

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 279, NĂM THỨ 23

THÁNG 10-2017



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

Sự tu tập hằng ngày của người Phật tử	BBT	3
Phật Giáo là in như thật	Thích Trí Quang	4
Pháp Cú 332, 333	HT. Thích Minh Châu dịch	7
Thơ: Bóng ngược	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	7
Thiền đình trong Phật Giáo Tây Tạng	Hoang Phong dịch	8
Thơ: Tồn Sinh	Phổ Đồng	19
Một hình ảnh thực của chân lý vô thường	John Phạm dịch	20
Thơ: Thương nhớ	Tuệ Sỹ	24
Giới thiệu pháp Thiền nguyên thủy	HT. Th. Minh Châu	25
Hư Hư Lục: Nàng Lo Lem	Thích Nữ Như Thủy	31

Tranh bìa

Hoa Sen

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

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoằng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Sự tu tập hằng ngày

Mỗi người Phật tử để được tinh tấn phải tu tập hằng ngày, mặc dù pháp tu mỗi người mỗi khác. Có người tu Thiền, có người tu Tịnh, có người chuyên trì chú, tụng kinh.

Người tu Thiền để được định tâm, giữ cho tâm thanh tịnh, không vọng động chạy theo những hình bóng cũ hoặc những giấc mơ hão huyền. Gần, để cho tâm được tịnh, khi lâm chung không bị loạn động rơi vào địa ngục. Xa, được vào cõi cao hơn chốn trần gian này.

Người tu Tịnh, chuyên tâm niệm Phật, để giữ cho tâm mình luôn luôn an trú trong Phật cảnh, khi thác sẽ được sinh vào cõi Tịnh, nơi đó do đức Phật A Di Đà ngự trị. Người trì chú tin rằng chú có công năng làm cho đời sống tốt đẹp, thác đi sẽ được siêu sanh vào cõi cao hơn.

Người tụng kinh, để được thấm nhuần lời Phật dạy, để tu tập theo kinh, sống hiện tại tu nhân tích đức, để mai sau được tốt đẹp hơn.

Nói chung, dù tu theo pháp môn nào thì cũng phải hằng ngày tinh tấn, chuyên cần mới mong có kết quả tốt đẹp.

Người tu dù không thấy được kết quả hiện tiền, nhưng giữ được tâm thanh tịnh, an vui hằng sát na, hằng giờ, hằng ngày. Đó chính là kết quả hiện tiền, người tu có thể thấy, biết được.

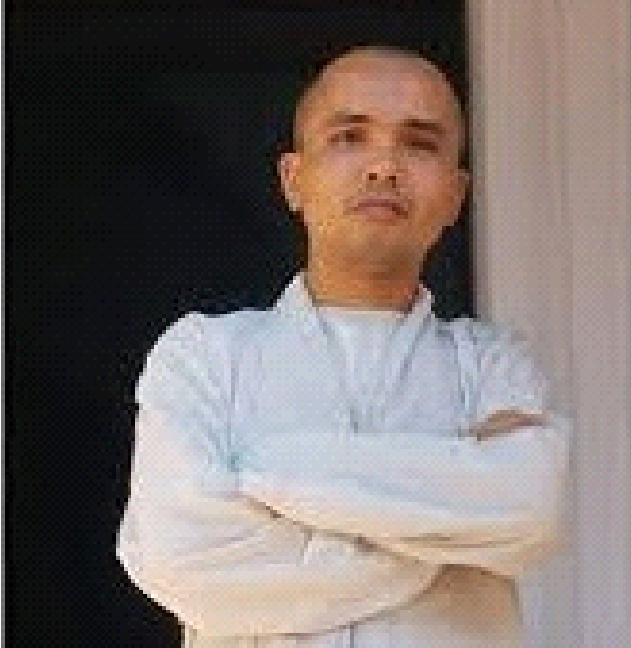
Người tu có thể gặp những hoàn cảnh trái ngang, đó chính là nghiệp quả từ trước mà mọi người đều phải gánh chịu. Để tránh những nghịch cảnh, người tu càng phải tu nhân, tích đức nhiều hơn để hóa giải hoặc để vun bồi cho mai sau.

Chúng ta tu có thể có thuận duyên, có thể gặp nghịch cảnh. Biết được nhân quả, người tu càng phải tinh tấn, chuyên cần hơn.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Phật giáo là "In như sự thật"

Thích Trí Quang



Phật giáo như ánh sáng mặt trời mà nhìn ánh sáng ấy, chúng ta chỉ có cặp mắt nhỏ hẹp. Tuy nhiên một là tất cả, chúng ta có thể căn cứ một vài điều sau đây mà biết tất cả đặc điểm của Phật giáo.

Thứ nhất, đặc điểm của Phật giáo là *In như sự thật*." Lý thuyết, phương pháp cùng kết quả đều hợp lý, đều như thật. Phật giáo không chen chủ quan của mình vào trước hay trong khi suy nghiệm sự thật, và chân lý của đạo Phật là lời kết luận sau sự suy nghiệm trung thực ấy. Đạo Phật chỉ thấy và chỉ nói những sự thật mà sự vật có, không thêm không bớt. Đạo Phật, nhân đó, cảm đoán những tín ngưỡng và những hành động không phát sinh từ sự hiểu biết như thật, luôn theo, đạo Phật không công nhận những kết quả của tín ngưỡng mê mờ, hành động mạnh động là hợp lý. Cho nên đạo Phật cũng

gọi là đạo Như Thật.

Đặc điểm thứ hai là *tôn trọng sự sống*." Không sát sanh, ăn chay, là những điều tượng trưng cụ thể cho đặc điểm ấy. Đạo Phật xem sự sống trên tất cả. Hết thảy cái gì gọi là có giá trị là phải bảo vệ sự sống ấy. Giết sự sống để nuôi sự sống là mê muội mà vì tham sống nên hại sự sống cũng là vô minh. Cho nên tôn trọng sự sống không những bằng cách giúp nhau để sống còn, mà còn có khi phải hy sinh sự sống để bảo vệ sự sống, nghĩa là có khi tiêu cực như ăn chay để cứu muôn loài, có khi tích cực như "thay khổ cho chúng sanh" để cứu vạn loại. Đạo Phật đặc biệt chú trọng và nêu cao chủ nghĩa lợi tha, nhưng chữ lợi ấy là phải hướng về mục đích tôn trọng sự sống.

Đặc điểm thứ ba của đạo Phật là chỉ thừa nhận sự *thương quan sinh tồn*." Đạo Phật dạy cho người ta thấy ở đời phải tự lập chứ không thể biệt lập. Phật tử không thấy, không tạo nên một đối phương. Vũ trụ là một lò tương quan; không có gì là trung tâm, không có gì là phụ thuộc, hay là ngược lại. Bởi thế cho nên phân ly là tự tạo một ung nhọt, mà chiến đấu (theo nghĩa hẹp) chỉ là tương đối. Chiến đấu phải là một hành động vì bảo vệ sự sinh tồn mà bắt buộc dĩ phải áp dụng trong trường hợp bất đắc dĩ. Nếu biến sự bất đắc dĩ ấy thành sự tuyệt đối cần thiết trong mọi trường hợp, thì chiến đấu sẽ trở thành chiến tranh.



Đặc điểm thứ tư của đạo Phật là xác nhận *người là trung tâm điểm của xã hội loài người*." Đạo Phật không nói duy tâm, không nói duy vật, mà tất cả đều do người phát sinh và đều phát sinh vì người. Kết luận này thật tế ở đâu cũng rõ rệt cả. Trên thế giới loài người này không có gì tự nhiên sinh ra hay từ hư không rơi xuống, mà đều do năng lực hoạt động của con người tạo thành. Năng lực hoạt động của con người tạo tác chi phối tất cả. Tất cả khổ hay vui, tiến hóa hay thoái hóa, là đều do con người đã man hay văn minh. Người là chúa tể của xã hội loài người, xã hội loài người không thể có Chúa trời thứ hai.

Đặc điểm thứ năm là đạo Phật chú trọng *đối trị tâm bệnh con người trước hết*." Lý do rất dễ hiểu. Con người là trung tâm điểm của xã hội loài người, xã hội ấy tiến hóa hay thoái hóa là hoàn toàn do hoạt động con người chi

phối; mà hoạt động con người lại do tâm trí con người chủ đạo, vậy xã hội là phản ảnh trung thành của tâm trí con người. Cho nên muốn cải tạo xã hội, căn bản là phải cải tạo con người, cải tạo tâm bệnh con người. Tâm bệnh con người nếu còn độc tài, tham lam, thì xã hội loài người là địa ngục; tâm bệnh con người được đối trị rồi thì hoạt động con người rất sáng suốt mà xã hội con người, kết quả của hoạt động ấy, cũng rất cực lạc.

Đặc điểm thứ sáu, mục đích đạo Phật là *đào luyện con người thành bi, trí, dũng*." Bi là tôn trọng quyền sống của người khác. Trí là hành động sáng suốt lợi lạc. Dũng là quyết tâm quả cảm hành động. Dũng không có bi và trí thì sẽ thành tàn ác và manh động. Trí không có bi và dũng thì sẽ thành gian xảo và mộng tưởng. Bi không có trí và dũng sẽ thành tình cảm và nhút nhát. Bi là tư cách tiến hóa, trí là trí thức tiến hóa, dũng là năng

lực tiến hóa. Con người như thế là con người mới, căn bản của xã hội mới.

Đặc điểm thứ bảy của đạo Phật là *kiến thiết một xã hội mới* mà căn bản là con người mới. Cho nên tranh đấu cho xã hội mới ấy, trở lại vấn đề, là phải chiến thắng chính mình trước hết. Con người tự chiến thắng con người, nghĩa là cái "nhân cũ" (bóc lột, đàn áp, độc tài, xâm lược) không còn nữa, thì kết quả được cái "quả mới" là một xã hội mới. Trong xã hội ấy, quyền sống tuyệt đối bình đẳng như sự sống: bình đẳng trong nhiệm vụ, bình đẳng trong hưởng thụ.

Đặc điểm thứ tám của đạo Phật là *tiến lên vô thượng giác*. Đào luyện một con người mới, kiến thiết một xã hội mới rồi, không phải mục đích của đạo Phật cứu cánh ở đó. Cao xa, đạo Phật còn hướng dẫn con người tiến dần lên chóp đỉnh của sự tiến hóa là địa vị vô thượng giác, địa vị vô minh toàn diệt, trí tuệ toàn giác, địa vị Phật đà.

Đặc điểm thứ chín là đạo Phật dạy phải *tự lực giải thoát*. Đây là một tinh thần tuyệt đối cần thiết. Đức Phật chỉ là một đạo sư dẫn đạo con đường sáng cho chúng ta. Còn chúng ta phải tự thắp đuốc trí tuệ của mình mà soi đường, phải tự động cạp chân năng lực của mình mà đi. Con người mới là phải tự rèn luyện; xã hội mới là phải tự kiến thiết; vô thượng giác là phải tự tu, tự chứng. Tự lực giải thoát là con đường duy nhất của mười phương các Đức Phật, Bồ tát. An lạc không phải cầu xin, trí giác không do cầu hỏi. Một điều nữa, nước trong bản chất là nước đục, hoa sen không mọc trên cát vàng, cho nên người đạo Phật phải tự lực giải thoát ngay trong cảnh giới đau khổ mê muội.

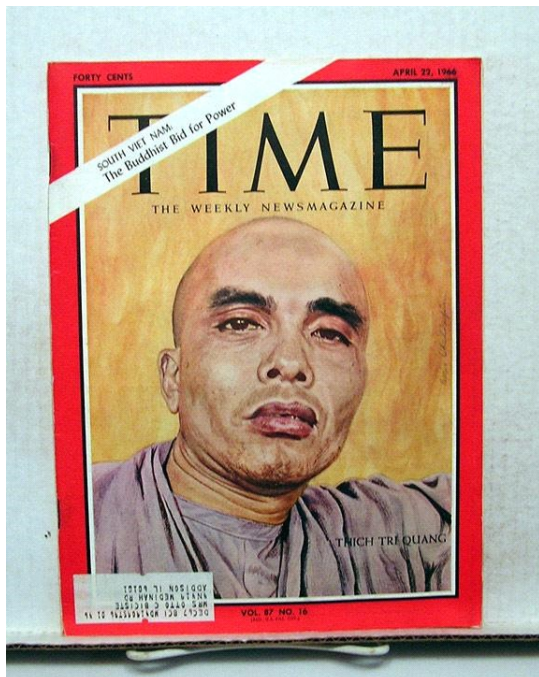
Lánh ngoài thế gian đau khổ để tìm giác ngộ, theo kinh dạy, đó là đi tìm sừng con thỏ. Phật tử không đứng vào hàng ngũ thông minh mà phải hướng về lớp người ngu dốt điu dắt họ. Hoa Đàm muôn thuở người ta chỉ tìm thấy trong ao bùn, tuệ giác vô thượng chỉ có bởi chúng sanh.

