PHẬT HỌC 佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HẰNG THÁNG

SỐ 299, NĂM THỨ 24 THÁNG 6-2019

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

Người Phật Tử chân chính	BBT	3
Lược sử PG (tt)	Adward Conze - Ng~ Minh Tiến dịch	4
Pháp Cú 351	HT. Thích Minh Châu dịch	15
Hư Hư Lục: Chiếc áo kỳ diệu	Thích Nữ Như Thủy	15
Nguyên lý cơ bản của Thiền định PG	Giáo sư Minh Chi	16
Thực trang Tín đồ Phật Giáo hiện nay	Trương Hoàng Minh	25
Lợi ích của câu niệm Phật	Nhất Tâm	29
Thơ: Dấu chân	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	30
Thơ: Không đề	Tuệ Sỹ	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 hỉ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học

Người Phật tử chân chính

Một người Phật tử chân chính là người đã quy y Tam Bảo và giữ giới đã phát nguyện. Năm giới căn bản đó là:

1. Không sát sanh.
2. Không trộm cướp.
3. Không tà dâm.
4. Không nói dối.
5. Không uống rượu.

Chúng tôi muốn nói tới hiện tình Phật Giáo hiện nay, trong nước có Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam, Tăng Đoàn Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất.

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống nhất là tổ chức truyền thừa từ khi thành lập năm 1964, nguyên thủy gồm có 11 tập đoàn Phật Giáo. Lãnh đạo tối cao của Giáo Hội nầy là Đức Tăng Thống. Hiện nay là Đại lão Hòa Thượng Thích Quảng Độ. Vì có những sự mâu thuẩn trầm trọng trong nội bộ và nhất là nhà cầm quyền cộng sản không thừa nhận Giáo Hội nầy, nên ngày 28-2-2019 Hòa Thượng Thích Quảng Độ, Đệ ngũ Tăng Thống GHPGVNTN gửi Tâm Thư cho toàn thể Phật tử thông báo quyết định của Ngài đình chỉ mọi hoạt động của Giáo Hội, chờ cơ hội thuận tiện tổ chức Đại Hội 11, bầu lại các chức vụ trong Hội Đồng Lưỡng Viện.

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam là tổ chức nằm trong Mặt Trận Tổ Quốc Việt Nam, là tổ chức nằm dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam. Lãnh đạo Giáo Hội nầy là Pháp chủ Hội Đồng Chứng Minh còn điều hành là Chủ tịch Hội Đồng Trị Sự.

Tăng Đoàn Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, được thành lập từ ngày 20-2-2014 tại Tổ Đình Thập Tháp Bình Định. Tăng Đoàn nầy do Hòa Thượng Thích Thiện Hạnh nguyên Chánh Thư KỶ Viện Tăng Thống, lãnh đạo với chức danh Thượng Thủ Hội Đồng Chứng Minh và Hòa Thượng Thích Viên Định nguyên Viện Trưởng Viện Hóa Đạo GHPGVNTN đãm nhận chức vụ Viện Trưởng Hội Đồng Điều Hành. Hòa Thọng Thích Chánh Lạc, Chủ Tịch Hội Đồng Giáo Phẩm Tăng Đoàn GHPGVNTN Hải Ngoại.

Là người Phật Tử chân chánh, chúng ta luôn luôn tinh tấn tu học, tôn kính những bậc chân tu hiền đức, những bậc luôn vì tiền đồ của Đạo Pháp và Dân tộc.

BBT/NS/PHẬT HỌC

LƯỢC SỬ PHẬT GIÁO

Edward Conze - Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải

(Khởi đăng từ PHẬT HỌC số 298)

Chương I: Thời kỳ 500 năm trước công nguyên

1. NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA THỜI KỲ ĐẦU

Điểm nổi bật của thời kỳ đầu là thiếu hẳn các thông tin chính xác. Duy nhất chỉ có một niên đại thật sự chắc chắn, đó là thời kỳ cai trị của hoàng đế A-dục, từ năm 274 đến năm 236 trước Công nguyên. Vua A-dục là người hết sức ủng hộ Phật giáo và đã đưa tôn giáo này từ một tôn giáo nhỏ của các nhà tu khổ hạnh trở thành một tôn giáo lớn trên toàn cõi Ấn Độ.

Ngay cả những ghi chép niên đại liên quan đến cuộc đời của đức Phật cũng là một sự suy đoán không chắc chắn. Người Ấn Độ từ trước đến nay vẫn cho rằng đức Phật đã nhập diệt khoảng 100 năm trước vua A-dục. Còn những học giả cận đại nói chung đều đồng ý rằng ngài đã sống vào một quãng thời gian nào đó trong khoảng từ năm 563 đến năm 483 trước Công nguyên. Tuy có phần nào miễn cưỡng, nhưng ở đây cũng phải tạm chấp nhận theo niên đại ấy.

Tính chất các văn bản hiện có của chúng ta lại càng làm tăng thêm tính không xác thực của vấn đề. Suốt trong thời kỳ đầu này, kinh điển chỉ được truyền miệng, và phải cho đến khoảng gần cuối thời kỳ mới bắt đầu có sự ghi chép. Những gì đức Phật đã thật sự nói ra, hầu như không có gì được ghi chép lại ngay. Có thể là vào lúc ấy đức Phật đã giảng dạy bằng ngôn ngữ Ardhamagadhi,2 nhưng không có Phật ngôn nào được ghi lại bằng ngôn ngữ này. Về những kinh điển được ghi chép sớm nhất, ngay cả ngôn ngữ được sử dụng vẫn còn là một vấn đề gây tranh cãi. Những gì chúng ta có chỉ là bản dịch của những kinh điển đầu tiên ấy sang các thứ tiếng Ấn Độ khác, chủ yếu là tiếng Pli, và một hình thức đặc biệt của tiếng Sanskrit dùng riêng cho Phật giáo.

Vốn chưa từng có một hình thức tổ chức tập trung, nên vào một thời điểm không xác định nào đó, Phật giáo đã tự chia tách ra thành một số các bộ phái. Và theo như được biết là đã có khoảng 18 bộ phái. Phần lớn những bộ phái này có kinh điển riêng, nhưng hầu hết đều đã mất. Hoặc là vì chúng chưa bao giờ được ghi chép lại, hoặc là vì sức tàn phá của thời gian đã hủy hoại đi tất cả. Nguyên nhân giúp cho một số kinh điển còn được giữ lại là sau khi Phật giáo suy sụp ở Ấn Độ vào đầu thế kỷ 13, chúng đã tình cờ lọt vào một số vùng bên ngoài Ấn Độ như Tích Lan, Népal hoặc Trung Á, hoặc là nhờ trước kia đã được dịch sang tiếng Trung Hoa hay tiếng Tây Tạng. Bởi vậy, chúng ta chỉ có một số lượng rất ít những kinh thực sự đã lưu hành trong cộng đồng Phật giáo vào thời kỳ đầu. Và hơn thế nữa, những gì còn được giữ lại có phần là do sự may mắn tình cờ đưa đến, hơn là do sự chọn lọc từ tính chất cổ xưa và giá trị truyền thừa của chúng.

Và những kinh điển mà chúng ta hiện có, có thể đã được biên soạn vào bất cứ thời điểm

nào trong suốt 500 năm của thời kỳ đầu. Trước tiên cần phải nói rõ rằng, không có một tiêu chuẩn khách quan nào cho phép chúng ta chọn ra được những phần nào trong số kinh điển này là do chính đức Phật đã nói ra. Một vài cuốn sách hiện nay ở châu Âu đưa ra rất nhiều sự quả quyết về những điều do chính đức Phật thuyết dạy. Nhưng đó chỉ hoàn toàn là sự suy đoán mà thôi. Kinh điển nguyên thủy hiện giờ là nằm ngoài tầm hiểu biết của chúng ta. Thời gian xa xưa nhất mà chúng ta có thể lần theo dấu vết để biết được là thời kỳ mà Phật giáo đã chia tách ra thành các bộ phái riêng.

Điều mà chúng ta có thể làm được là so sánh những kinh văn của các bộ phái khác nhau, chẳng hạn như so sánh văn bản kinh Dhammapāda của Thượng tọa bộ ở Tích Lan với văn bản kinh Udānavarga của Nhất thiết hữu bộ được tìm thấy trong sa mạc vùng Tân Cương. Khi nào chúng ta tìm ra được những đoạn trong hai cuốn này, một cuốn viết bằng tiếng Pli và một cuốn bằng tiếng Sanskrit, giống nhau chính xác từng chữ một, thì ta có thể cho rằng chúng thuộc về cùng một thời điểm, và đã có trước sự kiện chia tách của hai bộ phái, vốn xảy ra trong thời kỳ cai trị của vua A-dục. Còn khi so sánh thấy hai cuốn không giống nhau, chúng ta phải tạm cho là chúng thuộc vào thời gian sau vua A-dục, vì không có được bằng chứng ngược lại.

Nhưng cho đến nay cũng chưa có ai làm công việc so sánh đó một cách có hệ thống, và khi việc này chưa được thực hiện, thì chúng ta vẫn chưa thể phân biệt rõ những kinh điển thuộc về một hoặc hai thế kỷ đầu với những kinh điển xuất hiện vào thời kỳ sau vua A-dục. Thậm chí chúng ta cũng không thể biết chắc là vào lúc nào và trong hoàn cảnh nào thì sự phân chia các bộ phái đã xảy ra, vì tất cả những tác phẩm mà chúng ta có về vấn đề đó đều được viết sau đến 5 thế kỷ so với những sự việc mà chúng tường thuật, và hầu như các dữ kiện luôn bị bóp méo bởi những thành kiến về bộ phái.

Nhưng cho dù những hiểu biết của chúng ta có đưa ta đến gần thời điểm nhập diệt của đức Phật trong khoảng chừng một thế kỷ, hoặc hai hay ba thế kỷ, thì cũng vẫn còn có một giai đoạn khởi nguyên chìm trong bí ẩn, và chúng ta không thể nào đi xuyên qua giai đoạn ấy.

Hai phần tiếp sau đây sẽ cố gắng giải thích những giáo lý được xem là thuộc thời kỳ đầu của Phật giáo, trong phạm vi có thể suy luận được với một phần đáng tin cậy nào đó. Trước tiên sẽ là phần giới luật, sau đó là giáo thuyết căn bản về sự giải thoát và phương thức tu tập để đạt đến giải thoát.

2. GIỚI LUẬT

Hai tài liệu cổ nhất mà chúng ta có thể xếp vào thời kỳ tiền A-dục với phần nào chắc chắn, tình cờ lại đề cập đến giới luật.1 Từ trước đến nay, giáo pháp của Phật thường được xếp thành hai nhóm chính là Kinh tạng và Luật tạng.2 Luật tạng đã tỏ ra có tính chất ổn định và đồng nhất hơn, rất ít gây ra bất đồng, và ít bị sửa đổi hơn. Rất hiếm khi có những tranh cãi về Luật tạng, và cho đến sau này, sự thành lập các bộ phái khác nhau cũng ít khi dẫn đến việc sửa đổi Luật tạng, ngoại trừ những vấn đề chỉ thuộc về hình thức và rất nhỏ nhặt, như y phục… Ngay cả khi nhiều bộ phái mới được lập ra cùng với sự hình thành của Đại thừa trên những nền tảng mang tính giáo điều, thì trong một thời gian dài họ vẫn trung thành về mặt giới luật với một trong những bộ phái Tiểu thừa cổ xưa hơn.

Trong hành trì thực tế, trải qua lịch sử lâu dài của Tăng-già, tất nhiên cũng đã có nhiều sự giản lược đối với các điều luật quá khắt khe, phiền hà. Nhưng xét về khuôn mẫu chung thì dường như trong thế kỷ 4 trước Công nguyên Luật tạng đã đạt đến hình thức cuối cùng như hiện nay rồi.

Vào thời kỳ đó, một văn bản rất quan trọng là Skandhaka ra đời, phân chia và sắp đặt những tài liệu đồ sộ thu thập được lúc đó theo một kế hoạch rất chu đáo. Tác phẩm này quy định những thể chế cơ bản về đời sống trong các tự viện của tăng sĩ, như việc gia nhập tăng đoàn, các nghi lễ bố-tát, việc an cư trong mùa mưa, và cũng thảo luận đến những vấn đề liên quan về y phục, thực phẩm, thuốc men cho người bệnh, cũng như các quy định phải tuân theo trong việc xử lý những người vi phạm.

Xưa hơn nữa là văn bản Prātimoksha, ghi lại khoảng 250 giới, là một sự phân loại các hình thức vi phạm trong đời sống tu sĩ. Về văn bản này, chúng ta có khoảng 12 phiên bản khác nhau, nhưng tất cả đều phù hợp với nhau về những điểm quan trọng. Cứ mỗi nửa tháng, những giới luật này phải được tụng đọc lên một lần trước tập thể Tăng-già. Trong tất cả các văn bản kinh điển, không có văn bản nào khác có được sự tin cậy của tất cả Phật tử như là những điều không thể bàn cãi, và phổ biến rộng rãi cũng như tồn tại lâu dài như giới luật ghi trong văn bản Prtimoksha này. Vì thế, chúng ta cần phải có một ý niệm về nội dung của chúng.

Trước hết là bốn trọng giới, người vi phạm phải bị trục xuất khỏi tăng đoàn. Đó là: dâm dục, trộm cắp, giết người và đại vọng ngữ. Tiếp đến là 13 giới Tăng-tàn, cần phải tạm đình chỉ tư cách tăng sĩ trong một thời gian ngắn để suy ngẫm và sám hối việc đã làm, trong đó có 5 giới có liên quan đến sự dâm dục, 2 giới về việc kiến tạo chỗ ở, và 6 giới còn lại là tội ly gián Tăng-già. Tiếp theo nữa là hai trường hợp phạm giới liên quan đến dâm dục, cần xử lý tùy theo hoàn cảnh phạm tội. Ở mức độ nhẹ hơn đôi chút là 30 giới mà người phạm sẽ bị mất quyền chia sẻ phần y phục thuộc về tăng đoàn, và thêm vào đó sẽ phải đọa vào các đường ác. Trong số những điều cấm mà các giới này nêu ra, có việc không được cất giữ vàng bạc, cũng như không được tham gia các hoạt động buôn bán, hoặc chiếm làm của riêng những vật dụng mà lẽ ra phải thuộc về tăng đoàn. Tiếp đến là 90 giới mà người phạm vào nếu không sám hối sẽ phải đọa vào các đường ác. Các giới này liên quan đến những điều như nói dối, chê bai, hủy báng những tăng sĩ khác. Các giới này cũng quy định mối quan hệ giữa người xuất gia và giới cư sĩ, bằng cách nghiêm cấm việc trực tiếp truyền dạy giáo lý cho người chưa xuất gia,8 hoặc không được đem việc phạm lỗi của một vị tăng nói cho một người thế tục biết v.v… Những giới còn lại đề cập đến rất nhiều sai phạm nhỏ nhặt hơn, như cấm phá hại cây cối, cấm đào đất, cấm dùng các chất gây say, gây nghiện, hoặc ngồi, nằm trên giường quá cao. Tài liệu rất xưa còn đưa ra bốn giới phạm vào phải tự nói ra để sám hối, 13 giới về mẫu mực của người xuất gia, và cuối cùng là 7 quy tắc để giải quyết các tranh cãi.

