



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 305, NĂM THỨ 25

THÁNG 12-2019



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 TỈNH
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>Trí Quang đại sư</u>	BBT	3
<u>Thiền định là gì ? (Bài 4 tt)</u>	Hoang Phong chuyển ngữ	4
<u>Pháp Cú 357</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	9
<u>Thơ: Don bàn thờ cúng mẹ</u>	Hoang Phong	9
<u>Nguyên lý cơ bản của Thiền định PG</u>	GS. Minh Chi	10
<u>Hư Hư Lục: Hóa thân Bồ Tát</u>	Thích Nữ Như Thủy	18
<u>PG. trong đời song hiện đại</u>	Thích Nguyên Tạng dịch	19
<u>Ban có tin vào tái sinh hay không?</u>	Alexander Barzin	25
<u>Thơ Chiếc lá và giọt nước</u>	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	29
<u>Người TT nói rằng ĐDLM nên chọn người kế vị</u>	AP	30
<u>Thơ: Một vòng tay</u>	Phổ Đồng	31

Ảnh 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

Trí Quang Đại sư

Tin tức truyền đi nhanh chóng khi Trí Quang đại sư viên tịch, vì ảnh hưởng của Ngài quá lớn lao trong nước cũng như quốc tế trong thế kỷ XX. Do niên cao lập trường cố Hòa thượng đã thuận thể vô thường, thu thần viên tịch vào lúc 21 giờ 45 ngày 08 tháng 11 năm 2019 nhằm ngày 12 tháng 10 năm Kỷ Hợi, Phật lịch 2563 tại chùa Từ Đàm, 1 Sư Liễu Quán, Phường Trường An, Thành phố Huế. Trụ thế 97 năm - 72 hạ lập.

Đại sư tổ tiên người gốc Hải Dương, sinh quán làng Diêm Điền, tổng Long Đại, phủ Quảng Ninh nay là phường Ninh Đông, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình.

Ngài sinh năm 1923, xuất gia năm 1938 với Đại sư Hồng Tuyên ở chùa Phổ Minh, sau đó vào kinh đô Phú Xuân tu học và gắn bó với Phật giáo cố đô, đặc biệt Pháp nạn năm 1963 xuất phát từ Huế trong Tuần lễ Phật đản Phật lịch 2507. Sau đó Ngài vào Sài Gòn phát động phong trào đấu tranh Phật Giáo, thành công Phật giáo thành lập Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất.

Năm 1966, Ngài được tôn vinh lãnh đạo phong trào Phật Giáo Miền Trung, đòi hỏi bầu cử quốc hội, vì sự xáo động miền trung Ngài bị bắt đưa vào Sài Gòn, quản thúc tại Bệnh Viện Duy Tân. Ngài phản đối bằng cách tuyệt thực 100 ngày. Sau khi được trả tự do Ngài an trú tại Sài Gòn từ đó.

Kể từ lúc gắn bó các hoạt động Phật giáo ở Sài Gòn Đại sư ở tại chùa Ân Quang, rồi tu viện Quảng Hương Già Lam độc cư, chuyên tâm hành trì, viết sách, dịch và chú giải kinh, luật, luận...

Năm 2013, ở tuổi 91, Đại sư đã trở về thăm quê nhà sau hơn 60 năm xa cách và lưu lại chôn cũ là chùa Từ Đàm, tiếp tục việc dịch thuật kinh điển và chuyên tâm hành trì cho tới ngày viên tịch.

Đại sư thuộc Thiên Phái Lâm Tế Chánh Tông đời pháp thứ 41, Thiên hệ Đạo Môn Mộc Trần, lưu xuất từ Tổ sư Nguyên Thiều. Được hòa thượng Bôn Sư ban pháp danh Nhật Quang, pháp tự Trí Hải, Đạo hiệu Trí Quang là do Giáo thọ sư của Ngài là Đại sư Trí Độ ban.

Đại sư là tác giả của nhiều công trình giảng luận Phật pháp, Luật học của người xuất gia, là nhà phiên dịch, chú giải nhiều kinh điển Đại thừa, sám pháp, luận số của chư vị Bồ-tát, chư Tổ sư và hàng trăm bài khảo luận dựng lại tinh thần Phật giáo trong thời kỳ chấn hưng Phật giáo, làm nền tảng cho Phật học và thái độ ứng xử theo Chánh pháp.

Ngài là người của công chúng, ảnh hưởng của Ngài quá lớn từ trong nước ra cho đến nước ngoài nhất là Mỹ. Cho nên sau khi Ngài viên tịch, người ta ca tụng Ngài, tán dương bậc đại sư, đại đức, nhưng cũng không thiếu kẻ vì chưa hiểu nhiều thế sự nên đã phê phán, nguyên rủa vì Ngài đã làm mất nước Việt Nam Cộng Hòa, mất nền tự do độc lập của miền Nam, họ chưa hiểu hay không chịu hiểu người Mỹ đã làm nên sự thế.

Ngài mất đi để lại di huấn tang lễ làm thật giản đơn. Ngài để lại Ngọc Thủ xá lợi, đó là tám gương sáng để lại muôn đời sau.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita
Hoang Phong chuyển ngữ

(Khởi đăng từ PH số 302)

Năm phép thiền định căn bản

Phật giáo có năm phép luyện tập thiền định căn bản, mỗi phép là một liều thuốc hóa giải một trong năm « độc tố » [tâm thân] là: sự xao lãng, giận dữ, kiêu hãnh, thèm khát và vô minh

Sự Xao lãng

Trước hết chúng ta hãy tìm hiểu xem độc tố này là gì. Xao lãng là xu hướng của tâm thức nhảy hết chuyện này sang chuyện khác. Đó là trường hợp của những người có một tâm thức tương tự như con cào cào hay con bướm, không sao có thể dừng lại với bất cứ một thứ gì, dù chỉ trong một khoảnh khắc. Câu thơ nổi tiếng của T.S. Eliot (*Thomas Stearns Eliot, 1888-1965, thi hào người Anh gốc Mỹ, đoạt giải Nobel văn chương năm 1948*): « *xao lãng bởi sự xao lãng của sự xao lãng* » có thể nói lên điều đó. Câu thơ này nêu lên một cách ngắn gọn cuộc sống ngày nay trong xã hội: đó là một quá trình liên tục – hết ngày này đến tuần khác – của sự « xao lãng bởi sự xao lãng của sự xao lãng ». Liều thuốc hóa giải sự xao lãng trong hoàn cảnh đó – ít nhất là đối với lãnh vực tâm thân – là sự chú tâm vào hơi thở. Một sự tập trung thật mạnh hướng vào quá trình hô hấp của mình là một phương pháp rất hiệu nghiệm, có thể hóa giải được tất cả mọi hình thức xao lãng.

Sự Giận dữ

Độc tố thứ hai là sự giận dữ. Liều thuốc hóa giải sự giận dữ tương đối khá giản dị. Đó là *Metta bhavana*, một phép luyện tập giúp mình khơi động lòng nhân ái vô biên, một phép thiền định thật tuyệt vời, thế nhưng tiếc thay một số người trong chúng ta lại cho là vô cùng khó khăn. Nhiều người qua các

kinh nghiệm riêng của mình đều công nhận phép luyện tập này ít nhất cũng có thể thỉnh thoảng làm tan biến được các xúc cảm tiêu cực, nhất là đối với sự giận dữ. Phép thiền định *Metta bhavana* sẽ giúp mình gia tăng sự chú tâm, phát huy tình thương yêu và lòng nhiệt tâm đối với tất cả chúng sinh. Cách khơi động lòng nhân ái vô biên sẽ làm tan biến độc tố của sự giận dữ.

Sự Thèm khát

Độc tố thứ ba là sự thèm khát. Dưới một góc nhìn nào đó thì độc tố này vô cùng nguy hiểm. Độc tố đó không nhất thiết chỉ là một sự mong muốn đơn giản (simple desire) mà là một thứ mong muốn mà chúng ta có thể gọi là « bản loạn thần kinh » (neurotic desire) (*nguyên nhân của sự thèm khát rất sâu kín đôi khi rất bản năng, nhất là các thứ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết*). Hãy lấy thí dụ về miếng ăn – hay thức ăn thường nhật. Tất cả chúng ta đều muốn ăn và thích ăn, điều đó rất tự nhiên và lành mạnh (*bản năng sinh tồn thúc đẩy sự thích ăn và muốn ăn, sự thúc đẩy đó rất tự nhiên và cần thiết hầu duy trì sự sống*). Thế nhưng sự ham muốn miếng ăn sẽ trở thành một hình thức bản loạn thần kinh khi chúng ta tìm cách biến thức ăn thành một thứ thay thế cho các đòi hỏi khác mang tính cách tâm thân hay xúc cảm (*ăn thì phải thật ngon, các thức ăn phải cầu kỳ, ăn trong một khung cảnh sang trọng, có người hầu hạ, âm nhạc, ca hát, rượu ngon để uống kèm, đó là các hình thức mượn miếng ăn, « tô điểm » miếng ăn để che lấp những đòi hỏi khác sâu kín hơn, phản ánh những sự lo sợ « vô thức » bên trong tâm thân mình*). Mới chiều hôm qua tôi được đọc một bài báo trong một tạp san phụ nữ cho biết là nhiều độc giả của tạp san này từng viết thư cho biết cứ mỗi khi phải đối đầu với các khó khăn về mặt xúc cảm thì họ cảm thấy thèm ăn bánh kẹo và cứ thế mà ăn liên hồi, không sao dừng lại được. Sự thèm ăn đó mang tính cách bản loạn

thần kinh, nói một cách khác thì đây chính là sự « thèm khát » (*Cố gắng làm việc để có miếng ăn là một sự mong muốn lành mạnh, là một cách làm thỏa mãn sự đòi hỏi của bản năng sinh tồn. Muo mô, tính toán, lường gạt, xả thân... để làm giàu bằng mọi cách, sẽ biến mình thành con mồi của bản năng sinh tồn, phản ánh một sự thèm khát bản loạn thần kinh.*)

Như chúng ta vừa thấy trên đây sự thèm khát rất dễ nhận thấy, nhưng lại là cả một vấn đề thật to lớn, nhất là trong thời đại chúng ta. Trong xã hội ngày nay có một thứ kỹ nghệ không lồ, nhằm mục đích kích động sự thèm khát của chúng ta. Thật dễ hiểu đó là kỹ nghệ quảng cáo. Dù cho chúng ta có gán cho cái kỹ nghệ đó một cái tên gọi nào khác thì chủ đích của nó vẫn là tìm cách thuyết phục chúng ta nhất định phải có cái này hay cái kia cho bằng được – dù chúng ta ý thức hay không ý thức được sự cần thiết của những thứ ấy thì cũng không cần biết. Thật vậy chúng ta có thể bảo rằng quảng cáo là một trong số các ngành nghề đi ngược lại với bất cứ một hình thức đạo đức nào (*bị thu hút bởi quảng cáo – trá hình hay lộ liễu – là một hình thức xao lãng thật khủng khiếp, đầy dọa và đánh lạc hướng sự sinh hoạt và cả tâm thức con người, khiến con người không nhìn thấy một nếp sống khác thanh thản và tự nhiên hơn, phù hợp hơn với thiên nhiên sự sống. Hãy nêu lên một thí dụ thật nhỏ, chẳng hạn như phấn son, trang sức, áo quần, giày dép thật « đẹp » và « đúng mốt », v.v. cũng chỉ đơn giản là các thứ dùng để « quảng cáo » thân thể của mình và nuôi sống các kỹ nghệ sản xuất các thứ ấy mà thôi, đây là chưa nói đến các trường hợp giải phẫu « thẩm mỹ », quần áo hở hang, thắt chặt chỗ này, độn thêm chỗ kia, là các trường hợp « quảng cáo lường gạt »/false advertising/publicité mensongère)...*

