạch hết đi, thì mới thấy cái chân thật rỗng rang đó.

*Tươi nhuần sắc ngọc trong núi cháy,
Lò lửa hoa sen nở thật xinh.*

Khi tâm mình được rỗng rang thanh tịnh rồi, chúng ta mới thấy ngay nơi thân vô thường này có cái chân thật không vô thường, giống như trong ngọn núi đang cháy có hòn ngọc tươi nhuần, trong lò lửa hừng hực có một đóa hoa sen xinh tươi đang nở. Điều này rất khó tin, nhưng có thật, nếu chúng ta khéo tu, khéo ứng dụng thì sẽ thấy được, chắc chắn không nghi ngờ.

Chính đức Phật Ngài đã sống được với cái diệu tánh chân thật ấy nên Ngài ứng dụng tự tại trước mọi hoàn cảnh. Chư Tổ khi xưa,

các Ngài cũng thấy được và sống được với cái chân thật đó, cho nên việc sanh tử đối với các ngài như một trò chơi, không có nghĩa lý gì!

Ở Trung Hoa, Thiền sư Tĩnh Niệm, còn gọi là Thủ Sơn Niệm hay là Niệm Pháp Hoa, khi sắp tịch Ngài có nói bài kệ bốn câu như sau:

*Bạch ngân thế giới kim sắc thân,
Tĩnh dữ phi tình cộng nhất chân.
Minh ám tận thời câu bất chiếu,
Nhật luân ngộ hậu kiến toàn thân.*

Dịch:

*Thế giới bạch ngân thân sắc vàng,
Tĩnh với phi tình một tánh chân.
Tối sáng hết rồi đều chẳng chiếu,
Vàng ô vừa xé thấy toàn thân.*

Khi Ngài thấy được con người chân thật của mình rồi thì cái thân vô thường bại hoại này có mất đi, chẳng qua như bọt nước dưới biển tan ra rồi trở về biển chớ có mất mát gì đâu. Cho nên nói trời xé là khi Ngài tịch, Ngài sẽ thấy được toàn thân của Ngài chớ không có mất.

Ở Việt Nam, Thiền sư Liễu Quán (?-1743) có nói bài kệ:

*Thất thập dư niên thế giới trung,
Không không sắc sắc diệt dung thông.
Kim triêu nguyệt mãn hoàn gia lý,
Hà tất bốn man vấn tổ tông.*

Dịch:

*Hơn bảy mươi năm ở cõi trần,
Không không sắc sắc thấy dung thông.
Hôm nay nguyệt mãn về quê cũ,
Nào phải bốn ba hỏi tổ tông.*

Đối với Ngài khi thân này tan hoại, đó là lúc

trở về quê cũ, không có gì mất mát, không có gì phải âu lo buồn khổ. Thấy đạo tức là thấy mình có con người chân thật rồi thì sự sống chết đối với Ngài là một trò chơi không còn quan trọng nữa, vì thế Ngài ra đi thanh thoi tự tại, không có sợ sệt gì cả. Còn chúng ta vì chưa thấy đạo, chưa thấy cái chân thật nơi mình, nên khi mất cái thân giả tạm này, chúng ta phải hoảng sợ, lo âu không biết rồi thân phận mình sẽ ra sao? Và chúng ta buồn khổ tiếc nuối cái thân này...

Trở lại chuyện thật tế hơn, chuyện của phàm phu: Như tôi là một phàm tăng, sanh trong thời mạt pháp, lại thêm phước mỏng nghiệp dày, nhưng trên đường tu với tâm cố gắng mãnh liệt, tôi vẫn tin được mình có con người chân thật, lòng tin của tôi kiên cố không có chút nghi ngờ. Chúng tôi không nói vấn đề tu chứng chi cả, chỉ nói lòng tin vững chắc: Nơi tôi có con người chân thật.

Ngày trước tôi có mặc cảm là tôi không có được phước duyên như quý Hòa thượng đi tu từ thuở nhỏ, năm bảy tuổi, hay mười một mười hai tuổi. Đến năm ngoài hai mươi tuổi tôi mới xuất gia, kể ra là quá muộn rồi, thật là phước mỏng nghiệp dày! Khi vào chùa tôi được biết là mình tu nhằm thời mạt pháp, chắc không sao tiến nổi. Tu là để gieo duyên lành cho đời sau tiếp tục, chớ không có chút hy vọng gì tìm ra đạo lý cao siêu! Các Thầy Tổ của chúng tôi thường nhắc: “Mình sanh thời mạt pháp, thôi thì dùng Lục tự Di-đà, niệm Phật rồi sau Phật rước về nước của Ngài. Qua được bên ấy, dù là hàng hạ sanh, hạ phẩm cũng còn vui hơn ở cõi ta- bà đau khổ này.” Yên lòng như vậy, tôi không nghĩ gì hơn là cố gắng gieo chút duyên lành với Phật pháp.

Tuy nhiên tôi có thói quen là làm việc gì cũng không dám tự mãn. Dù Thầy Tổ có dạy như vậy, nhưng khi học kinh điển, tôi thấy đức Phật do ngồi thiền mà thành đạo. Tôi không chấp nhận niệm Phật để được về nước Phật làm con dân của Ngài, như vậy chắc là buồn lắm. Vì thế tôi mò mẫm cố làm sao thấy được điều mà Phật đã dạy. Chúng tôi thấy rõ ràng là đức Phật do ngồi thiền dưới cội bồ-đề mà được giác ngộ, chứ không phải niệm Phật mà được giác ngộ. Vì vậy noi gương Ngài, tôi tập ngồi thiền. Nhưng khổ nổi, ai dạy mình ngồi, đọc sách nào đây? Tôi mới lục trong Tạng Kinh, đọc thêm các sách Thiền tông. Sao mà khó hiểu quá! Tôi rất bi quan, đúng là mình sanh thời mạt pháp, không có phương cách nào tiên tu nổi! Nhưng tôi có niềm tin vững chắc là mình phải tu thiền mới mong đạt đạo, vì đó là con đường của Phật và chư Tổ đã đi. Thế nên tôi quyết chí tu thiền, mặc sự việc sẽ ra sao. Tôi lấy bản thân mình làm thí nghiệm, sống được cũng tốt, mà chết đi cũng tốt. Chớ vô lý làm sao, đức Phật tu một đàng, mình lại tu một nẻo. Và sau đó khi bắt đầu thật hành, chúng tôi phải dọ dẫm lần hồi vì không có thầy, không có bạn hướng dẫn đàng hoàng. Nhờ hồng ân của Phật Tổ chúng tôi thấy được một chút đạo lý để giữ vững niềm tin mình có một con người chân thật. Và chúng tôi khẳng định điều đó không còn nghi ngờ gì nữa. Giả sử bây giờ có bao nhiêu lý luận nào hay thế mấy mà nói rằng không có con người chân thật, tôi vẫn lắc đầu không bao giờ chấp nhận. Tôi vẫn tự ví mình như ngài Đại Mai Pháp Thường.