Đặc điểm thứ mười của đạo Phật là *hiện chứng thể nghiệm*. Đức Phật chỉ hướng dẫn chúng ta, chứ chân lý không phải là thứ đem quay phim cho người thấy được. Đức Phật là đạo sư, nhưng trí giác không phải là thứ ai dạy khôn cho ai. Cho nên đối với chân lý tối cao, ta phải tự lực thể nghiệm. Sự tự lực thể nghiệm ấy, không những áp dụng với tinh thần tự lực giải thoát mà thôi, mà còn đặc biệt chú ý đến sự hiện chứng. Thế nào gọi là sự hiện chứng? Ví dụ con đường đi đến Mai thôn có mười đoạn. Người đi không ham, không thể ham nhảy vọt đến Mai thôn mà không qua mười đoạn đường, mà phải đi từng bước, bước từng đoạn, được một đoạn là đến Mai thôn một đoạn. Con đường vô thượng giác cũng vậy, nương theo lời Phật chỉ dẫn, ta phải bước từng bước, hiện chứng đến đâu thể nghiệm chân lý đến đó, cho đến khi toàn giác. Đức Phật tạo cho ta cái thang, nhưng không kéo dần hoa xuống hay đẩy thẳng ta lên được. Ta phải tự lực mà trèo từng nấc thang lên dần hoa chân lý. Trèo được nấc nào là tự thể nghiệm chân lý nấc ấy. Đối với chân lý chưa hiện chứng, chúng ta chỉ nói học, không nói biết. Tinh thần tu chứng đạo Phật là thế.

Do tất cả đặc điểm trên đây, chúng ta thấy đạo Phật không phải chỉ là một tôn giáo. "Đạo Phật là tất cả", đó là một đặc điểm vừa cuối cùng vừa trước hết của đạo Phật. Cho nên Phật tử không thực hành đạo Phật bằng

cách để hoạt động của mình một phần chính vào sự lễ bái, cầu nguyện. Phật tử thực hành đạo Phật là áp dụng vào đời sống, áp dụng vào tất cả mọi hoạt động. Căn bản của đạo Phật là như thật, tinh thần đạo ấy là bi, trí, dũng. Sống trong căn bản và tinh thần ấy, Phật tử tự nhiên không thể không phủ nhận sự tàn sát, sự mạnh động và sự nô lệ. Cho nên họ phải tự lực hành động để thượng thượng năng tiến. Và hành động ấy không có lãnh vực trong không gian, không có giới hạn trên thời gian, không có phạm vi trong tổ chức, không có khu phân trong trường hợp. Ở đâu và lúc nào, với ai và cảnh nào, Phật tử cũng áp dụng căn bản và tinh thần bi, trí, dũng của đạo Phật vào để tác động và chi phối, hầu tạo thành một thế giới tịnh độ. Cho nên, đạo Phật bao trùm tất cả. Nói ngược lại, tất cả có tinh thần đạo Phật mới tốt đẹp.

Tỷ kheo Trí Quang



Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

332.

*Vui thay, hiếu kính mẹ,
Vui thay, hiếu kính cha,
Vui thay, kính Sa môn,
Vui thay, kính Hiền Thánh.*

333

*Vui thay, già có giới!
Vui thay, tin an trú!
Vui thay, được trí tuệ,
Vui thay, ác không làm.*



Bóng ngược

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Bóng ta
Đi lộn ngược đầu
Chân dài theo vết
Qua cầu cắt đôi
Nửa này
Cát bụi rã rời
Nửa kia
Đón chiếc mây trời
Quá giang!*

Thiền định trong Phật giáo Tây Tạng

La méditation dans le Bouddhisme Tibétain

Marie-Stella Boussemart

Hoang Phong chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Thiền định là phép tu tập chủ yếu của Phật giáo, có thể xem là "cột trụ" chống đỡ cho toàn bộ Phật giáo nói chung. Hình ảnh Đức Phật tọa thiền dưới một cội cây vào một đêm trăng sáng, đạt được những hiểu biết siêu nhiên đã nói lên thật cụ thể cái "cột trụ" đó.

Ngày nay thế giới Tây Phương tuy âm thầm và kín đáo nhưng dường như ngày càng say mê phương pháp luyện tập này của Phật giáo. Ngày chủ nhật vừa qua 08.01.2107, hội Thiền Học Quốc Tế (AZI/Association Zen Internationale) đã tổ chức thật long trọng lễ thụ giới - tiếng Nhật là O'Jukai - tại tu viện của hội, nhân dịp tiếp đón vị đại sư người Nhật Minamizawa Roshi thuộc học phái Tào Động, phó trụ trì ngôi chùa Eihei-ji ở Nhật do chính Dogen (Đạo Nguyên) xây dựng từ thế kỷ XIII. Phóng sự buổi lễ được trình chiếu trên đài truyền hình Pháp trong chương trình Phật giáo (độc giả có thể xem trên mạng: <https://www.youtube.com/watch?v=bvU-qLoGtDE>). Trong phần phỏng vấn, thiền sư Taiun Jean-Pierre Faure trong ban điều hành của hội có cho biết là 80% sinh hoạt trong các thiền viện ở Nhật ngày nay là nghi lễ và 20% là tọa thiền, trong khi đó tại Âu Châu các thiền viện dành 80% sinh hoạt vào việc tọa thiền và 20% là nghi lễ. Quả là một sự tương phản rõ rệt.

Tại Á Châu dưới một góc nhìn nào đó thì

dường như Thiền học chỉ còn là một chiếc bóng mà thôi. Thật vậy, ngoại trừ Nhật bản và Hàn quốc - dù chỉ còn giữ được một mức độ nào - thì tại các nơi khác ở Á Châu, Thiền học tinh túy từ ngàn xưa có thể nói là không còn nữa. Dưới một góc nhìn bao quát hơn và nhất là tại các nước Á Châu theo Phật giáo Đại Thừa, việc tu tập dường như chỉ chú trọng đến nghi lễ. Trái lại Phật giáo Tây Phương quan tâm nhiều hơn đến việc thực hành, tức là việc luyện tập thiền định. Điều này cho thấy Phật giáo Tây Phương dù non trẻ, nhưng gần hơn với *Dhamma* (Đạo Pháp) của Đức Phật.

Dưới đây là bài phỏng vấn ni sư Marie-Stella Boussemart do đài truyền hình Pháp thực hiện ngày 22 tháng 10 năm 2006. Chủ đề là *Thiền định trong Phật giáo Tây Tạng*. Bài phỏng vấn này cũng chỉ đề cập đến một vài nét đại cương và sơ đẳng về thiền định trong Phật giáo Tây Tạng, tuy nhiên cũng mang lại cho chúng ta một ý niệm về một nền Phật giáo tuy mang thật nhiều màu sắc, nhưng phía sau là cả một sự hiểu biết và kinh nghiệm thật phong phú, thiết thực và khoa khọc về phép luyện tập thiền định. Người phỏng vấn bà Marie-Stella Boussemart là nữ ký giả Phật giáo Cathérine Barry.

Cathérine Barry (C.B.): *Thiền định nói chung, dù dưới bất cứ hình thức nào, luôn là cốt lõi của việc tu tập Phật giáo, hay ít ra*

cũng là một trong các sinh hoạt chủ yếu nhất của tín ngưỡng này. Vậy thiền định là gì? Phải thiền định như thế nào thì mới đúng? Thiền định là nhằm vào mục đích gì? Thiền định cần phải được hỗ trợ thêm bởi các phép luyện tập khác hay không? Có thể tự mình luyện tập hay phải nhờ một vị thầy chỉ dẫn? Có trường hợp nào không nên thiền định hay chẳng? Nói một cách vắn tắt, thiền định để làm gì? Tại sao lại phải thiền định? Sau hết là việc luyện tập thiền định sẽ mang lại những biến cải nào trong cuộc sống thường nhật? Các thắc mắc này sẽ được nêu lên với bà Marie-Stella Boussemart, đã vui lòng đến với chúng ta hôm nay.

CB: Xin chào bà Marie-Stella Boussemart. Bà đồ tiến sĩ Phật học Tây Tạng (*guéshé*), do đó bà nói và viết tiếng Tây Tạng rất thông thạo. Bà cũng là thông dịch viên của nhiều vị thầy Tây Tạng nổi tiếng, trong số này có đại sư Dagpo Rinpoché, và bà cũng may mắn được tu tập với vị này từ hơn ba mươi năm nay. Nếu quý vị nào chưa có dịp biết đến nhà sư Dagpo Rinpoché thì cũng xin mạn phép có đôi lời, ông là một trong các vị thầy lỗi lạc của học phái Gelugpa (*Cách Lỗ phái*) mà chúng ta may mắn được đón rước ông định cư tại Pháp. Ông rất tích cực trong việc giảng dạy, không những trên quê hương chúng ta mà cả trên toàn thế giới. Vậy chúng ta hãy cùng với bà Marie-Stella Boussemart tìm hiểu xem thiền định là gì?

Marie-Stella Boussemart (M.S.B.): Chữ thiền định trước hết có nghĩa là: **Tập cho tâm thức quen dần.**"Qua ý nghĩa bao quát này thì thiền định không nhất thiết là một phép luyện tập riêng của Phật giáo (*thiền*

định là một phép luyện tập đã có từ trước Đức Phật với các đạo Vệ-đà và Bà-la-môn. Vào thời đại của Đức Phật nhiều vị thầy khác cũng từng giảng dạy về thiền định, và chính Đức Phật cũng đã từng theo học phép luyện tập này với một số các vị thầy nhưng không kết quả). Thiền định là một kỹ thuật luyện tập ngày càng phổ biến trên khắp thế giới ngày nay. Trong khuôn khổ Phật giáo thì thiền định là một phương pháp luyện tập tâm thức giúp nó quen dần với các chủ đề [*suy nghiệm*] nhằm mục đích biến cải chính nó, hoặc nếu nhìn xa hơn nữa thì đây là cách tạo ra các điều kiện mang lại cho mình một sự tái sinh thuận lợi hơn, hoặc cũng có thể là một sự giải thoát vĩnh viễn khỏi cõi luân hồi (*samsara*), hoặc tốt hơn nữa - nếu có thể được - là sự Giác Ngộ của một vị Phật (*đây là ba kết quả mang lại từ ba cấp bậc tu tập khác nhau: cấp bậc thứ nhất gồm những người mang chủ đích thấp, mong tái sinh trong các hoàn cảnh thuận lợi chẳng hạn như cõi "ức lạc", cấp bậc thứ hai gồm những người mang chủ đích cao hơn nhằm giúp mình đạt được thể dạng của những vị Arhant/A-la-hán, có nghĩa là không còn tái sinh nữa; và sau hết là cấp bậc thứ ba gồm những người quyết tâm trở thành Phật hầu có thể cứu độ được thật nhiều chúng sinh*).

CB: *Samsara (cõi luân hồi)* có nghĩa là chu kỳ xoay vần bất tận của những sự tái sinh và cả tâm thức. Vậy xin bà cho biết tâm thức là gì?

M.S.B.: Tâm thức là một trong số các thành phần tạo ra một cá thể, và thành phần gọi là tâm thức này cũng chỉ là một hiện tượng cấu hợp, hàm chứa các đặc tính chủ yếu là sự trong sáng và khả năng nhận thức. Trong sáng có nghĩa là phi vật chất, và cũng nhờ

đặc tính này mà tâm thức có thể vượt lên trên mọi thứ chướng ngại. Hơn nữa tâm thức cũng hàm chứa khả năng nhận biết được hình tướng và các thể dạng của các đối tượng mà nó cảm nhận được (*các giác quan qua trung gian của não bộ đưa vào tâm thức các loại tín hiệu mà chúng cảm nhận được qua sự tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Tâm thức diễn đạt các tín hiệu này và biến chúng trở thành các sự nhận biết dưới hình thức hình tướng mang các đặc tính và thể dạng khác nhau, qua sự nối kết với nghiệp tồn lưu bên trong chính nó*).

C.B.: Việc luyện tập thiền định thường là phải cần đến một vị thầy chỉ dẫn, điều này có thật sự cần thiết hay không?