Sự thèm khát có thể loại bỏ được bằng nhiều phương pháp luyện tập khác nhau. Con số thật lớn các liều thuốc hoá giải đủ mọi thể loại giúp chúng ta có một ý niệm nào đó về sự tàn phá của độc tố thèm khát. Một số các liều thuốc đó mang tính cách vô cùng khắc nghiệt, chẳng hạn như phép suy ngẫm về mười giai đoạn phân hủy của một xác chết, phương pháp này rất phổ biến trong các nước Phật giáo. Người ta thường cho rằng phương pháp này vô cùng hữu hiệu đối với sự thèm khát dục tính, nhất là dưới các hình thức bản loạn thần kinh (*bản năng truyền giống tạo ra các sự thèm khát sinh lý rất mạnh,*

không khác gì với sự dày vò của một cơn đói, sự thèm khát đó đưa đến các xúc cảm bản loạn đủ loại. « Thiên định » về thân thể của người mà mình thèm muốn dưới thể dạng một xác chết đang phân hóa là cách có thể làm giảm bớt tình trạng bản loạn thần kinh/neurotic của mình).

Nếu không thực hiện đến cùng được phép luyện tập này thì cũng có một phép luyện tập khác cùng một thể loại nhưng nhẹ nhàng hơn : đó là cách suy tư về việc hỏa táng. Có thể các bạn cũng đã được biết là tại Ấn-độ người ta không chôn cất người chết mà mang ra hỏa táng. Người ta thường chọn một khu đất cạnh bờ sông để làm nơi hỏa táng, Các bạn nên tìm đến nơi này một mình vào lúc ban đêm và ngồi xuống thiền định. Tôi có thể quả quyết với các bạn là các nơi này, nhất là vào ban ngày, không phải là các nơi vui mắt lắm. Các mẫu xương và quần áo cháy dở vung vãi khắp nơi, mùi hôi thối của thịt người chưa cháy hết bốc lên trong không khí. Thế nhưng khung cảnh đó có thể rất thuận lợi và hiệu nghiệm trong việc luyện tập thiền định về thân thể con người. Riêng đối với tôi thì tôi có thể quả quyết với các bạn là phép luyện tập này vô cùng sinh động.

Cách nay nhiều năm trên bờ sông Hằng không xa thị trấn Lucknow, chính tôi cũng đã từng cảm nhận được cảm tính đó. Nơi này trước đây là một bãi cát trắng mênh mông dùng làm nơi hỏa táng. Đêm hôm đó vào ngày trăng rằm, cảnh vật nhuộm một màu trắng bạc, ánh sáng trắng vừa đủ để trông thấy đây đó những đống vun lên nho nhỏ là những nơi mà người ta mới hỏa táng xong, rải rác trên mặt cát khắp nơi là các mẫu xương và các mảnh sọ người. Khung cảnh thật vắng lặng và yên tĩnh, người ta cảm thấy mình tách xa với thế giới. Cảm tính đó không phảng phất một chút xúc cảm yếm thế hay đau buồn nào cả, mà tôi còn có thể khẳng định với các bạn là xúc cảm đó thật hết sức sinh động. Như tôi vừa nói trên đây, người ta cảm thấy mình tách ra khỏi tất cả, gần như là mình vừa hoàn tất việc hỏa táng của chính mình. Sự cảm nhận đó không khỏi khiến liên tưởng đến trường hợp của một người hindu (*người Ấn*) tự đứng ra lo toan công việc hỏa táng của chính mình và tìm thấy niềm vui qua từng giai đoạn trong công việc hỏa táng đó, giúp mình trở thành một người sannyasin chính thống (*sannyasin là tiếng Phạn có nghĩa khá gần với chữ bhikkhu/tỳ-kheo trong Phật giáo, sannyasin là một người theo Ấn giáo chính thống, đã được thụ*

phong qua một số các nghi lễ trước một ngọn lửa thiêng nhằm giúp mình trở thành một người tu hành phiêu bạt, sóng lang thang, hết thánh địa này đến thánh địa khác). Ý nghĩa của hành động đó là một khi đã chối bỏ thế giới để trở thành một người sannyasin thì cũng có nghĩa là mình đã chết trên phương diện dân sự (*tức là đã tách ra ngoài xã hội*), đối với thế giới thì sự hiện hữu của mình không còn nữa. Đó là những gì phải thực hiện sau cùng trước khi khoác lên người chiếc áo màu vàng (*của người tu hành*). Cảm tính « kết nối giữa cái chết và việc từ bỏ [thế giới] » (*có nghĩa là đi tu*) và « lòng quyết tâm gạt bỏ tất cả mọi sự thèm khát thế tục » mang cùng một ý nghĩa như nhau.

Nếu không tìm được một nghĩa địa để thiền định (điều này quả hết sức khó đối với một số người), thì cũng có một phép luyện tập khác cùng một thể loại nhưng nhẹ nhàng hơn. Đó là cách thiền định về cái chết như là một thứ gì đó không sao tránh khỏi được, nó sẽ đến đúng hẹn với từng mọi người, không một ai có thể thoát khỏi nó cả. Cái chết nhất định sẽ xảy ra với mình, vậy thì tại sao lại không sống cuộc đời này của mình một cách tốt đẹp hơn. Tại sao lại dôn cả đời mình vào các sinh hoạt không đáng để thực hiện? Tại sao lại cứ để mình bị lôi cuốn bởi những thứ lạc thú hạ cấp (*miserable/tâm thường, tội tàn, vô nghĩa*) không mang lại cho mình sự thỏa mãn hay hạnh phúc lâu bền? Trên đây là cách thiền định về ý nghĩa của cái chết, và cũng là liều thuốc hóa giải sự thèm khát nói chung, dù là dưới hình thức chiếm hữu, danh vọng hay lạc thú.

Ngoài ra người ta cũng có thể thiền định về vô thường: tất cả đều phù du, không có bất cứ một thứ gì có thể kéo dài cả (kể cả thái dương hệ và từng hơi thở của chính mình), tất cả đều đổi thay trong từng khoảnh khắc một. Chúng ta phải ghi khắc trong tâm là tất cả mọi thứ sẽ đều trôi qua, chẳng khác gì như những áng mây trên trời. Cách thiền định này cũng sẽ tạo ra các tác động tổng quát tương tự như đối với các phép thiền định mà tôi vừa trình bày trên đây. Người ta không thể nào kháng kháng bám chặt vào những thứ mà mình biết rằng sớm muộn gì mình cũng sẽ phải buông bỏ chúng.

Sau hết còn có thêm một phép luyện tập khác nữa, đó là cách suy tư về bản chất ghê tởm của miếng ăn. Tôi sẽ không nêu lên chi tiết về phép luyện tập này, chẳng qua cũng vì chẳng có gì là thú

vị cả, đây chỉ là một cách cố tình tạo ra như thế (*cố tình nêu lên sự ghê tởm và nguy hại của các miếng ăn để mình không « thèm khát » chúng*), tuy nhiên cũng khá hiệu nghiệm đối với các cô bé gái thích bánh kẹo một cách bản loạn thần kinh (*ham ăn bánh kẹo thì sẽ béo phì, thế nhưng một người tu hành thì không được phép đánh giá một « chúng sinh » là đẹp hay xấu, « mảnh mai » hay « to béo »*). Đây là một cách nói ý nhị và khéo léo của nhà sư Sangharakshita. Nói chung háms ăn là hình thức sơ đẳng nhưng cũng căn bản nhất của bản năng sinh tồn).

Trong số các phép luyện tập hóa giải sự thèm khát trên đây, các bạn phải chọn ra một phép phù hợp với mình. Nếu các bạn cảm thấy sự thèm khát của mình quá mạnh và mình thì lại cứ thích để cho sự thèm khát đó siết chặt mình trong nanh vuốt của nó, thì không nên do dự một chút nào cả: hãy cứ cắn răng tìm đến một nơi hỏa táng, và dù không trông thấy thân xác người chết hay bất cứ một vật gì, dù chỉ là một vài mảnh xương, hãy giúp mình liên tưởng đến cái chết, thì cũng cứ làm hiện lên với mình ý nghĩ về cái chết. Một số người tập quen dần với ý nghĩ đó bằng cách nhìn vào một vài mảnh sọ hay mảnh xương (*của một con vật nào đó chẳng hạn*) trông thấy chung quanh mình (*bản năng sợ chết rất mạnh khiến nhiều người không dám nghĩ đến nó, thế nhưng đến khi nó sắp xảy ra với mình thì khi đó sẽ là cả một thảm trạng. Ý thức được cái chết cũng có nghĩa là biết nhìn vào thực trạng của chính mình một cách thẳng thắn. Sự ý thức đó sẽ giúp mình hóa giải – ít nhất cũng được một phần nào – các sự thèm khát, bám víu và đam mê của mình. Đối với người Tây phương sự ý thức đó thường được hiểu như là một sự yếm thế, nhưng đối với người Đông phương thì đây lại là một sự can đảm, thực tế mang lại cho mình một sự nhẹ nhàng và an vui*).

Sau hết, các bạn có bao giờ cảm thấy sợ hãi một thứ gì đó hay không? Trong gian hộ của tôi tại Highgate (*ngoại ô phía bắc thành phố Luân-đôn*), có một cái bát cổ làm bằng sọ người đánh bóng loáng. Một hôm có một phụ nữ đến chơi và cùng uống trà, bà này tò mò muốn biết về các vật dụng của người Tây Tạng mà tôi có, bà cho biết là mình rất thích tất cả những gì của người Tây Tạng. Tôi bèn nói với bà: « Vậy bà có muốn xem cái này hay không? » và đặt ngay cái bát vào tay bà ta. Bà này

suýt đánh rơi cái bát xuống đất, cứ như là bốc phải một cục than hồng, và thốt lên : « Đây là một cái sợ người mà ! ». Tôi trả lời : « Đúng vậy, đây là một cái sợ người. Người dân Tây Tạng thường dùng các vật dụng như thế ». Tôi muốn nói là người Tây Tạng rất thích các vật dụng làm bằng xương hay sợ người, chẳng hạn như các tràng hạt làm bằng các mảnh xương, các cái kèn làm bằng ống chân hay chén bát làm bằng sợ người. Chẳng qua vì cách nhìn cái chết của họ rất tự nhiên và bình thường. Họ không cho rằng cái chết là một thứ gì đó thật kinh hoàng hay khiếp đảm như chúng ta thường nghĩ. Phần đông trong chúng ta lớn lên với tín ngưỡng Ki-tô, và mỗi khi nghe nói đến « cái chết » thì cảm thấy lạnh cả xương sống. Phật giáo không nhìn vào cái chết như vậy. Đối với Phật giáo, cái chết là một cái gì đó thật tự nhiên như chính sự sống. Để nói lên điều này, tôi xin trích dẫn câu thơ tuyệt đẹp của một thi hào cận đại người Bengali (*người Ấn sinh sống trong vùng Bengal, đông bắc bán lục địa Ấn-độ, cũng mạn phép nói thêm là nhà sư Sangharakshita cũng là một thi sĩ với nhiều tác phẩm rất sâu sắc*) là Tagore : «Tôi hiểu rằng tôi sẽ yêu cái chết chẳng khác gì như yêu sự sống ». Thi hào Tagore xem sự sống và cái chết cũng chỉ là hai mặt của cùng một sự vật, vì thế nếu các bạn yêu sự sống thì cũng nên yêu cả cái chết. Điều đó có vẻ là một sự nghịch lý, thế nhưng quả đúng là như vậy.