Ngài Pháp Thường sau khi tham vấn Mã Tổ rồi, Ngài về núi Đại Mai cát am ở ẩn. Mã Tổ nghe tin Ngài ở núi mà không biết Ngài ngộ

cái gì, cho nên sai một vị Tăng đến thăm dò. Vị Tăng đến hỏi:

- Ngài gặp Mã Tổ đã được cái gì mà về ở núi này?

Ngài đáp:

- Tôi chỉ nghe Mã Tổ nói “tức tâm tức Phật”, tôi nhận được lý đó nên về ở núi này.

Vị Tăng nói:

- Gần đây Mã Tổ lại nói: “phi tâm phi Phật”.

Ngài nói:

- Ông già mê hoặc người, mặc ông nói: “phi tâm phi Phật” tôi chỉ biết “tức tâm tức Phật” thôi. Nghe nói câu đó, vị Tăng trở về bạch lại với Mã Tổ. Mã Tổ nói với đại chúng:

- Trái Mai đã chín.

Như vậy “chín” là sao? Tức là được lòng tin không thối chuyển. Chính Mã Tổ là thầy của Ngài, đã nói “tức tâm tức Phật” mà bây giờ Mã Tổ đổi lại “phi tâm phi Phật”. Mặc ông già mê hoặc người, Ngài chỉ biết “tức tâm tức Phật”. Chính lòng tin đó khiến Ngài tu hành không thối chuyển.

Tuy chúng tôi tu không bằng ngài Đại Mai, nhưng chúng tôi cũng tin chắc rằng nơi mình có cái không sanh không diệt. Dù có ai nói gì đi nữa tôi vẫn khẳng định rằng nơi mình có con người chân thật bất sanh bất diệt. Vì có con người chân thật đó chúng ta mới giải thoát, chúng ta mới nhập Niết-bàn. Nếu không thì ai giải thoát? ai nhập Niết-bàn? Cái chân thật nơi mình không phải là điều xa xôi huyền bí mà rất là thật tế. Nếu chúng ta chịu khó dụng tâm nghiên ngẫm thì sẽ thấy được điều đó không nghi ngờ. Khi thấy được

cái chân thật rồi, dù chúng ta chưa làm chủ thân này, dù chúng ta chưa được tự tại trong sanh tử, song chúng ta không phải khổ đau khi mất nó. Riêng tôi, tuy chưa làm chủ được thân, nhưng tôi tin chắc rằng mất thân này tôi không lo sợ. Và những ai có chí tu hành cũng đừng mặc cảm như tôi ngày trước, cho rằng mình sanh thời mạt pháp, phước mỏng nghiệp dày... mà phải thấy rằng chúng ta còn có duyên với đạo, cho nên ngày nay chúng ta mới phát tâm tu hành, chúng ta mới được sự nhắc nhở của thầy của bạn và đọc được bao nhiêu kinh sách của Phật, chưa phải chúng ta vô phần.

Ngày trước chúng tôi rất bi quan khi nghĩ rằng thời mạt pháp người tu không bao giờ có chúng có đắc, còn thời chánh pháp tu hành mới mong đắc quả. Nhưng sau này khi học sử Phật giáo rồi, chúng tôi mới thấy không hẳn luôn luôn như vậy. Thời chánh pháp, khi đức Phật còn tại thế, vẫn có nhiều Tỳ-kheo thối Bồ-đề tâm vì không quyết chí tu hành. Còn tuy là thời mạt pháp mà nếu chúng ta quyết tử trên đường tu, thì cũng có thể tiến được. Vì thế chánh pháp hay mạt pháp là cốt ở tâm mình, nếu mình quyết chí tu hành thì thời mạt pháp coi như là thời chánh pháp, còn nếu mình không quyết chí tu hành thì ngay trong thời chánh pháp coi như là mạt pháp. Vì vậy chúng ta không nên có mặc cảm là mình đang sanh thời mạt pháp rồi thả trôi cuộc đời tu hành, mỗi ngày hai thời khóa tụng gọi là gieo chút duyên lành với đạo! Chúng ta không nên bi quan như vậy mà phải nỗ lực tiến tu để có thể chuyển mạt pháp thành chánh pháp. Tinh thần của người tu là, dù sống trong thời buổi nào, chúng ta cũng phải cố gắng vươn lên, tu hành tinh tấn cho đến ngày công hạnh viên

mãn.

Như vậy, chúng tôi đã dẫn từ các kinh điển Nguyên thủy cho đến Đại thừa và Thiên tông, để quý vị thấy nơi mỗi người chúng ta đều có sẵn con người chân thật. Nếu chúng ta quyết chí tu hành thì sẽ thấy được điều đó không nghi ngờ. Để kết thúc bài giảng hôm nay chúng tôi dẫn bài kệ “Khuyến Thê Tiên Đạo” của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, để nhắc nhở tất cả quý vị, từ xuất gia cho đến tại gia, nghe mà thức tỉnh và cố gắng lên. Bài kệ như sau:

*Từ tự tuân hoàn xuân phục thu,
Xâm xâm dĩ lão thiếu niên đầu,
Vinh hoa khảng cố nhất trường mộng,
Tuế nguyệt không hoài vạn học sâu.
Khổ thú luân hồi như chuyển cốc,
Ái hà xuất một đặng phù âu.
Phùng trường diệc bất mô lai tỷ,
Vô hạn lương duyên chỉ mạ hưu*

Dịch:

*Khuyên đời vào đạo
Thời tiết xoay vần xuân đến thu,
Cái già sông sộc đã lên đầu,
Giàu sang ngó lại trơ tràng mộng,
Năm tháng mang theo chất học sâu.
Nẻo khổ, vánh xe lăn lóc khắp,
Sông yêu, bọt nước mắt còn đầu.
Trường đời nếu chẳng rời lên mũi,
Ngàn thuở lương duyên chỉ bóng màu*

Trúc Thiên

Chúng tôi giảng bản chữ Việt cho quý vị dễ nhớ:

*Thời tiết xoay vần xuân đến thu,
Cái già sông sộc đã lên đầu.*

Hết xuân, hạ đến thu, đông, rồi lại sang xuân... thời tiết cứ như thế mà tiếp tục, tiếp tục mãi. Khi thời gian xoay vần biến chuyển thì cái già đã đáp lên đầu chúng ta rồi. Thời gian biến chuyển, bản thân chúng ta cũng biến đổi theo. Mỗi một ngày qua là chúng ta già thêm một chút, sức sống chúng ta giảm đi một phần. Rồi một tháng qua, một năm qua chúng ta lại càng già hơn, mạng sống chúng ta lại càng mong manh hơn! Nếu chúng ta mong cho mau hết ngày, hết tháng, hết năm, tức là mong cho mau già, mau chết chớ gì? Như vậy nếu cái già cái chết đến, lẽ ra chúng ta phải vui mừng, mà tại sao khi ấy chúng ta lại lo sợ hoảng hốt? Thật là mâu thuẫn. Vì sống mâu thuẫn, không thấy được lẽ thật, cho nên chúng ta đau khổ. Ngày nay không ra gì, chúng ta mong cái gì mới lạ ở ngày mai, không ngờ cái lạ chắc chắn là mái tóc mình sẽ bạc: Trẻ rồi già, già rồi chết. Đó là cái lạ mà chúng ta không chịu chấp nhận. Thời gian và bản thân mình nhịp nhàng theo nhau, nếu không mong cái chết đến với chúng ta, thì thôi đừng mong thời gian qua mau làm gì !