Mục đích của Luật tạng là tạo ra những điều kiện lý tưởng cho việc thiền quán và xả ly. Những giới luật này thúc đẩy một sự thoát ly hoàn toàn khỏi đời sống xã hội, khỏi những mối quan tâm và sự lo lắng của thế tục, những ái luyến thường tình với gia đình và họ hàng. Kèm theo đó, việc đòi hỏi một nếp sống cực kỳ đơn giản và cần kiệm là nhằm đảm bảo thoát khỏi sự phụ thuộc, trong khi

sự thoát ly gia đình và buông bỏ tất cả tài sản là nhằm thúc đẩy việc dứt trừ tham ái.

Ban đầu, Tăng-già dường như chỉ bao gồm những vị tăng khất thực, nhận thức ăn của tín thí trong các bình bát và mặc y phục chắp vá bằng những miếng giẻ đã bỏ đi, ngủ nghỉ trong rừng, trong hang đá hoặc dưới gốc cây. Chỉ vào mùa mưa họ mới ngừng đi khất thực và tập trung lại ở một nơi. Qua các thời kỳ, tuy vẫn còn một số ít các vị tăng sĩ theo đuổi lối sống kham khổ, đơn giản của thời kỳ đầu, nhưng nói chung, với sự phát triển mạnh mẽ của tôn giáo, tăng sĩ đã chọn cách sống tập trung trong những tự viện. Với đời sống tự viện, họ vẫn không bận tâm đến các vấn đề thế tục, nhưng tránh được những bất tiện của một cuộc sống khất thực hằng ngày như trước kia.

Luật tạng chỉ kết tập có một lần, nhưng lịch sử tồn tại về sau là cả một quá trình dung hợp không ngừng giữa hai yếu tố: một bên là tính chất bất biến của giới luật, và một bên là thực tiễn xã hội với bản năng sai phạm của con người.

3. GIÁO LÝ CƠ BẢN

Chúng ta đã đề cập khá nhiều đến việc tu tập của tăng sĩ, vậy còn những giáo lý nào được dành cho tất cả tín đồ trong thời kỳ đầu? Và không những thế, còn là dành cho tất cả tín đồ của những thế hệ về sau, cho dù họ có thực hiện những sửa đổi hoặc thêm bớt nhiều đến đâu đi chăng nữa.

Giáo lý cơ bản có thể tóm lại theo hai hướng chính. Trước hết là nhằm đưa ra lý thuyết về sự giải thoát, nói lên sự cần thiết của một đời sống giải thoát, tính chất của giải thoát và các phương pháp cần thiết để đạt đến giải thoát. Tiếp sau đó là đề cập đến Tam bảo: Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo.

Cốt lõi của đạo Phật là giáo lý giải thoát. Nhu cầu giải thoát phát sinh từ tính chất không thỏa mãn một cách vô vọng của đời sống. Phật tử có cái nhìn hết sức ưu tư về những điều kiện khổ đau trong cuộc sống. Chính sự vô thường của vạn vật quanh ta làm cho chúng ta thấy được sự tầm thường của những tham vọng thế gian, mà bản chất của vạn vật không bao giờ có thể đem đến cho chúng ta sự thành tựu lâu dài hay thỏa mãn mãi mãi. Sau cùng, cái chết sẽ lấy đi tất cả những gì chúng ta đã tìm cách tích lũy được, và tách chúng ta ra khỏi những gì đang ôm ấp.

Thật là vô ích khi đi tìm sự an toàn và hạnh phúc trong những hoàn cảnh như vậy! Những niềm vui và lạc thú của con người nhỏ nhoi trong thế giới này thật hết sức tầm thường, và sự chọn lựa, mê đắm của họ bộc lộ rõ sự thiếu khôn ngoan. Họ cư xử chẳng khác gì đứa trẻ con tìm thấy một hòn bi tuyệt đẹp, quá vui mừng khi có được hòn bi, và để đảm bảo là không bị mất đi nên đã nuốt ngay hòn bi ấy, để rồi phải súc ruột…

Hơn thế nữa, có ai lại không sợ hãi nếu nhận thức được tất cả những nỗi đau đớn và kinh hoàng mình đang phải gánh chịu khi có một xác thân! Nỗi đau khổ vô tận trong một chuỗi luân hồi1 triền miên vô ích là số phận của những con người tầm thường. Và sự ghê sợ những đau khổ đó chính là động lực thôi thúc đi đến sự giải thoát. Những tu sĩ Phật giáo là những người ghê sợ nỗi khổ sanh tử, nên đã từ bỏ đời sống gia đình để có thể đạt được giải thoát.

Nếu chúng ta hỏi tiếp về nguyên nhân của tình trạng khổ đau không thể tránh khỏi trong cuộc đời này, thì câu trả lời là không

do bất cứ một thế lực bên ngoài nào, hoặc một số phận, một thần linh ác độc nào… áp đặt, mà nguyên nhân đích thực là do yếu tố tự tâm của chúng ta. Yếu tố này được mô tả theo những cách khác nhau như là lòng tham dục, sự chấp ngã, vô minh, hay cũng được gọi là tà kiến.

Không chỉ lòng ham muốn dục lạc, tiền bạc, địa vị xã hội hay quyền lực được cho là có khuynh hướng biến chúng ta thành nô lệ cho những sức mạnh mà không có chút hy vọng nào có thể dùng vào mục đích có lợi, mà bất cứ hình thức ham muốn nào cũng bị người Phật tử quy cho là nguyên nhân hủy diệt sự tự do trong nội tâm và tính độc lập của chúng ta.

Từ một góc độ khác hơn, chúng ta có thể nói rằng toàn bộ những đau khổ của chúng ta được sinh ra từ thói quen muốn chiếm hữu một phần của vũ trụ như thể đó là của riêng mình, và lúc nào cũng muốn đưa ra những tuyên bố chiếm hữu kiểu như "Cái này của tôi", "Tôi là thế này…", "Đây là bản thân tôi."…

Giáo lý căn bản của Phật giáo cho rằng từ ngữ "tôi" mà chúng ta nói ra đó không hề có ý nghĩa chân thật, rằng bản ngã chỉ là do tâm tưởng chúng ta hư cấu nên, và vì thế mà trong khi chạy theo cái bản ngã không thật đó, chúng ta đã phải đánh mất đi hạnh phúc chân thật để đổi lấy một điều hoàn toàn tưởng tượng.

Sau cùng, Phật giáo khác với Thiên Chúa giáo ở chỗ Phật giáo xét căn nguyên của mọi điều xấu xa do "vô minh" chứ không do "tội lỗi"; do sự nhận thức sai lầm, chứ không do việc hành động theo ý muốn và chống đối.

Về một định nghĩa thiết thực của vô minh, chúng ta có thể xem đó là bốn tà kiến làm cho ta đi tìm sự thường tồn trong chỗ vô thường, tìm sự thanh thản trong chỗ đau khổ không thể tách rời, tìm cái "tôi" trong chỗ chẳng liên quan gì đến bản ngã chân thật, và tìm vui thú trong chỗ thật ra chỉ toàn là sự ghê tởm đáng chán ghét.
Lẽ dĩ nhiên tình thế sẽ là hoàn toàn tuyệt vọng, nếu như thế giới khổ đau này và vòng luân hồi sanh tử là bao gồm toàn bộ thực tại. Nhưng thực tế không phải vậy. Vượt ra ngoài nữa còn có một cảnh giới khác gọi là Niết-bàn, một trạng thái siêu nhiên vượt khỏi những hiểu biết và kinh nghiệm thông thường, và chúng ta không thể nói gì về cảnh giới ấy, ngoại trừ một việc là tất cả những gì xấu xa đều đã chấm dứt cùng với những nguyên nhân và hậu quả của chúng.

Tín đồ Phật giáo thường ít chú tâm đến việc định nghĩa Niết-bàn là gì, mà quan tâm nhiều hơn đến việc tự mình chứng nghiệm cảnh giới ấy. Và họ lại càng không thích nói rõ về những người đã chứng đắc Niết-bàn. Thế giới này thường được ví như ngôi nhà đang cháy, và những ai tỉnh táo đều phải cố thoát ra khỏi đó. Nhưng nếu cõi luân hồi này giống như một ngọn lửa, thì Niết-bàn giống như trạng thái có được sau khi dập tắt ngọn lửa đó. Như chúng ta đọc thấy trong kinh Nipta, một trong những bản kinh cổ xưa:

"Như ngọn lửa do gió thổi bùng lên
Khi tắt đi, đến chỗ không ai đến được.
Bậc hiền giả tịch tịnh,
Thoát khỏi danh sắc, đạt cứu cánh,
Cũng đến cảnh giới không ai đến được.
Trăm ngàn sự lý thảy đều không,
Muôn lời chỉ giáo cũng im bặt."

Bởi vì mọi nguyên nhân của tội lỗi đều nằm trong chính ta, nên ta có thể bằng vào những nỗ lực của chính mình để loại trừ chúng, chỉ

cần ta biết cách thực hiện điều đó. Như một thầy thuốc giỏi, đức Phật đã cho chúng ta rất nhiều phương thuốc để chữa trị vô số các chứng bệnh.

Ở mức độ cơ bản, những phương pháp giải thoát của Phật giáo cũng có vẻ tương tự như một số tôn giáo khác. Trước hết, người tin Phật phải thực hiện một vài hạnh lành trong đời sống hằng ngày. Người ấy phải vâng giữ theo năm giới, đó là không giết hại sinh mạng, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không dùng những chất gây nghiện. Tiếp đến, người ấy phải chú ý về nghề nghiệp của mình. Ví dụ, những người bán thịt, những người đánh cá… đều thường xuyên phạm vào giới thứ nhất, và do đó chúng ta không mong họ có thể đạt thành quả tâm linh cao. Có những nghề nghiệp khác ít nguy hại đến phần tâm linh hơn, nhưng an toàn và hiệu quả nhất là trở thành một vị tỳ-kheo sống không gia đình, không tài sản và mọi nhu cầu vật chất chỉ hoàn toàn dựa vào người khác.

Nhưng một khi những nền móng đạo đức đã được thiết lập, những nỗ lực còn lại của người học Phật là nhằm vào sự rèn luyện tâm trí, vào các phương thức tu tập thiền định khác nhau.

Thiền là một phép tu tập tâm ý, nhằm thực hiện ba mục đích riêng biệt nhưng có liên hệ chặt chẽ với nhau:

1. Mục đích thứ nhất là giúp người tu tập từ bỏ sự chú ý thông thường vào những cảm xúc liên tục thay đổi do các giác quan gây ra và những ý tưởng tập trung vào tự thân.

2. Mục đích thứ hai là nỗ lực thay đổi sự chú ý từ thế giới giác quan đến một cảnh giới khác thanh cao hơn, và nhờ đó làm dịu đi sự loạn động trong tâm trí. Những hiểu biết dựa vào giác quan thường làm cho chúng ta không thỏa mãn, cũng giống như một đời sống chỉ dựa vào giác quan. Những gì thuộc về giác quan và kinh nghiệm quá khứ thuộc loại này là không xác thực, vô bổ, rất tầm thường và hầu hết là không đáng quan tâm. Chỉ có sự hiểu biết duy nhất đáng giá là sự hiểu biết được khám phá nhờ thiền quán, khi cánh cửa các giác quan đã được đóng lại. Chân lý của thánh giáo này phải vượt ra ngoài thế giới phàm tục với những tri thức dựa trên giác quan và tầm nhìn giới hạn bởi những cảm giác.

3. Mục đích thứ ba của thiền là hòa nhập vào chính thực tại siêu việt các giác quan, tự do giong ruổi giữa những gì vượt ngoài tri thức và kinh nghiệm của con người, và sự tìm kiếm này đưa thiền đến với tánh không như là một thực tại tối thượng.
Trong thuật ngữ của Phật giáo, bước đầu tiên được gọi là chánh niệm, bước tiếp theo là chánh định, và bước thứ ba là trí huệ. Sự liên hệ giữa ba phép tu được chỉ rõ trong sơ đồ sau:

Chánh niệm
A
Tĩnh tâm Quán chiếu
B C
Chánh định Trí huệ
Nội tâm tự giác Chân không vô tướng
Niết-bàn

Đây là sự phân loại việc tu thiền theo mục đích nhắm đến. Theo một cách khác, thiền có thể được xếp loại theo đối tượng hoặc chủ đề. Có khá nhiều chủ đề như vậy được đưa ra cho người tu tập, và người ấy có thể chọn lựa tùy theo năng lực tinh thần và khuynh hướng của mình. Có quá nhiều khả năng chọn lựa đến nỗi không sao có thể kể

hết ra đây.

Trong số này có thể kể đến những cách luyện hơi thở khá đơn giản theo kiểu Du-già, sự quán sát 32 phần trong cơ thể, sự suy ngẫm về xác chết qua các giai đoạn thối rữa khác nhau, sự tỉnh thức quán sát nội tâm để nhận biết các tiến trình tâm linh đang diễn ra, cho dù đó là thọ cảm, tư tưởng, những trở ngại đối với sự chú tâm, hay là những yếu tố giúp đạt đến giác ngộ. Tiếp đến còn có việc bồi đắp những tình cảm xã hội như tình thân hữu và lòng từ bi, niệm tưởng đến sự cao quý của Tam bảo, sự quán tưởng về cái chết và niềm khao khát đạt đến Niết-bàn. Một đề tài rất được ưa chuộng của việc thiền quán là mười hai mắt xích với tương quan sinh khởi lẫn nhau, cho thấy vô minh dẫn đến các yếu tố khác của sự tồn tại trong thế giới trần tục được kết thúc bằng già và chết như thế nào, và ngược lại sự trừ diệt vô minh sẽ dẫn đến các yếu tố này diệt đi như thế nào. Những phương pháp thiền quán khác lại cố tạo ấn tượng trong tâm trí chúng ta về bản chất vô thường của vạn hữu, làm bộc lộ hoàn toàn sự đau khổ, chứng minh sự vô nghĩa của khái niệm sai lầm về "tự ngã", nuôi dưỡng sự quán chiếu trong nội tâm về tánh không, và phát lộ những nét đặc thù của con đường dẫn đến giải thoát.