Sự Kiêu hãnh

Độc tố thứ tư là sự kiêu hãnh (pridefulness/orgueil). Độc tố này thường được hiểu như là một thứ cảm tính « tự hào » hay « tự phụ » (self-regard/fierté), thế nhưng theo tôi thì nên xem cảm tính này là một sự « kiêu hãnh ». Qua kinh nghiệm cá nhân của mỗi người thì bất cứ ai trong chúng ta cũng đã từng cảm thấy đôi chút kiêu hãnh về chính mình, do vậy nên tôi chẳng cần phải nói thêm gì cả. Sự kiêu hãnh có thể hiểu như là một sự cảm nhận của chính mình về một cái tôi (cái ngã) tách ra khỏi chính mình, thế nhưng không phải chỉ đơn giản là một sự tách rời mà là cả một sự cô lập hóa, thế nhưng cũng không phải chỉ đơn giản là một sự cô lập hóa mà là một sự cô lập hóa thuộc một cấp bậc cao hơn.

Liều thuốc hóa giải độc tố kiêu hãnh đó là phép thiền định về sáu thành phần : đất, nước, lửa, khí, ether hay không gian (tiếng Phạn là aksha) và tri thức.

Vậy cách luyện tập về phép thiền định về sáu thành phần là như thế nào? Trước hết là ngẫm nghĩ về thành phần đất. Chúng ta suy nghĩ như thế này : « Trong thân thể vật lý (*thân xác vật chất*) của tôi có thành phần cứng là « đất », chẳng hạn như thịt, xương, v.v. Vậy thành phần đất đó từ đâu đến đây ? Nó đến từ thành phần đất của vũ trụ, nói một cách khác là các chất cứng trong vũ trụ. Khi tôi chết thì thịt, xương, v.v. của tôi sẽ tan rã và sẽ trở về với thành phần đất của vũ trụ: tro hóa thành tro, bụi bặm hóa thành bụi bặm! ». Cứ hãy suy tư và ngẫm nghĩ như thế dù đây chỉ là vài nét đại cương, bởi vì phép thiền định này trên thực tế khúc triết hơn thế rất nhiều.

Đến đây chúng ta sẽ thiền định về thành phần nước. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này : « Bên trong tôi có máu, mô hôi, nước mắt, v.v. đó là thành phần nước. Vậy thành phần nước đó từ đâu đến đây để tụ lại trong tôi như thế này? Nước nào có phải là của tôi đâu, nó không thật sự là của tôi. Nó đến từ nước trong môi trường chung quanh tôi : nào là nước mưa, biển cả, sông ngòi... Một ngày nào đó tôi sẽ phải trao trả nó. Một ngày nào đó thành phần nước trong tôi sẽ cùng chảy với thành phần nước của cả vũ trụ này ».

Tiếp theo chúng ta sẽ thiền định về thành phần lửa, tinh tế hơn so với các thành phần đất và nước. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này : « Trong tôi có hơi nóng. Hơi nóng ấy từ đâu đến? Nguồn gốc to lớn tạo ra hơi nóng trong toàn thể thái dương hệ là gì? Đó là mặt trời. Không có mặt trời thì thái dương hệ sẽ tối om và giá buốt. Hơi nóng trong tôi phát sinh từ nguồn năng lượng đó (*hiều người – trong số đó kể cả một số khoa học gia – cho rằng hơi nóng trong cơ thể là do sự chuyên hóa sinh học của các tế bào tạo ra, thế nhưng phải hiểu rằng các tế bào tự chúng cũng phải nhờ vào nguyên liệu là thức ăn thực vật để tạo ra hơi nóng, và thực vật thì phải nhờ vào sức nóng và ánh sáng mặt trời để sinh sôi và phát triển*). Khi tôi chết, chuyện gì sẽ xảy ra? Hơi nóng là một trong các thứ cuối cùng rời khỏi thân xác, bắt đầu từ tứ chi và sau cùng chỉ còn lại một điểm âm thật nhỏ trên đỉnh đầu. Khi điểm âm này biến mất thì tôi chết. Thành phần nóng trước đây trong tôi sẽ quay trở lại với khối trữ lượng hơi nóng và ánh sáng của vũ trụ. Thiền định về thành phần lửa là như vậy, tức là phải suy nghĩ rằng hơi nóng là một thứ vay mượn và sẽ phải hoàn trả nó.

Sau đó chúng ta lại tiếp tục suy nghĩ về thành phần khí : « Vậy trong tôi thành phần khí là gì? Đó là không khí trong phổi. Tôi hấp thụ nó và hoàn trả nó qua từng khoảnh khắc một. Nó không thật sự là của tôi, nhờ sự hô hấp mà tôi có nó qua từng khoảnh khắc thật ngắn mà thôi. Tôi vẫn còn tiếp tục hít vào và thở ra, và lại hít vào rồi lại thở ra cho đến một ngày nào đó, tôi sẽ không còn hít vào nữa. Tôi hoàn trả sự hô hấp của tôi và tôi chết. Sự hô hấp trước đây sẽ không còn là của tôi nữa, kể cả trong lúc này nó cũng chẳng phải là của tôi ».

Đến đây chúng ta lại tiếp tục thiền định về ether tức là không gian. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này : « Thân xác vật chất của tôi chiếm hữu một phần không gian nào đó. Thế nhưng khi thân xác này của tôi tan rã thì cái khoảng không gian giới hạn mà nó chiếm hữu trước kia sẽ trở thành như thế nào? Nó sẽ hòa lẫn với không gian vô tận chung quanh tôi, nói một cách khác là nó biến mất ».

Sau hết những gì sẽ xảy ra với tri thức ? Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này : « Trong hiện tại thì tri thức tôi liên kết với thân xác vật chất của tôi và cả cái phần không gian mà nó chiếm hữu. Khi cái thân xác đó chấm dứt sự hiện hữu của nó, và cái không gian mà nó chiếm hữu trước đây đã hòa lẫn với không gian vô tận, thì cái tri thức giới hạn đó sẽ trở thành như thế nào ? Nó cũng sẽ trở thành vô tận. Nó sẽ được tự do. Khi tôi chết trên phương diện vật lý (thể xác) thì vào lúc đó tôi sẽ cảm nhận được cái tri thức vô tận ấy trong một khoảnh khắc thật ngắn. Khi tôi chết trên phương diện tâm linh thì tri thức của tôi sẽ vượt lên trên tất cả các biên giới, dù các biên giới ấy là gì cũng vậy (kể cả không gian và thời gian), và tôi sẽ cảm nhận được một sự tự do hoàn hảo (tức là sự Giải thoát). Đây là cách thiền định về tri thức (tức là một sự luyện tập trong hiện tại giúp mình « quen dần » với quá trình diễn tiến đó của dòng tri thức mình trong « giai đoạn trung gian » sẽ xảy ra sau này giữa cái chết và sự tái sinh của mình. Trong sự diễn tiến của quá trình đó khi cái chết tâm linh xảy ra thì nhờ vào sự luyện tập trước đây mình sẽ cảm nhận được sự trống không tuyệt đối của tri thức vô tận đó hầu hòa nhập với nó, và đó chính là sự giải thoát, không rơi trở lại với cái tôi trần tục của mình trước đây qua sự tái sinh).

Trên đây chỉ là một cách giải thích vắn tắt thế nhưng cũng có thể mang lại cho các bạn một ý

niệm nào đó về phương pháp thiền định về sáu thành phần: đất, nước, lửa, khí, không gian và tri thức. Đó là cách mà chúng ta sử dụng liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh. Chúng ta sẽ tuân tự tách ra khỏi thân xác vật chất gồm các thành phần thô thiển và cả phần không gian mà nó từng chiếm hữu, cùng với tri thức giới hạn liên kết với cái thân xác đó và luôn cả phần không gian mà nó từng chiếm hữu trước đó (*« tri thức giới hạn » có nghĩa là tri thức vẫn còn ở trong tình trạng liên kết và lệ thuộc vào thân xác và cả phần không gian mà nó chiếm hữu*). Đó là cách mà người ta trở thành hoàn toàn tự do : có nghĩa là đạt được Giác ngộ.

Vô minh

Độc tố thứ năm là vô minh., và trong trường hợp này thì có nghĩa là vô minh tâm thức, tức là tâm thức không nhận biết được Hiện thực là gì. Qua một góc nhìn nào đó thì cũng có thể bảo rằng vô minh chính là sự ô nhiễm căn bản (*tức là nghiệp ghi khắc và tồn lưu trên dòng tri thức mình*). Liều thuốc hóa giải sự ô nhiễm đó (*tức là nghiệp hay tình trạng vô minh của tâm thức*) là phép thiền định về các « mối dây trói buộc » (nidana) của sự tạo tác do điều kiện mà có (*nidana là các « khoen » kết nối với nhau thành một sợi dây xích buộc chặt con người trong cõi luân hồi, kinh sách Hán ngữ gọi là Thập nhị nhân duyên. Cõi luân hồi tức là « thế giới hiện tượng » hiện ra chung quanh chúng ta, trong đó tất cả mọi sự hiện hữu, kể cả chính mình, đều nhất thiết phải tương kết và tương tạo tức là phải lệ thuộc vào nhau để mà có, nói một cách khác thì đây là các sự tạo tác lệ thuộc vào thật nhiều điều kiện (conditioned co-production / interdependence / pratityasamutpada)*). Có tất cả hai mươi bốn mối dây trói buộc, mười hai mối dây thứ nhất là các mối dây thể tục, tạo ra sự hiện hữu luân hồi (*xoay tròn bất tận trong thế giới hiện tượng*). Mười hai mối dây thứ hai thuộc lãnh vực tâm linh, tạo ra sự hiện hữu theo cách xoắn ốc (*vừa xoay tròn vừa hướng lên cao đưa đến sự Giải thoát*). Mười hai mối dây đầu tiên biểu trưng cho « Bánh xe của sự sống » (*cõi luân hồi*). Mười hai mối dây thứ hai biểu trưng cho các giai đoạn trên con đường [tu tập đưa đến sự Giải thoát]. Nhóm thứ nhất mang tính cách tác động (*reactive, tạo ra nghiệp*). Nhóm thứ hai mang tính cách sáng tạo (*creative, đưa đến sự Giải thoát*) (*đây là cách giải thích ngắn gọn nhưng vô cùng sâu sắc của nhà sư Sangharakshita về khái niệm « Mười hai mối dây trói buộc » chúng sinh trong cõi luân hồi*).