M.S.B.: Chẳng có gì đơn giản hơn tập đi, thế nhưng cũng cần phải có người tập cho mình những bước đầu tiên. Tập nói cũng thế, cũng phải lập lại âm thanh do một người khác phát ra. Thiền định cũng vậy, cũng phải học. Tuy rằng nhiều người cũng có năng khiếu tự nhiên, thế nhưng thông thường thì phải học, chẳng hạn như lái xe, nếu chưa biết gì cả mà cứ lái bừa thì thật là nguy hiểm. Thiền định mà không theo một phương pháp nào cả thì có thể là tai hại (*tự luyện tập có thể lanh quanh và mất thì giờ, mang lại thêm hoang mang, do đó tốt nhất là lúc đầu nên theo một vài khóa học. Thiền định tập thể - tức là với nhiều người - sẽ tạo ra một sự trợ lực giúp mình cố gắng dễ dàng hơn. Các phương pháp thiền định của Phật giáo Tây Tạng, nhất là ở các cấp bậc thật cao, cần phải có sự hướng dẫn của một vị thầy kinh nghiệm. Dầu sao ngày nay cũng có rất nhiều sách chỉ dẫn của nhiều nhà sư uyên bác - nhất là trong Phật giáo Theravada và Thiền Học Zen, nên có thể khởi sự luyện tập với các*

tông phái và học phái này).

C.B.: Trên đây bà có cho biết thiền định có nghĩa là: Tập cho tâm thức quen dần," vậy người hành thiền luyện tập tâm thức phải chăng cũng tương tự như một lực sĩ luyện tập thân thể?

M.S.B.: Người hành thiền cũng là một lực sĩ, nếu được như một lực sĩ thượng hạng thì càng tốt hơn nữa, bởi vì phạm làm điều gì thì phải làm cho đến nơi đến chốn. Trong lãnh vực Phật giáo, việc luyện tập tâm thức gồm có hai khía cạnh:

Thứ nhất là sự tập trung (*sự chú tâm*), và thứ hai là phép thiền định phân giải (*hay phân tích/analytical meditation*). Một cách tổng quát thì tốt hơn hết là nên bắt đầu bằng phép thiền định phân giải, vừa đơn giản lại ít nguy hiểm, bởi vì đây cũng chỉ là cách suy nghiệm (*dưới một góc nhìn nào đó lời khuyên này rất hợp lý, bởi vì phép thiền định nhằm mang lại một thể dạng trong sáng, thẳng bằng và tĩnh lặng cho tâm thức, chẳng hạn như phép chú tâm vào một điểm hoặc theo dõi hơi thở, đôi khi khó thực hiện, và khi thành công thì cũng có thể sẽ bám víu vào thể dạng trong sáng và tĩnh lặng đó và không thẳng tiến được nữa, hoặc thể dạng này qua sự tưởng tượng cũng có thể tạo ra các ảo giác khiến mình hoang mang thêm. Trái lại sự phân giải hay phân tích chỉ là một sự suy tư và tìm hiểu nhằm mang lại cho mình sự hiểu biết. Việc luyện tập này chỉ cần sự kiên nhẫn, các kinh nghiệm trong cuộc sống, nói chung là thuộc vào lãnh vực trí thức. Sau một thời gian kiên trì suy nghiệm thì khả năng chú tâm sẽ ngày càng trở nên sắc bén hơn. Dầu sao thì cách luyện tập phân tích cũng đi ngược lại với phương*

pháp thông thường là phải tạo cho tâm thức một sự thăng bằng, tĩnh lặng và trong sáng trước khi nhìn vào các hiện tượng để suy nghiệm).

Đến một lúc nào đó khi bắt đầu thấu triệt được một chủ đề (*chẳng hạn như bản chất vô thường của mọi hiện tượng, các nỗi khổ đau trong tâm thức, tính cách vô thực thể của mọi hiện tượng, sức mạnh của lòng từ bi, v.v.*) thì dần dần sẽ tìm cách gia tăng thêm sức chú tâm của mình. Dầu sao cũng nên hiểu rằng hai phép luyện tập này thuộc vào hai lãnh vực hoàn toàn khác biệt nhau: sự tập trung (*chú tâm*) sẽ giúp cho khả năng nhận thức được vững vàng, sự phân giải sẽ giữ phần chính yếu hơn. Tuy nhiên thiền định phân giải đồng thời cũng tạo ra các tác động làm gia tăng thêm sự sắc bén và trong sáng của sự nhận thức, tức thuộc lãnh vực chú tâm (*dưới một góc nhìn nào đó cả hai khía cạnh hay lãnh vực này phải được phát huy song song và đồng lượt với nhau, bởi vì cả hai đều hỗ trợ cho nhau*).

C.B.: *Vậy đối với vấn đề tập trung (chú tâm) thì thế nào? Trước khi thu hình bà có cho biết rằng theo bà thì nên xem đây là trí nhớ thì đúng hơn (chú tâm hay tập trung là một sự nhớ lại tức là một hình thức trí nhớ).*

M.S.B.: Nếu muốn thiền định thì luôn luôn phải cần đến trí nhớ kể cả sự cảnh giác (*tỉnh giác, tỉnh thức, tỉnh táo/mindfulness, awareness*). Không thể nào có thể thiền định mà lại không cần đến trí nhớ, nếu thiền định là cách luyện tập tâm thức quen dần với một chủ đề đã được chọn từ trước, thì tất nhiên phải cần đến trí nhớ. Nếu quên mất chủ đề thì làm thế nào để quan sát và suy nghiệm về nó được? Tóm lại thiền định phải luôn dựa

vào trí nhớ (*nói cách khác là các kinh nghiệm và vốn liếng hiểu biết của mình*) và đồng thời thỉnh thoảng cũng phải cần đến sự cảnh giác (*tức là sự tỉnh giác, tỉnh thức hay tỉnh táo, còn gọi là "hánh niệm," giúp mình trở về với chủ đề thiền định*) hầu theo dõi xem trí nhớ vẫn còn tiếp tục đảm trách vai trò của nó hay không (*tức là thỉnh thoảng phải nhìn lại xem mình có bị sự xao lãng lồi đi quá xa hay không*).

C.B.: *Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu chi tiết hơn về một vài khía cạnh kỹ thuật trong việc thiền định qua hai trường hợp sau đây: trường hợp thứ nhất là khi mới bắt đầu luyện tập thì rất hăng say, thế nhưng sau đó thì thối chí; trường hợp thứ hai là các yếu tố nào có thể bắt thân xảy đến thúc đẩy mình luyện tập thiền định?*

M.S.B.: Thối chí là vì chưa hoàn toàn ý thức được thực trạng tâm thần đầy lăm lăm của mình trong hiện tại (*không trông thấy được vô minh và những nỗi khổ đau sâu kín trong tâm thức mình*), mặt khác không ý thức được là thiền định lại có thể cải thiện được tình trạng đó, hầu thúc dục mình phải cố gắng tìm kiếm một giải pháp mang lại sự cải thiện đó.

Thật ra có nhiều phương tiện khác nhau, trong số này thiền định, tuy không phải là giải pháp duy nhất, nhưng hữu hiệu nhất. Theo tôi người ta chỉ hăng say thiền định khi nào ý thức được phép luyện tập này không vượt quá tầm tay mình và sẽ mang lại cho mình thật nhiều lợi ích.

C.B.: *Thế nhưng tất cả mọi người có đủ khả năng để luyện tập hay không?*

M.S.B.: Trên phương diện tổng quát thì

đúng, thật hiển nhiên trên nguyên tắc tất cả mọi người đều hội đủ khả năng luyện tập, bởi vì không bắt buộc là phải luyện tập các phép thiền định vô cùng phức tạp hoặc đòi hỏi một thời gian lâu dài. Thật ra thiền định cũng chỉ cần đều đặn tương tự như học đàn, chẳng hạn như đàn vĩ cầm là một khí cụ rất khó. Tâm thức cũng vậy là một khí cụ rất tinh xảo, do đó rất dễ "đàn sai" một vài nốt nhạc nào đó, vì thế rất khó mang lại ngay tức khắc các kết quả ngoạn mục. Tuy nhiên với sự kiên nhẫn qua từng ngày một và sự giúp đỡ của một vị thầy, cùng sự cố gắng tự tìm một phương pháp phù hợp với mình, thì tất cả mọi người, dù ở lứa tuổi nào, nhất định sớm muộn đều sẽ đạt được kết quả.

C.B.: *Vậy cũng có nghĩa là không bao giờ quá trễ?*

M.S.B.: Cũng không bao giờ là quá sớm cả!

C.B.: *Quả đúng thế. Hơn nữa phải chăng bà cũng cho biết thật hết sức quan trọng là phải thiền định đúng vào giờ giấc quy định?*

M.S.D.: Đúng thế, nên giữ sự đều đặn. Chẳng khác gì như ăn uống, nếu muốn giữ sức khỏe tốt thì nên ăn uống đúng giờ. Nếu muốn việc luyện tập sớm mang lại kết quả thì phải đều đặn, bởi vì luyện tập đúng giờ sẽ giúp cơ thể thích ứng nhanh chóng hơn với tư thế ngồi của mình, tâm thức cũng dễ tìm thấy sự tĩnh lặng hơn, nhờ đó sẽ mất ít thời giờ hơn. *(ăn uống đều đặn là một thói quen, đến giờ thì cảm thấy đói và ăn uống sẽ ngon miệng hơn là ăn quá sớm hay quá trễ, hành thiền cũng vậy đến giờ thì thấp một nén hương, ngồi xuống và sẽ lắng vào thiền định dễ dàng hơn).*

C.B.: *Người ta thường nói tâm thần có thói*

quen của nó, thân xác cũng vậy cũng có thói quen của nó, vì thế theo tôi phải chăng cũng thật hết sức quan trọng là phải nhấn mạnh một điều là thiền định không những liên hệ đến tâm thức mà cả thân xác?

M.S.B.: Thật vậy, con người chúng ta là một sự cấu hợp gồm thân xác và tâm thức. Trên phương diện tổng quát, tất cả mọi hiện tượng đều tương tác với nhau ; giữa thân xác và tâm thức thì sự tương tác đó lại càng chặt chẽ hơn nữa. Nếu thứ này vận hành tốt thì thứ kia cũng khỏe mạnh hơn. Đối với thiền định cũng vậy, không nên để cho thành phần này hay thành phần kia phải bị bế tắc *(không nên chỉ biết phát huy tâm thức mà không nghĩ gì đến thân xác, và ngược lại)*. Dù rằng thiền định là một phương pháp biến cải tâm thức bởi tâm thức, thế nhưng đồng thời nó cũng tạo ra các tác động ảnh hưởng đến thân xác. Do đó thiền định cũng cần đến sự tham dự của thân xác. Sự góp phần của thân xác là sự thoải mái và thích nghi của tư thế ngồi thiền hầu tránh khỏi bị buồn ngủ *(tức là một tư thế ngay ngắn, uy nghi và tỉnh táo. Thiền học Zen rất chú trọng đến tư thế ngồi)*.

C.B.: *Vậy không bắt buộc là phải ngồi theo tư thế hoa sen mà các vị thầy cũng như kinh sách*

thường khuyên bảo, bởi vì tầm vóc của mỗi người đều khác biệt nhau.

M.S.B.: Tư thế hoa sen là cách ngồi được xem là lý tưởng nhất, thế nhưng đối với trường hợp người Tây Phương chúng ta vì không tập ngồi theo cách đó từ lúc ba hay bốn tuổi, cơ thể chúng ta không quen với tư thế này. Thật vậy tư thế này rất phù hợp với sự luân lưu của khí lực trong cơ thể, nhờ đó

người hành thiền sẽ dễ tạo ra cho mình một tâm thức thích nghi và trong sáng. Tuy nhiên yếu tố quan trọng hơn nhiều là tư thế cần phải thích nghi với tầm vóc của mỗi người.