Thực ra, dường như có vô số những phương thức thiền quán đã được xác định là thuộc về thời kỳ đầu tiên của Phật giáo, mặc dù điều rõ ràng là phải sang thời kỳ thứ hai mới có một sự sắp xếp hệ thống nào đó được áp dụng cho những phương thức này.

Từ đây nói đến Tam bảo. Đức Phật là quan trọng nhất, là người sáng lập Phật giáo, người đảm bảo cho sự chân thật và đáng tin cậy của giáo lý ngài truyền dạy bằng vào thực tế là chính ngài đã hoàn toàn giác ngộ. Ngài đã nhận thức rõ được bản chất, ý nghĩa của cuộc sống thế tục và đã tìm ra được con đường chắc chắn để thoát ra khỏi đó. Ngài khác với những con người khác ở chỗ là đã tự mình tìm ra chân lý và biết được tất cả những gì cần thiết để đạt được sự giải thoát. Việc ngài có hiểu biết tất cả các sự việc khác, nghĩa là bậc Nhất thiết trí theo nghĩa đầy đủ nhất của cụm từ này hay không, vẫn còn là một vấn đề tranh cãi giữa các bộ phái. Nhưng tất cả đều đồng ý với nhau rằng ngài thông hiểu tất cả những gì cần thiết để đạt được sự an lạc tối thượng, và vì thế, đối với những vấn đề tâm linh thì ngài có thể làm một người dẫn đường chắc chắn và không thể sai lầm.

Bản thân danh từ Phật không phải là một tên riêng, mà là một danh xưng, hay một từ mô tả, có nghĩa là bậc toàn giác. Từ này mô tả trạng thái của người đã hoàn toàn thông suốt mọi vấn đề tâm linh đối với vạn hữu, hay nói cách khác là bản chất của thực tại. Tên riêng của đức Phật theo lịch sử là Cồ-đàm, hoặc Tất-đạt-đa, và gọi theo tộc họ của ngài là Thích-ca Mâu-ni, có nghĩa là "Bậc hiền giả của dòng họ Thích-ca". Nhưng tiểu sử cá nhân ngài không phải là điều được Phật giáo quan tâm nhiều nhất. Sự cao quý của ngài đối với tôn giáo này nằm ở sự truyền dạy giáo pháp tâm linh. Việc một người được nhìn đồng thời từ hai góc độ như thế này là thông thường đối với các vị lãnh tụ tôn giáo nhiều uy tín ở châu Á. Trong những năm gần đây, chúng ta cũng gặp một trường hợp như vậy với Mohandas Karamchand Gandhi, người cũng đồng thời được gọi là Mahatma, "Người có tâm hồn vĩ đại", một danh xưng để chỉ cho sức mạnh tinh thần được tiềm tàng trong một cá nhân đặc biệt.

Hiểu như vậy thì cá nhân con người được gọi là Cồ-đàm hay Thích-ca Mâu-ni, theo

một cách nào đó, là cùng tồn tại với nguyên lý tinh thần của tánh Phật, vốn thường được gọi với nhiều tên khác nhau như là Như Lai, hay Pháp thân, hay Phật tánh. Tuy nhiên, tín đồ Phật giáo luôn cho rằng mối quan hệ chính xác giữa cá nhân đức Phật và những giá trị thiêng liêng về mặt tâm linh của ngài là không thể xác định được. Từ trước đến nay tín đồ Phật giáo cũng luôn chống lại khuynh hướng của những người chủ trương không tái sanh là chỉ đặt niềm tin vào một con người thực sự hiện hữu trong cuộc đời, và tín đồ Phật giáo cũng tìm mọi cách để làm giảm đi tầm quan trọng về hiện thân trần tục của đức Phật. Chính bản thân đức Phật được cho là đã từng nói với Vakkali rằng: "Này Vakkali! Con thấy gì trong cái xác thân hèn mọn này của ta? Ai thấy được tâm pháp hay giáo pháp, người ấy nhìn thấy ta; ai thấy ta tức là thấy tâm pháp. Này Vakkali, người thấy Pháp là thấy Như Lai; thấy Như Lai tức là thấy Pháp".

Như một biểu tượng cho chư Phật, nên đức Phật của chúng ta không phải là một hiện tượng riêng lẻ, mà là một trong những đức Phật đã từng xuất hiện ở thế giới này trong nhiều kiếp. Sự hiểu biết về những vị Phật không được ghi nhận trong lịch sử ấy dường như ngày càng gia tăng theo thời gian. Ban đầu có bảy vị, rồi sau đó chúng ta được nghe đến 24 vị, và cứ như vậy, con số này vẫn tiếp tục gia tăng. Bảy vị Phật, hay Thất Phật, gồm có Phật Thích-ca Mâu-ni và sáu vị Phật đã ra đời trước ngài, rất thường xuất hiện trong nghệ thuật. Ở miền Bharhut và Sanchi là những tháp Phật và cây Bồ-đề của các vị ấy, còn ở Gandhara, Mathura và Ajanta trong suốt thời kỳ thứ hai là theo hình dạng con người, và hầu như rất khó phân biệt được sự khác nhau giữa hình tượng các vị Phật này.

Chỉ đến cuối thời kỳ thứ nhất, người ta mới chuyển sự chú ý sang đến hai vị Phật khác nữa. Với sự phát triển của giáo thuyết về các vị Bồ Tát, xuất hiện thêm đức Phật Nhiên Đăng, đã có trước đức Thích-ca Mâu-ni 24 đời, và là vị Phật thọ ký cho đức Thích-ca Mâu-ni. Cùng với sự lan truyền một dự báo không hay về sự tồn tại sau này của giáo pháp đức Phật Thích-ca, đã xuất hiện việc thờ kính đức Phật Di-lặc, một vị Phật tương lai, người sẽ làm cho giáo pháp tái hiện với một sức sống mới.

Trong thời kỳ này, tiểu sử của đức Phật Thích-ca Mâu-ni – như một con người bình thường – ít được quan tâm đến. Thật khó mà tái hiện được những sự kiện trong cuộc đời ngài bằng vào những chi tiết chúng ta hiện có. Sự chú ý chỉ được tập trung vào hai giai đoạn trong cuộc đời ngài, có ý nghĩa lớn nhất đối với tín đồ. Đó là giai đoạn ngài đạt đến sự chứng ngộ, phá tan bức màn vô minh; và những ngày cuối khi ngài nhập Niết-bàn, hoàn tất sự chiến thắng cái chết và thế giới trần tục. Về những giai đoạn khác trong đời ngài, có vẻ như phần lớn những gì chúng ta biết được trước hết là nhờ ở một phần trong Luật tạng, theo truyền thống được bao gồm một bản ghi chép bắt đầu từ việc đề cập đến tộc họ của ngài và sự đản sanh kỳ diệu, rồi tiếp tục cho đến lúc nhập Niết-bàn, đến truyền thuyết về Hội nghị các trưởng lão lần đầu tiên ở thành Vương-xá, nơi được tin là đã diễn ra việc kết tập kinh tạng lần thứ nhất, và cuối cùng chấm dứt với việc đề cập đến lần kết tập kinh tạng thứ hai ở Tỳ-xá-ly, với sự giải quyết một số điểm bất đồng về giới luật.

Câu chuyện về cuộc đời đức Phật trước tiên chỉ là một sự góp nhặt các mẩu chuyện được nêu ra trước mỗi điều luật để chứng minh cho xuất xứ của điều luật và giải thích về nội

dung. Thêm vào đó, nhiều chuyện kể và truyền thuyết dần dần phát sinh xoay quanh các thánh địa hay đền thờ, để nói lên tính cách thiêng liêng của chúng. Không có mấy nỗ lực trong việc kết nối tất cả những câu chuyện này theo thứ tự thời gian để thành một tiểu sử. Vị trí của chúng ta hiện nay không cho phép quyết định được những chuyện nào là có giá trị đáng tin cậy về mặt lịch sử, và những chuyện nào là được dựng nên do sự sùng bái của những người sau này. Còn việc đưa ra một sự phân biệt như thế lại là hoàn toàn xa lạ đối với tinh thần của tăng sĩ Phật giáo trong thời kỳ đầu.

Việc mô tả đức Phật sẽ không thể hoàn tất nếu chúng ta không đề cập đến rằng, theo cách nhìn của những người đương thời với ngài, ngoài một thân xác bình thường như mọi người đều có thể nhìn thấy, ngài còn có một Phật thân siêu nhiên, mà chỉ một số người có thể nhìn thấy được bằng vào đức tin. Nghệ thuật Phật giáo đã cố gắng hết sức để thể hiện Phật thân này, với chiều cao gần 5m và có đủ 32 tướng tốt của các đức Phật. Chẳng hạn như, các đức Phật đều có những vân da hình bánh xe dưới lòng bàn chân, có màng da nối giữa các ngón tay, có nhục kế trên đầu, có hào quang bao quanh đầu và quanh thân, một chùm lông xoắn lại màu trắng nằm giữa hai chân mày.v.v… Theo hình thức mô tả mà chúng ta hiện có, thì truyền thống này rõ ràng là thuộc về giai đoạn sau vua A-dục. Tuy nhiên, một phần nào trong đó cũng có thể thuộc thời đại xa xưa hơn nhiều, đi ngược về tận thời cổ đại, và thậm chí có liên quan đến những truyền thống nói về vẻ đẹp con người có trước cả Phật giáo, và thuật đoán số mệnh cổ xưa, nói trước về số phận, bản chất và tương lai của một con người dựa vào tướng mạo và những điềm báo trước.

Kim thân đức Phật khác với thân phàm phu không chỉ là ở 32 tướng tốt, nhưng thêm vào đó còn có một tính chất là phần xương trong cơ thể không bao giờ hư hoại. Khi tiến hành lễ trà tỳ, những đốt xương trong thân thể ngài không biến thành tro mà hóa thành ngọc xá-lợi, được phân chia cho tín đồ và được gìn giữ từ đời này sang đời khác, như răng của đức Phật hiện nay vẫn còn ở Kandy.

Ngôi thứ nhì trong Tam bảo là Pháp, bao gồm tất cả những sự mầu nhiệm trong tín ngưỡng Phật giáo, và không thể dễ dàng nói rõ chỉ trong vài ba câu. Tín đồ Phật giáo ở châu Á trước đây thường không tự mô tả về mình như là "người theo Phật", mà là những "người tin và làm theo giáo pháp". Pháp ở đây là tên gọi để chỉ cho một sức mạnh tinh thần siêu nhiên vốn tiềm ẩn trong tất cả mọi vật. Vì là thuộc về tinh thần và không thuộc về thế giới trần tục này, nên Pháp có phần khó nắm bắt, và không dễ dàng định nghĩa hay hiểu rõ được. Xét theo các tiêu chuẩn duy lý thì từ ngữ này là hết sức trừu tượng. Nhưng vì Pháp là đối tượng chính của toàn bộ giáo lý nhà Phật, nên cần phải nêu ra đây những ý nghĩa chính và chỉ rõ mối liên hệ giữa những ý nghĩa đó.

1. Trước hết, pháp là từ dùng để chỉ cho một thực tại tối thượng. Một thực tại tâm linh tiềm ẩn trong tất cả những gì chúng ta nhận thấy ở bên trong và bao quanh chúng ta. Thực tại này là có thật trong tương quan đối nghịch với những hư ảo của thế giới giác quan thông thường, và chúng ta cần phải hướng về thực tại tâm linh này cũng như xa lìa đi những hư ảo của thế giới trần tục, bởi vì chỉ có thực tại tối thượng này mới có thể làm cho chúng ta thật sự thỏa mãn. Thực tại này cũng không nằm ngoài thế giới trần tục, mà hiểu theo một cách nào đó, nó luôn luôn

hiện diện trong vạn hữu và là quy luật nội tại chi phối tất cả.

2. Thứ hai, theo một cách diễn dịch dễ hiểu hơn, thì pháp có nghĩa là thực tại tối thượng được giảng giải hoặc nêu lên trong lời dạy của đức Phật, và theo cách hiểu này, pháp có nghĩa là giáo lý, là kinh điển hay chân lý.

3. Thứ ba, theo cả hai nghĩa trên, pháp có thể được phản ánh trong đời sống chúng ta, có thể tự bộc lộ trong hành động của chúng ta, khi nào mà chúng ta hành động phù hợp theo với pháp. Như vậy, pháp ở đây được hiểu là chân chánh, là đức hạnh.
4. Thứ tư, và chính là theo nghĩa này, pháp được hiểu theo một cách tinh tế hơn và hàm chứa một ý nghĩa góp phần đặc biệt vào tư tưởng Phật giáo, đồng thời cũng hàm chứa trong đó tất cả những động lực thúc đẩy sự phát triển. Trong những tác phẩm Phật giáo, khắp nơi đầy dẫy những chỗ đề cập đến các pháp, với hàm nghĩa là có nhiều pháp, và chúng trở nên khó hiểu, trừ khi ý nghĩa cụ thể được dùng của từ này đã được hiểu rõ. Pháp ở đây được dùng trong ý nghĩa khoa học, và vì thế mọi sự việc được xem xét trong mối quan hệ với pháp theo nghĩa thứ nhất đã nói trên, có nghĩa là xem xét chúng như đúng thật trong thực thể tối thượng của chúng. Hầu như tất cả các hệ thống khoa học và triết học đều đồng ý bác bỏ vẻ bên ngoài của thế giới tri giác, như một cấu trúc giả tạo do chính những giác quan của con người dựng lên, và thay vào đó bằng một sự giải thích các sự kiện dựa trên những sự tồn tại đa dạng khác nhau có thể hiểu được. Thí dụ rõ nhất là về hệ thống nguyên tử. Đằng sau vẻ ngoài được nhận biết bằng giác quan của thế giới vật chất, hệ thống này đã chứng thực là có một thế giới khác, tạo thành bởi các nguyên tử, gần như không thể nhìn thấy được và chỉ có thể hiểu thấu được bằng các công thức toán học. Các nguyên tử này là những gì thực sự hiện hữu về mặt vật lý, một sự hiểu biết tường tận về nguyên lý vận động của chúng cho phép chúng ta kiểm soát được cả vũ trụ vật chất, và từ đó chúng ta có thể suy ra được tính chất vật lý của những sự vật mà các giác quan của chúng ta nhận biết được. Cũng tương tự như vậy, tín đồ Phật giáo cho rằng thế giới quan của chúng ta bị bóp méo hoàn toàn bởi vô minh và tham dục, và ngay cả những đơn vị chia tách mà chúng ta dùng, nghĩa là những phần vật thể mà chúng ta cho là có thể nhận thức được, cho đến mối quan hệ mà chúng ta thừa nhận giữa những đơn vị ấy, đều chẳng có giá trị gì mấy. Nguyên tử đối với các nhà vật lý học cận đại cũng tương tự như các pháp đối với tín đồ Phật giáo.