Khái niệm này thật ra gồm 24 mỗi dây tất cả : 12 mỗi dây đầu tiên mang tính cách trời buộc – trong đó mỗi dây thứ nhất là vô minh – và mười hai mỗi tháo gỡ – trong đó mỗi dây cuối cùng là sự Giải thoát. Nhà sư Sangharakshita gọi nhóm thứ nhất là « nhóm tác động » tức là các sự thúc đẩy dây chuyền đưa đến sự tạo nghiệp, một sự xoay vần biểu trưng bởi « Bánh xe của sự sống » ; nhóm thứ hai là « nhóm sáng tạo » nói lên một sự quyết tâm, một sự tu tập, tạo ra một sự tháo gỡ tuần tự, và mỗi tháo gỡ cuối cùng là thể dạng vô minh trong tâm thức).

Trên đây là năm phép thiền định căn bản : chú tâm vào hơi thở là liều thuốc hóa giải sự xao lãng ; phát huy lòng nhân ái vô biên là liều thuốc hóa giải sự giận dữ ; thiền định về vô thường, cái chết, sự ô uế, v.v., là liều thuốc hóa giải sự thèm khát ; thiền định về sáu thành phần là liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh ; và sau hết là thiền định về các nidana, là liều thuốc hóa giải các thể dạng vô minh tâm thần [đưa đến sự Giải thoát].

Vittel, 16.08.19

Hoang Phong chuyển ngữ

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

357

*Có làm hại ruộng vườn,
Sân làm hại người đời.
Bố thí người ly sân,
Do vậy được quả lớn.*



Dọn bàn thờ cúng mẹ

Hoang Phong

*Trên chiếc mâm nho nhỏ,
Con chọn một chùm nho,
Đặt dành riêng cho mẹ,
Tình con nằm trong đó.*

*Chọn cành hồng xanh lá,
Hương hồng thơm đậm đà,
Cắm vào bình cho mẹ,
Tình con nằm trong hoa.*

*Pha ấm trà chưa đầy,
Hương trà thơm nhẹ bay,
Tình con tan trong tách,
Rót cho mẹ thật đầy.*

*Nhớ một ngày còn bé,
Che bằng vạt áo mẹ,
Đi giữa trưa trời nắng,
Mát rượi tình mẹ che.*

*Có những lần con đau,
Xếp sách con nhưc đầu,
Mẹ nấu con chén cháo,
Và thoáng vẻ lo âu.*

*Tình mẹ hòa bát cháo,
Nuôi con từng tế bào.
Rời cuộc đời trôi mau,
Mẹ bay hôn phương nào ?*

*Giỗ mẹ ngày hôm nay,
Thắp mẹ nén hương này.
Theo khói hương nhẹ nhẹ,
Tìm mẹ tình con bay.*

Sa mạc Yémen, 25.04.92

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

Giáo Sư Minh Chi
Học viện Phật giáo Việt Nam

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, thu 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 tùy ý và chủ động biến đổi điện áp ở trong não, tùy ý và chủ động biến đổi các làn sóng beta, alpha, theta và delta ở trong não. Các cuộc trắc nghiệm cho thấy đạo sĩ Rama có thể hầu như hoàn toàn không chế hoạt động thần kinh của mình, chủ động làm cho quả tim đập nhanh chậm tùy ý, làm cho các mạch máu lưu thông nhanh chậm tùy ý. Ông ta cũng có thể tùy ý chủ động chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khia 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 tinh 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 mất 15-16 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 thiền thì trình bày một hình ngược lại. Khi tiếng chuông đánh lên trong 1-2 giây, điện não đồ trình bày hiện tượng không bình thường, (chứng tỏ người ngồi thiền rất tinh 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 tinh 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 tinh 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 thiên 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 thiên định về mặt lý luận.

Do đó, ở đây bàn đến lý luận của thiên 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 thiên 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 thiên 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 thiên và kinh nghiệm tu thiên rất là nhiều, nhưng bàn về lý luận tu thiên thì lại rất ít. Theo chỗ tôi biết, bàn về lý luận cơ bản của thiên 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 thể gian hay xuất thể 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 thể gian và xuất thể 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 phân) 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, thẳng 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 phạm tục thì sinh ra chất khí phạm 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, thủy, hỏa, 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 thủy 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 (thủy 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 giãn, thoải mái. Các chất bài tiết ra đều có lợi cho sức khỏe chung của cơ thể. Ví dụ này cho thấy tâm với khí tương ứng 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 ngưng 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 ứng 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 tùy 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 phân 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. Sắc 𠄎 và 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, chứ 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, không hoà hợp nhau, mỗi bên đi một đường. Phép tu của Du-già là dùng sức mạnh đầu tiên làm cho tâm và khí nhu nhuyễn 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 thiên 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 động 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 鍊 thức cũng dựa vào hệ thần kinh trung ương mà nắm bắt được sự 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 ngã, 壙 chấp 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 ứng với nhau mà xét khi đã có tâm tham, sân, si thì có những phần tử khí tương ứng 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 ứng. 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 thăng, 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 ứng 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 phân), nhưng muốn thành tựu các sự nghiệp, du hý hay biến hoá, thì cần có báo thân và ứng thân (khí phân).

Pháp, báo, ứng ba thân này, tuy cùng một thể không khác, thế nhưng đối với phạm 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 sơ tức, chỉ tức (đếm hơi thở, dùng 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 "Thâm Thâm Nội Nghĩa Cĩa 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 Trùng 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 khỏe, hạnh phúc của đời sống và hiệu suất công tác của mỗi chúng ta.

Trước hết, nói vấn đề sức khỏe, 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. Đó 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.

Tâm 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 thở. 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 tùy 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: "Ché 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 tùy 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 chẳng? Kêu trời chẳng?

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 mệt mỏi mà tưởng là do ta mất ngủ mà sinh ra mệt mỏi. 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 ngủ 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 tâm thân Ngài thường an lạc, khinh khoái. Còn chúng ta thì suốt ngày thân tâm tán loạn, căng thẳng khác nào con chó rùng chạy lung tung hay con khỉ leo cây, hết vịn cành này 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 thâm 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 tới 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. Đây 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*".

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Hóa Thân Bồ Tát

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 chôn 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 lênh đênh
Đến Đài Sơn lễ những ghèn đất thô
Di Đà tìm ở chốn mô
Văn Thù kẻ cận hồ đồ không nghe.”*

Chú đệ tử vẫn ra đi... băng 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 hồi hải quay về. Đến cố hương Ngài Đỗ Thuận đã thị tịch.

Phật giáo trong đời sống hiện đại

Hòa thượng Weragoda Sarada - Thích Nguyên Tạng dịch

Trước hết xin tìm hiểu ý nghĩa của đời sống hiện đại. Thật khó cho chúng ta đi tìm một định nghĩa về bản chất của đời sống hiện đại. Có thể nói rằng đặc điểm của đời sống hiện đại là sự kiện thế giới đang thu nhỏ dần, con người trên hành tinh dễ tiếp xúc với nhau hơn, những chướng ngại về truyền thông mau chóng được loại bỏ, con người có thể biết những gì xảy ra khắp nơi trên thế giới trong một thời gian ngắn, và vì thế họ có thể tham gia vào một bình diện lớn hơn của cuộc sống thế giới mà họ từng nghĩ trước đây. Đó là một mặt của đời sống hiện đại. Xét theo lĩnh vực khoa học kỹ thuật, trong nỗ lực chinh phục thiên nhiên, bệnh tật, những trở ngại tự nhiên, con người đã thành tựu những kỳ công khoa học kỹ thuật phức tạp đến mức đáng ngạc nhiên và đó là một mặt khác của cuộc sống hiện đại. Một phần khác của cuộc sống hiện đại, có lẽ đáng quan ngại hơn là với thế giới trở nên nhỏ hơn, các hàng rào truyền thông được loại bỏ, khoa học kỹ thuật phát triển quá nhanh, chúng ta đang đối đầu với một số vấn đề nghiêm trọng như tranh chấp chính trị, kinh tế, ô nhiễm môi trường, nạn nhân mãn, thiếu năng lượng và sử dụng bừa bãi các tài nguyên thiên nhiên. Ngoài ra còn những vấn đề khác có thể được gọi một cách đơn giản là "sống còn".

Nền văn minh hiện đại có thể sống còn hay không?

Với câu hỏi này, người ta có thể thêm vào mặt đạo đức, luân lý và hỏi: Trong quá trình hiện đại hóa và chinh phục thiên nhiên, chúng ta đã xa rời khả năng chinh phục bản

thân đến mức nào? Đấu tranh để sinh tồn còn có nghĩa là con người hiện đại đã trở nên nô lệ cho sự ích kỷ, cho dục vọng của bản thân hay còn có ý nghĩa nào khác? Chúng ta đã đánh mất tất cả những giá trị của con người như mối quan hệ giữa các cá nhân, sự quan tâm đến lợi ích của những người xung quanh, tinh thần phục vụ mọi người một cách vị tha, chúng ta có đánh mất những điều đó hay không?

Vì thế khi nghĩ đến đời sống hiện đại, người ta có thể cảm thấy lạc quan nhưng đồng thời cũng có nhiều bi quan. Người ta có thể rất bằng lòng với cuộc sống hiện nay, ở vào lúc mà có lẽ không có gì con người không thể chinh phục được. Có thể còn có một số bệnh tật đang thách thức con người, còn có một số nơi trong vũ trụ mà con người muốn khám phá, nhưng còn thiếu kỹ thuật để đạt được mục đích, nhưng những điều này đều có thể ở trong tầm với của con người. Với sự lạc quan về khả năng của con người và mặt bi quan về việc chúng ta có thể đã bị mất một cái gì đó trong quá trình đi tới. Chúng ta nên ghi nhớ hai điều này.

Phật giáo:

Phật giáo là gì? Chúng ta hiểu Phật giáo như thế nào? Phật giáo có thể có nhiều nghĩa đối với nhiều người. Đối với một số người, Phật giáo tức là cuộc đời thu nhỏ của Đức Phật và các đại đệ tử của Ngài, tấm gương, kỳ công và vinh quang của một người đã đứng trước nhiều người như một con người và tuyên thuyết một con đường giải thoát. Đây là một loại hình Phật giáo.