Có người thuật lại cho tôi câu chuyện sau đây về một nhà sư vào thời Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế. Nhà sư này dù cố gắng nhưng không sao ngồi đúng cách được, bèn tìm Đức Phật để hỏi: *Tôi không hiểu tại sao tôi không thể ngồi đúng cách được.* Đức Phật bèn trả lời như sau: *Vậy thì ngày mai cứ bò bốn chân mà hành thiền.* Hôm sau nhà sư này nghe lời Phật bò bốn chân và đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao. Mọi người chung quanh đều ngạc nhiên và thắc mắc. Đức Phật giải thích rằng kiếp trước nhà sư này là một con bò nên tạng người vẫn còn thích nghi hơn với tư thế bốn chân, vì thế nếu phải ngồi theo cách của những người khác trong kiếp nhân sinh này của mình thì sẽ không thích nghi lắm. Vì thế sau khi bò bốn chân thì tức khắc người này đạt được kết quả *(tạng người là kết quả của nghiệp trong quá khứ, thân xác mang vóc dáng riêng là vốn liếng của mỗi người, không nên tìm cách làm trái ngược lại với cái vốn liếng đó của mình).*

Thế nhưng cũng có một câu chuyện khác ngược lại. Có một nhà sư rất chăm thiền định nhưng không mang lại kết quả nào, và trong khu rừng nơi nhà sư này hành thiền có một chú khỉ có ý muốn giúp. Nhờ ngao du khắp nơi và có dịp trông thấy tư thế tọa thiền của nhiều nhà sư khác nên chú bèn đến trước mặt nhà sư này và ngồi đúng như thế. Nhà sư này trông thấy và nghĩ rằng tư thế này có thể sẽ thích hợp với mình chẳng. Hôm sau nhà sư này bắt chước ngồi đúng như thế và tức khắc đạt được các cấp bậc chú tâm thật

cao độ, cách ngồi này được gọi là tư thế hoa sen *(hai câu chuyện trên đây cũng chỉ các câu chuyện mang tính cách ẩn dụ).*

C.B.: *Vậy phải hiểu như thế nào?*

M.S.B.: Có nghĩa là tư thế phải phù hợp với người hành thiền, và cũng chính vì thế nên thường là phải cần đến sự chỉ dẫn của một vị thầy.

C.B.: *Thưa vâng, có nghĩa là phải chọn một tư thế thích hợp với thân xác và đồng thời cũng phải tạo ra một thể dạng tâm thần thuận lợi cho tâm thức, chẳng qua là vì cả hai đều tương kết với nhau. Thế nhưng thể dạng thuận lợi của tâm thức là gì?*

M.S.B.: Trước hết phải tin tưởng thật vững chắc là thiền định sẽ mang lại cho mình thật nhiều lợi ích.

C.B.: *Thế nhưng phải căn cứ vào đâu để mang lại sự tin tưởng đó?*

M.S.B.: Thiền định sẽ tạo ra cho mình một tâm thức vững vàng, và sự vững vàng đó không những góp phần vào việc hành thiền mà còn cải thiện được cả công ăn việc làm của mình trong cuộc sống thường nhật, tức là giúp mình ít phạm vào các quyết định sai lầm. Nhờ phát huy được sự chú tâm cao độ nên chúng ta sẽ xác định được các chủ đề *[thiền định]* chính xác hơn, và cũng nhờ vào sự chú tâm đó chúng ta cũng sẽ giải quyết sáng suốt hơn bất cứ công việc nào của mình. Sau khi phát huy được sự chú tâm thì chúng ta sẽ chọn các chủ đề nào thích hợp với mình *(chủ đề thiền định rất nhiều: lòng hiếu thảo, tình thương yêu, sự hy sinh, hoàn cảnh khổ đau của mình và của chúng sinh, bản chất vô thường của mọi hiện tượng, v.v.)*

và ước tính xem mình có thể dành ra bao nhiêu thời giờ để luyện tập. Lúc đầu không nên thiền định quá lâu, mỗi lần năm mười phút là đủ (*dần dần sẽ cảm thấy ngày càng ham thích sự yên lặng và êm ả trong những lúc hành thiền và sẽ ngồi yên được lâu hơn*).

C.B.: *Thiền định hướng vào một đối tượng có nghĩa là gì?*

M.B.S.: Trước hết phải hiểu các đối tượng ở đây là các đối tượng tâm thần. Thiền định không phải là chú tâm hay quan sát một thứ gì ở bên ngoài tâm thức. Một cách tổng quát, thiền định là một hình thức sinh hoạt nội tâm, chẳng hạn như thiền định về tình thương yêu (*tình thương yêu là một đối tượng tâm thần. Suy tư, quán tưởng về tình thương yêu là một sự sinh hoạt tâm thần và cũng là một hình thức "thiền định," một cách lập cho tâm thức quen dần với tình thương yêu.* Khởi động được tình thương yêu rộng lớn trong tâm thức là một liều thuốc hoá giải hận thù, mang lại sự thanh thản, an vui và hạnh phúc trong nội tâm, và cả sức khỏe trên thân xác, giúp mình đến gần với tất cả mọi người dễ dàng hơn, và mọi người cũng sẽ đến gần với mình và thương yêu mình nhiều hơn, v.v. *Phép thiền định này tuy đơn giản và không cao siêu lắm nhưng rất hiệu quả, mang lại những biến cải nhanh chóng trong tâm thức mình. Thế nhưng phải cần phân biệt giữa tình thương yêu và sự bám víu, thí dụ trông thấy một người bị tai nạn xe cộ, máu me lênh láng thì mình khiếp sợ, lánh ra xa, thế nhưng nếu người bị tai nạn là một người thân thuộc của mình thì mình khóc la, xông vào người lái xe để chửi mắng hay đánh đập. Trong cả hai trường hợp này không có gì là tình thương yêu cả,*

mà chỉ là phản ứng mang tính cách bản năng và bám víu. Tình thương yêu đích thật phải vô điều kiện, sâu xa và mênh mông hơn thế rất nhiều). Thế nhưng người ta cũng có thể quán tưởng mình là một vị Phật (*đây là cấp bậc thiền định rất cao và khó, gọi là phép quán tưởng "giúp mình đạt được các phẩm tính của một vị Phật*). Tuy nhiên trong giai đoạn mới khởi sự thì tốt hơn nên cố gắng phát hiện những khiếm khuyết (*các yếu điểm*) của mình và thiền định về các phương pháp hóa giải. Thí dụ trường hợp hay nổi nóng thì nên thiền định về tình thương yêu. Nếu cảm thấy mình bám víu quá nhiều (*chẳng hạn như đòi hỏi quá nhiều nơi con cái, người thân, bạn hữu, đồng nghiệp, hoặc ghen tuông, so bì, ích kỷ, tính toán từng chút, chăm lo sắc đẹp, quần áo, phần son, lo sợ bệnh tật... một cách quá đáng!*) thì nên thiền định về các sự phiền toái mang lại bởi chính các đối tượng bám víu ấy của mình, nhất là bản chất vô thường của chúng (*bám víu vào những gì phù du chỉ mang lại sự thất vọng cho mình mà thôi*).

C.B.: *Thưa vâng. Chẳng hạn như trong cuộc sống lứa đôi, dù gắn bó với nhau đến đâu đi nữa thì cũng nên thiền định về bản chất vô thường của nhau, điều đó sẽ làm giảm bớt sự cố chấp trước mọi chuyện xảy ra.*

M.B.S.: Và cũng chính nhờ đó mà mình mới nhận thấy được những gì chủ yếu hơn. Khi nào ý thức được những thứ ấy chỉ là phù du thì mình mới biết tận hưởng những giây phút hiện tại đang trôi qua. Tất nhiên người phôi ngẫu của mình không sao tránh khỏi khiếm khuyết, thế nhưng bù lại cũng có nhiều phẩm tính. Vậy không nên chấp

nhất các khiếm khuyết nhỏ nhất mà hãy nhìn vào những phẩm tính cao đẹp hơn.

C.B.: *Có những trở ngại nào có thể xảy ra trong lúc luyện tập hay không?*

M.S.B.: Trở ngại lớn nhất trong việc luyện tập thiền định là sự lười biếng. Đây là nguyên nhân chính ngăn chặn những bước đầu của mình. Nhiều người rất muốn luyện tập vì nghĩ rằng thiền định rất tốt, thế nhưng lại có vô số các việc khác đang chờ đợi mình, thiền định thì nào có cấp bách gì, lúc nào mà lại chẳng được. Thế nhưng sau đó thì lại quên đi, chẳng hạn như trong lòng thì muốn tập trung sự chú tâm hướng vào tấm gương của Đức Phật hoặc tình thương yêu chẳng hạn, thế nhưng đầu óc thì lại bận rộn với trăm thứ chuyện khác, không có một chút liên hệ nào với chủ đề mà mình mong muốn suy tư. Như thế thì chẳng có gì gọi là thiền định cả mà chỉ là sự xao lãng.

C.B.: *Tóm lại phải chăng người ta cũng có thể thiền định bất cứ lúc nào và trong bất cứ hoàn cảnh nào?*

M.S.B.: Đúng vậy, khi đã quen thì có thể thiền định ở bất cứ nơi nào, trong hoàn cảnh nào, giữa đám đông hay trong lúc ốm đau cũng vậy. Thế nhưng nếu muốn làm được như thế thì cũng phải luyện tập từ trước với các điều kiện thuận lợi hơn, chẳng hạn như trong các khung cảnh an bình và vắng lặng hơn. Đôi khi cũng nên tập cho các đứa trẻ thiền định ngay từ lúc bé, chẳng hạn như tập cho chúng chú tâm vào hơi thở, đó là cách mang lại cho chúng một sức khỏe tốt, giúp chúng bớt hiếu động, học hành chăm chú hơn, thân thiện hơn với những người chung quanh. Thiền định quả ích lợi đối với

tất cả mọi lứa tuổi.

C.B.: Vậy chúng ta hãy mượn câu này thay cho lời kết. Xin cảm tạ bà Matie-Stella.

Vài lời ghi chú của người dịch

Nội dung bài phỏng vấn trên đây rất trực tiếp và cụ thể, thiết nghĩ không cần phải ghi chú thêm điều gì cả, nếu không thì cũng chỉ là nêu lên tấm gương của bà Marie-Stella Boussemart một nữ tu sĩ thật uyên bác và tích cực, và cũng là vị chủ tịch thứ bảy của Tổng Hội Phật giáo Pháp từ năm 2012 đến 2015. Với một phong thái khoan thai, bà hiện ra với mọi người chung quanh thật vui vẻ và từ tốn, thế nhưng bên trong bà dường như ẩn chứa cả một nghị lực vô song. Vài hình ảnh dưới đây cũng đủ để nói lên điều đó:



Bà M.S.B. với TT Pháp và Bộ Trưởng NV Pháp



Bà MBS hành lễ Phật Đản năm 2013



Năm 2012 tại Thượng Viện Pháp

Sau đây là một vài đoạn trích dẫn trong bài thuyết trình của bà trước Thượng Viện Pháp về quan điểm của Phật giáo về vấn đề đồng tính luyến ái (độc giả có thể xem toàn bộ phúc trình này và phần thảo luận trên trang mạng: <http://www.senat.fr/rap/112-437-2/112-437-214.html>):

Thật ra những gì tôi sắp nêu lên cũng chỉ mang tính cách đại cương mà thôi. Tổng Hội Phật Giáo Pháp (UBF/Union Bouddhiste de France) không phải là một cơ quan lãnh đạo tâm linh. Tôi không mang một tước hiệu nào ngang hàng với Đức Hồng y Vingt-Trois, hay vị Đại Giáo

Trưởng (Grand Rabbin) Bernheim (lãnh đạo Do Thái giáo tại Pháp). Tôi chỉ là người đại diện cho một thực thể vô cùng đa dạng.

Phật giáo được hình thành cách nay 2600 năm ở Ấn Độ và sau đó đã bành trướng khắp châu Á. Tại Pháp tín ngưỡng này được mọi người biết đến từ lâu qua các mối dây liên hệ mang tính cách lịch sử với lục địa này (ý nói đến các phong trào thực dân trong các thế kỷ XIX và XX). Thế nhưng trên phương diện thực hành (tức là sự tu tập dưới hình thức tín ngưỡng) thì cũng mới bắt đầu cách nay khoảng năm mươi hay sáu mươi năm mà thôi, chủ yếu là trong các tập thể những người tỵ nạn từ Đông nam Á, và gần đây hơn là Tây Tạng.

Sự phong phú đó là cả một sự may mắn đối với chúng ta, nhưng cũng là một sự phức tạp. Bên trong Phật giáo có rất nhiều tông phái, chi phái, học phái, cùng sinh hoạt chung với nhau, và tất cả đều được du nhập vào nước Pháp. Sự đa dạng đó về văn hóa, ngôn ngữ và chính trị thật nổi bật. Tổng Hội Phật Giáo Pháp (UBF) được thành lập kể từ năm 1986, do đó vẫn còn non trẻ, và tôi là vị chủ tịch thứ bảy. [...]