Phải đợi sang đến thời kỳ thứ hai của Phật giáo mới có sự phân loại tất cả các pháp một cách có hệ thống. Cũng giống như đối với nguyên tử, phải mất một thời gian dài từ khái niệm khởi xướng của Demokritos cho đến sự nghiên cứu về sau chính xác hơn của Mendeleyev và Bohr. Những gì chúng ta có trong thời kỳ đầu là danh sách liệt kê con số các pháp, chẳng hạn như ngũ uẩn, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức, được coi như những yếu tố tạo thành một cá thể con người. Hoặc lục nhập, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý cùng với các đối tượng của chúng là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, tạo thành toàn bộ những kinh nghiệm có thể có của chúng ta. Một pháp là một sự kiện xảy ra bên ngoài con người, không thuộc một ai hay cá nhân nào, mà chỉ liên tục diễn ra một cách khách quan theo chiều hướng riêng của chính nó. Một tu sĩ Phật giáo được xem là đạt đến thành tựu đáng kể nhất khi người ấy có thể thành công trong việc tự biết rõ tất cả những gì trong tư tưởng mình nhờ vào các pháp đang diễn ra bên ngoài này,

trong số đó người ấy nhận được từ truyền thống những danh sách rõ ràng mà không bao giờ có trong đó cái "tôi" mơ hồ và tai hại. Ngoài Phật giáo ra, không tôn giáo nào khác có được bất cứ điều gì tương tự như thế này trong sự rèn luyện tinh thần đối với tín đồ của họ, và điểm đặc thù của Phật giáo phần lớn được tìm thấy trong những gì được nói về các pháp khó nắm bắt này.

Về phần Tăng-già, hoặc Giáo hội, có sự phân biệt giữa một tăng đoàn hữu tướng và một tăng đoàn vô tướng. Trước hết, giáo hội hữu tướng bao gồm tất cả chư tăng ni, và trong một nghĩa rộng hơn, bao gồm cả những nam nữ cư sĩ, những người ủng hộ Giáo hội và đã quy y Tam bảo, nguyện giữ theo năm giới. Trong Giáo hội, người ta lại tôn xưng một số các biểu tượng ưu tú nhất, các vị Hiền Thánh Tăng, tạo thành Tăng-già chân thật.

Việc đắp y vàng chỉ cho thấy là một người đã có đủ nhân duyên tốt đẹp để có thể tu chứng, nhưng việc này tự nó không đảm bảo chắc chắn cho sự thành công của người đó. Còn về phần các cư sĩ, địa vị của họ trong Giáo hội không có gì chắc chắn, và đối với nhiều vị tăng sĩ, dường như cư sĩ không có chút ảnh hưởng nào cả.
Tăng-già chân thật, hay Giáo hội vô tướng, bao gồm các vị Aryas, tức là những người "cao quý" hay "thánh thiện", các vị Hiền Thánh Tăng, tương phản với những kẻ trần tục bình thường, cũng thường gọi là "phàm nhân ngu muội".

Sự khác biệt giữa thánh nhân và phàm nhân là nền tảng của giáo lý đạo Phật. Thánh nhân và phàm nhân được xem là có hai cách hiện hữu hoàn toàn tương phản nhau, được gọi là xuất thế và trần tục. Chỉ các vị thánh giả mới được xem là có một đời sống thực sự, còn những người phàm tục chỉ tồn tại một cách tẻ nhạt trong trạng thái rối rắm, tối tăm và không có mục đích.

Không hài lòng khi phải sinh ra theo cách như một phàm nhân, các vị thánh đã trải qua một sự tái sanh về mặt tâm linh, hay cũng được hiểu là sự đạt đạo. Nói cách khác, các vị đã tự mình dứt trừ tất cả phan duyên, đạt đến mức có thể hướng sự tu tập của mình đến Niết-bàn một cách hiệu quả. Cái nhìn của một người phàm tục về Niết-bàn thường bị ngăn trở bởi những điều trong cuộc sống mà họ tiếp cận theo một cách quá xem trọng. Tuy nhiên, nhờ vào công phu thiền quán lâu ngày, người ta có thể đạt đến một trạng thái mà mỗi khi có một đối tượng trần tục hiện ra trước mắt thì sẽ hoàn toàn thật tâm chối bỏ nó, như là một trở ngại hay sự quấy rầy. Một khi sự chán ghét này trở thành thói quen khắc sâu trong tâm ý, thì hành giả cuối cùng có thể nhận lấy Niết-bàn, cảnh giới không trói buộc, làm đối tượng quán chiếu. Khi ấy, vị này không còn là một phàm nhân nữa, mà bắt đầu được xếp vào hàng thánh giả. Sau đó, vị thánh giả này ngày càng ít bị chi phối hơn bởi những động lực của phàm nhân, nghĩa là những động lực được tạo thành bởi lòng vị kỷ và niềm tin sai lầm vào sự chân thật của những gì sinh khởi từ các giác quan, vốn chứa đựng đầy những sự tham lam, sân hận và si mê. Sự tương phản khi hướng đến Niết-bàn làm bộc lộ ra tính chất tầm thường, vô nghĩa của tất cả những mối quan tâm thế tục, và tự thân Niết-bàn ngày càng trở nên một sức mạnh thúc đẩy tiềm ẩn sau bất cứ hành động nào.

Có sự phân biệt bốn bậc thánh giả. Bậc thấp nhất là Dự lưu, để chỉ rằng vị này đã bắt đầu hòa nhập vào con đường dẫn đến cảnh giới không trói buộc. Những bậc còn lại được phân biệt theo số lần phải tái sanh sau khi

chết – bậc thấp nhất phải tái sanh nhiều nhất là bảy lần, bậc tiếp theo chỉ một lần và bậc thánh cao nhất, bậc A-la-hán, quả vị cuối cùng và cao quý nhất của phương thức tu tập này, không còn tái sanh nữa. Hiền Thánh Tăng bao gồm tất cả các bậc thánh giả này, nhưng các vị A-la-hán là tôn quý nhất.

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

351

Ai tới đích không sợ,
Ly ái, không nhiễm ô
Nhổ mũi tên sanh tử,
Thân này thân cuối cùng.

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Chiếc Áo Kỳ Diệu

Ngày xưa có một vị hoàng đế thích quần áo mới đến nỗi suốt ngày Ngài chỉ làm một việc duy nhất là thay quần áo mới. Ngài chẳng ngó ngàng gì đến binh sĩ, triều chính. Người ta thường nói: "Hoàng đế đang lâm triều" nhưng đối với vị vua này người ta phải nói "Hoàng đế đang mặc quần áo."

Một hôm có hai người lạ đến hoàng cung, tự xưng là thợ dệt và khoe rằng: Họ có thể dệt ra thứ vải tuyệt đẹp, quần áo may bằng thứ vải ấy có một đặt tính kỳ lạ. Ai không làm tròn bổn phận hoặc ngu xuẩn thì không thể nhìn thấy quần áo, dù đứng rất gần. Hoàng đế tự nhủ: "Đấy mới là bộ quần áo quý nhất. Ta chỉ cần mặc vào là biết ngay trong đám quan lại của ta đứa nào không làm tròn bổn phận. Ta phải may một bộ mới được."

Hai người lạ bày ra hai khung cửi rồi ngồi vào làm như đang dệt thật, nhưng tuyệt nhiên trên khung chẳng có gì. Họ đòi bằng được thứ sợi tơ đẹp nhất, thứ vàng quý nhất, đem bỏ túi, rồi giả vờ làm việc trên khung cửi rỗng tuếch. Hoàng đế nóng lòng muốn đến xem họ làm việc nhưng lại nhớ đến đặc tínhkỳ lạ của thứ vải ấy, tự nhiên Ngài đâm ngại. Ngài bèn sai quan thừa tướng đến xem.

Quan thừa tướng vừa gương to đôi mắt tự nhủ: "Lạy Chúa! Ta chẳng nhìn thấy gì cả." Nhưng may mà ngài nén lại được, không nói ra điều ấy. Hai người lạ đến gần và hỏi ngài xem vải có đẹp không?

- Thật là tuyệt! Hoa văn màu sắc không thứ vải nào sánh nổi.

Quan tể tướng trả lời nhưng trong bụng lo ngay ngáy. Họ bắt đầu ngờ mình trở nên ngu ngốc và trễ nãi với công việc.

Hai người lạ lợi dụng dịp may lại kỳ kèo xin thêm vàng để thiêu vào vải. Họ lại thủ vàng vào túi và say sưa làm việc trên khung cửi rỗng không.

(Xem tiếp trang 24)

Nguyên lý cơ bản của thiền định Phật giáo ứng dụng vào đời sống hằng ngày

Giáo Sư Minh Chi

Thiền định là một hiện tượng sinh lý và tâm lý. Cho đến nay, vẫn chưa có một công trình khoa học nghiên cứu nghiêm túc, có quy mô đầy đủ và có hệ thống đối với hiện tượng này. Khi khoa học bắt đầu nghiên cứu một hiện tượng mới thì việc đầu tiên phải làm là quan sát hiện tượng thật tế, thâu thập tài liệu rộng rãi, cuối cùng mới tiến hành nghiên cứu về mặt lý luận.

Hiện nay, có không ít các nhà y học và tâm lý học có hứng thú nghiên cứu môn học Thiền định và Du-già. Nhiều tài liệu quan sát đã được thu nhập về những biến đổi tâm lý và sinh lý trong thiền định như các cuộc trắc nghiệm do Bác sĩ Green tiến hành đối với đạo sĩ Du-già Swami Rama. Các cuộc trắc nghiệm này cho thấy đạo sĩ Rama có thể chủ động làm cho tim ngừng đập lên đến ba phút. Rama cũng có thể tuỳ ý và chủ động biến đổi điện áp ở trong não, tuỳ ý và chủ động biến đổi các lán sóng beta, alpha, theta và delta ở trong não. Các cuộc trắc nghiệm cho thấy đạo sĩ Rama có thể hầu như hoàn toàn khống chế hoạt động thần kinh của mình, chủ động làm cho quả tim đập nhanh chậm tuỳ ý, làm cho các mạch máu lưu thông nhanh chậm tuỳ ý. Ông ta cũng có thể tuỳ ý chủ động chuyển từ trạng thái này sang trạng thái kia trong bốn trạng thái: tỉnh thức, ngủ say, nằm mộng và siêu ý thức.

Gần đây, nhiều học giả Mỹ và Nhật đã nghiên cứu điện não đồ (EES electron encephalographic study) của những người nhập thiền, những người ngủ nằm mộng và những người bị thôi miên. Họ phát hiện thấy cảnh giới thiền định không phải là cảnh giới của người bị thôi miên. Khi ngồi thiền, điện não đồ cho thấy sự xuất hiện của rất nhiều làn sóng alpha, cho thấy người ngồi thiền đạt tới tình trạng thân tâm hết sức thoải mái, nhẹ nhàng, không có chút gì là khẩn trương.Tâm thức của người ngồi thiền, tuy có rất ít niệm xảy ra, nhưng vẫn rất tỉnh táo sáng suốt, nhạy bén hơn người bình thường rất nhiều. Hãy chọn một người xưa nay không từng ngồi thiền làm đối chứng. Hãy đánh lên một tiếng chuông, lập tức ở điện não đồ nhịp sóng tăng nhanh hơn bình thường và tình trạng này kéo dài trong 15-16 giây. Điều này cho thấy người bình thường phải mất15-16 giây mới khôi phục lại được nguyên trạng bình thường của não. Sau đó nếu tiếp tục đánh chuông, thì do thói quen, não không phản ứng nữa. Còn điện não đồ của người tu thiiền thì trình bày một hình ngược lại. Khi tiếng chuông đánh lên trong1-2 giây, điện não đồ trình bày hiện tượng không bình thường, (chứng tỏ người ngồi thiền rất tỉnh táo) sau đó não đồ lập tức trở lại tình trạng bình thường, nhanh chóng hơn đối chứng bảy lần. Sau đó có đánh chuông tiếp thì cũng trải qua hai giây, điện não đồ biến động. Điều này chứng tỏ người ngồi thiền không bị thói quen làm cho mất tỉnh táo, hay mất cảnh giác. Tình hình này chứng tỏ người ngồi thiền một mặt tâm chuyên chú ổn định vào một cảnh, nhưng mặt khác vẫn tỉnh táo ,không mê muội. (Tư liệu từ tạp chí Newsweek 23/3/1970).

Vài ba thí dụ liệt kê trên đây, chứng tỏ sự nghiên cứu của khoa học ngày nay đối với

thiền định, tuy cũng có cái phát hiện, nhưng còn rất sơ bộ và ấu trĩ. Chưa thể nói được là một công trình khoa học nghiên cứu thiền định về mặt lý luận.

Do đó, ở đây bàn đến lý luận của thiền định, cũng chưa có cơ sở nghiêm túc. Bất quá, chúng tôi chỉ lược thuật lại những tài liệu truyền thống mà thôi.

Tình hình cũng giống như Đông y và Đông dược vậy. Đông dược và Đông y thỉnh thoảng cũng chữa trị được những loại bệnh đã làm cho Tây y bó tay. Thế nhưng, trình độ tri thức chúng ta hiện nay không cho phép chúng ta giải thích tại sao lại như vậy. Chỉ có thể dựa vào tài liệu cũ, truyền thống để nói lên nguyên tắc cho thuốc trị bệnh mà thôi.

Hiện nay, đối với thiền định cũng vậy, cũng không thể đứng trên lập trường của các môn khoa học hiện đại như tâm lý học, não điện đồ học, sinh lý hoá học và đặc thù tâm lý học để bàn luận về thiền định, mà chỉ có thể dựa vào truyền thuyết cũ, những tài liệu truyền thống để đề xuất một thuyết minh lý luận tương đối hoàn hảo nhất.