Đến hai câu kệ:

*Giàu sang ngó lại trơ tràng mộng,
Năm tháng mang theo chất học sàu.*

Hai câu này mới thâm thúy làm sao! Tất cả sự giàu sang phú quý trên đời này, khi sắp tắt thở nằm liệt trên giường, nhớ lại giống như giấc mộng thôi. Cái gì đã qua rồi, không tìm lại được. Như khi hôm mình ngủ nằm mộng thấy được giàu sang tột đỉnh, nhưng sáng ra tỉnh dậy mới biết chỉ là giấc mộng thôi. Cảnh trong mộng làm sao tìm ra được. Thế nên trong cuộc sống dù cho giàu sang sung sướng bao nhiêu đi nữa, nhưng khi tuổi già

đến rồi, nhớ lại quãng đời khi trước chẳng khác nào giấc mộng, đâu có gì tồn tại lâu bền! Đã là mộng vì sao lại khổ đau? Mỗi một ngày qua, có khi nào chúng ta thân nhiên vô sự đâu, hết buồn giận người này đến phiền trách người kia, rồi chứa chất trong lòng không biết bao nhiêu là sầu khổ! Như vậy suốt cuộc đời, từ khi trẻ đến lúc già, những khổ đau chất chứa chắc đầy cả không gian. Thân thì tiêu mòn mà buồn phiền đau khổ tăng lên gấp bội, đó là cái mâu thuẫn đáng thương của chúng ta. Đến khi thân này tan hoại, thì những khổ đau dày ắp đó sẽ dẫn mình đến chỗ nào đây?

*Nẻo khổ, vành xe lăn lóc khắp,
Sông yêu, bọt nước mắt còn đâu.*

Những phiền não khổ đau chất chứa quá nhiều sẽ lôi chúng ta đi vào những con đường đau khổ xấu xa, chẳng khác nào như vành xe lăn hết nơi này đến chốn kia, mà toàn là đến chỗ khổ đau, bởi vì khổ đau chỉ đưa đến khổ đau mà thôi. Nếu trong lòng đang ngập tràn phiền não, giả sử có người dẫn chúng ta đến cảnh đẹp để ngắm nhìn cho vui, thử hỏi làm sao vui được! Thế nên nếu đang đau khổ, khi mất thân này, chắc chắn chúng ta sẽ bị đưa đến những chỗ khổ đau. Muốn ngày mai được an vui, thì ngay đây chúng ta phải buông đi tất cả phiền não trong lòng.

Sông yêu, chữ yêu đây tức là ái, nếu còn tâm ái trước thân này và triu mến cảnh vật chung quanh thì khi mất thân này chúng ta lại tạo thân khác, sanh tử nối tiếp không dừng, giống như bọt nước ngoài biển, con sóng đùa qua bọt nước nổi lên rồi bể nát, nổi lên rồi bể nát không biết bao nhiêu lần. Nếu trong lòng chứa nhóm thù hận chúng ta sẽ đi

vào con đường đau khổ, nếu còn chứa nhóm lòng yêu mến thân và cảnh, chúng ta sẽ bị dẫn đi trong sanh tử liên tục không dừng.

*Trường đời nếu chẳng rờ lên mũi,
Ngàn thuở lương duyên chỉ bóng màu.*

Nếu gặp cơ hội mà chúng ta không rờ lên mũi thì duyên lành muôn thuở đó cũng chỉ là chuyện bóng màu, phớt qua rồi mất, uổng đi một đời.

Rờ lên mũi là ý nghĩa gì? Trong nhà thiền, khi nói tới lỗ mũi là để chỉ cái sẵn có ở trước mặt mình mà mình không thấy. Lỗ mũi lại là nơi thở ra hít vào tức là nguồn sống của chúng ta. Như vậy lỗ mũi là để dụ cho con người chân thật hiện hữu nơi chúng ta, mà chúng ta lại không thấy. Rờ lên mũi nghĩa là nhận được con người chân thật nơi mình. Nếu nhận được con người chân thật thì cuộc đời chúng ta mới có giá trị. Bằng không thì duyên lành muôn thuở của chúng ta chẳng qua là ảo ảnh mà thôi.

Trong hai câu kết ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nhắc chúng ta: Nếu không khéo tìm thấy con người chân thật của chính mình thì uổng phí một cuộc đời. Nhất là người đã thế phát xuất gia, có duyên lành với Phật pháp mà không nhận được con người chân thật nơi mình, thì uổng phí cả một đời tu. Thế nên chúng ta phải nỗ lực cố gắng làm sao để duyên tốt đó được hữu ích và thật tế hơn.

Hôm nay là ngày cuối năm, trong nhà Phật thường gọi là đêm ba mươi tháng chạp, tức là đêm chuyển mình từ năm cũ sang năm mới, cũng giống như là phút giây sắp tắt thở của chúng ta, chuyển mình từ thân cũ sang thân mới, hay từ thân tiền ấm chuyển sang thân hậu ấm. Từ cũ chuyển sang mới thì cái

mới phải tốt đẹp hơn. Nhưng đó là còn trong vòng sanh tử. Nếu thân cũ này bại hoại đi, chúng ta được thành thời giải thoát, đó mới đúng là người chân thật xuất gia, đúng là người cầu đạo giải thoát.

Mong rằng tất cả Tăng Ni và Phật tử được phước duyên lành sống trong nhà đạo, chúng ta phải nhớ đừng hủy hoại duyên lành của mình mà phải luôn luôn cố gắng từ năm cũ tiến sang năm mới. Trong năm cũ nếu chúng ta tạo được những gì hay đẹp thì hãy lấy đó làm nền tảng để sang năm mới càng hay đẹp hơn. Nếu trong năm cũ chúng ta đã lỡ gây ra những gì hư dở, thì sang năm mới chúng ta dứt khoát không tiếp tục làm những điều ấy nữa, mà phải chuyển sang làm những việc hay đẹp để năm mới được rạng rỡ hơn. Nhân ngày cuối năm cũng là lúc chuẩn bị đón giao thừa, chúng ta nhắc nhở nhau tiến trên con đường đạo, gọi là tùy theo thế tục để trở về chân. Chúng tôi mong rằng tất cả quý Tăng Ni và Phật tử, có mặt nơi đây và ở những nơi khác, đều cố gắng chuyển mình từ năm cũ sang năm mới với gương mặt rạng rỡ hân hoan, không có ứ đọng âu sầu như năm cũ. Nếu năm rồi chúng ta đã rạng rỡ thì năm tới càng rạng rỡ hơn để giữ vững những gì cao quý và hay đẹp của con người chúng ta.