Có người thì cho rằng Phật giáo là một khối giáo lý đồ sộ chứa đựng lời dạy của Đức Phật. Giáo lý này hiển bày một triết lý sống rất cao cả, sâu sắc, phức hợp và thông thái. Rồi dựa trên những gì Đức Phật đã dạy, đã áp dụng trong thời của Ngài, một nền văn hóa phong phú đã phát triển, lan rộng khắp Á châu và cả thế giới qua 2.500 năm qua, và người Phật tử thuộc mọi tầng lớp trong xã hội với các bối cảnh khác nhau của tất cả các quốc gia trên thế giới đã đóng góp sự lâu bền cho nền văn hóa này. Một số lớn những tông phái và những hệ thống triết học đã hình thành và tất cả đều được biết một cách đúng đắn dưới cái tên gọi là Phật giáo. Rồi lại có một định nghĩa khác về Phật giáo, đó là một loại hình nghi lễ đã phát triển xung quanh giáo lý của Đức Phật và sau cùng đã nâng lên thành một tôn giáo. Dù Đức Phật có ý định hay không, giáo đoàn của Ngài cũng đã trở thành một tôn giáo mà người ta sẵn sàng trung thành, một tôn giáo có nghi lễ, tổ chức, đường lối, tiêu chuẩn riêng để quyết định điều gì đúng điều gì không đúng, đó là một loại Phật giáo khác. Nếu người ta phải tách rời các phương tiện này ra để cố gắng nghiên cứu sự tác động của cái gọi là Phật giáo lên đời sống hiện đại, thì chắc chắn sẽ là công việc rất lớn lao.

Đối với người viết, Phật giáo là tất cả những điều nói trên. Đó là Đức Phật và cuộc đời của Ngài, là giáo lý, là nền văn hóa và lễ nghi được hình thành và liên kết quanh giáo pháp này. Một khi chúng ta coi Phật giáo như một khối lớn những kinh nghiệm con người, được sàng lọc trong một quá trình tốt nhất và được trình bày cho chúng ta trong một phương pháp thiện xảo để mỗi người có thể lựa chọn phần nào khế hợp với mình, chúng ta sẽ thấy sự độc đáo đáng chú ý của Phật giáo. Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài thường nhấn mạnh ở điểm này.

Bạn không cần phải làm một học giả và nghiên cứu tất cả khi bạn nghiên cứu Phật giáo.

Nghiên cứu Phật giáo không giống như nghiên cứu một môn học khác, ví dụ như toán học, ta phải học hết tất cả các định lý và các cách giải thích khác nhau của các loại đề toán. Ở Phật giáo, nếu ta biết những điều căn bản thì ta có thể áp dụng mà không cần phải học một cách chuyên môn như một học giả. Vì vậy, đối với Phật giáo, mỗi người chúng ta sẽ tìm thấy điều gì phù hợp với cuộc sống của mình, phù hợp với tình cảnh của mình.

Một giáo lý không thời gian:

Nhiều người thường tự hỏi rằng tại sao Phật giáo lại được gọi là "Akàlika", nghĩa là "không thời gian" (timeless), một giáo lý đã hiện hữu trong nhiều thế kỷ qua. Càng thấy những thay đổi xảy ra trong Phật giáo, chúng ta càng thấy rõ Phật giáo đã luôn khế hợp theo mọi nhu cầu của các thời đại, các dân tộc và các cá nhân khác nhau, chúng ta càng thấy rõ rằng Đức Phật đã có thể thiết lập một thông điệp luôn luôn tươi mới. Vì thế nếu Phật giáo được ứng dụng ngày nay và nếu Phật giáo có một vị trí trong đời sống như ngày nay là vì khả năng áp dụng tính vượt thời gian đó, phát sinh từ một hệ thống những giá trị vĩnh cửu. Nói đến đặc tính hiện hữu vĩnh cửu là cách trình bày hay mô tả về nó một cách nghịch lý về một tôn giáo lấy giáo lý chính yếu về sự vô thường (impermanence) làm nền tảng. Đặc tính không thời gian này xuất phát từ sự kiện mọi vật được hiểu là có tính liên tục, nhưng liên tục trong biến đổi, trong một tiến trình thay đổi và biến hóa liên tục. Vì vậy, Phật giáo đã có khả năng thích ứng với mọi thời đại và các nền văn minh khác nhau. Do đó, chúng

ta có thể tiếp cận với bất cứ lĩnh vực nào của Phật giáo như một điều phù hợp và có thể áp dụng cho tất cả chúng ta trong đời sống hiện đại này.

Cá nhân

Những nhân tố nào làm cho Phật giáo có giá trị mãi mãi với thời gian? Trước hết đó là sự nhận biết trách nhiệm của cá nhân. Đức Phật là một bậc Thầy tôn giáo nổi tiếng trong lịch sử nhân loại, Ngài đã giải thoát con người ra khỏi tất cả mọi ràng buộc, những ràng buộc siêu nhiên, một Thượng đế, sự sáng tạo vũ trụ, tội lỗi nguyên thủy hay một đặc tính nào khác mà ta đã được di truyền từ một người nào đó (khác với bất cứ điều gì mà chính ta đã làm). Vì vậy, Khi Đức Phật nói rằng mỗi người là chủ nhân ông của chính mình, Ngài tuyên bố một nguyên tắc mà khả năng áp dụng trở nên mạnh hơn khi con người mỗi lúc mỗi tự tin hơn trong việc kiểm soát bản thân và môi trường xung quanh. Vì thế, nếu ngày nay, với khoa học và kỹ thuật phát triển, con người cảm thấy mình đã đến một điểm mà trí tuệ của mình khiến cho mình siêu đẳng hơn vạn vật, hay cho mình có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào mà mình đã gặp dù vật chất hay đạo lý hay chính trị hay một tính chất nào khác, thì nguyên tắc con người là chủ của chính mình và chịu trách nhiệm cho chính mình về bất cứ những gì mình đã làm. Nhận ra được điều đó rất quan trọng để tự nhìn lại bản thân mình. Vì vậy, phương cách tiếp cận cơ bản này sẽ giúp cho con người thoát khỏi mọi ràng buộc hoặc tinh thần hoặc có tính chất khác là một trong những giáo lý quan trọng của Phật giáo mà nó đã góp phần cho tính không thời gian của tôn giáo này. Khi chúng ta tiến tới với những tiến bộ lớn hơn của con người, sẽ có nhu cầu lớn hơn cho con người khẳng định sự tự chủ của chính mình.

Tự do tư tưởng:

Rồi đến một giáo lý khác cũng không kém phần quan trọng bằng giáo lý về tâm trí rộng mở, sự tự do tư tưởng. Phật giáo không chỉ giải thoát chúng ta khỏi một Trời Thần hay những ràng buộc siêu nhiên mà còn giải thoát con người khỏi mọi giáo điều (dogma). Chúng ta hãy hình dung thời kỳ Đức Phật còn tại thế, đó là một thời đại mà các giáo lý tôn giáo khác nhau đang ở trong bối cảnh sôi nổi, và ần Độ của thế kỷ thứ VI trước Tây lịch là một trong những xứ sở hấp dẫn nhất mà mọi người muốn có mặt ở đó. Các vị giáo chủ tôn giáo tuyên bố các loại giáo lý khác nhau hầu lôi kéo được nhiều tín đồ. Ngoài những giáo lý mới này là những giáo phái tôn giáo khác đã cắm rễ sâu ở xứ huyền bí này. Tất cả các giáo phái này đều tuyên bố: "Chúng tôi đã tìm thấy đạo", "Đây là con đường chân chánh" , "Hãy đến đây các người sẽ được cứu tôi". Trong bối cảnh này, Đức Phật đã đến và nói: "Đừng tin tưởng vào những gì kinh sách đạo mình nói. Đừng tin tưởng điều gì vì dựa vào một tập quán lưu truyền. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì chỉ vì vin vào uy tín và thẩm quyền của một người nào đó. Đừng tin tưởng điều gì vì có được nhiều người nói đi nhắc lại. Hãy tin tưởng vào những gì mà mình đã từng trải, kinh nghiệm, thấy là đúng, thấy có lợi cho mình và người khác". Đây là một thái độ rất mới mẻ mà người ta có thể tiếp nhận được, mà trong đó mọi người đều thấy rõ quyền tự do mà mình đang tranh đấu để đạt được, quyền tự do suy nghĩ cho chính mình. Và, một lần nữa, đây là một giáo lý hay một nguyên tắc, đã mang đến cho Phật giáo tính chất vượt thời gian, và chính đặc tính này đem lại sự thích hợp của Phật giáo với mọi thời đại khi con người tiến tới phía trước. Trong chế độ phong kiến, lúc trước khi có những tiến bộ hiện tại, chúng ta đã không thể khẳng định

quyền tự do tư tưởng của chính mình, thì chính Phật giáo đã trao cho con người cái quyền ấy. Chúng ta chỉ tin là mình chỉ được thuyết phục sau khi tự mình đã xem xét những nguyên tắc, những sự kiện, những giới điều cho phép và không cho phép. Đây là quyền mà chúng ta coi như bất khả xâm phạm. Đây là giáo lý thứ hai mà khả năng áp dụng cho thời đại này cũng như tương lai mai sau sẽ còn mãi.

Vai trò của Phật giáo:

Rồi đến một câu hỏi quan trọng nhất, ngoài sự hỗ trợ cho cái quyền tự do tư tưởng như trên, Phật giáo có nắm giữ vai trò chấn chỉnh đạo đức không? Cùng với câu hỏi này, xuất hiện một vấn đề quan trọng mà tất cả đều quan tâm tới ngày nay. Đó là khi con người đang thực hiện tất cả những tiến bộ này, họ cũng cảm nhận rằng áp lực của đời sống hiện đại, như cạnh tranh để sống còn, ganh đua làm tốt, làm nhiều hơn người khác, thích cuộc sống có thi đua kinh tế, chính trị, văn hóa hay một hình thức nào đó, đã tạo ra sự căng thẳng. Để hóa giải những căng thẳng đó người ta đã đặt ra nhiều phương tiện giải trí và nghỉ ngơi. Kết quả căng thẳng có giảm đôi chút, nhưng người ta mỗi lúc mỗi lạc vào vòng tội lỗi nhiều hơn. Vì có những căng thẳng, người ta đã lao vào những hoạt động tìm quên và vì những hoạt động này chiếm quá nhiều thời gian, người ta phải bắt kịp với tiến trình sống còn và rồi lại rơi vào một giai đoạn căng thẳng khác tệ hại hơn. Tiến bộ kinh tế càng nhanh, hiểu biết chính trị càng nhiều, người ta càng dùng nhiều loại thuốc an thần để giữ mình làm việc bình thường. Ta phải uống một viên để thức, một viên để ngủ, một viên để xoa dịu tâm trí... Loại hình hiện đại hóa này đã xảy ra, trong khi những căng thẳng của con người đã lên đến mức báo động mà chính họ thấy rằng tất cả những gì họ đạt được đều trở nên vô

dụng. Thêm vào những căng thẳng này là một góc độ khác mà con người đối phó, là sự nhàm chán, vì ngày nay ta có nhiều thời giờ rảnh rỗi, kết quả của sự thoát khỏi việc làm đơn điệu. Vì vậy, với sự căng thẳng ở một bên, bên kia là nhàm chán, những điều phức tạp khác xuất hiện làm cho con người thật sự bất an. Ngày nay, người ta có thể hỏi: Chúng ta đang ở đâu trong tình trạng mà mọi người cuối cùng đều nhận ra rằng đã đánh mất một cái gì đó trong đời sống, dù có tất cả mọi thứ mà họ có thể đạt được? Lỗi này là của ai? Chúng ta có nên buộc tội khoa học kỹ thuật không? hay các chế độ chính trị? Hay buộc tội các chính sách kinh tế mà mình đã và đang thừa hưởng? Hay chúng ta tự buộc tội ngay chính mình?