Sách Phật bàn đến phép tu thiền và kinh nghiệm tu thiền rất là nhiều, nhưng bàn về lý luận tu thiền thì lại rất ít. Theo chỗ tôi biết, bàn về lý luận cơ bản của thiền định một cách tương đối chính xác, thì có thuyết Tâm Khí Bất Nhị của Mật giáo Tây Tạng (Anuttanra Tantra) hay là lý luận tâm khí không khác (Rlun-sma-dbyer-med). Nay xin giới thiệu thuyết đó như sau:

Mọi sự vật thế gian hay xuất thế gian đều do tâm và khí cấu thành. Tâm là một chính thể, nhưng lại có hai mặt tác dụng tâm và khí. Tâm là năng lực phân biệt, rõ biết. (Thông thường chia thành tâm thức). Khí, chữ Phạn là Prana, chữ Tây Tạng là Rlun, không phải chỉ cho không khí mà thôi mà chỉ cho tất cả mọi năng lực hay động năng. Nói tâm và lý không hai có nghĩa là mọi sự vật thế gian và xuất thế gian đều có cái tâm rõ biết và động năng vô hạn của nó tạo thành. Tông Duy Thức khi nói:"Vạn pháp do tâm biến hiện", chỉ mới nói một nửa sự thật, một nửa đạo lý. Còn một nửa đạo lý kia, một nửa sự thật kia là: sắc pháp, bốn đại, tức ngoại cảnh cũng là khí, do tâm thức biến hiện ra mà thôi. Cho nên thuyết Duy Tâm của Mật tông là: "Vạn pháp do khí tạo, và khí thì do tâm mà thành". Thế nhưng khí là gì? Chữ Phạn là Prana có các ý tứ: hô hấp, sinh mạng, tính linh, tinh thần, sức hoạt động (hoạt lực), năng lực, thể năng v.v…Điều này có ý nghĩa là vạn vật trong hiện tượng giới, nếu nhìn hời hợt thì do các nguyên tố tạo thành. Nhưng nếu do các nguyên tố đó lại do các loại năng lượng tạo thành, và trong các loại năng lượng đó, điện năng là loại bộc lộ rõ nhất. Mà điện năng cũng là do phân tử khí (khí phần) tạo ra. Có các loại khí: khí thô. Khí vi tế, khí mạnh, khí yếu, khí động, khí tĩnh. Lại có năm loại khí trí: phàm tục, thắng nghĩa v.v…(khí trí vi tế tạo ra hoạt động tinh thần).

Trên đây đã nêu nguyên lý tâm khí là một. Nghĩa là tâm và khí là đồng loại và tương ưng với nhau. Tính chất của tâm như thế nào thì sinh sản ra khí tính chất tương tự. Ngược lại cũng vậy, tâm chúng sanh còn vướng vào ngã chấp và pháp chấp, thì chất khí tương ưng với một tâm thức như thế sẽ tạo thành ngoại cảnh có núi sông, gạch, ngói , đá v.v…còn tâm thức của các bậc Thánh đã đoạn trừ ngã chấp, pháp chấp, có đầy đủ bi và trí thì chất đó đồng loại đã tạo ra cảnh pháp giới vô lượng thanh tịnh, trong sáng. Tâm phàm tục thì sinh ra chất khí phàm tục.

Tâm trí tuệ, tâm siêu việt thì cũng sanh ra chất trí tuệ và siêu việt. Khí có loại thô, loại tế. Loại thô tạo ra các sắc pháp, loại tế tạo ra sức nóng và gió lay động. Đạo Phật có thuyết đại: địa, thuỷ, hoả, phong tức là các chất cứng rắn, ướt dính, nóng và động. Bốn đại đều do khí tạo thành. Trong bốn đại thì phong đại (gió) là nhẹ nhất, vi tế nhất. Địa đại là nặng nhất, thô nhất. Nhưng thô hay tế, nặng hay nhẹ cũng đều là một chất khí cả.

Trong thân người, da xương, thịt là địa đại, là chất khí nặng hay thô. Nước ở trong cơ thể như máu, nước bọt, nước tiểu, mồ hôi là thuỷ đại, là chất nhẹ hơn chất khoáng trong cơ thể. Khí hô hấp, điện năng, sóng não,v.v…là phong đại, là chất khí vi tế nhất, nhỏ nhiệm và nhẹ nhất.

Hãy lấy ví dụ: Một người lên cơn giận dữ, tâm trở thành thô động, không thuần. Lửa giận trong tâm không nguôi, các khí của địa đại trong thân trở thành căng thẳng. Hơi thở cũng thành nặng nề (phong đại). Những biến đổi trong thân bài tiết ra nhiều chất độc (thuỷ đại).

Ngược lại, khi người ngồi thiền, nội tâm an định,vui vẻ. Thân thể cũng nhẹ nhàng an lạc. Hơi thở cũng nhẹ nhàng, dài và đều. Gân cốt trong toàn thân cũng thư giản, thoải mái. Các chất bài tiết ra đều có lợi cho sức khoẻ chung của cơ thể. Ví dụ này cho thấy tâm với khí tương ưng và đồng loại với nhau.

Xin đưa một ví dụ khác, khi chúng ta chăm chú làm một việc gì đó, như quan sát một vi khuẩn bằng kính hiển vi, hơi thở chúng ta trở thành nhỏ nhẹ, thậm chí chúng ta nín thở để quan sát. Bởi vì chỉ có khi nín thở, sự chú ý mới đạt mức tập trung cao nhất. Tâm thức mới phân biệt được một cách rõ ràng minh bạch nhất.

Khi hành giả chứng đạt thể tánh không và sáng của tự tâm, thì thường hô hấp của hành giả ngưng chỉ. Khi niệm tiếp tục khởi lên, thì hô hấp bắt đầu trở lại. Khi dòng tư tưởng ngừng chỉ, vọng niệm không còn khởi lên, thì hô hấp cũng ngưng chỉ. Ngược lại, khi trong thời gian dài, một cách tự nhiên (không miễn cưỡng, không phải tạm thời), hô hấp đình chỉ thì dòng tư tưởng cũng cắt đứt. Đó cũng là một ví dụ nói lên sự tương ưng và đồng loại giữa tâm và khí.

Bộ luận Câu-xá, ở phẩm thứ sáu, tức là phẩm "Phân Biệt Hiền Thánh" cũng nói tới sự nương tựa vào nhau của tâm và hơi thở:"Nhập xuất tức tuỳ thân, y nhị sai biệt chuyển"

Trong câu trên, y nhị nghĩa là dựa vào thân và tâm. Ý tức là khi thở vào thở ra, sự vận động ấy dựa vào thân, đồng thời cũng dựa vào tâm. Không có thân, tức nhiên cũng không thể có hơi thở. Nhưng không tâm, thì cũng không thể có hô hấp được. Tuy nhiên, tình hình trên chỉ nói tâm và hơi thở nương tựa vào nhau, nhưng không giải thích được tâm và hơi thở là một, không phải là hai.

Theo Mật tông thì tâm có một phần chứng ngộ xuất thế, thì khí phần của nó bao gồm tất cả bộ môn sinh lý cũng phải có một phần chuyển biến. Khí mạch, tinh dịch của hành giả cũng có những thay đổi căn bản. Về pháp môn điều tâm, thì Mật tông và Thiền tông đều hoàn toàn giống nhau. Chỗ không giống nhau là Mật tông không nói những thành tựu Phật pháp thân, mà cũng không nói thành tựu cả Phật báo thân và Ứng thân. Phật pháp thân là cảnh giới của tâm giác ngộ hoàn toàn viên mãn. Còn Báo thân và Hoá thân là cảnh giới của khí phần chuyển biến một cách viên mãn. Pháp thân là tâm, là cái "không" sáng suốt, là không thể thấy. Báo

thân, Ứng thân là khí. Đại thừa nói pháp thân và ứng thân không phải là hai. Không và Sắc không phải là hai, Tâm và Sắc không phải là hai.v.v…

Quan điểm trên của Phật giáo Đại thừa hoàn toàn phù hợp với thuyết "Tâm khí bất nhị". Tâm khí bất nhị chỉ nói lên tính bất nhị của một vài hiện tượng khí với tâm thức, thực ra cũng là cùng một luận thuyết với các thuyết "sắc tâm bất nhị","sắc không bất nhị", "tâm vật bất nhị" mà thôi. Sac□à không, tâm và vật, khí và tâm đều là bất nhị. Nhưng chúng ta lại đem chúng tách đôi ra, chia đôi ra. Do đó, mới có các cặp:"ta và người", "trong và ngoài","năng và sở", "sạch và bẩn". Do đó mà có sanh tử luân hồi. Chỉ khi đạt tới cảnh giới giác ngộ tối hậu mới chân chính thể hội được lý: "sắc và không" là một, "tâm với khí" là một. Tất cả đều cùng một cảnh giới nhất nguyên vô ngại, mọi cặp tương đối tuy hai mà một, tuy một mà hai. Nhưng chỉ có đến quả vị Phật mới chứng nhập cảnh giới tâm với khí là một. Còn ở các quả vị thấp hơn thì chỉ thấy tâm và khí là đồng loại và tương ưng với nhau, hoặc thấy được tâm và khí có phần nào là một, chớ không phải là hai. Vì vậy, Mật tông nói, khi tâm và khí thật sự thành bất nhị, thì đó là cảnh giới Phật. Ở người phàm phu, tâm và khí không những tách làm hai mà còn không nương tựa nhau, kông hoà hợp nhau, mỗi bên đi một đàng. Phép tu của Du- già là dùng sức mạnh đầu tiên làm cho tâm và khí nhu nhuyến dễ sử dụng khiến chúng nương tựa nhau, hoà hợp tương ưng nhau, rồi cuối cùng khiến hoàn toàn nhất trí. Pháp tu hành có thứ bậc của Phật giáo cũng vậy, đầu tiên làm cho tâm và khí lúc ban đầu biệt lập và cô động, trở nên nhu hoà sau đó khiến chúng nương tựa nhau, tương ưng với nhau và cuối cùng trở về nguồn, trở thành bất nhị.

Dựa vào nguyên tắc bất nhị, để xét cơ cấu sinh lý của con người về hiện tượng thiền định chúng ta phát hiện ra nhiều sự thật lý thú. Nếu đứng trên lập trường chủ quan của con người mà xét thì các hệ thống như hệ thống hô hấp, hệ thống tuần hoàn, hệ thống bài tiết, hệ thống tiêu hóa sở dĩ được lập ra là để duy trì, đảm bảo hoạt động của hệ thống thần kinh. Mà hệ thống thần kinh lại là chỗ dựa của hoạt động tâm thức, tức tinh thần. Để có thể thấy sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, sờ mó vật phải có hoạt đô ~của những cảm quan cấu trúc phức tạp, vi diệu có liên hệ với não trung ương, qua hệ thống thần kinh, nhờ đó mà năm thức cảm xúc được với năm cõi trần. Hoạt động của ý thức lại còn có phạm vi rộng lớn hơn nhiều so với phạm vi hoạt động của năm thức đầu. Và căn Ý□ thức cũng dựa vào hệ thần kinh trung ương mà nắm bắt được sư vật từ to đến nhỏ, từ sự vật có thật cho đến sự vật tưởng tượng, kể cả hình ảnh của trí nhớ v.v… . Theo đạo Phật, tâm thức phải có một công cụ làm trung gian mới có thể tạo nghiệp nơi ý, nơi miệng và nơi thân, do đó mới phải lưu chuyển trong vòng sanh tử luân hồi. Thí dụ, người muốn ăn và có thích thú, và ăn thì phải có miệng. Muốn thấy sắc và thưởng thức sắc đẹp thì phải mở mắt ra nhìn. Không lắng tai thì cũng không thưởng thức được bài nhạc hay. Không có danh thực khí thì cũng không có cái vui của tình dục. Con người phải có cái thanh sắc cấu trúc phức tạp và vi diệu này thì mới có thể tạo ra các nghiệp thiện hay ác, bắt nguồn từ tham, sân và si. Do đó, mà phải xoay vòng trong sanh tử luân hồi. Vì trong tâm thức chúng sinh có chấp nga,□hấp pháp làm gốc, lại có tham, sân, si là cội gốc của dục vọng, cho nên mới có tạo nghiệp và có thế giới này, thân thể này.

Nếu đứng trên nguyên tắc tâm và khí đồng loại và tương ưng với nhau mà xét khi đã có tâm tham, sân, si thì có những phần tử khí tương ưng tạo ra bốn đại và thân xác này. Tâm thức đã có tham, sân, si và ngã pháp chấp thì tất nhiên sản sanh ra phần tử khí, tạo thành thân này với năm giác quan và các hệ thống sinh lý. Nếu trong tâm thức không có tham, sân, si và ngã pháp chấp thì sẽ không cần thiết có nhục thân và cơ cấu sinh lý tương ưng. Người đã ngộ pháp thân tính không, vì còn có tập khí rơi rớt cho nên nhất thời không thể thay đổi toàn bộ cơ cấu sinh lý của mình được, để có được báo thân và ứng thân đẹp đẽ, sáng suốt của Phật. Nhưng trong quá trình tu tập định tuệ của mình, những phần tử khí cũng tạo thành cơ cấu sinh lý cũng đã có thay đổi. Những hiện tượng biến đổi sinh lý này được nghiên cứu bởi môn sinh lý học thần bí (mystic physiology) và môn sinh lý học Du- già. Đó là hiện tượng như hơi thở trong ngoài đều ngưng chỉ, do dương khí Kundalini thượng thặng, qua các trung tâm thần kinh (các búi mạch), mà sinh ra nhiều biến đổi kỳ lạ trong cơ thể, các trung tâm thần kinh được khai thông v.v… .Đó là những hiện tượng hiện nay khoa học cũng chưa hiểu và đánh giá được.

Thế nhưng nguyên tắc cơ bản tâm khí bất nhị, tâm khí tương ưng và đồng loại với nhau là một thực tế, một chân lý không thể phủ định. Chúng ta có thể dựa vào nguyên tắc cơ bản này để có một nhận thức hay để đánh giá khái quát đối với hiện tượng thiền định nói chung, cũng như đối với phép tu thiền và những lệch lạc có khả năng xảy ra trong tu thiền.

Nếu đứng trên quan điểm chân lý cứu kính mà nói, thì sắc với không là một, sanh tử với Niết-bàn là một, tâm với khí cũng là một. Nhưng một khi đã bàn tới quan hệ giữa tâm và khí tức là mặc nhiên đã xem tâm và khí là hai, và đó chính là quan điểm, là lập trường không phải của chân đế mà là của tục đế rồi (chân lý thế tục tương đối). Nếu đứng trên quan điểm chân lý thế tục mà nói, thì tâm là cái năng y, khí là cái sở y. Tâm ví như người, khí ví như ngựa. Tâm phải cỡi lên khí (ngựa), thì mới đi xa được. Tâm ví như mắt, khí ví như hai chân. Không có mắt thì không biết đường, không có chân thì không đi được. Tâm là cái năng lực hay biết đó cũng như chủ soái ra trận, biết được tình hình hư thực của địch và ta, biết nên công hay thủ. Nhưng nếu chỉ có một mình chủ soái, thì không tác chiến được. Phải có binh sĩ và trang bị mới cơ thể hành động được. Cũng như vậy, nếu chỉ có cái tâm năng giác, mà không có cái khí năng động, thì cái tâm hay biết kia cũng không có tác dụng gì được. Vì vậy trong ba thân là pháp thân, báo thân và ứng thân, tuy pháp thân là chủ thể (tâm phần), nhưng muốn thành tựu các sự nghiệp, du hý hay biến hoá, thì cần có báo thân và ứng thân (khí phần).