Tôi không thể khẳng định với quý vị là: Người Phật giáo nghĩ như thế này hay thế kia" được. Riêng phần tôi thì tôi cũng không có thẩm quyền nào để nói lên điều đó, bởi vì dù có nói thì cũng sẽ là sai. Tôi cũng chỉ thăm dò người này hay người kia chung quanh tôi. Trên đất Pháp có một triệu người theo Phật giáo, trong số này ba phần tư là người Á Châu, và năm triệu người Pháp có cảm tình với Phật giáo (tổng số dân Pháp là 66 triệu người). Những người

Á Châu Phật giáo đó rất biết ơn nước Pháp đã đón nhận họ và họ cũng luôn cố gắng hòa mình *[với sự sinh hoạt của xã hội chúng ta]*, thế nhưng không phải vì thế mà họ quên đi nguồn gốc của mình và một tâm nhìn vào thế giới khác hơn với chúng ta.

Thật ra dự luật này *(tức là dự luật cho phép những người cùng một giới tính có quyền thành lập gia đình và hoàn toàn được thừa hưởng các quyền lợi pháp lý và xã hội tương tự như những người khác phái)* không liên hệ gì đến những người theo Phật giáo. Đối với những người Phật giáo, việc cưới hỏi không mang tính cách thiêng liêng tương tự như trên quê hương chúng ta. Đối với Phật giáo không hề có chuyện ban phúc lành, trước hoặc sau các nghi lễ cưới hỏi trong gia đình. Đối với người Phật giáo thì việc kết hôn chỉ là một sự giao ước trên phương diện dân sự và xã hội, giữa hai người, hai gia đình, và cũng có thể là giữa hai dân tộc hay quốc gia khác nhau *(có nghĩa là giữa các chủng tộc hay quốc tịch khác nhau qua sự thỏa ước giữa hai quốc gia)*. Và tình yêu, thì tại sao lại không? Thế nhưng tình yêu cũng chỉ được xem như là một nét lãng mạn (romantic) thế thôi *(quả thật tuyệt vời với góc nhìn của một ni sư Phật giáo về cưới hỏi và tình yêu"của thế tục)*. Hôn nhân là một sự thỏa hiệp mang mục đích nối dõi, thừa hưởng gia tài và của cải. Phật giáo rất cụ thể và thực tế.

[...]

Giữa những người Phật giáo cũng có nhiều quan điểm khác biệt nhau, tùy theo văn hóa và thế hệ *(lớp tuổi)* của mỗi người. Nói chung, đối với sự duyên ái thì đồng giới hay khác giới tất cả cũng đều là những con người, tất cả đều hàm chứa những tiềm năng

giống nhau, thừa hưởng những quyền hạn như nhau. Tất cả các điều này vượt lên trên các yếu tố sinh học mà mình không thể làm gì khác hơn được. Phật giáo không hề kỳ thị những người đồng tính luyến ái. Việc hôn nhân là tùy mỗi người tự thẩm định, tự chọn cho mình một quan điểm phù hợp với mình. Phật giáo không đưa ra một tiêu lệnh nào quy định là phải làm như thế này, không được làm như thế kia *(làm như thế này"hay như thế kia"*đều là do bản năng thúc đẩy. Phía sau sự thúc đẩy đó là nghiệp. Vì thế dù là làm *như thế này"hay như thế kia"*thì cũng đều đưa đến những khổ đau kén đáo mà thôi. Thỏa mãn những đòi hỏi của bản năng cũng chỉ là một thứ hạnh phúc"nhất thời và giả tạo. Phật giáo không quan trọng hóa vấn đề hôn nhân, nếu không thì chỉ xem đây là nguyên nhân sâu xa đưa đến sự tạo nghiệp và vướng mắc trong chu kỳ xoay vần bất tận của những sự hiện hữu). Vậy Phật giáo là một tín ngưỡng hay một triết học? Thắc mắc này thường được nhiều người nêu lên. Thật ra thì Phật giáo cũng chỉ là một con đường để mọi người bước theo, nhưng không hề là một sự thật tuyệt đối có giá trị đối với tất cả mọi người.

[...]

Sau đây là một đoạn trích dẫn khác về các cảm nghĩ của bà sau khi tham dự một buổi hội thảo với chủ đề *Cái chết và các nghi lễ tôn giáo*"được tổ chức ngày 21 tháng 3 năm 2008 tại Rouen, một thành phố trên miền bắc nước Pháp. Các cảm nghĩ này được đưa lên trang "Blog" của bà là *Anecdotes bouddhistes*"(Các giai thoại Phật giáo) với tựa "Những người Hồi giáo, anh em của tôi"/ *Musulman, mon Frère*" (<http://anecdotesbouddhistes.blogspot.fr/2008/03/>

musulman-mon-frre.html), và sau đó cũng đã được trang mạng rất uy tín là Buddhachannel đăng tải (<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article1916>):

Tối hôm qua tôi có dịp tham dự một buổi hội thảo tổ chức tại tỉnh Rouen với chủ đề "Cái chết và các nghi lễ theo các nền văn hóa và tín ngưỡng khác nhau"- và tôi thì được xem là người đại diện nói lên quan điểm của Phật giáo.

Ban tổ chức không mời được một vị thầy (imam) Hồi giáo nào có thì giờ tham dự tối hôm đó cả, chỉ có một phụ nữ trẻ chút khấn đại diện trình bày quan điểm của tín ngưỡng Hồi giáo.

Bài thuyết trình của người phụ nữ này thật minh bạch và dứt khoát khiến tôi không khỏi đặc biệt quan tâm, chẳng qua vì từ trước đến nay tôi chưa từng được nghe nói đến các điều này, chẳng hạn như việc cấm đoán không được ăn thịt heo, bởi vì thịt heo rất giống với thịt người!

(Thật vậy, từ lâu các khoa học gia đã nghĩ đến việc thay tim người bằng tim heo, bởi vì hiện nay người hiến các bộ phận của cơ thể mình khi chết quá hiếm. Các khoa học gia đã thử nghiệm thay tim heo cho loài khỉ đột và các con khỉ này sống được hơn hai năm. Những người tu tập Phật giáo chân chính không những không ăn thịt heo mà cũng không ăn thịt của bất cứ một sinh vật nào khác, bởi vì ăn thịt là cách tước đi sự sống của một chúng sinh. Sự sống của tất cả chúng sinh đều quý giá như nhau, dù là sự sống của một chúng sinh khờ khạo và đần độn hay một chúng sinh tinh ranh và hung

dữ. Nếu mình biết thương sự sống của cha mẹ mình, con cái mình thì cũng nên thương sự sống của tất cả chúng sinh.

Nếu kính trọng sự sống thì cũng nên bảo toàn phương tiện chuyển tải sự sống đó tức là thân xác, không nên lợi dụng sự đần độn và khờ khạo của một sinh vật để sử dụng thân xác chúng vào những mục đích khác. Miếng thịt heo cũng chẳng khác gì miếng thịt người, cả hai đều tanh tươi như nhau. Chúng ta ướp miếng thịt heo với gia vị, xào nấu hoặc nướng lên cho thơm thì đây cũng chỉ là cách đánh lừa khẩu vị của mình. Chúng ta ăn mặc đẹp, tô son điểm phấn, xịt nước hoa là để che bớt sự hôi hám và xấu xí của thân thể mình, và đây cũng chỉ là cách đánh lừa kẻ khác và cả chính mình).

Thế nhưng có lúc tôi cũng cảm thấy những điều được nghe khá quen thuộc. Cảm giác quen thuộc đó hiện lên với tôi khi người phụ nữ Jasmina (tức là người phụ nữ Hồi giáo) cho biết rằng mỗi ngày người tu tập Hồi giáo luôn suy tư về vô thường và cái chết...

Người phụ nữ thuyết trình viên bắt đầu dĩ này cho biết rằng mỗi tối họ phải gột rửa (ablution) chính mình trước đã, có nghĩa là phải chuẩn bị và tinh khiết hóa mình, bởi vì cái chết biết đâu cũng có thể sẽ xảy đến với mình vào tối hôm nay. Mỗi buổi sáng khi thức dậy cũng vậy, trước khi bắt tay vào bất cứ việc gì thì cũng nên nghĩ rằng ngày hôm nay biết đâu cũng sẽ là ngày cuối cùng trong cuộc đời mình.

Đối với những người Phật giáo chúng ta cũng vậy, dường như tôi cũng được nghe nói rằng mỗi tối nên xét lại lương tâm mình"và phải tinh khiết hóa nó với tất cả nghị lực của

mình, đó là cách không những ngăn chặn không cho các nghiệp (karma) kém đạo hạnh tha hồ khuấy động mà còn giúp mình sẵn sàng đối đầu với cái chết, bởi vì biết đâu cái chết cũng có thể xảy đến với mình vào tối hôm nay.

Mỗi sáng khi thức dậy, cũng nên cảm thấy vui mừng vì cái chết chưa xảy đến với mình, và hãy khơi động lòng quyết tâm không lãng phí phần còn lại của sự sống này, nhất là trước một ngày đang mở ra trước mắt - bởi vì biết đâu ngày hôm nay cũng là ngày cuối cùng trong đời mình.

(Vài lời ghi chú trên đây cũng chỉ là để giúp chúng ta ý thức được vị trí và cung cách hành xử của mình trong sự sinh hoạt tập thể của xã hội và trong bối cảnh của sự sống nói chung. Điều thiết yếu và quan trọng hơn cả chính là những lời khuyên - tuy chỉ là căn bản - nhưng rất thiết thực trong bài phỏng vấn bà Marie-Stella Boussemart trên đây. Thật vậy thiên định là một phương tiện hữu hiệu nhất giúp chúng ta trở về với chính mình, hầu biến cải tâm thức mình, và đây cũng chính là con đường tu tập chân chính mà Đức Phật đã vạch ra cho chúng ta)

Bures-Sur-Yvette, 24.01.17

Hoang Phong chuyển ngữ



Tồn Sinh

Giọt thời gian
Rơi âm thầm
Chai lì ký ức
Âm thanh hình ảnh
Tai mắt bão hòa tưởng tượng
Hôm qua ta nằm mộng
Thức dậy thấy ký ức nở hoa
Cuộc sống ngoi dậy từ cội chết
Chạm vào hư vô biến thành chuyện thật
Mộng thật cách nhau cái chạm mắt
Nhận dạng qua một điểm không gian
Thời gian giao nhau đảo nghịch
Bất chợt trở thành thiên thu
Gương mặt thật bỗng nhận ra qua nụ cười thơ dại.

Biển mặn núi xanh
Muôn đời trắng sáng
Thời gian ghi lại ký ức
Không còn hiệu nghiệm
Tờ lịch hôm qua, ngày nay
Khác nhau tên gọi con số
Hiện tượng là thời gian
Bản chất là không gian được thời gian hóa
Khổ đau được mã hóa từ duyên nghiệp
Giải thoát và bình an được mã hóa từ tổ ngộ
Phật được mã hóa từ giải thoát
Chúng ta được mã hóa từ nhân duyên điều kiện
Cuối cùng chỉ khác nhau qua tên gọi giả của mê và ngộ.

Vô thường cuốn trôi tất cả
Quên hết!
Như lúc ta vào đời không biết
Ra đi cũng không mang theo
Quên tất cả !
Quên tất cả !
Chỉ còn duyên nhau mà hiện hữu và biến dịch
Lênh đênh trong vô tận
Nghìn năm sau
Tình cờ rót vào hơi thở biết mình tái sinh.

Một Hình Ảnh Thực Của Chân Lý Vô Thường

Dr. Richard Teo

John Phạm chuyển ngữ

Dưới đây là bản ghi lại cuộc nói chuyện của **Bác sĩ Richard Teo (1972-2012)**, một triệu phú 40 tuổi, là một bác sĩ giải phẫu thẩm mỹ, bị ung thư phổi thời kỳ 4 đến chia sẻ với khóa nha D1 về kinh nghiệm sống của mình vào ngày 19/1/2012. Anh qua đời vào ngày 18/10/2012.

Chào tất cả các em. Giọng tôi hơi bị khàn một chút, mong các em chịu khó nghe. Tôi xin tự giới thiệu, tôi tên là Richard và là một bác sĩ. Tôi sẽ chia sẻ vài suy nghĩ về cuộc sống của mình và rất hài lòng khi được các giáo sư mời đến đây. Hy vọng sẽ giúp các em cách suy nghĩ khi bắt đầu theo ngành để trở thành nha sĩ giải phẫu cũng như suy nghĩ về những việc chung quanh.