Ta phải chịu trách nhiệm:

Trở lại cách nhìn vấn đề của chính đạo Phật, ta sẽ nói ta phải buộc tội ngay chính mình. Vì bất cứ điều gì đã sai lầm, ta phải chịu trách nhiệm, ta là chủ nhân của chính ta. Ta đã để cho vấn đề cho nó tuột khỏi tay mình. Buộc tội người khác là điều dễ dàng, khi nói: "Anh đã bỏ lỡ một cơ hội. Nó đã vượt khỏi tay anh". Nhưng như thế có giúp gì được chăng? Sự vĩ đại của Phật giáo là ở chỗ nó không ngừng lại sau khi đặt trách nhiệm lên bạn, Phật giáo không nói: "Thế đó, chúng tôi đã tìm ra thủ phạm", Phật giáo chỉ nói: "Đây là một số điều có thể làm được". Nếu người ta đi một vòng quan sát các tôn giáo, tâm lý học, thần học, với các biện pháp khác nhau được hình thành để cứu giúp con người hay chữa cho con người khỏi căng thẳng và nhàm chán, người ta sẽ thấy có nhiều phương pháp, nhưng không có phương pháp nào không tốn tiền và thực dụng bằng một số phương pháp đơn giản mà Đức Phật đã đưa ra. Người ta sẽ hỏi: Như thế có phải một khi ta trở thành tín đồ Phật giáo, ta sẽ thoát khỏi căng thẳng và nhàm

chán của đời sống hiện tại? Sẽ rất khó trả lời câu hỏi này, vì không phải ai cũng trở thành Phật tử.

Trở về với Phật giáo:

Không có ai được gọi là Phật tử, vì Phật giáo không phải là một trong những triết học hay lối sống hay tôn giáo đó, chúng ta dùng danh từ "tôn giáo" vì không có sự phân loại khác để Phật giáo có thể được đặt gọn vào, do đó không cần phải có một nhãn hiệu. Trong thời của Đức Phật, người ta đến với Ngài và nếu họ hài lòng với Ngài, họ sẽ nói: "Con muốn trở về với Ngài, trở về với lời dạy của Ngài và trở về với Tăng đoàn của Ngài, với cộng đồng và với những đệ tử đi theo lối sống này". Ngay cả hiện tại cũng thế, đó là tất cả những gì cần thiết cho bất cứ ai gọi mình là Phật tử. Như vậy sau khi đã biết rằng những gì Đức Phật dạy là thích hợp với những vấn đề đời sống của mình và cảm thấy rằng trong đó có một lối sống mà mình có thể ứng dụng và đem lại lợi ích cho mình, người nào quy y với Phật, Pháp và Tăng với niềm tin như vậy thì họ sẽ trở thành người Phật tử mà không cần một lễ nghi nào, không một loại hình thức nào, không đăng ký, không thể lệ nào để phải làm theo. Vì vậy mà, F.L Woodward, một trong những dịch giả nổi tiếng về những lời dạy của Đức Phật, đã từng nói Phật giáo là "tôn giáo tự mình làm lấy". Trong tôn giáo tự làm này không cần tên gọi mình là người Phật tử, có nguyên tắc hay các giới luật mà ta phải làm theo để trở thành người Phật tử hay không? Ta có phải sống theo lối sống mà Đức Phật đã dạy không?

Điều tối quan trọng ngày nay là có thể có hàng ngàn người chưa bao giờ bước đến một ngôi chùa Phật giáo nào, chưa bao giờ tham gia vào một lễ nghi nào của Phật giáo, nhưng đã nhận biết trong tâm họ cái giá trị

bức thông điệp của Đức Phật và đã sống theo những lời dạy ấy. Trên thực tế, chúng ta thấy đại đa số các dân tộc trên thế giới đã quy ngưỡng Đức Phật vì lý do này hay lý do khác. Đây là một trong những điều đáng chú ý nhất mà người ta có thể xem gần như là một phép lạ.

Một lối sống:

Lối sống mà Đức Phật đã dạy rất đơn giản, đối với người tại gia, chỉ áp dụng năm nguyên tắc sống: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu, đây là một bảng nguyên tắc thật sự rất đơn giản. Nhưng lối sống của Phật giáo, con đường mà Đức Phật đã mô tả không ngừng lại ở luật tắc này. Lời dạy đó được đơn giản hóa theo một cách mà ai cũng có thể hiện được và làm được là bố thí (dàna), trì giới (sila) và thiền định (bhavana).

Bố thí (dàna) là cho người khác một cách rộng rãi. Rất quan trọng cho một Phật tử thực hành bố thí này như một hạnh đầu tiên phải làm để đi vào con đường chân chánh, vì cho người khác là một hành động hy sinh. Có khả năng cho ra một cái gì là sửa soạn tâm trí trọn vẹn để từ bỏ vật sở hữu của mình, cái mình yêu quý, cái mình đã buộc dính vào. Do đó, ta đối mặt với một trong những nguyên nhân lớn nhất là dục vọng và tham lam. Thật là hấp dẫn khi ta thấy lối sống này được hướng dẫn theo cách thức mà khi áp dụng từng bước một, ta sẽ loại bỏ được một số nhược điểm và cá tính con người vốn đã tạo ra sự căng thẳng và nhàm chán quá nhiều chúng ta hàng ngày. Thái độ rộng lượng, bao dung với người khác là liều thuốc chống dục vọng, tham lam, keo kiệt và ích kỷ.

Trì giới (Sila) là giữ một số luật tắc. Đạo đức

và luân lý Đức Phật biết rõ là người ta không thể đặt những điều lệ hay kỷ luật cho mọi người theo cùng một phương cách. Vì vậy chỉ có một số luật tắc cho người tại gia. Có thêm một ít điều khác cho những người muốn sống ở tự viện trở thành người xuất gia, những người tự nguyện đi theo con đường nghiêm khắc của luật tắc và thanh tịnh hóa. Vì thế trì giới là một sự thực hành dần dần để mỗi người chọn theo khả năng hiện tại của bản thân.

Cuối cùng là Thiên định (Bhavana), hay luyện tập tâm trí. Bhavana có nghĩa nguyên thủy là phát triển, sự phát triển thêm trí tuệ. Đức Phật cho rằng mọi sự đều phát nguồn từ tâm trí của con người, và Ngài là một trong những người đầu tiên phát biểu về điều này. Hiến chương của Liên Hiệp Quốc mở đầu với câu "Vì chiến tranh bắt đầu từ trong tâm trí của con người, cũng từ trong tâm trí con người mà sự bảo vệ hòa bình được thiết lập". Câu này phản ánh đúng theo tinh thần lời dạy đầu tiên của Phật trong kinh Pháp Cú: " Tam dân đầu cá pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác". Một tâm trí có thể được kiểm soát bởi ý chí, một tâm trí không chạy theo ngoại cảnh để đưa đến sự căng thẳng và nhầm chán, ngược lại luôn được tỉnh thức, luôn tự phát triển, luôn tự khám phá, một tâm trí như thế là kho báu lớn nhất của con người.

Chúng ta không có gì ngạc nhiên khi thấy trong các quốc gia phát triển khoa học kỹ thuật cao nhất có một nhu cầu gần như cuồng nhiệt là luyện tập đủ các loại thiên định. Ai thuyết giảng điều gì, triết lý gì, kỹ thuật nào được chấp nhận không phải là vấn đề quan trọng. Sự thật là người ta bắt đầu nhận ra rằng mỗi lúc chiêm nghiệm trong yên tĩnh, mỗi lúc tư duy sâu lắng, mỗi lúc tâm trí vận động có sự kiểm soát đúng, có hướng dẫn đúng, là một điều thiết yếu cho cách sống tốt của con người.

Hai ngàn năm trăm năm trước đây, Đức Phật cũng dạy như thế và nếu không có gì khác mà con người ngày nay cần, cái mà con người cần chính là sự yên tĩnh ở tâm hồn. Con người muốn thoát ra mọi sự căng thẳng của mình và nỗ lực chống lại sự nhầm chán và chúng ta thấy sự giải đáp trong Phật giáo đặc biệt là ba con đường đạo đã nói: bố thí, trì giới và thiền định.

Hãy xét nguyên tắc hay sự bắt đầu của Đức Phật. Chúng ta đã nghe nhiều người đi từ cảnh nghèo đến giàu sang, nhưng đây là trường hợp của một người đi từ chỗ giàu sang đến chỗ nghèo, ta có thể nói là để tìm sự yên tĩnh cho tâm trí, điều an lạc lớn nhất của con người. Kết quả người đó đã tìm lại được chính mình, rồi dạy những khác rằng nhược điểm lớn nhất là sự ràng buộc với những sự vật vô thường và đó là đầu mối của mọi rắc rối và khổ.

Lời kết

Dù chúng ta quyết định thế nào về việc đạt được mục đích có một điều mà chúng ta không thể thoát khỏi, chúng ta không thể chối bỏ sự kiện tất cả những phát triển hiện đại không mang lại điều gì ngoài sự bất an và sự đấu tranh không ngừng nghỉ của con người, Phật giáo đã công hiến một số phương pháp rất đơn giản và rất hữu hiệu để hóa giải những điều đó. Vì vậy, người viết thấy rằng Phật giáo có một vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta, một vai trò mà trong đó chúng ta, những người Phật tử, tham dự một phần quan trọng vào đời sống xã hội. Bồn phận của chúng ta là chia sẻ những kinh nghiệm, những hiểu biết của mình với càng nhiều người càng tốt để cuối cùng tất cả chúng ta thấy được bức thông điệp của Đức Phật dành cho chúng sinh tiếp tục đến với loài người trên khắp năm châu bốn bể.

Trích dịch từ "Buddhism in Modern Life" trong quyển "Parents and Children, Key"

BẠN CÓ TIN VÀO TÁI SINH HAY KHÔNG?

Alexander Berzin



Alexander Berzin

Hỏi: Ông có tin vào tái sinh hay không?

Đáp: Tôi tin có tái sinh, nhưng phải mất một thời gian lâu tôi mới đi đến kết luận này. Sự tin tưởng về tái sinh không đến ngay lập tức. Có những người sinh trưởng ở những nơi mà niềm tin về tái sinh là một thành phần trong nền văn hóa của họ. Đây là trường hợp tại nhiều nước Á châu, vì người dân đã nghe kể về những chuyện tái sinh từ lúc còn bé, nên họ tin tưởng một cách tự nhiên. Tuy nhiên, với những người như chúng tôi, lớn lên trong nền văn hóa Tây phương, thoát tiên, điều này có vẻ thật lạ lùng. Niềm tin này không đến một cách đột ngột, với tiếng nhạc trời lên, cầu vồng hiện ra trên trời và ta thốt lên rằng: “Hallelujah, bây giờ thì tôi đã tin rằng có tái sinh rồi.” Sự việc thường không xảy ra như vậy.