Pháp, báo, ứng ba thân này, tuy cùng một thể không khác, thế nhưng đối với phàm phu, còn trong vòng sinh tử, thì phải thông qua ứng thân và báo thân mới tiếp xúc được với pháp thân của Phật. Hay là phải dựa vào giáo lý và hành trì, mới có thể dần dần thành tựu được pháp thân vô vi, vô tướng.

Tâm và khí tuy là một, không phải là hai, thế nhưng đứng trên quan điểm chân lý thế tục mà nói (tục đế) thì phải thông qua tâm thức, để tiếp xúc, chế ngự và chuyển biến khí năng, hay ngược lại, thông qua khí năng để tiếp xúc, chế ngự và chuyển biến tâm thức. Dựa trên nguyên lý đó, sẽ hiểu được kết luận của kinh nghiệm tu thiền: Tâm điều hoà thì khí điều hoà. Chế ngự được tâm thì chế ngự

được khí, chế ngự được khí thì chế ngự được tâm. Nhờ vậy, chúng ta hiểu được rằng vì sao, các phép tu sổ tức, chỉ tức (đếm hơi thở, dừng hơi thở) lại cực kỳ quan trọng đến như vậy. Vì sao, đức Phật đề cao pháp tu đó và trực tiếp trao truyền cho các đệ tử của Ngài.

Vì dùng tâm để đếm hơi thở, hay là quán hơi thở, cho nên tâm và hơi thở điều hoà nhau, nương tựa nhau, và dần dần chuyển theo cùng một đường. Khi tâm chuyên chú vào một cảnh, thì hơi thở trở nên nhỏ nhẹ, ngưng chỉ. Cũng dựa trên nguyên lý tâm khí bất nhị đó, mà chúng ta hiểu được vì sao các phép quán tưởng lại có tác dụng đưa người ngồi thiền dần dần nhập định, Thí dụ các phép quán tưởng như bạch cốt quán (quán xương trắng), quán Phật tướng, quán riêng từng đại trong bốn đại đều có tác dụng khiến cho tâm thức trở nên cực kỳ vững chắc và nhỏ nhiệm. Khi những phép quán tưởng ấy thành tựu, khi các hình ảnh quán tưởng hiển hiện rõ ràng trước mặt người tu thiền thì trình độ định lực đã khá rồi, hơi thở đã được điều hoà một cách tự nhiên rồi, không phải dụng tâm nhiều.

Dựa vào nguyên lý tâm và khí là một, cho nên hiểu được rằng nơi nào khí đến thì tâm đến, nơi nào tâm đến thì khí đến. Do đó, tập thiền mà còn mắc bệnh, dùng tâm điều khí đến chỗ đau, thì lập tức hết đau. Một phương pháp trị bệnh khác là dùng tâm chuyên chú vào đầu ngón tay mình, làm cho ngón tay đó nóng lên, rồi lấy ngón tay đó ấn trên chỗ đau của người bệnh, làm cho người bệnh hết đau. Thuật đạo dẫn, chính là dựa trên nguyên lý tâm khí bất nhị.

Tâm bản thân có nhiều phương diện, Duy Thức tông chia tâm làm tám tâm thức khác nhau. Tâm bản thân cũng có nhiều công năng và đặc tánh. Trong tâm có tình cảm. Tâm có khả năng tư duy trừu tượng, biết dùng các loại phù hiệu v.v… Khí cũng vậy, tính phức tạp và nhiều phương diện của khí cũng không khác gì tâm.

Theo Mật tông thì trong thân thể có các loại khí vận hành lên, khí vận hành xuống (gọi là âm khí và dương khí) có biến hành khí (khí lưu thông khắp nơi), bình trú khí và mạng khí. Đó là năm loại khí căn bản ở trong thân người, ngoài ra còn có nhiều loại khí với những tên gọi khác nhau. Phật giáo Tây Tạng có cuốn sách nổi danh, đầu đề là "Thậm Thâm Nội Nghĩa Căq Bản Tụng" bàn và giải thích rất tường tận vấn đề khí mạch trong thân người.

Các loại tâm và khí, công dụng và các mối quan hệ giữa tâm và khí là một môn học rộng lớn, phức tạp. Trên đây, bất quá chỉ nêu lên vài điểm rất khái quát và sơ lược mà thôi.

Thuyết tâm khí là một thuyết của Mật giáo Tây Tạng, gọi là Anuttara Tantra, mà tôi được biết qua một bài của Giáo sư Trương Trừng Cơ, đăng trong tập sách "Phật Học Kim Thuyên", xuất bản tại Đài Loan. Thuyết này cũng giống như thuyết "Sắc không bất nhị" (sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc) trong Tâm kinh. Gần đây, khái niệm "psychosomatique" của y học Tây phương hiện đại nhấn mạnh mối quan hệ tác động hai chiều của hai yếu tố thân và tâm, theo tôi cũng là một lối diễn đạt khác của tâm khí bất nhị của Mật giáo Tây Tạng. Nhưng ưu điểm của Mật giáo Tây Tạng là thay vì nói quan hệ giữa thân và tâm thì lại nói quan hệ giữa tâm và khí. Nhưng vì theo Phật giáo Tây Tạng thân bất quá cũng là một dạng hội tụ của khí, cho nên nói tâm và khí là một hay là nói tâm, khí, thân là một cũng được.

Tôi sẽ không dừng lâu ở mặt lý thuyết của vấn đề,mà muốn nhấn mạnh ảnh hưởng của thuyết đó đến phương pháp điều thân và tâm, chế ngự thân và tâm hàng ngày của chúng ta. Tôi cho rằng đó là vấn đề quan trọng số một đối với sức khoẻ, hạnh phúc của đời sống và hiệu suất công tác của mỗi chúng ta.

Trước hết, nói vấn đề sức khoẻ, sống trong môi trường thường bị ô nhiễm của xã hội ngày nay, thân người dễ nhuốm bệnh, vì qua không khí, nước và thức ăn, thân người phải hấp thụ hằng ngày biết bao chất độc từ môi trường bên ngoài. Hệ thần kinh, một công cụ của tâm, lại thường bị kích thích dồn ép. Đóm là hiện tượng stress của xã hội hiện đại. Nếu chúng ta biết vận dụng khí, điều hoà thường xuyên hơi thở ra vào, thì chúng ta có thể gián tiếp điều hoà cả hai mặt thân và tâm, hạn chế bớt ảnh hưởng của môi trường ô nhiễm đối với thân, cũng như ảnh hưởng của stress đối với hệ thần kinh, tức là đối với tâm.

Tầm quan trọng của phép điều hoà hơi thở của đạo Phật là ở chỗ đó. Bản thân tôi thực hiện phép điều hoà hơi thở này hàng ngày, thường xuyên không những khi ngồi thiền buổi sáng sau khi thức dậy, mà cả khi nằm, khi ngồi nghỉ, khi tản bộ, thậm chí cả khi ngồi dự một hội nghị mà mình không ưa thích hoặc không quan tâm lắm. Tất cả những lúc ấy, thay vì nghĩ vẩn vơ, tôi thở dài, thở đều và sâu. Thở vào đếm 1,2… cho đến 5. Thở ra đếm từ 6 đến 10 rồi đếm trở lại 1. Cứ như vậy, không nghĩ gì khác. Thói quen của tôi là cột ý nghĩ (sách Phật gọi là cột niệm) vào hơi thở bằng phương pháp đếm hơi thở.

Phương pháp này sách Phật gọi là sổ tức. Sổ là đếm, tức là hơi thafdd Trong các kinh thuộc Kinh tạng P li, Phật chỉ dạy niệm hơi thở, cột ý nghĩ vào hơi thở chứ không dạy đếm hơi thở. Phép đếm hơi thở hình như là của Hữu bộ, một bộ phái Phật giáo rất có ảnh hưởng ở Ấn Độ, trong thời kỳ Phật giáo bộ phái, sau khi Phật nhập Niết-bàn. Ở Trung hoa, Đại Sư Trí Khải, người sáng lập ra tông Thiên Thai, cũng giảng phép đếm hơi thở, chắc chắn là tiếp thu từ Hữu bộ. Nói như vậy, để thấy có nhiều phép điều hoà hơi thở, chứ không phải chỉ có một phép sổ tức là đếm hơi thở.

Mục đích là để cho khi thở ra thở vào không để tâm mình nghĩ lung tung, lan man. Bởi vì, nếu tâm cứ nghĩ lan man, lung tung thì bản thân hơi thở cũng rất khó điều hoà. Đó là kinh nghiệm mà người nào tập thiền cũng dễ nhận thấy.

Hỏi: Nếu không niệm hơi thở, không theo dõi hơi thở thì niệm cái gì?

Sách Phật cũng như các sách về Yoga giới thiệu các điểm như lỗ rốn, hay một điểm dưới lỗ rốn vài phân gọi là đan điền. Có sách nói, khi tâm nghĩ lung tung, lan man mà niệm lỗ rốn hay đan điền thì tâm sẽ định trở lại. Trái lại, nếu buồn ngủ thì hãy nghĩ tới đầu lỗ mũi, hay là một điểm trên trán giữa hai lông mày. Công dụng ra sao, mọi người hãy thử xem. Có người lại nằm, đặt tay trên bụng và theo dõi bụng phồng lên xẹp xuống theo nhịp thở, vào thì bụng phồng lên, thở ra bụng xẹp xuống,v.v… . Nói tóm lại, có nhiều phương pháp khác nhau điều hoà hơi thở và định tâm, có phương pháp thích hợp với người này, nhưng lại không thích hợp với người khác. Do đó, người hướng dẫn không nên cứng nhắc. Chúng ta không nên bao giờ quên tính chất và mục đích việc tập thiền là:

Thiền là một cuộc cách mạng trầm lặng, nhằm giải phóng con người khỏi mọi ràng buộc của thân và tâm.

Thiền giúp cho chúng ta hoàn toàn tự do, tự chủ đối với tâm chúng ta. Thí dụ, chúng ta chỉ nghĩ những điều chúng ta muốn không nghĩ những điều chúng ta không muốn. Nói cách khác, chúng ta điều khiển tâm của chúng ta hướng nó đến những mục đích cao cả, chỉ nghĩ điều thiện, không nghĩ điều ác, tâm chúng ta không phải là con ngựa bất kham, mà là con ngựa đã được nuôi dạy tốt, có thể điều khiển đi đâu tuỳ ý người chủ.

Để thành tựu mục đích nói trên, đạo Phật dạy biện pháp chú tâm vào một cảnh. Nên nhớ câu của kinh Kim Cang: "Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện" (tập trung tâm vào một chỗ thì sẽ không việc gì không làm được).

Với tâm chuyên chú vào một cảnh thì chúng ta sẽ không bị ngoại cảnh chi phối, đồng thời chúng ta cũng không bị những xung động bản năng từ trong tiềm thức quấy rối chúng ta. Những xung động bản năng ấy, sách Phật thường gọi là chủng tử (hạt giống), cũng gọi là tuỳ miên, bởi lẽ chúng nằm tiềm ẩn sâu trong đáy tiềm thức của chúng ta.

Trong Truyện Kiều có câu:

"Ma đưa lối quỷ dẫn đường".

Thật ra, không có ma quỷ nào hết khiến cô Kiều tội nghiệp lạc vào cảnh thanh lâu, mà chính là những xung động bản năng nằm ẩn sâu trong tiềm thức của cô Kiều đã dẫn cô Kiều đi sai đường. Người tu thiền ngồi tĩnh tâm ở nơi vắng vẻ, không người, thường hay bị những xung động bản năng quấy rối dữ dội, nhiều khi đến phát điên.

Để kết luận, tôi muốn gợi ý đôi điểm về hạnh phúc nội tâm và về hiệu suất công tác. Qua kinh nghiệm, tôi thấy chỉ có hạnh phúc nội tâm là lâu bền nhất và chắc thật nhất. Không có hạnh phúc nội tâm thật sự thì mọi niềm vui khác chỉ là giả tạo và tạm bợ. Dân gian có câu: "ăn thịt bò lo ngay ngáy, ăn cua cáy ngáy kho kho".

Đã lo ngay ngáy trong nội tâm thì ăn thịt bò cũng không thấy ngon. Trái lại, người không làm điều ác, không phải lo nghĩ gì thì chỉ ăn cua, ăn cáy cũng ngủ một giấc ngon lành. Nếu tất cả hạnh phúc và niềm vui của chúng ta đều phụ thuộc vào người khác, nếu người khác đó đối xử tệ với chúng ta hay là ngoại cảnh từ thuận lợi biến sang đối nghịch chúng ta thì làm sao đây? Khóc chăng? Kêu trời chăng?

Con người ta khổ vì là tâm không chịu yên. Chúng ta mệt mỏi hay nhuốm bệnh cũng là do cái tâm không chịu yên. Khi mất ngủ, chúng ta thấy mình vô cùng mỏi mệt mà tưởng là do ta mất ngủ mà sinh ra mỏi mệt. Thực ra, là khi mất ngủ, tâm chúng ta nghĩ miên man, tán loạn lung tung. Chính các tâm tán loạn đó làm cho chúng ta mệt mỏi. Phật Thích-ca mỗi ngày chỉ ngủ hai tiếng, số đông học trò của Ngài cũng ngủ ít như vậy, chúng ta sẽ bảo các vị ấy đều mất ngu sao? Nhưng Phật Thích-ca suốt 49 năm, sau ngày thành đạo, đã lãnh đạo Tăng chúng, dạy dỗ loài người và loài trời không biết mỏi, thậm chí vào giờ trước khi Ngài tịch, Phật còn thuyết pháp và độ cho ông già ngoại đạo Tu-bạt-đà-la, tuy ông này đã 120 tuổi. Phật không phải là mất ngủ, mà Phật không cần ngủ nhiều như chúng ta, vì tấm thân Ngài thường an lạc, khinh khoái. Còn chúng ta thì suốt ngày thân tâm tán loạn, căng thẳng khác nào con chó rừng chạy lung tung hay con khỉ leo cây, hết vịn cành nầy rồi vịn cành

khác, không bao giờ chịu ngồi yên, cho nên đến tối mệt đừ người, phải ngủ nhiều để lấy lại sức. Tâm bình lặng, thì thân an ổn, hơi thở điều hoà, chúng ta sẽ có được một niềm vui chân thực, vững vàng thấm thía, chỉ có thể cảm nhận mà khó mô tả bằng lời.