Từ lúc trẻ, tôi là một sản phẩm đặc trưng của xã hội ngày nay, một sản phẩm khá thành công mà xã hội đòi hỏi. Hồi nhỏ tôi lớn lên trong một gia đình có mức sống dưới mức trung bình. Tôi được bảo ban bởi người chung quanh và môi trường rằng thành công thì hạnh phúc. **Thành công có nghĩa là giàu có.** Với suy nghĩ này, tôi trở nên cực kỳ ganh đua ngay từ nhỏ.

Không những chỉ cần đi học ở trường giỏi, tôi cần phải thành công trong mọi lãnh vực - từ các hoạt động tập thể đến chạy đua, mọi điều. Tôi cần phải đoạt được cúp, phải thành công, phải được giải, giải quốc gia, mọi thứ. Tôi rất ganh đua. Tôi vào trường y và trở thành bác sĩ. Chắc một số em biết rằng trong

ngành y, giải phẫu mắt là một trong những chuyên khoa khó vào nhất. Tôi cũng vào được và được học bổng nghiên cứu của NUS phát triển tia laser để chữa bệnh mắt.

Trong khi nghiên cứu tôi có hai bằng phát minh- một về dụng cụ y khoa và một về tia lasers. Nhưng các em có biết không, tất cả các thành tựu này không mang lại cho tôi sự giàu có. Sau khi hoàn tất MOH, tôi quyết định rằng theo đuổi ngành phẫu thuật mắt mất quá nhiều thời gian trong khi ra ngoài làm tư kiếm được nhiều tiền hơn. Nếu các em để ý, vài năm qua, ngành thẩm mỹ đang lên, kiếm được khối tiền. Vì vậy, tôi quyết định bỏ ngành giải phẫu mắt giữa chừng và nhảy qua mở trung tâm giải phẫu thẩm mỹ trong tỉnh.

Các em có biết, rất mâu thuẫn, một người có thể không vui vẻ khi trả \$20 cho một bác sĩ tổng quát, nhưng cũng chính người đó **không ngần ngại trả** \$10,000 để hút mỡ bụng, \$15,000 cho sửa ngực, vv... và vv. Không cần phải suy nghĩ nhiều, phải không? Tại sao lại muốn thành bác sĩ tổng quát mà không là bác sĩ thẩm mỹ? Do vậy, thay vì chữa bệnh, tôi quyết định trở thành người sửa sắc đẹp. Công việc làm ăn rất khấm khá. Bệnh nhân mới đầu chờ đợi một tuần, rồi 3 tuần, sau lên một tháng, 2 tháng, đến 3 tháng. Quá nhiều bệnh nhân. Tôi choáng váng. Tôi mượn một bác sĩ, hai bác sĩ, ba bác sĩ, rồi bốn bác sĩ. Chỉ trong vòng năm thứ nhất, chúng tôi đã lên hàng triệu phú.

Nhưng chẳng thế nào là đủ vì tôi trở nên mê muội. Tôi bắt đầu khuếch trương tới Nam Dương, thu hút các “tai-tais” những người muốn có cuộc giải phẫu trong chớp mắt. Cuộc sống thật lên hương.

Tôi làm gì với mớ tiền dư thừa? Cuối tuần tôi tiêu khiển ra sao? Thông thường tôi đến tụ tập tại câu lạc bộ đua xe hơi. Tôi sắm riêng cho tôi một chiếc xe đua. Chúng tôi đến Sepang ở Mã Lai và đua xe. Cuộc sống của tôi là thế đó. Với mớ tiền mặt, tôi sắm chiếc Ferrari. Lúc đó chiếc 458 chưa ra, chỉ có chiếc 430. Một người bạn học cũ của tôi làm ngân hàng. Anh ta mua chiếc màu đỏ mà anh mong muốn từ lâu. Tôi sắm chiếc màu bạc.

Tôi làm gì sau khi có chiếc xe? Đến lúc mua nhà, xây cửa. Chúng tôi bắt đầu tìm kiếm đất để xây nhà nghỉ mát. Tôi đã sống cuộc đời như thế nào? Chúng tôi nghĩ rằng phải cần hòa nhập với những người giàu có, nổi tiếng. Chúng tôi bắt đầu giao tiếp với mỹ nhân, người giàu sang và danh tiếng, như hoa hậu thế giới hay người sáng lập mạng internet, ăn uống ở mọi nhà hàng kể cả nhà hàng nổi tiếng của đầu bếp Michelin.

Tôi đã có được mọi thứ trong cuộc sống, đến tột đỉnh của sự nghiệp và tất cả. Đó là tôi của một năm trước đây. Lúc ở trong câu lạc bộ thể thao, tôi nghĩ tôi đã chế ngự được mọi chuyện và đạt đến đỉnh vinh quang.

Nhưng tôi lầm. Tôi không chế ngự được mọi chuyện. Khoảng tháng 3 năm ngoái, đột nhiên tôi **bắt đầu bị đau lưng**. Tôi nghĩ chắc tại tôi thường vận động mạnh. Tôi đi đến SGH và nhờ bạn học làm MRI để xem chắc

là không bị trật đốt sống hay thứ nào khác. Tối hôm đó, anh ta gọi tôi và cho biết tùy sống thay đổi trong cột sống của tôi. Tôi hỏi như thế nghĩa là sao? Tôi biết nó có nghĩa như thế nào nhưng không thể chấp nhận sự thật. Tôi gần như muốn nói “anh nói thiệt sao?” tôi đang sắp sửa chạy đi tập thể dục. Ngày hôm sau chúng tôi có nhiều khám nghiệm hơn- PET scans- và họ tìm thấy tôi đang ở thời kỳ thứ tư của ung thư phổi. Tôi nghĩ “từ đâu mà ra thế này?”. Ung thư đã lan tới não, cột sống và nội tuyến. Các em biết, có lúc tôi hoàn toàn nghĩ mình đã chế ngự được tất cả, đã đạt đến tột đỉnh của cuộc sống, nhưng kể đó, tôi mất tất cả.

Đây là bản CT scan của phổi. Nhìn vào, mỗi chấm đều là nang ung thư. Và thật sự, tôi có cả chục ngàn nang trong phổi. Tôi được cho biết, **ngay cả với hóa trị**, tôi cũng **chỉ còn được 3,4 tháng** tôi đa. Cuộc sống tôi bị nghiền nát, dĩ nhiên rồi, làm sao tránh khỏi? Tôi chán nản, tuyệt vọng, tưởng rằng mình đã có mọi thứ trước đây.

Điều mâu thuẫn là mọi thứ tôi có được - sự thành công, cúp thưởng, xe cộ, nhà cửa, tất cả những thứ mà tôi nghĩ đã mang hạnh phúc đến cho tôi; khi tôi xuống tinh thần, tuyệt vọng, không mang đến cho tôi niềm vui. Tôi chẳng thể ôm chiếc Ferrari mà ngủ. Chuyện đó không thể xảy ra. Chúng không mang lại một sự an ủi nào trong những tháng cuối cùng của cuộc đời tôi. Vậy mà tôi đã tưởng những thứ này là hạnh phúc; không phải vậy. Điều thật sự mang lại cho tôi niềm vui trong mười tháng cuối cùng là tiếp xúc với người thân, bạn bè, những người chân thành chăm sóc tôi, cười và khóc cùng tôi. Họ có thể nhìn thấy sự đau đớn, chịu đựng

mà tôi phải trải qua. **Đây thật sự mang lại hạnh phúc cho tôi.** Những thứ tôi sở hữu, đáng lý ra mang lại hạnh phúc, nhưng không, tôi đã chẳng cảm thấy vui khi nghĩ đến.

Các em có biết, Tết sắp đến. Trước đây, tôi thường làm gì? À, thì tôi thường lái chiếc xe hào nhoáng của mình một vòng, thăm viếng họ hàng, phô trương với bạn bè. Tôi tưởng đó là niềm vui, thật sự vui. Nhưng các em có nghĩ họ hàng, bạn bè tôi đang chặt vật kiếm sống có thể chia sẻ niềm vui cùng tôi khi thấy tôi khoe khoang chiếc xe bóng loáng? Chắc chắn là không. Họ sống khó khăn, đi xe công cộng. Thật sự những gì tôi làm chỉ khiến họ thêm ganh ghét, thậm chí có khi thành thù hận.

Những thứ này chúng ta gọi là **đối tượng của sự ganh tị.** Tôi khoe khoang để lấp đầy sự kiêu hãnh và cái tôi của mình. Chúng chẳng mang lại niềm vui cho bạn bè, cho người thân như tôi tưởng.

Để tôi chia sẻ với các em một câu chuyện khác. Khi tôi bằng tuổi các em, tôi ở khu King Edward VII. Tôi có một người bạn khá lạ lùng đối với tôi. Cô ta tên là Jennifer. Chúng tôi vẫn là bạn thân của nhau. Khi chúng tôi thả bộ, nếu cô ta thấy một con ốc sên trên đường, cô ta sẽ nhặt nó lên và đặt lại trong thảm cỏ. Tôi thắc mắc tại sao phải làm như thế? tại sao phải để bản tay? chỉ là một con ốc sên. Sự thật là cô ta đã cảm được cho con ốc có thể bị đạp nát chết. Đối với tôi, **nếu không tránh đường** thì đáng bị đạp nát, chỉ là luật tự nhiên thôi. Đối ngược nhau quá, phải không?

Tôi được huấn luyện thành bác sĩ để có từ tâm, đồng cảm. Nhưng tôi không có. Sau khi tốt nghiệp y khoa, tôi làm việc ở khoa ung thư tại NYH. Hàng ngày, tôi chứng kiến cái chết trong khoa ung thư. Tôi nhìn thấy tất cả đau đớn mà bệnh nhân phải chịu đựng. Tôi thấy tất cả các thuốc giảm đau, và họ cứ vài phút phải bấm vào người. Tôi thấy họ vật lộn với hơi thở cuối, thấy tất cả. Nhưng đây chỉ là một công việc. Tôi đến bệnh xá mỗi ngày lấy máu, cho thuốc nhưng bệnh nhân có “thật” đối với tôi không? Không. Tôi chỉ làm công việc và nóng lòng về nhà để làm việc riêng của mình.

Sự đau đớn, chịu đựng của bệnh nhân có “thật” không? Không. Dĩ nhiên là tôi biết tất cả các từ ngữ chuyên môn để mô tả về sự đau đớn mà họ phải trải qua, nhưng thật sự tôi không hề “cảm” được cho đến khi tôi trở thành bệnh nhân. **Mãi đến bây giờ, tôi mới thật sự hiểu được cảm giác của họ.** Nếu các em hỏi tôi, nếu được làm lại cuộc đời, tôi có muốn thành một người bác sĩ khác không. Tôi sẽ trả lời các em là Có. Vì bây giờ tôi thật sự hiểu được họ. **Tôi phải trả giá đắt cho bài học này.**

Ngay khi các em vào năm thứ nhất, bắt đầu hành trình để trở thành nha sĩ giải phẫu, cho phép tôi thử thách các em hai điều.

Hiển nhiên, tất cả các em ở đây sẽ bắt đầu đi làm tư. Các em sẽ thành giàu có. Tôi bảo đảm với các em rằng, chỉ trông rằng, các em kiếm được bạc ngàn, mớ tiền không tưởng được. Và thật ra, không có gì sai trái với thành công, giàu có, tuyệt đối không gì sai trái. Điều phiền toái duy nhất là nhiều người chúng ta, như bản thân tôi, **không thể kiềm**

chế được.

Tại sao tôi nói như vậy? Bởi vì càng tích tụ, càng có nhiều, tôi lại muốn nhiều hơn. Càng ham muốn, tôi càng trở nên mê muội. Như tôi đã đề cập trước đây, tôi muốn sở hữu nhiều hơn, đạt tới đỉnh vinh quang như xã hội muốn đào tạo chúng ta. Tôi trở nên mê muội đến nỗi mà chẳng còn việc gì thành vấn đề đối với tôi nữa. Bệnh nhân chỉ là một nguồn lợi tức và tôi vắt cạn từng xu từ họ.

Nhiều khi chúng ta quên đi mình cần phục vụ ai. Chúng ta lầm lạc đến nỗi chẳng phục vụ ai cả ngoài chính mình. Điều đó đã xảy ra với tôi. Dù là ở y hay nha khoa, tôi có thể nói với các em ngay bây giờ rằng, trong khi khám bệnh, đôi khi chúng ta khuyên bệnh nhân chữa trị bệnh không hẳn có, không rõ rệt và ngay cả khi không cần thiết.

Ngay tại thời điểm này, tôi biết ai là bạn tôi, chân thành lo lắng cho tôi và ai chỉ muốn làm tiền tôi bằng cách bán buôn “hy vọng” cho tôi. Chúng ta **đánh mất lương tâm** vì chúng ta chỉ muốn kiếm tiền.

