

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 298, NĂM THỨ 24

THÁNG 5-2019



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>Đạo Phật như bát nước chè</u>	BBT	3
<u>Lược sử Phật Giáo</u>	Edward Coze - Ng~ Minh Tiến dịch	4
<u>Pháp Cú 350</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	8
<u>Hư Hư Lục: Hóa thân Bồ Tát</u>	Thích Nữ Như Thủy	9
<u>Thơ: Tiếng nhạc vọng</u>	Tuệ Sỹ	9
<u>Sư suy tàn và sụp đổ của PG TQ</u>	Mimi Lau - Tịnh Thủy	10
<u>Các tục chôn cất của người Tây Tạng</u>	Nguồn: Sưu tầm	15
<u>Tàn mắt chứng kiến cảnh “Thiên Táng” ...</u>	Thiện Sinh	18
<u>Tác dụng của Thiền được lãng xê ...</u>	Bruce Lieberman	22
<u>Thơ: Nu cười Phật tánh</u>	Tâm Nhiên	28
<u>Hư Hư Lục: Ba câu hỏi của đức Vua</u>	Thích Nữ Nh Thủy	29
<u>Thơ: Về nguồn</u>	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	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

Đạo Phật như bát nước chè

Ngày tôi quy y, bốn sư của chúng tôi là Hòa Thượng Thích Thanh Thạnh, Thượng thủ Giáo Hội Tăng Già Bắc Việt Tại Miền Nam, sau khi truyền giới, ngài ban pháp nhũ cho chúng đệ tử: “Đạo Phật như bát nước chè, người biết thưởng thức, nước chè sẽ ngọt, người không biết thưởng thức, vị nó sẽ đắng.”

Tôi đã ăn chay, tụng kinh, niệm Phật luôn làm lạnh lạnh dữ để hưởng được vị ngọt của diệu Pháp như lời bốn sư chúng tôi đã dạy trên 60 năm qua.

Gần đây tôi nghiệm ra rằng cũng bát nước chè ấy, nếu người dùng đặt ra những cung cách để tuân theo sẽ làm cho bát nước chè có những hương vị đặc biệt hơn, chẳng khác nào người ta dọn một mâm cơm với canh với món kho, món xào bày ra trong chén, tô, đĩa sành. Người nông phu sẽ ăn lấy no để có sức ra đồng làm lụng.

Nhưng cũng chừng thức ăn ấy, người ta bày ra với chén sứ, tô sứ, đĩa sứ làm cho người ta thấy đẹp mắt, dùng từ tôn để thưởng thức thức ăn, đương nhiên là sẽ ngon miệng hơn người nông phu ăn lấy no.

Trường hợp bát nước chè cũng như vậy. Cho nên với Đạo Phật, người Phật tử biết trân quý tu tập hàng ngày hoặc tu Thiền, hoặc Tịnh độ hoặc tụng kinh dần dần sẽ thấy rằng giáo lý của đức Phật là Chân lý, tự mình tu học, làm lạnh, lạnh dữ, bỏ thí đều là những việc làm trước tiên là hữu ích cho cá nhân mình.

Thấy người nghèo khó, giúp đỡ họ đồng tiền chén gạo về vật chất tuy có mất đi, nhưng trước tiên là tâm của chúng ta được an vui vì đã được ban vui, cứu khổ người khác.

Nhiều người cho rằng khi chúng ta bố thí, người nhận cảm ơn ta, nhưng thật ra chúng ta cảm ơn họ nhiều hơn, vì nhờ có họ chúng ta mới hành được hạnh bố thí, chúng ta mới có được sự an vui.

BBT/NS/PHẬT HỌC

LUỘC SỬ PHẬT GIÁO

Edward Conze - Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải

MỤC LỤC

Bối cảnh lịch sử và các thời đại trong lịch sử Phật giáo

CHƯƠNG I: Thời kỳ 500 NĂM trước công nguyên

CHƯƠNG II: THỜI KỲ THỨ HAI (TỪ ĐẦU CÔNG NGUYÊN ĐẾN NĂM 500)

CHƯƠNG III: THỜI KỲ THỨ BA (TỪ NĂM 500 ĐẾN NĂM 1000)

CHƯƠNG IV: MỘT NGÀN NĂM CUỐI (TỪ NĂM 1000 ĐẾN NĂM 1978)

Bối cảnh lịch sử và các thời đại trong lịch sử Phật giáo

A. BỐI CẢNH LỊCH SỬ

Tín đồ Phật giáo tin rằng có một con người thật được tôn xưng là đức Phật, hay Đấng Giác Ngộ, đã nhận ra được trí huệ sáng suốt xa xưa, hay nói đúng hơn là từ vô thủy, của con người. Và ngài đã làm được điều này ở Bihar, Ấn Độ, vào khoảng từ năm 600 cho đến 400 trước Công nguyên – thời gian chính xác không được biết.

Trí huệ giác ngộ mà ngài đạt đến có thể trừ đi ba điều bất thiện, cụ thể là:

1. Tránh dùng bạo lực dưới mọi hình thức, từ việc giết hại con người và các loài động vật, cho đến việc gây sức ép về mặt tinh thần để buộc người khác phải suy nghĩ khác đi.

2. Tính vị kỷ, hay nói đúng hơn là sự chấp ngã, nghĩa là cố chấp vào tính hiện hữu của cá nhân mình như một cá thể riêng biệt, được xem như là nguyên nhân của tất cả mọi đau đớn, khổ não mà con người phải gánh

chịu, và chỉ có thể chấm dứt khi quá trình tu tập giúp đạt đến một trạng thái hoàn toàn vô ngã, hay còn được gọi bằng một thuật ngữ Phật giáo là Niết-bàn.

3. Sự chết, là một trạng thái mê lầm có thể vượt qua được bởi những ai đạt đến chỗ không còn sự chết, bước vào ngưỡng cửa vô sanh.

Ngoài việc đưa ra những phương pháp đối trị để loại trừ ba điều bất thiện nêu trên, bản thân đức Phật không hề dựng nên một học thuyết hay những giáo điều cứng nhắc. Thay vì vậy, ngài thu phục được sự tin tưởng hoàn toàn là nhờ vào chính những kết quả đạt được thông qua việc chỉ dạy các đệ tử đi theo một tiến trình tu tập gồm ba phần chính là: giữ giới luật, tu tập thiền định và duy trì sự tỉnh giác.

Về điểm thứ nhất, nói về bạo lực – thuật ngữ diễn đạt ý không dùng bạo lực là ahimsā, thường dịch là bất hại, có nghĩa là tránh tất cả mọi hình thức làm tổn hại đến sự sống của muôn loài.. Chỉ xét riêng về điểm này, Phật giáo là một trong những phong trào chống lại những thế lực chuyên chế tàn bạo nổi lên vào khoảng 3000 năm trước Công nguyên, với những dự án phát triển công nghiệp và hoạt động quân sự đã dẫn đến sự lan tràn, thường là vô nghĩa, của bạo lực và hủy hoại sự sống.

Ngay từ những thời kỳ phát triển rất sớm, nền văn minh con người vốn đã đi kèm với

những sóng gió của việc tranh giành quyền lực và của cải vật chất. Từ khoảng năm 600 trước Công nguyên, một trong những đợt sóng gió này đã tràn qua khắp châu Á, từ Trung Hoa sang các vùng đảo Hy Lạp trên bờ biển Tiểu Á. Điều này đã thúc đẩy mọi sức mạnh tâm linh của con người phải đứng lên chống lại hệ thống bạo lực đương quyền.

Ở Ấn Độ, sự phản kháng này nổi lên trong một vùng nông nghiệp lúa nước, khác với các vùng ở về phía tây vốn sống nhờ vào chăn nuôi và trồng lúa mì. Trong khoảng 2000 năm qua, Phật giáo vẫn luôn phát triển mạnh mẽ chủ yếu ở các quốc gia trồng lúa nước và không đáng kể lắm ở những nơi khác. Thêm vào đó, và điều này lại càng khó giải thích hơn, Phật giáo chỉ lan truyền ở những quốc gia mà trước đây đã từng sùng bái các linh vật như rắn hoặc rồng, và chưa bao giờ được truyền vào các nước đã từng ca ngợi việc giết rồng như một chiến công hiển hách, hoặc quy lỗi cho loài rắn như nguyên nhân gây bệnh tật, rủi ro cho con người.

Về điểm thứ hai, liên quan đến tự ngã, trong việc đưa ra sự đối trị với chủ nghĩa cá nhân, Phật giáo chủ yếu nhắm đến tầng lớp thị dân đông đảo. Phật giáo phát triển ở một vùng trên đất Ấn Độ quanh Benares và Patna, nơi thời đại đồ sắt đã sản sinh ra những ông vua đầy tham vọng xuất thân từ quân đội, đã thiết lập các vương quốc mệnh mệnh với nhiều thành phố rộng lớn và sự phát triển rộng rãi việc giao dịch thương mại, có nền kinh tế tiền tệ khá phát triển và tổ chức cai trị hợp lý. Những thành phố mới này đã thay thế các xã hội bộ tộc quy mô nhỏ bằng những khu đô thị có tầm vóc lớn hơn, với tất cả những tội lỗi phi nhân tính, sự chuyên môn hóa, và cả những hỗn loạn về mặt xã hội mà tất yếu phải dẫn đến.

Phần lớn công việc hoằng hóa của đức Phật được thực hiện ở các thành phố lớn, và điều này giúp lý giải cho tính cách tri thức trong lời dạy của ngài, cũng như phong cách thành thị trong ngôn ngữ được sử dụng và tính hợp lý trong các tư tưởng được ngài truyền dạy. Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng ngài là một người chỉ đường, không phải một đấng quyền năng, và rằng mọi sự gợi ý chỉ dẫn đều cần phải được chứng nghiệm, kể cả những chỉ dẫn của chính ngài.

Nhờ được tôi luyện trong một môi trường giáo dục phóng khoáng, các Phật tử luôn đáp lại với những gì chưa được chứng minh bằng cách đặt ra những nghi vấn không mang tính cách đố kỵ, và nhờ vậy mà họ có thể hòa đồng, thích hợp với tất cả những tín ngưỡng phổ biến khác, không chỉ riêng tại Ấn Độ, mà còn là ở khắp những quốc gia mà đạo Phật được truyền đến.

Về điểm thứ ba, liên quan đến cái chết. Có điều gì đó trong vấn đề này mà chúng ta không hoàn toàn hiểu hết được. Rõ ràng là đức Phật chia sẻ một quan niệm vốn đã có từ những giai đoạn rất sớm trong lịch sử loài người, rằng cái chết không phải là một yếu tố bắt buộc phải có trong sự sống chân thật, mà là dấu hiệu cho thấy chúng ta đã có điều gì đó sai lầm. Nói sai lầm, là vì xét về bản thể, chúng ta vốn bất diệt và có khả năng chiến thắng cái chết để đạt đến đời sống vĩnh cửu bằng vào những pháp môn tu tập. Đức Phật cho rằng cái chết dẫn đến là do một sức mạnh của tội lỗi, gọi là Mara.1 Thần chết cám dỗ chúng ta rời xa tự thể chân thật bất diệt, và lôi kéo chúng ta ra khỏi con đường có thể dẫn trở về trạng thái tự do. Dựa trên nguyên tắc “kẻ yếu hơn phải chết”, chúng ta bị trói buộc vào ảnh hưởng sự lôi cuốn của tội lỗi do lòng tham và sự chấp ngã, mà chấp ngã vốn chính là biểu hiện của

lòng tham.

Khi rũ bỏ được mọi sự chấp ngã, chúng ta có thể vượt ra khỏi ảnh hưởng của cái chết, và đạt đến chỗ thoát ra khỏi sự nối tiếp vô tận của những cái chết, không còn bị chúng cướp đi sự sống miên viễn chân thật.