Chúng ta không thể làm gì nghiêm túc, nếu không tập trung tư tưởng. Mà tập trung tư tưởng chính là thiền. Tập trung tư tưởng, chuyên chú một cảnh, chúng ta sẽ thành công tối đa trong bất cứ mọi công việc gì mà chúng ta làm. Đó là bài học của tất cả những nhân vật đã làm nên sự nghiệp lớn. Nhưng ở đây tôi không nói sự nghiệp lớn. Tôi muốn nói những công việc nho nhỏ, như học Anh văn, học chữ Hán. Hàng nghìn, vạn người theo học các trung tâm ngoại ngữ ban tối hay ban ngày, nhưng số người thành công trọn vẹn không có nhiều đâu. Đấy là chúng ta học không tập trung, ngồi học lơ đãng, đi học về quăng sách một chỗ, chữ thầy trả thầy v.v…

Nguyên lý thiền định Phật giáo ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày là một đề tài nói mãi, viết mãi cũng không cạn nội dung. Quý bạn cứ tiếp tục bắt tay vào tập thiền thì sẽ thấy. Nhưng phải tập thiền, chứ không phải chỉ nghe giảng thiền, đọc sách thiền. Phải tập, phải thực nghiệm, phải như Napoleon nói: "*Vào cuộc rồi mới thấy*".

(Tiếp theo trang 15)

Chiếc Áo Kỳ Diệu

Chẳng bao lâu hoàng đế lại cử một viên đại thần khác đến xem vải. Hai người này chỉ vào tấm vải tưởng tượng và chứng minh cho quan đại thần đây là tấm vải không đâu có. Quan đại thần tự nhủ: "Mình đâu phải là thằng ngu hay là mình không làm tròn phận sự. Dầu sao cứ giấu biến đi là hơn cả." Nghĩ vậy, ngài bèn vờ ngắm nghía và quả quyết với hai người kia là ngài "chưa thấy vải nào đẹp bằng, và cũng như quan thừa tướng lần trước, ngài lại trở về và kính cẩn tâu với hoàng đế: "Muôn tâu bệ hạ, không có gì đẹp bằng."

Khắp kinh thành nô nức bàn tán về thứ vải kỳ lạ ấy.

Không thể dằn lòng được, hoàng đế đành phải đến xem vải. Ngài không quyên dắt theo một kẻ ninh thần. "Quái ta chẳng nhìn thấy gì cả. Chẳng lẽ một vị hoàng đế lại ngu ư?" Ngài bèn gật đầu lia lịa: "Đẹp lắm! Đẹp lắm!" Ngài ra vẻ hài lòng ngắm nghía hai chiếc khung cửi, không dám thú nhận là chẳng nhìn thấy gì.

Lũ nịnh thần suýt soa phụ họa: "Thật là tuyệt vời!" Và chúng khuyên hoàng đế nên mặc bộ quần áo vô song đó trong ngày lễ rước thần sắp tới.

Hoàng đế ban cho hai thợ dệt mỗi người một tấm bội tinh với danh hiệu "thợ dệt của nhà vua". Suốt hôm trước ngày lễ rước thần, hai thợ dệt ngồi làm việc "cật lực dưới ánh sáng mười sáu ngọn đèn." Họ cắt may, khâu, đính suốt đêm… Cuối cùng bộ quần áo coi như may xong, kịp cho ngày lễ rước thần. Hoàng đế và các vị đại thần tới. Hai ông thợ dệt của nhà vua vờ giơ tay lên trời nâng vật gì và tâu:

- Đây là quần, còn đây là áo thưa bệ hạ, quần áo này nhẹ như mạng nhện, mặc vào mà tưởng như không và đây cũng là một trong những đặc tính quý báu của thứ vải này.

(Xem tiếp trang 31)

Thực Trạng Tín Đồ Phật Giáo Hiện Nay

Trương Hoàng Minh

Chúng ta có cảm thấy hổ thẹn không khi các học giả phương Tây mới bắt đầu nghiên cứu Phật giáo chưa lâu nhưng họ chỉ chuyên chú vào giáo lý "Tứ Thánh Đế" và "Bát Chánh Đạo" của Phật Thích Ca. Tất cả đều thừa nhận Phật giáo là " một tôn giáo không có thượng đế" (Oldenberg) và "Phật giáo không thừa nhận thượng đế mà con người phụ thuộc vào, học thuyết của nó là vô thần" (Barth). Còn Emile Durkheim viết "Thật vậy, tất cả những điều chủ chốt của Phật giáo nằm trong bốn gốc cơ bản mà tín đồ gọi là tứ diệu đế. Thứ nhất là khổ đế, sự tồn tại của khổ đau gắn liền với tiến trình vĩnh cửu của sự vật; thứ hai là tập khổ đế cho thấy ham muốn là nguồn gốc của khổ não; thứ ba là diệt khổ đế cho thấy tiêu diệt dục vọng là biện pháp duy nhất để xóa bỏ phiền não; thứ tư là đạo đế nói lên ba giai đoạn phải trải qua để diệt khổ: đấy là giới, định và cuối cùng là tuệ, quán thông Phật pháp. Qua được ba bước đó, con người sẽ đi đến tận cùng, đó là giải thoát, là đạt cõi Niết bàn…muốn giải thoát, con người chỉ có thể dựa vào chính mình thay vì cầu nguyện, theo nghĩa thông thường, thay vì hướng về một đấng cao cả để cầu xin sự giúp đỡ, thì con người hướng về mình và quán niệm".*

Trong lễ kỷ niệm 27 năm ngày thành lập (07.11.1981- 07.11.2008) Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) công bố cả nước có khoảng 45 triệu tín đồ đã qui y Tam bảo. Còn theo kết quả cuộc Tổng điều tra dân số trên toàn quốc vào năm 2009 của Nhà nước thì tính đến ngày 01 tháng 04 năm đó cả nước có 13 tôn giáo lớn nhỏ, tổng cộng 15.651.467 tín đồ, trong đó tín đồ đạo Phật là 6.802.318 người gồm 3.172.576 thiện nam và 3.629.742 tín nữ. Phần còn lại đa số theo đạo thờ cúng ông bà, theo các đạo khác và khoảng chục triệu người không theo đạo nào hết. .

Nếu sự chênh lệch giữa hai con số thống kê của GHPGVN và Nhà nước tương đối nhỏ thì không có gì để nói, đàng nầy quá lớn thì biết tin vào con số nào? Dĩ nhiên con số của Nhà nước chính xác, đáng tin cậy hơn. Tôi có thể chứng minh điều đó. Từ năm 1975 đến nay, Nhà nước đã thực hiện Tổng điều tra dân số trên toàn quốc 4 lần, mỗi lần cách

nhau 10 năm, bắt đầu năm 1979. Lần thứ hai vào năm 1989, tôi là thành viên Ban Chỉ đạo Tổng điều tra dân số huyện Trà Ôn và xã Lục Sĩ Thành, phụ trách tập huấn nghiệp vụ cho Tổ trưởng và Điều tra viên toàn huyện. Trong thời gian điều tra, tôi cùng các thành viên khác trong Ban chỉ đạo thường xuyên xuống địa bàn kiểm tra, đôn đốc, nhắc nhở, hướng dẫn, uốn nắn các Tổ trưởng và Điều tra viên để tránh những trường hợp nhầm lẫn, sai sót xảy ra cho nên sự nhầm lẫn sai sót không đáng kể. Vả lại, số liệu của Nhà nước còn cho biết bao nhiêu thiện nam, tín nữ trong khi số liệu của GHPGVN không nêu lên được điều đó.

Đạo Phật truyền vào nước ta khá sớm, khoảng đầu công nguyên và đã phát triển mạnh mẽ, trở thành quốc giáo từ triều Ngô đến triều Trần, thế thì tại sao số tín đồ lại khá khiêm tốn so với khoảng 90 triệu dân ở thời hiện đại, chỉ chiếm 7,93%!?. Có nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan, trước hết hãy điểm sơ qua một số nguyên nhân khách quan.

-Ngoài tôn giáo, từ xa xưa, nước ta còn có tín ngưỡng dân gian, trong đó việc thờ cúng ông bà được nhân dân nâng lên thành Đạo. Đây là truyền thống tốt đẹp của dân tộc ta thể hiện sự kính trọng, lòng hiếu thảo của con cháu đối với công ơn sinh thành dưỡng dục của ông bà cha mẹ quá vãng. Tôn giáo đối với họ là cúng tế và cầu nguyện. Theo số liệu thống kê của Nhà nước thì tỉ lệ người theo đạo thờ cúng ông bà trên cả nước là 98%, gồm cả tín đồ các tôn giáo.

-Một bộ phận không nhỏ người dân chỉ lo cho cuộc sống vật chất no cơm ấm áo, hưởng thụ văn hóa tinh thần đầy đủ, khá thờ ơ với đời sống tâm linh, không quan tâm đến giáo lý của các tôn giáo.

-Nhiều người cho Phật giáo chủ trương từ bỏ thế giới hiện hữu bởi các khái niệm vô ngã, tính không, giải thoát và hình ảnh ngôi nhà đang cháy trong kinh Pháp Hoa. Niết bàn, Tịnh độ, Tây phương Cực lạc chỉ là ảo ảnh, vọng tưởng không có thật nên không theo! Đây là sự nhầm lẫn đáng tiếc do suy nghĩ nhận thức của họ chưa thấu đáo. Mặt khác, vài hệ phái quá ca ngợi các cảnh giới đó, theo họ, người tu chỉ cần lạy và niệm Phật A Di Đà trên 300 lần mỗi ngày trong vài ba năm thì sau khi chết sẽ được Phật rước về Tây phương Cực lạc!?.

-Từ thế kỷ thứ 10 đến nay có nhiều tôn giáo nước ngoài du nhập vào nước ta như Hồi giáo, Bà La Môn (nay là Ấn Độ giáo), Baha`i, Công giáo, Tin Lành. Trong nước cũng hình thành các tôn giáo mới như Cao Đài, Hòa Hảo, Tứ Ân Hiếu Nghĩa, Bửu Sơn Kỳ Hương…thu hút số tín đồ lên đến 8.849.149 người, tỉ lệ 10,38%.

-Hầu hết đoàn viên, đảng viên đều không theo đạo nào hết ước tính trên dưới 10 triệu người, nâng tỉ lệ người không tôn giáo trên cả nước lên 81,69%.

Về nguyên nhân chủ quan cũng khá nhiều, trong đó có những nguyên nhân khá "nhạy cảm" nếu nói lên chắc nhiều người bực bội, khó chịu. Tuy nhiên, đó là những loài cỏ dại trong vườn hoa xinh đẹp cần phải nhổ bỏ nên tôi không sợ mích lòng, đã trình bày trong bài viết "Sự thăng trầm của Phật giáo Việt Nam" đăng trên trang web (www.daophatngaynay.com/vn/phatgiao-vn/su-kien-van-de/18678/su-thang-tram-cua-phat-giao-viet-nam.html) và trên Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo số 235 ra ngày 15.10.2015 với tinh thần xây dựng cho ngôi nhà Phật giáo ngày thêm xinh đẹp lộng lẫy. Vì thế, tôi sẽ không nhắc lại ở đây mà chỉ

điểm qua vài nguyên nhân cơ bản theo suy nghĩ của tôi.

-Vào khoảng thế kỷ thứ 3 TCN, đạo Phật từ Ấn Độ truyền ra các nước khác bằng hai hướng. Hướng bắc qua Nepan, Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản và Việt Nam gọi là Bắc tông sau trở thành Phật giáo Đại thừa. Hướng nam sang Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cao Miên và một số tỉnh miền tây Nam bộ nước ta (chủ yếu ở người Khmer) gọi là Nam tông hay Phật giáo nguyên thủy Theravada. Hàng ngàn năm qua phần lớn Phật giáo Việt Nam theo phái Đại thừa và chịu ảnh hưởng khá nặng vào Phật giáo Trung Quốc từ cách tổ chức tôn giáo đến hệ thống biểu tượng, hệ thống nghi lễ, phương thức hành đạo…có ít nhiều điều không phù hợp với cuộc sống, tâm lý tình cảm và bản sắc văn hóa truyền thống dân tộc.

-Đa số dùng kinh điển của Phật giáo Đại thừa nhập về từ Trung Quốc, dù được dịch từ tiếng Hán sang tiếng Việt nhưng ý nghĩa của kinh quá cao thâm uyên áo, câu văn ngắn gọn xúc tích lại thêm một "rừng" từ ngữ chuyên môn, hình ảnh ẩn dụ, nên rất khó nhớ, khó "thâm nhập kinh tạng" và khó thực hiện.

-Trình độ học vấn của người dân chưa cao, họ chỉ nghe kinh (Văn) nhưng không hiểu (Tư) thì làm sao phát Bồ đề tâm (Tu) cho được. Bất cứ điều gì, đã hoài nghi thì không tin tưởng chứ không riêng việc theo đạo.

-Việc hoằng dương đạo pháp chủ yếu thực hiện tại một số chùa lớn, nổi tiếng ở thành thị còn các chùa nhỏ lẻ và ở nông thôn gần như vắng bóng. Một thực trạng đáng buồn nhưng rất phổ biến ở các chùa nhỏ lẻ và nông thôn là các Phật tử, bổn đạo chỉ đến chùa vào ba ngày rằm lớn trong tháng giêng, tháng bảy, tháng mười và tết Nguyên đán, gần như không nhiều người biết các ngày lễ vía, nếu biết họ cũng chỉ đến lai rai. Hầu hết đều đến chùa để lạy Phật, cúng dường, cầu tài cầu lợi, cầu an cho người sống, cầu siêu cho người chết. Nhà chùa cũng ít khi tổ chức thuyết pháp, chỉ bày cỗ bàn, tụng kinh cúng Phật, chư Tổ rồi cùng nhau ăn uống, sau đó giải tán.

Đến đây tôi xin nhắc lại một nguyên nhân "nhạy cảm" được tôi đề cập trong bài "Nhìn Lại Chính Mình" (đăng trên trang web Đạo Phật Ngày Nay). Ngày xưa, vua quan bỏ ngôi báu, chức tước để được làm Sư, còn ngày nay không ít tăng ni lại thích cuộc sống của vua quan. Chùa chiền thay cung điện, xe hơi thế kiệu vàng, chén gốm sứ thay bình bát, tín nữ thế a hoàn, thiện nam làm lính ngự lâm. Việc thọ nhận cúng dường và cầu nguyện cho bá tánh cũng không theo tông chỉ và ý nghĩa cao đẹp như lời Phật dạy mà biến tướng thành "tụng kinh thuê"! Hòa thượng Thích Thanh Từ đã nói như thế và cất tiếng than:"Thậm chí hiện nay có một ít tăng ni đến tận nhà Phật tử dùng đủ lời lẽ để quyên tới, thực đau lòng thay. Đạo lý nào dạy những điều ấy?".("Bước Đầu Học Phật" trang 63-64).

Còn nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nữa nhưng bao nhiêu cũng đủ cho người ta chán nản, mất lòng tin, không theo đạo hoặc bỏ đạo, cải sang đạo khác.