Tệ hại hơn, tôi có thể kể cho các em nghe, vài năm vừa qua, chúng tôi đã nói xấu đồng nghiệp, “đổi thủ” của chúng tôi và không hề thấy khó chịu. Nếu hạ thấp được họ xuống để nâng mình lên, chúng tôi làm. Điều đó đang xảy ra trong ngành y, nha và ở mọi nơi. Tôi thử thách các em không để đánh mất lương tâm mình. Tôi trả giá đắt cho bài học. Và tôi hy vọng các em sẽ không bao giờ phải như vậy.

Điều thứ nhì, về số lượng bệnh nhân, dù ở bệnh viện công hay tư. Tôi có thể kể cho các

em nghe, khi tôi làm trong bệnh viện, với chồng hồ sơ bệnh lý, tôi chỉ muốn làm cho xong càng nhanh, càng tốt. Tôi chỉ muốn họ ra khỏi phòng khám bệnh của tôi càng nhanh, càng tốt vì có quá nhiều bệnh nhân. Thực tế là vậy. Đây chỉ là một công việc, một công việc thường nhật. Lúc đó, tôi có thật sự biết về cảm xúc của bệnh nhân của tôi như thế nào không? Không. Sự sợ hãi, nỗi lo âu của họ, tôi có thật sự hiểu điều gì họ đang trải qua không? Không, mãi cho đến khi sự việc xảy ra với tôi. Tôi nghĩ rằng đây là một lỗi lầm lớn nhất trong xã hội của chúng ta.

Chúng ta được huấn luyện để trở thành lương y, nhưng chúng ta không cảm được cho bệnh nhân. Tôi không đòi hỏi các em phải xúc động, vì như vậy cũng không chuyên nghiệp, mà chỉ hỏi chúng ta có thật sự cố gắng tìm hiểu nỗi đau đớn của họ không? Phần lớn là không, tôi có thể chắc chắn như vậy. Do đó, tôi thử thách các em luôn đặt mình vào cương vị của bệnh nhân.

Bởi vì sự đau đớn, nỗi lo lắng, sợ hãi rất thực với họ mặc dù không thực đối với các em. Ngay hiện giờ, tôi đang chữa hóa trị lần thứ 5. Tôi có thể cho các em biết nó rất kinh khủng. **Hóa trị là thứ mà các em không muốn ngay cả kẻ thù của mình phải trải qua vì bị hành, đau đớn, ói mửa. Cảm giác khủng khiếp!** Và bây giờ, với chút năng lực còn lại, tôi tìm đến các bệnh nhân ung thư khác vì tôi thật sự hiểu được họ đau đớn, chịu đựng như thế nào. Hơi muộn màng và ít ỏi !

Các em có cả tương lai sáng lạn phía trước với tất cả tài năng và nhiệt huyết. Tôi thử thách các em, ngoài bệnh nhân của mình,

hiểu thêm rằng có nhiều người ngoài kia đang thật sự đau đớn, thật sự khó khăn, đừng nghĩ rằng chỉ có người nghèo mới phải khổ. Điều này không đúng. Những người nghèo khó vốn sẵn không có gì, họ dễ dàng chấp nhận. Do đó, họ hạnh phúc hơn các em và tôi. Nhưng có nhiều người đang đau khổ về tâm thần, thể xác, tình cảm, vật chất vv.vv.. Họ có thật. Chúng ta lựa chọn làm lơ hoặc chúng ta không muốn biết đến sự hiện hữu của họ.

Do đó đừng quên, khi các em được thành danh, hãy với tay đến những người cần sự giúp đỡ. Bất cứ việc gì các em làm điều có thể mang đến sự khác biệt lớn cho họ. Bây giờ tôi ở vị trí của người tiếp nhận, tôi hiểu rõ, thấy khác khi có người thật sự chăm lo, khuyến khích mình. Nhờ vậy mà tôi vẫn có thể nói chuyện với các em hôm nay.

Tôi sẽ ngưng với lời sau, trong cuốn sách có tựa đề là “Những ngày thứ ba với Morris”. Có lẽ một số các em đã đọc cuốn này. Mọi người đều biết rằng sẽ có ngày phải chết, chúng ta ai cũng biết như vậy. Nhưng sự thật, không ai tin, vì nếu tin chúng ta đã sống một cách khác. Khi tôi phải đối diện với cái chết, tôi lột bỏ mọi thứ, chỉ tập trung vào thứ thiết yếu. Thật trái ngược rằng, chỉ khi sắp chết thì mình mới biết nên sống như thế nào. Tôi biết điều này nghe qua trông thật mơ hồ, nhưng đó là sự thật và tôi đang trải qua.

Đừng để xã hội bảo ban các em cách sống. **Đừng để môi trường bắt các em phải làm gì. Điều này đã xảy ra cho tôi. Tôi tưởng như vậy là hạnh phúc. Tôi hy vọng các em suy nghĩ lại và sẽ tự quyết định cuộc sống của**

chính các em. Không phải do người khác bảo ban mà là các em quyết định, sống cho mình hay mang đến sự tốt đẹp cho đời sống của người khác. Hạnh phúc thật sự không có được khi chỉ sống cho mình. Sự thật không như tôi đã tưởng.

Tôi xin tóm lược, trong cuộc sống, chúng ta biết sắp xếp thứ tự trước sau càng sớm, càng tốt. Đừng giống như tôi. Tôi không còn cách nào khác và đã phải trả giá đắt cho bài học.

Tất cả đều VÔ THƯỜNG.



Thương Nhớ

Tuệ Sỹ

*Mười lăm năm một bước đường
Đau lòng lữ thứ đoạn trường Cha ơi
Đêm dài tường tượng Cha ngồi
Gối cao tóc trắng rã rời thân con
Phù sinh một kiếp chưa tròn
Chiêm bao hạc trắng hải hùng thiên cơ
Tuần trăng cũ nước tình cò
Lạc loài du tử mắt mờ viễn phương
Tàn canh mộng đỏ vô thường
Bơ vơ quán trọ khói sương dọa dầy*

N.Tr. 76

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

Giới thiệu pháp Thiền Nguyên thủy của Đức Phật

Hòa thượng Thích Minh Châu

Như Lai Thiền trong kinh tạng Pàli, hay "Hành Thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng", là một công trình nghiên cứu chỉ đề cập đến Như Lai Thiền mà không đề cập đến Tổ Sư Thiền. Ở đây chúng tôi hạn chế trong Kinh Tạng Pàli mà không đề cập đến A-tỳ-đàm - Tạng Pàli, với chủ đích muốn giới thiệu cho các Phật tử hiểu rõ Thiền nguyên thủy là gì, trước hết là ngang qua kinh nghiệm bản thân của đức Phật khi Ngài chưa thành Đạo, khi Ngài thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp và cuối cùng khi Ngài nhập Niết-bàn. Tiếp đến chúng tôi giới thiệu pháp môn Thiền ngang qua những lời dạy của Ngài trong kinh điển, chú trọng giới thiệu pháp môn Thiền như là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng có thể ứng dụng ngay trong đời sống hiện tại, vừa là một tiến trình đưa đến giải thoát và giác ngộ. Cuối cùng, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn Thiền: Pháp môn Anapànasati, niệm hơi thở vô hơi thở ra, một Pháp môn Thiền nguyên thủy do đức Phật giảng dạy, một pháp môn Chỉ quán, Định Tuệ song tu mà mọi người có thể thực hành, ngay trong hiện tại đối với bản thân mình.

Mọi trình bày của chúng tôi đều nêu rõ xuất xứ, trích từ trong Kinh tạng Pàli nào, để xác chứng đó là những lời dạy của đức Phật, chứ không phải là những sản phẩm tưởng tượng của diễn giả, và giúp cho những ai muốn tự mình nghiên cứu tư liệu cũng có thể truy

nguyên đến nguồn gốc một cách chính xác.

Trước hết, chúng tôi xin trình bày: *Những kinh nghiệm cá nhân của đức Phật về Thiền.*

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: Giới Định Tuệ.

Kinh nghiệm Thiền đầu tiên của đức Phật là khi Ngài đến học đạo với Alara Kalama về pháp môn Vô-sở-hữu-xứ, và học đạo với Uddaka Ramaputta về pháp môn Phi-tưởng Phi-phi-tưởng-xứ. Hai pháp môn Thiền ngoại đạo, Ngài học, Ngài hành, Ngài chứng và được hai vị ngoại đạo sư xác nhận là đã thật chứng.

Nhưng Ngài nhận thấy hai pháp môn ấy không đem đến giải thoát nên Ngài đã bỏ đi. Hai vị ngoại đạo sư ấy xác nhận: "Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiện giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú. Pháp mà hiện giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố. Pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiện giả biết; Pháp mà hiện giả biết, chính Pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, hiện giả là như vậy; hiện giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, hiện giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này". Như vậy, này các Tỷ-kheo, Alara Kalama là đạo

sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của người ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Nay các Tỷ-kheo, rồi ta tự suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ. Như vậy, nay các Tỷ-kheo, Ta không tôn kính Pháp này, và từ khước pháp ấy, Ta bỏ đi" (*Trung Bộ Kinh*).

Kinh nghiệm thứ hai là kinh nghiệm của đức Phật khi chưa thành Đạo, Ngài muốn đoạn trừ các dục, nhưng vì Ngài chưa hành Thiền, nên chưa đoạn trừ được tham sân si, như đoạn kinh sau đây nêu rõ: "Này Mahànàma, thuở xưa, khi Ta còn là vị Bồ-tát, chưa chứng được Bồ-đề, chưa thành Chánh đẳng, Chánh giác, Ta khéo thấy như thật chánh kiến: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây nhiều hơn". Dầu ta khéo thấy với như thật chánh kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh, hay một pháp nào khác cao thượng hơn, và như vậy, Ta biết rằng ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chánh quán: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, và sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn". Và ta chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh, hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta mới khỏi các dục chi phối" (*Trung Bộ Kinh*).

Kinh nghiệm này nêu rõ, chỉ một mình như thật quán các dục là vui ít khổ nhiều chưa đủ, phải có hành Thiền, tức là chứng được hỷ lạc do ly dục sanh mới có thể nhiếp phục và đoạn trừ các dục. Chính do kinh nghiệm

này, đức Phật sau này đã hành Thiền định để nhiếp phục các dục và đã thiết lập pháp môn Giới Định Tuệ, trong ấy có Thiền để đưa hành giả đi đến giác ngộ giải thoát.

Kinh nghiệm thứ ba của Sa-môn Gotama là khi tu hành sáu năm khổ hạnh đã xong, Ngài nhận thấy khổ hạnh không đưa con người đến giác ngộ và giải thoát, nên Ngài đã từ bỏ khổ hạnh và đi đến Uruvela.

Tại đây, Ngài tìm thấy một địa điểm khả ái, có con sông trong sáng chảy gần, một khóm rừng thoải mái, một trú xứ thuận tiện để hành Thiền. Ngài chọn lựa địa điểm ấy và quyết định ngồi xuống tại đấy để tu trì. Nhưng ba ví dụ đã khởi lên, giúp Ngài hiểu rõ phải hành Thiền như thế nào mới có kết quả.

Ví dụ thứ nhất, một người cầm lửa lấy một khúc cây đâm ướt đầy nhựa sống, đặt vào trong nước rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa. Lẽ dĩ nhiên, với điều kiện này, lửa không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ hai cũng giống như trên, lần này khúc cây vẫn đâm ướt, vẫn đầy nhựa sống, nhưng được vớt ra khỏi nước, nếu có cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa, lẽ dĩ nhiên với điều kiện này lửa cũng không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ ba nói đến khúc cây không có nhựa, được vớt khỏi nước, và đặt trên đất khô. Nếu người này cọ xát khúc cây ấy với dụng cụ làm lửa, thì lửa có thể hiện ra. Ví dụ này giới thiệu cho Sa-môn Gotama rõ là muốn hành Thiền cho có hiệu quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp mới hy vọng chứng quả như đã ghi trong đoạn kinh Trung Bộ:

Này Aggivessana, những tôn giả Sa-môn hay

Bà la môn nào sống không xả ly các dục vọng về thân, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy không có thể chứng được Vô thượng Chánh đẳng giác... Nếu tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn nào sống xả ly các dục vọng về thân... và nội tâm đã được khéo đoạn trừ, đã được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy có thể chứng được tri kiến Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác."