B. PHÂN ĐOẠN CÁC THỜI KỲ PHẬT GIÁO

Cho đến nay Phật giáo đã tồn tại hơn 2.500 năm, và trong suốt thời kỳ này, Phật giáo đã trải qua những thay đổi sâu xa và cơ bản. Để thuận tiện trong việc xem xét, lịch sử Phật giáo có thể được tạm chia thành bốn thời kỳ.

Thời kỳ thứ nhất là thời kỳ Phật giáo nguyên thủy, phần lớn trùng khớp với giai đoạn mà sau này được gọi là Tiểu thừa. Thời kỳ thứ hai được đánh dấu bởi sự phát triển của giáo lý Đại thừa. Thời kỳ thứ ba là sự phát triển của Mật tông và Thiên tông. Các thời kỳ này kéo dài đến khoảng thế kỷ 11. Sau đó Phật giáo không còn sự thay đổi nội tại nào đáng kể nữa mà chỉ tiếp tục duy trì. Và khoảng thời gian 1000 năm gần đây có thể được xem như là thời kỳ thứ tư.

Về mặt địa lý, Phật giáo ở thời kỳ đầu giới hạn gần như chỉ trong phạm vi Ấn Độ. Sang đến thời kỳ thứ hai, Phật giáo bắt đầu cuộc chinh phục sang Đông Á, và bản thân lại cũng chịu ảnh hưởng đáng kể bởi những tư tưởng bên ngoài Ấn Độ. Trong suốt thời kỳ thứ ba, có nhiều trung tâm phát huy một cách sáng tạo các tư tưởng Phật giáo được hình thành bên ngoài Ấn Độ, đặc biệt là ở Trung Hoa.

Về mặt triết học, thời kỳ đầu tập trung vào những vấn đề tâm lý, thời kỳ thứ hai là những vấn đề về bản chất của sự hiện hữu,

và thời kỳ thứ ba là về các vấn đề vũ trụ. Thời kỳ đầu chuyên chú đến việc cá nhân cố gắng tự nhiếp phục tâm ý mình, và sự phân tích tâm lý là phương tiện được dùng để đạt đến sự chế ngự tâm. Thời kỳ thứ hai chuyển sang bản chất tự nhiên của thực thể, hay được gọi là tự tánh; và sự nhận thức của tâm về tự tánh của vạn hữu được xem là yếu tố quyết định để đạt đến sự giải thoát. Thời kỳ thứ ba xem việc điều chỉnh tự thân cho hài hòa với vũ trụ là đầu mối để đạt đến giác ngộ, và sử dụng những phương thức có tính cách màu nhiệm, huyền bí từ thời cổ xưa để làm được điều đó.

Trên phương diện giải thoát, các thời kỳ này khác nhau về quan niệm đào luyện con người. Trong thời kỳ đầu, lý tưởng mà sự tu tập nhắm đến là thánh quả A-la-hán, nghĩa là bậc đã dứt trừ hết ái nhiễm, mọi dục vọng đều dứt sạch, và không còn phải tái sinh trong luân hồi. Thời kỳ thứ hai, mẫu mực được hướng đến là Bồ Tát, người phát nguyện cứu độ toàn thể sinh linh và tin tưởng chắc chắn vào việc tự mình có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn để trở thành một vị Phật. Thời kỳ thứ ba, lý tưởng được nhắm đến là các vị Tát-đạt, người đạt đến sự hòa hợp hoàn toàn với vũ trụ, không còn bất cứ giới hạn nào, và hoàn toàn tự tại trong sự vận dụng những năng lực của vũ trụ trong tự thân cũng như đối với ngoại cảnh.

Những tôn giáo khác có lẽ cũng đều có những thay đổi đáng chú ý như vậy, nhưng điều đặc biệt của Phật giáo là những thay đổi trong mỗi một giai đoạn mới đều được hỗ trợ bởi sự hình thành một loại kinh tạng mới, mặc dù được viết ra nhiều thế kỷ sau khi Phật nhập diệt, nhưng vẫn được xem là lời Phật dạy. Kinh tạng của thời kỳ đầu, đến thời kỳ thứ hai được bổ sung thêm rất nhiều kinh điển Đại thừa, và đến thời kỳ thứ ba là

một số lượng không lồ các kinh Tan-tra. Tất cả những kinh sách xuất hiện về sau này đều vô danh, theo nghĩa là tác giả của chúng không được biết đến. Và việc cho rằng tất cả những kinh sách này đều do chính miệng Phật thuyết sẽ có liên quan đến một quan niệm khá linh hoạt về đức Phật.

Thực ra, trong một quãng thời gian bất kỳ nào đó, những phát triển mới không phải hoàn toàn thay thế hết những cái cũ. Những trường phái cũ vẫn song song tồn tại với những trường phái mới, mặc dù thường phải chịu ảnh hưởng thay đổi rất đáng kể. Phật giáo nguyên thủy trong thời kỳ thứ nhất, khi bước sang thời kỳ thứ hai đã hấp thụ rất nhiều giáo lý của Đại thừa. Và sự tiếp xúc giữa các kinh Tan-tra với kinh điển Đại thừa đã dẫn đến một sự tổng hợp diễn ra tại các trường đại học Bengal và Orissa suốt thời đại Pla. Tập sách này chỉ tập trung vào những đột biến mang tính sáng tạo, và điều đó sẽ là định hướng trong suốt quá trình hình thành tập sách.

Sự phân chia lịch sử Phật giáo thành những giai đoạn 500 năm không chỉ phù hợp với các sự kiện, mà còn được đề cập đến trong nhiều tác phẩm Phật học ra đời vào khoảng đầu Công nguyên. Năm giai đoạn, mỗi giai đoạn là 500 năm, được kể ra như để đánh dấu sự suy yếu liên tục của giáo lý theo thời gian. Và người ta cho rằng, giống như vạn vật ở đời, tăng đoàn Phật giáo và giáo lý rồi cũng sẽ phải chịu sự suy tàn. Trong mỗi thời kỳ, phần tâm linh sẽ sa sút dần. Và sau 2.500 năm, ngọn lửa tâm linh được dự báo là sẽ đi dần đến chỗ sắp tắt hẳn. Cho dù quan sát thực tế có chứng minh được sự suy thoái theo như dự đoán này hay không, nó vẫn có một ảnh hưởng mạnh mẽ về mặt tinh thần đối với tín đồ Phật giáo trong những thời đại tiếp theo sau đó, và chúng ta sẽ vẫn còn

nghe nhắc lại điều này nhiều lần nữa. Câu chuyện về lịch sử Phật giáo quả thật không chỉ toàn một vẻ huy hoàng, mà còn có cả những bi thương nữa.

Đối với các sử gia hiện đại, Phật giáo là một hiện tượng gây khó khăn về mọi mặt cho công việc của họ. Và chúng ta chỉ có thể an ủi họ rằng, Phật giáo không được hình thành để dành cho các sử gia. Họ thiếu hẳn các thông tin chính xác về lịch sử Phật giáo nguyên thủy tại Ấn Độ. Và không những ngày tháng, tác giả, nơi chốn phát sinh của hầu hết các văn bản hiện có đều hầu như hoàn toàn không được biết, mà ngay cả giáo lý đạo Phật cũng tạo cho các sử gia một ấn tượng như là không thỏa mãn và rất khó nắm bắt. Các Phật tử thường có khuynh hướng làm cân bằng một phát ngôn bằng cách đưa ra một phát biểu đối nghịch lại, và chân lý đạt đến không phải bằng cách chọn lựa giữa hai đối nghịch này, mà là sự kết hợp cả hai. Như vậy thì, ngoài việc sử dụng chung các thuật ngữ đặc thù của Phật giáo, còn có điểm chung nào giữa những giáo lý thuộc các trường phái khác biệt nhau chăng? Và có những yếu tố chung nào giữa những người học Phật để có thể cho phép chúng ta gọi chung tất cả là Phật tử?

1. Trong số những yếu tố ổn định hơn cả, sự tổ chức các tự viện là hiển nhiên và đáng chú ý nhất. Sự kế tục của tính tổ chức này là nền tảng hỗ trợ cho mọi điều khác.
2. Tiếp đến chúng ta có một hệ thống những phương pháp thiền định được truyền nối như là một yếu tố bất biến khác. Chính những phép thiền định này đã tạo nên khuôn mẫu cho các thế hệ Phật tử nối tiếp nhau, và hầu như chắc chắn mang lại một hiệu quả khá đồng nhất cho bất cứ ai chịu đặt mình vào trong vòng ảnh hưởng của chúng.

3. Thứ ba, tất cả Phật tử đều hướng đến chỉ một mục đích, và hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân trong toàn thể. Và những điều được thuyết giảng, cũng như công phu thực tế hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tính tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là tính điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với kẻ khác. Trong kinh văn, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị, nghĩa là để trực tiếp cảm nhận. Lời vàng của Phật trong các kinh điển được xác định là mang lại mùi vị an lạc, giải thoát và Niết-bàn. Lễ dĩ nhiên đó là những phẩm chất đặc biệt không dễ gì mô tả được, và chắc chắn sẽ xa lạ với những ai từ chối việc tự mình thể nghiệm trong thực tế.

4. Trong suốt lịch sử của mình, Phật giáo có sự thống nhất của một hệ thống tổ chức, trong đó mỗi một phát triển mới đều diễn ra trong sự kế tục của những gì trước đó. Một con nòng nọc so với con ếch thật vô cùng khác biệt, vậy mà chúng lại là những giai đoạn khác nhau của cùng một loài vật, và đã liên tục tiến hóa từ con này đến con kia. Sự chuyển hóa của Phật giáo chắc hẳn sẽ gây ngạc nhiên cho những ai chỉ nhìn vào kết quả cuối cùng, bị ngăn cách bởi thời gian, đã khác biệt với nhau như giữa con nhộng với con bướm. Thật ra, chúng được liên kết với nhau bởi các giai đoạn chuyển tiếp từ cái cũ đến cái mới mà chỉ có thể nhận ra được qua sự nghiên cứu tường tận. Trong Phật giáo không có gì thực sự là mới. Những gì có vẻ như mới, thật ra chỉ là sự điều chỉnh một cách tinh tế những ý tưởng đã có từ trước kia.

○ ○ ○

Sự phát triển liên tục và truyền thừa thích hợp của giáo pháp luôn hết sức được chú

trọng. Đây không phải là những luận thuyết rối rắm của những kẻ theo chủ nghĩa cá nhân muốn nỗ lực tạo ra sự độc đáo cho riêng mình bằng mọi giá. Trái lại, chúng ta có các bậc thầy đã hình thành nên những bộ phái, trường phái đa dạng khác nhau, và sự truyền thừa qua các đời tổ sư đã duy trì tính liên tục của Phật giáo trong nhiều thế kỷ.

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

350

*Ai vui, an tịnh ý,
Quán bất tịnh, thường niệm,
Người ấy sẽ diệt ái,
Cắt đứt Ma trời buộc*



Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy



Hóa Thân Bồ Tát

Tiếng nhạc vọng

Tuệ Sỹ

Pháp sư Đỗ Thuận, sư tổ của tông Hoa Nghiêm ở Trung Hoa, có nuôi một chú đệ tử thân cận rất lâu. Một hôm chú thị giả này xin phép Ngài đi núi Ngũ Đài để đánh lễ Đức Văn Thù vì nghe đâu Bồ Tát thường hiện thân xuống chốn đó. Ngài Đỗ Thuận không bằng lòng và đọc một bài kệ:

*Du tử mạn ba ba
Đài sơn lễ thổ pha
Văn thù chỉ giá thị
Hà xứ mịch Di Đà.*

Tạm dịch:

*Những chàng du tử lên đền
Đến Đài Sơn lễ những ghềnh đất thô
Di Đà tìm ở chốn mô
Văn Thù kẻ cận hồ đồ không nghe.*

Chú đệ tử vẫn ra đi... bằng ngàn vượt suối một thời gian mới đến núi Ngũ Đài. Chú tha thiết đánh lễ cầu mong được thấy hóa thân của Bồ Tát, lòng thành được đáp ứng, một ông già hiện ra bảo chú:

- Đức Văn Thù nay ở núi Chung Nam, tên Ngài là Đỗ Thuận.