Đã đến lúc GHPGVN nhìn lại chính mình với tinh thần tự giác và cầu tiến để tháo gỡ vướng mắc, dẹp bỏ chướng ngại đã lộ diện hoặc còn tiềm ẩn. Trước mắt hãy xem lại trong 45 triệu tín đồ đã qui y Tam bảo là thực chất hay hình thức theo kiểu báo cáo màu hồng từ các cơ sở?. Có bao nhiêu người tín tâm, bao nhiêu người chiếu lệ, làm cho

có? Bao nhiêu người đi chùa cầu đạo, bao nhiêu người hiếu kỳ, ham vui, chạy theo phong trào?. Nhanh chóng chấn chỉnh và kiện toàn tổ chức từ trung ương đến địa phương chặc chẽ, giới luật nghiêm minh. Rà soát lại và thay thế hệ thống biểu tượng, hệ thống nghi lễ, phương thức hành đạo ngoại lai cho phù hợp với cuộc sống, tâm lý tình cảm và bản sắc văn hóa truyền thống dân tộc. Sàng lọc chùa chiền, tu viện, thiền viện cùng hàng ngũ tăng ni và mạnh dạn loại bỏ những thành phần biến chất thoái hóa ra khỏi Giáo hội.

Quan trọng hơn hết là quay về với giáo lý ban đầu của Phật Thích Ca, "Tứ Thánh Đế" và "Bát Chánh Đạo". Đây là nền tảng cốt lõi của toàn bộ hệ thống giáo lý của Ngài sau nầy. Ngài không xây dựng nó thành một thứ triết học khô khan xơ cứng, không quan tâm đến nguồn gốc và sự hình thành của thế giới, nơi con người đã sống và chịu khổ, từ đâu đến và tương lai đi về đâu vì đó là một việc đã thành, cũng không quan tâm đến thần thánh và tự tính của họ. Ngài chủ yếu hướng vào con người và những khổ đau bất hạnh của họ trong cuộc sống, chỉ cho họ cách giải thoát bất hạnh khổ đau như vị bác sĩ khám chẩn bệnh và ra toa cho bệnh nhân mua thuốc uống chữa trị. Tóm lại, giáo lý "Tứ Thánh Đế" và "Bát Chánh Đạo" mang tính tâm lý thực tiễn chứ không có tính siêu hình và là phương tiện dẫn dắt chúng sanh từ bến mê sang bờ giác.

Chúng ta đã tự hào là tiếp cận với Phật giáo hàng ngàn năm nhưng càng ngày càng xa rời nguồn gốc ban đầu, xa rời thực tiễn, thần thánh hóa Phật Thích Ca cùng các vị Phật khác trong khi Ngài là vị Phật lịch sử, còn các vị Phật khác đều là Phật tôn giáo, là hình ảnh biểu tượng của những đức tính con người."Di Đà là tính sáng soi, há phải nhọc tìm về Cực lạc" (Cư Trần Lạc Đạo-Trần Nhân Tông) Như trên tôi đã nói, trình độ học vấn của dân ta chưa cao, khả năng tiếp thu giáo lý còn hạn chế, nhận thức chưa thấu đáo nên rất cần một sự giải thích rõ ràng minh bạch, nếu không, người dân sẽ rơi vào thần quyền, mê tín dị đoan đầy dẫy trong xã hội từ trước đến nay. Một điều quan trọng khác là người dân sẽ căn cứ vào đó tu hành nhưng cuối cùng ước không có, cầu không được họ sẽ đâm ra chán nản, mất lòng tin, không theo đạo hoặc bỏ đạo, cải sang đạo khác.

Chúng ta có cảm thấy hổ thẹn không khi các học giả phương Tây mới bắt đầu nghiên cứu Phật giáo chưa lâu nhưng họ chỉ chuyên chú vào giáo lý "Tứ Thánh Đế" và "Bát Chánh Đạo" của Phật Thích Ca. Tất cả đều thừa nhận Phật giáo là " một tôn giáo không có thượng đế" (Oldenberg) và "Phật giáo không thừa nhận thượng đế mà con người phụ thuộc vào, học thuyết của nó là vô thần" (Barth). Còn Emile Durkheim viết "Thật vậy, tất cả những điều chủ chốt của Phật giáo nằm trong bốn gốc cơ bản mà tín đồ gọi là tứ diệu đế. Thứ nhất là khổ đế, sự tồn tại của khổ đau gắn liền với tiến trình vĩnh cửu của sự vật; thứ hai là tập khổ đế cho thấy ham muốn là nguồn gốc của khổ não; thứ ba là diệt khổ đế cho thấy tiêu diệt dục vọng là biện pháp duy nhất để xóa bỏ phiền não; thứ tư là đạo đế nói lên ba giai đoạn phải trải qua để diệt khổ: đấy là giới, định và cuối cùng là tuệ, quán thông Phật pháp. Qua được ba bước đó, con người sẽ đi đến tận cùng, đó là giải thoát, là đạt cõi Niết bàn…muốn giải thoát, con người chỉ có thể dựa vào chính mình thay vì cầu nguyện, theo nghĩa thông thường, thay vì hướng về một đấng cao cả để cầu xin sự giúp đỡ, thì con người hướng về mình và quán niệm".*

Chúng ta tự hào có nền văn hóa văn học Phật giáo đồ sộ rực rỡ, có vị Phật hoàng Trần

Nhân Tông nhưng không làm theo lời Ngài dạy "Ai trói lại mong cầu giải thoát" (Sơn phòng mạn hứng) mà tự trói mình, nếu không tự tháo gỡ thì sau mười năm, hai mươi năm, con số thống kê tín đồ sẽ sụt giảm bao nhiêu nữa đây?./

---

*Theo "Những Vấn Đề Nhân Học Tôn Giáo" do Tạp chí Xưa và Nay và NXB Đà Nẵng xuất bản năm 2006.

Lợi Ích Của Câu Niệm Phật

Nhất Tâm

Lợi ích của pháp niệm Phật thật vô lượng vô biên, tựu trung có thể chia làm hai phần: Lợi ích về Sự và lợi ích về Lý.

1. Lợi ích về Sự:

a) Niệm Phật sẽ trừ được các phiền não.

Những người gặp các cảnh khổ, như tử biệt sanh ly, nhà tan cửa mất, tai nạn bất thường v.v ..sanh các phiền não, nếu biết nhất tâm niệm Phật, thì các phiền não khổ đau dần dần tiêu tan. Vì sao lại có kết quả tốt đẹp như thế? Vì tâm ta cũng như dòng nước luôn luôn tuôn chảy. Nếu chúng ta pha vào những chất cáu bẩn, thì nước trở thành đục bẩn, nếu chúng ta pha vào những chất thơm tho, thì nước sẽ trở thành thơm mát. Nếu tâm ta chỉ nhớ nhgĩ đến những tai nạn khổ đau, thì luôn luôn sẽ bị phiền não khuấy đục. Khi ta niệm Phật thì sẽ cố nhiên nhớ Phật, quên đau khổ. Đem sự nhớ Phật này thế cho cải hóa sự đau khổ, một giờ niệm Phật thì sẽ đổi được một giờ sầu khổ, một ngày niệm Phật thì đổi được một ngày khổ đau. Cứ như thế, nếu niệm Phật được tăng chừng nào, thì sự buồn phiền đau khổ sẽ giảm đi chừng ấy. Cho nên cổ nhân có câu " Một câu niệm Phật giải oan khiên".

Trong thời kỳ chiến tranh Việt-Pháp vừa qua, chúng tôi đã đem phương pháp niệm Phật này chỉ cho một số người sầu khổ gần như điên cuồng, vì sự nghiệp bị tiêu tan, con cháu mất lạc, họ thu lượm kết quả rất là tốt đẹp.

b) Niệm Phật sẽ trừ được niệm chúng sanh.

Chúng sanh hằng ngày nhớ nghĩ đến những điều tội lỗi như tham, sân, si v.v ..miệng thốt ra những điều tội ác, thân làm những việc xấu xa. Đó là những ác nghiệp của chúng sanh. Nay nếu chúng ta niệm Phật, thì chúng ta không còn thì giờ để nhớ nghĩ việc tội lỗi nữa và thực hành những ác nghiệp trên nữa. Như thế là niệm Phật sẽ trừ được niệm chúng sanh. Niệm Phật càng nhiều thì niệm chúng sanh càng ít. Niệm Phật hoàn toàn thì niệm chúng sanh dứt sạch.

c) Niệm Phật sẽ làm cho thân thể được nhẹ nhàng an ổn.

Bệnh tật của chúng ta, một phần do thể xác, nhưng một phần củng do ảnh hưởng của tinh thần.

Nhiều người mất ăn bỏ ngủ vì uất hận, nhục nhã v.v.. Do đó, uất khí tích tụ lâu ngày trong người, mà sinh bệnh mất ăn bỏ ngủ. Gặp những trường hợp như vậy, nếu chúng ta niệm Phật cho ra tiếng, thì những nỗi uất hận

đè nặng lên tâm can chúng ta sẽ như được trút ra cùng hơi thở, cùng tiếng niệm, và thâm tâm ta được nhẹ nhàng dễ chịu. Những người yếu tim, nếu biết niệm Phật sẽ mau bình phục. Vì bệnh yếu tim thường làm cho người bệnh hồi hộp, lo sợ. Nay nhờ niệm Phật nên tâm định, tâm định thì những sự hồi hộp lo nghĩ giảm đi. Do đó mà ăn được, ngủ yên và bệnh mau bình phục.

d) Niệm Phật tâm trí sẽ sáng suốt, học hành mau nhớ.

Những người tâm trí loạn động thì tối tăm, như ngọn đèn bị gió, không sáng được. Nhờ niệm Phật, tâm trí sẽ định tĩnh, như ngọn đèn có ống khói, không lay động. Do đó tâm trí sẽ phát chiếu, như ngọn đèn tỏa ánh sáng vậy.

e) Niệm Phật, khi lâm chung sẽ được sanh về Tịnh Độ.

Như chúng ta đã thấy ở trên, niệm Phật đem lại cho chúng ta nhiều ích lợi thiết thực trong đời sống hiện tại, về phương diện thể chất lẫn tinh thần, về tính tình lẫn trí huệ. Nhưng cái lợi ích lớn nhất là ở đời sau. Nếu chúng ta thực hành pháp niệm Phật này, đúng như lời Phật dạy, cho đến " Nhất tâm bất loạn " thì sau khi lâm chung, sẽ sanh về Tịnh Độ, được luôn luôn thấy Phật nghe pháp, làm bạn với thánh hiền, và có đủ nhiều thiện duyên để tiếp tục tu hành cho đến quả Phật.

2. Lợi ích về Lý:

Khi hành giả niệm Phật được " Nhất tâm bất loạn ", thì các vọng tưởng hết, chân tâm thanh tịnh hiện ra. Chân tâm không sanh diệt hư hoại là " Thường ",chân tâm thanh tịnh vắng lặng là "Tịch", chân tâm sáng suốt vô cùng là quang " Thường-Tịch-Quang Tịnh-Độ " chỉ ở nơi chân tâm ta, chứ không nơi đâu khác.

Lại nữa, chân tâm không hoại diệt là " Phật Vô Lượng Thọ"; chân tâm chiếu soi vô tận là " Phật Vô Lượng Quang " và đó cũng tức là " Thanh -tịnh diệu pháp thân của Phật A Di Đà "

Tóm lại, người niệm Phật đến khi hết vọng tưởng, ngộ nhập được chân tâm rồi, thì Phật A Di Đà hay cảnh Tịnh Độ cũng chỉ ở nơi tâm mình hiện ra, chứ không phải đâu xa. Vì thế nên kinh chép: " Tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh Độ " là vậy.

Pháp môn niệm Phật được sự lợi ích vô cùng. Nếu những người không tin có Phật A Di Đà, có cảnh Tịnh Độ mà Nhất tâm niệm Phật, thì cũng được nhiều lợi ích như trên.

Trích Con đường tu Tịnh Độ
Tổ Đình Từ Đàm Hải Ngoại

Nhất Tâm 8/4/2011

Dấu chân

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Dốc cao hề! Dốc cao!
Dấu chân Điều ngự rớt phương nào!
Giọt sương - tâm ấn Thiền Đông Độ!
Mây nước, hồn quê chảy dạt dào!

(Tiếp theo trang 24)

Chiếc Áo Kỳ Diệu

- Đúng đấy ạ!

Bọn nịnh thần phụ họa, tuy chẳng đứa nào thấy gì.

Hai ông thợ may lại nói:

- Muôn tâu thánh thượng, cúi in Ngài cởi quần áo ra và đứng trước gương lớn, chúng thần xin mặc quần áo mới cho bệ hạ.

Hoàng đế cởi sạch quần áo, hai ông thợ dệt của nhà vua làm bộ như mặc từng cái quần, cái áo mới vào người hoàng đế, rồi quàng tay quanh thân Ngài như khoác đai lưng. Hoàng đế quay đi quay lại ngắm nghía trước gương. Bọn nịnh thần đồng thanh hô to:

- Trời! Bộ quần áo sao mà đẹp quá chừng!
Quan trưởng lễ báo tin:

- Long tấn đã đến chờ hoàng thượng đi rước thần.

Nhà vua đáp: "Ta đã sẵn sàng."

Rồi ngài lại nhìn vào gương mà ngắm nghía Các quan thị vệ có nhiệm vụ dở đuôi áo, thò tay sát đất giả đò như cầm vật gì đó, rồi vừa đi vừa đỡ cái vật vô hình ấy trên không, chẳng dám nói là mình không nhìn thấy gì.

Ngoài phố mọi người cũng trầm trồ khen ngợi bộ quần áo mới của hoàng đế vì không ai muốn mang tiếng là ngu xuẩn hoặc không làm tròn trách nhiệm. Nhưng rồi, từ một góc nào đó, một đứa bé thốt lên:

- Kìa! Hoàng đế cởi truồng kìa!

Mọi người chung quanh đều nghe rõ câu nói của cu Tèo, nhưng ai cũng giả bộ như chẳng nghe. Chỉ biết là đương không đức vua truyền lệnh quay về lập tức. Có lẽ Ngài cảm thấy choáng váng, một chiếc kiệu vàng được vời đến, bốn chiếc rèm ngọc được buông xuống và đoàn quân nhạc cất cao bản "hồi cung."

Không đề

Tuệ Sỹ

Đôi mắt ướt tuổi vàng cung trời hội cũ
Áo màu xanh không xanh mãi trên đồi hoang
Phút vội vã bỗng thấy mình du thủ
Thắp đèn khuya ngồi kể chuyện trăng tàn
Từ núi lạnh đến biển im muôn thuở
Đỉnh đá này và hạt muối đó chưa tan
Cười với nắng một ngày sao chóng thế
Nay mùa đông mai mùa hạ buồn chăng ?
Đếm tóc bạc tuổi đời chưa đủ
Bụi đường dài gót mỏi đi quanh
Giờ ngó lại bốn vách tường ủ rũ
Suối nguồn xa ngược nước xuôi ngàn

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học

HỘ PHÁP

Quí 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