Số đông quần chúng cần một thời gian dài mới quen thuộc với ý niệm về tái sinh. Tôi cũng đã trải qua nhiều giai đoạn trong tiến trình đưa đến sự xác tín vào tái sinh. Trước

hết, tôi phải có tinh thần cởi mở để nghĩ rằng: “Tôi không thật sự hiểu tái sinh là gì.” Việc chấp nhận rằng ta không thấu hiểu về tái sinh là điều quan trọng, vì đôi khi ta có thể phủ nhận tái sinh, và điều ta phủ nhận là một ý nghĩ sai lầm về tái sinh mà chính Phật giáo cũng bác bỏ. Một người có thể nghĩ rằng, “Tôi không tin vào tái sinh vì tôi không nghĩ là có một linh hồn có cánh bay từ thân này qua thân khác.” Phật giáo cũng đồng ý như vậy, “Chúng tôi cũng không tin vào một linh hồn có cánh bay.” Để đi đến quyết định xác tín vào tái sinh, tôi phải tìm hiểu khái niệm này trong Phật giáo và nó không giản dị cho lắm. Nó vô cùng tinh vi, như tôi đã giải thích trước đây về tâm thức và năng lượng vi tế nhất, cùng với những bản năng đi kèm theo nó.

Thế rồi tôi nghĩ mình sẽ có một ít bán tín bán nghi về tái sinh. Tạm thời, chúng ta hãy xem là có sự tái sinh. Thế thì điều gì sẽ xảy ra khi ta nhận thức sự hiện hữu của mình bằng cách này? Ta có thể thiết lập tất cả những pháp tu của Bồ Tát, ta có thể thừa nhận mọi người đã từng là mẹ của mình và nhờ vậy, cảm thấy một sự liên hệ nào đó với tất cả mọi người.

Rồi những việc xảy ra trong đời tôi cũng có thể giải thích được. Tại sao một người có quá trình đào tạo như tôi lại rất thích học tiếng Trung Hoa? Tại sao Ấn Độ lại có sức lôi cuốn đến nỗi tôi phải đến đó và tu học với những người Tây Tạng? Xét vào những sở thích của gia đình tôi và môi trường nơi tôi sinh trưởng, chúng chẳng giải thích được tại sao tôi lại thích thú vào những điều này.

Tuy nhiên, khi nghĩ đến vấn đề tái sinh thì tôi thấy việc này có thể giải thích được. Tôi phải có những liên hệ với Ấn Độ, Trung Quốc và Tây Tạng trong những kiếp khác, điều này khiến cho tôi có sự thích thú với những nơi này, với ngôn ngữ và văn hóa của các nước này. Tái sinh bắt đầu giải thích được nhiều điều mà tôi thắc mắc từ lâu, nhưng không thể tìm ra được câu trả lời nào khác; nếu không có nghiệp và những tiền kiếp, thì ta không thể giải thích được những gì xảy ra trong đời hiện tại của tôi. Tái sinh cũng giải thích được những giấc mơ quen thuộc cứ tái diễn trong giấc ngủ của tôi. Cứ như thế mà tôi dần dần trở nên quen thuộc với ý niệm tái sinh.

Tôi đã tu học tại Ấn Độ mười chín năm và tôi có nhiều đặc ân cũng như cơ hội để học hỏi với nhiều vị thầy rất cao tuổi, lúc họ còn tại thế. Những người này đã qua đời, đã tái sinh và hiện nay tôi lại gặp họ như những đứa trẻ. Tôi đã quen biết họ trong hai kiếp sống.

Có một thời điểm nào đó trên đường tu của Phật pháp mà bạn có thể kiểm soát được những tái sinh của mình. Bạn không cần phải là một vị Phật hay một hành giả đã giải thoát, một A La Hán, thì mới làm được việc này. Tuy nhiên, bạn cần phải là một vị Bồ Tát. Bạn phải tu hành đến một trình độ cao cấp trên đường tu mật tông và có một nguyện ước mãnh liệt muốn tái sinh vào sắc tướng nào đó để có thể giúp đỡ mọi người. Có những pháp quán tưởng và phương pháp giúp bạn chuyên hóa cái chết, thân trung âm và tái sinh. Nếu bạn đã tinh thông ở cấp độ này thì bạn có thể kiểm soát việc tái sinh của mình. Có khoảng một ngàn người Tây Tạng đạt được trình độ này và khi sau khi họ qua đời, người ta lại tìm ra được họ. Trong hệ thống Tây Tạng, những người này được gọi

là tulku. Tulku là một vị lama tái sinh, được ban danh hiệu là Rinpoche. Tuy nhiên danh hiệu Rinpoche không chỉ được dùng cho các tulku hay những vị tái sinh thôi. Nó còn được dùng cho các vị trụ trì hay cựu trụ trì của một tu viện. Không phải ai được gọi là Rinpoche cũng là một vị lama tái sinh cả.

Tôi cũng xin nêu ra một điều là chữ lama được dùng theo nhiều cách khác nhau, tùy theo từng truyền thống ở Tây Tạng. Trong một vài truyền thống, lama đề cập đến bậc thầy tâm linh rất cao cấp, ví dụ như một vị geshe - người có bằng cấp tương đương với tiến sĩ trong Phật học - hay một vị lama tái sinh. Trong vài truyền thống khác, chữ lama được dùng để gọi một vị sư trong một cộng đồng. Vị sư này đã trải qua ba năm nhập thất và đã học được một số nghi lễ. Họ đi từ làng này qua làng khác để làm lễ cúng tế cho dân làng. Vì thế, danh hiệu lama có thể có nhiều ý nghĩa khác nhau.

Có khoảng một ngàn người được công nhận là lama tái sinh hoặc tulku. Họ được nhận ra bằng những điều họ biết, hoặc qua những chỉ dấu khác như các vị vắn linh (oracle), hay từ những dấu hiệu đáng kể đã xảy ra trong môi trường. Thị giả của vị lama quá cố sẽ đi tìm vị tái sinh mới. Họ sẽ đem theo những vật dụng mà vị lama tiền thân thường dùng trong các nghi lễ và những vật sở hữu của vị ấy, cùng với các vật khác tương tự với những món vật này. Đứa trẻ phải có khả năng nhận ra những vật sở hữu của nó trong đời trước. Ví dụ như Đức Dalai Lama đương thời đã nhận ra được những người đến tìm Ngài. Ngài gọi đúng tên của từng người và bắt đầu nói chuyện với họ bằng thổ ngữ Lhasa, không phải là thổ ngữ nơi Ngài đang sinh trưởng. Những dấu hiệu như thế giúp họ nhận ra đứa bé.

Tôi rất xúc động khi gặp lại các vị thầy của tôi trong hậu thân của họ. Xúc động nhất là khi tôi gặp lại Ling Rinpoche, người đã từng làm trợ giáo của Đức Dalai Lama đương thời. Rinpoche cũng là một đại sư đứng đầu truyền thống Gelug (phái Cách-lỗ). Khi viên tịch, Ngài đã nhập định gần hai tuần lễ, mặc dù Ngài đã tắt thở và theo phương diện y khoa, Ngài được xem như đã chết. Tuy nhiên, tâm thức vi tế của Ngài vẫn lưu lại trong thân Ngài. Tâm thức vô cùng vi tế của Ngài đã an trụ trong thiền định thậm thâm. Vùng xung quanh tim Ngài vẫn còn một ít hơi âm và Ngài đã ngồi trong tư thế tọa thiền mà cơ thể không hề bị hư hoại. Khi Ngài chấm dứt thiền định, đầu Ngài nghiêng sang một bên và một ít máu mũi chảy ra. Vào lúc đó, tâm thức Ngài đã rời khỏi nhục thân của Ngài.

Tại Dharamsala, nơi tôi sống, hiện tượng này xảy ra hai, ba hay bốn lần mỗi năm. Điều này không phải là hiếm có, mặc dù một hành giả phải đạt được trình độ tâm linh cao cấp mới làm được điều này. Khả năng này có thể đạt được.

Vị tái sinh của Ling Rinpoche được công nhận khi Ngài được một tuổi chín tháng. Thông thường thì trẻ con không được nhận diện sớm như vậy, vì khi đứa bé lớn hơn chút nữa, khoảng ba hay bốn tuổi, chúng có thể nói chuyện hay tự đưa ra vài dấu hiệu. Đứa bé được đưa về nhà, nơi vị tiền thân đã ở, và một buổi lễ rất lớn được tổ chức để chào mừng vị tái sinh. Mấy ngàn người đã đứng hai bên đường, và tôi được may mắn ở trong đám người ấy. Ai cũng mặc áo quần đặc biệt và ca hát vui vẻ. Đó là một ngày thật vui tươi.

Hỏi: *Đứa trẻ được nhận diện như thế nào?*

Đáp: Đứa bé được công nhận qua các vị y môn và môi giới, cũng như bằng khả năng tự nhận ra những vật dụng của mình từ đời trước. Ngoài ra, em bé cũng biểu tỏ một vài nét đặc trưng qua sắc tướng, ví dụ như vị tiền thân thường cầm chuỗi tràng hạt (mala) bằng hai tay, thì em bé này cũng làm y như vậy. Em còn nhận ra những người ở trong nhà của vị tiền thân nữa.

Tuy nhiên, điều thuyết phục tôi nhất là cách cư xử của chú bé trong buổi lễ. Chú bé được đưa vào trong nhà, nơi một pháp tòa đã được dựng lên gần khung cửa nhìn ra một hàng ba rất lớn và có đến hai ba ngàn người tụ tập ngoài sân. Hầu hết trẻ con dưới hai tuổi sẽ rất sợ hãi trong trường hợp này, nhưng chú bé này thì không hề biết sợ. Bé được đặt lên trên pháp tòa. Thông thường thì một đứa trẻ sẽ đòi đi xuống và khóc lóc nếu không được làm như vậy. Thế nhưng em bé này đã ngồi xếp bằng không hề dịch chuyển trong một tiếng rưỡi đồng hồ, trong khi mọi người đang làm lễ chúc thọ (long-life puja) cho em. Em chăm chú vào mọi việc đang xảy ra và không hề tỏ vẻ khó chịu giữa đám đông.

Một phần của buổi lễ gồm có việc cúng dường vị lama và cầu chúc Ngài sống lâu. Đoàn người tuân tự điều hành, mỗi người dâng lên Ngài một lễ vật như tượng Phật, kinh điển, bảo tháp nhỏ, một bộ cà sa và nhiều vật khác nữa. Khi có người dâng lễ vật, Ngài phải nhận bằng hai tay và trao lễ vật ấy cho một người đứng ở phía bên trái của Ngài. Em bé làm như vậy một cách hoàn hảo khi nhận từng lễ vật. Thật là một điều phi thường! Làm sao ai có thể dạy cho một đứa bé một tuổi chín tháng cách cư xử như vậy? Không thể nào được!

Khi buổi lễ chấm dứt, mọi người xếp hàng để được Ngài ban phước. Được một người

khác bé, em bé đưa tay theo đúng cách để ban phước cho từng người một. Với sự chú tâm hoàn toàn, không hề chán nản hay mệt mỏi, em bé đã ban phước cho hai hay ba ngàn người như thế. Sau đó, Đức Dalai Lama thọ trai với em. Em bé chỉ khóc một lần duy nhất và tỏ vẻ không bằng lòng khi Đức Dalai Lama từ giã ra về. Em không muốn Ngài đi.