Chú thị giả hỏi hã quay về. Đến cố hương Ngài Đỗ Thuận đã thị tịch.

*Ta nhớ mãi ngày Đông tràn rượu ngọt
Ngày hội mùa ma quỷ khóc chơi vơi
Trưa phố thị nhạc buồn loang nắng nhạt
Chìm hư vô đáy mắt động ngàn khơi
Đây khúc nhạc đưa hồn lên máu đỏ
Bước luân hồi chen chúc cọng lau xanh
Xô đẩy mãi sóng vàng không bến đỗ
Trôi lênh đênh ma quỷ rắc tro tàn
Vẫn khúc điệu tự ngàn xưa ám khói
Ép thời gian thành rượu máu trong xanh
Rượu không nhạt mà thiên tài thêm cát bụi
Thì ân tình ngậy ngát cõi mong manh
Ôi tiết nhịp thiên tài hay quý mị
Xô hồn ta lão đảo giữa tường cao
Trưa dài lắm ta luân hồi vô thủy
Đổi hình hài con mắt vẫn đầy sao*

Trại giam X. 4 Sài Gòn 1979

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

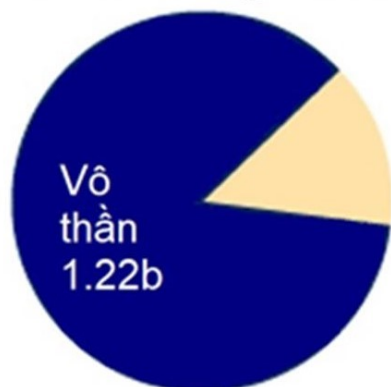


Sự suy tàn và sụp đổ của Phật giáo Trung Quốc: Chính trị và Kiểm tiền nhanh

Mimi Lau | South China Morning Post | Tịnh Thủy (dịch)

Đạo Phật ở Trung Quốc

Dân số Trung Quốc **1.42b**



Những tín
đồ tôn giáo
200m

Những tín đồ tôn giáo



Tín đồ
Phật giáo
Trung
Quốc
100m

Tu sĩ
380,000

Những địa điểm tôn giáo đã đăng kí
144,000

Những chùa viện Phật Giáo
41

Nguồn: Quốc vụ viện, Giáo hội Phật giáo Trung Quốc

Trung Quốc có hàng ngàn tu sĩ Phật giáo nhưng không có nhà lãnh đạo tinh thần có vị thế quốc tế, các nhà sư và học giả nói như thế.

Khi các nhà làm phim đến Thiệu Lâm tự ở Trung Quốc nơi họ đã quay cuốn phim Vô thuật Thiệu Lâm nổi tiếng năm 1986 với sự tham gia của diễn viên Lý Liên Kiệt, họ đã bị sốc khi không tìm thấy một nhà sư nào ở đây.

Tu viện 1.500 năm tuổi, ở dãy núi Tống thuộc tỉnh Hà Nam, nổi tiếng là cái nôi của Phật giáo Thiền tông Trung Quốc nhưng đã bị lãng quên và vùi dập hàng thập kỷ.

Tu viện nổi tiếng này là một trung tâm võ thuật tuy vẫn còn những nét nguyên sơ nhưng phần hồn Phật giáo đằng sau võ thuật đã biến mất, theo cựu nữ diễn viên Hồng Kông Mary Jean Reimer.

“Tu viện bị chiếm giữ bởi lực lượng an ninh nông dân. Ngay cả những lưu hương cũng được niêm phong bằng những tấm ván” Reimer, một tín đồ Phật giáo đang ở Thiệu Lâm cùng chồng là giám đốc Lau Kar-leung.

Reimer cho biết các nhà sư trong phim đều do các học viên võ thuật thủ diễn. Nhiều người trong số họ tiếp tục biểu diễn cho khách đến tham quan chùa sau khi bộ phim trở thành top hit, mặc dù rất ít, nếu có, trong

số họ tuân theo bất kỳ kỷ luật Phật giáo nào, cô nói.

Sự trống rỗng của tu viện phản ánh tình trạng không mấy tốt đẹp chung cho các tổ chức Phật giáo trong cả nước, sự suy giảm vẫn tiếp tục cho đến ngày nay khi truyền thống hàng thế kỷ bị vướng vào các vụ bê bối tham nhũng và sự lãnh đạo của các nhà lãnh đạo tinh thần được quốc tế ghi nhận. Nhưng trong khi tôn giáo là cổ xưa, các nhà quan sát nói, gốc rễ của sự thối rữa gần đây là sự áp bức tôn giáo và sự can thiệp chính trị dưới sự cai trị của cộng sản.

Vụ bê bối

Một trong những cáo buộc tham nhũng gây sừng sốt nhất vừa xuất hiện vào tháng trước và tập trung vào Hòa thượng Thích Học Thành (Shi Xuecheng hay Shi Yongxin), 52 tuổi, người đứng đầu Hiệp hội Phật giáo Trung Quốc (Buddhist Association of China) và là trụ trì chùa Long Tuyên nổi tiếng ở Bắc Kinh.

Sư Học Thành đã từ chức giữa sự phản đối của công chúng sau những lời buộc tội nổi lên như một phần của phong trào #MeToo rằng sư đã quan hệ tình dục với các ni cô qua tin nhắn. Một tài liệu dài 95 trang được đăng trực tuyến cũng cáo buộc rằng sư đã xây dựng các ngôi chùa mà không có giấy phép của chính phủ và quản lý quỹ chùa yếu kém (biên thủ tài sản).

Phản hồi từ chính quyền rất nhanh chóng – Sư Thích Học Thành phải đối mặt với hình thức kỷ luật từ hiệp hội, tổ chức tôn giáo bị nhà nước trừng phạt, vì đã vi phạm các nguyên tắc Phật giáo.

Giáo sư Zhe Ji, thuộc Học viện Quốc gia Institut National des Langues et Civilisations Orientales, có trụ sở tại Paris, cho biết ông hoan nghênh cuộc điều tra nhanh chóng về trường hợp sư trụ trì nhưng hối tiếc vì đã thiếu thảo luận minh bạch và hợp lý trong việc tìm hiểu nguyên nhân của sự hỗn loạn trong Phật giáo ở Trung Quốc ngày nay.

“Đây là vấn đề có liên quan đến cấu trúc quyền lực cơ bản của nhà chức trách tôn giáo”, ông Ji Ji nói.

“Một cách chính thức, chính phủ đã ủng hộ các nhà lãnh đạo Phật giáo kiểm soát cách tổ chức Phật giáo. Họ đây quyền lực chính trị nhưng thiếu tính chính danh hợp pháp tôn giáo giữa các tín đồ, ông Ji Ji nói thêm rằng một số lãnh đạo của Hiệp hội Phật giáo Trung Quốc, trước khi được bổ nhiệm, đã không được coi là những bậc thầy lớn của giới Phật tử bên ngoài tổ chức của họ.

“Thật khó để các nhân vật tôn giáo có ảnh hưởng thực sự vươn lên khi vị trí của các nhà lãnh đạo tôn giáo này được quyết định bởi chính trị”, ông nói.

Theo dữ liệu chính thức, có hơn 240.000 tu sĩ Phật giáo ở Trung Quốc, với hơn một nửa trong số đó đến từ Tây Tạng. Khoảng 100.000 tu sĩ Phật giáo người Hán sống trong 28.000 tu viện trong khi phần còn lại là các nhà sư thuộc Phật Giáo Nam Tông Theravada, chủ yếu sống ở các tỉnh Vân Nam và Quảng Tây ở miền Tây Nam Trung Hoa.

Nhưng trong những năm gần đây, Trung Quốc đại lục đã không sản sinh ra các nhà lãnh đạo tinh thần Phật giáo có tầm vóc toàn cầu nổi tiếng về trí tuệ, nhân từ và từ bi.

Ngược lại, Đài Loan có nhiều nhà sư nổi tiếng như Đại Sư Tinh Vân (Master Hsing-Yun) và Lão Hòa Thượng Thánh Nghiêm (Master Sheng-Yen) đầy ảnh hưởng trên toàn thế giới.

Theo Tiến sĩ Tsui Chung-hui từ Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo của Đại học Hồng Kông, các vấn đề “chuyển tiếp” liên quan đến Phật giáo Trung Quốc một phần là do di sản của sự áp bức trong cuộc Cách mạng Văn hóa.

“Đài Loan đã may mắn có thể bảo tồn các giá trị đạo đức của Khổng Tử, Đạo giáo và Phật giáo [khi hòn đảo tách khỏi đất liền sau cuộc nội chiến], tạo cơ hội cho Phật giáo phát triển”, ông Tsui nói.

Sự chia đôi đó xảy ra vào năm 1949, khi Phật giáo và các tín ngưỡng khác bị coi là tư tưởng phản cách mạng dưới sự cai trị của cộng sản trên đại lục.

“Sau năm 1949, Phật giáo đã trải qua một cuộc khủng hoảng to lớn trên tất cả các mặt trận, từ học thuyết tôn giáo, tổ chức, đến việc tài trợ. Nhiều vấn nạn ngày nay bắt nguồn từ những cải cách xã hội chủ nghĩa của những năm 1950”, ông Ji Ji nói.

Sự áp bức lên đến đỉnh điểm trong thời kỳ hỗn loạn của cuộc Cách mạng Văn hóa, khi có sự đàn áp rộng rãi Phật tử và tàn phá các ngôi chùa.

Nhưng trong khi được nói lỏng, Phật giáo Trung Quốc đã không khởi sắc, liên tục bị chỉ trích vì một loạt các vấn đề như thương mại hóa và tham nhũng.

Các nhà quan sát cho rằng sự can thiệp

chính trị vẫn đóng một vai trò lớn trong sự sụp đổ đó bằng cách làm suy yếu uy quyền tâm linh và kìm hãm tự do tôn giáo.

Dưới thời Chủ tịch Tập Cận Bình, các tôn giáo bản địa như Phật giáo Trung Quốc nhận được sự hỗ trợ của nhà nước để thúc đẩy văn hóa và tín ngưỡng truyền thống cũng như sức mạnh mềm của Trung Quốc.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thức của đại lục được đảng nhà nước ủng hộ với sứ mệnh đoàn kết các tín đồ để yêu nước và truyền bá giáo lý tôn giáo theo các giá trị yêu nước cốt lõi.

Tất cả các nhóm tôn giáo dựa trên đức tin ở Trung Quốc, bao gồm 41 viện nghiên cứu Phật giáo trên toàn quốc, cũng được Cơ quan tôn giáo nhà nước the State Administration of Religious Affairs giám sát.

Vào tháng 3, Đảng Cộng sản đã tăng cường hơn nữa sự kiểm soát đối với tôn giáo bằng cách xếp cơ quan hành chính vào Bộ Công tác Mặt trận Thống nhất the United Front Work Department (tương đương với Mặt trận Tổ quốc của tổ chức chính quyền Việt Nam hiện nay – ghi chú của dịch giả).

Thanh toán tiền mặt

Theo một báo cáo của Prism, an online news site by tech giant Tencent, một trong những trung tâm tôn giáo bị cáo buộc thương mại hóa là Thiếu Lâm tự, trong hai thập kỷ qua đã trở thành một đế chế kinh doanh trải dài từ các trường võ thuật và biểu diễn, đến y học, chương trình văn hóa, du lịch và thực phẩm.