HT. Thích Thanh Từ



Pháp môn Tịnh Độ trong kinh điển Pàli

Toại Khanh

Người Phật tử Việt Nam xưa nay thường biết đến khái niệm Tịnh Độ qua các kinh nói về Phật Di Đà (Amitābhasūtra và Sukhavatīvūhasūtra) từ Hán tạng, vốn được phiên dịch từ kinh điển Sanskrit. Ở đó, cõi Tịnh Độ hay Cực Lạc (từ Phạn ngữ là Sukhavatī) được mô tả là một cảnh giới tuyệt vời với tất cả những thứ du dương, mát mẻ, thơm ngát và không có chuyện đói lạnh. Con đường dẫn đến cõi này có thể chỉ gói gọn trong công phu trì niệm hồng danh Phật Di Đà. Ngoài sự thanh tịnh có được từ việc nhất tâm trong lúc niệm Phật Di Đà, oai lực của Ngài cũng thừa sức tiếp dẫn vong linh đương sự (tức người niệm Phật) vãng sinh về thế giới Tịnh Độ của Ngài để họ tiếp tục tu hành trong điều kiện thuận lợi hơn xưa gấp triệu lần. Trên ấy giữa người với người không hề biết tương tranh, thù hận vì ở đó không có chuyện chiếm hữu lợi danh như ở cõi Sa Bà nhiều kiếp nạn này.

Nhưng đó là theo Hán tạng, nguồn giáo lý chủ đạo của hệ Phật giáo Bắc truyền. Trong bài viết này ta thử tìm hiểu vấn đề qua kinh điển Pàli, nguồn giáo lý căn bản của Phật Giáo Nam phương, xem sao. Dĩ nhiên, trong Tam tạng Pàli cũng có khái niệm Tịnh Độ (nếu ta muốn gọi thế) với những những trình bày thật rõ ràng về cảnh giới này, những cư dân ở đó và con đường dẫn đến cảnh giới Tịnh Độ, tức phép cầu vãng sanh theo kinh điển Nam Truyền.

I- CÕI TỊNH ĐỘ THEO KINH ĐIỂN

PÀLI

Trước hết, cõi Tịnh Độ được biết đến trong kinh điển Pàli qua danh từ Suddhāvāsa, còn được dịch là Tịnh Cư, theo lối chiết tự Suddha (thanh tịnh) và Vāsa (chỗ ở). Vậy Suddhāvāsa cũng có thể được dịch là Tịnh Độ, Tịnh Thổ. Thậm chí chữ Pàli này còn gần gũi với chữ Tịnh Độ, Tịnh Thổ hơn là Sukhavatī (Chốn An Lạc), một chữ chỉ có thể xem là tương đương với từ Sugati (Lạc Cảnh, Thiện Thú) trong kinh điển Pàli, chỉ chung cho các cõi nhân thiên.

Theo các Chú Sớ A Tỳ Đàm, có tất cả 5 cõi Tịnh Độ, nằm trong 16 cõi Phạm thiên Hữu Sắc, và là chỗ tái sinh của các bậc Thánh Văn Bất Lai hay còn gọi là A-Na-Hàm (Anāgāmi, Người-Không-Còn-Trở-Lại-Các-Cõi-Dục-Giới). Tuy cảnh giới này chỉ gồm toàn các vị Bất Lai và La Hán (chứng La Hán sau khi sanh về đây), nhưng trên căn bản vì vẫn là cõi Hữu Sắc nên ở 5 cõi Tịnh Độ này vẫn có những lâu đài, hoa viên rất trang nghiêm, dĩ nhiên không phải là nơi chốn hưởng thụ, mà đó chỉ là những dấu vết tối thiểu của một cõi Ngũ Uẩn [*/]. Về tuổi thọ, chư thánh Bất Lai ở cõi thấp nhất trong 5 cõi Tịnh Độ là cõi Vô Phiền (Avihā) có thọ mạng 1000 đại kiếp, cõi kế đến là Vô Nhiệt (Ātappā) có thọ mạng 2000 đại kiếp, cõi thứ ba là Thiện Hiện (Sudassā) có thọ mạng 4000 đại kiếp, cõi thứ tư là Thiện Kiến (Sudassī) có thọ mạng 8000 đại kiếp và cõi Sắc Cứu Cánh (Akanittha) có thọ mạng

16000 đại kiếp.

Do có những lúc trải qua một thời gian quá dài không có chư Phật ra đời độ sinh, nhân số trên 5 cõi Tịnh Độ chỉ có giảm mà không được bổ sung nên cũng có những thời điểm 5 cõi này không tiếp tục tồn tại.

II -CU' DÂN TỊNH ĐỘ THEO KINH ĐIỂN PÀLI

Trước tiên là vài hàng trình bày đại lược về 4 tầng Thánh Trí làm nên 4 bậc thánh nhân và chính đức Phật cũng được kể vào đó. Sơ Quả hay Tu Đà Huần (Sotàpatti, Dự Lưu), còn được gọi là Thất Lai, người không thể tái sanh quá 7 lần, là vị đã chấm dứt hoàn toàn 3 thứ phiền não Thân Kiến (nôm na là chấp kiến trong 5 Uẩn), Hoài Nghi (ngại ngờ về Phật Pháp nói chung) và Giới Cẩm Thủ (chấp trước các tín điều mù quáng). Ở một số vị, thánh trí Sơ Quả chỉ là một giai đoạn thoáng qua trước khi hoàn tất các tầng thánh trí cao hơn. Như trường hợp đức Phật hoặc các vị Thánh Văn tốc chứng. Nhưng cũng có lúc giai đoạn này kéo dài trong nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều năm hoặc vài kiếp sống (dĩ nhiên không quá 7 kiếp). Sớ Giải Trường Bộ ghi rằng thiên vương Đế Thích hiện nay là một vị thánh Sơ Quả. Khi hết tuổi thọ, ngài sẽ sinh xuống nhân gian làm Chuyển Luân Vương và chứng đắc Nhị Quả Tư Đà Hàm. Sau đó sanh lên Đạo Lợi Thiên chứng Tam Quả A Na Hàm và lần lượt tái sanh ở đủ 5 cõi Tịnh Độ, bắt đầu là cõi Vô Phiền. Cuối cùng ngài sẽ chứng quả La Hán và nhập diệt ở cõi Sắc Cứu Cánh.

Tầng thánh trí thứ hai là Nhị Quả Tư Đà Hàm. Ngoài 3 phiền não đã chấm dứt ở tầng thánh trước, quả vị này còn làm giảm nhẹ

Dục Ái và Sân Hận. Do chỉ còn có thể tái sanh cõi Dục Giới một lần nữa thôi, nên quả vị này còn được gọi là Nhất Lai (Sakadàgàmi).