Thật ra, em bé này đã dùng tay ban phước cho nhiều người trước khi được công nhận là Ling Rinpoche. Em đã sống trong viện mồ côi với người anh, vì mẹ em đã từ trần không lâu, sau khi sanh em ra. Ba em rất nghèo nên đành phải gửi hai đứa con vào cô nhi viện. Em bé đã ban phước cho nhiều người trong cô nhi viện và người anh của bé, khoảng ba hay bốn tuổi, đã nói với mọi người rằng, “Em tôi rất đặc biệt. Nó là một lama, một Rinpoche. Đừng làm điều gì xấu đối với nó. Hãy đối xử với nó một cách đặc biệt.”

Những vị Ling Rinpoche tiền thân đã là sư phụ của ba vị Dalai Lama liên tiếp. Một vị là sư phụ của Đức Dalai Lama thứ mười hai, vị Ling Rinpoche kế tiếp là sư phụ của Đức Dalai Lama thứ mười ba, và vị tiếp theo là thầy của Đức Dalai Lama thứ mười bốn. Dĩ nhiên, người ta xem vị Ling Rinpoche tái sinh này là thầy của vị Dalai Lama trong kiếp tương lai.

Chúng kiến những trường hợp này tạo cho tôi nhiều ấn tượng mạnh về sự khả thi của những đời sau. Thế nên, nhờ sự suy xét, nhờ được nghe những mẫu chuyện và nhìn thấy những việc như trên, ta sẽ dần dần chấp nhận sự hiện hữu của đời sống trong quá khứ và vị lai. Bây giờ, nếu có ai hỏi tôi rằng, “Ông có tin vào những kiếp vị lai không?”, tôi xin trả lời là, “Có, tôi tin vào những đời

sau.”

Hỏi: *Có phải các vị lama tái sinh chỉ được tìm thấy trong cộng đồng người Tây Tạng hay không?*

Đáp: Không đâu, có khoảng bảy vị đã được tìm ra ở các nước Tây phương. Một trong những vị này, Lama Osel, tái sinh của Lama Thubten Yeshe, là một em bé người Tây Ban Nha. Việc gặp gỡ Lama Osel đã thuyết phục được những người đã từng quen biết Lama Yeshe, khiến họ tin tưởng vào sự tái sinh.

(Viện Lưu Trữ Phật Pháp Berzin)

TIỂU SỬ NGẮN CỦA ALEXANDER BERZIN

Alexander_Berzin_0Alexander Berzin, sinh năm 1944 ở Paterson, New Jersey, nhận bằng Cử nhân vào năm 1965 từ Sở Nghiên cứu phương Đông, ĐH Rutgers, kết hợp với Đại học Princeton và MA vào năm 1967 và bằng Tiến sĩ vào năm 1972 từ Sở Ngôn ngữ Viện Đông (Trung Quốc) và nghiên cứu tiếng Phạn và Ấn Độ, Đại học Harvard. Từ 1969 đến 1998, ông cư trú chủ yếu ở Dharamsala, Ấn Độ, ban đầu là Học giả Fulbright, nghiên cứu và thực hành với các bậc thầy từ tất cả bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Giáo viên chính của ông là Tsenzhab Serkong Rinpoche, Ông là Trợ lý của Đức Đạt Lai Lạt Ma. và là thông dịch viên trong chín năm, đi cùng Ngài trên một số tour hoằng pháp trên thế giới. Ông cũng đã từng là thông dịch viên tiếng Pháp thường xuyên cho Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Ông là thành viên sáng lập của Văn phòng dịch của Thư viện Tây Tạng, Công trình và Lưu trữ, Berzin đã phát triển một thuật ngữ mới để dịch sang tiếng Anh, Tây Tạng thuật

ngữ kỹ thuật thường bị hiểu lầm. Làm việc với các dịch giả trong nhiều ngôn ngữ khác, ông đã giúp họ sửa đổi và phát triển các thuật ngữ của họ theo cùng một nguyên tắc.

Từ năm 1983, Berzin đã đi du lịch trên khắp thế giới, giảng dạy nhiều khía cạnh khác nhau của thực hành Phật giáo và triết học, cũng như lịch sử Tây Tạng-Mông Cổ và lý thuyết astro y tế, tại các trung tâm Phật Pháp và các trường đại học trong hơn 70 quốc gia. Chuyến đi của ông đã tập trung chủ yếu trên thế giới cộng sản trước đây và hiện tại, Mỹ Latinh, châu Phi, Trung Á, và Trung Đông. Ngoài ra rất nhiều tác phẩm của ông được xuất bản và bản dịch, nhiều bài giảng của ông đã được xuất bản bằng các ngôn ngữ của các khu vực này.

Berzin đã phục vụ như là liên lạc không chính thức cho một số dự án quốc tế của nền văn hóa Tây Tạng-Mông Cổ, chẳng hạn như Tây Tạng một chương trình viện trợ y tế cho các nạn nhân Chernobyl với Bộ Y tế Nga và một dự án tại Mông Cổ cho Quỹ Gere để sản xuất cuốn sách về Phật giáo bằng ngôn ngữ thông tục để giúp phục hồi nền văn hóa truyền thống. Ông cũng đã được xây dựng và thúc đẩy hơn nữa một cuộc đối thoại Phật giáo-Hồi giáo.

Năm 1998, Berzin trở lại phương Tây để có điều kiện thuận lợi hơn cho các văn bản. Ông giảng dạy tại một số trung tâm Phật Pháp, nhưng dành hầu hết thời gian của mình để chuẩn bị tài liệu chưa được công bố của mình cho các trang web - Berzin. Ông hiện đang sống ở Berlin, Đức.

Viện Lưu Trữ Phật Pháp Berzin

Viện Lưu Trữ Phật Pháp Berzin là một bộ sưu tập tài liệu dịch thuật và giáo huấn của

Tiền sĩ Alexander Berzin, chủ yếu về truyền thống Đại thừa và Kim Cương thừa của Phật giáo Tây Tạng. Bao gồm các đề mục kinh điển, mật điển, Thời Luân (Kalachakra), Đại Viên Mãn (Dzogchen) và Đại Thủ Ấn (Mahamudra), Viện Lưu Trữ Phật Pháp trình bày giáo pháp của cả năm truyền thống Tây Tạng: Nyingma (Ninh-mã), Sakya (Tát-ca), Kagyu (Ca-nhĩ-cư), Gelug (Cách-lỗ) và Bon (Bôn), đồng thời có các tài liệu so sánh Phật giáo Tây Tạng với Phật giáo Tiểu thừa và Hồi giáo. Các tài liệu đặc trưng là chiêm tinh học và y khoa Tây Tạng, Shambhala và lịch sử Phật giáo.

Nguồn:http://www.berzinarchives.com/web/en/about/author/short_biography_alex_berzin.html



Chiếc lá và giọt nước

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Xanh xanh
Chiếc lá nhân sinh
Hôm qua giọt nước
hữu tình đến chơi
Vì thương
sa mạc lòng đời
hóa vãn
tình lọc
chữ đời nguồn trong!*

NGƯỜI TÂY TẠNG NÓI RẰNG ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA NÊN CHỌN NGƯỜI KẾ VỊ

Associated Press Thứ tư, 27 tháng 11 năm 2019 - 5:10 AM PST



Hơn 150 nhà lãnh đạo tôn giáo Tây Tạng cho biết hôm thứ Tư rằng nhà lãnh đạo tinh thần của họ, Đức Đạt Lai Lạt Ma,

DHARMSALA, Ấn Độ (AP) - Hơn 150 nhà lãnh đạo tôn giáo Tây Tạng cho biết hôm thứ Tư rằng nhà lãnh đạo tinh thần của họ, Đức Đạt Lai Lạt Ma, nên có thẩm quyền duy nhất để chọn người kế vị.

Nghị quyết được các nhà lãnh đạo thông qua tại một hội nghị cho biết người dân Tây Tạng sẽ không công nhận bất kỳ ứng cử viên

nào được chính phủ Trung Quốc lựa chọn cho mục đích chính trị.

Cuộc tranh luận về người kế vị Đức Đạt Lai Lạt Ma, - và ý nghĩa của nó đối với người sẽ lãnh đạo Phật giáo Tây Tạng - là một trong những điểm gây tranh luận lớn nhất trong liên hệ giai đẳng giữa nhà lãnh đạo tinh thần bị lưu đày và chính quyền Trung Cộng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma 84 tuổi đã đào

thoát sang Ấn Độ trong một cuộc nổi dậy thất bại chống lại sự cai trị của Trung Quốc vào năm 1959. Ngài đã sống lưu vong ở Dharmasala (thủ phủ tạm thời của Tây Tạng) ở miền bắc Ấn Độ.

Người kế vị Đức Đạt Lai Lạt Ma, theo truyền thống được truy tìm dấu vết tái sinh bởi các đệ tử cao cấp, dựa trên các dấu hiệu và linh kiến.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng đây là vấn đề quan trọng cần được quyết định bởi người dân Tây Tạng. Nhưng Trung Quốc nói rằng chỉ có chính quyền Bắc Kinh mới có thể bổ nhiệm Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp theo.

Liên kết bởi mỗi giây nhân quả giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và người dân Tây Tạng không thể tách rời và tình trạng hiện tại của người Tây Tạng là vô cùng quan trọng, tất cả người Tây Tạng thực sự mong muốn tiếp tục thể chế và tái sinh của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong tương lai. Nghị quyết nói như vậy.

Hội nghị kéo dài ba ngày bắt đầu vào thứ Tư và được các nhà lãnh đạo tôn giáo Tây Tạng tham dự, chủ yếu đến từ Ấn Độ, Hoa Kỳ và Nepal.

Tịnh Thủy chuyển ngữ

Bản tin gốc Anh ngữ:

<https://www.yahoo.com/news/tibetans-dalai-lama-choose-successor-131046725.html>



MỘT VÒNG TAY

Phổ Đồng

Tự tại hồi!
 hãy chờ ta một chút
 Vội vàng chi
 ta dọn dẹp tự do
 Đã đến lúc
 chuyện đời rơi hun hút
 Nắng vàng hong
 sương nặng hạt nào ngờ
 Ta hít thở
 với hương ngàn gió mới
 Chạm từng giây
 như chợt sóng bây giờ
 Sông chia cách
 một lần thôi nắng đợi
 Nước xa nguồn
 như vĩnh viễn cõi mơ
 Ta tự hồi
 thời gian thành con rối
 Ngày qua rồi
 sao cắt nghĩa hôm nay
 Mai một đó
 chưa bao giờ làm lỗi
 Có hay không
 như giấc mộng đêm ngày
 Ta tự như
 cuộc sống giờ bằng phẳng
 Từ bắt đầu
 và chung cuộc nơi đây
 Bờ cõi đó
 nghìn thu rơi lẳng lẳng
 Ta tràn trường
 ôm trọn một vòng tay.

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