Sư trụ trì Thiếu Lâm tự, Thích Vĩnh Tín (Shi Yongxin), được biết đến với tư cách là Sư CEO (giám đốc điều hành) và đã thu hút các tiêu đề quốc gia khi ông ta bị buộc tội thanh toán tiền mặt trong các thương hiệu Thiếu Lâm (Shaolin).

Chỉ riêng trong năm 2015, Thiếu Lâm Tự báo cáo đã thu hơn 50 triệu nhân dân tệ (7,3 triệu USD) phí vào cửa cộng với các lễ dâng hương có giá 100 nhân dân tệ mỗi người.

Nhưng Ji cho biết người hưởng lợi chính của hoạt động kinh doanh này là chính quyền địa phương.

Ít hơn một phần ba thu nhập đó đã để lại cho chùa. Phần còn lại đã được chia cho thành phố Đặng Phong Dengfeng city, ông nói.

Giống như các chùa lớn khác, Thiếu Lâm tự được quản lý bởi một ủy ban gồm phần lớn các quan chức chính phủ.

Ngay cả thủ quỹ của chùa Thiếu Lâm cũng được chính phủ chỉ định nên mọi chi tiêu phải được phê duyệt. Các vị trụ trì trong chùa không có tiếng nói gì về tài chính của tổ chức, ông Ji Ji nói.

Năm ngoái, chính quyền Trung Quốc đã giải quyết vấn đề này bằng cách cấm niêm yết các ngôi chùa Phật giáo và Đạo giáo địa phương trên thị trường chứng khoán và vào tháng 2, sửa đổi Quy chế Tôn giáo cũng cấm thương mại hóa.

Trong khi cái gọi là thương mại hóa thường được lãnh đạo bởi chính quyền địa phương, với phần lớn lợi nhuận sẽ dành cho họ, thì các nhà sư luôn nhận lấy sự trách móc, Ji nói.

Ông nói rằng nhiều ngôi chùa bị mất đất trong thời kỳ cải cách xã hội chủ nghĩa của những năm 1950 và không bị cấm hoàn toàn trong việc tìm kiếm thu nhập hợp pháp bây giờ.

Một doanh nhân và là bạn thân của sư trụ trì Thiếu Lâm Thích Vĩnh Tín (Shi Yongxin) và các nhà sư cao cấp khác của đại lục nói rằng sư trụ trì Thiếu Lâm là một ví dụ điển hình về cách các nhà lãnh đạo Phật giáo bị xâm phạm.

Cách đây nhiều năm, Shi Yongxin nói với tôi rằng ông ấy phản đối việc thu phí vào cửa tại Thiếu Lâm Tự, nhưng đã bị chính quyền địa phương bỏ phiếu phản bác. Ông không nói gì trong chuyện này, một nhà doanh thương nói.

Mới tháng trước, chùa Thiếu Lâm một lần nữa mang tiếng khi các nhà sư của họ giương cờ quốc gia lần đầu tiên trong lịch sử 1.500 năm của chùa như một phần của nỗ lực yêu nước tại các cơ sở tôn giáo, bao gồm chùa, nhà thờ Công giáo và thánh đường Hồi giáo.

“Có thể nào đây là ý tưởng riêng của sư Shi Yongxin? Để thúc đẩy việc treo cờ trong chùa? Thiếu Lâm phải đi hàng đầu, tôi biết sư Shi Yongxin có tham vọng nhưng nền tảng giáo dục hạn chế của sư ta thường thấy sư dễ bị thao túng và trò đùa luôn ở trên ông ta”, nhà doanh thương nói.

Khoảng lặng vô đạo

Xa hơn về phía bắc Tàu, một nhà sư từ tỉnh Sơn Tây cho biết sự can thiệp chính trị đang diễn ra và thiếu tự do tôn giáo đã tạo ra một nền văn hóa im lặng trong Phật giáo Trung

Quốc, cản trở sự phát triển của Phật Giáo truyền thống.

“Có rất nhiều điều chúng tôi không được phép thảo luận. Nó quá phức tạp và họ không thể điều tra được. Càng đào sâu, bạn sẽ càng tìm thấy nhiều chi tiết không mong muốn và không ai thích thấy điều đó”, nhà sư nói, từ chối tiết lộ thêm chi tiết vì sợ bị bức hại.

Nhà văn Li Hai có trụ sở tại Bắc Kinh đã chứng kiến tận mắt điều này. Năm 2004, Li đã dành một tháng tu học tại một ngôi chùa hẻo lánh ở trung tâm tỉnh Hồ Nam chỉ để thấy các nhà sư và trụ trì của ngôi chùa buộc phải rời khỏi chùa và được thay thế bằng những người được tuyển dụng bởi các quan chức tôn giáo địa phương.

“Vấn đề không phải là về Phật giáo mà là về cách tổ chức, người dân có nhu cầu về tôn giáo dựa trên đức tin chưa bao giờ mạnh hơn nhưng cách tổ chức Phật giáo đã không đáp ứng nhu cầu tâm linh của họ”, ông Li Li nói.

Ông ấy nói rằng các vấn đề tôn giáo không nên bị thống trị bởi các thành viên của đảng vô thần, những người không quan tâm đến giáo lý của Đức Phật liệu có bị sai lầm hay không.

“Tất cả những gì họ quan tâm là họ có thể kiểm soát mọi khía cạnh như thế nào”.

Nó sẽ mất thời gian để xem liệu ảnh hưởng của nó có thể một lần nữa vươn tới khắp Đông và Trung Á hay không, ông nói.

Phần lớn sẽ phụ thuộc vào việc Đảng Cộng sản Trung Quốc có khả năng quản lý quốc tế hóa tốt như thế nào, cách thức tiến hành và

vai trò của Phật giáo có thể được cho phép, ông Wel Welter nói.

HKU Voi Tsui lạc quan. Bà nói rằng các đạo sư Phật giáo đáng kính vẫn có thể được tìm thấy trên đại lục.

Tôi tin rằng có thể có nhiều tài năng Phật giáo ẩn giấu tuyệt vời, những người đang âm thầm làm việc mà không đòi hỏi danh tiếng mà chúng tôi chỉ biết chưa biết đến điều đó, cô ấy nói.

Mimi Lau | South China Morning Post |
Tịnh Thủy (dịch)



Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ

Các tục chôn cất của người Tây Tạng

Nguồn : Sưu tầm



Không chỉ có tục thiên táng, xẻ thi thể người quá cố làm mồi cho kền kền, người Tây Tạng còn nhiều tục lệ chôn cất kỳ lạ và không kém phần đáng sợ khác.

Tục lệ mai táng người chết ở Tây Tạng rất đa dạng với những cách lý giải đặc biệt về linh hồn và sự sống, trong đó không thể không kể đến tháp táng, hỏa táng hay thiên táng.

Nằm biệt lập ở độ cao từ 5.000m so với mặt nước biển trên dãy Himalaya, Tây Tạng gần như không bị tác động bởi xã hội bên ngoài. Nơi đây có khí hậu vô cùng khắc nghiệt,

cộng thêm những lý do tôn giáo mà tục lệ mai táng người chết ở Tây Tạng rất đa dạng. Tuy nhiên, tùy theo địa vị mà mỗi thành phần trong xã hội sẽ được mai táng bằng những cách khác nhau.

Tháp táng

Đây là **nghi thức táng lễ** cao quý và thiêng liêng nhất ở Tây Tạng, dành riêng cho các Đạt Lai Lạt Ma, Ban Thiên Lạt Ma và Phật Sống. Khi một Lạt Ma qua đời, xác của họ sẽ được rút nước và ướp trong các thảo mộc quý hiếm, đồng thời rải lá vàng và nghệ tây

khấp cơ thể. Sau đó, xác chết được chuyển đến bảo tháp và bảo quản cẩn thận để thờ cúng. Bảo tháp có thể làm từ vàng, bạc, đồng, gỗ hay thậm chí cả đất. Điều này được quyết định dựa theo cấp bậc của Lạt Ma.

Hoả táng

Hoả táng được xem như ít cao quý hơn tháp táng, dành cho các nhà sư chức vị cao và giới quý tộc. Theo đó, xác chết sẽ được đặt trên rơm và gỗ để đốt cháy. Phần tro cốt của nhà sư được đưa vào hộp gỗ hay bình đất nung, chôn tại đỉnh đồi, một mảnh đất linh thiêng hay mang lên đỉnh núi phát tán theo gió hoặc thả xuống sông. Riêng tro của Đức Phật Sống hay Lạt Ma thường được cho vào những tháp vàng, bạc nhỏ và lưu giữ cùng với những sách Phật giáo cổ cùng kho báu.

Thiên táng (điều táng)

Là hình thức mai táng nổi tiếng "rùng rợn" của người Tây Tạng. Thay vì chôn cất người chết trong lòng đất, người Tây Tạng đưa thi thể lên núi làm mồi cho đàn kền kền đói. Có hai hình thức thiên táng:

Cơ bản và long trọng. Những người dân du mục và dân làng ở vùng hẻo lánh thường sử dụng thiên táng cơ bản. Người chết đơn giản được mang lên núi để bọn kền kền tự tìm đến.

Cách thứ hai phức tạp và mang tính nghi thức hơn. Các Lạt Ma sẽ cầu nguyện cho người quá cố được đặt ở tư thế ngồi suốt 24 giờ. Thi thể được cầu nguyện, tắm rửa sạch sẽ và bọc trong vải trắng. Cuối cùng, người ta sẽ phá vỡ xương cột sống của cái xác để thuận tiện cho việc mang tới nơi an táng. Một người bạn thân hay thành viên trong gia đình sẽ đeo cái xác trên lưng.

Hành trình đến nơi an táng bắt đầu lúc sáng sớm. Các thành viên trong gia đình đi cùng để tụng kinh và chơi nhạc đám ma nhưng phải giữ một khoảng cách nhất định với người chết. Thi thể người chết được đặt nằm sấp xuống mặt đá, các rogyapa (người xử lý xác chết) hoặc những bậc thầy chôn cất sẽ đốt cây bách xù để tạo mùi thu hút đàn kền kền và bắt đầu công việc của mình với con dao sắc bén. Từ tóc đến nội tạng, cuối cùng là các chi của người quá cố được bóc tách và ném cho đám kền kền đói xúm lại. Rogyapa tiếp tục đập dập bộ xương còn lại, sau đó trộn với bột lúa mạch để đàn chim dễ "tiêu thụ hơn".

Nguồn gốc "Thiên táng" Tây Tạng có tổng diện tích khoảng 1,2 triệu km², nằm ở phía đông bắc Ấn Độ, là nhà của dãy núi Himalaya và các vùng ít được khám phá. Dân cư Tây Tạng chủ yếu sinh sống ở độ cao khoảng 5.000 m so với mặt nước biển. Ở vùng cao nguyên này, người ta sẽ thấy khí hậu vùng sa mạc núi cao khắc nghiệt với những cơn gió lạnh thấu xương. Cao nguyên Tây Tạng là hệ sinh thái cao nhất tồn tại trên thế giới. Người Tây Tạng không thể tiến hành chôn cất dưới lớp đá cứng hay băng lạnh, còn đất thì vô cùng đất đỏ. Và việc hỏa táng cũng rất khó khăn khi gỗ cây, nhiên liệu đốt khan hiếm. Nhưng những đàn kền kền háu đói lượn trên bầu trời, sói lang thang quanh vùng lại rất nhiều. Câu hỏi về việc chôn cất ở Tây Tạng được giải đáp. Với những đặc điểm đó của vùng, tục "thiên táng" là điều hợp lý nhất người Tây Tạng có thể làm. Đa số người Tây Tạng theo Phật giáo Kim cương thừa (Vajrayana), họ tin rằng các linh hồn người chết đã rời khỏi cơ thể và cái xác còn lại chỉ là phần "con". Còn kền kền được tôn kính như linh vật thiêng liêng ở đây. Chúng không phải loài ăn xác

thôi ma quái mà là "thánh đại bàng". Người Tây Tạng tin rằng việc an táng người chết bằng cách nuôi kền kền cũng giống như đức Phật tổ Như Lai lấy xác mình nuôi hổ dữ để khỏi hại các sinh linh khác trong thế giới. Vì thế, thi thể người chết được chim ăn sẽ nhanh chóng lên thiên đàng. Đây mới là điều giải thích trọn vẹn cho tục mai táng tương chừng "nhân tâm" của người Tây Tạng.