Tầng thánh thứ ba là Tam Quả A Na Hàm, chữ phiên âm từ tiếng Pàli là Anàgàmi, nghĩa là bậc Bất Lai, người không còn trở lui các cõi Dục Giới nữa (có tất cả 11 cõi Dục Giới). Theo A Tỳ Đàm Tạng Pàli thì do đã chấm dứt Dục Ái (niềm tham luyến trong ngũ trần) và Sân Hận nên vị thánh Tam Quả trong trường hợp không thể chứng La Hán rồi nhập diệt ngay đời này thì chỉ có hai con đường để đi:

A- Nếu đã chứng đắc Ngũ Thiên thì sẽ tùy theo khả năng mạnh yếu của Ngũ Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) mà sanh về cõi nào đó trong 5 cõi Tịnh Độ. Tín Quyền nổi trội thì sanh về cõi Vô Phiền, Tấn Quyền hùng hậu thì về cõi Vô Nhiệt, Niệm Quyền hùng hậu về cõi Thiên Hiện, Định Quyền thâm hậu thì sanh về cõi Sắc Cứu Cánh (Pàli gọi là Akanittha, Không-Thứ-Gì-Yếu-Kém). Ở cõi Tịnh Độ thứ năm này toàn bộ Ngũ Quyền đều được sung mãn, vì đây là nơi chốn sau cùng để một vị Bất Lai chứng quả La Hán và nhập diệt.

B- Trong trường hợp vị thánh Bất Lai chưa chứng qua một tầng thiên định nào, tức chỉ có trí tuệ Thiên Quán (Vipassanà) mà không từng tu tập thiên Chỉ (Samatha) thì lúc mạng chung, vị này do khả năng ly dục vô sân tuyệt đối nên tối thiểu cũng thành tựu Sơ Thiên trước khi mạng chung ở cõi Dục giới và như vậy cũng đủ để sanh về cõi Phạm Thiên thấp nhất là Phạm Thiên Sơ Thiên.

Do túc duyên và trình độ tu chứng có khác nhau nên giữa các bậc thánh Tam Quả cũng có vài sai biệt, theo Manorathapurani, Chú Sớ Tăng Chi Bộ (Phần Tika):

- Antaràparinibbàyì (Tiền Bán Niết Bàn): vị Bất Lai chứng La Hán khi chưa sống hết phân nửa thọ mạng cõi Tịnh Độ nào đó trong 5 cõi.

- Upahaccaparinibbàyì (Hậu Bán Niết Bàn): Chứng La Hán sau khi sống hơn nửa thọ mạng ở cõi Tịnh Độ nào đó.

- Uddhamsoto Akanitthagàmi (Luân Lưu Niết Bàn): Do căn tánh không xuất sắc, có vị Bất Lai phải lần lượt sanh đủ 5 cõi Tịnh Độ mới chứng quả La Hán rồi nhập diệt ở cõi Tịnh Độ cao nhất.

- Asankhàraparinibbàyì (Bất Lao Niết Bàn): Vị Bất Lai có thể chứng La Hán mà không cần nhiều cố gắng.

- Sasankhàraparinibbàyì (Cần Lao Niết Bàn): Vị Bất Lai phải nhiều nỗ lực mới có thể chứng La Hán.

Tầng thánh trí thứ tư chính là quả vị La Hán, người chấm dứt toàn bộ phiền não. Theo A Tỳ Đàm Pàli thì có 3 quả vị La Hán: Chư Phật Chánh Đẳng Giác (sammāsambuddha hay Sabbannubuddha - Toàn Giác) cũng là những vị La Hán nhưng do tự mình chứng đắc và là đạo sư hướng dẫn cho những người hữu duyên chứng đắc La Hán. Những vị La Hán đệ tử này được gọi là Thinh Văn Giác (Sāvaka-buddha). Quả vị La Hán thứ ba là Độc Giác Phật (Pacceka-buddha), những vị tự mình chứng ngộ La Hán nhưng không thể hướng dẫn người khác chứng ngộ La Hán. Kinh điển Hán tạng còn gọi Độc Giác Phật

là Duyên Giác Phật vì cho rằng các ngài nhờ liễu ngộ nguyên lý Duyên Khởi mà giác ngộ (cách nghĩ này bắt nguồn từ những giai thoại về chư Phật Độc Giác trong Chú Sớ Tiểu Bộ Kinh, một trong những bộ phận kinh điển từng làm nền tảng cho nhiều kinh luận hậu tác, ai từng đọc kỹ các bộ A Hàm sẽ thấy rõ điều này). Kỳ thực, nếu đọc kinh Đại Duyên trong Trường Bộ Kinh, ta sẽ thấy lý Duyên Khởi và lý Tứ Đế (vẫn bị hiểu lầm là dành riêng cho Thinh Văn) vốn dĩ chỉ là một. Trong Trung Bộ Kinh, đức Phật đã xác định ai thấy lý Duyên Khởi chính là thấy Pháp và ngược lại. Đồng thời, không hề có chuyện một người giác ngộ lý Tứ Đế mà lại mơ hồ về lý Duyên Khởi hay ngược lại. Tất cả quả vị La Hán vừa nêu trên đây luôn giống nhau về khía cạnh giác ngộ các pháp căn yếu (như Tứ Đế, Duyên Khởi,..), chỉ khác ở hai điểm chính: Tự mình hiểu ra hay phải nhờ thầy hướng dẫn, và điểm thứ hai là ngoài trí tuệ giác ngộ có còn khả năng hiểu biết sâu rộng những gì nằm ngoài lý tưởng giác ngộ hay không. Xét về khía cạnh này, chỉ có chư Phật Chánh Đẳng Giác là viên mãn. Trong bài viết này chúng ta chỉ đặc biệt nhấn mạnh quả vị Bất Lai, vì đề tài ở đây là các cõi Tịnh Độ.

III- PHÉP VÃNG SANH TỊNH ĐỘ THEO KINH ĐIỂN PÀLI

Vãng sanh vẫn được dùng song song với chữ siêu sanh, nhưng theo tinh thần A Tỳ Đàm Pàli mà nói thì Siêu Sanh còn có thể được hiểu là vượt thoát tái sanh, một điều chỉ thực hiện được bởi một vị La Hán. Như vậy trong trường hợp vị Bất Lai sanh về các cõi Tịnh Độ chỉ có thể gọi là Vãng Sanh. Và nếu phải trả lời câu hỏi về con đường vãng sanh Tịnh Độ, thì như tất cả những gì vừa nêu phần

trên, ta hoàn toàn có thể nói rằng Vãng Sanh Tịnh Độ chỉ là một phần đường trên hành trình giải thoát của một vị Thánh Văn, và như thế cái gọi pháp môn Tịnh Độ hay con đường vãng sanh trong trường hợp này cũng đồng nghĩa với hành trình Tam Học, hành trình Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo, nói chung là hành trình 37 Bồ Đề Phần. Các pháp trong 37 Bồ Đề Phần đối với nhau chỉ là mối quan hệ Tương Tức: Cái này chính là cái kia, trong cái kia có cái này.

Đã nói rõ ràng như vậy thì lời đáp cho câu hỏi về con đường vãng sanh lúc này đã là toàn bộ những gì mà ta vẫn gọi là Phật Pháp và theo cách hiểu này, pháp môn Tịnh Độ cần thiết cho tất cả mọi người, chỉ trừ những vị nuôi hạnh Bồ Tát, muốn trở thành một đức Phật Chánh Đẳng Giác trong tương lai. Một khi đã chấp nhận ghé bến Tịnh Độ thì không thể đi xa hơn nữa. Bởi theo kinh điển Pàli chỉ có hàng Thánh Văn mới có thể rơi vào trường hợp kéo dài thời gian sau khi chứng ngộ một quả vị Hữu Học nào đó, chỉ vì khiếm khuyết túc duyên. Bởi rõ ràng 5 cõi Tịnh Độ chỉ là trạm trung chuyển cho những người chậm bước và điều này dĩ nhiên không thể xảy ra đối với chư Phật.

Đồng thời, chiếu theo tinh thần căn bản của Phật Giáo mà nói thì khi nhắc đến pháp môn Tịnh Độ, ta còn phải định nghĩa lại chữ CẦU trong CẦU Vãng SANH vì Cầu Vãng Sanh không hề có nghĩa là chờ đợi sự tiếp dẫn của bất cứ ai, mà phải là sự lên đường bằng chính đôi chân của mình. Vì sao lại thế? Xin thưa: Khi ta nói ai đó đã sáng thế có nghĩa là ta đang gián tiếp nguyên rủa kẻ đã tạo nên một thế giới khổ nhiều hơn vui, và khi ta cường điệu cái gọi là oai lực gia trì của chư Phật có nghĩa là ta đang thềm

trách các Ngài khi Phật lực thì trùng trùng nhưng người khổ vẫn cứ điệp điệp. Mong thay!

**TOẠI KHANH
FLORIDA, MÙA TỰ TỬ 2005**

[*] Theo A Tỳ Đàm Pàli, trong cái gọi là thế giới này gồm có 31 cõi với 11 cõi Dục giới (có đủ 5 uẩn), 16 cõi Sắc giới (trong đó có cõi Vô Tướng, chỉ có Sắc uẩn mà thôi), và 4 cõi Vô Sắc (chỉ có 4 uẩn Thọ, Tướng, Hành, Thức).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Xin xem thêm trong các sách Abhidhammatthasangaha (Thắng Pháp Tập Yếu Luận, bản dịch của ngài Minh Châu), The Essence Of Buddha Abhidhamma của giáo sư Mehm Ti Mon (sách miễn phí trên Internet), Chúng Sanh và Sinh Thú của ngài Jotikàcariya (bản tiếng Việt của Toại Khanh)...



Cây khô

Tuệ Sỹ

*Em xoa tóc cho cây khô sầu mộng
Để cây khô mạch suối khóc thương nhau
Ta cúi xuống trên nụ cười chín mộng
Cũng mơ màng như phố thị nhớ rừng sâu*

Rừng Vạn Giã 77

HỘ NIỆM LÚC LÂM CHUNG

Tỷ kheo Tai Kwong - Minh Phú lược dịch

Hộ niệm là niệm Phật cầu nguyện cho một bệnh nhân khi nhận thấy thuốc chữa trị không còn tác dụng đối với người ấy nữa, khi mà người bệnh sắp qua đời. Sự nhất tâm của người trợ niệm cùng với công năng của sự niệm Phật sẽ gia hộ cho người bệnh sớm chấm dứt đoạn hành trình cuối cùng trong cuộc đời mình.

Hộ niệm là gì?

Hộ niệm là niệm Phật cầu nguyện cho một bệnh nhân khi nhận thấy thuốc chữa trị không còn tác dụng đối với người ấy nữa, khi mà người bệnh sắp qua đời. Sự nhất tâm của người trợ niệm cùng với công năng của sự niệm Phật sẽ gia hộ cho người bệnh sớm chấm dứt đoạn hành trình cuối cùng trong cuộc đời mình. Nhờ vậy, người bệnh sẽ được tự do, thanh thân và được vãng sanh về cảnh giới của chư Phật. Không có gì hạnh phúc hơn được sống và chết như thế.

Không Tử từng nói: "Người nào mà buổi sáng nghe được đạo, buổi chiều chết cũng thỏa lòng". Tại sao vậy? Tại vì chết không là gì cả đối với người đã nghe được đạo. Người ấy thật sự đã vượt lên trên những ý niệm tầm thường lúc họ chết. Hộ niệm chính là giúp họ đạt được điều này. Hộ niệm là cầu nguyện chư Phật và chư Phật ở đây là đạo vậy. Dù cho trong quá khứ họ đã làm gì đi nữa cũng không sao. Nếu trước đây họ có một chút ít phước thiện và trong lúc lâm chung lại được những người bạn đạo thân thiện đến hộ niệm thì họ vẫn có thể vượt thoát khổ đau. Nhờ sự hộ niệm, họ nghe được danh hiệu Phật và nhập vào chánh đạo nên được vượt thoát khổ đau.

Phút lâm chung là thời điểm nguy kịch nhất đối với người hấp hối. Đây cũng là cơ hội cuối cùng để cho người hấp hối có thể chuyển đổi. Cho nên, với tư cách là một người Phật tử, chúng ta phải hộ

niệm cho mọi người khi cần thiết.

Tại sao chúng ta cần phải hộ niệm?

Chúng ta thường nghĩ rằng, khi một người tắt thở tức là người ấy đã chết. Điều này không hoàn toàn đúng.

Theo sự diễn tả trong kinh thì sau khoảng 8 giờ đồng hồ, tâm thức sẽ tách khỏi thể xác và sẽ trở thành "thân trung âm". Thân trung âm là một trạng thái tâm thức trung gian giữa sự chết và tái sinh. Trong vòng 7 tuần sau, những người thân của người chết nên tiếp tục niệm Phật trợ duyên, tụng kinh, bái sám và mời những người Phật tử khác cùng hành lễ để trợ duyên cho người chết được siêu thoát.

Ở đây có một vấn đề cần phải được làm sáng tỏ. Khi một người chết, xác thịt của người ấy trở về với cát bụi, nhưng còn phần tâm thức của người ấy thì sao, điều gì sẽ diễn ra với nó, nó có tồn tại mãi mãi không?

Vấn đề này được kinh điển diễn tả rằng, trong vòng bảy tuần sau khi chết, ba loại nghiệp sẽ tham gia quyết định nơi đến của thân thức, nơi mà người ấy tái sinh. Ba loại nghiệp đó là: Trọng nghiệp, tập quán nghiệp và cận tử nghiệp. Trong đó, cận tử nghiệp có sự chi phối mạnh nhất.

Thứ nhất là sự quyết định của trọng nghiệp. Trọng nghiệp là những việc lành lớn hoặc là những việc cực ác mà người ta đã từng làm lúc còn sống. Kết quả của những nghiệp ấy đã được xác định cụ thể. Người nào gieo những hạt giống thiện thì khi quả chín muồi, họ sẽ được sinh lên thiên giới hoặc thác sanh về cảnh giới của chư Phật. Nếu người nào gieo những hạt giống bất thiện thì kết quả họ sẽ bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh. "Tất cả những gì người ta đã tạo ra, dù tốt hay xấu, chính

họ sẽ là người nhận lãnh những kết quả ấy".

Thứ hai, con người thường có những thói quen và những sở thích. Người tốt thì có thói quen tốt và ngược lại, người xấu thì có thói quen xấu. Một khi sở thích đã trở thành thói quen thì khó lòng thay đổi được chúng. Khi một người mới chết, nếu không có sự chi phối nào khác thì người ấy sẽ đi theo những người có thói quen tương tự với mình và sẽ tái sinh ở đó.

Thứ ba, cận tử nghiệp thường gắn liền với ý niệm của người hấp hối. Những ý niệm cuối cùng của người chết sẽ quyết định là sẽ tái sinh vào trong sáu cảnh giới của cõi dục hay là được thác sanh về cảnh giới của chư Phật. Ý niệm cuối cùng ấy rất quan trọng. Nếu người hấp hối không có những trọng nghiệp, cũng không có thói quen và ý niệm cuối cùng cũng không rõ ràng gì cả thì thần thức sẽ bị lấp lửng như những làn sóng vô tuyến. Khi người ấy nghe tiếng khóc than của người thân thì sẽ nảy sinh ý niệm muốn quay trở lại. Nếu lúc ấy mà nghe tiếng niệm Phật thì người đó sẽ không bị vướng bận bởi những âu lo của cuộc đời. Ý niệm muốn quay trở lại là nguyên nhân dẫn đến tái sinh trong sáu cõi hữu tình, trong khi ý niệm không bị ràng buộc bởi những lo âu của trần thế là nhân tố dẫn đến sự thác sanh về cảnh giới của chư Phật.

Có một người Trung Quốc nói rằng: "Khi bạn đánh vào cái chuông một nghìn lần, thì lần đánh sau cùng sẽ tạo nên âm thanh hòa điệu". Hộ niệm là "gõ lần cuối cùng để tạo nên sự hòa điệu" ấy. Có nghĩa là dùng sự hộ niệm để điều chỉnh ý niệm của người hấp hối, để khơi gợi và để tác động trực tiếp vào tâm thức của người ấy. Một ý niệm thiện lành thì sẽ đưa đến sự tái sanh ở cõi lành, một ý niệm bất thiện thì bị tái sinh vào ác đạo. Tuy nhiên, người sắp lâm chung cần phải được chăm sóc hết sức cẩn thận trong giờ hấp hối. Khi một người hấp hối là họ bắt đầu khởi một ý niệm, chúng ta phải hộ niệm để khơi mở, để truyền cảm hứng và để dẫn dắt dòng tâm thức của người đó. Đây là lý do mà chúng ta cần phải hộ niệm.

Hộ niệm có lợi ích gì?

Như quý vị đã biết, có bốn giai đoạn trong đời sống một con người, bốn giai đoạn ấy là: sanh, già, bệnh và chết. Chúng còn được biết đến như là bốn định luật của cuộc sống. Chúng ta hãy bỏ qua ba giai đoạn đầu và chỉ tập trung vào giai đoạn cuối cùng, đó là "chết". Từ xưa cho đến nay, đã có rất nhiều vị anh hùng, nhưng không có ai trong số họ thoát khỏi sự chết. Tuy nhiên, để chết trong yên bình hay không thì người ta có thể điều khiển được.

Mọi người đều mong ước có được cuộc sống thú vị và yên bình. Cũng như vậy, mọi người mong ước được bình yên khi chết. Lúc hấp hối, người ta thường rơi vào bốn trạng huống: 1. lo âu về cái chết, 2. đau đớn, 3. không muốn dứt bỏ đời sống hiện tại và 4. không tỉnh táo. Nếu bốn trạng huống ấy không thực sự chi phối đến người chết, nhưng người ấy lại chết trong tiếng than khóc của người thân thì sẽ không thể ra đi một cách yên bình được. Tuy nhiên, nếu chúng ta hộ niệm cho người ấy lúc hấp hối thì chúng ta có thể truyền cảm hứng, an ủi, nhắc nhở và dẫn dắt người ấy hướng về chánh đạo. Trong tiếng niệm Phật, người ấy sẽ cảm thấy bớt căng thẳng hơn bởi sự nhớ nghĩ chơn chánh và tự thấy mình không còn bị ràng buộc bởi những lo âu, sợ hãi thường tình. Do đó, người ấy sẽ được tái sinh về cảnh giới của chư Phật một cách an nhiên.

Khổng Tử nói rằng: "Khi con chim sắp chết, tiếng hót của nó thật náo ruột, khi một người sắp chết, họ nói thật thân ái". Điều này chứng tỏ không ai muốn chết trong khi người ta vẫn còn thở. Khi nhận thấy điều đó không thể có được thì người ta sẽ mong ước có được một nơi an toàn để bám vào. Nhờ sự hộ niệm, người hấp hối có thể nương vào ánh hào quang của Phật để thoát ra khỏi những âu lo thường tình và tìm đến nương tựa nơi Đức Phật. Người ta sẽ đến được nơi an nghỉ cuối cùng, đó là cảnh giới của chư Phật. Đây là một lợi ích của sự hộ niệm.

Một lợi ích khác của sự hộ niệm là dùng những

"luồng tư tưởng" lành được sinh ra bởi những đạo hữu đang niệm Phật để khai mở ý niệm đầu tiên nhất của người hấp hối. Sau đó làm cho ý niệm lành ấy tiếp tục được điều chỉnh cho hợp với những ý niệm thiện khác trong mười pháp giới. Bằng sự nỗ lực thích đáng, nghiệp thiện ấy sẽ đến được với giới hạn của những hạt giống thiện. Người hấp hối sẽ tập trung vào ý niệm thiện ấy một cách nhất tâm và sẽ được vãng sanh về cảnh giới của chư Phật.

Người ta thường ý thức được rằng, một ý niệm thiện khởi lên là thiên đường hiện khởi và một ý niệm bất thiện khởi lên là địa ngục xuất hiện. Tư tưởng trong hiện tại quyết định cảnh giới tái sanh là thiên đường hay địa ngục. Hộ niệm bằng cách niệm Phật là thôi thúc người hấp hối hãy khai mở một ý niệm thiện trong hiện tại và nắm vững lấy nó, chứ không để xảy ra bất cứ một sơ suất nhỏ nào, vì điều ấy sẽ khiến cho người ta đi lạc đường.

Những nguyên tắc khi hộ niệm

Người bệnh thường bị hành hạ bởi sự đau đớn trước khi chết. Sự đau đớn ấy không thể diễn tả nổi. Vì thế, người bệnh cần có "sự thanh thân" trước và sau khi chết. Người ấy sẽ ra đi hết sức bình yên trong sự thanh thân. Có một số nguyên tắc cần được tôn trọng khi hộ niệm: 1- Không di chuyển thân thể của người chết, 2- Không được khóc than, 3- Không nên gây ồn ào không cần thiết, 4- Niệm Phật một cách trang nghiêm.

Trước hết là không được di chuyển thân thể của người chết. Từ khi trút hơi thở cuối cùng, người chết cần có sự thanh thân, bất kỳ sự di chuyển nào cũng làm cho thể xác người chết càng đau thêm. Trong lúc đau đớn, người chết sẽ sinh lòng căm hờn. Chính lòng căm hờn này dẫn người chết đến chỗ sa đọa. Việc tắm rửa và thay áo quần cho người chết nên tiến hành trước lúc người ấy chết hoặc là sau khi chết khoảng 8 tiếng đồng hồ. Điều này rất quan trọng.