Ba ví dụ trên đã giới thiệu cho Sa-môn Gotama biết là muốn hành Thiền cho có kết quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp. Do vậy, sau này khi dạy về hành Thiền điều kiện tiên quyết của hành Thiền phải làm là "ly dục, ly bất thiện pháp". Còn đắm say các dục, còn làm các hạnh bất thiện, thì không thể hành Thiền cho có kết quả. Những kinh nghiệm quý báu này điều được đức Phật áp dụng khi Ngài giảng dạy về Thiền.

Một kinh nghiệm nữa đến với Sa-môn Gotama: Sau khi tu hành khổ hạnh trong 6 năm không có kết quả, Ngài tự hỏi có con đường nào khác có thể đưa Ngài đến giác ngộ, và sau đây là những lời ghi nhận của Ngài khi Ngài hướng tìm một con đường khác, như đã ghi trong Đại kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh:

Nhưng ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có con đường nào khác đưa đến giác ngộ?."

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: Ta biết, trong khi phụ thân Ta, dòng họ Thích Ca, đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây Diêm phù đề. Ta ly dục ly bất

thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có tứ, khi an trú như vậy Ta nghĩ: Theo con đường này có thể đưa đến giác ngộ chăng? Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: Đây là con đường đưa đến giác ngộ."

Với kinh nghiệm này, Sa-môn môn Gotama thực hành Thiền định chứng Sơ thiền, Thiền thứ hai, Thiền thứ ba, Thiền thứ tư. Rồi đến Thiền thứ tư, Ngài hướng tâm và chứng được ba minh và cuối cùng, Ngài thành Đạo, chứng được Thánh quả, thành bậc Chánh giác.

Chúng tôi ghi chép sau đây kinh nghiệm hành Thiền, chứng đạo của Ngài như đã được ghi trong Đại Kinh Saccaka:

Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm có tứ. Này Aggivessana, như vậy là thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả niệm xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta."

Rồi với tâm định tĩnh trong Thiền thứ tư ấy, Sa-môn môn Gotama hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiên nhãn minh, đến Lưu tận minh:

Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: Ta đã giải thoát." Ta đã biết: Sanh đã tận, phàm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm. Không còn trở lui trạng thái này nữa." Đây Aggivessana, đó là Minh thứ ba, Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt minh sanh, mê tối diệt ánh sáng sanh, do ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần"(Trung Bộ Kinh).

Sau khi đức Phật thành Đạo, nếp sống đặc biệt của Ngài như đã được diễn ra trong Kinh tạng Pàli là thuyết pháp độ sanh, và hành Thiền giải thoát. Thật sự ở nơi đây hai hình ảnh linh động nhất của bậc giáo chủ đạo Phật là thuyết Pháp và hành Thiền. Trong đời sống hàng ngày của đức Phật, ngoài trách nhiệm thuyết Pháp độ sanh, đức Phật hoàn toàn sống đời sống hành Thiền. Buổi sáng đi khất thực, độ ngọc xong, Ngài đi sâu vào rừng núi để hành Thiền. Buổi chiều, đức Phật thường từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, tức là buổi chiều Ngài cũng hành Thiền. Ban đêm, trong canh một Ngài đi kinh hành. Trong canh hai, Ngài đi kinh hành và ngồi Thiền. Canh ba, Ngài nằm nghỉ với dáng nằm con sư tử. Ngài thức dậy, lại đi kinh hành và ngồi Thiền. Khi Ngài nhập Niết bàn, Ngài cũng từ nơi cảnh Thiền định mà nhập Niết bàn: *Xuất Thiền thứ tư, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất thiền thứ hai, Ngài nhập định Sơ Thiền. Xuất Sơ Thiền, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất Thiền*

thứ hai, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ tư. Xuất Thiền thứ tư, Ngài lập tức Nhập diệt"(Trung Bộ Kinh).

Và chúng ta thường gặp hai lời khuyên này của đức Phật cho các Tỷ-kheo xuất gia: *Này các Tỷ-kheo, khi các người hội họp lại, thường có hai việc phải làm: một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ im lặng của một bậc Thánh"(Trung Bộ Kinh).* Và sự im lặng của các bậc Thánh ở đây là hành Thiền.

Lời dạy thứ hai là lời khuyên hành Thiền của đức Phật: *Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trồng. Này các Tỷ-kheo, hãy tu Thiền, chớ có phóng dật, chớ có sanh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các người." Và khi sắp Niết-bàn, đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một Tỷ-kheo tối thắng là tu Thiền định, Thiền quán:*

Và này Ananda, ở đời Tỷ-kheo quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ.... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ưu ở đời. Như vậy này Ananda, Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một vị khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta"(Trường Bộ Kinh, Kinh Đại Bát Niết Bàn).

Lời dạy này của đức Phật chính là một lời khuyên tu Thiền và hành Thiền.

Với một bậc Đạo sư, trước khi thành Đạo đã có nhiều kinh nghiệm về Thiền như vậy, đã

khám phá ra con đường Giới Định Tuệ đưa đến giác ngộ giải thoát, trong ấy Thiền chiếm một vị trí quan trọng, cho đến khi thành Đạo và nhập Niết-bàn, cũng đều là những kinh nghiệm bản thân về Thiền định. Hơn nữa, từ khi thành Đạo cho đến khi nhập Niết-bàn, Ngài sống một đời sống hằng ngày hành Thiền để hiện tại lạc trú và sách tấn các đệ tử tu hành, cho đến trong suốt 45 năm thuyết pháp, lời giảng dạy của Ngài chính là hành Thiền. Đến giờ phút gần nhập Niết-bàn, lời khuyến khích cuối cùng cho các đệ tử cũng là những lời khích lệ hành Thiền. Đối với một bậc Đạo sư như vậy, tự nhiên hành Thiền chiếm một địa vị vừa ưu tiên, vừa quan trọng trong những kinh điển Ngài dạy.

Vậy nay, chúng ta hãy tìm hiểu Thiền là gì, và hành tướng của Thiền là như thế nào? Chữ Thiền từ chữ Pali là Jhāna, từ chữ Sanskrit là Dhyāna, được Ngài Buddhaghosa định nghĩa như sau: "Aramman, ùpanijjhānato paccanika - jhāpanato và jhapam" (*Thanh Tịnh Đạo*, 150) nghĩa là do Thiền trên các đối tượng lựa chọn, và do đốt cháy những gì đối nghịch nên gọi là Thiền. Như vậy, Thiền là có nghĩa lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, tiêu hủy các pháp đối nghịch, ở đây, chỉ cho các triền cái và các kiết sử phiền não.

Định nghĩa về Thiền trong các kinh điển thường lồng vào trong khung cảnh Giới Định Tuệ, và đề cập đến Định tức là Thiền định, tức là Thiền. Những định nghĩa này có rất nhiều chi tiết và ví dụ, và có thể được phân tích thành những giai đoạn như sau:

- Sửa soạn hành Thiền

- Đoạn trừ các triền cái
- Chứng Sơ thiền cho đến Tứ thiền

A. Sửa soạn hành Thiền

Sau khi thành tựu Giới uẩn, nghĩa là thành tựu hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác, hành giả: "Lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khát thực và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt". (*Kinh Trung Bộ*).

Trong sự sửa soạn hành Thiền, chúng ta thấy rõ hành giả phải giữ Giới, tức là phải sống một nếp sống trong sạch và lành mạnh, mới có thể hành Thiền. Nói một cách khác, hành Thiền chỉ có hiệu quả khi nếp sống của hành Thiền là phải ly dục, ly bất thiện pháp. Những ai ăn nhiều, ngủ nhiều, tất nhiên khó hành Thiền; những ai say đắm năm dục, say đắm về rượu men rượu nấu, làm các hạnh bất thiện về thân, về lời, về ý, tất nhiên khó hành Thiền. Nói tóm lại, người hành Thiền phải sống một đời sống lành mạnh và trong sạch, thời hành Thiền mới có kết quả.

B. Đoạn trừ các Triền cái

Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gọi rửa tâm hết dục tham. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gọi rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gọi rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gọi rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát ly khỏi nghi ngờ,

không phân vân lưỡng lự, gội rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp"(Kinh Trung Bộ).

Năm triền cái này có khả năng làm uế nhiễm tâm và làm yếu ớt trí tuệ, nên phải trừ khử để được sáng suốt và để trí tuệ được phát triển. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật có nêu rõ những pháp giúp đoạn trừ năm triền cái này:

Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi và dục tham đã sanh được đoạn tận... Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận... Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ-kheo, hôn trầm nhụy miên chưa sanh không sanh khởi, hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn tận... Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, hay nghi hoặc đã được sanh đoạn tận."

Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp, những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: Ta trước kia mắc nợ nên ta làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được các nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi vợ." Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục." Người ấy nhờ vậy được sung

sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục, người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn." Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại." Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm." Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Cũng vậy này các Tỷ kheo, vị Tỷ-kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Này các Tỷ kheo, cũng như không mắc nợ, như không bị bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như được đất lành yên ổn, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái, khi chúng được diệt trừ."

Như vậy đối với người hành Thiền, năm

triền cái có tác dụng như một gánh nặng, như một trói buộc và giải thoát chúng có nghĩa là làm vơi nhẹ những gánh nặng và làm giải tỏa những trói buộc. Khi năm triền cái đã đoạn trừ, người hành Thiền mới thật sự bước vào Thiền định, do một tiến trình diễn tiến như sau, như được diễn tả trong kinh Trường Bộ: *Khi quán tự thân đã xả lý năm triền cái, hân hoan sanh. Do hân hoan nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an, do thân khinh an lạc thọ sanh. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh."*

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Nàng Lọ Lem

Ngày xưa ngày xưa, có một thiếu nữ mồ côi mồ cút nhà lại nghèo khó, phải đi làm thuê cho người ta. Quần quật suốt ngày trong bếp, đầu tắt mặt tối, người thiếu nữ có nhan sắc khá mặn mà này biến thành một cô gái lọ lem. Và người ta gọi nàng là “Nàng lọ lem.”

Thời xa xưa, khi cánh cổng nhà trời còn mở rộng, chư tiên hay xuống trần dạo chơi và làm phúc, thấy hoàn cảnh của cô bé đáng thương, một bà tiên động mỗi từ tâm, bà hiện ra và dặn dò cô hãy tìm cho được một trái dưa gang còn xanh, bốn con chuột bạch và một chú cào cào thật to, nàng lọ lem y lời.

Một đêm trăng sáng, hoàng thái tử mở hội hoa đăng để kén vợ, các cô gái đẹp nhất, đẹp

nhì, đẹp ba, đẹp tư, đẹp năm... trong nước đều được mời đến, các cô gái đẹp nhất xứ được khiêu vũ cùng hoàng tử, còn các cô gái khác thì đã có các vương tôn công tử con nhà danh gia vọng tộc thù tiếp. Chỉ có nàng Lọ Lem hiền hậu đáng thương của chúng ta là nước mắt doanh trông đang loay hoay với hàng tá nồi niêu, soong chảo.

Bà tiên nhân hậu liền vung chiếc đĩa thần lên. Trái dưa gang hóa thành một cỗ xe kết đầy hoa hồng đỏ, trắng, bốn con chuột bạch biến thành bốn con ngựa hùng dũng, chú cào cào trở nên một anh chàng kỳ mã hầu cận rất ư là oai phong... Bộ y phục hội hám dính đầy dầu mỡ của nàng Lọ Lem hóa thành một bộ y phục khiêu vũ rất hợp thời trang, sức nức mùi hoa lài, hoa bưởi, hoa dạ lý... Người đẹp “Lọ Lem” của chúng ta bèn lên đường tiến thẳng đến hoàng cung. Cả đại hội đều ngây ngất và sững sốt trước sự xuất hiện của Lọ Lem, các chàng trai nhìn nàng với vẻ trù mến chiêm ngưỡng, các cô gái tức tối ganh tỵ. Hoàng thái tử nghiêng mình trước xe tứ mã, đưa tay xin phép được dìu người ngọc xuống. Và Lọ Lem cùng chàng khiêu vũ cho đến khi chuông đồng hồ gõ mười hai tiếng. Sức nhớ lời bà tiên dặn, Lọ Lem hối hả từ giả hoàng tử leo lên xe và cho phi nước đại giữa ánh mắt nuối tiếc của hoàng tử.

Chiếc xe vừa khuất sau một khúc quanh, thì Lọ Lem “mèo lại hoàn mèo.” Nàng Lọ Lem của chúng ta đứng bơ vơ giữa đường dưới ánh trăng... tay trái cầm một cái lồng nhốt bốn con chuột bạch, tay phải ôm trái dưa gang và chú cào cào thì nhảy chơi chơi trong túi áo.

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: