

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 312, NĂM THỨ 25

THÁNG 7-2020



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

<i>Nhân tâm bất an</i>	BBT	3
<i>Bài 2: Giai đoạn tập trung trong phép...</i>	Hoang Phong CN	4
<i>Pháp Cú 364</i>	HT. Thích Minh Châu dịch	7
<i>Cảm niệm ân sư</i>	HT. Thích Tuệ Sỹ	8
<i>Thơ: Đá tac</i>	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	11
<i>Hư Hư Lục: Thân giáo</i>	Thích Nữ Như Thủy	11
<i>Người góp công trong việc phục ...</i>	Th. Nữ Thanh Nghiêm	12
<i>Khái niệm Pháp (Dharma) trong Phật Giáo</i>	Đặng Nguyên	18
<i>Thiền đình và tăng Huyết áp</i>	Đỗ Quốc Hùng	25
<i>Thơ: Trên đỉnh tịch nhiên</i>	Tâm Nhiên	31

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có

bài đăng trong

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Nhân Tâm bất an

Chân lý cuộc đời như lời Phật dạy gồm có Sinh, lão, bệnh, tử. Do đó con người ta chết là thường theo đúng quy luật, nhưng đại dịch Covid-19 xảy ra lây lan nhanh chóng trên 217 quốc gia và vùng lãnh thổ trong 247 quốc gia và vùng lãnh thổ được Liên Hiệp Quốc công nhận.

Tính đến ngày 23 tháng 6 năm 2020, tổng cộng 9.079.452 ca nhiễm được xác nhận trên toàn cầu với 4.094.388 người được chữa khỏi bệnh và 471.754 trường hợp tử vong ở 213 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong đó có năm tàu du lịch. Hiện Mỹ là quốc gia có số người nhiễm cao nhất thế giới với hơn 2.500.000 người nhiễm và cũng là quốc gia có số người tử vong cao nhất với hơn 120.000 người chết. Đứng thứ 2 thế giới là Brasil với hơn 1.000.000 người nhiễm và hơn 50.000 người tử vong.

Các nước hay vùng có tỷ lệ ca nhiễm trên quy mô dân số cao nhất: 1. Qatar, 2. San Marino, 3. Vatican, 4. Bahrain, 5. Chile, 6. Andorra, 7. Kuwait, 8. Mayotte, 9. Peru, 10. Singapore, 11. Mỹ, 12. Guiana thuộc Pháp...và thấp nhất: 213. Papua New Guinea, 212. Lesotho, 211. Lào, 210. Việt Nam, 209. Angola, 208. Myanmar, 207. Campuchia, 206. Burundi, 205. Tanzania,... cập nhật ngày 19-6-2020

Các nước hay vùng có tỷ lệ chết vì dịch trên quy mô dân số cao nhất: 1. San Marino, 2. Bỉ, 3. Andorra, 4. Anh, 5. Tây Ban Nha, 6. Ý, 7. Thụy Điển, 8. Pháp, 9. Mỹ, 10. Hà Lan,... cập nhật ngày 19-6-2020.

Sự lây lan nhanh chóng, tràn lan gần khắp hoàn cầu, làm cho dân chúng các nơi sợ hãi. Đó là nhân tâm bất an.

Người Phật tử tin theo lời Phật dạy, mọi người đều có nghiệp, có cộng nghiệp và biệt nghiệp. Sống ở Việt Nam hay Mỹ, Pháp ... đều bị nhiễm bệnh Covid-19 đó là cộng nghiệp, nhưng có người bị, có người không đó là biệt nghiệp. Là Phật tử, chúng ta luôn giữ cho tâm được an nhiên. Hàng ngày cầu nguyện cho gia đình mình và cho mọi người trên thế giới được an lành, nhà nhà được an vui hạnh phúc.

Nhất là cầu nguyện cho dịch bệnh chóng qua mau, để mọi người được an vui hưởng thái bình an lạc.

Nam Mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật

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 PHẬT HỌC số 302)

Bài 2

Giai đoạn tập trung trong phép thiền định

Sự tập trung (tức là giai đoạn thứ nhất trong phép thiền định còn gọi là phép "chú tâm" hay giai đoạn "chú tâm", chẳng hạn như "chú tâm" vào hơi thở giúp tâm thức không bị xao lãng) gồm có hai khía cạnh khác nhau: khía cạnh thứ nhất là sự gom tu (tập trung) sự chú tâm (focalisation) (dồn tất cả sự chú tâm của mình hướng vào một đối tượng duy nhất nào đó), khía cạnh thứ hai là sự hợp nhất (unification) các nguồn năng lực [bên trong chính mình]. Vì thế người ta có thể bảo rằng sự tập trung là một sự kết hợp trên bình diện "mặt phẳng" nhưng đồng thời cũng hướng lên phía trên, tức là theo chiều "thăng đứng". Sự kết hợp theo mặt phẳng có nghĩa là sự kết hợp của tri thức bình dị (bình thường hay thường nhật của mình) hướng vào chính nó, tức là vào cấp bậc (hay thể dạng) bình thường của nó (chẳng hạn như chú tâm vào công việc mà mình đang làm hay một sự vật nào đó trong cuộc sống thường nhật của mình), trong khi đó thì sự kết hợp theo chiều thăng đứng là sự hợp nhất giữa "tri-thức-hiểu-biết" (conscious, aware/conscient/tức là thể dạng tri thức giúp mình nhận biết, Ý thức, hay nhận thức, tức là "thể dạng nổi" của tâm thức thường tình hay thường nhật của mình) và "vô thức" (unconscious/inconscient) (tức là "vô thức" hay thể dạng tâm thức cất chứa những gì rơi ra bên ngoài tri-thức-nhận-biết của mình, chẳng hạn như một vết thương tâm thần, một sự tiếc nuối nào đó mằm thật sâu bên trong tâm thức mình mà mình không hề hay biết). Sự kết hợp theo chiều thăng đứng đó là một quá trình giải thoát các năng lực bị bế tắc trong cơ thể và cũng là cách tận dụng các năng lực phát sinh từ tâm thần (psyche) càng

lúc càng sâu xa hơn (tóm lại sự chú tâm gồm có hai khía cạnh: trước hết là tập trung sự chú tâm - trên phương diện hiểu biết và Ý thức - hướng vào một đối tượng nào đó để giúp nó tìm thấy một sự thăng bằng và vững chắc trên bình diện "mặt phẳng"; khía cạnh thứ hai là sự tập trung theo chiều "thăng đứng", đó là cách khơi động trở lại những gì nằm thật sâu trong tiềm thức mình để kết hợp với phần tri-thức-nhận-biết của mình, hầu hợp nhất con người của mình và tận dụng trọn vẹn tất cả các nguồn năng lực tiềm tàng trong con người mình, trong tiềm thức mình và cả trong phần tri-thức-nhận-biết của mình. Bởi vì khi nào tiềm thức vẫn còn cất chứa các xúc cảm ức chế bên trong nó thì sự chú tâm của mình - duy nhất chỉ dựa vào phần tri-thức-nhận-biết - sẽ phiến diện. Chỉ khi nào hợp nhất được tiềm-thức và tri-thức-nhận-biết hầu tận dụng các nguồn năng lực của cả hai thể dạng tâm thức đó, thì sự chú tâm của mình mới đủ sức giúp mình chuyển sang giai đoạn thứ hai của phép hành thiền là sự "lắng sâu").

Sự hợp nhất theo mặt phẳng là những gì mà người ta gọi là sự chú tâm và sự kết hợp. Chữ "kết-hợp" (assemblage/rassemblement) nói lên thật đầy đủ Ý nghĩa của nó, tức là một sự hòa nhập hay hội nhập, nói lên một sự góp nhặt tất cả những gì bị phân tán. Vậy những gì bị phân tán? Chính là cái tôi (seff/soi/cái ngã) bị phân tán, cái tôi đó là cái tôi nhận biết (conscious-self/cái tôi nhận thức hay Ý thức, tức là "cái tôi" mà chúng ta "tưởng tượng" ra nó, "cảm nhận" được nó và "hình dung" được nó bên trong tâm thức mình, và đó cũng là cái tôi giúp chúng ta hiểu biết và nhận thức) - hay ít nhất thì cũng là một cái gì đó mà người ta gọi là cái tôi nhận biết (hay cái tôi Ý thức). Chúng ta bị phân tách ra thành thật nhiều cái tôi hay thật nhiều thành phần của cái tôi - mỗi cái tôi hay mỗi thành phần của cái tôi đó đều có những mối quan tâm riêng và những sự thèm khát riêng của nó, v.v. Mỗi cái tôi bung ra một hướng. Lúc thì cái

tôi này thắng, lúc thì cái tôi kia thắng (*chẳng hạn vào một lúc nào đó hiện ra một cái tôi này đối lốt một sự thèm khát hoặc chủ tâm làm một điều gì đó không tốt, thế nhưng trong khi đó thì lại có một cái tôi khác "đạo đức" hơn, không cho phép nó làm như vậy, hoặc cũng có trường hợp cái tôi này thì thích cái này, cái tôi kia thì thích cái kia, cái tôi này chèn ép hay lấn lướt cái tôi kia, v.v.. Trong tâm trí mình luôn luôn có cả một tập thể cái tôi, mỗi cái tôi có một cá tính, các ước mơ và các đòi hỏi riêng của nó*), điều đó cho thấy chúng ta đôi khi không còn biết mình là ai nữa. Có một cái tôi ngoan ngoãn và một cái tôi bướng bỉnh. Có một cái tôi thích đi xa và từ bỏ tất cả, nhưng cũng có một cái tôi thích ru rú trong nhà như một đứa bé ngoan ngoãn, v.v. Chúng ta thường không biết mình thật sự thuộc vào cái tôi nào trong số các cái tôi đó. Mỗi thứ trong số các cái tôi đó đều là cái tôi của mình, thế nhưng chẳng có cái tôi nào là của mình cả. Sự thật là chúng ta chẳng có một cái tôi nào cả - cái tôi tổng thể chỉ hiện ra với mình một ngày nào đó nhờ vào việc luyện tập sự chú tâm của mình và sự kết hợp tất cả các cái tôi ấy lại với nhau.

Đối với tín ngưỡng Phật giáo, sự chú-tâm hay kết-hợp gồm có ba thứ. Trước hết là sự chú tâm hướng vào "thân thể" và các động tác trên "thân thể": nhận biết thật chính xác thân thể đang ở đâu và nó đang làm gì. Chúng ta không được phép tạo ra một cử chỉ vô tình nào, không để một động tác nào xảy ra mà mình không Ý thức được nó. Chúng ta phải cảnh giác mỗi khi nói năng, hoàn toàn Ý thức những gì mình đang nói, và tại sao mình lại nói những lời đó. Chúng ta phải hoàn toàn tỉnh táo, cảnh giác, Ý thức.

Sau đó là sự chú tâm hướng vào "các cảm tính và các xúc cảm". Chúng ta phải Ý thức thật minh bạch các tâm trạng nhất thời và luôn biến đổi của mình: đang buồn khổ hay hạnh phúc, đang vừa lòng hay bất mãn, lo âu hay sợ hãi, vui vẻ hay bồn chồn... Chúng ta phải quan sát, phải trông thấy hết, phải biết rõ mình đang là như thế nào? Tất nhiên điều đó không có nghĩa là mình phải thụ lùi lại trước các cảm tính và xúc cảm của mình, tương tự như một khán giả nhìn vào các thứ ấy từ đằng xa, hoàn toàn tách biệt với mình, mà đúng hơn là phải cảm nhận được các cảm tính và xúc cảm ấy của chính mình - cảm thấy mình là những thứ ấy, không "tách rời" ra khỏi những thứ ấy - luôn quan sát và Ý thức được chúng

[trong từng khoảnh khắc một của hiện tại].

Sau hết là sự chú tâm hướng vào "tư duy": chúng ta nhận biết được thật chính xác những gì mình đang suy nghĩ, nhận biết được thật chính xác tư duy của mình đang ở đâu (*đang "bay nhảy" hay "ngao du" ở nơi nào trong không gian và thời gian*) qua từng khoảnh khắc một. Chúng ta đều hiểu rằng tâm thức bay nhảy thật dễ dàng. Nói chung, chúng ta thường xuyên rơi vào tình trạng không sao chú tâm được, cũng không kết hợp được các tư duy của mình. Đây là lý do tại sao chúng ta lại phải tập nhận biết tư duy của mình, phải tập Ý thức những gì mà mình đang suy nghĩ trong từng khoảnh khắc một.

Làm được như thế là cách giúp chúng ta tạo cho mình một sự hợp nhất thật trọn vẹn trên bình diện "mặt phẳng". Chúng ta sẽ trở thành "cô đọng" hơn, nhờ đó một "cái tôi" [hợp nhất] sẽ được hình thành. Khi nào những gì trên đây được thực hiện một cách đúng đắn và hoàn hảo thì chúng ta sẽ phát huy được sự Ý thức về chính mình một cách toàn diện: chúng ta sẽ trở thành một con người đúng với Ý nghĩa của nó. Thế nhưng sự hợp nhất đó phải vừa là mặt phẳng vừa là thẳng đứng, có nghĩa là bắt đầu từ lúc đó, [trong tình trạng đó], tâm thức nhận-biết (conscious mind) phải kết hợp được với tiềm thức (subconscious mind). Sự hợp nhất đó có thể đạt được bằng cách hướng vào một đối tượng tập trung, tức là vào một cái gì đó mà mình dồn tất cả sự chú tâm của mình vào đó. Các nguồn năng lực của tâm thức phi-nhận-thức (unconscious mind/tiềm thức) của mình theo đó cũng sẽ dần dần được hấp thụ vào bên trong đối tượng đó (*đây là cách làm trở dậy năng lực ẩn chứa trong tiềm thức để kết nối với năng lực "nổi" thuộc phần tâm-thức-nhận-biết của mình*).

Trong giai đoạn trên đây, người hành thiền - hoặc đang cố gắng hành thiền - đã đạt được sự hợp nhất trên phương diện mặt phẳng, có nghĩa là đã vượt qua được giai đoạn thật then chốt (*giai đoạn phát huy sự chú tâm*) và đang tiếp cận với một giai đoạn chuyển tiếp thật quan trọng, nối liền giữa "lãnh vực" hay "thế giới" của các sự "*cảm nhận giác quan*" và "lãnh vực" hay "thế giới" của các "*hình tượng tâm thần và tâm linh*". Thế nhưng sự diễn tiến đó vẫn còn bị ngăn chặn bởi những gì mà người ta gọi là năm thứ chướng ngại tâm thần (*kinh sách Hán ngữ gọi là ngũ triền cái*), do đó phải loại bỏ

các thứ chướng ngại này trước khi có thể hòa nhập vào thể dạng lắng sâu của tâm thức (absorption) (thật ra sự loại bỏ này cũng chỉ tạm thời mà thôi, bởi vì năm thứ chướng ngại (*ngũ triền cái*) chỉ bị loại bỏ vĩnh viễn khi nào đã thật sự đạt được sự Giác Ngộ).

Chướng ngại thứ nhất là sự thèm khát (*tham dục triền cái*) các cảm nhận phát sinh từ ngũ giác, chẳng hạn như thèm khát các sự thích thú mang lại bởi thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác, nhất là những gì liên quan đến ẩm thực (*bản năng sinh tồn*) và các sinh hoạt tính dục (*bản năng truyền giống*). Khi nào tâm thức vẫn còn cảm nhận được các sự thèm khát đó thì không thể nào chuyển sang thể dạng lắng sâu được, bởi vì các sự thèm khát đó sẽ ngăn chặn không cho người hành thiền dồn tất cả sự chú tâm của mình vào đối tượng của sự tập trung.

Chướng ngại thứ hai là hận thù (*sân hận triền cái*), đó là các cảm tính oán hận và độc ác bùng lên mỗi khi sự thèm khát các cảm nhận giác cảm của mình không được thỏa mãn - cảm tính [oán hận và độc ác] đó đôi khi cũng có thể hướng thẳng vào đối tượng của chính sự thèm khát (*sự thèm khát dục tính chẳng hạn khởi đầu chỉ là một sự thúc đẩy bản năng bên trong chính mình, sự thiếu thỏa mãn trước sự thúc đẩy và thèm khát đó sẽ chuyển thành hận thù, và sự hận thù sẽ hướng thẳng vào một con người cụ thể nào đó đã gây ra sự thèm khát đó cho mình. Đẩy xa hơn nữa thì sự thiếu thỏa mãn đó sẽ đưa đến ghen tuông, oán hận và có thể là cả án mạng*). Chướng ngại thứ ba là sự lười biếng và đờ đẫn (*hôn trầm thụy miên triền cái*) các chướng ngại này tiếp tục kèm giữ chúng ta trong vòng kiềm tỏa của các sự thèm khát giác cảm (*thích lười biếng, không buồn suy nghĩ, cũng chẳng muốn làm gì cả*), đó cũng là cấp bậc bình dị và thường xảy ra nhất trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, và đó cũng là hình thức bế tắc chung của hàng thú vật trong cả hai lãnh vực tâm thần và vật lý (*nhìn vào một con mèo ngái ngủ thì tất sẽ nhận thấy tình trạng lười biếng và đờ đẫn thường xảy ra với chính mình. Tu tập là lúc nào cũng phải tỉnh táo, cảnh giác và tích cực*). Chướng ngại thứ tư mang tính cách trái ngược lại với sự lười biếng và đờ đẫn trên đây, đó là sự bồn chồn và lo lắng (*trạo cử hối quá triền cái*). Tình trạng đó sẽ khiến mình không làm được việc gì cả trong một khoảng thời gian nào đó, đó là tình trạng bồn chồn và bức rức thường

xuyên, khiến mình không làm được việc gì đến nơi đến chốn cả. Chướng ngại thứ năm, và cũng là chướng ngại sau cùng, là sự nghi ngờ (*nghi triền cái*), sự nghi ngờ đó không phải là một sự nghi ngờ chính đáng của một người trí thức (*thắc mắc về một vấn đề gì đó*), mà là một sự do dự, một hình thức thiếu sự cố gắng, không quyết tâm làm bất cứ một công việc nào cả. Thật ra thì đó là tình trạng mất hết lòng tin, mất hết sự tự tin, một hình thức chán nản không nghĩ rằng con người lại có thể đạt được một thể dạng tri thức thượng thặng. Trên đây là năm thứ chướng ngại tâm thần mà chúng ta phải loại bỏ trước khi nghĩ đến việc tập trung sự chú tâm giúp mình chuẩn bị hòa nhập vào các thể dạng lắng sâu [trong thiền định].

Năm thứ chướng ngại tâm thần (*ngũ triền cái*) làm cho tâm thức bị u tối, và đó cũng là tình trạng thường xảy ra với tất cả chúng ta. Kinh sách so sánh tình trạng tâm thức đó với nước. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự thèm khát các cảm nhận giác cảm (*tham dục triền cái*) được so sánh với nước pha với đủ thứ màu sắc lóng lánh. Nước có thể rất đẹp (*quần áo, phấn son, trang sức, thức ăn ngon, âm thanh thánh thót, lời nói ngọt ngào, sự đụng chạm sờ mó êm ái...*) nhưng nó có thể mất đi sự tinh khiết và trong suốt của nó. Tâm thức bị ô nhiễm bởi hận thù (*sân hận triền cái*) được so sánh với nước đang sôi, rít lên, nổi bọt và kêu sùng sục. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự lười biếng và đờ đẫn (*hôn trầm thụy miên triền cái*) tương tự như nước bị xâm chiếm và phủ lấp bởi một lớp bèo và rong rêu, ánh sáng không xuyên qua được. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự bồn chồn và lo lắng (*trạo cử hối quá triền cái*) tương tự như nước bị gió tạt làm dậy sóng, những luồng gió đó có thể trở thành cả một trận cuồng phong. Sau hết là tâm thức bị ô nhiễm bởi sự bất định, hoang mang, lưỡng lự (*nghi triền cái*) sẽ tương tự như nước pha bùn. Chỉ khi nào loại bỏ được năm thứ chướng ngại trên đây thì tâm-thức-nhận-biết (conscious mind) mới có thể trở thành tinh khiết, mát mẻ, yên lặng và trong suốt. Trong tình trạng đó tâm thức mới có thể hòa nhập vào đối tượng của sự tập trung được.

Các thể loại đối tượng sử dụng trong phép luyện tập về sự chú tâm, riêng đối với Phật giáo, cũng thật hết sức phong phú và đa dạng, từ các vật tầm thường trong cuộc sống thường nhật cho đến các vật thật cầu kỳ. Đối tượng chú tâm quan trọng hơn cả là sự hô hấp, tức là hơi thở vào và ra của chính mình. Riêng phép luyện tập này

(*sự chú tâm hướng vào hơi thở*) cũng đã gồm có rất nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau. Một thể loại đối tượng tập trung khác cũng rất quan trọng, đó là âm thanh - nhất là các âm thanh thiêng liêng phát lên từ các câu mantra (*các câu thiêng liêng dùng để tụng niệm*). Chúng ta cũng có thể tập trung vào một hình tròn có màu thật sáng và tinh khiết, chẳng hạn như màu đỏ, xanh dương hay xanh lá cây, tùy theo sở thích của mỗi người. Chúng ta cũng có thể dùng một mảnh xương người làm đối tượng cho sự chú tâm, mảnh xương phải khá lớn để tạo ra một nền tảng vững chắc cho sự chú tâm. Chúng ta cũng có thể chọn một Ý niệm hay một phẩm tính đạo đức nào đó mà mình mong muốn phát huy cho mình - chẳng hạn như lòng hào hiệp - để làm đối tượng cho sự chú tâm của mình. Ngoài ra chúng ta cũng có thể chọn một vật thật đơn giản và tầm thường, chẳng hạn như ngọn lửa của một chiếc đèn dầu hay một ngọn nến, để dồn sự chú tâm của mình vào đó. Chúng ta cũng có thể tập trung vào các trung tâm tâm lý trên thân thể mình (*tức là các cơ quan cảm giác và các sự cảm nhận phát sinh từ các cơ quan đó*), hoặc nhìn vào các ảnh tượng biểu trưng cho các phẩm tính tinh thần của Đức Phật, của một vị Bồ-tát linh thiêng (*Quán thế âm chẳng hạn*) hay một vị Thầy uyên bác (*Đức Đạt-lai Lạt-ma hay thiền sư Nhất Hạnh, v.v.*). Tâm thức đều có thể hòa nhập - đôi khi rất sâu xa - vào tất cả các đối tượng đó, dù đó là hơi thở, âm thanh, các câu mantra, ngọn lửa, ảnh tượng hay các cách biểu trưng Đức Phật.

Không bắt buộc phải luyện tập với tất cả các đối tượng đó, thế nhưng cũng có thể chọn ra một số trong các đối tượng đó và sắp xếp theo một thứ tự nhất định nào đó để tạo ra một hệ thống chung, nhằm thiết lập một phép luyện tập hay một truyền thống thiền định thật chuyên biệt. Hoặc cũng có thể ghép chung một số đối tượng với một vài phương pháp thiền định gián tiếp, chẳng hạn như cách tụng niệm hay các việc thực thi i lễ lạc, để cùng góp phần nâng cao trình độ tri thức mình (*đốt một nén hương, thắp một ngọn nến, niệm một vài câu mantra, mở rộng hơn nữa là bày biện và trang trí trong gian phòng làm việc hay nơi ngồi thiền của mình tạo ra một khung cảnh "thiên liêng", là cách phối hợp các đối tượng của sự chú tâm để "gián tiếp" tạo ra cho mình các điều kiện thuận lợi trong khi tụng niệm hay thực thi nghi lễ góp phần nâng cao tri thức mình*).

Nếu luyện tập đúng như vậy, có nghĩa là hợp nhất được tâm-thức-nhận-biết (*conscious mind, tức là tâm thức giúp mình Ý thức và suy nghĩ*) với chính nó (*không để nó bung ra thành nhiều cái tôi*), đồng thời cũng hợp nhất được nó với tiềm thức (*subconscious mind, tức là tâm thức thật sâu kín cất chứa những gì mà mình không Ý thức được, thế nhưng các thứ ấy vẫn tạo ra các tác động ảnh hưởng đến phần tâm-thức-nhận-biết của mình*), và đồng thời cũng loại bỏ được năm thứ chướng ngại tâm thần (*ngũ triền cái*), và cùng lúc cũng tập trung được sự chú tâm hướng vào một hay nhiều đối tượng, và nếu các nguồn năng lực sâu kín của mình bắt đầu luân lưu càng lúc càng mạnh bên trong các đối tượng tập trung đó của mình, thì một sự biến đổi to lớn sẽ xảy ra: trình độ tri thức của mình nhất định sẽ bắt đầu thăng tiến, chuyển đổi từ cấp bậc - hay thế giới - của "các cảm nhận giác quan" sang cấp bậc - hay thế giới - "hình tướng tâm thần và tâm linh" (*câu này khá dài nêu lên nhiều điều kiện mà chúng ta phải hội đủ trước khi có thể giúp mình chuyển từ giai đoạn tập trung sang giai đoạn lắng sâu trong thiền định*). Nói một cách khác là chúng ta bắt đầu chuyển từ giai đoạn thứ nhất sang giai đoạn thứ hai của thiền định, có nghĩa là từ thiền định ở thể dạng tập trung tâm thần sang thiền định ở thể dạng lắng sâu (*và cũng có nghĩa là từ thể dạng "mặt phẳng" sang thể dạng thăng tiến theo chiều "thăng đưng"*).

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

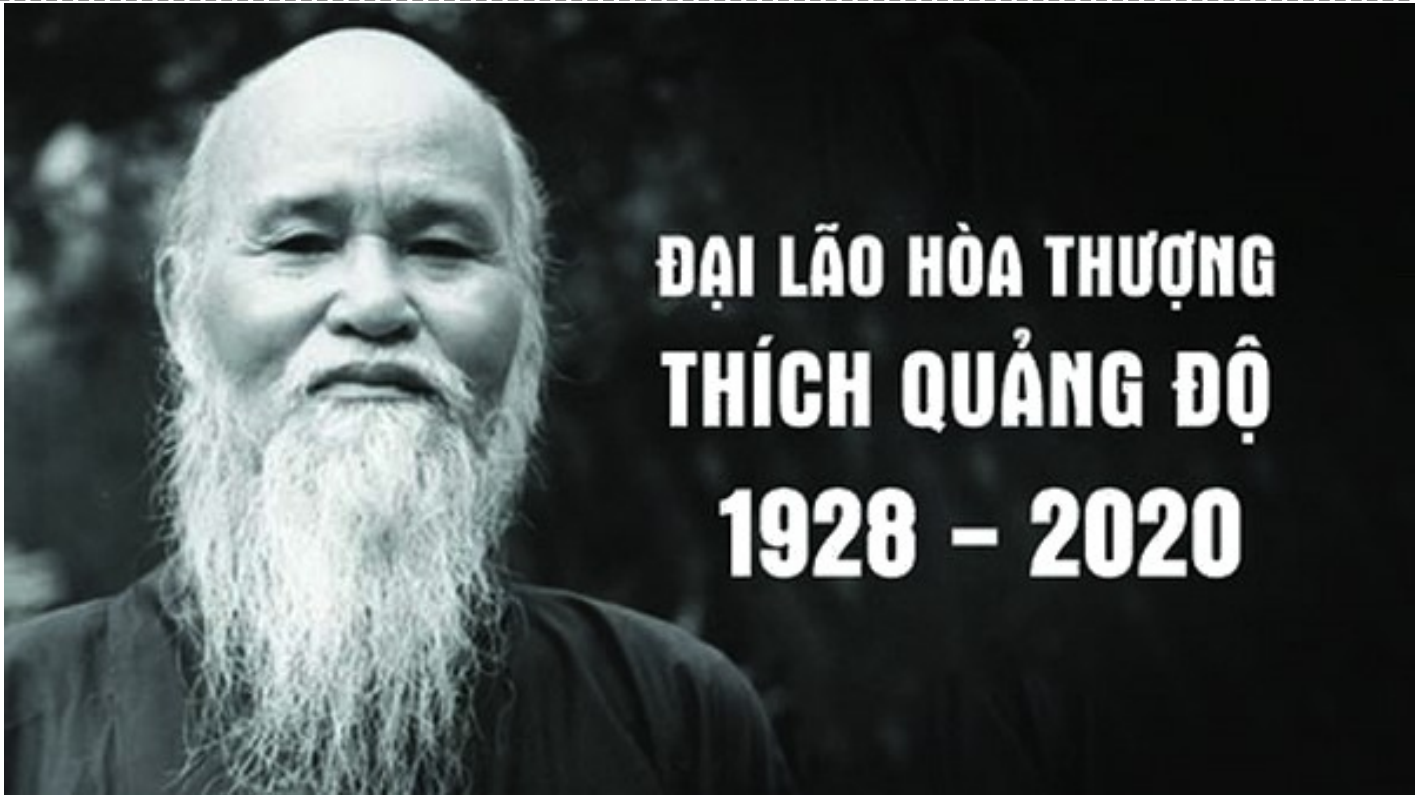
Phẩm Tỷ Kheo

364

*Vị tỷ kheo thích Pháp,
Mến pháp, suy tư Pháp.
Tâm tư niệm chánh Pháp,
Không rời bỏ chánh Pháp.*

CẢM NIỆM ÂN SƯ

(Cẩn bạch nhân lễ tưởng niệm Chung Thất Trưởng Lão Thích Quảng Độ)
Tỳ Kheo Thích Tuệ Sỹ



NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Nguỡng bạch Cố Hòa Thượng Ân Sư.

Than ôi!
Nước chảy đôi dòng,
Thuyền không bến đỗ.

Nước chảy đôi dòng, dòng lệ, dòng đời, hay
dòng sông đất khổ,
Thuyền không bến đỗ, bến này, bến nọ, hay
bến bãi phù hư.

Dòng nào rồi cũng trở về biển tánh Tỳ-lô,
Bến nào rồi cũng bước lên bờ tâm Bát-nhã.

Nhưng giữa cuộn cuộn sóng trào của thị phi

nhân ngã, của thế lực cường quyền, con
thuyền độc mộc trôi trên ngọn sóng, bậc
hoa tiêu vẫn giữ vững tay chèo, kiên trung
và vô úy. Đó là hình ảnh tuyệt trù của bậc
Cao Tăng Phật Giáo Việt Nam giữa ba đào
thế thái: Trưởng Lão Thích Quảng Độ, Đức
Đệ Ngũ Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo
Việt Nam Thông Nhất.

Nhớ Giác Linh xưa!

Ngày 27 tháng 11 năm 1928 – Mậu Thìn,
Xã Nam Thanh, huyện Tiên Hải, tỉnh Thái
Bình thác chát.

Vân thủy tam thiên cô đọng thành thể chân
tâm siêu phương xuất thế,
Pháp môn tám vạn lưu xuất nên trang hành

giả ân mặt tuyết trừ.
 Đương lúc quê hương khói lửa mịt mù,
 Giữa chốn trần lao đa đoan triền phục,
 Người lên đường hành cước.

Mấy năm vân du xứ Ấn, tìm lại uyên nguyên Chánh Pháp. Rồi khi đất nước sạch bóng thực dân, đạo lý dân tộc tưởng có cơ duyên tái lập. Nhưng cùng lúc ấy, tham vọng bá quyền chia hai thế giới, đang đẩy dân Việt vào một cuộc chiến huynh đệ tương tàn, được khoác cho danh hiệu tiền phong của những ý thức hệ không tưởng và một thiên đường hạ giới độc tôn.

Bây giờ Ngài trở về Nam, góp sức cùng Chư Tôn phục hưng Chánh Pháp, khơi lại cội nguồn đạo lý Tô Tiên. Hướng đi văn hóa giáo dục, dựng lại những gì đã sụp đổ, tài bồi thế hệ tương lai, xây dựng đất nước trong hòa bình an lạc, dân tộc Bắc-Nam cùng chung một hướng.

Không bao lâu, Pháp Nạn 1963 bùng nổ, Tăng Đồ khắp nước lao tù. Ngài bị bắt giam, bị tra tấn tàn bạo. Sau khi qua cơn Pháp Nạn, Ngài cùng với các hàng tri thức Phật Giáo miền Nam, Tăng cũng như Tục, trong môi trường giáo dục Đại Học, hiệp lực xây dựng, phát huy truyền thống dân tộc trước nguy cơ xâm thực của chủ nghĩa vô thần và độc thần, đang làm tan rã tình tự dân tộc Bắc-Nam.

Năm 1974 tại Đại Hội kỳ 6, Ngài được đề cử đương vị Tổng Thư Ký Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Với tổ chức quy mô rộng lớn của Giáo Hội, đây là lúc Ngài có thể làm gạch nối, đưa những thành tựu văn hóa giáo dục từ Đại Học vào thực tế xã hội, làm cơ sở xây dựng đất nước.

Thành tựu ấy chưa được bao lâu, đất nước

thống nhất, hòa bình tái lập dưới chính sách cai trị khắc nghiệt của chế độ vô sản chuyên chính, cả nước lâm vào cảnh đói nghèo gần như tuyệt vọng, hàng vạn người bỏ nước ra đi, mặc cho số mạng trước ba đào sóng dữ. Đây là lúc chính sách nhất Tăng nhất Tự được ban hành; các cơ sở giáo dục và từ thiện của Phật Giáo bị giải tán, tịch thu, chùa chiền được sung công làm cơ sở Hợp Tác Xã. Phật Giáo miền Nam được đặt trước viễn ảnh của miền Bắc, Phật Giáo chỉ phảng phất trong những hủ tục, mê tín dị đoan.

Trong cương vị lãnh đạo với danh hiệu Tổng Thư Ký, Ngài vẫn giữ vững lập trường, không khuất phục cường quyền, không giải tán cơ cấu Giáo Hội để trở thành một chùa nhỏ trong quận Mươi – Sài Gòn.

Sau gần mười năm không chế, bạo lực không thể khuất phục quảng đại Phật Tử tín tâm bất thối, chính quyền thay đổi sách lược. Một Giáo Hội mới được thành lập, thay thế Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, với tư cách là thành viên của Mặt Trận Tổ Quốc, tổ chức ngoại vi của đảng Cộng Sản để tập hợp quần chúng, làm chỗ dựa vững chắc cho chế độ trong quần chúng. Hòa Thượng vẫn kiên trì đường lối của Giáo Hội, không xu phụ quyền thế, không làm thành viên cho bất cứ tổ chức chính trị nào. Từ đó, Hòa Thượng trở thành trọng lực chống lại chính sách dùng Phật giáo như là công cụ bảo vệ chế độ.

Cũng từ đó cho đến năm 1998, Ngài trải qua các thời lưu đày biệt xứ, bị quản thúc tại gia, bị tù đày trong các lao ngục từ Nam cho đến Bắc.

Năm 1998, dưới áp lực của những vận động quy mô trong các phong trào nhân quyền, tự do tôn giáo trên thế giới, chính quyền phải phóng thích Hòa Thượng. Tuy trở về đời

sống sinh hoạt bình thường, nhưng Ngài vẫn bị chính quyền cô lập, quản chế nghiêm ngặt bằng khẩu lệnh tại một ngôi chùa giữa trung tâm Sài Gòn. Định lực vô úy, Ngài cùng với Hòa Thượng Huyền Quang kiên trì lập trường của Giáo Hội, vận động phục hoạt Giáo Hội, triệu tập Đại Hội 8 bất thường tại Hoa Kỳ với sự tham gia của các vị Tôn Túc vốn là thành viên của Giáo Hội đang lưu vong tại các quốc gia Mỹ, Canada, Úc, châu Âu. Từ Đại Hội này, Hòa Thượng Thích Huyền Quang được suy tôn đương vị Xử Lý Viện Tăng Thống, Hòa Thượng Thích Đức Nhuận Cố Vấn Ban Chỉ Đạo Viện Hóa Đạo, Hòa Thượng Thích Quảng Độ Viện Trưởng Viện Hóa Đạo, Thượng Tọa Thích Tuệ Sỹ Phó Viện Trưởng Viện Hóa Đạo kiêm Tổng Thư Ký Viện Hóa Đạo. Giáo Hội được khôi phục, tuy chỉ với cơ sở khung, nhưng trong thực tế đã xứng đáng với vai trò lãnh đạo trong sứ mệnh đấu tranh cho phẩm giá con người.

Cho đến tháng 10 năm 2003, sau Đại Hội bất thường tại Tu Viện Nguyên Thiều, cơ cấu Giáo Hội gồm cả hai Viện được hoàn bị, Hòa Thượng Thích Huyền Quang chính thức được suy tôn đương vị Đệ Tứ Tăng Thống, Hòa Thượng Thích Quảng Độ Viện Trưởng Viện Hóa Đạo. Tiếng nói của Giáo Hội đã gây ảnh hưởng lớn trong và ngoài nước, trong các cộng đồng tự do nhân quyền trên thế giới.

Sau khi Hòa Thượng Thích Huyền Quang Đệ Tứ Tăng Thống viên tịch năm 2008, Hội Đồng Trưởng Lão Viện Tăng Thống suy tôn Ngài đăng lâm pháp tịch ngôi vị Đệ Ngũ Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Trong cương vị lãnh đạo tối cao của Giáo Hội, Ngài đã đơn thân hướng đạo con thuyền Chánh Pháp không bị lạc lối.

Thời gian trôi qua, con thuyền Chánh Pháp

trong tình cảnh vận nước ngửa nghiêng, nhân tâm ly tán:

Bao độ cà tan, cà nở nụ,
Mấy mùa lúa rụng, lúa đơm bông.
Năm tháng mỗi mòn đầu đã bạc,
Còn chút lòng son gởi núi sông.

Tháng 10 năm 2018, Ngài rời khỏi Thanh Minh Thiên Viện, nơi gắn bó bao năm trước và sau danh phận tù đầy, trở về quê cũ Thái Bình. Hai tháng sau Ngài trở lại Sài Gòn, cư trú tại chùa Từ Hiếu cho đến ngày viên tịch. Dự tri thời chí, trước khi viên tịch, Ngài đã ban hành các Giáo Chỉ ổn định sinh hoạt Giáo Hội cùng với di chúc và ủy thác sứ mệnh cho người kế thừa mà Ngài tin tưởng và chọn lựa.

Ngưỡng bạch Giác Linh Hòa thượng!

Mình hài xưa đã cháy,
Còn lại bát tro tàn,
Với uy nghiêm Đạo Thống,
Xin nguyện giữ Cương Dục.

Ô hô!

Phương trượng Thanh Minh còn lưu hình
lão hạc,
Thiền đường Từ Hiếu chưa ám dáng cổ
tùng.
Thê sự đa đoan, đảo điên nhân ngã,
Cõi đời phiền trực, đổ ky tương tranh.

Người đã đến và đã đi, đi trong cõi tịch
nhiên vô trụ, mà vẫn thường trụ trong lòng
đất khổ.

Tro cốt của Người theo di nguyện sẽ hòa vào
đại dương, cùng với sóng cả biển Đông theo
con thuyền cứu khổ của Bồ-tát Nam Hải.

Bóng dáng uy nghiêm đã khuất, âm dung
còn phảng phất không chỉ trong lòng những

kẻ hữu duyên, mà trong cả Phật Giáo Việt Nam, trong cả tự tình dân tộc.

Giữa im lặng hồn nhiên, lòng người thổn thức,
Kính tiền bậc Cao Tăng du phương trong Vô Trụ Xứ.
Xin dâng ba lạy này nguyên vẹn một tâm tang,
Kính nguyện Giác Linh Người cao đẳng Phật Quốc.

NAM MÔ VIỆT NAM PHẬT GIÁO
THỐNG NHẤT GIÁO HỘI ĐỆ NGŨ
TẦNG THỐNG THƯỢNG QUẢNG HẠ
ĐỘ TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG GIÁC
LINH THÙY TỪ NHÃ GIÁM.

Khế thủ lễ túc Giác Linh Hòa Thượng!
Môn hạ thị lập – Tỳ-kheo Thích Tuệ Sỹ



Đá tạc

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Tĩnh mặc một trời, trời tĩnh mặc
Dưới chân mây gió, gió vờn mây
Qua miền đại định, vui không định
Thạch động, thiền sư tạc bóng gầy!*

Nguồn: Nguyệt san Giác ngộ, số 94, 2004

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Thân Giáo

Thuở xưa có một nhà sư sống ẩn dật tại một triền núi, được mọi người xem là đạo cao đức trọng.

Một hôm nhà sư tiếp một bà lão cùng cậu con trai của bà.

Bà lão thưa:

- Bạch sư thầy bé này mắc phải cái tật là ưa sưu tầm hoa kiểng. Nó đã làm cho tôi tốn hao không biết bao nhiêu là tiền của trong cái thời củi que gạo châu này... Xin sư làm ơn chữa trị hoặc răn dạy giùm kéo tội nghiệp cho tôi cùng vợ con nó.

Nhà sư ngẫm nghĩ giây lâu nói:

- Bà hãy dắt nó về khoảng nửa tháng sau trở lại tôi sẽ giúp cho.

Bà lão y lời. Đến ngày hạn nhà sư chỉ thốt một câu đơn giản:

- Đó là một thú vui hao tài tốn của con hãy bỏ đi, để tiền mà thờ mẹ nuôi con.

Bà lão bất bình:

- Tường thầy có phương cách gì té ra chỉ có bao nhiêu lời đó. Thế sao thầy không làm ơn nói giùm ngay bữa trước mà còn hẹn đến hôm nay? Đường xa xôi biết là bao!

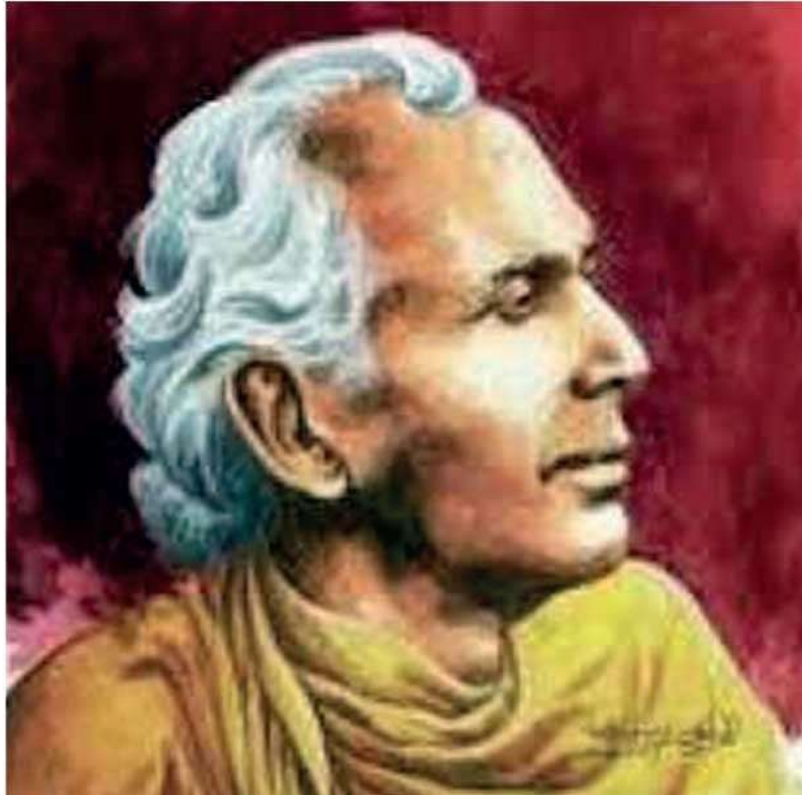
Nhà sư mỉm cười:

- Chẳng giấu gì bà... tôi cũng mắc phải cái tật như cậu nhà đây. Nửa tháng gia hạn là thời gian để tôi bỏ cái cô tật đó. Nay mọi việc đã xong tôi mới dám mở miệng khuyên can cậu em này.

Chàng trai từ đó ăn ở rất vừa lòng mẹ.

Người góp công lớn trong việc phục hưng Phật giáo tại Ấn Độ

Thích nữ Thanh Nghiêm



Anagarika Dharmapala (1864-1933)

NSGN - Phật giáo khai sinh ở Ấn Độ, và cho đến nay đã có mặt khắp năm châu. Có lúc Phật giáo phát triển đến đỉnh điểm cực thịnh, như Phật giáo vào thời đại vua Asoka. Nhưng cũng có khi Phật giáo gần như biến mất ngay tại cội nguồn của mình, như từ sau thế kỷ XIII, mà mãi cho đến đầu thế kỷ XIX mới bắt đầu có dấu hiệu phục hưng.

Để khởi xướng một phong trào phục hưng Phật giáo khi Phật giáo hầu như biến mất trong khoảng thời gian hơn 600 năm là một thách thức không hề nhỏ. Nó vô cùng khó

khăn, nguy hiểm và đầy thử thách cho những ai dám đứng ra khởi xướng. Đã không ít người cố gắng tạo lập phong trào nhưng đã không kéo dài được.

Mãi cho đến khi Dharmapāla đứng ra khởi động thì phong trào mới thật sự tạo nên sinh khí và lan rộng, tác động mạnh mẽ đến giới trí thức phương Tây thời bấy giờ. Phong trào phục hưng Phật giáo của Dharmapāla đã đem lại nhiều thành tựu to lớn và đã truyền cảm hứng cho việc chấn hưng Phật giáo ở các nước khác.

Điều kiện tôn giáo-xã hội trước khi Phật giáo Ấn Độ được phục hưng

Từ thế kỷ XVIII, cuộc Cách mạng công nghiệp Pháp ra đời kéo theo nhiều thay đổi trên toàn thế giới. Xã hội phương Tây bước vào một thời đại văn minh với đời sống xã hội công nghiệp hóa, hiện đại hóa. Nhờ vào máy móc dây chuyền công nghiệp, của cải vật chất được tạo ra quá nhiều, nguồn cung lớn hơn cầu, thị trường tiêu thụ không đủ, v.v...

Đến đầu thế kỷ XIX, các nước thực dân đã mang quân đi xâm chiếm các nước Đông phương làm thuộc địa, cụ thể là Anh chiếm Ấn Độ, Sri Lanka; Pháp chiếm Việt Nam, Trung Quốc, v.v... Vào thời kỳ này, có những người trí thức, bao gồm những học giả, nhà ngôn ngữ, nhà văn hóa và đặc biệt là các nhà khảo cổ học..., do đặc thù công việc, hoặc do niềm đam mê, hoặc do niềm tin tôn giáo... đã góp phần trực tiếp hoặc gián tiếp vào công cuộc chấn hưng Phật giáo ở Ấn Độ.

Những nhà khảo cổ đã tìm đến khảo sát nhiều nơi ở Ấn Độ, Nepal... và họ đã phát hiện nhiều cổ vật có giá trị lịch sử chứng minh Đức Phật đã từng hiện hữu ở cuộc đời. Vào năm 1896, hai nhà khảo cổ Alois A. Fuhrer và Khadga Samsner đã phát hiện và khai quật một trụ đá được chôn sâu dưới đất. Chiều cao của trụ đá khoảng 5 đến 6 mét, đường kính khoảng 0,5 mét, trên thân trụ có khắc 5 hàng cổ ngữ Brahmi. Nội dung bản cổ ngữ này có đề cập đến vua Devanam, nhưng các nhà nghiên cứu vẫn chưa nhận biết được vị vua này là ai. Cùng thời điểm

này, các nhà văn hóa Tây phương tiến hành dịch cuốn *Mahāvamsa* của Sri Lanka, mà ở đó có đề cập đến những việc làm trước và sau khi quy y của một vị vua Ấn Độ.

Từ hai dữ kiện trên, các nhà nghiên cứu đã xâu chuỗi lại và họ đã xác định được vị vua được đề cập trên trụ đá chính là vua A Dục. Nội dung văn bản được khắc trên trụ đá đề cập đến một tôn giáo mà ông theo đó là Phật giáo: “Hai mươi lăm năm sau khi lên ngôi, quốc vương Devānampiya Piyadasi (A Dục) ngự đến đây chiêm bái, vì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, bậc hiền nhân của bộ tộc Thích Ca, đã đản sanh tại đây. Nhà vua ban lệnh khắc một tượng bằng đá và dựng một thạch trụ. Ngài miễn thuế đất ở làng Lumbini và giảm thuế hoa lợi từ theo lệ thường xuống một phần tám”.¹

Tiếp sau đó, vào năm 1821, Alexander Cunningham, vị chủ tịch đầu tiên của Hội Khảo cổ học Ấn Độ, cũng đã phát hiện được rất nhiều bia ký và cổ vật của Phật giáo. Ông là người đã tìm thấy xá-lợi của hai vị đại đệ tử của Đức Phật là Sariputta và Moggallana trong một ngôi tháp ở Sanchi. Những xá-lợi này được mang về Luân Đôn và về sau được trả lại cho Ấn Độ.

Khi đọc được bản dịch *Đại Đường Tây Vực ký* bằng tiếng Anh của học giả Samel Beal, tường thuật về cuộc du hành của ngài Huyền Trang, một nhà hành hương và chiêm bái nổi danh của Trung Hoa đến Ấn Độ từ năm 629 đến năm 644 sau Tây lịch, Alexander Cunningham đã dựa vào những miêu tả của Huyền Trang, đi ngược từ Ấn Độ sang Trung Hoa để tìm lại những dấu tích lịch sử của Phật giáo. Ông đã thành công khi khám

phá được rất nhiều thánh địa Phật giáo rải rác khắp đất Ấn.

Alexander Cunningham làm công việc chính bởi trách nhiệm và niềm đam mê khoa học của mình, nhưng điều đó vô tình đã góp phần lớn lao cho công cuộc chấn hưng Phật giáo khi những phát hiện của ông đã giúp thế giới biết đến lịch sử tồn tại của Phật giáo tại Ấn Độ. Vào năm 1898, nhà khảo cổ học người Anh William Claxton Peppe đã phát hiện xá-lợi Phật ở Ca-tỳ-la-vệ. Hiện xá-lợi này đang được tôn trí tại Viện bảo tàng New Delhi, Ấn độ.

Bên cạnh đó, ở lĩnh vực văn học, thi phẩm *The light of Asia* của Edwin Arnold (1832-1904), một tuyệt tác bằng tiếng Anh viết về cuộc đời Đức Phật, được quần chúng và các vị học giả tiếp đón nồng nhiệt vào lúc bấy giờ. Thi phẩm này được dịch ra nhiều ngôn ngữ khác nhau và đã truyền cảm hứng cho rất nhiều người tìm về nghiên cứu Phật giáo. Có thể nói rằng nhiều trí thức phương Tây đã tìm đến đạo Phật nhờ đọc qua thi phẩm này. Amar Singh, khi đọc được thi phẩm này, đã quyết định xuất gia, sang Sri Lanka tu học, thọ giới và sau đó trở về xây dựng ngôi chùa lớn tại Bồ Đề Đạo Tràng. Năm 1890, Allan Bennet (1872-1923) nhờ đọc tác phẩm *Ánh sáng Á châu* mà quy y theo Phật giáo. Sau đó (1902), ông đã đến Tích Lan để xuất gia tu học. Ông là một trong những người có công lớn trong việc phát triển Phật giáo tại Anh vào giai đoạn đầu.

Năm 1905, R.T.Jackson cũng nhờ đọc qua tác phẩm này mà hiểu hơn về Phật giáo, và

ông đã kết hợp với một người bạn mở một nhà phát hành sách Phật giáo ở gần công viên Regent, thủ đô Luân Đôn, để phổ biến giáo pháp Phật giáo. Hai cư sĩ này cũng thường xuyên tổ chức các buổi thuyết giảng về giáo pháp đạo Phật tại nhà sách của mình. Năm 1910, Frederic Fletcher cũng tìm đến Phật giáo qua tác phẩm này. Ông đã đến Tích Lan xuất gia tu học và về sau có nhiều đóng góp đáng kể đối với Phật giáo tại quê nhà...

Những đóng góp của các nhà nghiên cứu phần lớn thuộc giới trí thức Tây phương được nói ở trên đã giúp nhiều cho việc chấn hưng Phật giáo tại Ấn Độ. Chính nhờ việc phát hiện các thánh tích Phật giáo, tìm thấy được xá-lợi của Đức Phật và các vị đệ tử Phật..., đã giúp xác quyết Đức Phật là một nhân vật lịch sử chứ không phải huyền thoại như trước đó có người đã nghĩ. Những phát hiện này đã đưa nhiều người trên thế giới tìm đến nghiên cứu Phật giáo, và là một trong những yếu tố tạo tiền đề cho việc phục hưng Phật giáo ở Ấn Độ.

Anagārika Dharmapāla, người góp công lớn trong việc phục hưng Phật giáo

Anagārika Dharmapāla, thế danh là Don David Hewavitharne, sinh ngày 17 tháng 9 năm 1864 trong một gia đình có truyền thống theo đạo Phật lâu đời ở thủ đô Colombo, Sri Lanka. Mẹ ông là con gái của một thương gia giàu có ở xứ này. Từ còn nhỏ, Dharmapāla cho thấy mình là một Phật tử thuần thành. Vì sống trong thời kỳ Sri Lanka bị thực dân Anh đô hộ nên Dharmapāla phải theo học ở một ngôi

trường Thiên Chúa giáo. Nhưng nhờ có nền tảng Phật giáo vững chắc, nên mặc dù hàng ngày đọc *Thánh kinh* cầu nguyện như tất cả các học sinh trong trường nhưng Dharmapāla không hề bị tư tưởng của Thiên Chúa giáo ảnh hưởng. Ông thường lên lút đọc sách Phật giáo, và việc này đôi khi khiến ông bị phạt. Vào các ngày Tam hợp (Vesak) hàng năm, Dharmapāla thường xin nghỉ học để đi dự lễ, nhưng không được đồng ý. Nhưng ông vẫn quyết định nghỉ để đi dự lễ dù biết rằng khi về sẽ phải nhận hình phạt. Vào năm khoảng 14-15 tuổi, Dharmapāla bị phát hiện đang đọc một quyển sách về cuộc đời Đức Phật. Cuốn sách bị xé. Ông không chấp nhận điều này nên xin cha mẹ chuyển sang trường khác học. Nhưng dù chuyển sang trường nào cũng không tạo điều kiện cho Dharmapāla thực hiện việc tìm hiểu Phật giáo của mình.

Vào năm 1873, giữa Phật giáo và Thiên Chúa giáo diễn ra một cuộc tranh luận công khai. Đại diện của Phật giáo là Trưởng lão Migettuwatte Gunananda, một vị lãnh tụ lỗi lạc nhất của Tăng-già đương thời, và ông đã giành chiến thắng trong cuộc tranh luận này. Nội dung cuộc tranh luận được in thành sách và phát hành rộng rãi ở nhiều nơi, trong đó có cả những nước phương Tây. Năm 1880, Đại tá Không quân Henry Steel O'coot và bà Blavasky đã từ Hoa Kỳ bay sang Sri Lanka để xin quy y với Trưởng lão nhân đọc được quyển sách của ngài. Những người này cũng hợp tác với cha mẹ của Dharmapāla thực hiện các hoạt động xã hội. Riêng Dharmapāla, trước đây khi nghe danh tiếng của Trưởng lão Migettuwatte Gunananda, cũng đã thường xuyên đến viếng thăm và

mượn sách của ngài để đọc. Tại đây, ông được tiếp thêm sức mạnh về niềm tin Phật giáo khi gặp Henry Steel O'coot và đọc được thi phẩm *Ánh sáng Á châu*.

Năm 1883, một chiếc xe chở phái đoàn Phật tử trên đường đi thăm Trưởng lão Migettuwatte Gunananda đã bị các tín đồ Thiên Chúa giáo chặn lại và sát hại tất cả. Sự kiện này thật sự gây chấn động. Quá bất bình trước sự việc này, Dharmapāla tuyên bố không học ở trường Thiên Chúa giáo nữa. Cha mẹ ông bèn bỏ tiền ra, cùng với Đại tá Henry đấu tranh mở trường riêng, buộc chính phủ phải thừa nhận hệ thống trường tư thục của Phật giáo do Phật tử quản lý cho con em Phật tử đi học. Lúc này, Don David Hewavitharne đổi tên thành Anagarika và phát nguyện dâng trọn cuộc đời cho lý tưởng phục vụ Phật giáo.

Năm 1891, Dharmapāla đến thăm Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ. Ông rất đau lòng khi chứng kiến tình cảnh hoang tàn của thánh địa này. Sau khi dựng lại cây bồ-đề mà nó bị nghiêng đổ, ông đến đánh lễ phiến đá nơi Đức Phật thành đạo. Khi trán vừa chạm đất, ông cảm nhận trong người dường như có luồng sức mạnh truyền vào mãnh liệt. Ngay lúc đó Dharmapāla phát nguyện sẽ quyết tâm phục hưng Phật giáo Ấn Độ.

Dharmapāla bị kích động mạnh khi chứng kiến một vị địa chủ Bà-la-môn nhiều quyền lực, là chủ của vùng đất hiện là Bồ Đề Đạo Tràng, đang đuổi đánh hai vị Tỳ-kheo. Trong khi tại bảo tháp nơi tưởng niệm Đức Phật giác ngộ, lại đang thờ tượng thần Shiva. Dharmapāla kiên quyết đấu tranh, yêu cầu

Quốc hội Ấn Độ trả lại thánh địa này cho Phật giáo.

Với tâm nguyện trùng tu các thánh tích và chấn hưng Phật giáo tại Ấn Độ, nên ngày 31-5-1891, Dharmapāla thành lập Hội Maha Bodhi, cho ra đời Tạp chí *Maha Bodhi Society* với mục đích truyền bá Chánh pháp của Đức Phật. Ông vận động mọi người trong xã hội thực hành lời Phật dạy, nhằm góp phần xóa bỏ sự phân biệt giai cấp, tín ngưỡng, tôn giáo, sắc tộc; chú trọng các hoạt động từ thiện xã hội, giáo dục, v.v. Các hoạt động của Hội thực sự gây được tiếng vang không chỉ ở Ấn Độ mà còn ở cả những nước Tây phương.

Năm 1893, Đại hội Tôn giáo Quốc tế được tổ chức tại Chicago. Chủ tịch của Hội này khi đọc các bài viết của Dharmapāla trên Tạp chí *Maha Bodhi Society* đã viết thư mời ông tham dự. Với sự hậu thuẫn của Tăng thống Sumagala, Dharmapāla sang Mỹ với tư cách là người đại diện cho phong trào phục hưng Phật giáo ở Đông và Đông Nam Á. Dharmapāla không bỏ lỡ dịp này để xác nhận vị trí của Phật giáo. Với chủ đề “*Món nợ của thế giới đối với Đức Phật*”, Dharmapāla thẳng thắn phê bình thái độ mập mờ của Ấn giáo khi đồng hóa Phật giáo thành tôn giáo của mình. Bài diễn thuyết của ông đã khiến các nhà trí thức trong hội nghị kinh ngạc và thay đổi cách nhìn đối với Phật giáo, và cũng khiến cho những người phương Tây tiếp nhận Phật giáo một cách thiện cảm hơn.

Dharmapāla đã đi diễn giảng khắp nơi, tại những châu lục khác nhau. Ông tận dụng sở

trường diễn thuyết của mình để truyền bá Phật giáo, đánh động mọi người chú ý đến Phật giáo, kêu gọi Phật tử trên toàn thế giới cùng ông phục hưng, hộ trì Phật giáo. Ông cũng kêu gọi các nhà trí thức, nhà văn hóa, nhà tôn giáo hãy sống vì lý tưởng, chung tay khôi phục Phật giáo trên vùng đất cội rễ. Mỗi khi thuyết giảng trước đông đảo tín đồ Phật giáo và nhân dân Ấn Độ, Dharmapāla luôn trình trọng tuyên bố: “Phật giáo do Ấn Độ đã bị truy phóng một thời gian dài 800 năm. Ngày nay, họ đã và đang quay trở về tổ quốc. Tất cả chúng ta hãy thức tỉnh siêu vượt chế độ, giai cấp và tín điều, với mục đích duy nhất của Hội Đại Bồ Đề là đem giáo lý của Đấng Phật-đà tặng mọi người dân Ấn Độ.”²

Dựa vào hội Phật giáo được thành lập, Dharmapāla yêu cầu Chính phủ Anh trả lại xá-lợi Phật về cho Ấn Độ. Ông xây dựng chùa trên các vùng thánh địa Phật giáo, đưa bốn vị Tỳ-kheo từ Sri Lanka qua ở ngôi chùa của Sri Lanka được xây dựng nơi Bồ Đề Đạo Tràng để sinh hoạt, xây dựng lại hình ảnh Tăng đoàn trên đất Ấn.

Để phục hưng được Phật giáo tại Ấn Độ, chỉ nhờ vào sự cố gắng của Dharmapāla và các vị trí thức ngoại quốc không thôi thì chưa đủ, mà đòi hỏi phải có sự trợ giúp của người bản địa trong hình thức Tăng sĩ. Phong trào phục hưng sẽ có được những thành tựu lớn hơn khi có sự hiện diện của những Tăng sĩ người Ấn. Và người Ấn Độ đầu tiên trở thành tu sĩ Phật giáo trong thời hiện đại là Mahavir Swami. Vị này xuất gia ở Miến Điện vào năm 1890 và về sau kiến tạo cơ sở tại Kushinagar.

Tiếp theo sau Mahavir Swami là Dharmarajika Kosambi (1902), Bodhananda (1914), Bhadant Anand Kausalayayan (1928), Mahapandit Rahul Sankriyayan (1930), và Jagdish Kashyap (1934).

Việc xây dựng những ngôi chùa mới như Sri Dharmarajika Vihara ở Calcutta vào năm 1920, Buddha Vihara ở Risalda Park, Lucknow vào năm 1925, Malagandhakuti Vihara ở Sarnath vào năm 1931, và Buddha Vihara ở New Delhi vào năm 1939,³ đã tạo thêm sức đẩy cho phong trào phục hưng Phật giáo ở Ấn Độ.

Gần 40 năm trong hình thức cư sĩ, Dharmapāla dành hết tâm huyết vào việc phụng sự đạo pháp, đào tạo nhân tài, xây dựng cơ sở sinh hoạt Phật giáo, trùng tu các thánh tích Phật giáo tại Ấn Độ, thành lập những chi hội truyền bá giáo pháp, v.v... Mãi đến ngày 13-7-1930, khi đã bước sang tuổi 66, Dharmapāla mới chính thức xin xuất gia thọ Đại giới.

Ngày 28-04-1933, Dharmapāla trút hơi thở cuối cùng. Trước khi mất, ông phát lời nguyện: “Tôi muốn tái sinh trở lại cõi đời này 25 lần để truyền bá giáo lý đạo Phật”⁴.

Thích nữ Thanh Nghiêm

(1) Tiếng Brahmi: *Devannapiyena piyadasina lajina-visativasabhisitena. Atana-agacha mahiyite. Hida Budhe-jate sakyamuniti. Silavigadabhicha kalapita silathabhe-cha usapapite. Hida Bhagavam jateti Lumbinigame ubalike kate. Athabhagiye ca.* Việt dịch: Trần Phương Lan, *Đức Phật lịch sử*, Viện

Nghiên cứu Phật học Việt Nam, 1997, tr.38-39.

(2) Thích Huyền Minh. *Thái Hư Đại sư*. Tạp chí *Viên Âm*, số 95, năm 1950.

(3) D.C. Ahir, *Con đường phục hưng của Phật giáo tại Ấn Độ*, bản dịch: Trần Đức Phi Bằng/ giacngo.vn.

(4) Thích Nguyên Tạng. *Các nhà sư châu Á trên đất Mỹ*. [Http://www.quangduc.com](http://www.quangduc.com).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Anagarika Dharmapāla-A Dục Vương Của Tích Lan*, Tạp chí “Phật Tử” (*The Buddhist*) số tháng 5-1964 phát hành tại Colombo (Tích Lan). Việt dịch: HT.Thích Trí Chơn.
2. HT.Thích Thanh Kiểm. *Lược sử Phật giáo Ấn Độ*. Thành hội Phật giáo Thành phố Hồ Chí Minh ấn hành năm 1989.
4. Thích Huyền Minh. *Thái Hư Đại sư*. Tạp chí *Viên Âm*, số 95, năm 1950.
5. Trần Phương Lan, *Đức Phật lịch sử*, Viện Nghiên cứu Phật Học Việt Nam, 1997.
6. D.C. Ahir, *Con đường phục hưng của Phật giáo tại Ấn Độ*, bản dịch: Trần Đức Phi Bằng/ giacngo.vn.
7. Gia Quốc (dịch). *Anagarika Dharmapala và Hội Maha Bodhi*. [Http://www.giacngo.vn/](http://www.giacngo.vn/).
8. Thích Nguyên Tạng, *Các nhà sư châu Á trên đất Mỹ*. [Http://www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)



KHÁI NIỆM PHÁP (DHARMA) TRONG PHẬT GIÁO

Đặng Nguyên

Thuật ngữ pháp (dharma, có căn động tự là dhṛ có nghĩa là “duy trì, nắm giữ”; Pāli: dhamma; Tây Tạng: chos) mang nhiều ý nghĩa và sự giải thích khác nhau trong quá trình phát triển tư tưởng ở Ấn Độ. Phật giáo chia sẻ thuật ngữ này và một số ý nghĩa của nó với những tôn giáo Ấn Độ khác, nhưng đồng thời nó cũng đưa ra một số giải thích riêng. Pháp có thể bao hàm nhiều nghĩa khác nhau trong những ngữ cảnh khác nhau và liên quan đến những vấn đề khác nhau. Ở đây chúng ta sẽ xem xét khái niệm này dưới hai đề mục: trước hết là pháp ở nơi nghĩa chung, bao gồm nhiều nghĩa khác nhau; và thứ hai là pháp mang tính thuật ngữ riêng, chỉ cho những thành phần hay yếu tố cuối cùng của toàn bộ thực tại hiện hữu.

Sử dụng chung

Pháp đã và vẫn đang được sử dụng bởi hầu hết các tôn giáo có nguồn gốc từ Ấn Độ để chỉ niềm tin và sự thực hành tôn giáo của họ. Nơi nghĩa này, pháp đề cập chung cho những gì chúng ta gọi là “tôn giáo”. Pháp cũng chỉ cho trật tự vũ trụ, luật tự nhiên, hay nguyên lý mà toàn thể thế giới (saṃsāra) vận hành theo chu trình của nó. Bên trong ngữ cảnh Phật giáo, trật tự vũ trụ này được vận hành theo luật duyên khởi (pratītya-samutpāda). Luật tự nhiên này, mà nó kiểm soát chuỗi sự kiện và hành động của chúng sanh, không có khởi thủy hay người sáng tạo nên. Nó không có sự khởi đầu và những chức năng bản chất của riêng nó. Ở trong Tăng chi bộ (Aṅguttara Nikāya) và Tương ưng bộ (Saṃyutta Nikāya), và về sau được nhắc lại trong kinh Lăng-già

(Laṅkāvatāra Sūtra), được nói rằng bản chất của vạn vật là luật nhân quả và luật này quyết định nên thế giới này cho dù Như Lai (Tathāgata) có xuất hiện ở nơi cuộc đời này hay không. Đây là một luật vĩnh cửu và phổ quát mà sự có mặt của nó không phụ thuộc vào việc xuất hiện của chư Như Lai; sứ mệnh của chư Phật ở nơi cõi đời này chỉ là khai mở nó. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đầu tiên nhận biết và thấu hiểu luật cơ bản này và sau đó tuyên thuyết và giảng dạy nó cho những người theo Ngài. Sự khám phá bản chất của pháp được so sánh trong một số bản kinh với việc phát hiện một kinh thành cũ bị bỏ quên. Trong Phật giáo Đại thừa, đặc biệt ở trong ngữ cảnh học thuyết Tam thân Phật (trikāya) và việc tái giải thích mối liên hệ giữa luân hồi (saṃsāra) và Niết-bàn (nirvāṇa) như là hai mặt của cùng thực tại, pháp như là nguyên lý phổ quát nhận lấy một sự giải thích sâu rộng hơn. Như là một phần trong từ ghép pháp thân (dharmakāya), nó biểu thị cả thực tại siêu việt và nội tại của mọi chúng sanh và sự hiện hữu. Như vậy, nó rõ ràng biểu thị bản chất của chúng sanh cũng như bản chất của chư Phật. Ở nơi nghĩa biểu thị sự hiện hữu hiện tượng, nó cũng được đề cập như là thực tại (dharmatā: pháp tính), bản chất của thực tại (dharmadhātu: pháp giới), chân như (tathatā), tánh không (śūnyatā), hay tầng thức (ālaya-vijñāna). Nơi nghĩa đề cập đến bản chất chư Phật, nó cũng được gọi là Phật tính (buddhatā), là tự tính của chư Phật (buddhasvabhāva), hay Như Lai tạng (tathāgata-garbha).

Pháp như là giáo pháp của Đức Phật nói

chung bao gồm sự trình bày của Ngài về trật tự tự nhiên như được mô tả ở trên và tuyên thuyết của Ngài về con đường đưa đến giải thoát. Như vậy, khi giáo pháp của Ngài có nghĩa như một hệ thống toàn vẹn thì chính thuật ngữ pháp (hoặc sāsana) được sử dụng. Khi giáo pháp của Ngài được đề cập đến hay được giải thích từ hai góc độ khác nhau, tức là, khi khía cạnh lý thuyết và thực tiễn được phân biệt, hai thuật ngữ được sử dụng: pháp, là tập hợp những bài pháp được lưu giữ trong Kinh và Luật, hay những luật lệ và quy tắc cho việc áp dụng và thực hành pháp. Prātimokṣa bao gồm những giới luật, và mỗi trong các giới đó cũng được gọi là pháp.

Giải thích ngắn nhất nhưng tuy vậy rõ ràng nhất về pháp như là lời dạy của Đức Phật (buddhavacana) được tóm tắt ở trong bài pháp đầu tiên của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi Ngài “vận chuyển” (tuyên thuyết) bánh xe pháp: Tứ diệu đế và Bát Thánh đạo. Có khổ đau và có nguyên nhân gây nên khổ đau, nguyên nhân đó có thể được đoạn trừ nhờ vào sự thấu hiểu và thực hành con đường pháp như được tóm tắt bằng Bát Thánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp... Sự trình bày khác về con đường này được nói rõ bên trong ba tu tập căn bản đó là giới (sīla), định (dhyāna) và tuệ (prajñā). Nhờ vào tuệ ta có được một cái nhìn trọn vẹn về pháp, nhờ vào giới ta thanh tịnh tất cả những gì làm chướng ngại cái nhìn về pháp, và nhờ vào thiền định, ta trưởng dưỡng pháp bên trong chúng ta và thực sự biến mình thành một phần của pháp. Pháp biểu thị cho sự thật, hiểu biết, luân lý và bốn phận. Nó là sự thật về trạng thái và chức năng của thể giới, sự thật về cách loại trừ những khuynh hướng xấu ác của nó, và sự thật về khả năng tinh thần không thay đổi của nó. Nó là

sự hiểu biết ở trong nghĩa rằng mỗi khi ta biết pháp, ta có được sự hiểu biết mà nó thoát khỏi những trói buộc của sự hiện hữu hiện tượng. Nó là luân lý, vì nó chứa đựng một bộ hành xử đạo đức giúp ta có được sự thanh tịnh và tiến bộ tâm linh. Nó là bốn phận, bởi vì những ai nói pháp đều phải có bốn phận tuân theo những quy tắc của nó và đạt lấy mục đích mà nó đặt ra. Nơi nghĩa này, chỉ có một bốn phận trong Phật giáo: nỗ lực không ngừng nghỉ để chứng đạt Niết-bàn.

Pháp (Dharma), cùng với Phật (Buddha) và Tăng (Saṃgha), hình thành nên “Tam bảo” (Triratna), đối tượng mà ta phát tâm lễ bái và quy y. Ngay sau giác ngộ, khi nhận thấy rằng không có người nào toàn mãn hơn mình về phẩm hạnh, trí tuệ và thiền định để có thể cung kính noi theo, Đức Phật Thích Ca quyết định rằng Ngài sẽ sống kính trọng pháp, sự thật phổ quát mà Ngài vừa nhận chân. Tam bảo như được hiểu vào thời sơ kỳ có thể được so sánh với khái niệm Tam thân Phật về sau. Pháp là Pháp thân (dharmakāya), đại diện cho khía cạnh tuyệt đối và siêu phàm; Phật là Báo thân (saṃbhogakāya), đại diện cho trạng thái thanh tịnh và đáng được tán thán; và Tăng là Ứng thân (nirmāṇakāya), đại diện cho pháp như được khám phá và vận hành bên trong thế giới.

Sử dụng ở mặt thuật ngữ riêng

Pháp như là những yếu tố hay nguyên lý cuối cùng của sự hiện hữu như được hệ thống trong văn học A-tỳ-đàm (abhidharma), đặc biệt trong những tác phẩm A-tỳ-đàm của Nhất thiết hữu bộ (Sarvāstivāda), không được trình bày có hệ thống ở trong bốn bộ Nikāya (A-hàm). Trong những bản kinh của bốn bộ

Nikāya, chúng ta thấy có nhiều sự mô tả về pháp và những phân loại khác nhau của chúng, nhưng việc hệ thống hóa của chúng vào những gì chúng ta có thể gọi “học thuyết pháp” chỉ xảy ra trong văn học A-tỳ-đàm. Như vậy, trong các Nikāya, pháp thường được miêu tả như là điều tốt hay xấu liên quan đến phẩm hạnh đạo đức, mà không nhận được nhiều sự quan tâm như những hệ thống siêu hình hay nhận thức luận chặt chẽ. Dasuttara Sutta liệt kê khoảng 550 pháp cần được tu tập hay đoạn trừ. Saṅgīti Sutta thậm chí đưa ra một con số lớn hơn, và Mahāparinibbāna Suttanta liệt ra 1.011 pháp. Trong Mahāparinibbāna Suttanta, chúng ta cũng thấy một tập hợp các pháp mà Đức Phật Thích Ca xác định là vì lợi ích của chúng sanh. Những pháp này bao gồm 37 Bồ-đề phần (bodhipakṣya dharma) mà nó hình thành nên 37 sự thực hành và những nguyên tắc giúp cho việc chứng đắc giác ngộ.

Thay vì cung cấp thêm những trường hợp khác từ các bản kinh, bây giờ tôi sẽ tập trung vào việc mô tả học thuyết pháp của Nhất thiết hữu bộ (Sarvāstivāda). Bên trong sự trình bày có hệ thống của nó, ta hầu như thấy tất cả những khía cạnh quan trọng của pháp và vai trò của chúng. Những giải thích khác nhau của các tông phái sẽ được đề cập khi nào thấy thích hợp.

Phật giáo đưa ra một phát biểu dứt khoát rằng một “linh hồn” (ātman) như được giải thích bởi những tông phái phi Phật giáo ở Ấn Độ là không tồn tại. Bằng việc phủ nhận sự hiện hữu của một linh hồn như là một yếu tố thường hằng và hợp nhất của một thực thể con người, Phật giáo đã loại bỏ mọi nền tảng cho việc khẳng định sự thường hằng của một thực thể con người hay sự hiện hữu của bất kỳ yếu

tố không thể phá hủy nào ở trong đó. Liên quan đến tính thực thể của những sự vật vật lý, Phật giáo đã loại bỏ khái niệm tự thể và thay điều đó bằng những thể thức: không có tự thể mà chỉ có sự biểu hiện của những gì chúng ta gọi là sự vật. Khi từ bỏ khái niệm về tự thể, Phật giáo đưa ra một sự giải thích về cách thế giới này vận hành. Theo sự giải thích này, vũ trụ được xem như một dòng chảy của các pháp, những yếu tố hay nguyên lý nhỏ nhất mà nó bao gồm, nhưng dòng chảy này không chỉ đơn thuần là một dòng chuyển động hay thay đổi rời rạc. Ngược lại, thế giới tiến hóa theo luật duyên khởi (pratītya-samutpāda).

Dòng chảy chung này có thể được xem xét nơi ba cấp độ đồng thời và tương quan. Nếu chúng ta tách riêng thế giới vô tri vô giác (thế giới vật chất), ta thấy nó trôi chảy theo một luật thay đổi đồng nhất và tự nhiên. Tương tự, thế giới hữu cơ (thực vật) trôi chảy theo sự tiến hóa đồng điệu của đời sống tự nhiên (nảy mầm, phát triển v.v...). Cấp độ thứ ba được cấu thành bởi đời sống hữu tình. Cấp độ cuối này, ngoài việc bao gồm những cấp độ khác (vật chất và những chức năng hữu cơ), cũng bao gồm một yếu tố cảm giác (thức hay tâm). Nói chung, chúng ta có thể nói rằng nó bao gồm những yếu tố vật chất cũng như yếu tố phi vật chất. Đời sống hữu tình ấy, mà ở đó những yếu tố vật chất và phi vật chất được nối kết với nhau, tiến triển hay tuôn chảy theo luật nhân quả như được quy định ở nơi mỗi liên hệ duyên sinh nhân quả. Ngoài ra, dòng chảy tương tục của đời sống hữu tình được sắp xếp bởi luật duyên khởi này có một luật đạo đức được đặt lên nó: luật nghiệp.

Chính vì liên quan đến một dòng chảy như vậy mà học thuyết pháp cố gắng đưa ra

một sự giải thích. Không có tự thể hay con người nhưng có các pháp (những yếu tố tâm vật lý) trôi chảy theo luật duyên khởi chịu sự tác động của luật nghiệp. Nói chung, học thuyết pháp đưa ra một sự giải thích về cách những chức năng chung bên trong ngũ cảnh của một đời sống hữu tình, cụ thể dòng chảy một con người, vì chính đời sống con người là điều Phật giáo quan tâm. Học thuyết pháp như vậy không giải thích nhiều về vũ trụ là gì khi nó nỗ lực miêu tả những gì nó bao gồm và cách nó đóng chức năng. Như vậy, trong việc liệt kê chi tiết các pháp như là những yếu tố cơ bản và vô cùng nhỏ mà chúng hình thành nên vũ trụ, chúng ta tìm thấy một sự phân tích về đời sống con người và số phận của nó. Nhưng sự phân tích này không phải là “tâm lý học Phật giáo”, như nhiều người gọi nó; nó vừa là một sự giải thích dòng hiện tượng tương tục và không thể tránh được và vừa là khả năng đưa dòng chảy đó đến chỗ kết thúc. Bây giờ tôi sẽ mô tả một số phân loại pháp chung (lại trong A-tỳ-đàm của Nhất thiết hữu bộ). Các pháp được phân chia thành pháp có điều kiện/hữu vi (saṃskṛta) và pháp không điều kiện/vô vi (asaṃskṛta). Các pháp có điều kiện (tất cả có 72) bao gồm tất cả các yếu tố của sự hiện hữu hiện tượng (saṃsāra). Chúng được gọi là điều kiện bởi vì bản chất của chúng và ở nơi dòng chảy của chúng, chúng tương tác với và tùy thuộc vào luật nhân quả; chúng kết hợp và hỗ trợ trong việc tạo nên đời sống (prahajana). Những pháp không điều kiện (tất cả có ba) là những pháp mà chúng không phụ thuộc vào luật mà nó chỉ phối sự hiện hữu hiện tượng. Các pháp cũng được phân thành những pháp bị ảnh hưởng hay bị tác động bởi những khuynh hướng tiêu cực hay những thứ ô nhiễm (āsrava; nơi nghĩa đạo đức là những

nghiệp xấu), và những pháp mà chúng không bị ảnh hưởng bởi những thứ nhiễm ô (anāsrava; về phương diện đạo đức là những nghiệp thiện).

Đây là những pháp giống như ở trong phân loại trước nhưng ở đây chúng được xem từ hai phương diện: khi chúng bị ảnh hưởng bởi vô minh (avidyā), chúng có khuynh hướng nhiễm ô; khi chúng ảnh hưởng bởi trí tuệ (prajñā), chúng có khuynh hướng an tịnh. Theo bản chất của chúng, những pháp không điều kiện phải được phân loại vào những pháp mà chúng không bị ảnh hưởng bởi nhiễm ô. Chúng ta nhắc lại ở đây rằng đặc điểm chính của luân hồi (saṃsāra) là dao động, khổ (duḥkha); còn đặc điểm chính của Niết-bàn là an lạc, tịch diệt (nirodha). Các pháp cũng có thể được phân chia trong liên hệ đến Tứ đế. Ở đây chúng ta lại có một sự phân chia hai phần. Hai chân lý đầu (khổ [duḥkha] và nguyên nhân của nó [saṃudaya]) đề cập đến 72 pháp mà chúng bị ảnh hưởng bởi các nhiễm ô hay đó là những pháp có điều kiện. Hai thánh đế khác (sự tịch diệt [nirodha] và con đường [mārga] đưa đến nó) đề cập đến ba pháp không điều kiện mà chúng luôn tịch tịnh (nirodha) và đề cập đến những pháp mà chúng ở trên con đường (mārga) đưa đến tịch tịnh (nirodha).

Sau khi mô tả những phân loại chung, bây giờ tôi sẽ đi đến liệt kê một bộ ba phân loại tiêu chuẩn mà bên trong đó các pháp riêng được phân bổ. Phân loại đầu tiên, mà nó bao gồm những pháp có điều kiện, đề cập đến tập hợp của chúng như được lĩnh hội ở nơi một đời sống hữu tình. Phân loại này chia các pháp thành năm nhóm hay năm uẩn (skandha). Ở đây chúng ta có 1/ sắc uẩn (rūpaskandha): mười một pháp; 2/ thọ uẩn (vedanāskandha): một pháp; 3/ tưởng

uẩn (samjñāskandha): một pháp; 4/ hành uẩn (saṃskāraskandha): 58 pháp; và 5/ thức uẩn (vijñānaskandha): một pháp. Phân chia thành năm nhóm này không chỉ hình thành nên một sự phân tích tất cả hiện tượng mà cũng được sử dụng để chứng minh rằng không có linh hồn/ ngã thể (ātman) bên trong thực thể con người, vì không có thứ nào trong năm uẩn có thể được đồng nhất với hay được xem như một linh hồn. Phân loại thứ hai chia các pháp liên quan đến quá trình nhận thức. Ở đây chúng ta có sáu căn (indriya) và sáu trần (viṣaya) được gọi chung là “xứ” hay “cơ sở” (āyatana) của nhận thức. Sáu giác quan hay sáu nội xứ là: 1/ sắc xứ (cakṣur-indriyāyatana); 2/ nhĩ xứ (śrotra-indriyāyatana); 3/ tỷ xứ (ghrāṇa-indriyāyatana); 4/ thiết xứ (jihvā-indriyāyatana); 5/ xúc xứ (kāya-indriyāyatana); và 6/ thức xứ (mana-indriyāyatana). Sáu đối tượng nhận thức hay sáu ngoại xứ là: 7/ sắc (rūpa-āyatana); 8/ thanh (śabda-āyatana); 9/ hương (gandhā-āyatana); 10/ vị (rasa-āyatana); 11/ xúc (spraṣṭavya-āyatana); 12/ pháp (dharma-āyatana). 11 xứ (āyatana) đầu mỗi thứ có một pháp; các đối tượng phi vật chất bao gồm 64 pháp.

Loại thứ ba phân nhóm các pháp ở trong sự liên hệ với dòng chảy tương tục (santāna) của đời sống bên trong tam giới (Dục giới [kāma-dhātu], Sắc giới [rūpa-dhātu], và Vô sắc giới [ārūpya-dhātu]) như được miêu tả theo vũ trụ học Phật giáo. Nhóm này được phân thành mười tám giới hay yếu tố (dhātu). Nó bao gồm mười hai xứ được phân chia ở trên, bổ sung thêm một tập hợp sáu loại thức tương ứng. Như vậy chúng ta có: 13/ nhãn thức (cakṣur-vijñānadhātu); 14/ nhĩ thức (śrotra-vijñānadhātu); 15/ tỷ thức (ghrāṇa-

vijñānadhātu); 16/ thiết thức (jihvā-vijñānadhātu); 17/ thân thức (kāya-vijñānadhātu); và 18/ ý thức (mano-vijñānadhātu). Bên trong nhóm này, năm căn và năm trần mỗi thứ có một pháp (có mười pháp tất cả). Thức (số 6) được chia ở đây thành bảy giới (dhātu; số 6 cộng 13-18). Giới mà nó đại diện cho những đối tượng không phải vật chất (số 12) chứa đựng 64 pháp. Tất cả 18 giới tồn tại nơi dục giới (kāmadhātu) hay thế giới mà ở đó tâm hoạt động nhờ vào dữ liệu giác quan. Nơi thế giới vật chất vi tế (rūpadhātu: sắc giới), những đối tượng của ngửi và nếm (số 9-10), cùng tỷ thức và thiết thức không còn tồn tại. Ở nơi thế giới không có vật chất/ vô sắc giới (nhưng thường được giải thích là vật chất rất vi tế vì chúng ta vẫn còn ở bên trong saṃsāra), tất cả giới (dhātu) không còn tồn tại ngoại trừ thức (số 6), những đối tượng không thuộc vật chất của nó (số 12), và khía cạnh phi giác quan của nhận thức (số 18).

Cuối cùng, chúng ta đi đến liệt kê các pháp riêng. Bên trong phân loại thành năm uẩn (skandha), sắc (rūpa) bao gồm 11 pháp: năm căn (1-5) và năm đối tượng giác quan tương ứng của chúng (7-11), cộng thêm một yếu tố bổ sung được thảo luận bên dưới. Xứ (āyatana) số 12 (những đối tượng không thuộc giác quan) ở trong hệ thống này được phân loại như một pháp không thuộc vật chất, và do đó không được xem xét ở đây.

Sắc hay thân được hiểu bao gồm bốn yếu tố chính yếu (mahābhūta: tứ đại) - đất, nước, lửa và không khí. Sắc phụ thuộc/ sắc phái sinh (bhautika: đại chủng phái sinh, xuất phát từ hay liên quan đến sắc) được đại diện bởi các căn và đối tượng của chúng (tức là dữ liệu giác quan). Bốn yếu tố chính

yếu (tứ đại) được nói đến ở trong Phật giáo, nhưng cần hiểu bốn đại được sử dụng để đề cập đến bốn đặc tính: cứng (đất), cố kết (nước), hơi nóng (lửa) và chuyển động (gió), chứ không phải xem tứ đại là tự thể. Sắc đại (bốn yếu tố) có mặt nơi một thân thể duy trì sắc phái sinh (những giác quan và đối tượng của chúng). Bởi vì các Phật tử phân tích sắc bên trong ngữ cảnh của một đời sống hữu tình, mô tả của họ về sắc chính yếu liên quan đến việc nhận thức cách nó đóng chức năng và cách nó xuất hiện, không phải với những gì nó là, vì nói một cách chính xác nó không tồn tại. Thế giới là một dòng chảy tương tục, đời sống thay đổi từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Do đó, bởi vì những Phật tử tránh nói đến linh hồn hay tự thể, sắc chất chỉ được gọi là dữ liệu giác quan. Một định nghĩa như vậy về các pháp vật lý mà chúng hình thành nên dữ liệu giác quan (10 pháp) giải thích cho thành phần vật chất mà nó duy trì thức, thành phần khác của đời sống hữu tình. Vậy pháp thứ 11 là gì?

Nhất thiết hữu bộ, khi xem xét hành vi con người qua ba khía cạnh thân, khẩu và ý, đã phân chia nghiệp (khi nó hoạt động bên trong một đời sống hữu tình) thành ý nghiệp (manas, đồng nhất với ý chí hay cetanā), thân nghiệp và khẩu nghiệp. Ý nghiệp được xếp loại là không thuộc vật chất nhưng thân nghiệp và khẩu nghiệp mà chúng xuất phát từ ý nghiệp được phân loại thuộc về vật chất (rūpaskandha). Ngoài ra, thân nghiệp và khẩu nghiệp được xem là một sự “biểu hiện” (vijñapti) (bên ngoài); nhưng khi ý nghiệp hành hoạt những không biểu hiện ra ngoài, thì nó được xem là “không biểu hiện” (avijñapti: vô biểu). Chính “vô biểu sắc” (avijñaptirūpa) hình thành nên pháp thứ 11 trong phân chia uẩn. Mặc dù không phải vật chất, nó được phân

loại như vật chất bởi vì thân nghiệp và khẩu nghiệp mà nó liên quan đến được phân loại như vậy.

Ba uẩn (thọ, tưởng và hành) cùng chứa 60 pháp, mà nó được gộp vào như là những đối tượng không phải vật chất bên trong hai phân loại khác (xứ/āyatana, giới/dhātu; cả hai đều là số 12). Ba yếu tố không thể thay đổi (asamskṛta) và vô biểu (avijñapti) cũng được gộp vào số những pháp không thuộc vật chất của hai sự phân chia sau, như vậy tạo thành một tổng số 64 pháp.

Bây giờ tôi sẽ mô tả 60 pháp mà chúng được đưa vào trong cả ba phân loại (uẩn/skandha, xứ/āyatana, và giới/dhātu). Chúng được chia thành hai nhóm chính: một nhóm bao gồm 46 tâm sở hữu pháp (caittadharma), mà chúng sinh khởi hay ở trong sự nối kết với thức hay tâm thanh tịnh (citta-saṃprayuk-tasaṃskāra); nhóm thứ hai bao gồm 14 pháp bất tương ưng hành, tức là những pháp mà chúng không liên hệ đến sắc cũng không liên hệ đến tâm (rūpa-citta-viprayukta-saṃskāra).

46 tâm sở hữu pháp bao gồm: mười tâm đại địa pháp (citta-mahābhūmika) mà chúng có mặt nơi đời sống hữu tình: 1/ thọ, 2/ tưởng, 3/ tư, 4/ xúc, 5/ dục, 6/ huệ, 7/ niệm, 8/ tác ý, 9/ thắng giải, 10/ định; mười thiện đại địa pháp (kuśala-mahābhūmika) mà chúng có mặt nơi những điều kiện thích hợp: 11/ tín, 12/ cần, 13/ xả, 14/ tầm, 15/ quý, 16/ vô tham, 17/ vô sân, 18/ bất hại, 19/ khinh an, 20/ bất phóng dật; sáu đại phiền não địa pháp (kleśa-mahābhūmika): 21/ si, 22/ phóng dật, 23/ giải đãi, 24/ bất tín, 25/ hôn trầm, 26/ trạo cử; mười tiểu phiền não địa pháp (upakleśa-bhūmika) mà chúng xảy ra vào những thời điểm khác nhau: 27/

phần, 28/ phú, 29/ xan, 30/ tật, 31/ não, 32/ hại, 33/ hận, 34/ xiêm, 35/ công, 36/ kiêu; hai bất thiện đại địa pháp (akuśalamahabhūmika): 37/ vô tầm, 38/ vô quý; và tám pháp bất định (aniyata-bhūmika): 39/ hối, 40/ miên, 41/ tầm, 42/ tứ, 43/ tham, 44/ sân, 45/ mạn, và 46/ nghi. Tất cả 46 pháp được liệt kê ở trên không thể nối kết với (hay đóng chức năng với) tâm tại cùng thời điểm ở trên nguyên tắc chung rằng khuynh hướng bên trong của chúng hướng đến hoặc tốt hoặc xấu.

14 pháp bất tương ưng hành là: 47/ đắc (prāpti), hay tác lực kiểm soát dòng chảy đời sống của một người, 48/ phi đắc (aprāpti) mà nó làm ngưng lại một vài yếu tố, 49/ đồng phân, 50/ vô tướng thiện, 51/ vô tướng định, 52/ diệt tận định, 53/ mạng căn, 54/ sanh, 55/ trụ, 56/ di, 57/ diệt, 58/ cú, 59/ văn, và 60/ thân. Tinh thức hình thành nên một pháp (uẩn thứ năm, xứ thứ sáu). Ở nơi sự phân chia thành các giới (dhātu), vijñāna được phân chia nhỏ thành bảy giới (số 6 cộng 13-18) ở đó chính thức ấy được xem trong sự liên hệ đến các căn và những đối tượng không thuộc vật chất. Bổ sung tất cả các pháp điều kiện cùng với 11 pháp vật chất, một pháp đại diện thức, 46 tâm sở hữu pháp, và 14 pháp bất tương ưng - tất cả có 72 pháp. Đây là những pháp mà ở đó toàn bộ sự hiện hữu hiện tượng được phân tích và giải thích.

Nhất thiết hữu bộ cũng liệt kê 3 pháp không điều kiện: không gian (ākāśa), trạch diệt vô vi (pratisamkhyānirodha: giải thoát nhờ vào trí phân tích), và phi trạch diệt vô vi (apratisamkhyānirodha: giải thoát không nhờ vào trí phân tích). Như vậy, trong Nhất thiết hữu bộ, tổng số pháp có điều kiện và không có điều kiện là 75.

Truyền thống Theravāda liệt kê chỉ một pháp không điều kiện đó là Niết-bàn, và 81 pháp điều kiện: bốn đại, bốn đại phái sinh; năm căn; năm trần; hai khía cạnh giới tính (nam và nữ); trái tim là yếu tố duy trì đời sống; hai loại vô biểu sắc (avijñaptirūpa); một sức mạnh vật chất; không gian; ba tính chất của thân (nhanh nhẹn, linh hoạt và uyển chuyển); ba đặc tính của các pháp có điều kiện (hình thành, duy trì, và suy tàn); thực phẩm vật chất; 53 yếu tố tâm, bao gồm 25 thiện, 14 bất thiện và 13 trung tính; và thức.

Nhất thiết hữu bộ khẳng định rằng tất cả pháp điều kiện là thực có (chúng có mặt vì chúng xảy ra) và rằng chúng có đặc tính tồn tại, kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn, và lại biến mất để tái xuất hiện trong một hình thức mới được quyết định theo nghiệp. Họ cũng cho rằng các pháp tồn tại trong ba thời kỳ: quá khứ, hiện tại và tương lai.

Thuyết xuất thế bộ (Lokottaravāda), một chi phái thuộc Đại chúng bộ (Mahāsāṃghika), xem tất cả pháp là không thật và cho rằng chỉ những pháp vô vi là thật. Thuyết giả bộ (Prajñaptivāda), một chi phái khác thuộc Đại chúng bộ, cho rằng 12 xứ là không thật bởi vì chúng là sản phẩm của các uẩn, là những thực thể thực có duy nhất. Những người Kinh lượng bộ (Sautrāntika) thừa nhận sự hiện hữu của suy nghĩ nhưng bác bỏ phần lớn những pháp tương ưng và tất cả những pháp bất tương ưng hành, phủ nhận thực tại của quá khứ và tương lai, và khẳng định rằng chỉ hiện tại có mặt. Họ cũng bác bỏ sự có mặt của những pháp không điều kiện, xem chúng chỉ là những thứ không có mặt. Trung quán tông (Mādhyamika) bác bỏ hoàn toàn thực tại sau cùng của các

pháp. Duy thức tông (Vijñānavāda) thừa nhận tâm như là thực tại duy nhất (cittamātra) và xem tất cả sự có mặt hiện tượng là sự phản chiếu ảo ảnh của tâm. Cuối cùng, một thể thức Phật giáo nổi tiếng thể hiện khía cạnh triết học liên hệ với việc phân tích chúng sanh theo các pháp:

“Bất kỳ những gì sinh khởi từ một nguyên nhân, Như Lai nói đến nguyên nhân của chúng, và cũng giải thích sự chấm dứt của chúng”.

Đặng Nguyên

Thiền định và Tăng huyết áp

Đỗ Quốc Hùng - Viện Tim mạch Việt Nam

Trong thời đại ngày nay, đê tòn tại và phát triển trước một cuộc sống nhiều thách thức và một môi trường luôn thay đổi, con người phải đối mặt với nhiều áp lực tâm lý. Chính những yếu tố gây Stress là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Stress có thể làm rối loạn tiêu hóa, tim mạch, rối loạn nội tiết, làm suy giảm khả năng miễn dịch khiến cơ thể dễ bị bệnh tật tấn công hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đang tiềm tàng. Trong những trường hợp này, việc giải tỏa Stress, điều hòa được cảm xúc phải là ưu tiên hàng đầu. Nói chung, thư giãn hay căng thẳng, tập trung tư tưởng vào một sự kiện này hay chuyển sang một sự kiện khác là khả năng tự nhiên ở mỗi người. Tuy nhiên, ở một số trường hợp bệnh lý, khi hệ thần kinh đã quá tải, đã vượt quá giới hạn để tự hồi phục, tự điều chỉnh thì người bệnh cần một quá trình luyện tập hoặc điều trị. Trong những trường hợp này, Thiền là một liệu pháp đối trị trực tiếp và hữu hiệu. Kết quả hành Thiền sẽ khác nhau do khả năng tập trung tư tưởng của mỗi người. Điều này tùy thuộc vào căn cơ và các điều kiện trợ duyên khác như chế độ ăn uống, sinh hoạt, giao tiếp... Thiền được xem là một liệu pháp bổ sung được dùng song hành với các biện pháp chữa bệnh chính thống khác. Do đó việc gia giảm hoặc thay thế các loại thuốc trong việc điều

trị phối hợp với Thiền cần theo sự chỉ dẫn của bác sĩ điều trị.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Như chúng ta đều biết Stress (căng thẳng xúc cảm) là một yếu tố nguy cơ bệnh tim mạch nói chung và bệnh tăng huyết áp nói riêng. Trong cuộc sống hiện tại không thể loại bỏ được nó mà chỉ có thể sống thích nghi và hạn chế tác dụng có hại của nó gây ra. Có nhiều cách làm giảm stress có hại trong đó thiền định là phương pháp cổ truyền đã được kiểm chứng rất sinh lý, rất đơn giản và rất hiệu quả. Chúng tôi nêu lại vấn đề này cùng các đồng nghiệp giúp cho những người tăng huyết áp thêm biện pháp điều trị không dùng thuốc nhiều ích lợi lại không tốn tiền.

- Những khái niệm về thiền và cách thiền định:

Theo Bách khoa toàn thư mở Wikipedia Thiền có thể đề cập đến; mọi loại Thiền đều có khả năng làm an diệu tâm, đem lại cuộc sống hài hòa, giảm căng thẳng do cuộc sống sôi động hiện đại mang lại. Tùy theo mục đích tông phái, trường phái mà có những loại thiền sau:

+ Thiền trong Phật giáo chia làm 2 loại là Thiền định và Thiền Tuệ. Thiền định là tập trung vào một đề mục thiền định (kasina) duy nhất để phát triển sức mạch của tâm vắng lặng, nhằm đạt được lực tập trung mạnh mẽ của tâm, thực hiện những khả năng siêu phàm hoặc dùng hỗ trợ cho Thiền Tuệ. Thiền Tuệ dùng để phát triển trí tuệ.

+ Thiền trong Ấn Độ giáo: Gồm nhiều pháp môn của Yoga để rèn luyện thân tâm.

+ Khí công: Dùng để dưỡng sinh thân tâm.

+ Nhân điện: Dùng để dưỡng sinh thân tâm.

Tại Trung Quốc, Thiền có một ý nghĩa rộng hơn rất nhiều. Nó bao gồm tất cả phép tu như quán niệm hơi thở Nhập tức xuất tức niệm (zh.入息出息念, pi. *nāpānasati*), Tứ niệm xứ (pi. *satipahāna*)... với mục đích nhiếp tâm và làm tâm tĩnh giác. Từ phép Thiền do Bồ-đề-đạt-ma truyền, Thiền Trung Quốc đã phát triển rất mạnh (Thiền tông).

Trong một ý nghĩa bao quát, Thiền cũng không phải là những phương pháp đã nêu trên. Thiền là một trạng thái tâm thức không thể định nghĩa, không thể miêu tả và phải do mỗi người tự nếm trải. Trong nghĩa này thì Thiền không nhất thiết phải liên hệ với một tôn giáo nào cả - kể cả Phật giáo. Trạng thái tâm thức vừa nói đã được các vị thánh nhân xưa nay của mọi nơi trên thế giới, mọi thời đại và văn hóa khác nhau trực nhận và miêu tả bằng nhiều cách. Đó là kinh nghiệm giác ngộ về thể sâu kín nhất của thật tại, nó vừa là thể của Niết-bàn và vừa của Luân hồi, sinh tử. Vì vậy, tọa thiền không phải là một phương pháp đưa con người đi từ vô minh đến giác ngộ, mà là giúp con người khám phá bản thể thật sự của mình đang mỗi lúc hiện diện. Trong văn hóa truyền thống

Trung Quốc, thiền định được xem như một kỹ thuật tập trung cao cấp mà ở đó các học giả dùng để có sự tập trung và thanh tĩnh, các Danh y cũng thực hành thiền định. Thiền định cũng được xem như để khai thông một số điểm tập trung năng lượng gọi là Luân Xa theo Cầm xạ học, hay là để khai mở các huyệt đạo và hình thành dòng đại chu thiên nối các kinh mạch. Thiền định cũng được thực hành nhằm tăng khả năng nhẫn nại, và sự tập trung, định lực.

Nguồn gốc của Thiền: Từ Thiền của Việt Nam hay Zen của Nhật Bản đều được phiên âm từ "Ch'an" của Trung hoa. Những chữ này đều xuất phát từ chữ Dhyna, có nguồn gốc ở bộ kinh Áo Nghĩa Thư (Upanishad). Đây là một bộ kinh thuộc triết học Bà la môn đã có từ thời thượng cổ ở Ấn Độ. Theo tư tưởng Ấn Độ, phàm muốn hiểu được chân tướng của một sự vật ta phải hòa mình làm một với sự vật đó. Thiền là quá trình tập trung tư tưởng, lặng lẽ suy tư, không để ngoại cảnh chi phối, là quá trình đồng nhất hóa với sự vật để hiểu được bản chất của nó. Thiền nguyên là một hình thức tu trì của những tông phái triết học ở Ấn độ. Sau khi Phật giáo ra đời, khoảng năm 520, Thiền được Bồ Đề Đạt Ma, một du tăng của Phật giáo truyền sang Trung hoa. Bồ Đề Đạt Ma nguyên là một tu sĩ thuộc Bà la môn giáo. Từ đây Thiền thuần lý và triết học của Ấn Độ đã được giáo lý Phật giáo bổ sung và phát triển cả về nội dung lý luận lẫn phương pháp thực hành trong bối cảnh của truyền thống đạo học nguyên thủy của Trung hoa.

Sau đó khi du nhập vào Nhật Bản, Thiền lại được hòa trộn với tinh thần lễ giáo và nghệ thuật của Nhật Bản. Như vậy Thiền được phổ biến sau này ở các nước châu Á đã hội tụ nhiều nét văn hóa đặc sắc của phương Đông. Đến khoảng đầu thế kỷ thứ hai mươi,

do công của một giáo sư người Nhật, ông D.T. Suzuki, Thiền được giới thiệu sang các nước Anh, Pháp, Đức... Vào giai đoạn này, sau những cuộc cách mạng khoa học kỹ thuật, văn minh nhân loại đã tiến thêm nhiều bước mới. Đời sống vật chất không ngừng được nâng lên nhưng tâm hồn con người dường như lại thêm lo âu, bất an hoặc cô đơn, trống rỗng. Thiền đã có mặt kịp lúc để lấp bớt khoảng trống này. Dưới cái nhìn duy lý và thực tiễn của người phương Tây, Thiền đã nhanh chóng được tiếp nhận và quảng bá rộng rãi như là một hình thức giáo dục đạo đức và tâm linh. Vượt qua khỏi ranh giới của tôn giáo, sự hợp nhất giữa thân và tâm của Thiền giúp giải quyết những vấn đề do tâm lý gây ra và là phương pháp chữa trị cho nhiều chứng bệnh của xã hội hiện đại để mang lại hạnh phúc và sức khỏe cho con người. Cũng ở thời gian này, Tổ chức Y tế Thế giới đã đánh giá lại ý nghĩa của từ sức khỏe "Sức khỏe là sự thoải mái hoàn toàn về các mặt thể chất, tâm thần và xã hội chứ không phải chỉ là tình trạng không bệnh tật". Có lẽ vì những lý do này, khi chuyển ngữ sang phương Tây, người ta đã dùng từ "Meditation" để dịch từ Zen. "Meditation" có cùng ngữ căn "Mederi" với từ "Medicine" với hàm ý là một phương pháp chữa bệnh.

Ông Herbert Benson, giáo sư đại học Harvard, người sáng lập Viện Y học Tâm thể ở Boston (Mind-Body Medical Institute) cho biết "từ 60% đến 80% số lượng bệnh nhân đến khám ở các phòng mạch đều có liên quan đến Stress. Các ca bệnh này đáp ứng rất kém đối với thuốc và phẫu thuật nhưng lại rất tốt đối với các liệu pháp tiếp cận tâm thể". Ông cho rằng các liệu pháp thư giãn và Thiền làm giảm sự căng cơ, giúp giải tỏa những tình trạng lo âu, sợ hãi, bất an, dễ bị kích thích và đặc biệt là làm giảm

hoạt hóa các nội tiết tố Stress.

Hiện nay có một phương pháp Thiền đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường đại học Y ở phương Tây, kể cả một số trường đại học lớn ở Mỹ như Umass, Standford, Duke, Virginia, San Francisco... Đó là MBSR. MBSR là những chữ viết tắt của thuật ngữ "Mindfulness Based Stress Reduction", tạm dịch là "giảm Stress dựa trên sự tỉnh giác". MBSR được xem là một liệu pháp bổ sung giúp điều chỉnh tinh thần, cảm xúc và cải thiện sức khỏe. Đây là một kỹ thuật Thiền định nhằm phát triển chánh niệm, tức khả năng nhận biết điều gì đang xảy ra nơi thân hoặc tâm, qua đó có thể làm chủ được bản thân và điều hòa cảm xúc. MBSR đã được giáo sư Jon Kabat - Zinn khởi xướng đưa vào thực hành lâm sàng từ đầu những năm 1970. Hiện nay Trung tâm Y học và Giáo dục Tỉnh giác CFM (the Center For Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) thuộc trường Đại học Y Massachusetts (UMASS), được xem là cơ sở y tế lớn nhất và lâu đời nhất ở Mỹ trong lĩnh vực quảng bá, giáo dục và điều trị bằng MBSR. Một liệu trình MBSR tiêu chuẩn kéo dài 8 tuần lễ. Chương trình gồm hai phần. Phần huấn luyện tại lớp mỗi tuần một lần, mỗi lần một buổi từ 2 giờ đến 2 giờ rưỡi. Riêng lần cuối cùng thường được tổ chức vào cuối tuần và kéo dài khoảng 7 hoặc 8 giờ. Phần tự thực hành tại nhà khoảng 1 giờ mỗi ngày. Cho đến nay, hàng chục ngàn người đã được hưởng lợi từ chương trình huấn luyện và điều trị này. Kết quả cho thấy MBSR giúp điều trị những bệnh về tim mạch, các chứng đau nhức mãn tính, rối loạn chức năng, dạ dày, ruột, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp, mất ngủ, âu lo, hoảng loạn... Hiện nay, trên thế giới đã có hơn 200 bệnh viện hoặc cơ sở y tế có thực hành điều trị

bằng MBSR.

Thiền là một truyền thống văn hóa đặc sắc của phương Đông. Do đó liệu pháp Thiền cũng phản ảnh đầy đủ tính chất "chỉnh thể" và "Trời người hợp nhất" của nền y học cổ truyền. Chỉnh thể hay nhất thể (holistic) là quan điểm xem con người là một tổng thể hợp nhất. Mỗi triệu chứng, mỗi bộ phận đều phải được xem xét và điều chỉnh trong mối tương quan chung nhằm mang lại sự cân bằng và hài hòa cho cả tổng thể. Chẳng hạn, ở một bệnh nhân loét dạ dày, liệu pháp chỉnh thể sẽ lưu ý giải quyết tình trạng thấp nhiệt ở dạ dày hoặc căng thẳng tâm lý trong sinh hoạt để cải thiện khí hóa ở Tỳ vị hơn là cố tìm một loại kháng sinh để tiêu diệt vi khuẩn gây loét. Ở những chứng viêm mũi mãn tính, Đông y cho rằng do Âm hư gây ra Hỏa vượng. Do đó cách chữa phải đặt nặng việc bổ thận để nạp khí, bổ Âm phải tàng Dương, hơn là chỉ dùng những chất hàn lạnh để trừ hư Hỏa. Dù hư Hỏa có tạm được không chế nhưng nếu làm trầm trọng thêm sự mất quân bình Âm Dương hoặc suy sụp thêm sức đề kháng thì bệnh không thể dứt được...

Nói chung, theo quan điểm này thì sự nâng cao chính khí và sự hài hòa bên trong mới chính là nguồn gốc của sức khỏe. Chừng nào mà sự hài hòa còn chưa đạt được hoặc sức miễn dịch chưa được cải thiện thì sự cứu chữa chỉ là cục bộ hoặc tạm thời và sự biến mất của một triệu chứng sẽ có thể gây ra một triệu chứng khác ở một tổ chức khác. Do đó, với ý nghĩa hòa hợp hay hợp nhất giữa các tổ chức trong cơ thể, hợp nhất giữa thân và tâm và cuối cùng là giữa con người và vũ trụ, Thiền là đỉnh cao của liệu pháp chỉnh thể và cũng là chỗ gặp nhau giữa y học và các nền học thuật khác của phương Đông. Giống như những nhà khí công, những

người hành trì Thiền lâu năm có định lực cao, trình độ khí hóa được nâng lên, có thể dùng năng lực Thiền để hóa giải bệnh tật hoặc chữa bệnh cho người khác. Về mặt thần kinh, thông qua quá trình thư giãn và nội quán, Thiền duy trì trạng thái yên tĩnh của đại não, có thể điều hòa thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh và tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương. Đây cũng là một cơ chế mang tính chỉnh thể vì sự hài hòa và hoàn thiện của hệ thần kinh sẽ tác động trở lại để điều hòa hoạt động nội tiết, nội tạng, tái lập tình trạng khí hóa bình thường để phục hồi sức khỏe. Cũng vì lý do này, những liệu pháp thư giãn và Thiền không chỉ có hiệu quả trên những bệnh tâm thể mà còn thông qua việc nâng cao sức miễn dịch và cải thiện lưu thông khí huyết để phục hồi dần những cơ quan đã bị tổn thương.

Nói chung trong quá trình hành Thiền, "thần tĩnh tức âm sinh", tâm không duyên ra ngoài sẽ giữ được khí, ngưng thần định ý tại Đan điền sẽ gia tăng chân khí. Do đó công năng dưỡng âm tồn thần và nâng cao chính khí của tọa Thiền hoàn toàn phù hợp với tinh thần "nhiếp sinh" của Nội kinh, có thể chữa được bệnh, tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và giúp gia tăng sự thích nghi của cơ thể đối với những điều kiện thay đổi của môi trường sống. Liệu pháp Thiền và những suy nghĩ tích cực: Khi xem một vở kịch tốt hoặc một phim hay, trong những lúc cao trào, ta thường bị thu hút vào vở diễn hoặc vai diễn. Thương cảm, rơi lệ hoặc bức xúc, tức giận... Trong những phút giây đó, không chỉ người diễn viên mà cả người xem đều đã như hóa thân thành một người khác chứ không còn là người diễn viên hoặc bản thân chúng ta của những lúc bình thường. Những truyền thống tư tưởng phương Đông đều quan niệm thân và tâm là một thể thống nhất. Suy nghĩ và cảm xúc luôn tác động đến phần thể xác.

Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn cả nhận thức và từ nhận thức sẽ dẫn đến hành động. Chính những cảm xúc và nhận thức lâu ngày đã hình thành nên tập tính và tình trạng sức khỏe ở mỗi người. Do đó có thể nói mỗi người chính là những điều mà người đó suy nghĩ. Mỗi người trong chúng ta vì những lý do khác nhau đã vô tình bị tập nhiễm một số hành vi mà chúng ta không muốn nhưng đã không thể cưỡng lại được. Kỹ thuật tự ám thị (auto-suggestion) thông qua thiền định có thể giúp cải thiện tình trạng này. I.P. Pavlov một nhà sinh lý học nổi tiếng của nước Nga đã chứng minh rằng mọi phản xạ thần kinh dù cao hay thấp, mọi thói quen, quá trình rèn luyện, học tập, lao động đều là những quá trình hình thành nên những phản xạ. Trong hành Thiền, việc hóa thân, việc đồng nhất hóa với một sự vật mới, một ý niệm mới hoặc một con người mới đã được tái hiện liên tục và nhiều lần trong một điều kiện tâm lý đặc biệt. Điều kiện tâm lý đặc biệt chính là tình trạng thư giãn hoặc nhập tĩnh khi mà não trở nên nhạy cảm khác thường trong việc tiếp nhận và hoạt hóa những thông tin liên quan, đến những ý niệm hoặc hình ảnh được gọi ra. Nói cách khác, khi ở vào tình trạng thư giãn ta có thể dùng lời nói hoặc những hình ảnh tưởng tượng thích hợp để cải thiện những tình trạng tâm lý hoặc vật lý của cơ thể, những điều mà trong điều kiện bình thường ta không thể thực hiện được. Hiệu ứng này thường được vận dụng trong các phương pháp dưỡng sinh, khí công, thôi miên, tự ám thị và cả trong nhiều nghi thức tôn giáo. Ví dụ, bình thường ta không thể ra lệnh hoặc tự nhủ để nhịp tim chậm lại hoặc huyết áp giảm xuống. Tuy nhiên, trong điều kiện thư giãn hoặc lúc thiu thiu ngủ nếu ta "thấy" hoặc "nghĩ" rằng tim đang đập chậm lại hoặc huyết áp đang hạ xuống thì tần số tim sẽ giảm và huyết áp sẽ hạ. Hãy

lưu ý từ "thấy" mà không phải là "nhìn". Từ "thấy" hoặc "nghĩ" ở đây hàm nghĩa không có sự phân tích hoặc cố gắng về mặt ý thức. Đây là một nguyên tắc quan trọng của Thiền cũng như của sự tự ám thị. Nguyên tắc này có thể được gọi một cách vắn tắt nhưng khá chính xác là sự tập trung không căng thẳng. Tập trung vào một từ khóa, một câu ám thị, hoặc một cảnh vật... nhưng phải ở trong điều kiện tĩnh lặng và không căng thẳng.

Chính sự tĩnh lặng và không căng thẳng giúp duy trì tình trạng nhập tĩnh đồng thời nâng cao tính nhạy cảm trong việc tiếp nhận và hình thành nên những cung phản xạ mới. Về mặt khoa học, nhập tĩnh ứng với tình trạng cơ bắp thư giãn hoàn toàn và sóng não hạ thấp từ nhịp Beta nhanh và không ổn định xuống nhịp Alpha hoặc Theta chậm và ổn định hơn. Trong điều kiện này bất kỳ sự căng thẳng nào kể cả sự căng thẳng của quá trình chú ý (chẳng hạn phân tích, lý luận về vấn đề đang chú ý) đều sẽ làm thay đổi sóng não và phá vỡ sự nhập tĩnh. Chính sự tự ám thị trong điều kiện thư giãn hoặc gần nhập tĩnh giúp thúc đẩy nhanh quá trình hình thành nên những cung phản xạ mới cho yêu cầu chữa bệnh hoặc cải thiện hành vi, nhân cách. Ở nhiều bệnh nhân mắc những bệnh mãn tính đã trải qua điều trị lâu dài, tình trạng trầm trọng không phải ở chính căn bệnh mà ở tâm lý chán nản, trầm uất. Tâm lý này phát xuất từ suy nghĩ mình là gánh nặng của gia đình hoặc do thiếu niềm tin vào thầy, vào thuốc. Yêu cầu điều trị trong những trường hợp này là phải giải tỏa được trầm uất và tăng cường niềm tin sẽ khỏi bệnh. Đó là lý do tại sao thiền và những suy nghĩ tích cực lại hữu hiệu trong hầu hết những bệnh kinh niên. Với liệu pháp thiền, có thể nói người bệnh chính là thầy thuốc và sức miễn dịch được nâng lên chính là thuốc chữa bệnh. - Thực hành Thiền định: Sau đây là một vài

thí dụ về sự phối hợp giữa thư giãn và Thiền và những suy nghĩ tích cực. Để đạt được mục đích thư giãn và bình an cho tâm trí, người tập có thể nghĩ đến những cảnh quang mà mình ưa thích hoặc đã từng trải qua. Rừng thông bạt ngàn, gió thổi vi vu. Bãi cát trắng xóa, sóng biển nhấp nhô. Cảnh đồng lúa rì rào, gió thổi mơn man. Cảnh núi non hùng vĩ, thác nước trắng xóa... Nằm hoặc ngồi thoải mái ở một nơi yên tĩnh, thoáng mát. Mắt khép nhẹ. Hít thở điều hòa, thì thở ra chậm và dài hơn thì hít vào. Tập trung tư tưởng nghĩ đến cảnh quang đã định. Hình dung rõ ràng quang cảnh như đang hiện ra trước mắt mình. Lặng lẽ quan sát để từ từ tiến đến dung hợp giữa người và cảnh, thấy mình hòa tan vào cảnh hoặc quên đi bản thân mình.

Để gia tăng nội khí hoặc để điều trị các chứng hư Hòa gây căng thẳng, nhức đầu, khó ngủ, hồi hộp,... có thể tập trung vào bụng dưới. Ngồi bán già hoặc kiết già. Lưng thẳng. Eo hơi thót lại. Cầm hơi thu vào. Đầu lưỡi chạm nướu răng trên. Buông lỏng phần vai và hai tay. Mắt khép nhẹ. Hít thở điều hòa. Tập trung tâm ý quán tưởng khắp chung quanh mình đang có gió nhẹ thổi vào vùng bụng dưới.

Ông Emile Coue (1857 - 1926), một chuyên gia điều trị tâm lý người Pháp là người đã từng hướng dẫn và điều trị cho hàng chục ngàn bệnh nhân bằng phương pháp ám thị và tự ám thị. Đến với ông có thể là những người bị mất ngủ, hoảng loạn, nói lắp, nghiện thuốc, béo phì, động kinh, suyễn và cả những bệnh nhân tim mạch, tiểu đường, u xơ, viêm khớp. Ông đã đề xuất một công thức ám thị đơn giản chung cho nhiều trường hợp khác nhau, để điều chỉnh hành vi hoặc để thay đổi những điều kiện tâm lý, vật lý cho việc cải tạo sức khỏe. Nguyên văn

câu ám thị là "Tous les jours a tous points de vue, je vais de mieux en mieux" đã được chuyên sang Anh ngữ "Day by day, in every way, I am getting better and better", tạm dịch "Mỗi ngày qua, tôi tốt đẹp hơn lên về mọi phương diện". Ông khuyên người bệnh thực hành ám thị hai lần mỗi ngày. Mỗi lần tự nhẩm 20 lần câu ám thị nêu trên. Cần làm một xâu chuỗi có 20 hạt để lần chuỗi tương ứng với 20 lần nhẩm niệm. Việc lần chuỗi vừa bảo đảm đủ số cần niệm, vừa có tác dụng tạo thêm phản xạ có điều kiện cho những lần sau. Thực hành lúc vừa thức dậy, sắp sửa xuống giường và liền trước khi nằm xuống ngủ. Đây là những lúc mà chúng ta còn ngái ngủ hoặc buồn ngủ. Do đó khi đã nhắm mắt và tập trung vào câu ám thị thì tâm chỉ tồn tại có ý niệm đó, những tạp niệm rất khó xen vào. Về mặt thần kinh, những thời điểm này gần giống như lúc chúng ta luyện tập thư giãn hoặc chuẩn bị nhập tĩnh nên cũng là lúc tốt nhất để tiếp nhận những thông tin tích cực cho việc tạo nên những cung phản xạ mới.

2. MỘT SỐ KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ THIỀN LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Ở một đất nước nổi tiếng với sự phát triển Y tế và Công nghệ cao như Mỹ cũng đã chú ý đến phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc cho người bị bệnh tăng huyết áp, đó là châm cứu, ấn huyệt và thiền định. Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí American Journal of Hypertension cho thấy thực tế Thiền có thể mang lại lợi ích tim mạch và sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu này, được thực hiện tại Đại học Mỹ ở Washington, theo dõi 298 học viên, phân nửa số người thực hành thiền định trong 20 phút một lần hoặc hai lần mỗi ngày trong vòng ba tháng; một nửa trong số đó không

thực hành thiền. Kết quả thu được: Nhóm thực hành thiền định có huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương và các yếu tố làm tăng nguy cơ cao huyết áp như căng thẳng, lo lắng, đau khổ tâm lý giảm đáng kể. Ở nhóm này có HATT giảm trung bình 8 mmHg và HATTR giảm 5 mmHg; đồng thời giảm đáng kể tỉ lệ xuất hiện những cơn tăng HA kịch phát. Ở nhóm không thực hành thiền thì hầu như các chỉ số trong nghiên cứu tăng lên. Kết quả là đặc biệt có ý nghĩa tham khảo cho việc điều trị rối loạn tâm thần và trầm cảm hiện đang xuất hiện nhiều ở lứa tuổi.

Trong một nghiên cứu công bố trên Tạp chí American Journal of Cardiology, hơn 200 người đàn ông và phụ nữ bắt đầu thiền định để điều trị tăng huyết áp. Kết quả cho thấy, sau 3 tháng thực hành Thiền mỗi ngày 30 - 40 phút, HATT giảm 8,4mmHg, HATTR giảm 5,1mmHg, Sau 6 tháng, HATT giảm 13,4mmHg, HATTR giảm 8,5mmHg.

3. KẾT LUẬN

Thiền là một trong những phương pháp điều trị hiệu quả nhất và an toàn cho căng thẳng, nó cũng có hiệu quả xử lý các khác biệt nguyên nhân tăng huyết áp: Nghiện hút thuốc lá, mức độ tiêu thụ rượu cao, lối sống tĩnh tại và sự lựa chọn dinh dưỡng không hợp lý và sự mất cân bằng nội tiết tố trong cơ thể. Ông Richard Davidson nhà khoa học thần kinh học và thiền định tại Đại học Wisconsin-Madison cũng khuyến cáo rằng: Hiện có nhiều phong cách thiền định khác nhau, và không phải một kỹ thuật thiền đều phù hợp với tất cả người tăng huyết áp. Do đó, người tăng huyết áp nên lựa chọn một kỹ thuật thiền phù hợp với tính chịu đựng và tăng khả năng tập trung của mình. Tốt nhất là trải nghiệm và chọn cho mình một

phong cách thiền thoải mái và hiệu quả. Và để Thiền quản lý huyết áp, quản lý để thay đổi chức năng và cấu trúc bộ não thì cần 20 - 40 phút thiền cho mỗi ngày. Quan trọng hơn nữa là thiền khôi phục lại cân bằng trong cơ thể, bao gồm cả cân bằng các hormone nội tiết cũng như giúp con người ý thức hơn về việc loại bỏ lối sống, thói quen rượu chè, thuốc lá và tránh sử dụng các loại thức ăn làm tăng huyết áp.



Trên đỉnh tịch nhiên

Tâm Nhiên

*Một mình tịnh khẩu sâu xa
Trên đời cô tịch căn nhà pháp không
Dựa lưng vào núi mây lồng
Trùng dương trước mặt ngắm mông mênh trời*

*Mỗi ngày một bữa cơm thôi
Đủ cho điệu thở nhẹ vờ rỗng rang
Hoang vu hiu quạnh thanh nhàn
Trang kính vô tự thành trang thơ này*

*Viết lên dòng nước biển mây
Lời chi vi diệu hiển bày nhất nguyên
Sáng bừng thực tại hiện tiền
Trực tâm thâm nhận ngôi yên lặng cười*

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