Thủy táng

Trong **thủy táng**, xác chết được bọc trong vải rồi thả trôi sông. Có hai quan điểm khác nhau về hình thức này. Ở nơi thiên táng phổ biến, thủy táng bị coi là cách thấp kém, chuyên dùng để mai táng người ăn xin hoặc người có địa vị thấp trong xã hội. Ngược lại, ở những nơi không thể thực hiện thiên táng, thủy táng được chấp nhận rộng rãi với những quy tắc thiêng liêng và trang trọng.



Vách táng

Vách táng thường được áp dụng ở miền nam Tây Tạng và do các nhà sư quyết định phương thức tang lễ nào sẽ phù hợp với người chết. Theo đó, xác chết sẽ được đặt trong hộp gỗ và đem đến một hang động ở vách đá có độ cao 50-300 mét so với mặt đất.

Địa táng

Trái ngược với các nơi khác trên thế giới, **địa táng** (chôn cất) là hình thức thấp kém nhất, chỉ áp dụng cho những người mang bệnh dịch hoặc kẻ sát nhân. Địa táng có hai ý nghĩa: một là để loại bỏ sự lây lan của bệnh dịch, hai là để trừng phạt người chết bằng cách đưa họ xuống địa ngục.

Nguồn : Suu tầm

Thủy Táng



Vách Táng

Tận mắt chứng kiến cảnh “Thiên tang” ở Tây Tạng: Không gì mang theo được, chỉ có nghiệp quanh thân

Thiện Sinh



Con người sống thì hãy sống sao cho thật lạc quan vui vẻ, đừng quá chấp trước truy cầu, cũng đừng tạo áp lực cho mình. Bởi vì khi chết đi, ta sẽ không mang theo được điều gì...

Đời người dài hay ngắn cũng chỉ có trăm năm. Có người nói “chết là hết”, lại có người cho rằng chết là sự khởi đầu cho một cuộc sống mới. Với người dân Tây Tạng, cái chết đơn giản là linh hồn đã rời khỏi thể xác, những gì còn lại nơi thế gian chỉ là một thân xác trống rỗng, vô hồn.

Trong khi đó, chim kền kền lại được coi là một linh vật thiêng liêng được người dân Tây Tạng tôn kính gọi là “Thánh đại bàng”. Bởi vậy thay vì chôn cất người chết trong lòng đất, họ sẽ đưa thi thể lên núi làm mồi cho kền kền. Tập tục này được gọi là “Thiên tang”, hay “điều táng”.

Có người cho rằng Thiên tang là tập tục rùng rợn và đáng sợ. Nhưng kỳ thực, đằng sau đó có rất nhiều ý nghĩa sâu xa, khiến người ta thêm chiêm nghiệm về kiếp người, kiếp nhân sinh.

Trong hành trình ban đầu, kế hoạch của tôi vốn không có Thiên táng. Nhưng một vị tăng sư nói với chúng tôi rằng, sau khi xem Thiên táng, rất nhiều điều trong cõi thế gian đều có thể buông xuống được.

Đúng vậy, sau khi xem xong, bạn sẽ nhận thấy những thứ mà bản thân dính mắc vào, quả thật là đáng thương và đáng cười biết bao..

Lần đầu tiên xem Thiên táng, không có sợ hãi, chỉ có nhìn thấu một kiếp người.

Ngày hôm ấy, nhìn các vị thầy Thiên táng cầm cây chùy nện xuống, đầu óc tôi bỗng hoàn toàn trống rỗng, trong đầu não trống trơn không còn lại điều gì.

Lần đầu tiên chứng kiến quá trình ấy, thấy xác người nằm đó giữa đất đá núi đồi, giữa phong ba nhật nguyệt, phó mặc tất cả cho bày kèn kên háu đói, không hiểu sao nước mắt tôi cứ không ngừng tuôn rơi.

Đây chính là kiếp người. Dẫu họ là ai, giàu có hay nghèo khổ, cao sang hay mọn hèn, dẫu suốt một đời đã trải qua chuyện gì, những điều tốt đẹp, những mộng ảo hư vinh, những nỗi buồn đau khổ, cũng không kể thân phận, giới tính, hay tuổi tác, thì đến lúc nhắm mắt xuôi tay, tất cả đều cùng chung một kết cục: Đàn kèn kên vỗ cánh thăng thiên, gió thổi, cát bay, bụi mịt mờ, thân xác thịt hoà tan vào hư vô.

Không phải tất cả những ai xem Thiên táng

đều có thể chịu đựng được khi chứng kiến cảnh từng bộ, từng bộ thi thể trước mặt trở thành miếng mồi ngon cho bày kèn kên hoang dại. Tắm thân xác mà ta yêu quý, gương mặt kiêu diễm ta đã từng say đắm, chấp trước cả một đời này, tranh tranh đấu đấu, giận giận hờn hờn, đến cuối cùng sẽ chẳng còn lại gì.

Điều ấy cũng giống như đứa trẻ thơ chưa từng nhìn thấy hổ cho rằng con hổ đáng yêu như một bé mèo con. Nhưng khi thật sự nhìn thấy hổ rồi, bao nhiêu ảo tưởng lập tức vụt tan biến.

Chỉ đến khi xem Thiên táng, tôi mới nhận ra rằng: Một đời người mà chúng ta đã thấy, từ đàn ông cho đến phụ nữ, từ giàu sang cho đến nghèo hèn, từ em bé sơ sinh cho đến bậc lão niên tóc bạc da mồi, kết cục đều là như nhau.

Bạn yêu say đắm một chàng trai hoặc một thiếu nữ, khi nhìn thấy cảnh tượng này sẽ thấy, tình yêu kia thật là nhạt nhẽo và đáng cười biết bao. Bởi vì không kể họ là đẹp hay xấu, thân phận tôn quý hay bần tiện, cuối cùng đều phải trút bỏ hết đặt ở đó.

Đời người chẳng qua chỉ như vậy mà thôi, bao nhiêu hoài bão, bao nhiêu ước vọng, bao nhiêu đau khổ, bao nhiêu truy cầu... đều như gió cát bay đi.

Chứng kiến khoảnh khắc tan biến của một kiếp người, tôi không có cảm giác, không

thấy có điều gì đáng sợ, cũng không có gì đáng phải ghét bỏ. Trước mắt tôi, hết thấy đều là những tấm thân trần trụi, nên chẳng có gì đáng để ảo tưởng. Hết thấy đều trực tiếp đặt ở trước mắt như vậy, đây chính là kết quả của một kiếp sống này.

Rời khỏi bãi Thiên táng về đến Phật học viện, nhìn thấy con người ở đó, không kể nam giới hay phụ nữ, xinh đẹp hay kém ưa nhìn, tất cả đều như nhau trong mắt tôi. Những lúc nhìn người mà không có phân biệt nam nữ, cũng không phân biệt già trẻ, sẽ cảm thấy thân người thật sự giống như cỗ máy vậy.

Xem Thiên táng xong, được trời xanh gia trì, bạn sẽ càng hiểu rõ những cảm nhận này hơn.

Sau khi lộ trình Thiên táng kết thúc, mối quan hệ của tôi với chồng đã thay đổi

Tôi và chồng kết hôn đã 10 năm rồi, vậy mà tôi chưa từng làm tròn trách nhiệm của một người vợ, trên mọi phương diện đều luôn xảy ra mâu thuẫn với anh ấy.

Anh là người hiền hoà, điềm tĩnh, luôn quan tâm và chăm sóc cho tôi. Vậy mà tôi đã không trân trọng điều đó, lúc nào cũng ích kỷ, đòi hỏi, chỉ để ý đến bản thân mà không bao giờ nghĩ đến cảm nhận của anh ấy.

Có lần tâm trạng không thoải mái, tôi đã cãi vã với anh và rời khỏi nhà suốt một khoảng

thời gian. Thậm chí sau khi đã gây ra vô số sai lầm, tôi cũng không chính thức nói lời xin lỗi anh. Nếu như đổi lại là tôi, với tính cách trước đây của mình, tôi sẽ kiên quyết đòi ly hôn để kết thúc mọi chuyện.

Khi ở Tây Tạng, tôi đã có lần điện thoại cho chồng để xin lỗi anh, nhưng lời chưa lên đến miệng mà cổ họng đã nấc lên nghẹn ngào.

Trước đây anh luôn nói với tôi rằng: *“Em là người học Phật, nhưng thực ra anh gần Phật hơn em”*, bây giờ tôi mới thật sự hiểu rằng anh đã đúng.

Thật ra, tu Phật không nhất định là phải đi vào trong núi sâu rừng già, cũng không nhất định phải ngày ngày trì chú niệm kinh. Xét đến cùng thì chỉ có một trạng thái “thanh tịnh”, mang theo chánh tri kiến trong từng lời nói và hành động thì mới là tu Phật thật sự.

Những lúc đối diện với các tình huống ngoại cảnh khác nhau, nếu có thể bảo trì được trạng thái hòa ái từ bi, giữ vững sự thanh tịnh trong tâm, không bị hoàn cảnh bên ngoài tác động, thì đó chính là tu hành.

Dùng lời của một vị sư huynh thì chính là: Vui vẻ với nghiệp cũ, không tạo thêm nghiệp mới, đây là điều chúng ta cần làm.

Tất cả đều nằm ở chuyển biến quan niệm

Lần này quay trở về nhà, tôi đã có đủ dũng khí đối diện với chồng để nói lời xin lỗi. Tôi

học Phật đã biết bao nhiêu năm, vậy mà giờ đây Phật đường mới trở thành Phật đường thật sự.

Tôi hôm đó, chồng tôi nói, chúng ta đã ở bên nhau lâu như vậy rồi, nhưng đây là lần đầu tiên anh cảm thấy tính cách của em thật sự thay đổi. Có lẽ đó là bởi cuối cùng tôi đã nghiêm túc nhìn lại bản thân mình.

Giống như lời một vị thượng sư từng nói: *“Nếu như chuyện thế gian bạn cũng không thể xử lý tốt, thì nói gì đến con đường giải thoát đây?”*.

Có một vị sư huynh từng khuyên tôi rằng, là một Phật tử, thì cho dù chồng bạn có thật sự ngoại tình đi chăng nữa, cũng đừng nên nghĩ đến chuyện ly hôn. Bạn cũng không cần phải khóc lóc, không cần phải làm điều âm ỉ, mà hãy bình thản chờ đợi đến khi duyên phận tự nhiên kết thúc. Nếu như bạn cố chấp làm chuyện gì đó, thì rất có thể điều ấy sẽ tạo nên nhân quả mới, rất dễ lại tạo thêm nghiệp nữa.

Ngàn lời khuyên nhủ, cuối cùng vẫn là câu nói đó: Vui vẻ với nghiệp cũ, chớ tạo thêm nghiệp mới, mọi chuyện là giải thoát, giải thoát trong kiếp này.

Ý nghĩa câu trên vốn không phải là “một người có hai bộ mặt”, mà là nhân quả luân hồi: Tôi không bi lụy vì bạn, tôi cũng không hận bạn, tôi càng không oán trách bạn.

Chúng ta đến thế gian là cô độc một mình, khi chết cũng là một mình rời đi, cửa ải sinh tử, đều là tự thân một mình chúng ta.

Không phải là vợ hay chồng của chúng ta không đúng, cũng không phải là người nhà hay bạn bè của chúng ta không đúng. Thế gian này vốn không có đúng và sai, mà chỉ có nhân và quả.

Là bản thân chúng ta đã sai, bởi tâm chúng ta không thanh tịnh, bởi chúng ta không có được trí huệ, đã bị những vọng niệm điên đảo che lấp mất bản tính thuần thiện ban sơ.

Có người nói rằng, ai có phúc báo được Thiên táng sẽ có thể kết duyên với bầu trời. Còn tôi thì nghĩ, người đã khuất cần trút bỏ thân xác phàm tục (Thiên táng), còn người đang sống thì hãy trút bỏ những dính mắc truy cầu nơi người thường, có như vậy mới có thể kết duyên với bầu trời...

Thiện Sinh



Tác dụng của thiền được lãng xê quá mức?

Bruce Lieberman Đăng trên Knowable Magazine
<https://www.bbc.com/vietnamese/vert-fut-44117377>



Vào cuối năm 1971, cựu binh thủy quân lục chiến Mỹ Stephen Islas trở về từ Việt Nam, nhưng cuộc chiến vẫn ám ảnh mãi trong đầu ông. "Tôi đã ở mức gần như muốn tự sát khi trở về. Tôi đã bị tổn thương về tình cảm và sức khỏe tinh thần," Islas nhớ lại.

Tại Los Angeles, một người bạn gợi ý ông tham gia một lớp thiền. Ông không tin tưởng cho lắm, nhưng nhớ rằng trước kia "đã có những khoảnh khắc mọi thứ trôi đi nhẹ nhàng, là những lúc mà tôi cảm thấy vui vẻ. Tôi đã cảm nhận được những thoáng yên bình."

46 năm sau, Islas nói ông đã không bao giờ

thoát khỏi hội chứng rối loạn hậu chấn thương tâm lý (PTSD), căn bệnh ông được chính thức chẩn đoán hồi năm 2000 tại Trung tâm Y tế Cựu chiến binh Tây Los Angeles. Nhưng ông tin rằng thiền đã cứu giúp cho cuộc đời ông.

Trị bệnh bằng thiền

Các hình thức thiền định khác nhau hiện được cung cấp thường xuyên cho các cựu chiến binh mắc PTSD.

Nó cũng được đưa ra như một liệu pháp để giúp bất cứ ai bị các chứng bệnh và rối loạn, từ căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, nghiện ngập cho tới đau mãn tính.

Nhìn chung, thiền đã trở thành một phương pháp thịnh hành nhằm giúp nâng cao hiệu suất làm việc. Thiền đã tiến vào các lớp học, doanh nghiệp, phòng thay đồ thể thao và điện thoại thông minh của mọi người thông qua các ứng dụng Internet như Headspace và Calm.

Thiền 'Chánh niệm', một loại thiền tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại, đang cực kỳ phổ biến. Nó thậm chí đã trở thành một ngành kinh doanh trị giá cả tỷ đô la.

Tuy nhiên, hiện chúng ta vẫn chưa biết thật rõ ràng là thiền chánh niệm tác động thế nào tới bộ não con người, có ảnh hưởng ra sao đến sức khỏe và nó giúp mọi người chịu đựng những thử thách về thể chất và tinh thần được tới mức nào.

Thiền đã được thực hành trong hàng ngàn năm, nhưng các nhà tâm lý học và các nhà thần kinh học đã nghiên cứu nó chỉ trong vài thập kỷ gần đây.

Một số nghiên cứu cho thấy rằng thiền định có thể giúp mọi người thư giãn, kiểm soát căng thẳng mãn tính và thậm chí làm giảm sự phụ thuộc vào thuốc giảm đau.

Một số nghiên cứu ấn tượng nhất cho đến nay bao gồm điều trị được gọi là liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm, theo đó kết hợp thiền định với liệu pháp tâm lý để giúp bệnh nhân đối phó với những suy nghĩ tiêu cực, gây trầm cảm.

Các thử nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát đã chỉ ra rằng cách tiếp cận này làm giảm đáng kể nguy cơ tái phát trầm cảm ở những cá nhân trước đây từng có từ ba đợt trầm cảm nghiêm trọng trở lên.

Nhưng nhiều nghiên cứu khác về tác động

của thiền mới chỉ được tiến hành trên một số ít các đối tượng, thiếu phần theo dõi quá trình diễn biến sau đó, và thường ít mang tính chặt chẽ khoa học so với các nghiên cứu y học khác - thí dụ như các thử nghiệm lâm sàng cho các loại thuốc mới.

Một bài báo năm 2017 đánh giá việc dùng thiền định như một biện pháp điều trị hội chứng PTSD đưa ra tóm tắt tình trạng tổng quát như sau: "Việc nghiên cứu này vẫn còn đang trong giai đoạn khá là trứng nước."IMAGES

Trong khi vẫn đang còn tồn tại các câu hỏi về kết quả lâm sàng của thiền, thì các nghiên cứu khác đã tập trung vào một vấn đề cơ bản hơn: liệu thiền định có làm thay đổi bộ não về mặt vật chất không?

Đó là một câu hỏi khó trả lời, nhưng với các kỹ thuật chụp hình cắt lớp não đã có những bước tiến và thiền đã thịnh hành hơn, nay các nhà khoa học đã bắt đầu xem xét một cách có hệ thống những gì đang diễn ra.

Tìm kiếm sự tĩnh tâm

Thiền định là việc đòi hỏi một người phải ngồi yên và tập trung vào hành động hít thở để tĩnh tâm, nhà tâm lý học David Creswell, người đứng đầu Phòng thí nghiệm Sức khỏe và Con người tại Đại học Carnegie Mellon ở Pittsburgh, nói.

Nhưng đa phần mọi người dành hầu như cả ngày để làm đủ những thứ rất phân tán tư tưởng. Họ chuyển liên tục, nghĩ từ chuyện này sang chuyện khác. Họ mơ mộng. Họ suy tưởng về quá khứ và lo lắng cho tương lai. Họ tự phân tích và tự phê bình.
.CO

Trong một nghiên cứu năm 2010, những người thực hiện từ trường Harvard đã yêu cầu 2.250 người trưởng thành ghi lại những suy nghĩ và hành động của họ vào những thời điểm khác nhau trong ngày thông qua một ứng dụng trên iPhone.

Kết quả cho thấy mọi người để tâm trí nghĩ vẩn vơ trong 47% thời gian, và việc tâm trí vẩn vơ thường gây ra ưu phiền, các nhà khoa học trình bày trong tạp chí Khoa học.

"Ngược lại, khả năng tập trung tinh thần giúp đạt được cuộc sống tốt đẹp, lành mạnh hơn," Creswell viết trong Tạp chí Tâm lý học Thường niên năm 2017. Ông trích dẫn một nghiên cứu năm 2003 cho thấy có mối tương quan giữa chánh niệm và một số chỉ số về hạnh phúc.

Khi những người thiền định nói rằng họ đang chú ý đến khoảnh khắc hiện tại, họ có thể là tập trung vào hơi thở, nhưng cũng có thể vào những cảm xúc trôi dạt qua đi, vào một hình ảnh, vào một cuộc trò chuyện thầm kín hoặc một cảm giác trong cơ thể.

ES

Creswell lần đầu tiên quan tâm đến thiền chánh niệm là khi ông học các khóa học về tâm lý và Phật giáo ở trường trung học. Sau đó, ở trường đại học, ông bắt đầu nghiên cứu về việc thiền có liên quan thế nào đến việc giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tổng thể.

"Là một nhà khoa học, tôi không bao giờ bị thuyết phục. Tôi được đào tạo để luôn có thái độ hoài nghi," Creswell nói. "Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng có một số kinh nghiệm mà tôi có được từ việc thực hành thiền định thực sự đã khiến tôi có những thay đổi căn bản."

Ngay cả hành động đơn giản nhưng cũng

đầy thách thức là phải ngồi yên trong một giờ khi thiên định đã tác động mạnh đến Creswell.

"Có sự ngắt kết nối, khiến tôi không cảm giác được đau đớn của cơ thể nhưng tâm trí của tôi hoàn toàn im lặng và cởi mở... với tôi, đây là những hiểu biết sâu sắc về việc thực hành [thiền] thực sự làm thay đổi cuộc sống của con người, hoặc thay đổi một cách căn bản cách họ nghĩ tới những đau khổ trong cuộc sống," ông nói.

"Không có một khoảnh khắc bất thần nào xảy ra với tôi, nhưng có rất nhiều những khoảnh khắc suy tư về những trải nghiệm tôi từng trải qua, là những khoảnh khắc khiến cho tôi thấy việc dành thời gian và nỗ lực để nghiên cứu khoa học là điều đáng làm."

Những người có xuất phát điểm từ các nền tôn giáo, văn hóa và triết học khác nhau đã nêu ra những lợi ích của thiền định từ hàng nghìn năm qua.

Thiền có lẽ liên quan nhiều nhất đến Phật giáo, vốn coi đây như một công cụ để đáp ứng được nhu cầu tinh thần và sự bình an. Creswell gọi hành động thiền định là "một đặc tính cơ bản của con người."

Thiếu bằng chứng khoa học

Tuy nhiên, vẫn còn thiếu những bằng chứng khoa học về lợi ích mà thiền mang lại.

Thực tế là các liệu pháp dựa trên chánh niệm cho thấy "một kết quả hỗn hợp đạt được ở mức vừa phải, thấp hoặc không có hiệu quả, tùy thuộc vào rối loạn đang được điều trị", nhóm 15 nhà học giả viết trong một bài báo mới công bố có tiêu đề Mind the Hype, trong đó có trích dẫn một phân tích tổng hợp năm 2014 do Cơ quan Nghiên cứu Dịch vụ

Y Tế và Chăm sóc Sức khỏe Hoa Kỳ đặt hàng thực hiện.

Cần phải có thêm nhiều nghiên cứu hơn trước khi các nhà khoa học có thể nói những rối loạn tâm thần và thể chất ở các cá nhân có thể được điều trị hiệu quả bằng thiền định chánh niệm, họ kết luận.

Cùng với công tác nghiên cứu lâm sàng, các nhà thần kinh học muốn tìm hiểu xem thiền định đã làm thay đổi ra sao, nếu có, tới với những gì thực sự xảy ra bên trong não bộ.

Thiền có làm cho một số vùng trong não hoạt động tích cực hơn những vùng khác, hay kết nối mạnh mẽ hơn vùng này với vùng khác?

Thiền có tạo ra các tế bào thần kinh mới, hay có thực sự thay đổi cấu trúc não bộ hay không?

Một số nghiên cứu cho thấy câu trả lời là có.

Các nhà thần kinh học đã nghiên cứu các hiệu ứng vật lý của thiền chánh niệm bằng cách sử dụng hình ảnh cộng hưởng chức năng (fMRI) và các kỹ thuật khác trong hai thập kỷ qua.

Họ nhận thấy bộ não con người có khả năng thay đổi thể chất trong suốt tuổi trưởng thành, thậm chí cả khi ta đã lớn tuổi. Não bộ hình thành các kết nối mới và phát triển các tế bào thần kinh mới khi ta học một kỹ năng mới, thách thức bản thân hoặc thậm chí là qua tập luyện.

Quan điểm mới theo đó cho rằng não bộ có thể liên tục được định hình qua kinh nghiệm đã thay thế cho thuyết vốn đã có từ lâu rằng sau vài chục năm tồn tại trên đời thì chúng ta trở nên già đi và độ sắc bén nhanh nhạy của

não chúng ta về cơ bản là suy giảm. Một số nghiên cứu về não cho thấy thiền chánh niệm có thể dẫn đến việc cải thiện chức năng và cấu trúc của não bộ.

Bằng cách sử dụng kỹ thuật fMRI, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng thiền chánh niệm kích hoạt một mạng lưới các vùng não bao gồm *insula* (liên quan đến lòng bao dung, sự đồng cảm và tự nhận thức), *putamen* (học hành) và các phần của vỏ não trước (điều hòa huyết áp, nhịp tim và các chức năng tự trị khác) và vỏ não trước trán (trung tâm của các kỹ năng tư duy bậc cao hơn như lập kế hoạch, ra quyết định và kiểm soát hành vi xã hội).

Tuy nhiên, vấn đề nằm ở chỗ chúng ta không chắc là liệu những thay đổi này trong hoạt động của não có thể được duy trì không khi mà một cá nhân không tích cực thiền, và nếu vậy thì con người chúng ta cần thiền nhiều tới mức nào để đạt được điều đó.

Tác động đối với não bộ

Khi nói đến những thay đổi cấu trúc thực tế trong não, một số nghiên cứu cho thấy thiền chánh niệm có thể làm tăng mật độ chất xám ở vùng đồi thị, là vùng não cần thiết cho trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu bao gồm Britta Hölzel, hiện làm việc tại Đại học Kỹ thuật Munich, và Sara Lazar từ Bệnh viện Đa khoa Massachusetts đã tìm thấy bằng chứng cho nghiên cứu này trong một nghiên cứu năm 2011.

Mặc dù hấp dẫn, nhưng những nghiên cứu này còn lâu mới đi đến cái đích cuối cùng. "Chúng ta cần phải hiểu những lợi ích mà những thay đổi trong não bộ đem lại trong hành vi ứng xử và cảm giác hạnh phúc của



chúng ta," Hölzel nói. "Thay đổi não bộ" nghe thì rất ấn tượng, nhưng chúng tôi không hiểu ý nghĩa thực sự của nó."

Lazar đồng ý. "Hầu hết các dữ liệu chỉ nhìn vào những thay đổi trong quá trình thực hành [thiền] hai tháng... Hầu hết mọi người đều cảm thấy rằng [thiền] tiếp tục tạo thay đổi và họ chú trọng nhiều hơn tới việc thực hành tích cực hơn nữa. Vì vậy, chúng ta cần phải tiến hành các nghiên cứu theo dõi mọi người trong những khoảng thời gian dài hơn nhiều."

Dựa trên nghiên cứu của mình về những người tham gia thiền định, Creswell và các cộng sự đã đề xuất rằng chánh niệm hoạt động như một bộ đệm đặc biệt để chống lại stress.

Chúng ta đạt được điều này do việc thiền giúp tăng cường hoạt động ở các vùng của vỏ não trán trước vốn rất quan trọng đối với "kiểm soát stress từ trên xuống", trong khi giảm hoạt động và kết nối chức năng ở các vùng liên quan đến phản ứng đối phó với tình trạng stress - đặc biệt là phần hạch hạnh

nhân (amygdala).

Ý tưởng cho rằng thiền chánh niệm tác động tới các vùng khác nhau của não liên quan đến việc kiểm soát stress từ trên xuống được các nhà nghiên cứu chấp nhận rộng rãi, theo nhà tâm lý học lâm sàng của Đại học Michigan, Anthony King.

Nhưng những gì đang xảy ra liên quan đến amygdala thì không rõ ràng như vậy, ông nói.

Amygdala, một trong những phần nguyên thủy nhất của bộ não, không chỉ đơn giản là một trung tâm báo động liên quan đến việc phản ứng lại các mối đe dọa. Đó là trọng tâm của cái được gọi là mạng lưới nổi bật, vốn đóng vai trò then chốt trong việc nhận biết điều gì là quan trọng trong môi trường của một người. Ví dụ, ở người mẹ, amygdala có thể hoạt động rất tích cực khi nhìn gương mặt vui tươi của đứa con nhỏ.

Thiền định chánh niệm "giúp ta đạt được điều mà các nhà tâm lý học trường học cũ gọi là 'khả năng phản xạ'," King nói. "Thay

vì tự động phản ứng theo những cách nhất định, nó cho phép ta có nhiều sắc thái khác nhau khi phản ứng với bất kỳ tình huống nào - như căng thẳng, sợ hãi - và tạo ra khoảng cách tâm lý."

Tác động tới não bộ

Hai nghiên cứu của Creswell và các đồng nghiệp, một được công bố hồi 2015 và một, trong 2016, đưa ra một số phát hiện ban đầu dường như củng cố cho quan điểm của họ rằng thiền chánh niệm có tác dụng như bộ đệm giúp chống lại tình trạng căng thẳng.

Cả hai nghiên cứu đều tập trung vào các tác động tâm sinh lý của việc tập thiền định ở các nhóm nhỏ những người thất nghiệp bị stress.

Trong nghiên cứu năm 2015, họ nhận thấy rằng ba ngày luyện tập thiền định cao độ đã làm giảm kết nối chức năng giữa amygdala bên phải, là phần kiểm soát việc phản ứng với tình trạng stress, với khu vực vỏ não phía trước, nơi đóng vai trò điều chỉnh cảm xúc.

Trong nghiên cứu năm 2016, họ phát hiện ra rằng ba ngày luyện tập thiền định cao độ khiến làm tăng sự kết nối giữa mạng mặc định, là mạng lưới gồm các vùng hoạt động khi não bộ ở chế độ nghỉ ngơi, với các phần thuộc của vỏ não trước trán chịu trách nhiệm điều chỉnh tình trạng stress.

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng thiền định đã làm giảm mức độ interleukin-6, một chất đánh dấu sinh học trong máu gây ra tình trạng viêm toàn thân được tăng lên ở những nhóm dân cư có tình trạng stress cao.

King và các đồng nghiệp đã cho thấy kết quả tương tự, đầy hứa hẹn trong 23 cựu binh

từng trực tiếp tham chiến của Afghanistan và Iraq với chứng rối loạn hậu chấn thương tâm lý năm 2016.

Các kết quả scan não vào lúc trước và sau khi áp dụng liệu pháp thiền cho thấy khi não trong trạng thái nghỉ ngơi, đã có sự gia tăng kết nối giữa mạng lưới chuyên kiểm soát sự tập trung chú ý của chúng ta, với các bộ phận khác của não liên quan đến sự suy tư và những suy nghĩ tự phát.

Sự kết nối đặc biệt này được ghi nhận ở những người khỏe mạnh cũng như những người đã thiền định trong một thời gian dài, King nói.

"Điều quan trọng trong nghiên cứu của chúng tôi... là những người bị hội chứng PTSD cũng có thể đạt được sự thay đổi này khi họ thực hành chánh niệm," King nói. Kết quả này càng tăng do thực hành thiền chánh niệm, thì "các triệu chứng của họ càng được cải thiện", ông nói thêm nhằm tóm tắt một phát hiện quan trọng của nghiên cứu.

Các nghiên cứu về các điều kiện khác cho thấy những kết quả tích cực tương tự.

Thiền chánh niệm có thể làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn lo âu nói chung bằng cách tăng sự kết nối giữa amygdala và vỏ não trước trán, qua đó làm tăng khả năng điều chỉnh cảm xúc của bệnh nhân.

Thiền cũng có thể làm giảm cảm giác đau đớn bằng cách giảm kích hoạt liên quan đến cảm giác này ở phần vỏ não somatosensory và tăng kích hoạt các khu vực liên quan đến việc điều tiết việc nhận thức về cơn đau đớn.

Tuy nhiên, về cơ bản thì chánh niệm là trải nghiệm được tạo ra bên trong tâm trí con người chứ không phải là loại thuốc mà các

nhà khoa học có thể cung cấp cho bệnh nhân.

Điều này tạo ra một câu hỏi khi so sánh chánh niệm giữa các cá nhân và đặc biệt là giữa các nghiên cứu riêng biệt..

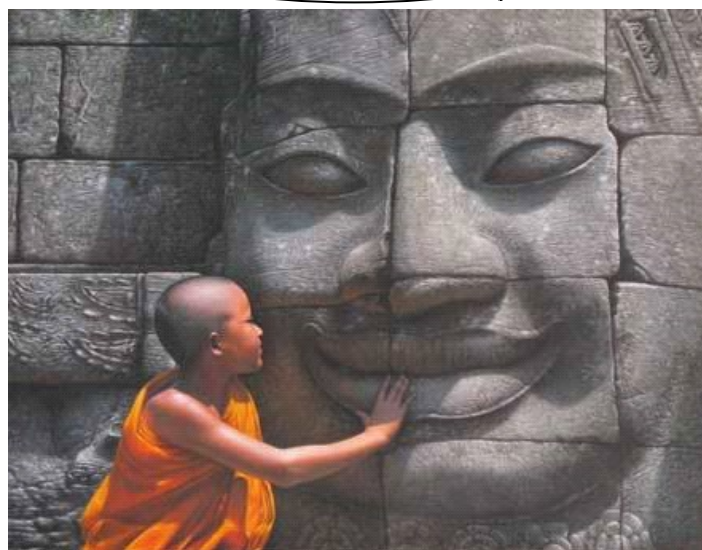
Hơn nữa, không có định nghĩa nào được chấp nhận một cách phổ quát về chánh niệm, cũng không có sự thống nhất nào giữa các nhà nghiên cứu về các chi tiết mà điều này đem lại cho con người, Lazar và các đồng nghiệp của bà nêu trong bài viết đăng trên tạp chí về thần kinh học, Perspectives on Scienceological Science.

Trong trường hợp PTSD, King nói rằng có khả năng thiền chánh niệm sẽ tiếp tục bổ sung cho các phương pháp điều trị tâm thần phổ biến. "Tôi sẽ không bao giờ đề nghị mọi người đi đến một lớp học chánh niệm tại YMCA hoặc trung tâm y tế địa phương và nghĩ rằng điều đó sẽ giống như tâm lý trị liệu, bởi vì nó không phải. Nó thực sự không phải là như vậy," King nói.

Nhưng "Tôi nghĩ chánh niệm là một liệu pháp hữu ích cho những ai đã được huấn luyện về cách điều trị PTSD."

Nhưng những người như Islas, vốn đã phải đối mặt với bệnh tâm thần nghiêm trọng, và những người khác sử dụng thiền chánh niệm để giảm căng thẳng hàng ngày, thì nói rằng họ tin rằng việc thực hành thiền đã giúp cải thiện cuộc sống của họ. Một ngày nọ, các nhà khoa học hy vọng có thể liên kết kinh nghiệm đó với những gì đang diễn ra trong tâm trí thiền định.

Bài báo gốc được đăng lần đầu tiên trên tạp chí Knowable Magazine, và được đăng lại theo giấy phép Creative Commons.



Nụ cười Phật tánh

.Tâm Nhiên

*Ba nghìn năm thấm thoát vèo qua
Mà vẫn còn đây nụ cười của Phật
Như thầm nhắc một điều duy nhất
Em hãy về với cái chính em*

*Cái gì khiến cho em hiện hữu
Biết vui buồn biết ghét thương yêu ?
Có phải chăng là cái tâm vi diệu
Chiếu ngày đêm suốt tháng năm qua*

*Dù trồn đời hay tới muôn thu
Thì em vẫn quần quanh theo tâm thức
Em vẫn luân hồi trong vòng nghiệp lực
Gieo nhân gì thì quả nấy em ơi !*

*Đêm tháng tư trăng rằm lên sáng sủa
Xua đi nghìn u ám tham si
Chợt bừng dậy đáy lòng chân thiện mỹ
Một nụ cười Phật tánh giữa nhân sinh*

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Ba Câu Hỏi Của Đức Vua

Thuở xưa có một vị vua thuộc vào hành minh quân, thương dân như con đẻ. Nhưng dù là minh quân, Ngài vẫn không sao tránh được một ít lỗi lầm đáng tiếc.

Lúc tuổi đã cao, nhà vua nghĩ rằng giá mà thời niên thiếu Ngài được các bậc hiền tài chỉ dẫn cho ba điều thắc mắc sau đây thì có lẽ Ngài tránh được rất nhiều khuyết điểm. Đó là những nghi vấn sau:

1. Thời gian nào quan trọng nhất của một công việc?
2. Nhân vật nào cần chú ý nhất đối với ta?
3. Công việc nào là tối quan trọng và khẩn thiết nhất?

Đức vua cho nêu ba câu hỏi trên trước hoàng thành, truyền rao khắp các thị trấn, làng mạc và hứa sẽ trọng thưởng cho người nào có lời giải đáp khôn ngoan nhất.

Bỏ cáo vừa được niêm yết thì các bậc hiền tài tuần kiệt, thạc học minh triết lũ lượt kéo nhau về kinh thành. Mỗi người đưa ra một ý kiến. Triều đình phải thành lập một ban giám khảo, các quan thị lang làm việc tận lực, suốt hai tháng liền mới đức kết các khuynh hướng thiên sai vạn biệt thành một vài trường phái nhất trí và dâng lên đức vua - vị chánh chủ khảo tối cao của cả nước.

Đáp lại câu hỏi đầu tiên có người bảo rằng: Muốn biết thời gian nào quan trọng nhất của một công việc, người ta phải thiết lập chương trình kế hoạch, thời dụng

biểu hẳn hoi. Xong ta sẽ thực hành điển tiến công việc theo từng thời điểm đã qui định sẵn đó... Nhưng ý kiến ấy liền bị nhà vua bác bỏ vì không ai có thể tiên đoán những điều sẽ xảy ra mà lập một khuôn mẫu sẵn, công việc đòi hỏi phải linh động mới được. Có trường phái lại cho rằng: Một người không thể khôn ngoan hơn tập thể. Đức vua nên thành lập một nội các gồm nhiều đại biểu để soạn thảo kế hoạch trước khi thi hành và làm theo quyết định chung. Một trường phái khác lại đề nghị đức vua cần thành lập một hội đồng tiên tri để xú quẻ trước khi thực thi một công việc...

Như thế đại để mọi người đều đồng ý với nhau rằng: Thời gian quan trọng nhất của công việc là thời gian chuẩn bị nghĩ suy về công việc ấy.

Về câu hỏi thứ hai, người ta càng bất đồng ý kiến với nhau: Thượng đế, đức vua, quan tể tướng, các giáo sĩ, bốc sư... được đề nghị là những nhân vật quan trọng nhất.

Câu hỏi thứ ba cũng được giải đáp trong một tình trạng tương tự - công việc nào phải được xem là quan trọng nhất? Thừa đó là việc nước, việc nhà, việc ăn, việc mặc, học hành, giao tế, tâm linh, hành chánh, kinh tế, quân sự hay là tôn giáo? Các đề mục đều được các khối óc khôn ngoan tinh tế nhất đề cập đến...

Và vị chánh chủ khảo - tức là đức vua ấy không chấp nhận câu giải đáp nào cả...

Nhiều năm trôi qua... ba câu hỏi rơi dần

vào quên lãng... cho đến một hôm, nhà vua nghe đồn rằng ở trên một đỉnh núi phủ đầy mây nọ có vị đạo sĩ được coi là bậc giác ngộ, nhưng vị chân tu này không bao giờ chịu hạ sơn để giao tiếp với các nhà quyền quý. Tiếng đồn về đạo sĩ khiến nhà vua để ý và một hôm ngài quyết định cải dạng thường dân đến tham vấn vị ẩn tu.

Đến nơi nhà vua gặp đạo sĩ đang cuốc đất. Vua vái chào và nêu lên ba câu hỏi. Đạo sĩ chỉ mỉm cười đưa tay vỗ nhẹ nhà vua rồi tiếp tục công chuyện. Đã được báo trước về tánh khí lạ lùng của đạo sĩ, đức vua không nản lòng, ngồi xuống một tảng đá chờ đợi. Hồi lâu, buồn tay, đức vua mời đạo sĩ nghỉ tay trao cuốc cho vua làm giúp. Nhiều giờ trôi qua đức vua vẫn xới đất, còn đạo sĩ thì nhỏ cỏ quanh quần bên am tranh. Khi đôi tay vương giả bắt đầu chai phồng đức vua ngừng cuốc, nghỉ một giây lâu và nói với đạo sĩ:

- Tôi từ xa lặn lội đến đây cầu thầy chỉ giáo cho ba điều nghi vấn. Nếu thầy biết xin vui lòng chỉ dẫn cho, bằng không cũng xin cho biết để tôi trở về kéo tôi.

Đạo sĩ mỉm cười định nói câu gì đó thì chợt cả hai người cùng nghe tiếng chân chạy dồn dập. Nhà tu bảo đức vua:

- Bác xem có ai đến kìa!

Nhà vua quay lại thì thấy một người vừa ngã quỵ xuống đất, toàn thân nhuộm máu. Hai người già không ai bảo ai, đều hồi hả đến bên người bị nạn. Nạn nhân chỉ còn thoi thóp thở. Vua phụ lực với đạo sĩ băng bó các vết thương. Hai người im lặng làm việc cho đến lúc ngừng tay thì mặt trời đã lặn ở đỉnh núi bên kia.

Đưa nạn nhân vào thảo am, đặt người bệnh trên chiếc chõng tre độc nhất của căn lều, họ

chia nhau mấy củ khoai rừng luộc và vì quá mệt đức vua ngã mình xuống nền đất thiếp đi.

Sáng hôm sau khi nhà vua giật mình thức giấc thì nắng đã nhuộm hồng chiếc thảo am và chim rừng kêu rộn rã. Đức vua phải bàng hoàng hồi lâu mới rõ mình đang ở đâu và làm gì... Đạo sĩ đã đi làm vườn sau khi đặt một rổ khoai luộc bên cạnh ông khách.

Trên chõng tre nạn nhân đã hồi tỉnh và đang nhìn đức vua bằng cặp mắt long lanh. Đức vua đến bên người bệnh, đặt một bàn tay lên vầng trán nóng như lửa của anh ta và cất tiếng thăm hỏi bệnh tình. Nạn nhân bỗng òa lên khóc:

- Xin bệ hạ tha tội cho ngu thần...

Vô cùng ngạc nhiên đức vua bảo:

- Khanh là ai mà lại biết trẫm?

- Bệ hạ không biết thần đâu. Hạ thần chính là em trai của võ tướng Trần Đoàn, người bị bệ hạ giết oan trong mùa thu năm Tân Dậu. Thân đã thề trước linh cửu của anh là sẽ giết bệ hạ để báo thù. Biết bệ hạ lên núi này thần mai phục sẵn. Không ngờ đợi đến tối mà bệ hạ vẫn chưa xuống núi, thần liền đi tìm... và bị chợt chân té xuống triền núi. Nếu không nhờ bệ hạ ra tay cứu chữa thì có lẽ thần đã mất mạng. Từ đây oan cừu xin giải hết... Thần cúi mong bệ hạ tha tội chết cho hạ thần.

- Câu chuyện đáng tiếc năm xưa đã làm ta hối tiếc khôn nguôi, nhưng việc đã dĩ lỡ rồi, trẫm không biết tính sao. Bây giờ chẳng những trẫm tha lỗi cho Khanh, mà trẫm còn phục hồi chức tước và chu cấp cho gia

đình Trần Đoàn nữa. Khanh hãy yên tâm mà tịnh dưỡng đi.

Đức vua ra hiệu gọi vệ sĩ đến, cho khiêng nạn nhân xuống núi và vờn ngự y tới để chăm sóc vết thương. Sắp xếp đầu đó xong xuôi, vua đi tìm đạo sĩ. Nhà tu đang lúi húi trồng rau trên vạt đất mới cuốc hôm qua. Đức vua ngó ý cáo từ và lập lại ba câu hỏi::

- Xin đạo sĩ giải đáp cho...

Nhà tu mỉm cười:

- Bần đạo đã trả lời cho bệ hạ rồi đó. Đức vua ngạc nhiên:

- Hỏi nào đâu?

- Ngay lúc bệ hạ vừa nêu câu hỏi.

- ???

- Này nhé “thời gian nào là thời gian quan trọng nhất” đó là lúc bệ hạ cuốc đất giúp cho bần đạo, nếu thiếu khoảng thời gian này thì bệ hạ đã bị chết về tay anh chàng kia rồi nhé. “Nhân vật quan trọng nhất” chính là bần đạo đây, quan trọng đến nỗi bệ hạ phải trò non lợi xuôi đi tìm có phải không? Và câu hỏi thứ ba “Công việc nào là cần thiết nhất?” Thưa đó là cuốc đất, việc mà hai chúng ta đã làm ngày qua...

Rồi sau đó, khi chàng thanh niên xuất hiện, anh ta biến thành nhân vật quan trọng nhất, công việc cần thiết nhất là cấp cứu cho anh ta và thời gian cứu chữa là thời gian quan trọng nhất. Có phải thế không nào?

Nhà vua cúi đầu ngẫm nghĩ giây lâu, cất tiếng:

- Thưa đạo sĩ, trẫm đã hiểu. Thời gian quan trọng nhất là thời gian hiện tại. Nhân vật cần thiết nhất là người mà ta cần gặp gỡ trong hiện tại và công việc khẩn thiết nhất

cũng là công việc trong hiện tại. Quá khứ là những điều đã qua rồi vĩnh viễn, vị lai chỉ là những ảo tưởng mơ hồ... chỉ có khoảng khắc ngắn ngủi trong hiện tại là giúp đỡ người chung quanh ngay trước mắt ta trong cái giây phút ngắn ngủi quý báu đó. Thưa có phải thế không ạ?

Đạo sĩ mỉm cười và nụ cười đó thay lời tổng kết đưa nhà vua xuống núi, nơi mà triều đình và thần dân đang đón chờ ngài.

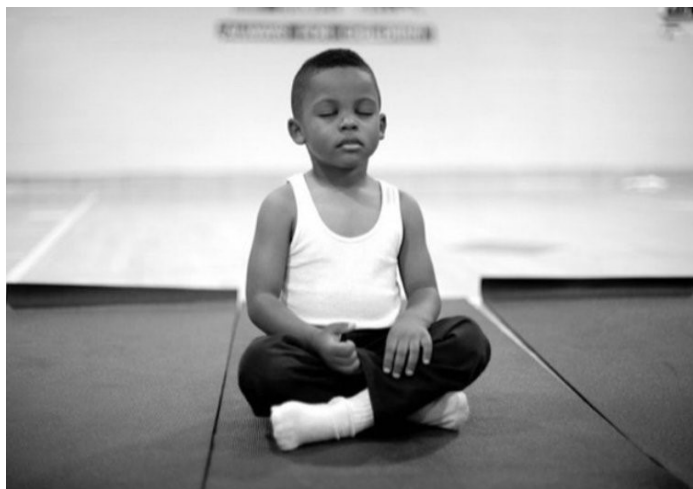


Về nguồn

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Đường đi có đến bao giờ!
Lên đôi Yên Tử thân thơ một mình
Phủ chân bụi đỏ phù sinh
Về nguồn tìm lại pháp tình nào đây?*

Nguồn: Nguyệt san Giác ngộ, số 94, 2004



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

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

Phật Học Inc
P.O. Box 221483
Louisville, KY 40252

TO:

BULK RATE
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368