

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 307, NĂM THỨ 25

THÁNG 2-2020



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

<u>Phân Ưu cùng Cô Tôn Nữ Hà Lãn & tang quyến</u>	BBT	3
<u>Thiền định Một phương ...</u>	Đức ĐLLM Hoang Phong dịch	4
<u>Vào Đạo Phật qua lối nghĩ Jean Paul Sartre</u>	Th. Đức Nhuận	11
<u>Sư Thiên Chiếu</u>	Phúc Trung	17
<u>Pháp Cú 359</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	20
<u>Thơ: Nhập định</u>	Phổ Đồng	20
<u>12 Quy tắc quan trọng để ...</u>	TS Ng~ Văn Tiến dịch	21
<u>Hư Hư Lục: Những người bệnh tương</u>	Th. Nữ Như Thủy	24
<u>Tinh đô nơi ấy bây giờ ở đây</u>	ĐD Thích Khế Định	26
<u>Thơ: Một bước đường, Hương ngày cũ</u>	Tuệ Sỹ	31

Ảnh bìa

Hoa Sen Trắng

**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

Phân Ưu

Chúng tôi vừa nhận được tin buồn:



(1927-2020)

Giáo sư **Hồng Dương Nguyễn Văn Hai**

Tiến sĩ Toán Đại Học Sorbonne, Paris, France.

Nguyên Hiệu Trưởng Trường Quốc Học, Huế

Nguyên Giám Đốc Nha Đại Diện Giáo Dục Trung & Cao Nguyên Trung Phần

Nguyên Phó Viện Trưởng Viện Đại Học Huế kiêm Khoa Trưởng Đại học Khoa học

Nguyên Dân Biểu Quốc Hội Khóa 1 VNCH

Nguyên Phó Giám Đốc Trung Tâm Văn Hóa Phật Giáo Liễu Quán, Huế

Nguyên Giáo sư Đại học Louisville, Kentucky. Hoa Kỳ.

Cộng tác viên Nguyệt san Phật Học, Louisville, Kentucky. Hoa Kỳ

Đã mất phần ngày 25-01-2020

Nhằm Mừng Một Tết Canh TỶ

Tại tư gia ở Yardley, Pennsylvania, Hoa Kỳ.

Hưởng thọ 93 tuổi

Chúng tôi thành kính chia buồn cùng

Cô Tôn Nữ Hà Lãnh và tang quyến

Nguyện Đức Từ Phụ A Di Đà cùng chư Thánh Chúng

Tiếp dẫn hương linh Phật tử Hồng Dương Nguyễn Văn Hai

sớm vãng sinh An Lạc Quốc.

Ban Điều Hành & Ban Biên Tập Nguyệt San Phật Học

Phúc Trung Huỳnh Ái Tông, Đỗ Văn Năm, Trần Thiện Tùng, Bùi Văn Khỏe.

Đồng thành kính chia buồn và cầu nguyện

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh
Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita
Hoang Phong chuyên ngữ

(Khởi đăng từ PH số 302)

Bài 7

Bốn thể dạng vô biên của tâm thức

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ:

"Bốn thể dạng hay phẩm tính vô biên của tâm thức" là bốn phép luyện tập thiền định nêu lên trong một số bài kinh, đặc biệt hơn hết là kinh Brahma-vihara Sutta (Samyutta Nikaya/Tương ưng bộ kinh, SN 46.54), Brahma là vị Trời trong Ấn giáo, vihara là nơi an trú hay thường trú và cũng có nghĩa là một ngôi chùa, một tự viện. Vào thời đại của Đức Phật thì vihara có nghĩa là nơi dừng chân hay tạm trú của Tăng đoàn. Bài kinh Brahma-vihara trên đây đôi khi cũng được gọi là Metta Suttam (Bài kinh về Lòng nhân ái hay Từ tâm). Ngoài ra cũng có một bài kinh khác nói đến khái niệm này và cũng mang cùng một tựa là Brahma-vihara Sutta (Anguttara Nikaya/Tăng chi bộ kinh, AN 10.208). Xin lưu ý là tựa các bài kinh là do người sau đặt thêm để chỉ các bài giảng của Đức Phật. Nhà sư Sangharakshita mượn tựa của cả hai bài kinh trên đây - là Brahma vihara - để gọi "Bốn phẩm tính của tâm thức". Kinh sách Tây phương gọi bốn phẩm tính này là Four Immeasurables/Quatres incommensurables, kinh sách Hán ngữ thì gọi là "Tứ vô lượng tâm" (Từ, Bi, Hỷ, Xả). Phẩm tính thứ nhất trong số bốn phẩm tính này là maitri có nghĩa là tình thương yêu,

lòng nhân ái hay nhân từ; ba phẩm tính kia là: karuna/lòng từ bi; mudita/niềm hân hoan và upeksha/sự thanh thản, bình lặng hay thanh thoát. Sở dĩ mạn phép dài dòng là để giúp chúng ta theo dõi dễ dàng hơn bài giảng dưới đây của nhà sư Sangharakshita.

Bốn brahma-vihara

Maitri hay tình thương yêu

Brahma-vihara thứ nhất gọi là maitri (tiếng Pa-li là metta) có nghĩa là tình thương yêu. Chữ maitri là tiếng Phạn, bắt nguồn từ chữ mitra có nghĩa là bạn hữu. Theo kinh sách maitri là tình thương yêu (*thương mến, quý mến*) thật chân tình đối với một người bạn tâm giao và thân thiết. Các chữ "bạn hữu" (ami) (*friend*) và "tình bằng hữu" (amitié) (*friendship*) trong tiếng Pháp ngày nay cũng chỉ nói lên một chút gì đó gọi là "âm âm" thể thôi, riêng đối với chữ "tình bằng hữu" thì cũng chỉ được xem như là một cảm tính khá hời hợt. Thế nhưng tại các nước Á đông thì lại khác, maitri hay "tình bằng hữu" (*mạn phép xin nhắc lại kinh sách Hán ngữ dịch chữ này là "từ"*) là một cảm tính rất sâu sắc, tích cực, thường được định nghĩa như là niềm ước vọng thiết tha không đê nén được, đó là cách ước mong kẻ khác được thật nhiều hạnh phúc và an vui, sự mong cầu đó không những chỉ liên quan đến lãnh vực vật chất mà cả tâm linh. Kinh sách và Giáo Huấn của Đức Phật luôn cổ vũ chúng ta hãy phát động cảm tính "bằng hữu" ấy đối với tất cả chúng sinh. Cảm tính đó

được thu gọn trong câu : "*Sabbe satta sukhi hontu*", có nghĩa là "*Cầu xin tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc!*", và đó cũng là ước vọng của tất cả những người tu tập Phật giáo nói chung. Nếu chúng ta phát động được cảm tính đó một cách thành thực - có nghĩa là không phải chỉ là cách hình dung trong tâm trí mình cảm tính đó mà phải tạo ra cho mình một sự cảm nhận thật sự về cảm tính đó - thì đây mới đúng là cách mà mình thực hiện được cảm tính thương yêu đó [bên trong chính mình] (*thiền định về tình thương yêu chúng sinh không phải chỉ có nghĩa là tập trung tâm thức hướng vào cảm tính đó mà phải cảm nhận được nó, hòa nhập với nó và trở thành chính nó*).

Đối với Phật giáo việc phát động *maitri* (*lòng từ tâm, tình thương yêu*) không phải là một chuyện tùy vào sở thích mình. Một số người có thể nghĩ rằng mình sẵn lòng thương yêu kẻ khác, thế nhưng nếu không thương được thì cũng chẳng sao, con người mình là như thế, chẳng làm gì khác hơn được. Thế nhưng Phật giáo không nhìn mọi sự theo cung cách đó. Phật giáo có một số các phép luyện tập được quy định thật rõ ràng dựa vào các kỹ thuật thật chính xác nhằm mục đích giúp người tu tập phát huy *maitri* tức là tình thương yêu, phẩm tính này đôi khi cũng còn được gọi là *maitri bhavana* (tiếng Pa-li là *metta bhavana*) (*chữ bhavana trong tiếng Pa-li và tiếng Phạn có nhiều nghĩa, trong trường hợp này thì có nghĩa là sự "phát huy" [tình thương yêu]. Chữ bhavana cũng có nghĩa là "thế giới", "bầu không gian" hay "biên thùy", do đó thuật ngữ maitri bhavana thường được dịch là "tình thương yêu vô biên"*). Những người từng luyện tập về bốn *brahma vihara* thường cho biết là phép luyện tập này không phải dễ. Thật vậy quả hết sức khó phát động tình thương yêu, thế nhưng nếu kiên trì thì chúng

ta cũng sẽ thành công, và khi nào hòa nhập được với cảm tính đó thì chúng ta sẽ cảm nhận được một sự toại nguyện thật sâu xa (*phát động tình thương yêu là đi ngược lại với các tác động bản năng. Các xu hướng tự nhiên của các bản năng sinh tồn, truyền giống và cả sợ chết tạo ra cho mình các thái độ ích kỷ, tham lam, ganh tị, ghen tuông, hận thù, độc ác, hung dữ, v.v., đó là các phản ứng tự nhiên nhằm bảo vệ chính mình. Các xu hướng và xung năng đó ẩn chứa bên trong mỗi cá thể con người, đó là nguyên nhân sâu xa mang lại tất cả mọi sự xung đột và khổ đau trên toàn thể thế giới. Phát động tình thương yêu đối với kẻ khác, dù họ hung dữ đến đâu, giàu sang và hạnh phúc đến đâu cũng vậy, sẽ là cách giúp mình không ché và hóa giải các xung năng đó bên trong chính mình. Sự luyện tập maitri sẽ mở rộng tâm hồn mình, biến mình thành một con người dễ rung cảm và bén nhạy hơn, an vui và thanh thoát hơn. Nếu mở rộng tâm thức mình hơn nữa để yêu thương từng con côn trùng nhỏ bé, từng chiếc lá mong manh thì đây sẽ là thể dạng vô biên của maitri, thể dạng đó kinh sách gọi là maitri bhavana hay tình thương yêu vô biên, một thứ tình thương yêu cùng khắp và quên cả chính mình*).

Karuna hay lòng từ bi

Brahma-vihara thứ hai là *karuna* tức là lòng từ bi. Thật hiển nhiên lòng từ bi mật thiết liên hệ đến tình thương yêu (*maitri*). Mỗi khi trông thấy cảnh khổ đau của những người mà mình yêu quý thì tình thương yêu (*maitri*) nơi con người mình sẽ hóa thành lòng từ bi (*karuna*). Nếu các bạn yêu quý một người nào đó và bất chợt trông thấy người này đang lâm vào cảnh khổ đau thì tức khắc tình thương yêu của các bạn sẽ chuyển thành cảm tính từ bi không sao đè nén được. Theo Phật giáo thì *karuna* hay

lòng từ bi là một xúc cảm thiêng liêng hơn bất cứ một xúc cảm nào khác, và đó cũng là xúc cảm chủ yếu nhất của chư Phật và chư Bồ-tát. Avalokiteshvara (Quán thế âm/□□

□) có nghĩa là vị "Thánh Nhân từ trên cao Nhìn Xuống" (với một tâm lòng từ bi bao la) và cũng là "biểu tượng" tiêu biểu nhất của lòng từ bi. *(Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV là hoá thân của Bồ-tát Quán thế âm, trên dòng truyền thừa của các vị Đạt-lai Lạt-ma khởi đầu từ thế kỷ XV. Dù rằng Quán thế âm là một nhân vật huyền thoại, thế nhưng lòng từ bi của Đức Đạt-lai Lạt-ma rất thật, thật từ trong từng ánh mắt, cử chỉ, lời nói, và cả tâm hồn Ngài, và biết đâu lòng từ bi đó cũng có thể rất thật trong con tim và tâm thức của mỗi người trong chúng ta).* Bồ-tát Avalokiteshvara (Quán thế âm) hiện ra dưới nhiều hình tướng khác nhau, một trong số các hình tướng đó có mười một đầu và một nghìn cánh tay. Mặc dù hình tướng đó có vẻ kỳ quái, thế nhưng về mặt biểu tượng là một hình ảnh rất mạnh. Mười một đầu giúp vị Từ Bi phóng nhìn ra mười một hướng của không gian, có nghĩa là khắp nơi không sót một phương hướng nào, và một nghìn cánh tay là để trợ giúp chúng sinh không hề mệt mỏi.

Có một câu chuyện lý thú giải thích sự tạo dựng biểu tượng đặc thù đó của Bồ-tát Quán thế âm. Câu chuyện không nhất thiết là một "huyền thoại" đơn thuần mà được dựa vào các khía cạnh tâm lý mang tính cách thiêng liêng. Một hôm Bồ-tát Avalokiteshvara (Quán thế âm) trong khi thiền định về khổ đau của chúng sinh, chợt nhìn vào thế giới và trông thấy những người chết non, bị hỏa hoạn, đắm tàu, bị hành quyết, một số khác thì khổ đau trước cảnh tang chế, thua thiệt, ốm đau, nghèo khổ, đói khát... Lòng từ bi bao la bùng lên và ngập

tràn con tim của Ngài, mãnh liệt đến độ không sao đè nén được, lòng từ bi đó khiến đầu Ngài nổ tung thành thật nhiều mảnh. Mười một mảnh hóa thành mười một chiếc đầu để nhìn vào mười một hướng của không gian, các mảnh còn lại hóa thành một nghìn cánh tay để giúp đỡ tất cả chúng sinh đang khổ đau. Hình ảnh tuyệt đẹp đó của vị Bồ-tát Avalokiteshvara với mười một đầu và một nghìn cánh tay biểu trưng cho thực chất của Lòng từ bi, nói lên một con tim ngập tràn xót thương trước cảnh đốn đau và khổ nhục của toàn thế giới *(xin mạn phép nhắc lại: Quán thế âm tuy là một huyền thoại thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma là một con người rất thật, lòng từ bi của Ngài cũng rất thật. Đại Thừa và kinh sách Đại Thừa không nhất thiết là do Đức Phật trực tiếp thuyết giảng thế nhưng Đại Thừa đã giúp được không biết bao nhiêu con người hóa giải được khổ đau của mình và xoa dịu được tâm hồn mình qua hàng bao thế kỷ và cả ngày nay. Có thể hiểu Đại thừa Phật giáo là hiện thân của Đức Phật và Giáo Huấn của chính Ngài).*

Ngoài ra lòng từ bi của người bồ-tát cũng còn được biểu trưng bằng một cách khác qua dáng dấp xinh đẹp của một người phụ nữ, đó là Bồ-tát Tara *(dịch âm là Đà-la, một vị nữ thần linh trong Kim Cương Thừa)*, tên có nghĩa là "Vị cứu nạn" hay "Ngôi sao sáng". Có một câu chuyện huyền thoại tuyệt đẹp cho biết nữ thần Tara được sinh ra từ những giọt nước mắt tuôn trào của Bồ-tát Quán thế âm khi Ngài chứng kiến cảnh khổ đau và cơ hàn của thế giới.

Chúng ta có thể nghĩ rằng các huyền thoại đó chỉ là những chuyện thêu dệt, khiến những người uyên bác *(sophistic/sành sỏi, thông thạo)* có thể phải mỉm cười. Các huyền thoại đó không nhất thiết chỉ đơn giản là những chuyện tạo dựng, cũng không phải

là những chuyện mang tính cách biểu trưng nhằm nói lên một điều gì đó, mà hàm chứa một ý nghĩa rất thật và sâu xa, một biểu tượng, một hình ảnh lý tưởng, phản ánh một cách cụ thể thực chất của lòng từ bi.

Đối với Phật giáo Mahayana (*Đại thừa*) có nghĩa là giáo huấn của "Cỗ Xe Lớn" thì điều quan trọng hơn cả, so với tất cả các điều quan trọng khác, là lòng từ bi. Trong một bài kinh Mahayana (*tức là của Đại thừa Phật giáo, và cũng có nghĩa là không có trong Tam Tạng Kinh*) có cho biết Đức Phật từng khuyên không nên giảng dạy quá nhiều thứ cho người bô-tát, là những người ước vọng sẽ trở thành Phật (*lời nguyện của các vị bô-tát nói chung là khi nào tất cả chúng sinh chưa được giải thoát khỏi khổ đau thì mình nhất định sẽ chưa thành Phật*). Chỉ cần giảng dạy cho họ về lòng từ bi và họ cũng chỉ cần luyện tập duy nhất về lòng từ bi, thì bấy nhiêu đó cũng đã thừa đủ. Người bô-tát không cần phải tìm hiểu gì cả về "quy luật tạo tác do điều kiện mà có" (*conditioned co-production / interdependence / Lý duyên khởi*), về Madhyamaka (*Trung quán luận*), Yogacara (*Du-già hành tông hay Duy thức tông*), về Abhidhamma (*Tạng Luận*) kể cả Con Đường Cao Quý gồm Tám Yếu Tố Đứng Đắn (*Bát chánh đạo*). Người bô-tát chỉ cần duy nhất nghĩ đến lòng từ bi, và bên trong con tim mình cũng chỉ có lòng từ bi, thì bấy nhiêu đó cũng đã thừa đủ. Trong một số các bài kinh khác, Đức Phật cũng có nói nêu chúng ta phát động được lòng từ bi trước sự khổ đau của chúng sinh thì các điều đạo hạnh, các phẩm tính khác, các thành quả tâm linh khác, và cả sự Giác Ngộ cũng sẽ theo nhau hiện ra với mình.

Những gì trên đây được thể hiện trong một câu chuyện khá cảm động của Phật giáo

Nhật bản. Đó là câu chuyện về một người thanh niên tiêu tiền không cần đếm. Sau những cuộc vui chơi thỏa thích, không còn xu nào dính túi, anh ta cảm thấy chán ghét tất cả mọi thứ, kể cả chính mình. Mang nặng tâm trạng đó trong lòng, anh ta nghĩ rằng chỉ còn cách đi tu mà thôi. Anh ta bèn tìm một ngôi chùa Zen để xin xuất gia. Thật ra trong thâm tâm, anh ta không muốn trở thành người tu hành, thế nhưng chẳng có một lối thoát nào khác cả, nên đành phải tìm đến một ngôi chùa Zen là vì vậy. Tôi cứ nghĩ rằng anh ta sẽ phải quỳ gối trên tuyết trước sân chùa trong ba ngày liền như các kẻ khác - như người ta thường thuật lại - để xin được xuất gia, thế nhưng vị trụ trì tiếp anh ta ngay tức khắc. Vị này là một nhà sư trọng tuổi, dáng dấp thật kỳ dị và lạ lùng, kiên nhẫn lắng nghe anh ta thuật lại hoàn cảnh của mình, và sau đó thì cất lời: "Tốt lắm..., vậy anh hãy suy nghĩ xem bên trong anh có một thứ gì đó đáng giá hay không?" Anh chàng này ngẫm nghĩ một lúc và nói với vị trụ trì: "Vâng, tôi chơi cờ tướng cũng không đến nỗi nào tệ lắm". Vị trụ trì bèn sai người hầu đi tìm một vị sư khác mà mình quen biết, vị này là một ông lão đã lớn tuổi, trước đây từng xuất gia trong một thời gian khá lâu. Vị trụ trì bèn quay sang người hầu cận và bảo người này hãy mang ra cho mình một thanh kiếm. Thanh kiếm được mang ra và đặt ngay trước mặt vị trụ trì. Vị trụ trì nói với người thanh niên và cả vị sư già như sau: "Hai người hãy đánh một ván cờ. Người nào thua thì ta sẽ chém đầu!". Cả hai đều nhìn vào vị trụ trì và thấy vị này rất nghiêm nghị, không có vẻ gì là đùa bỡn cả. Anh thanh niên đi ngay một nước.

Lão sư già cũng là một tay cờ có hạng, bèn đi một nước. Người thanh niên đi thêm một nước thứ hai. Lão sư già cũng đi thêm một nước. Sau một lúc thì anh chàng

thanh niên cảm thấy mồ hôi chảy dài trên lưng, thấm xuống tận gót chân mình. Trước sự thắng thế đó của lão sư già, anh chàng trẻ tuổi tập trung tinh thần thật mạnh, dồn tất cả sinh lực của mình vào ván cờ để phản công trở lại. Anh ta thở phào nhẹ nhõm: "À há! Ván cờ xoay chuyển không đến nỗi tệ!". Anh ta nghĩ rằng nhất định mình sẽ thắng, bèn cất đầu lên và bất chợt nhìn thấy gương mặt của vị sư già. Như tôi đã nói trên đây ông ta là một người trọng tuổi, một người tu hành lâu năm, có thể đã từ hơn hai mươi, ba mươi hay bốn mươi năm, đã từng chịu đựng thật nhiều khổ nhọc, phải vượt qua những lúc khó khăn, và cũng đã từng thiền định rất nhiều. Gương mặt mỗi mòn và khắc khổ. Người thanh niên trẻ chợt nghĩ: "Quả tôi là một con người vô tích sự! Kiếp sống này của tôi chẳng mang lại được một chút lợi ích nào cho kẻ khác. Vị sư già có một cuộc sống thật xứng đáng, nhưng lại sắp chết đến nơi". Một làn sóng từ bi thật mãnh liệt vụt dấy lên, tràn ngập tâm hồn người thanh niên. Anh ta cảm thấy vô cùng thương xót vị sư già đang ngồi trước mặt mình, chỉ vì tuân lệnh vị trụ trì mà phải đánh cờ với mình, và sắp phải chết vì thua cờ. Một luồng xúc cảm từ bi tuyệt đẹp dâng lên tràn ngập con tim của người thanh niên trẻ, khiến anh ta vụt nghĩ: "Tôi không thể để cho chuyện này có thể xảy ra như thế được". Anh ta bèn cô tình đi sai một nước. Lão sư già đi thêm một nước. Anh ta lại cô tình đi sai thêm một nước nữa. Thật hết sức hiển nhiên anh ta sắp thua đến nơi, không còn cách nào chuyển được thế cờ nữa. Thế nhưng bất thần vị trụ trì xen vào: "Chẳng ai thắng cũng chẳng ai thua. Hòa!". Vị trụ trì quay sang người thanh niên: "Anh có nhận thấy hôm nay anh vừa học được hai bài học hay không? Bài thứ nhất là phép tập trung tâm thần, bài học thứ hai là lòng từ bi. Nhờ học được thế nào là lòng từ bi nên chính anh là người được lợi".

Câu chuyện đó cũng như các kinh

Mahayana (Đại thừa) nói chung nêu lên cho chúng ta thấy điều thiết thực nhất [trong việc tu hành] chính là Lòng Từ Bi. Người thanh niên trẻ tuổi trên đây có một cuộc sống không ra gì, phung phí đời mình một cách vô ích, thế nhưng chỉ cần phát động được lòng từ bi thì cũng đủ mang lại thật nhiều hy vọng cho cuộc đời mình. Anh ta sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình thay vì để cho vị sư già phải chết: chẳng phải là lòng từ bi cao cả đó từng được vùi sâu trong đáy tim của một con người mà bề ngoài chẳng có một giá trị nào hay sao? Vị trụ trì đã nhìn thấy điều đó và nghĩ rằng: "Trước mặt mình là một vị Bồ-tát sắp thành", và mình đã làm những gì mà mình phải làm.

(Câu chuyện trên đây quả hết sức tế nhị, sâu sắc và kín đáo. Vị trụ trì sẵn sàng nhận người thanh niên hư hỏng làm đệ tử của mình nhưng không nói ra. Vị trụ trì và bạn của mình là vị sư già khắc khổ cùng nhau xét đoán và thử thách người thanh niên trẻ, nhưng không để lộ ý định đó. Cả hai cùng tạo dịp để giảng dạy cho người thanh niên hai bài học về sự chú tâm là mục đích tiên khởi nhất trong việc tu tập, và lòng từ bi là nguyên nhân và điều kiện chủ yếu nhất mang lại sự giác ngộ. Câu chuyện có vẻ dàn dựng và giả tạo thế nhưng phía sau là những gì rất thật: khả năng chú tâm và lòng từ bi bên trong một con người hư hỏng rất thật, lòng từ bi và tâm lòng rộng mở bên trong vị trụ trì và vị sư già cũng rất thật. Dù rằng đã được trước tác hàng bao thế kỷ sau khi Đức Phật đã tịch diệt, thế nhưng các kinh sách Đại Thừa cũng rất thật, thật như tất cả những gì ẩn chứa bên trong những hành động từ bi ấy của hai vị sư già và cả người thanh niên trẻ tuổi.

Câu chuyện lại càng tế nhị, sâu sắc và kín đáo hơn nữa qua cách thuật chuyện của nhà sư Sangharakshita. Ông nghĩ rằng anh

chàng thanh niên phải quỳ gối trên tuyết trước sân chùa ba ngày liền để được vị trụ trì chấp nhận cho mình được làm đệ tử. Đó là cách gởi lại thật khéo léo một câu chuyện khác về vị tổ thứ nhất của thiền học Trung quốc là Bồ-đề Đạt-ma và vị tổ thứ hai là nhà sư Huệ Khả. Theo truyền thuyết thì Huệ Khả lúc đó đã 40 tuổi, lặn lội đến Thiếu Lâm Tự để xin yết kiến Bồ-đề Đạt-ma, thế nhưng Bồ-đề Đạt-ma không tiếp, Huệ Khả phải quỳ gối trên tuyết suốt đêm và sau cùng phải chặt cánh tay trái dâng lên Bồ-đề Đạt-ma để được vị này tiếp và nhận làm đệ tử. Một chi tiết khác cũng cho thấy một sự tương đồng giữa hai câu chuyện: vị trụ trì ngôi chùa Zen cũng có dáng dấp thật kỳ dị, nghiêm khắc và "hung tợn" tương tự như Bồ-đề Đạt-ma. Nhà sư Sangharakshita nêu lên một cách kín đáo các nét tương đồng đó giữa hai nhân vật nhưng không giải thích ý nghĩa ẩn chứa phía sau sự tương đồng đó.

Huệ Khả phải quỳ gối trên tuyết - có sách thì nói là đứng trên tuyết - và chặt cánh tay trái của mình dâng lên Bồ-đề Đạt-ma thì mới được vị này tiếp, trong khi đó thì nhà sư Zen đón nhận người thanh niên ngay tức khắc. Thật vậy, những gì thêu dệt chung quanh nhân vật Bồ-đề Đạt-ma chỉ là các chi tiết nhằm mục đích tô điểm và thổi phồng, biến Bồ-đề Đạt-ma thành một nhà sư khác thường.

Kinh sách Trung quốc cho biết Bồ-đề Đạt-ma là một người Ấn-độ tóc tai rậm rịt, râu ria xồm xoàm, hai mắt trợn trừng, cách mô tả chi tiết đó là nhằm cho thấy Bồ-đề Đạt-ma đúng là người Ấn-độ, hay ít ra cũng không phải là người Trung quốc. Thế nhưng kinh sách thì lại bắt nhất về các chi tiết khác như năm sinh, con đường mà Bồ-đề Đạt-ma vào Trung quốc, và thuộc thời kỳ

nào trong lịch sử Trung quốc... Sự kiện Huệ Khả phải quỳ gối trên tuyết suốt đêm (hay ba ngày liền, tùy theo tư liệu) ngoài sân chùa và phải chặt cánh tay trái để tỏ lòng thành của mình để được Bồ-đề Đạt-ma tiếp là một sự thêm thắt và thổi phồng thật vụng về, bởi vì các hành động vô cùng hung bạo, thiên cận và cực đoan của Huệ Khả và cả Bồ-đề Đạt-ma đều đi ngược lại với giáo lý Phật giáo. Đức Phật sau một thời gian tu khổ hạnh đã nhận thấy đó là một sự sai lầm, một hình thức cực đoan hủy hoại chính mình. Trong khi đó thì Huệ Khả chặt cánh tay của mình để biến mình thành một kẻ tàn phế).

Đức Phật từng thụ phong cho nhiều người khiến các đệ tử uyên bác chung quanh Ngài không khỏi cảm thấy ái ngại, chẳng hạn như Đức Phật đã cảm hóa và cho gia nhập Tăng một tên cướp giết người không góm tay là Angulimala, hoặc trước khi tịch diệt Ngài đã chính thức thụ phong tỳ-kheo cho một ông lão già nua và ốm đau. Trở lại với các truyền thuyết về Bồ-đề Đạt-ma thì thật rõ ràng Bồ-đề Đạt-ma là một nhân vật tạo dựng nhằm mục đích "chính thống hóa" nguồn gốc Ấn-độ của học phái "Tchan" hình thành tại Trung quốc. Thế nhưng dù chỉ là những chuyện tạo dựng thế nhưng phía sau các thứ ấy cũng có một cái gì đó rất thật. Các phép thiền định Tchan tại Trung quốc và Zen tại Nhật bản từng giúp cho nhiều người tu hành đắc đạo, trong quá khứ và cả ngày nay. Mở rộng hơn nữa thì Đại thừa Phật giáo là cả một lâu đài nguy nga và tráng lệ xây dựng trên nền tảng Giáo Huấn nguyên thủy của Đức Phật, không ai có thể chối cãi giá trị vô song của Đại thừa).

Mudita hay niềm hân hoan

Phẩm tính *brahma vihara* thứ ba là *mudita* tức là lòng hân hoan. Đó là niềm

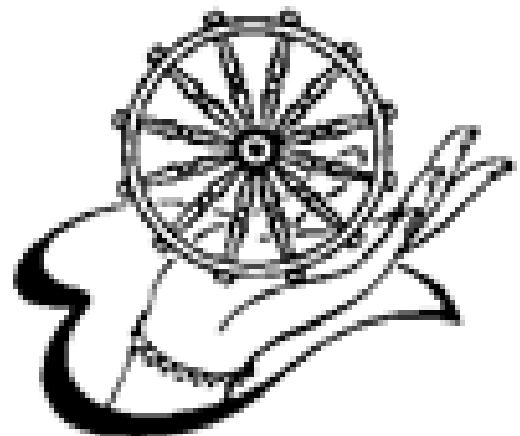
hạnh phúc hiện lên với mình khi trông thấy kẻ khác được hạnh phúc. Trông thấy kẻ khác hạnh phúc thì mình cũng phải cảm thấy hạnh phúc như họ, thế nhưng thật đáng tiếc điều đó không mấy khi xảy ra. Chỉ có những người kém đạo đức thì mới cảm thấy sung sướng khi trông thấy bạn bè lâm vào cảnh bất hạnh. Tiếc thay thói thường là như thế. Vậy thì nếu có một người nào đó thuật lại với các bạn những điều không may của họ thì các bạn cũng nên nhìn vào thâm tâm mình xem sao. Thông thường các bạn sẽ cảm thấy một chút nhấp nháy khe khẽ của một niềm vui thích trong lòng - thế nhưng ngay sau đó tất nhiên là một thứ phản ứng khác quy ước hơn sẽ đè bẹp phản ứng trung thực đó của các bạn. Mọi chuyện đều xảy ra tương tự như thế cả (*chúng ta sống với các phản ứng giả tạo, áp đặt bởi xã hội và giáo dục. Các cảm tính ích kỷ, ganh tị, tham lam, phát sinh từ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết rất kín đáo và khó trị. Giáo dục, truyền thống, luật pháp, luân lý... thường không đủ sức đè bẹp các thứ bản năng đó mà chỉ có thể che dấu chúng với ít nhiều khéo léo và kín đáo mà thôi. Thiên định là một phương pháp cụ thể và hiệu quả giúp chúng ta hóa giải từ cội rễ các sự thúc dục ích kỷ đó*). Nói chung niềm hân hoan là một thứ xúc cảm đặc thù của Phật giáo. Nếu các bạn không hề cảm thấy mình hạnh phúc và hân hoan, hoặc chỉ thoáng qua trong một vài dịp hiếm hoi nào đó, thì nhất định các bạn không phải là một người Phật giáo [đúng nghĩa của nó].

Upeksha hay sự thanh thản

Phẩm tính *brahma vihara* thứ tư là *upeksha* tức là sự thanh thản (*hay thanh thoát*). Chữ *upeksha* có nghĩa là một sự thanh thản (*tiếng Pa-li là upekkha, là một thể dạng tâm thức bình lặng, thăng bằng và*

thanh thoát) hoặc nói một cách đơn giản hơn thì đó là sự an bình (*peace*). Thế nhưng thường thì chúng ta nghĩ rằng an bình là một thứ gì đó mang tính cách tiêu cực, chẳng hạn như tránh được sự ồn ào, không bị quấy rầy, hoặc trong trường hợp khi nói lên: "Tôi muốn mọi người để cho tôi yên". Thế nhưng sự an bình thật ra là một thứ gì đó vô cùng tích cực. An bình không những trên phương diện tích cực không thua kém gì so với tình thương yêu (*maitri*), lòng từ bi (*karuna*) và niềm hân hoan (*mudita*), mà theo quan điểm Phật giáo còn tích cực hơn cả ba phẩm tính đó rất nhiều. *Upeksha* không phải chỉ đơn giản có nghĩa là không có một thứ gì khác [quấy rầy mình] mà đúng hơn tự nó là một phẩm tính với đầy đủ ý nghĩa. Đó là một thể dạng tích cực tràn đầy rung cảm, rất gần với thể dạng phúc hạnh tối thượng, khác hơn với thể dạng an bình (*peaceful/bình yên*) mà chúng ta thường hiểu (*upeksha là một cảm tính "thoát tục" và "an vui" thật mênh mông, một cảm tính phẳng lặng trong tâm hồn. Kinh sách Hán ngữ dịch chữ upeksha là "xả", không nói lên được cảm tính đó, chẳng qua vì trong Hán ngữ không có chữ nào tương đương với chữ upeksha trong tiếng Phạn hay upekkha trong tiếng Pa-li*).

(Còn tiếp theo)



VÀO ĐẠO PHẬT QUA LỐI NGÕ JEAN PAUL SARTRE

Thích Đức Nhuận



Hòa Thượng

THÍCH ĐỨC NHUẬN

Cuộc tâm tình nổi loạn khởi đầu từ Kierkegaard với đặc tính hoàn toàn tình cảm chủ quan phi hệ thống. Sang tới Nietzsche đã thành ý chí chủ quan phi hệ thống. Cả hai đều lấy bản thân ra để thử nghiệm cho chân lý mà họ tìm kiếm ra được, và do họ chủ xướng. Trong sự nhập cuộc ấy, họ đã trung thành nói lên những xúc động của mình. Và, từ những xúc động đó họ đều thăng hóa thực tại khổ đau của bản thân hữu hạn thành viễn vọng vô hạn, nghĩa là cố gắng đưa ra một lối giải thoát cho tâm tư, bằng sự thể nhập vào trạng thái hiện sinh tuyệt đối, hoặc đạt tới trạng thái siêu nhân. Nhưng trên thực tế con người hiện sinh vẫn chỉ là con người hữu hạn bị sự chết giới hạn một cách tàn nhẫn. Nên Heidegger đã định nghĩa : “con người là một hữu thể hướng về cái chết”. Chết, là hành vi tối hậu của con người và là hành vi tối quan trọng của cuộc đời. Vậy, tự do có nghĩa là “tự do để chết”. Bức tường chết đã được Heidegger dựng lên cách ngang những hoài vọng của Kierkegaard và Nietzsche. Chính sự kiện này đã là một dấu chấm câu



Jean-Paul Sartre

xuống hàng của giọng tư tưởng hiện sinh. Sartre là một sự thể hiện của việc xuống hàng đó, để đưa phong trào hiện sinh sang giọng phi lý toàn triệt.

Nhớ vào phương pháp Hiện tượng luận của Husserl, Sartre đã khai triển Tư tưởng hiện sinh một cách đúng nghĩa và trọn vẹn. Đèn Sartre tự trào hiện sinh không còn nằm trong trạng thái tình cảm và ý chí thuần túy nữa. Nó đã tràn ngập một suy tư của con người. Do đó, tính cách hiện sinh phi hệ thống biến mất, để nhường bước cho một hệ thống hiện sinh rất mực đầy đủ. Hơn nữa, nó còn được Sartre gọi là “Hiện sinh Chủ nghĩa”, tức là có khuynh hướng muốn nhập cuộc với một lối sống hiện sinh không phải cho riêng mình mà còn cho cả thời đại nữa. Chính ở điểm này mà mỗi khi nhắc tới hai chữ Hiện Sinh mọi người đều liên tưởng ngay tới Jean Paul Sartre.

Mà thực vậy, đối với phong trào hiện sinh hôm nay, Sartre xứng đáng là một tay “cờ đầu”. Ông viết rất nhiều sách dưới hình thức luận thuyết và sáng tác để biện minh cho quan điểm hiện sinh vô thần của ông. Nhắc tới danh từ Vô thần, tất bên cạnh đó phải có danh từ Hữu thần. Đúng vậy, các nhà thần học như M. Marcel, Jaspers, P. Ricoeur Ơ cũng đã nương vào tinh thần hiện sinh của Kierkegaard và phương pháp Hiện tượng luận của Husserl để thành lập phái hiện sinh hữu thần, nhằm phản ứng lại quan điểm hiện sinh vô thần của Nietzsche, Heidegger, Sartre Ơ Nhưng dù sao đây cũng chỉ là sự biến thái hợp thời của tư tưởng Duy thần mà thôi.

Nhận thức của Sartre về ý nghĩa sự sống là một thứ nhận thức hoàn toàn phi lý. Tất cả mọi hiện tượng đều bắt nguồn từ phi lý và trở thành phi lý. Nghĩa là chẳng bắt nguồn từ đâu và chẳng đi tới đâu cả. Đó là một sự kiện phi lý toàn triệt, sự có mặt và những sinh hoạt của giòng hiện sinh đều là thừa và vô nghĩa. Sống cũng chỉ là một nghiệp dĩ thừa mà chết cũng chỉ là một sự kiện thừa, sống chết là một cuộc sinh hóa rất phi lý của giòng hiện sinh. Với vạn hữu thì chẳng có lý do gì khiến chúng phải sinh hóa cả, thế mà chúng vẫn tiếp tục lầm lũi sinh hóa, nên mọi sinh hoạt của chúng đều trở thành gượng gạo như muốn ngưng lại nửa vời trên đường sinh hóa.

Trong cái vũ trụ lầm lũi đầy đặc ấy vốn có những khe hở của hư vô. Nói cách khác, trong cái bản thể vô thức tự tại, vốn có hữu thể ý thức tự quy của con người, nhờ tự thể ý thức nên con người có những dự phóng, tức là những mong muốn luôn luôn vượt từ trạng thái đang có đến những trạng thái chưa có. Như vậy thức giác con người phát sinh

từ những khe hở của một bản thể vô thức đầy đặc tăm tối, rồi quay trở lại soi vào chính mình, để cố tìm ra bản thể đích thực của mình, hòng thể nhập vào với bản thể đó. Nhưng bản thể đây lại chỉ là một thực tại vô thức đầy đặc lầm lũi tăm tối hoàn toàn ngược với thức giác sáng suốt hư vô. Nên công cuộc đồng nhất hóa, giữa bản thể và thức giác, không thực hiện nổi. Chính sự kiện này đã khiến dự phóng của con người siêu hoá cuộc đồng nhất đó thành lý tưởng đồng nhất với bản thể vô hạn là Thượng đế. Mà thượng đế ở đây không phải là bản thể hiện sinh, thượng đế chỉ là ảo ảnh của thức giác phản chiếu trên bức phong vô hình mà thôi. Bản thể hiện sinh chỉ là một bản thể vô thức lầm lũi như đoạn rễ cây mà Roquentin - trong truyện La Nausée :

Nôn mửa, của J.P. Sartre - đã bắt gặp nó lù lù đen ngòm sần sùi ở nơi công viên. Trong phút giây thể nghiệm hiện sinh đó, Roquentin đã quên tất cả những hoạt động ý thức của mình, quên mọi ấn tượng thường dùng để chỉ sự vật của người đời mà đồng nhất hóa với bản thể vô thức đầy đặc lù lù sần sùi qua sự hiện sinh của khúc rễ cây. Cuộc đồng nhất hóa này đã làm Roquentin phát sợ. Phản ứng “sợ” đó là phản ứng của thức giác. Thức giác con người, theo Sartre, là những khoảng trống hư vô. Như thế thức giác không thể đồng nhất với bản thể vô thức lâu được. Thức giác luôn luôn vượt khỏi các cuộc đồng nhất hóa vô thức đó để trở lại bản sắc của mình. Lúc thức giác trở lại bản sắc của mình cũng là lúc Roquentin nghệt thở và buồn nôn. Sự giằng xé đối kháng giữa bản thể vô thức và tự thể ý thức đã sản ra tâm trạng phiền muộn, bao trùm lên thân phận con người.

Ta thấy phương pháp đồng nhất hóa, giữa

con người với bản thể hiện sinh của Sartre, cũng tương tự như phương pháp của Lão Trang : là phải từ bỏ hết mọi sinh hoạt ý thức và cá tính, tức là khắc nhỏ thông minh thánh trí và những thành kiến do xã hội tạo ra để trở về với đạo thể hồn nhiên mộc mạc. Thế nhưng, ở Lão Trang có tham vọng vĩnh viễn hòa đồng với đạo thể; còn ở Sartre tuy đã từ chối tất cả để thể nhập với bản thể hiện sinh, nhưng sự thể nhập đó không được bao lâu thì thức giác lại đã bừng sáng để lộn lại, lồi về trạng thái đích thực của nó là hư vô, sai biệt với bản thể dày đặc. Rồi tiếp tục cuộc dự phóng không ngừng. Con người càng có nhiều dự phóng bao nhiêu thì càng nhiều khổ đau hãi hùng bấy nhiêu.

Theo Sartre, nếu thức giác chịu dừng ở trạng thái hư vô thì có lẽ sẽ bớt khổ. Thế nhưng con người và cả vũ trụ này cũng chỉ là những sự kiện thừa, giả tạo, vô nghĩa, nên thức giác vẫn phải tuân theo cái nghiệp dĩ khổ đau dư thừa ấy. Chính thức giác đã nhận được sự phi lý toàn triệt của tất cả, nên con người phát sinh tâm trạng phiền muộn và tuyệt vọng. Trong sự tuyệt vọng đó, con người không còn cách nào để vùng vẫy nữa, ngoài một phương pháp cũng tối phi lý, tối giả tạo là sự Tự do lựa chọn, tự do sáng tạo, tự do bịa ra chân lý cho chính mình: tự do khám phá ra chính mình. Như vậy tính cách thiết yếu của tự do là lựa chọn, lựa chọn và hăng say nhập cuộc. Sartre định nghĩa : “Tự do là một điều bất hạnh lớn lao mà cũng là nguồn vinh dự duy nhất cho thân phận con người”. Nhưng sự tự do đây chỉ có thể tìm thấy trong việc nhập cuộc. Nhập cuộc mà chẳng cần tin tưởng gì vào mục đích của mình cả. Điều này làm then chốt của lối sống hiện sinh hôm nay.

Bằng vào một nhận thức quan phi lý, Sartre

đã hệ thống hóa tư tưởng hiện sinh (nhất là của Nietzsche) trên ba thành tố : Bản thể vô thức tự tại (L'En-soi), Hữu thể ý thức tự qui (Le pour - soi), Hữu thể ý thức tha qui (Le pour-autrui). Vấn đề bản thể vô thức tự tại mà Sartre đã thức giác được qua sự thể nghiệm của nhân vật tiểu thuyết Roquentin đã khiến ông có cảm giác nghẹt thở và lợm giọng. Nghẹt thở vì tính chất dày đặc làm lị của sự vật làm cho ý thức của con người bị ngưng đọng. Từ phút đó ông thâm cảm được rằng bản thể mà, trước đây nhân loại và ông, đã cố gắng tìm thì giờ đây ông đã tìm thấy nó hiện sinh trước mắt đen ngòm sần sùi, hoàn toàn vô thức, khiến ông lợm giọng.

Cảm giác lợm giọng ấy làm cho ông tỉnh mộng và thức giác được thân phận của mình, thức giác được giòng hiện sinh của mình là dư thừa và phi lý. Trước đây, Nietzsche cũng đã cho rằng : "giòng hiện sinh của con người, vốn bắt nguồn từ một vũ trụ hữu cơ mệnh mang tối tăm và vô nghĩa ". Nhưng từ bản thể tăm tối vô nghĩa đó lại chứa sẵn một hiện tượng xán lạn là ý thức người. Ý thức đó vốn có khả năng dự phóng để làm sai biệt với bản thể tăm tối kia đi. Do đó con người tự quy cho mình một bản ngã. Ngoài sự tự quy bản ngã ý thức lại còn tạo ra cho mình một đối tượng, và làm nổi bật những hình ảnh, sắc thái của mỗi hiện tượng lên khỏi bản thể tăm tối đồng nhất, rồi lại gán cho những hiện tượng đó những ý nghĩa nữa.

Về vấn đề dự phóng, Sartre cho rằng : con người có ba phạm trù dự phóng, phạm trù thứ nhất là : Làm (faire), phạm trù thứ hai là : Có (avoir), phạm trù thứ ba là : Là (être). Tính chất của dự phóng bao giờ cũng là làm vì có làm mới đạt tới có được; có, ở đây mang một đặc tính chiếm hữu. Chiếm hữu là một khát vọng của con người. Con người

sinh ra vốn là một sự kiện thừa thãi phi lý giữa giòng hiện sinh của vũ trụ vốn thừa thãi phi lý. Nhưng trong tất cả những cái thừa đó, đối với ý thức của con người, đều trở thành thiếu, con người tự cảm thấy mình luôn luôn thiếu, vì thiếu nên mới phải lựa chọn.

Lựa chọn cho sự hoài bão vô cùng của lòng tham con người, mà lòng tham con người vốn chỉ là những lỗ hổng hư vô thì có bao giờ đầy được cho. Sau khi đã có rồi, tức là chiếm hữu được những gì mình ước muốn thì lòng tham đó lại vượt lên một bước nữa, vượt lên để chiến thắng với cái hữu hạn của sự có. Lúc này con người lại muốn mình là tất cả. Vì chỉ có khi nào đạt được tới trạng thái là tất cả thì mới thoát khỏi giới hạn cuộc đời. Nhưng con người vốn không thể là tất cả được. Ý thức người luôn luôn tách rời ra khỏi bản thể vô thức để thức giác sâu xa được rằng : mình chỉ là một giòng hiện sinh cô độc trong một vũ trụ lâm li tăm tối. Thâm cảm như vậy, Sartre đã kết luận : “đời người là một đam mê vô ích”. Dù biết là vô ích, dù sống với những sự kiện thừa thì con người vẫn phải sống và ý thức bao giờ cũng nằm trong trạng thái thiếu thốn, thèm khát. Thiếu thốn vì sự chấp giữ cái bản ngã của mình.

Trong cuộc chấp ngã và chiếm hữu đó, con người đã gặp một lực lượng thù địch hết sức nguy hiểm : đó là kẻ khác. “kẻ khác luôn rình rập để đánh cắp cái bản ngã của mình”. Mình có khả năng tự qui thì kẻ khác cũng có khả năng tự quy như mình. Ở điểm này, Sartre đã gặp được biện chứng chủ nhân và nô lệ của Hegel. Trong khi mình nhìn kẻ kia để làm bật hình ảnh kẻ kia lên khỏi cái nền tảng tăm tối, thì lúc đó mình là kẻ tự qui mà người kia là kẻ bị qui. Nhưng rồi kẻ kia lại nhìn lại mình và lập tức mình bị kẻ kia quy định theo chủ quan của họ. Lúc đó họ là người được nhìn mà mình thì là người bị nhìn. Mình với người là hai kẻ thù

không đội trời chung.

Bên cạnh thứ hữu thể ý thức tự qui vốn có thứ hữu thể ý thức tha qui, nó làm cho bản ngã con người bị xét nét giới hạn. Trong trường hợp khác, mình chịu nhẫn nhục khổ đau từ chối chức chủ nhân của mình để cố biến mình thành kẻ nô lệ, mình từ chối chức vụ được nhìn để làm kẻ bị nhìn. Đó là trường hợp Tình yêu. Mình yêu người tức là mình muốn được người yêu mình. Vì muốn được người yêu, nên mình đã tự hiến thân mình làm một sự vật để cho người yêu, thì kẻ kia cũng mang một tâm trạng như mình, tức là muốn làm người yêu của mình. Cả hai đều cố tình từ chối bản ngã để hoàn thành một cuộc yêu đương.

Thật là đau khổ. Cả hai đều mê hoặc lẫn nhau rồi biến thành dụng cụ khoái lạc. Tình yêu chỉ là dự phóng đầy đau khổ mà thôi. Ngoài cái lối khổ ái này vẫn còn một lối khác là bác ái. Bác ái là mình luôn luôn tỉnh trong khi kẻ kia say, mình mạnh kẻ kia yếu. Kẻ kia là vật sở hữu của mình, rồi mình bóc lột tâm hồn kẻ kia. Nhưng kẻ kia lại đã mở mắt nhìn mình. Cái nhìn đó bao hàm một sự trách oán và phản đối hành động của mình. Lúc đó mình bị nằm trong sự tự qui của kẻ kia. Cái nhìn tự qui đó đã tố cáo sự bất lực của mình. Nên mỗi con người là một sự cô độc hoàn toàn không hề có một tương quan xây dựng nào cả. Sự tương quan nếu có cũng chỉ là một sự thất bại thể thảm và ghê tởm mà thôi.

Sự thất bại cuối cùng bao giờ cũng là cái chết. Cái chết không thuộc phạm vi hiện sinh của chủ thể nữa, nó là sự chết để cho tha thể qui định, nó vượt ngoài sự tự qui của mình. Nó hoàn toàn nằm trong lĩnh vực của

hữu thể ý thức tha qui. Mình đã thảm bại : cuộc hiện sinh không còn nữa. Sở dĩ mình không tự tử vì tự tử cũng chỉ là một hành động thừa, đưa tới sự chết ở ngoài mình, như mình vẫn cứ đang đi tới sự chết thừa đó. Sự chết không phải cho mình mà sự chết đó cho kẻ khác. Hình ảnh mình vẫn tồn tại trong kẻ khác. Thân xác mình là nơi sinh hoạt của côn trùng và cây cỏ. Tất cả đều trở thành thừa thải phi lý, mình chẳng cần mà kẻ khác cũng chẳng cần nốt. Phí lý, phi lý toàn triệt.

Sartre đã nhìn sự vật bằng con mắt phi lý, đã biện chứng cuộc hiện sinh trong một chiều hướng phi lý. Nên cuộc sống càng hợp lý bao nhiêu thì ý nghĩa lại càng trở thành phi lý bấy nhiêu. Vì khởi thủy cuộc hiện sinh đã là phi lý rồi. Tại sao mình lại có mặt ở đây hôm nay ? Tại sao mình lại có thức giấc để chịu những giằng xé hãi hùng và tuyệt vọng ? Nếu có một “thứ ý thức nào đó” sinh ra vũ trụ và con người đầy khổ đau lớp nhớp này thì quả tình ý thức đó đã làm một việc tối ngu xuẩn, thiếu hẳn suy nghĩ. Nếu chỉ có mỗi một mục đích bất loài người tôn thờ mình thì thật là ích kỷ bất nhân, đúng như Lão Tử đã nói “trời đất bất nhân, nên coi vạn vật như loại chó rom”, hoặc như phái Védanta cổ xưa của Ấn Độ cũng cho rằng : “sự mong cầu của thần ngã làm cho vạn vật sai biệt xa lìa bản tính bình đẳng thể, là ác”. Chính nguồn ác lớn nhất đã bắt đầu từ một ý thức sáng tạo kia rồi.

Nhưng dù nhận hay phủ nhận một ý thức sáng tạo, cái đó không phải là vấn đề chính, mà vấn đề chính ở đây là trạng thái khổ đau khắc khoải của con người. Con người đã hiện sinh, khổ đau đã hiện hữu, khổ đau lớn lên cùng với những tham vọng của con người. Càng nhiều tham vọng thì hô hào thì mọi người từ ngàn xưa tới ngàn nay đều vẫn

phải nhập cuộc rồi. Nhập cuộc để tìm lấy mình tìm ra đối tượng cuộc đời, thì cuộc tìm thấy mình ở Sartre tạm kể là thấy theo khía cạnh chủ quan rồi đó. Nhưng đối tượng thì con người hiện sinh của Sartre tuyệt nhiên không tìm thấy một đối tượng nào dù chỉ là đối tượng do chính mình bịa đặt ra. Con người của Sartre cũng đã có lúc đồng nhất với bản thể vô thức, nhưng đã bị ý thức của mình lôi lại.

Vào với xã hội thì sợ bị tha nhân đánh cắp mất bản ngã. Muốn lên cõi siêu hình làm Thượng đế thì thực tại nặng nề của sự sống đã kéo về với khổ đau, phi lý và ngay cả việc làm Thượng đế kia cũng là một hành động thừa thừa của Sartre đã làm cho tâm tư con người ngưng đọng trong trạng thái hãi hùng tuyệt vọng. Nhưng thức giác con người vốn là một hiện tượng động, dù chỉ là một hiện tượng vô hình. Như thế thức giác không phải là hư vô như Sartre quan niệm. Thức giác là một thực tại siêu hình, là một năng lực sống động luôn luôn vượt mọi giới hạn của cuộc sống vô thường, để đạt tới trạng thái thường hằng.

Tất cả đều đã hiện hữu dù sự hiện hữu đó không có ý nghĩa gì hết. Vũ trụ hiện hữu bằng ba trạng thái : trạng thái vô thường tương đối, trạng thái ngã chấp tự đối, và trạng thái chân như tuyệt đối. Trong cái cõi vô thường tương đối này, mọi hiện tượng đều tương quan với nhau hết sức mật thiết. “cái này sinh, thì cái kia sinh”. “cái này diệt thì cái kia diệt”. Sinh diệt của vạn hữu đều nằm trong luật nhân duyên. Vậy, đặc tính của vô thường là nhân duyên tương sinh. Trong cái cõi nhân duyên tương sinh ấy có một hiện tượng độc đáo phát sinh, đó là hiện tượng chấp ngã của tâm thức. Không phải

chỉ con người mới có khả năng chấp ngã, mà tất cả chúng sinh hữu tình hữu cảm đều có khả năng đó. Tuy nhiên, ở con người khả năng thức giác vốn lớn mạnh hơn, vì lớn mạnh cho nên có nhiều tham vọng, nhiều tham vọng nên nhiều khổ đau.

Trong biển khổ đó, con người nhờ khả năng tự do để luôn luôn tìm cách này hay cách khác nhằm vượt khổ. Nhưng sự vượt khổ không có nghĩa là từ chối tất cả, chán nản tất cả. Vì nếu mình có từ chối đi nữa thì vũ trụ và tha nhân cũng không từ chối mình, luôn luôn lôi mình vào cảnh sống vô thường, để giam hãm giới hạn tâm thức mình trong vòng luân quần. Nên đạo Phật luôn luôn chủ trương phải đối diện với khổ đau, phải tự thân nhập cuộc vô thường, nhưng không trầm mình trong đà sống tăm tối đó, mà phải luôn luôn từ chối, tự vượt mình, thăng hóa ý thức mình khỏi cảnh lấy lợi của phân biệt, biến ý thức thành tuệ giác để làm nổi bật chân tâm thường hằng tuyệt đối của chính mình lên.

Đồng thời soi ngược lại cuộc sống vô thường khiến mình sáng suốt cởi bỏ những tương quan khổ đau cho chính mình và cho cuộc đời. Đạo Phật luôn luôn quan niệm “con người đã mắc bệnh thì thầy thuốc phải tìm cách chữa, không cần hỏi ý nghĩa của việc chữa ấy. Mà chữa bệnh là chữa chính con bệnh đó, với những căn cơ riêng biệt của chứng bệnh. Lẽ tất nhiên không có thứ thuốc phổ biến cho mọi chứng bệnh được, nhưng vẫn có phương pháp trị từng chứng bệnh. Con bệnh cứ kê bệnh, thầy thuốc sẽ nói phương pháp để cho con bệnh tự chữa lấy mình”. Con người hãy tự thấp đuốc mà đi, vì chỉ có mình mới cứu nổi mình mà thôi. “Đừng vội tin vào bất cứ lời lẽ hay ho của một ai, dù người đó là thầy của mình, là

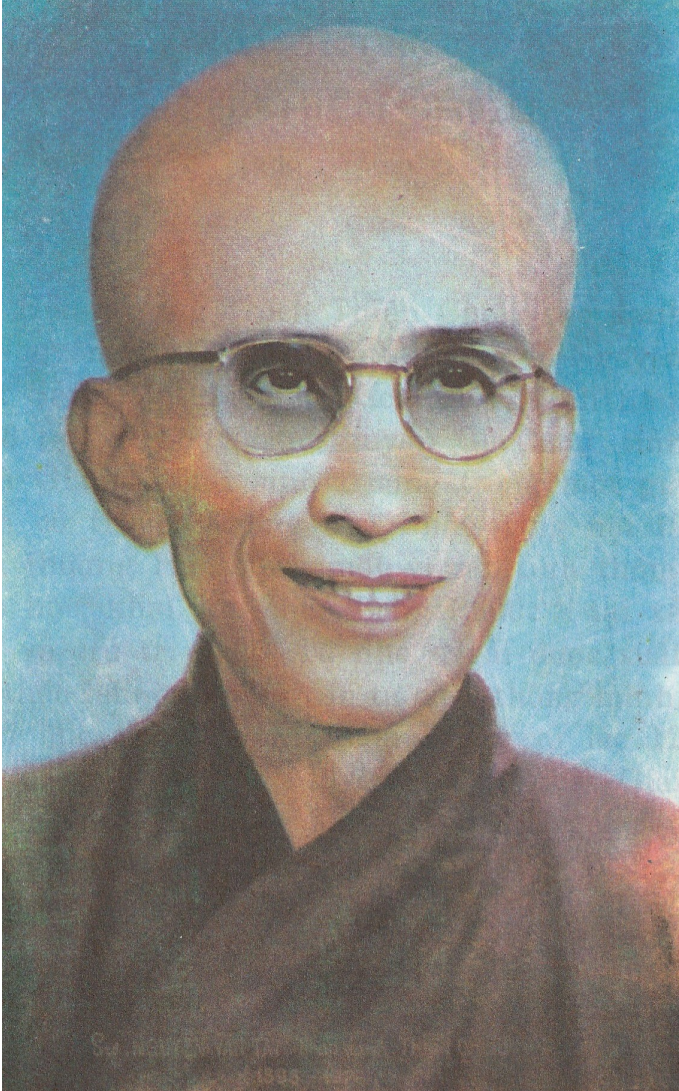
Thiên chúa, là Tiên tri, là Phật cũng vậy. Hãy tự chứng đi, hãy tự thể nghiệm lấy sự giải phóng và giải thoát. Tất cả các học thuyết, các chủ nghĩa, các lý tưởng chỉ là phương tiện giúp mình để đạt tới sự giải phóng và giải thoát mà thôi. Đừng vội chấp chặt lấy những phương tiện đó, để rồi quên mất cứu cánh giải phóng cuộc đời, giải thoát khổ đau”.

Tiếng nói của Hiện sinh hôm nay đã gặp tiếng nói của đạo Phật ở điểm con người phải tự thể nghiệm lấy chân lý. Thế nhưng hiện sinh đã không mở lối cho tâm tư tự giải thoát. Hiện sinh không chấp nhận vấn đề tương quan giữa vạn hữu, cố kéo dài tình trạng đau khổ của bản thân thêm mãi ra ngoài cuộc đời và vũ trụ. Thái độ đó chẳng qua chỉ là thái độ tiêu cực đề kháng nhất thời để chống lại các hệ thống tư tưởng hữu vi, chống lại các chế độ bất nhân mà thôi.

Đối với lịch sử phong trào hiện sinh có sứ mạng là đập nát tất cả các cái vỏ thành kiến, trút bỏ một lớp sơn nặng nề để rời chuyển mình sang giai đoạn mới. Hiện sinh đã đặt toàn thể thân phận con người trong một cảnh khổ tuyệt vọng, rồi đào bới tất cả những khả năng tự tạo của con người đã có, để bắt buộc đem ra thi hành, nhưng bất cứ cuộc ứng dụng nào cũng đưa tới kết luận là thảm bại. Tâm thức con người đang bị những đường roi hiện sinh quất xuống rất mạnh, bắt buộc tâm thức phải tự dao động, mà chỉ có sự dao động cùng tột của tâm thức thì tuệ giác của con người mới bừng dậy nổi. Ý thức con người không được quyền an nghỉ nữa. Phải vùng lên để tự thăng hóa. Đó là một thực trạng của thời đại./-

Sư Thiện Chiếu

Phúc Trung



Sư Thiện Chiếu
(1898-1974)

Sư Thiện Chiếu thế danh là Nguyễn Văn Giảng hay Nguyễn Văn Tài, sinh năm 1898 tại xã Vĩnh Hựu, huyện Gò Công Tây, tỉnh Tiền Giang. Từ nhỏ, Sư đã xuất gia tại chùa Linh Tuyên^[1]. Hòa thượng Huệ Tịnh là người làng Đồng Sơn, vốn là một nghĩa quân trung thành của Trương Định. Sau

cuộc khởi nghĩa của Trương Định thất bại, Hòa thượng bị giặc Pháp truy đuổi nên chạy về ngã ba Cả Chốt dựng chùa làm nơi chiêu mộ, nuôi dưỡng hiền tài cứu nước.

Thiện Chiếu tên đời là Nguyễn Văn Sáng, có lúc thì tên Nguyễn Văn Tài. Ông có bí danh là Xích Liên "bông sen đỏ". Ông sinh năm 1898 tại xã Vĩnh Hựu, huyện Gò Công Tây, tỉnh Tiền Giang.. Hồi tám tuổi ông đã được theo hầu ông nội, hồi đó là thiền sư Huệ Tịnh trú trì chùa Linh Tuyên ở xã Long Hựu, tỉnh Gò Công, là người làng Đồng Sơn, vốn là một nghĩa quân trung thành của Trương Định. Sau cuộc khởi nghĩa của Trương Định thất bại, thiền sư Huệ Tịnh bị giặc Pháp truy đuổi nên chạy về ngã ba Cả Chốt dựng chùa làm nơi chiêu mộ, nuôi dưỡng hiền tài cứu nước. Thiền sư Huệ Tịnh rất tinh thâm nho học. Thiện Chiếu học chữ Nho rất mau chóng và lúc 12 tuổi đã có thể "trùng tuyên" Sa Di Luật Giải một cách thông thạo. Từ năm 16 tuổi ông đã đọc được văn quan thoại, và tuy chỉ tự học, ông cũng đọc được sách Pháp dù ông nói tiếng Pháp không trôi chảy. Năm 21 tuổi ông lên Sài Gòn để tìm học thêm và đến năm 1926 về làm trú trì chùa Linh Sơn ở số 146 Douaumont Sài Gòn. Tại Sài Gòn ông được đọc nhiều tân thư của Trung Hoa và biết nhiều về những biến chuyển về chính trị và tôn giáo tại Trung Quốc. Ông được đọc Duy Vật Biện Chứng Pháp trong tân thư bạch thoại.

Tại đây, Sư mở lớp dạy học, thuyết giảng giáo lý Phật giáo, cổ súy phong trào đấu tranh giành độc lập dân tộc trong giới Tăng ni, Phật tử. Chính vì thế Sư bị chính quyền

thực dân Pháp trục xuất khỏi chùa Linh Sơn.

Năm 1926, Sư tham gia sáng lập Hội Nghiên cứu Phật học, Hội Chấn hưng Phật giáo Nam Kỳ, báo Tiên Hóa. Năm 1927, Sư ra Hà Nội liên lạc với chư tăng miền Bắc nhằm phối hợp hoạt động chấn hưng Phật giáo. Tại Hà Nội, Sư từng tiếp xúc với Nam Đồng Thư xã, Nguyễn Thái Học. Nhưng do nhiều trở ngại, cuộc vận động không thành.

Trở về Sài Gòn năm 1928, Ngài đã cộng tác với các Hòa Thượng Khánh Hòa, Từ Nhân, Chơn Huệ và Thiện Niệm thành lập Thích học đường và Phật học Thư xã tại chùa Linh Sơn. Năm 1929 Ngài hợp lực với Hòa thượng Khánh Hòa vận động Phật tử hữu tâm ở Trà Vinh gởi mua cho thư xã một bộ Tục Tạng kinh gồm 750 tập để tôn trí tại chùa Linh Sơn. Tại đây với tư cách là trú trì, Ngài mở khóa thuyết giảng giáo lý, kinh điển, truyền đạt tư tưởng đời mới Phật giáo, phát huy tinh thần yêu nước, độc lập dân tộc. Ngài mở trường dạy chữ Quốc ngữ, lập nhà in, viết sách báo. Ngày chủ nhật hàng tuần, Ngài hướng dẫn Phật tử nghi thức thực hành thờ cúng Phật đơn giản, nhưng vẫn tròn đầy niềm tin nơi chánh pháp.

Tư tưởng mới của Ngài, gắn liền đạo pháp với dân tộc đã không tránh khỏi sự theo dõi của mật thám Pháp. Chính quyền thực dân đã trục xuất Ngài, không cho trú trì chùa Linh Sơn nữa. Nhân duyên mới lại đến, Ngài có người bạn là cư sĩ Thuận Viên ở Hạnh Thông Tây - Gò Vấp lập một tịnh thất rộng rãi, mời Ngài về đây dạy Phật pháp và hướng dẫn phương pháp tu hành.

Thời gian này Hòa thượng Khánh Hòa có cho xuất bản tập san Phật học bằng Quốc ngữ lấy tên là Pháp Âm, số đầu ra ngày 13-08-1929. Nhận thấy nội dung tờ Pháp Âm

chưa có gì tiến bộ, Ngài vận động đề xuất bản tập san khác lấy tên là Phật Hóa Tân Thanh Niên, tòa soạn đặt tại chùa Chúc Thọ ở xóm Thuốc, quận Gò Vấp(2), nội dung tập san này hướng về tầng lớp cư sĩ trí thức và Tăng sĩ trẻ. Theo Ngài, Tăng Ni cần phải có trình độ Phật học (nội điển), xã hội học (ngoại điển) và thông suốt được Ngũ Minh. Có đủ kiến thức cơ bản như vậy mới đảm bảo được sứ mệnh hoàng pháp, mới hướng dẫn và lãnh đạo được quần chúng Phật tử.

Giới Phật tử cư sĩ và quần chúng khắp vùng Gia Định, Sài Gòn, Chợ Lớn đồng quy tụ về nghe pháp. Ngài mở khóa tranh biện về Phật học, viết sách, báo. Ngài thường tranh luận với các nhà Tây học trên báo chí, chẳng hạn như tờ Tân Phong.

Tại Hạnh Thông Tây, quận Gò Vấp, tỉnh Gia Định, Ngài thường sinh hoạt chính trị với các nhà cách mạng, như ông Lê Văn Trâm tự Bảy Chấm, các nhà tu yêu nước như Hòa thượng Đạo Thanh(3).

Uy tín của Ngài ngày càng lan rộng đến mọi tầng lớp nhân dân, từ bình dân đến trí thức. Các nhà lãnh đạo cách mạng ở địa phương đều quý kính. Chính trong thời gian này Ngài được kết nạp vào tổ chức cách mạng (1930). Địa bàn hoạt động của Ngài là Gò Vấp, Phú Nhuận, Hóc Môn, Bà Điểm, An Phú Đông v.v... Do đó Ngài lại bị chính quyền tỉnh Gia Định ra lệnh trục xuất khỏi địa phương này.

Ngài phải di tản về chùa Hưng Long ở ngã sáu Chợ Lớn. Tiếp tục sự nghiệp hoàng pháp lợi sanh, Ngài vẫn thuyết pháp, giảng kinh, viết sách báo. Tại đây Ngài đã cho xuất bản hai quyển “Phật học tổng yếu” và “Phật học vấn đáp”.

Sau bao ngày tháng vất vả, Ngài bị thọ bệnh, nằm liệt giường ba năm. Tuy nhiên tinh thần vẫn sáng suốt, Ngài vẫn tiếp tục viết sách, Ngài hoàn thành thêm một tác phẩm nữa là quyển “Tại sao tôi cảm ơn đạo Phật” và được nhà xuất bản Nam Cường ấn hành năm 1933. Các sách của Ngài rất được giới thanh niên, trí thức ưa thích, vì có những tư tưởng mới, hợp thời.

Nhận thấy các hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học, hội Lương Xuyên Phật Học các báo Pháp Âm, Từ Bi Âm, đều không đáp ứng chủ trương và tư tưởng của mình, Ngài ra đi tìm hướng khác. Nhưng đi tới đâu, Ngài cũng gặp những va chạm. Trở về uất chí lại bị mật thám Pháp theo dõi nên Ngài rời chùa Hưng Long trở về đời sống thường và hoạt động cho Cách mạng ở vùng Gò Vấp, Phú Nhuận. Đó là thời gian 1934-1935. Năm 1936, trở lại nếp sống tu hành Ngài xuống Rạch Giá gặp Hòa thượng Trí Thiên, trú trì chùa Tam Bảo(4). Ngài và Hòa thượng Trí Thiên đồng chí hướng khi cùng sinh hoạt trong hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học ở chùa Linh Sơn, nên chuyến đi này là để bàn việc thành lập một tổ chức Phật Giáo thật sự tiến bộ. Kết quả hội Phật Học Kiêm Tế ra đời ở Rạch Giá ngày 23-3-1937. Chùa Tam Bảo ở làng Vĩnh Thanh Vân được chọn làm trụ sở, Hòa thượng Trí Thiên làm Chánh tổng lý, riêng Ngài không giữ một chức vụ gì, chỉ làm việc phía sau, nhằm tránh sự đê ý của nhà cầm quyền thực dân. Đầu năm 1938 Hội xuất bản tạp chí Tiến Hóa. Ngài là cây bút đặc lực cho tờ báo. Những bài của Ngài viết đều được ký bút hiệu Xích Liên (Hoa Sen Đỏ).

Hội Phật Học Kiêm Tế chủ trương hành động phù hợp với trào lưu chính trị và Cách mạng đang sôi động khắp nơi vào thời điểm đó. Cho nên sau khi Hòa thượng Trí Thiên

tiếp xúc với các đồng chí của ông Võ Hoành, một chiến sĩ Đông Kinh Nghĩa Thực đang bị an trí tại Sa Đéc, thì chùa Tam Bảo thực sự trở thành một căn cứ Cách mạng. Năm 1939, tại đây đã bí mật tổ chức sản xuất vũ khí để đánh Pháp. Việc bị bại lộ, thiền sư Trí Thiên và nhiều vị bị bắt và bị đày ra Côn Đảo. Còn Ngài chạy thoát về Sài Gòn, ẩn trốn tại vùng Bà Điểm - Hóc Môn.

Năm 1940, Ngài tham gia vào phong trào Nam Kỳ Khởi Nghĩa tại Hóc Môn. Cuộc khởi nghĩa thất bại, Ngài lại phải trốn tránh. Nhưng đến năm 1942, Ngài bị thực dân Pháp bắt đày Côn Đảo. Ngài bị tra tấn đến bại xuội. Cách mạng tháng 8-1945 thành công, Ngài được đón về đất liền. Trở về Gò Công, Ngài giữ chức Phó chủ tịch Ủy Ban Hành Chánh Kháng Chiến tỉnh Gò Công. Năm 1947, Ngài vào chiến khu tham gia kháng chiến ở Quân khu 7. Năm 1948, Ngài về Quân khu 8 ở Đồng Tháp Mười và năm 1949, về Quân khu 9 làm việc ở Ban Tuyên Huấn Trung Ương Cục Miền Nam.

Sau hiệp định Genève năm 1954, Ngài tập kết ra Bắc. Năm 1956, Ngài được Chính phủ Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa cử làm chuyên gia qua Trung Quốc, phụ trách Trưởng Tiểu ban Phiên dịch của Nhà xuất bản Ngoại văn ở Bắc Kinh.

Năm 1961, Ngài trở về nước, làm chuyên viên khoa triết học của Ủy Ban Khoa Học Xã Hội Việt Nam ở Hà Nội. Năm 1965, Ngài về hưu. Năm 1970, Ngài thọ bệnh. Đến ngày 06/7/1974, Ngài viên tịch tại Hà Nội, thọ 76 tuổi đời, và được an táng tại nghĩa trang Văn Điển.

Theo thiền sư Hiền Chơn, một cao đệ của thiền sư Khánh Hòa cung cấp. Thiền sư Thiện Chiếu có ba người con. Người con

lớn là Nguyễn Văn Đức đã cùng cha đi tập kết ra Bắc năm 1954. Hai người còn lại ở với mẹ, một người làm y sĩ quân đội miền Nam và một người làm giáo sư Anh văn. Bà sương phụ vẫn sống tại Phú Nhuận, Gia Định.

Năm 1993, thể theo nguyện vọng của giới tăng ni, Phật tử và được sự chấp thuận của Nhà nước, Giáo hội Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh đã tiến hành việc di dời hài cốt của ông từ nghĩa trang Văn Điển, Hà Nội hỏa thiêu, rồi mang về tôn trí tại chùa Pháp Hoa ở quận Phú Nhuận, Tp. HCM

Tác phẩm:

- *Chân lý của Tiểu thừa và Đại thừa Phật giáo*
- *Tại sao tôi đã cảm ơn đạo Phật*
- *Phật học vấn đáp*
- *Phật hóa tân thanh niên*
- *Cải lương học Phật*
- *Phật học tổng- yếu*
- *Phật pháp là Phật pháp*

Dịch:

- *Kinh Lăng Nghiêm*
- *Kinh Pháp Cú*
- *Phật giáo vô thần luận* (của Thiền sư Thái Hư)
- *Họ đã chiến đấu vì Tổ quốc* (của M.Sholokhov)
- *Tiền tuyến* (kịch của A.E.Korneichuk)
- *Tính cách Nga* (truyện ngắn của A.Tolstoi)
- *Ông già* (truyện của V.Grossman)...

Sư Thiện Chiếu là một nhà sư dân thân vì Đạo pháp và Dân tộc, với đạo ông không thể gầy dựng được sự thống nhất Phật Giáo cho cả nước vào cuối thập niên 1930, với đời

ông theo cách mạng bị tù đầy, với gia đình không được rõ nhiều hơn. Có thể nói với Đạo pháp, Dân tộc và gia đình, ông đều có góp phần, nhưng không được nhiều thành công, phải chăng ông có chí lớn nhưng sinh bất phùng thời. Gọi là Sư do thiếu thời ông có đi tu, về sau theo cách mạng, ra đời lập gia đình, nói cho đúng ông không trọn tu, không là Hòa Thượng hay Tăng sĩ.

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

359

*Cỏ làm hại ruộng vườn,
Dục làm hại người đời.
Bỏ thí người ly dục,
Do vậy được quả lớn.*



Nhập định

Phổ Đồng

*nửa đêm mặt trời mọc
nở bừng ngậm hạt sương
đá lim dim nhập định
hoa quỳnh lay tỏa hương.*

12 QUY TẮC QUAN TRỌNG ĐỂ SỐNG NHƯ MỘT THIỀN SƯ

Leo Babauta - Chuyên Ngữ: Nguyễn Văn Tiến

(12 Essential Rules To Live More Like A Zen Monk - Leo Babauta)

Dựa theo ý của bài viết, NCN dịch 'Zen monk' là Thiền Sư (thay vì là nhà sư tu Thiền).

"Trong mỗi giây phút, chúng ta sẵn có nhiều cơ-hội hơn là chúng ta nhận biết." - Thích Nhất Hạnh

Tôi không phải là một Thiền Sư, và tôi cũng sẽ chẳng bao giờ muốn trở thành một Thiền Sư. Tuy nhiên, tôi tìm được nguồn cảm hứng tuyệt vời trong lối sống của họ: họ sống đơn giản, họ chú tâm và tỉnh thức trong mọi hoạt động, mỗi ngày họ sống bình an và thư giãn.

Có lẽ bạn cũng không muốn trở thành một Thiền Sư, tuy nhiên bạn có thể sống theo phong cách nhà Thiền, bằng cách tuân theo một số quy tắc đơn giản sau đây:

Tại sao chúng ta lại muốn sống như một Thiền Sư? Bởi vì ai trong chúng ta mà lại không cần ít-nhiều sự tập trung, sự yên tĩnh, và sự tỉnh thức trong cuộc sống, có phải thế không? Bởi vì qua hàng trăm năm, các Thiền Sư nguyện sống cả đời chú-tâm vào mọi công việc họ làm, để họ cống hiến và phục vụ người khác. Họ là tấm gương sáng cho chúng ta noi theo, tuy nhiên, ở đây chúng ta không bàn tới chuyện chúng ta có bao giờ luôn sống được, với các lý tưởng tốt đẹp này hay không.

Một trong những Thiền Sư mà tôi yêu thích là Thầy Thích Nhất Hạnh, Thầy đã đơn giản hóa các quy tắc, chỉ còn vài chữ như sau: "Mim cười, thờ và đi chậm". Chẳng có gì hơn thế nữa.

Tuy nhiên, đối với những người muốn có nhiều chi tiết hơn, tôi nghĩ đến việc chia sẻ các sự hiểu biết, và các trải nghiệm mà tôi đã có, khi tôi sống như một Thiền Sư. Tôi không phải là một Thiền Sư... Và, tôi cũng không phải là một Phật Tử theo Thiền Tông. Tuy nhiên, tôi tìm ra được một số nguyên tắc nhất định, mà có thể áp dụng cho bất cứ ai, không cần biết tôn giáo của họ, hoặc là tiêu chuẩn sống của họ như thế nào.

"Thiền không giúp cho chúng ta có các cảm-xúc mạnh mẽ, mà Thiền giúp cho chúng ta sự chú-tâm khi làm các công việc thường ngày." - Shunryu Suzuki

1) MỖI LÚC, HÃY CHỈ LÀM MỘT CÔNG-VIỆC THÔI.

Quy tắc này (và các quy tắc còn lại) đã trở nên quen thuộc đối với quý vị thường hay vào đọc trang mạng này của tôi (Zen Habits). Đây là một phần trong triết lý sống của tôi, và cũng là một phần trong cách sống của một Thiền Sư: hãy chỉ làm từng việc, và không làm nhiều-việc trong cùng một lúc. Khi chúng ta rót nước, chỉ rót nước. Khi chúng ta ăn, chỉ ăn. Khi chúng ta tắm, chỉ tắm. Không nên cố gắng làm thêm một vài công việc trong khi ăn, hoặc là trong khi tắm. Trong Thiền Tông có câu nói thông dụng như sau: "Khi chúng ta đi bộ, chỉ đi bộ. Khi chúng ta ăn, chỉ ăn."

2) HÃY LÀM VIỆC THÔNG THẢ, VÀ HÃY CHÚ TÂM KHI LÀM CÔNG VIỆC

NÀY.

Mỗi lúc chúng ta có thể làm một việc, nhưng chúng ta thường hay làm vội vàng. Thay vào đó, chúng ta nên làm việc thông thả, và chậm rãi. Hãy hành-động với sự chú tâm, không vội vã, và không mất trật tự. Điều này cần nhiều sự thực hành, nhưng sẽ giúp cho chúng ta tập trung hơn vào công việc đang làm.

3) HÃY NÊN HOÀN TẤT CÔNG VIỆC ĐANG LÀM, TRƯỚC KHI LÀM CÔNG VIỆC KẾ TIẾP.

Tâm chúng ta nên đặt hoàn toàn vào công việc đang làm. Không nên chuyển sang công việc kế tiếp, cho đến khi nào chúng ta hoàn tất công việc đang làm. Nếu vì lý do nào đó nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta, thì chúng ta hãy cố gắng thu xếp, và dọn dẹp công việc đang làm dở dang, trước khi làm công việc mới. Khi chúng ta chuẩn bị xong một miếng bánh mì kẹp (xăng-uych), chúng ta nên dọn dẹp các vật dụng chuẩn bị, lau dọn quây, và rửa bát đĩa dùng khi chuẩn bị, trước khi chúng ta ăn. Khi chúng ta hoàn tất một công việc làm, tâm chúng ta sẽ dễ dàng tập-trung hoàn-toàn vào công việc kế tiếp.

4) LÀM ÍT, NHƯNG HÃY LÀM MỘT CÁCH HOÀN THIỆN.

Một Thiền Sư không sống một cuộc đời lười biếng: ông thức dậy sớm, và một ngày của ông có đầy các công việc cần làm. Tuy nhiên, ông không-có một danh sách việc-làm không thể kể xiết - ông có một số công-việc chắc chắn sẽ làm vào ngày hôm nay, và ông sẽ không làm nhiều hơn thế. Nếu chúng ta làm ít, chúng ta có thể làm các việc này thông thả hơn, làm hoàn thiện hơn, và làm với sự tập trung hơn. Nếu danh sách việc

phải-làm quá nhiều, chúng ta sẽ làm gấp rút hết việc này sang việc khác, cho nên tâm chúng ta sẽ không có phút giây nào dừng lại, để suy nghĩ về những gì chúng ta đang làm.

5) HÃY THÊM-VÀO MỘT KHOẢNG THỜI-GIAN TRỐNG, GIỮA CÁC CÔNG VIỆC LÀM.

Liên quan đến quy tắc "Làm ít" ở trên, quy tắc này dùng để thu xếp lịch trình làm việc, để chúng ta luôn luôn có đủ thời gian để hoàn thành các nhiệm vụ. Đừng sắp các việc làm cận-kề nhau - thay vào đó, chúng ta hãy đặt các khoảng thời gian trống giữa các công việc. Điều này giúp cho chúng ta có một lịch trình thoải mái, vì khoảng thời gian trống trong lịch trình sẽ hữu-ích, cho công việc nào mà làm mất nhiều thời gian hơn là chúng ta dự định.

6) HÃY TẠO RA NGHI THỨC CHO CÁC CÔNG VIỆC LÀM.

Các Thiền Sư có nghi thức cho mọi điều họ làm, từ cách ăn uống, cho đến cách lau dọn, cho đến cách thiền định. Nghi thức tạo ra một cảm giác quan trọng - bởi vì phải có sự quan trọng đúng-mức mới có nhu-cầu viết ra các nghi thức, do đó chúng ta cần phải hoàn toàn chú-tâm để thực hành các nghi thức này một cách thông thả, và chính xác. Chúng ta không cần phải học các nghi thức của Thiền Tông - chúng ta có thể tự tạo ra quy tắc cho chính mình, như lúc chuẩn bị thức ăn, lúc ăn, lúc lau dọn, những-gì chúng ta nên làm trước-khi chúng ta bắt đầu làm việc, những-gì chúng ta nên làm sau-khi chúng ta thức dậy, và trước-khi chúng đi ngủ, và những-gì chúng ta nên làm trước-khi chúng ta tập thể dục. Chúng ta tạo nghi thức cho bất cứ điều gì chúng ta muốn, thật sự là như thế.

7) HÃY TẠO RA LỊCH TRÌNH GIỜ GIÁC CHO CÔNG VIỆC LÀM.

Các Thiền Sư dành các hoạt động nhất định, vào các thời điểm nhất định trong ngày. Thời điểm để tắm, thời điểm để làm việc, thời điểm để lau dọn, thời điểm để ăn. Điều này để đảm-bảo các việc làm sẽ được thực hiện thường xuyên. Chúng ta có thể chọn các thời điểm cho các hoạt động của chúng ta, cho dù đó là công việc làm, hoặc là lau dọn, hoặc là thể dục, hoặc là sự suy ngẫm trong yên lặng. Khi chúng ta cảm thấy có sự quan trọng đúng-mức để thực hiện thường xuyên, chúng ta hãy dành một thời điểm cho việc làm này.

8) HÃY DÀNH THỜI GIAN ĐỂ NGỒI THIỀN.

Trong cuộc sống của một Thiền Sư, ngồi thiền (zazen) là một trong những phần quan trọng nhất trong ngày của họ. Mỗi ngày, họ có một thời gian nhất định để ngồi thiền. Sự thực tập về thiền định thật-sự là việc học hỏi cách sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta có thể dành thời gian cho việc ngồi thiền, hoặc là làm những-gì tôi đang làm: tôi sử dụng việc chạy bộ để thực tập cách sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta có thể sử dụng bất kỳ hoạt động nào, miễn là chúng ta làm việc này thường xuyên, và thực tập như là cách sống trong giây phút hiện tại.

9) HÃY MỈM CƯỜI KHI PHỤC VỤ NGƯỜI KHÁC.

Thiền Sư dành một phần trong ngày của họ để phục vụ những người khác, cho dù đó là các nhà sư khác đang sống trong tu viện, hoặc là cho những người thế tục bên ngoài. Điều này dạy cho họ sự khiêm tốn, và đảm bảo rằng họ không sống ích kỷ, vì họ đã

dành thời gian để giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta là bố mẹ, hầu như chúng ta đã dành thời gian để phục vụ các thành viên khác trong gia đình, và đối với những người không-phải là bố mẹ, họ cũng đã làm các điều tương tự. Mỉm cười và tử tế với mọi người có lẽ là một cách tốt đẹp nhất để cải thiện cuộc sống của những người chung quanh chúng ta. Chúng ta cũng nên nghĩ đến việc tình nguyện làm các công tác từ thiện, để giúp đỡ người khác.

10) HÃY XEM SỰ LAU CHÙI VÀ VIỆC NẤU ĂN NHƯ LÀ SỰ THỰC TẬP VỀ THIỀN ĐỊNH.

Bên cạnh sự thiền tập nói trên, việc nấu ăn cùng sự lau chùi (và giặt giũ) là hai việc làm hạnh phúc, và có vị trí cao nhất trong ngày của một Thiền Sư. Các việc làm này dùng để thực-tập sự tỉnh thức, và cũng là các nghi-thức lớn để thực hiện mỗi ngày. Nếu việc nấu ăn cùng sự lau chùi có vẻ như là một việc làm nhằm chán, thì chúng ta hãy làm các công việc này dưới hình thức thiền định. Hãy đặt toàn-bộ tâm chúng ta vào các công việc này, hãy tập trung, hãy thực hiện và hãy hoàn tất các công việc này một cách thông thả. Điều này sẽ làm thay đổi tâm chúng ta trong suốt một ngày (và cũng giúp cho chúng ta có một căn nhà sạch sẽ hơn).

11) HÃY SUY NGHĨ VỀ NHỮNG GÌ CẦN -THIỆT TRONG CUỘC SỐNG.

Trong cuộc sống của một Thiền Sư, có rất ít điều họ làm mà không cần thiết. Họ không có một tủ đựng toàn giày dép, hoặc là không có một tủ chứa đầy những bộ quần áo hợp thời trang. Họ không có một tủ lạnh, và không có một tủ để đầy các thức ăn vặt. Họ không có các thiết-bị mới nhất, không có các xe hơi, không có các máy truyền hình, hoặc

là không có các máy nghe nhạc iPod. Họ mặc quần áo đơn giản, có nơi cư trú đơn giản, có các vật dụng trong nhà đơn giản, có các dụng cụ đồ nghề đơn giản, và họ ăn các thức ăn thật đơn giản (các bữa ăn chay thường có cơm, súp đậu hũ miso, rau, và cái loại dưa muối). Tôi không muốn nói là chúng ta sẽ sống y hệt như một Thiền Sư - vì, tôi chẳng bao giờ nghĩ như thế. Tuy nhiên, đây là một lời nhắc nhở cho chúng ta rằng, có rất nhiều điều không cần thiết trong cuộc sống của chúng ta, và thật là điều hữu ích khi chúng ta suy nghĩ về những gì chúng ta thật sự cần, (những gì chúng ta không cần, có quan trọng để-có hay không?)

12) HÃY SỐNG ĐƠN GIẢN.

Qua kết quả tất nhiên của quy tắc 11, cái gì chúng ta sống mà không cần, đó chính là cái không cần thiết. Và như thế, sống đơn giản có nghĩa là chúng ta loại bỏ đi những gì không cần thiết, và giữ lại những gì cần thiết. Mỗi người lựa chọn các điều cần-thiết khác biệt nhau. Đối với tôi, gia đình của tôi; những bài viết của tôi, các cuộc chạy bộ của tôi, và nhu-cầu đọc sách của tôi là các điều cần thiết. Đối với một số người khác, tập thể dục yoga và dành thời gian cho bạn bè thân thiết có thể là điều cần thiết. Còn đối với một số người khác, săn sóc cho người đau ốm (hoặc người mẹ cho con bú sữa mẹ), tham gia công việc tình-volunteer, đi nhà thờ, và thu-thập các truyện bằng tranh comic, là điều cần thiết. Chẳng có quy luật nào cho chúng ta biết điều gì cần-thiết cho chúng ta - tuy nhiên, chúng ta nên xem xét những gì quan trọng nhất trong đời chúng ta, rồi dọn dẹp và giữ chỗ cho những điều này, bằng cách loại bỏ đi những gì không cần thiết.

"Trước khi giác ngộ, chúng ta chẻ củi và gánh nước. Sau khi giác ngộ, chúng ta chẻ

củi và gánh nước." - Wu Li

Source-Nguồn: <http://zenhabits.net/12-essential-rules-to-live-more-like-a-zen-monk/>



Những Người Bệnh Tưởng

Thuở xưa, có một đoàn người lính giặc phải ẩn náu trong rừng sâu. Họ ăn uống ngủ nghỉ và làm việc hoàn toàn trong bóng tối. Nhiều năm trôi qua giặc tan đoàn người tản cư nọ được tin lục đục kéo ra khỏi hang.

Phản ứng đầu tiên của họ khi chạm phải ánh sáng của mặt trời là rú lên một tiếng đau đớn rồi nhắm tít mắt lại. Ai cũng yên trí là mình đã mù hẳn rồi, nên hè nhau đi tìm thầy lang chữa mắt. Lang y, lang tây, lang ta và lang bả đều được tìm đến, tùy theo số tiền túi, các nạn nhân người nào cũng rịt thuốc vào mắt và hết lòng hy vọng... thốc thốc chờ ngày được sáng mắt trở lại nhưng khổ nỗi lần nào cũng thế, mỗi lần giờ khấn bịch mắt, hé mắt nhìn, bệnh nhân người nào cũng rú lên và nhắm tít mắt lại...

Nhiều lần như thế xảy ra đoàn người đành sống trong bóng tối với cây gậy và chó dẫn đường, với một ít hy vọng le lói rằng một ngày đẹp trời nào đó, họ sẽ gặp một danh y mắt tay và tài ba như Hoa Đà, Biển Thước. Và họ sẽ phục hồi trở lại ánh sáng huyền diệu ngày xưa.

Cho đến một hôm, anh chàng Ba, một trong những người bệnh mắt nọ, tình cờ làm sút dải khăn bịt mắt trong một giấc ngủ say. Giữa đêm khuya Ba giật mình tỉnh giấc. Và dưới ánh trăng sáng êm dịu của con trăng hạ tuần, anh đưa mắt nhìn quanh. Thân quyền anh chợt nghe tiếng cười rộn rã nổi lên, niềm vui đột ngột khiến anh như người mê sáng. Ba đi

lay tỉnh từng người trong nhà dậy, khoa tay múa chân nói lấp bắp “tôi sáng mắt rồi... ồ không tội chưa từng mù bao giờ... chỉ tại dải khăn bịt mắt chết tiệt này thôi, tôi không mù. Từ đây tôi có thể đi bất cứ nơi nào... Tôi không cần đến chó, gậy và người dắt đường nữa...”

Mọi người nhìn anh vừa sững sờ vừa thương hại... tiếng cười của anh vang dội trong đêm khuya. Ba lái nhái nói hoài một câu xác định: “Tôi không mù! Tôi không mù! Chưa bao giờ bị mù.” Một người thân thấp một cây đèn dầu mang lại. Anh lấy tay che mắt cố nén sự đau đớn. Anh không thể quen với ánh sáng chói chang của ngọn đèn. Ba hơi thảng thốt, anh xoay lưng vào vách. Qua kẽ tay anh thấy ánh trắng vắn dịu dàng lung linh trên từng kẽ lá. Anh lấy lại được niềm tin: mình không mù, chỉ vì sống trong bóng tối quá lâu nên mắt không chịu nổi ánh sáng chói ấy thôi. Nếu làm quen dần với ánh sáng có cường độ từ yếu sang mạnh, anh sẽ nhìn được ánh sáng mặt trời, thế thôi!

Vài ngày sau Ba có thể sử dụng đôi mắt như bất cứ một con người nào. Khi đã lấy được niềm tin đầy đủ nơi nhãn quan của mình, Ba tức tốc chạy bay đến những người bạn cũ, những người đang tuyệt vọng vì đôi mắt của mình, quờ quạng trong bóng tối với chó, gậy và một ít hy vọng le lói về thứ thuốc mình đang chữa mắt. Ba đến gặp họ lấp bắp trình bày chuyện của mình... bạn bè của anh đua nhau phỏng vấn:

- Sao? Anh nói sao? Anh đã sáng mắt lại rồi à?

Ba đáp:

- Nói thế cũng chưa đúng, mắt tôi chưa từng bị mù, thì làm gì có hết mù hay sáng lại.

Người bạn cười khẩy:

- Thế... có nghĩa là bọn chúng tôi mới thật sự đui... còn anh thì vô sự đây phỏng?

- Không, tôi và các bạn hoàn toàn giống hệt nhau, chúng ta chỉ bị bệnh tưởng thôi!

- Thôi, chả nhẽ người ta bỏ bao nhiêu công của, thời giờ để chữa một chứng bệnh không có thật à!

- Xin nghe tôi! Các bạn hãy vứt hết thuốc men

đi... chịu khó làm quen với ánh sáng mờ nhạt... dần dần đến ánh sáng chói các bạn sẽ thấy sự thật. Đa số bạn bè của Ba không tin bỏ đi sau khi đã thốt nhiều lời mai mỉa!

- Chỉ có mình anh là khôn ngoan, còn bọn chúng tôi đều là lú lẫn cả có phải?

- Cái trứng muốn dạy khôn con gà... Vài người trẻ tuổi nghe anh đã bỏ gậy lẫn chó, liền bắt chước theo nhưng họ vẫn giữ nguyên dải khăn bịt mắt nên hậu quả là kẻ u đầu, người vỡ trán... và đều không tiếc lời nguyền rủa anh. Một số khác nghe lời anh gỡ khăn bịt mắt ra, nhưng ánh sáng chói chang làm cho họ vô cùng khôn khổ. Và cứ thế... không một ai có thiện cảm với Ba. Mọi người kết luận: “Tên Ba là một gã điên không nên thân cận với hẳn.”

Trước tình cảnh đó, Ba tức tối bỏ về, anh vừa đi vừa lẩm bẩm: “Đã thế thì đây đểch cần.”

Anh vừa giận vừa thương. Sau khi cặp mắt bình phục hẳn, anh thấy mình dường như mới chào đời, vừa góp mặt trên trái đất đầy màu sắc kỳ ảo này lần đầu. Lòng anh lúc nào cũng bùi ngùi nhớ đến những người bạn cũ của mình.

Cho đến một hôm, Ba nghĩ ra một diệu kế: anh thay hình đổi tiếng giả dạng làm một ông thầy lang lành nghề, nhờ người quảng cáo và tìm đến những người bạn cũ trong hình dạng mới ấy. Dùng một thứ thuốc vô hại, anh chữa bệnh cho bọn họ. Mỗi đêm anh đều bắt họ mở khăn bịt mắt ra nhỏ thuốc xong rồi đi ngủ.

Dần dần nhiều người đã có thể đi quờ quạng dưới ánh trăng dịu dàng mà không cần chó hay gậy.

Nhiều ngày trôi qua, Ba thay dần ánh trắng bằng ánh đèn giấy hồng êm dịu... Cho đến khi các bệnh nhân của anh đã có thể nhìn ánh đèn dầu thì Ba không cần tốn công thuyết phục nữa. Bạn bè anh đã lấy lại niềm tin... Chẳng bao lâu họ đều sáng mắt như xưa.

Tịnh độ nơi ấy bây giờ ở đây

ĐĐ.Thích Khế Định giảng

I. DẪN NHẬP

Hôm nay đầu năm hội đủ duyên lành, chúng tôi lại tiếp tục về đây chia sẻ chút ít giáo lý cùng tất cả quý vị. Bài pháp ngày hôm nay giống như một bài tâm sự trên bước đường tu học. Trước khi đi vào đề tài, tôi xin đưa ra vài vấn đề như sau.

Cách đây khoảng một tháng có một Phật tử đến nói với tôi rằng: “*Nếu như ngày xưa Đức Phật chỉ bày duy nhất một pháp môn thôi, ví dụ một là thiên, hai là tịnh, ba là mật...hoặc là Pháp Hoa tông, Luật tông, Thiên Thai tông, Hoa Nghiêm tông... thì giờ tốt biết mấy. Vì con thấy không chỉ ở Việt Nam mà ngay cả ở Nhật Bản, Trung Hoa hay tất cả các nước tu học theo tinh thần Phật giáo thì thường có những xung đột, dù không có gì là lớn lắm giữa các Phật tử theo các tông phái khác nhau*”. Tôi có trả lời rằng: “*Dù cho mình có trí tuệ đầy khắp tam thiên đại thiên thế giới như Ngài Xá Lợi Phất thì cũng không bằng Đức Phật. Đức Phật thấy suốt, biết hết nên Ngài mới tùy căn cơ của chúng sinh mà bày ra các phương tiện khác nhau*”. Quý vị thấy trong một gia đình có năm người con thì có phải năm đứa con đều là bác sĩ hết không? Cũng có người làm nghề này hoặc nghề khác chứ không giống nhau, hưởng chi tâm bệnh của chúng sinh rất nhiều, nếu không dùng nhiều pháp môn, không dùng nhiều phương pháp chữa trị thì chúng sinh không hết bệnh. Với phương tiện thiện xảo, Đức Phật đã đưa ra rất nhiều pháp môn. Khi Phật nhập Niết bàn,

chia ra hết thảy hai mươi bộ phái, trong đó có hai phái lớn: Thượng tọa bộ và Đại chúng bộ. Sau này qua Trung Hoa tiếp tục chia thêm mười tông phái nữa: Hoa Nghiêm tông, Luật tông, Pháp Tướng tông, Tịnh Độ tông, Mật tông, Thiên tông... Bởi vì chúng sanh trong cái cộng nghiệp với nhau còn có cái biệt nghiệp riêng. Chẳng hạn sinh ra là người Việt Nam thì đó là cộng nghiệp, nhưng trong cái cộng nghiệp đó lại có những biệt nghiệp riêng, như năm vừa rồi ở Hà Tĩnh, Quảng Nam, Đà Nẵng bị lũ lụt, nhưng ở Sóc Trăng lại không bị. Cộng nghiệp thì chung nhưng mỗi chúng sanh có những biệt nghiệp riêng. Tâm bệnh của chúng sinh cũng như thế. Nghe xong, Phật tử lại hỏi tiếp: “*Nhưng tại sao có vị Thiên sư nổi tiếng là Ngài Vĩnh Minh Diên Thọ, sau khi ngộ với ngài Pháp Nhãn thuộc tông Pháp Nhãn, lại xiển dương tông Tịnh Độ?*”.

Do những vấn đề trở trở đó, hôm nay chúng tôi xin chia sẻ và nêu ra cho quý vị thấy. Hiện giờ trên đất nước Việt Nam mình tuy rất nhiều tông, nhưng chủ yếu vẫn là ba tông chính: Thiên, Tịnh, Mật. Sau một thời gian nghiên cứu và tu tập thì chúng tôi thấy ba pháp đó thực chất vốn là một. Bởi vì sao? Vì trong tinh thần tu học của nhà Phật vừa có sự cũng lại vừa có lý. Có lúc Đức Phật nói về sự, có lúc Đức Phật nói về lý. Trong Tứ Liệu Giản, Thiên sư Vĩnh Minh Diên Thọ nói: “*Có Thiên, có Tịnh độ cũng như cọt mọc sừng, Không Thiên, không Tịnh Độ, giường đồng cùng cột sắt. Muôn kiếp và nghìn đời, không một người cứu giúp*”. Có nghĩa là nếu chúng ta tu Thiên lại thêm tu Tịnh độ nữa thì có sức mạnh giống như cọt

mọc thêm sùng. Nhưng trong Thiên tông lại có câu chuyện: Có vị tăng hỏi Thiên sư Triệu Châu: “Niệm Phật là sao?”. Đáp rằng: “Lão tăng niệm Phật một câu thì phải xúc miệng ba ngày”. Do câu nói này nên ngày nay, Phật tử thậm chí cả chư Tăng chưa nắm bắt được kỹ hay đem vấn đề này ra bàn cãi. Thực ra tại mình chưa hiểu chứ trong giờ phút đó, vì vị tăng này chấp chặt vào câu niệm Phật quá nên Thiên sư muốn nhổ đinh tháo chốt để cho ông tiến thêm một bước nữa.

Có một Phật tử kể rằng ngày xưa anh tu theo pháp môn Tịnh Độ rất đắc lực. Một hôm anh đến gặp Hòa thượng Vạn Đức, hỏi rằng: “Niệm Phật là gì?” Thấy anh đã chín muồi, Hòa thượng bèn nói một câu thật mạnh: “Niệm Phật là vọng tưởng”. Ngay tức khắc anh ngộ, bây giờ sống rất thanh thản và an ổn. Nhưng đó là với người tu đã có một thời gian công phu lâu thì Hòa thượng mới nói vậy, mục đích là đẩy hành giả đi sâu hơn nữa, chứ còn đối với những người sơ cơ, mới bước vào Đạo, nếu nói niệm Phật là vọng tưởng thì chắc họ bỏ niệm Phật luôn rồi lại tạo các ác pháp.

Ngài Ajahn Chah có kể lại rằng, một hôm có người hỏi Ngài: “Thưa Sư, Ngài Ajahn Chah là gì? Là vị nào?”. Thấy người này chưa hiểu nhiều về giáo pháp, nên Ngài chỉ vào mình và trả lời: “Thiên sư Ajahn Chah là tôi đây”. Một lần khác, một hành giả khác hỏi: “Thưa Sư, Thiên sư Ajahn Chah là ai?”. Nhìn biết người này công phu đã thuần thục, Ngài nói rằng: “Trên đời này chẳng có ai là Ajahn Chah cả”. Rồi có một lần, một cư sĩ người Mỹ đến hỏi Thiên sư Ajahn Chah: “Tại sao có lúc Ngài nói ngã, lại có lúc Ngài nói vô ngã, rồi có lúc Ngài nói thiện, lại có lúc nói phi thiện, rồi có lúc Ngài nói Phật, lại có lúc nói không có Phật?”. Thiên sư trả lời: “Vi như có một người đi trên bờ ruộng,

bị ngã sang bên trái thì lúc này phải làm gì? Phải nâng đỡ họ sang bên phải. Nếu người đó đi ngã sang bên phải thì phải nâng đỡ họ đi sang bên trái. Đó chỉ là phương tiện thiện xảo nhiếp hóa chúng sinh”.

Như vậy quý vị thấy, đối với người mới biết tu mà nghe nói trên đời này không có Thiên sư, không có Phật, Pháp, Tăng, không có thiên, không niệm Phật thì chắc chắn người ta sẽ tạo ác pháp mà đọa địa ngục. Còn người tu lâu năm, thuần thục rồi, muốn nhổ được cái gốc đó thì các Ngài lại dùng cách để đẩy người đó tự vươn lên.

Cho nên trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy:

*Ta đêm ấy thành đạo
Đến đêm ấy Niết Bàn
Ở trong khoảng giữa này
Ta trọn không có nói
Duyên tự đắc pháp trụ
Nên ta nói thế ấy
Phật kia cùng với ta
Thầy không có sai biệt.*

Trong suốt 49 ngày đêm tọa thiền, Đức Phật ngộ nhập tri kiến Phật, thấy rất rõ ràng pháp này không có lời nói, không có văn tự. Mà chúng sanh thì quá nhiều tham dục, nếu nói pháp này, ai sẽ tin? Đức Phật do dự, định nhập vào cõi Vô dư Niết bàn, không giáo hóa chúng sinh. Lúc này Phạm thiên ba lần thưa thỉnh xin Đức Phật dùng phương tiện thiện xảo giáo hóa chúng sinh. Chúng sanh tuy còn mê muội nhưng trong sự mê muội đó vẫn có hạt giống tri kiến Phật, do đó Đức Phật mới phương tiện nói ra ba thừa, mười hai phân giáo, hay nói khác hơn là lập ra nhiều tông phái chủ yếu là để nhổ gốc si ái của chúng sinh. Quý vị thấy bên Thiên, bên Tịnh, bên Mật, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa..., tất cả các pháp môn, ai là thủy tổ? Đều là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Chẳng hạn một ngọn núi trên đó có một ngôi chùa. Có ba đường để đi đến ngôi chùa đó: đường phía Đông, đường phía Tây và đường phía Nam. Người ở hướng đông thì đi đường phía đông, người ở hướng tây thì đi đường phía tây, người ở hướng nam thì đi đường phía nam. Dù đi đường nào nhưng cuối cùng ba người đều gặp nhau ở ngôi chùa, bởi vì mục đích chung của chúng ta khi tu là khiến tâm bình, trí sáng để đạt tới chỗ cứu kính viên mãn đó.

Cho nên ngày hôm nay, chúng tôi muốn chia sẻ cùng quý vị đề tài “**Tịnh độ - Nơi ấy, bây giờ và ở đây**”, cốt là nêu lên lý Tịnh độ để quý vị nhận thấy bên cạnh cái sự mà Đức Phật dạy còn có một cái lý uyên áo ẩn sâu trong đó, để từ đó quý vị nhảy vọt và đi thẳng vào miền Cực lạc của Đức Phật. Sau khi nắm bắt được rồi, nếu ai có duyên tu Thiền thì cứ mạnh dạn tu, nếu ai có duyên tu Tịnh Độ thì cũng cứ mạnh dạn tu. Tất cả đều đúng hết, không có sai.

II. MỖI BƯỚC ĐI LÀ VÀO CÕI TỊNH

Chữ “**Tịnh**”, là tiếng Hán, Việt dịch ra là không có sự ô nhiễm của tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, tật đố, ghen ghét, nếu còn các tâm đó thì không gọi là tịnh nữa. Chữ “**Độ**” nghĩa là cõi, mà cõi đó nếu còn những ngọn lửa tham dục, lửa hận thù, lửa si mê, lửa ảo vọng thì không phải là cõi Tịnh. Có nghĩa là nếu mười phương cõi Phật còn có những thứ lửa đó thì không gọi là cõi Tịnh nữa. Rõ ràng như vậy.

Trong Thiền thoại có kể, Thiền sư Bạch Ẩn giáo hóa đồ chúng rất nhiều, Ngài cũng dùng nhiều phương tiện thiện xảo để nhiếp phục chúng sinh. Một hôm có anh cư sĩ cũng thân tín với Thiền sư đến thiền viện với vẻ mặt rất buồn. Thiền sư hỏi nguyên nhân, anh mới đáp rằng: “*Con có một người cha, con cũng rất muốn cha ngày ngày niệm Phật, tụng*

kinh, sám hối, tu tập và làm các việc thiện pháp. Con nói với cha rằng, cha cũng lớn tuổi rồi, hãy nên tụng kinh, niệm Phật đi thôi, còn đợi đến lúc nào nữa. Nhưng cha con lại bảo rằng: ‘Nếu ta niệm Phật một câu mà vãng ra một đồng tiền thì ta niệm, còn nếu không thì ta niệm làm gì?’ . Thế nên con rất buồn”. Thiền sư Bạch Ẩn bảo anh về nói với cha, cứ một câu niệm Phật thì thầy trả một đồng, mười câu trả mười đồng. Ông cha nghe nói vậy thì chịu niệm Phật. Ngày đầu tiên chưa thuần thục, ông chỉ niệm được một hai trăm câu. Trước cửa nhà ông bán hàng tạp hóa. Một hôm ông suy nghĩ rằng: “*Xưa nay mình có từng niệm Phật đâu mà hôm nay ngồi ở đây niệm Phật, thế nào cũng có khách hàng đến hỏi thăm. Nói dối thì kỳ quá, còn nếu để họ biết mỗi một câu niệm Phật, mình lại được Thiền sư trả cho một đồng, họ tìm đến Thiền sư xin niệm Phật, chẳng phải là mình mất mới làm ăn sao”*. Nghĩ vậy, ông lên tầng lầu thứ ba, đóng cửa kín như nhập thất, không cho người nhà con cái quấy rầy để yên tĩnh niệm Phật. Từ đó về sau ông chuyên tâm niệm Phật. Trong chùa có bao nhiêu tiền, Thiền sư Bạch Ẩn đều dùng để trả ông hết, có khi phải bán cả lư hương, bình bông... Một hôm ông đang ngồi lần xâu chuỗi, tự dưng xâu chuỗi bị rơi xuống, ông cũng ngồi im luôn. Ông ngồi như vậy từ sáng đến tối, không ăn không uống. Sáng hôm sau, người con trai lên trình với Thiền sư Bạch Ẩn. Khi Thiền sư đến thấy ông vẫn đang tiếp tục ngồi, khuôn mặt hồng hào, thanh thoi, an ổn, Thiền sư nói: “*Cha con đạt đến chỗ chánh định rồi”*. Vậy tại sao đạt đến chỗ chánh định? Niệm đến chỗ không còn niệm nữa, nghĩa là vô niệm, mà vô niệm đồng với chỗ Lục Tổ dạy: “*Vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm gốc*”.

Tôi xin khẳng định đến giai đoạn rốt ráo thì Thiền và Tịnh là một. Khi mình ra đường, đạp phải cây gai, đã trót dính vào chân rồi,

muôn nhờ bỏ nó, ta phải làm gì? Ngày xưa chưa có kim, phải dùng một cây gai khác để lể cây gai này ra. Nhưng khi nhổ bỏ ra được rồi, có ai lại khờ dại lấy cây gai đang lể kia đâm lại không? Không, đúng không? Cho nên khi ông cha buông câu niệm Phật rồi thì đèn chổi vô niệm, mà vô niệm chính là tông. Như vậy tông chỉ giữa Thiền và Tịnh gặp nhau.

Trở lại câu chuyện trên, sau khi ông cha xả ra, không ngồi nữa, Thiền sư Bạch Ẩn lại nói rằng: “Giờ ông đã đạt đến chỗ chánh định rồi, tôi sẽ trả cho ông một trăm ngàn tiền vàng”. Lúc này ông già mới nói rằng: “Cho dù thầy trả cho con hết cả thế giới này, con cũng không cần. Ngày xưa con không hiểu, con xin sám hối thầy. Con có bao nhiêu tiền ngày trước lấy của thầy, con xin trả lại hết, con không cần nữa. Cuộc đời con hôm nay chỉ có đi trên con đường lộ trình giải thoát tâm linh thôi”. Đó cũng chính là tinh thần của nhà Thiền “trước dùng dục cầu dốt, sau dùng trí mà nhổ”. Cũng có nghĩa là trước dùng tiền để trả cho câu niệm Phật, nhưng sau khi đạt đến chỗ chánh định viên mãn rồi thì tức khắc bao nhiêu sự việc trong cuộc đời này đều nhàm chán hết, cho nên mới thăng lên chỗ trung tâm giác ngộ hoàn toàn. Nghĩa là quý vị phải một phen mạnh dạn buông xả mới đến thẳng được đất Phật, cho dù có tu pháp môn nào cũng vậy.

Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật khẳng định, một người mượn thuyền chèo qua sông nhưng khi đến bờ kia rồi thì phải bỏ thuyền lại. Có ai còn vác thuyền theo không? Giáo pháp của Đức Phật cũng như vậy, như ngón tay chỉ mặt trăng, như chiếc bè qua sông, “pháp còn phải bỏ, hà huống phi pháp”, còn chủ đích của chúng ta là thâm nhập vào pháp tạng, chứng nghiệm vào con đường tâm linh.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ có ghi lại: Trong một khu rừng lớn, Đức Phật bứt một nắm lá

rồi hỏi đại chúng:

- *Này các Tỳ kheo, các ông xem nắm lá trong tay ta nhiều hay lá trong rừng nhiều?*
- *Bạch Đức Thế Tôn, lá trong rừng nhiều hơn lá trong nắm tay Đức Thế Tôn.*
- *Cũng như thế, cái ta nói cho các ông giống như lá trong nắm tay, còn cái ta chứng nghiệm được thì giống như lá trong rừng.*

Cũng vậy, ba Tạng Kinh điển, những pháp môn mà chư Phật, chư Tổ, các Thiền sư đưa ra giống như lá nắm trong tay. Nếu quý vị muốn thâm nhập vào biển pháp tạng mà Đức Phật chưa từng nói ra thì phải ngay nơi tự thân mình mà chứng nghiệm chứ không phải ở đâu khác, mà muốn chứng nghiệm được thì quý vị phải một phen buông xả.

Thiền sư Bạch Ẩn sau khi thâm nhập vào chỗ này, Ngài nói một bài kệ:

*Trong động Tất bát la
Không có bài kinh này
Đồng thọ không lời dịch
A Nan chưa từng nghe.*

Sau khi Phật nhập Niết bàn, Tổ Ca Diếp vân tập 500 vị A la hán vào trong động Tất bát la để kiết tập ba tạng kinh, luật, luận, nhưng trong đó không có bài kinh này. Đồng thọ tức là Ngài Cưu Ma La Thập cũng không có lời mà dịch, dịch sao được kinh này? Mà Ngài A Nan cũng chưa từng nghe qua bộ kinh này. Quý vị thử nghĩ xem bộ kinh này là bộ kinh gì? Chính là bộ kinh sống của quý vị. Muốn có bộ kinh sống này, quý vị phải một phen mạnh dạn buông xả, dân thân vào con đường này. Chỉ khi nào buông xả hoàn toàn thì quý vị mới nhảy vào chỗ Tịnh độ, mới tới miền cực lạc của Đức Phật A Di Đà được. Tôi xin khẳng định như vậy.

Có câu chuyện về một vị Lạt ma Tây tạng có

thể dùng thần thông giúp một người tịch ngay tại chỗ, thần thức bay về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Sau khi giảng pháp xong, Ngài hỏi đại chúng ai muốn lên cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà thì tất cả mọi người đều muốn. Nhưng đến lúc hỏi cụ thể từng người thì người bạn nhà chưa cất, người thì con gái chưa gả chồng, hoặc người thì tiền ngân hàng chưa lấy ra... ai cũng bận việc này việc nọ, không có ai đi được. Chỉ duy nhất có một đứa nhỏ là đi được, vì cha mẹ nó đã chết, căn nhà lại vừa bị cháy. Vậy câu chuyện này nói lên điều gì? Đó chính là tinh thần buông xả, không chấp trước chứ không phải là buông xả theo kiểu quý vị về nhà bán nhà cửa, không lo làm ăn gì. Buông xả theo tinh thần của nhà Thiền là từ khước mọi tham đắm, dục nhiễm nhưng không từ khước cuộc sống này. Vẫn làm ăn, vẫn cho con ăn học, vẫn tu tập, vẫn chuyên hóa, nhưng qua cảnh giới nào chúng ta cũng đều suốt qua hết, không trụ. Đó là đạt đến chỗ “lý sự viên dung”. Người hành giả đã thấy được chỗ đó rồi tự nhiên rất an ổn. Nếu mình tin chắc pháp mình tu thì “mặc ai biếm mặc ai dèm, lây lửa đốt trời nhọc xác thêm”, có nghĩa là ai bàn cãi gì thì bàn cãi, mình đừng tham gia vào, cứ tu thôi. Ví dụ mình niệm Phật thì một lòng niệm Phật, mình tu thiền thì một lòng tu thiền... đừng thấy người ta chê bai pháp này mình lại chê theo, vì mình chưa thâm nhập được chứ những vị thầy lớn có nhiều năm công phu tu tập rồi tự nhiên rất thông cảm với nhau, giữa Thiền, Tịnh, Mật đều thông cảm hết.

Quý vị nhớ khi Đức Phật A Di Đà đứng tiếp độ chúng sinh, Ngài giơ tay phải hay tay trái? Tay phải, đúng không? Biểu tượng bên tay trái là “nghịch chiều sanh tử”, còn bên tay phải là “thuận chiều Niết bàn”. Lý này rất sâu. Biểu tượng Ngài đưa ra là Ngài sẵn sàng cứu vớt chúng sinh, nghĩa là nếu chúng sanh nêu năm được tay Ngài rồi thì tức là

thuận chiều với Niết bàn, nghĩa là trở về với miền sâu thẳm trong tâm thức của mình chứ không có gì lạ hết.

Thiền sư Vĩnh Minh, tổ thứ sáu của tông Tịnh độ dạy: “*Nếu tâm thanh tịnh thì hóa sanh nơi cõi tịnh, đài hương cây báu. Nếu tâm cấu nhiễm thì bầm thọ thân hình nơi cõi nhơ uế, hầm hổ, gò nông, đó là quả cân xứng nhau, có thể cảm nên tầng thượng duyên. Vì vậy rời tự tâm không có lý thể nào khác*”. Nếu tâm thanh tịnh thì khi nhắm mắt tức khắc biến hiện ra những cõi tịnh, đài hương cây báu. Còn nếu tâm cấu nhiễm, nhơ uế thì hiện về nơi hầm hổ, gò nông. Đó gọi là nghiệp cảm duyên khởi tương ưng hình thành nên các pháp, mà hình thành nên các pháp là do tâm của chúng sinh biến hiện nên.

Tôi xin hỏi quý vị, trong Kinh A Di Đà, Đức Thế Tôn nói pháp cho ai? Cho Tôn giả Xá Lợi Phất đúng không? Nhưng tại sao Đức Phật không nói cho Ngài Mục Kiền Liên, Ngài Đại Ca Diếp, Ngài Phú Lô Na, Ngài A Nan ... mà lại nói cho Ngài Xá Lợi Phất? Quý vị khi xem kinh, đọc sách, lúc nào mình cũng phải đặt dấu hỏi để cho trí mình sáng chứ không phải kinh nói sao mình nghe vậy. Tôn giả Xá Lợi Phất là Đệ nhất trí huệ, là nguyên soái chánh pháp, là bậc thượng thủ trong giáo đoàn của Đức Phật ngày xưa. Ở đây tiêu biểu rằng Đạo Phật không phải là mê tín dị đoan mà chính là đạo của trí tuệ. Chỉ bậc có trí tuệ mới nhận và tin được pháp môn Tịnh độ, chứ không phải như nhiều người cho rằng Tịnh độ là dành cho những người căn cơ thấp kém.

Chúng ta nhớ trong Kinh A Di Đà, Đức Phật dạy nêu sanh về cõi Cực Lạc thì nghe ai nói pháp? Nghe nước, chim, cây, rừng... thấy đều niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Đặt tiếp một dấu hỏi: tại sao Đức Phật nói khi chúng ta lên cõi Cực lạc không nói “thấy”

mà chỉ “nghe”? Ở đây Đức Phật nhằm chỉ cái gì? Trong Kinh Lăng Nghiêm, có 25 vị thánh bày ra các pháp môn nhưng chỉ có pháp môn “phản văn văn tự tánh” của Bồ Tát Quán Thế Âm là duy nhất trong cõi Ta Bà này. Mắt chỉ có thể nhìn trước, nhìn xung quanh nhưng không thể nhìn ra phía sau nên chỉ có 800 công đức. Còn lỗ tai có thể nghe tứ phía nên được 1200 công đức. Từ đó quý vị thấy, muốn đặt chân vào cõi Tịnh độ phải “phản văn văn tự tánh”, nghe mà không chạy theo tiếng. Chẳng hạn như ai đó chửi mình, mình nghe hết nhưng không chạy theo tiếng thì sẽ không phiền não, tức là nghe mà không trụ vào cái nghe đó. Bởi vì sao? Phật là giác, Pháp là chánh, Tăng là tịnh. Chỉ cái điểm đó để chúng ta thấy mỗi pháp môn chỉ bày về một lý thể tuyệt đối mà mỗi hành giả phải tự mình dẫn thân vào con đường này. Quý vị đều hiểu sự rồi cho nên ngày hôm nay chúng tôi muốn nêu lên cho quý vị hiểu rõ cái lý tuyệt đối đó, bởi vì pháp môn này sâu thẳm, vi diệu, nếu chúng ta không có niềm tin lớn, kiên định tu tập để chuyên hóa nội tâm thì cũng chưa đặt chân vào cõi Phật đó được.

(Còn tiếp theo)



Một Bước Đường

Tác giả: Tuệ Sỹ

*Một bước đường thôi nhưng núi cao
Trời ơi, mây trắng đọng phương nào.*

*Đò ngang neo bến đầy sương sớm;
Cạn hết ân tình nước lạnh sao?*

*Một bước đường xa, xa biển khơi
Mây trùng sương mỏng nhuộm tơ trời.
Thuyền chưa ra bến bình minh đỏ,
Nhưng mấy nghìn năm tống biệt rồi.*

*Cho hết đêm hè trong bóng ma;
Tàn thu khói mộng trắng Ngân hà
Trời không ngưng gió chờ sương đọng,
Nhưng mấy nghìn sau ố nhạt nhòa.*

*Cho hết mùa thu biệt lữ hành
Rừng thu mưa máu dạt lều tranh
Ta so phấn nhụy trên màu úa,
Trên phím dương cầm, hay máu xanh?*



Hương Ngày Cũ

Tác giả: Tuệ Sỹ

*Màu nắng xé ôi màu hương tóc cũ
Chiều chơ vơ chiều dạt mây hôn tôi
Trời viễn mộng đoạ đầy đi mây thươ
Mộng kiêu hùng hay muối mặn giữa trùng
khời*

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