Thứ hai, không được khóc than. Mọi người cho

rằng, khóc cho người chết là một nghĩa cử thông thường của con người. Một khi có người chết, chúng ta khóc bên xác của người ấy. Điều này chỉ đem đến sự buồn phiền cho người chết mà thôi. Thay vì khóc than, chúng ta hãy ngăn những dòng nước mắt lại và niệm Phật một cách thành kính để cầu cho người ấy được sanh về cõi Cực lạc. Như thế thì cả người sống và người chết đều sẽ cảm thấy tốt hơn. Nếu ai đó không ngăn được sự khóc than thì nên đi nơi khác và khóc cho thỏa lòng rồi hãy trở lại. Như thế thì sẽ làm dịu bớt sự dồn nén ở trong lòng.

Thứ ba là không nên gây ồn ào không cần thiết. Khi có người chết, thân quyến và bạn bè đến viếng và sẽ có không ít vấn đề được bàn tán ngay sau khi người ta chết. Khi có quá nhiều quan điểm và lời huyền thuyên không ngớt thì chỉ làm mất đi sự yên tĩnh và làm phân tâm những người hộ niệm. Tốt hơn là nên thảo luận và sắp xếp công việc ở một phòng khác hoặc là ở bên ngoài. Hãy giữ cho căn phòng người chết đang nằm được yên tĩnh. Mọi người hãy niệm Phật trong sự điềm tĩnh và hãy để cho người chết chỉ nghe tiếng niệm Phật mà thôi. Được như thế thì người chết sẽ có thể nhất tâm và dòng tư tưởng thanh cao của họ không bị gián đoạn. Đây mới là cách trợ giúp phù hợp nhất.

Thứ tư là niệm Phật một cách trang nghiêm. Tất cả những người Phật tử hay không phải Phật tử, sau khi hiểu được lợi ích của sự hộ niệm, họ thường mời những người giúp đỡ đến để chuẩn bị cho việc hộ niệm. Cần phải quan sát sự chuyển biến của người hấp hối, khi thấy người thân của mình đang nằm, vẫn còn thở, sắp tắt thở, đang trút hơi thở cuối cùng, lúc ấy hãy mời mọi người hộ niệm cho họ. Mọi người nên cùng nhau niệm Phật trong sự trang nghiêm để cầu cho người đang nằm được vãng sanh về cõi Cực lạc.

Có một vài điểm cần lưu tâm trong khi gia đình có người hấp hối:

a. Chỉ di chuyển thân thể người chết sau 8 giờ kể từ lúc tắt thở. Điều này sẽ hơi bất tiện nếu đây là

khu vực có quá nhiều bệnh nhân. Chúng ta có thể chuyển nguyên cả cái giường mà người chết đang nằm đến phòng khám liệm và tiếp tục hộ niệm cho đến tám tiếng đồng hồ. Sau đó, chúng ta có thể chuẩn bị cho việc khám liệm.

b. Nếu người chết đang trong tư thế ngồi, cứ để vậy và không cần phải phủ khăn áo gì cả. Tuy nhiên, chúng ta không được để cho thể xác bị nghiêng. Và sau 8 tiếng thì chúng ta sẽ chuyển đổi.

c. Không cần phải mặc áo quần tốt cho người chết, chỉ cần phủ lên thân thể họ một tấm ra sạch là được. Cuối cùng thì thể xác ấy cũng được mai táng hoặc là hỏa thiêu, cho nên việc mặc quần áo tốt cho họ cũng không có lợi ích gì. Nếu như đem những áo quần tốt đó cho người thân của mình dùng lúc đang còn sống thì tốt hơn, nó sẽ làm tăng thêm phần giá trị cho người ấy.

d. Sau 8 đến 12 tiếng, chúng ta vẫn tiếp tục sắp xếp cho tang lễ. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể tiếp tục hộ niệm.

Làm gì khi "nhạc đã cất lên mà người vẫn chưa đi"?

Có một câu châm ngôn rằng: "Tiếng nhạc cất lên và người thanh thân ra đi". Niệm Phật thật ra là hát "bản nhạc vô sanh". Sau khi nhạc cất lên thì người hấp hối nên từ giã cõi trần. Tuy nhiên, đôi khi sự việc lại không diễn tiến như vậy. Tiếng niệm Phật cất lên mà người vẫn chưa ra đi, người ấy vẫn còn sống. Lúc ấy chúng ta nên làm gì? Trường hợp này giống như sau khi chúng ta niệm Phật trợ tiên cho người hấp hối nhưng người ấy không chết, họ vẫn tiếp tục sống thêm 10 năm nữa. Chúng ta nên làm gì trong trường hợp như thế? Đây là kết quả tốt, là một trường hợp đáng mừng, là một điềm lành. Bởi vì công năng của việc hộ niệm đã làm hồi sinh. Nhờ phước đức của việc hộ niệm mà người hấp hối đã thoát khỏi bệnh tật, mạng sống được kéo dài ra. Như thế không tốt hơn sao?

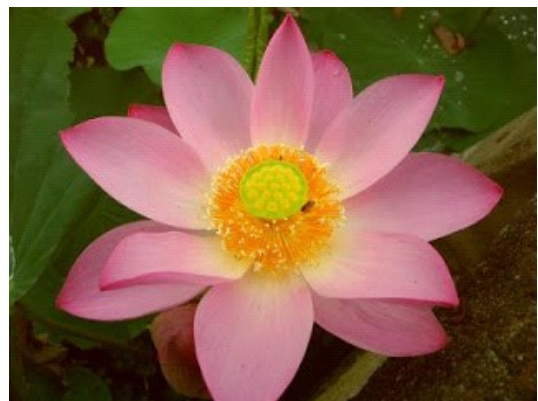
Hộ niệm là xưng niệm "Nam mô A Di Đà Phật"

xung quanh người đang hấp hối. Việc làm này gợi cho người đang hấp hối hay đã chết nhớ lại rằng, biển khổ là không bờ, sám hối là tự cứu lấy mình. Người hấp hối sẽ nắm lấy cơ hội này để hướng sự chú ý vào nội tâm nhằm nhận ra bản tánh thanh tịnh vốn có của mình. Khi chúng ta nhìn thấy được bản tánh cũng có nghĩa chúng ta nhìn thấy được Phật tánh và sẽ được quay về với cảnh giới của chư Phật.

*Tỷ kheo Tai Kwong - Minh Phú lược dịch
(Nguyệt San Giác Ngộ 175)*



Hoa Tạng



*Sư về suối mật
hoa nghiêm
ôm mây gối ngủ
bên thêm thời gian
đạo quanh
cõi nước ba ngàn
Như lai hoa tạng
trắng vàng nghiêng đưa
thấy ta mộng vỡ
tàn xưa
trùng duyên bụi đỏ
chiều mưa dưới ngàn.*

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: