

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 268, NĂM THỨ 22

THÁNG 11-2016



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

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



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON
CHÂN ĐẠI LƯỢNG
MINH HÒA
NHÂN CA
TÂM KHÔNG
TÂM TUỆ TĨNH
TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH
HÀN TRÚC
HỒNG DƯƠNG
MINH CHÁNH
MINH ĐỨC
TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA
NHÂN CA**

Mục Lục

<u>Bên lề lịch sử</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình</u>	<i>Hoàng Phong dịch</i>	4
<u>Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền</u>	<i>Ấn Tâm Lộ</i>	15
<u>Pháp Cú 317</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	21
<u>Lợi ích của Pháp môn niệm Phật</u>	<i>Minh Nguyên</i>	22
<u>Thơ: Mời nhau một lần</u>	<i>Phổ Đồng</i>	24
<u>Cánh cửa giải thoát</u>	<i>Đặng Công Hạnh</i>	25
<u>Thơ: Tĩnh không</u>	<i>Minh Đức Triều Tâm Ảnh</i>	28
<u>Niệm Phật trong tạp niệm</u>	<i>Thích Phổ Huân</i>	29
<u>Hư Hư Lục: Kiểm khách lòng danh</u>	<i>Th. Nữ Như Thủy</i>	31

Tranh bìa

Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Bên lề lịch sử

Năm 1963, một hôm tôi đến chùa Bồ Đề trên đường Bạch Đằng, Gia Định. Thầy tôi đang lánh nạn ở đó, thay vì ở nơi trụ sở Giáo Hội Tăng Già Bắc Việt tại Miền Nam, nơi chùa Giác Minh số 578 Phan Thanh Giản, vì Thầy tôi là Tổng Thư Ký của Giáo Hội. Hình như Thầy biết sẽ có ngày bị bắt rập vì Phong trào đấu tranh Phật Giáo, nên đi lánh nạn.

Hôm đó quý Thầy hội họp, bàn thảo vấn đề chi đó có vẻ nghiêm trọng, phòng họp cửa đóng then cài, khi họp xong tôi mới được gặp Thầy. Thầy tôi cho biết có vị Tăng tình nguyện tự thiêu, sẽ để lại một lá thư, đưa cho các Thầy đọc để góp ý. Nghe thì biết vậy, tôi tự trọng nghĩ, mình không được phép hỏi thêm chi tiết.

Đến ngày 11-6-1963, khoảng 10 giờ tôi muốn đi đến Đài Phát Thanh Sài Gòn dự một buổi thu thanh của các em đoàn sinh, có chương trình phát thanh hàng tuần trên đài, muốn đến đó. Từ chợ Hòa Hưng trên đường Lê Văn Duyệt tôi phải chạy xuống đường Phan Thanh Giản, theo đó để đến Đài phát thanh.

Hôm đó tôi có nghe và biết chư Tăng sẽ đi tuần hành trên đường phố vào buổi sáng. Khi tôi chạy xe đến công trường Dân Chủ, nơi đó là giao điểm các đường Hiền Vương, Trần Quốc Toản, Yên Đỗ, Nguyễn Thượng Hiền và Lê Văn Duyệt. Lúc tôi đến đây, có chuyến xe lửa vừa đi qua, giao thông còn đang kẹt xe, có một anh lái cyclo máy dừng bên cạnh tôi cho biết: - Có một ông Tăng đã tự thiêu nơi ngã tư Lê Văn Duyệt và Phan Đình Phùng, nơi Tòa Đại sứ Miên, nghe thế tôi cố gắng luôn lách để chạy tiếp theo đường Lê Văn Duyệt xuống hướng Sài Gòn, đến Tòa Đại sứ Miên tôi thấy chư Tăng đứng vây quanh, nhục thể ông Tăng bị cháy đen còn đang nằm đó, chư Tăng Ni đang quỳ niệm Phật, chiếc xe Austin của anh Trần Quang Thuận đậu trên đường gần đó, một ít dân chúng hiếu kỳ vây quanh đứng xem, lưa thưa chừng 2, 3 anh cảnh sát mặc sắc phục trắng đi quanh dân chúng ở phía ngoài.

Tôi nghĩ, đứng đó không ích lợi gì, nên quay xe đi thông báo cho vài người, sau đó tôi mới được biết đó là Thượng Tọa Thích Quảng Đức từng trụ trì chùa Long Vĩnh bên cạnh Đình Ông Súng ở Phú Nhuận, nơi đó thỉnh thoảng tôi có đến dự họp GDPT Giác Hoa.

Ngày nay có người cho rằng Hòa Thượng Thích Quảng Đức bị cho uống thuốc mê, bị ép buộc để thiêu sống. Hãy xem lại trên youtube cảnh Ngài tự tại tự thiêu.

Cho nên đôi khi, tình cờ chúng ta đứng bên lề lịch sử, biết rõ sự kiện với mắt thấy, tai nghe. Cho nên đức Phật đã dạy : “Hãy tự mình thấy được mà đi”.

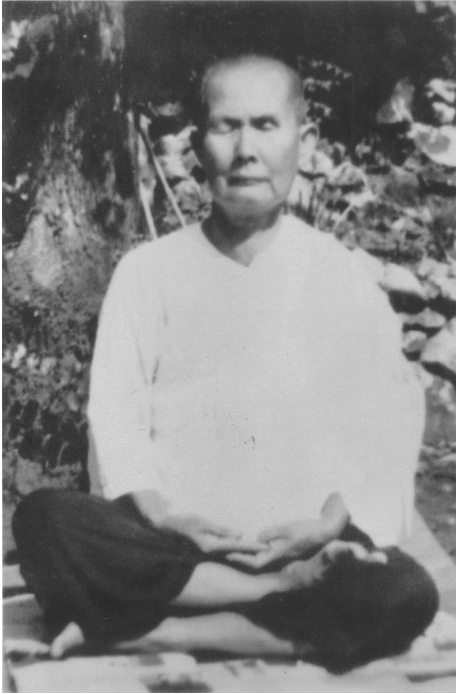
Do vậy, không nên tin những người dùng luận điệu, để làm sai lệch sự thật cho mục đích nào đó.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình

Reading the Mind / Savoir lire notre esprit

Upasika Kee Nanayon - Hoang Phong chuyển ngữ



Upasika Kee Nanayon (1901-1978)

Dưới đây là phần chuyển ngữ bài thứ năm trong số chín bài giảng trong quyển *Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình* của Bà Upasika Kee Nanayon:

Bài 1: **Làm thế nào để phát huy sự nhận định**

Bài 2: **Các cách hiểu biết khác nhau**

Bài 3: **Con đường quân bình**

Bài 4: **Lợi ích của sự bình thân**

Bài 5: **Một khối nhựa đường**

Bài 6: **Sự sụp đổ của sự thật quy ước**

Bài 7: **Sự phức tạp của vô minh**

Bài 8: **Tánh Không là gì?**

Bài 9: **Mở rộng con tim**

Bài VI

Sự sụp đổ của sự thật quy ước

Nếu muốn mang lại cho mình sự bình lặng thì các bạn phải thực hiện được nó trên tất cả mọi mặt: yên lặng trên phương diện hành động, yên lặng trên phương diện ngôn từ, và yên lặng cả bên trong tâm thức. Làm được như thế thì các bạn mới có thể theo dõi và suy nghiệm được về những gì xảy ra bên trong nội tâm mình. Nếu không tạo được thể dạng bình lặng đó thì các bạn sẽ không sao tránh khỏi chạy theo các sinh hoạt bên ngoài. Cuối cùng thì các bạn sẽ lâm vào tình trạng quá sức bận rộn, lúc nào cũng có việc phải làm và điều phải nói. Tình trạng đó sẽ khiến các bạn không sao thực hiện được sự chú tâm (awareness) và sự tỉnh thức (mindfulness) (tiếng Pa-li là *samma-sati*, kinh sách gốc Hán ngữ dịch là *Chánh niệm*) (正念), thuật ngữ này cũng được dùng để chỉ phép luyện tập thứ 7 trong Bát Chánh Đạo. Thế nhưng thuật ngữ *Chánh niệm* không nói lên được ý nghĩa của chữ *samma-sati* trong tiếng Pa-li. *Samma* là *Chánh* hay *Đúng đắn*, *sati* có nghĩa là ghi nhớ, ghi nhận, tỉnh thức hay tỉnh giác. Trong các tự điển Pa-li - Anh ngữ, chữ *sati* có nghĩa là: *mindfulness, lucidity of mind, wakefulness of mind, active state of mind, fixing the mind strongly upon any subject, attention, attentiveness, thought, reflection, consciousness...* Trong khi đó theo các từ điển tiếng Hán và Hán-Việt thì chữ *sati*/hiệm (念) có nghĩa là: *trí nhớ*, *Sự hồi tưởng*, *đọc*, *hghi ngợi*, *tụng niệm*, *đọc nhẩm*, v.v., là gần như không dính dáng gì với ý nghĩa trên đây của chữ *sati* nói lên thể dạng tập trung của tâm thức. Nói chung thì thuật ngữ tiếng Anh *mindfulness* mang ý nghĩa gần nhất với chữ *sati* trong tiếng Pa-

li, và có thể dịch sang tiếng Việt/Hán-Việt là *"tinh thức" hay "tinh giác" hoặc "âm linh tinh thức" thay vì "chánh niệm"?*?) thăng bằng và vững chắc được. Các bạn phải dừng lại, không làm, không nói và không suy nghĩ bất cứ gì nếu không cần thiết. Chỉ có cách đó mới có thể giúp các bạn phát huy được một sự chú tâm không gián đoạn. Các bạn không nên để mình rơi vào bất cứ gì thuộc bối cảnh bên ngoài.

Nếu muốn giữ sự chú tâm không bị gián đoạn hầu giúp mình có thể quán xét sâu xa về chính mình thì các bạn phải thật cảnh giác hầu nhận biết được mỗi khi sự tiếp xúc giác cảm xảy ra, thì tâm thức mình vẫn tiếp tục giữ được thể dạng không xao xuyến (undisturbed/xao động, xao lãng) và bình thường, hay là nó bung ra và hướng vào những gì mà nó ưa thích hoặc không ưa thích. Nếu duy trì được sự cảnh giác đó thì các bạn mới có thể đọc được những gì bên trong chính mình và hiểu được mình là gì. Nếu sự chú tâm (mindfulness/tinh thức, tinh giác) được phát huy một cách vững chắc, thì tâm thức sẽ không bị chao đảo. Khi chưa giữ được sự thăng bằng đó thì tâm thức sẽ rơi vào sự xao lãng: có nghĩa là tôi thích cái này, tôi không thích cái kia... Các bạn phải canh chừng thật cẩn thận từng sự xao động thật nhỏ trong tâm thức mình. Không nên nghĩ rằng các sự xao động nhỏ nhặt là không đáng quan tâm, nếu không thì chúng sẽ dễ dàng biến thành thói quen.

Nếu muốn duy trì sự nghiêm túc đó thì phải chú tâm vào từng chi tiết thật nhỏ nhất, từng kẽ hở tí xít hé ra trong tâm thức mình. Nếu làm được như thế thì mới bảo vệ nghiêm ngặt được tâm thức, như thế tốt hơn là thả lỏng nó tha hồ tham gia vào các chuyện vô bổ của thế giới bên ngoài. Tóm lại là các bạn phải thật cảnh giác, không nên để mình vướng vào các cạm bẫy giăng ra bởi các sự tiếp xúc giác cảm. Đây là cách mà các bạn phải luyện tập hầu mang lại sự chủ động cho mình. Khi nào thực hiện được sự chú tâm duy nhất hướng vào nội tâm như trên đây, thì khi đó các bạn mới có thể theo dõi và

chiêm nghiệm được các sự cảm nhận với từng chi tiết một. Các bạn sẽ quán thấy mình bạch được chúng, hầu buông bỏ chúng.

Vậy các bạn hãy hướng sự luyện tập của mình vào đúng nơi (*và thời điểm*) hiện lên các sự "cảm nhận" thích thú, đau đớn hay trung hòa (có nghĩa là không-thích-thú cũng không-đau-đớn), và sau đó tìm cách buông bỏ chúng, xem chúng chỉ là những sự cảm nhận đơn thuần, không nên đồng lõa với chúng để tạo ra cho mình mọi thứ xúc cảm và thèm muốn. Sự ưa thích thứ này hay thứ kia sẽ len sâu vào tâm thức, tạo ra các tác động ảnh hưởng đến tâm thức, khiến nó bị phân tán qua các sự cảm nhận bên trong nội tâm và cả bối cảnh bên ngoài. Chính vì thế mà các bạn phải giữ thật bình lặng, sự bình lặng đó sẽ giúp tâm thức các bạn vượt thoát tình trạng bám víu vào hương vị gây ra bởi các sự cảm nhận, và đây cũng là cách nhờ bỏ tận rễ các tác động gây ra bởi các sự cảm nhận.

Sự thèm muốn thích thú là một con vi khuẩn ẩn nấp thật sâu kín bên trong tánh khí của mình (*một hình thức bản năng*). Luyện tập thiền định là cách giúp tâm thức mình không nắm bắt các cảm nhận thích thú, cũng không xô đẩy các cảm nhận đau đớn. Sự thèm muốn nắm bắt các giác cảm thích thú là nguyên nhân đưa đến tình trạng ghét bỏ và xô đẩy các cảm nhận đau đớn, vì thế các bạn không nên để cho tâm thức chỉ biết ưa chuộng sự thích thú và kháng cự lại sự đau đớn. Các bạn hãy giữ sự bình thản, không nao núng trước cả hai thể dạng cảm nhận ấy. Nếu tâm thức buông bỏ được các cảm nhận thì nó cũng sẽ vượt lên trên được sự thích thú, đau đớn và cả không-thích-thú cũng không-đau-đớn, và đây cũng có nghĩa là tâm thức thoát khỏi cạm bẫy của các sự cảm nhận. Và sau đó các bạn nên tự hỏi như thế này: vậy phải làm thế nào để giúp cho tâm thức an trú trong thể dạng không bị xao động bởi sự cảm nhận? Đó là cách mà các bạn phải luyện tập giúp mình chủ động tâm thức hầu hoàn toàn buông

bỏ mọi sự nắm bắt các cảm nhận, và đó cũng là cách giúp mình không còn bám vào các sự đau đớn trên thân xác và các mối khổ đau trong tâm thần, và tin rằng chúng là "mình" hay "của mình".

Nếu không buông bỏ được sự nắm bắt các cảm nhận thì các bạn sẽ không sao thoát khỏi tình trạng bám víu vào chúng, thuộc cả hai lãnh vực thể xác và tâm thần. Nếu một cảm tính sáng khoái hiện ra với mình, thì tức khắc mình sẽ bị thu hút bởi cảm tính đó. Nếu đây là một thứ cảm tính thích thú hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm thần (*tâm thức là một giác quan*) thì các bạn cứ muốn nó kéo dài, lúc nào cũng ưa thích được có nó. Kết quả mang lại là các bạn sẽ luôn bị thu hút bởi các sự quán nhận tâm thần và các nhãn hiệu (*các dòng chữ*) đi kèm với sự thích thú đó (*dưới một góc nhìn khác thì đây là sự vận hành tự nhiên và kín đáo của các thứ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết: tức là mong muốn có miếng ăn bổ dưỡng để sống khỏe mạnh, có người phối ngẫu vừa ý để truyền giống, có được sức khỏe tốt để sống lâu, được tiếp dẫn vào cõi cực lạc, được lên thiên đường để tiếp tục sống thêm và cảm nhận những sự thích thú ở các nơi ấy. Con người thường xuyên bị thu hút bởi các sự thích thú dù rằng sau khi chết sẽ không còn cảm nhận được gì nữa cả, bởi vì lục giác đã bị tan biến hết. Thay vì gọi những sự thích thú đó là những sự thúc đẩy của bản năng, thì bà Upasika Kee Nanayon gọi những thứ ấy là sự bám víu, một hình thức nghiện ngập của các giác cảm*). Các bạn bám chặt vào những thứ ấy và xem chúng là "mình" hay "của mình" (*khi nào chúng ta nhận thấy điều này một cách sâu sắc, thì tất chúng ta sẽ khó tránh khỏi kinh hoàng về sự ích kỷ sâu kín và bàng bạc trong cuộc sống của mỗi cá nhân, của các tập thể xã hội, cũng như của các quốc gia và dân tộc, nói chung là của cả con người - một hình thức bản năng. Một trong các phương tiện thiện xảo mà Phật giáo đưa ra để hóa giải sự ích kỷ kinh hoàng đó là lòng từ bi*).

Vậy các bạn cũng nên phân tích các sự thích thú trên đây về cả hai mặt: vật chất và tâm thần. Phanh phui chúng hầu giúp mình hiểu được tại sao lại phải buông bỏ chúng. Không nên để chúng lừa phỉnh mình bằng các thứ hương vị do chúng tạo ra. Đối với sự đau đớn, thì không nên tìm cách xô đẩy nó. Hãy xem sự đau đớn đơn giản là một sự đau đớn, hãy xem sự thích thú đơn giản là một sự thích thú. Hãy xem chúng là các thứ "cảm nhận", không hơn không kém. Không nên nghĩ rằng "mình" cảm nhận sự thích thú, "mình" cảm nhận sự đau đớn. Nếu các bạn buông bỏ được các "cảm nhận" theo cách đó thì các bạn sẽ "giải thoát" mình khỏi mọi thứ căng thẳng và khổ đau, bởi vì khi đó mình đã vượt lên trên và ra bên ngoài mọi sự cảm nhận. Đến khi sự già nua, bệnh tật và cái chết xảy đến với mình, thì các bạn cũng không nắm bắt lấy chúng để mà nghĩ rằng "mình" già, "mình" ốm đau, "mình" hấp hối (*chúng chỉ là những sự cảm nhận đơn thuần mà thôi*). Đây là cách giúp các bạn buông bỏ chúng, không nắm bắt bất cứ một thứ nào cả.

Nếu các bạn suy tư về mọi thứ đơn giản bằng các tên gọi - chẳng hạn như năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) mang tính cách vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã - thì các bạn sẽ không còn tự nhận mình là chúng, không còn xem chúng là "tôi" hay "của tôi" nữa. Trái lại nếu không đủ sức suy tư theo đường hướng đó, thì các bạn tất sẽ vướng vào cạm bẫy của cái chết, của xương tủy, thịt da, v.v., tất cả sẽ là "mình" hay "của mình". Chính vì thế nên chúng ta phải tập suy tư về cái chết, để hiểu rằng cái chết của thân xác không có nghĩa là "mình" chết. Các bạn phải suy tư với tất cả sự chú tâm của mình cho đến khi nào hoàn toàn ý thức được điều đó. Nếu không thì các bạn sẽ rơi vào cái bẫy do nó giăng ra (*sợ chết là cái bẫy do sự tái sinh giăng ra để tóm lấy mình*). Các bạn phải phát huy một sự bén nhạy giúp mình trông thấy thật minh bạch xương cốt, thịt da của mình hoàn toàn trống không và không hề hàm chứa một "cái tôi" nào cả. Đây là cách giúp các bạn

không tự buộc mình vào với chúng. Sự kiện các bạn nắm bắt các thứ ấy (*xem xương cốt, thịt da là thành" hay của mình*) chúng tỏ các bạn không hề nhận thức sâu sắc được tính cách vô thường, bất toại nguyện và bản chất vô thực thể của chúng.

Khi các bạn trông thấy xương cốt của một con vật thì điều đó không gây ra cho mình một sự xúc động nào đáng kể, thể nhưng mỗi khi trông thấy một bộ xương người thì tức khắc sự nhận thức của các bạn sẽ dán lên cho nó một nhãn hiệu (*viết lên tâm thức mình một dòng chữ*) như sau: "Đây là hài cốt của một người nào đó. Xương sọ đúng là của người ta". Nếu trông thấy quá nhiều hài cốt thì cũng có thể khiến các bạn cảm thấy sợ hãi. Dù trông thấy một bộ xương người, hoặc bất cứ gì khác nói lên tính cách vô thường và vô thực thể của thân xác, thể nhưng các bạn lại không hề ý thức được minh bạch bản chất ấy của chúng, thì các bạn cũng sẽ vẫn tiếp tục bám víu vào cấp bậc xương cốt và thịt da đó mà thôi (*nhận biết đấy là xương cốt và thịt da khiến mình khiếp sợ nhưng không trông thấy được tính cách vô thường và vô thực thể của những thứ ấy, thì mình vẫn cứ tiếp tục xem chúng là thành"hay của mình*). Trên thực tế, không hề có "xương" mà chỉ toàn là các thành phần cấu hợp (*câu này khiến chúng ta liên tưởng đến Bài kinh ngắn về Tánh Không/Culasunnata-sutta, MN 121 nêu lên các đối tượng thiền định: toàn là rừng, toàn là đất, toàn là không gian, v.v... không có bất cứ gì khác*). Phải phanh phui bản chất của xương để nhận thấy nó cũng chỉ là các thành phần, nếu không thì các bạn cũng chỉ dừng lại ở cấp bậc bộ xương người mà thôi. Tóm lại là khi còn chưa nhận biết được bản chất đích thật của mọi sự vật thì các bạn khó tránh khỏi rơi vào các sự lo âu và bồn loạn. Điều đó cho thấy là các bạn không hề thấu triệt được Dhamma (Đạo Pháp), mà chỉ loanh quanh ở cấp bậc bên ngoài (*các sự hiểu biết quy ước*), chẳng qua là vì các bạn không cố gắng phân tích các sự vật cho đến khi nào có thể trông thấy được cấp bậc thành phần

của chúng (*chẳng hạn như nhìn vào một cá thể, chúng ta chỉ trông thấy"tổng thể của cá thể ấy: tên gọi, nam, nữ, tuổi tác, nghề nghiệp, chức phận, liên hệ gia đình, xã hội... , nhưng không trông thấy năm thứ cấu hợp/ngũ uẩn - hình tướng, giác cảm, sự cảm nhận, sự tạo nghiệp và tri thức - tạo ra cá thể ấy, hoặc không trông thấy các thành phần đất, nước, lửa, khí tạo ra thân xác của cá thể ấy, hoặc không trông thấy vô số nghiệp và cơ duyên tạo ra một nhân dạng trước mặt mình, giúp mình nhận thức được bản chất trống không của cá thể ấy*) .

Mỗi khi nhận thấy ngày và đêm nối tiếp nhau, thì không nên nghĩ rằng chỉ có thời gian trôi đi. Thân xác cũng không ngừng suy thoái và tan biến. Thân xác suy sụp từng chút một, thể nhưng thường thì chúng ta lại không hề ý thức được điều đó. Chỉ khi nào thân xác biến đổi thật quan trọng: tóc bạc, răng rụng, thì khi đó mình mới nhận thấy là nó đã già. Đây chỉ là một sự hiểu biết thuộc cấp bậc thô thiển, phù phàng và hiển nhiên. Trong khi đó các sự suy thoái tuần tự và kín đáo bên trong con người mình thì không mấy khi chúng ta quan tâm đến (*mà chỉ lo tính về các thứ khác: tiền bạc, tình yêu, mua sắm, khoe khoang, chưng dọn nhà cửa, xem hát, du lịch, v.v.*)

Hậu quả của tình trạng vô ý thức đó là chúng ta vẫn tiếp tục bám víu vào thân xác mình và xem đấy là "mình" - từng thành phần thật nhỏ cũng là "mình". Đôi mắt của thân xác cũng là đôi mắt của "mình", những gì "đôi mắt" trông thấy cũng là do "mình" trông thấy, các cảm tính mang lại từ sự trông thấy ấy cũng là do "mình" cảm nhận được (*mỗi khi trông thấy một đôi mắt thơ màng, tình từ"hay"chớp chớp"... , nhưng nếu không quán thấy và dừng lại ở cấp bậc cảm nhận thị giác, thì đấy sẽ là cách mà mình đặt vào bàn tay" của tâm thức mình một cục nhựa đường*). Chúng ta không trông thấy được chúng cũng chỉ là các "thành phần". Trên thực tế đấy cũng chỉ là một sự "tiếp xúc" giữa "thành phần thị giác"

với "thành phần hình tướng". Sự "ý thức về sự tiếp xúc" đó gọi là "tri thức giác cảm" (*tức cấu hợp thứ năm trong số năm thứ cấu hợp/ngũ uẩn tạo ra một cá thể, kinh sách Hán ngữ gọi là thức*) và chính hiện tượng tâm thần này (*tức là tri thức giác cảm*) giữ chức năng cảm nhận hình tướng, âm thanh, mùi, vị, sự đụng chạm, v.v. (*tri thức giác cảm gồm có sáu thể loại: tri thức thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và tâm thần*). Thế nhưng chúng ta lại không chịu chấp nhận là như thế, nên chúng ta luôn tìm cách nắm bắt tất cả những thứ ấy - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và cả tâm thần - và xem chúng là "mình" hay "của mình". Khi nào thân xác bắt đầu suy thoái, thì khi đó chúng ta mới nhận thấy là "mình" già, khi thân xác chết và các hiện tượng tâm thần dừng lại, thì mình cũng bảo là "mình" chết.

Trái lại một khi đã phân tách thân xác và tâm thức ra từng thành phần một, thì chúng ta sẽ nhận thấy chẳng có gì còn lại cả. Các thứ ấy tự chúng mất hết ý nghĩa (*Đức Đạt-lai Lạt-ma thường dùng cách phân tích này để giải thích về Tánh Không của một nhân dạng*). Những thứ ấy chỉ là các thành phần vật chất (*đất, nước, lửa, khí*) và tâm thần (*các cảm nhận, tư duy, xúc cảm, ảo giác,...*), chẳng có gì trong đó để mà gọi là bệnh tật hay cái chết cả (*bệnh tật hay cái chết là các tạo tác tâm thần nhằm chỉ định các sự chuyển động và biến đổi tự nhiên của các hiện tượng*). Nếu không thấu triệt thật sâu sắc điều đó thì các bạn vẫn còn rơi vào tình trạng lầm lẫn và mù quáng. Chẳng hạn như trong các giai đoạn mới bắt đầu tu tập chúng ta thường tụng niệm câu sau đây: *jara-dhammamhi - có nghĩa là Sớm muộn tôi cũng sẽ chết*- đây cũng chỉ đơn giản là cách tự đánh thức mình, giúp mình ý thức được là không nên lơ là trong những bước đầu trên con đường. Thế nhưng khi đã đạt được cấp bậc thiền định thâm sâu mang lại cho mình một sự quán thấy sâu xa hơn, thì mọi sự sẽ trở nên khác hẳn với những gì trên đây: Tất cả các sự giả định (*assumptions/suppositions, cũng có thể hiểu là các*

ảo giác, một thuật ngữ thường thấy hơn) cũng như các sự thật quy ước đều bị quét sạch. Một khi thân xác đã trở nên trống không về "cái tôi", thì sẽ chẳng còn gì để mà bám víu vào nó nữa cả. Tất cả chỉ toàn là các thành phần vật chất và tâm thần, không còn mang tính cách "cá thể" nào cả. Các bạn phải nhận thấy điều này thật minh bạch suốt trên các đoạn đường tu tập còn lại của mình. Nếu không, thì tất cả các thành phần ấy rồi sẽ kết tụ trở lại (*sau khi đã tan rã*) để tạo ra các "chúng sinh" khác (*tái sinh*) với một số các đặc tính hình tướng và tâm thần nào đó, và các bạn sẽ ôm chầm lấy các chúng sinh ấy và gọi là "mình".

Thế nhưng một khi đã trông thấy được toàn thể giới cũng chỉ đơn giản là một sự cấu hợp gồm các thành phần, thì tất chúng ta sẽ hiểu rằng không hề có cái chết trong đó. Khi nào chúng ta đã hiểu được là không có cái chết, thì khi đó chúng ta mới đạt được sự hiểu biết đích thật. Nếu cứ tin rằng rồi đây thế nào mình cũng sẽ chết, thì đây có nghĩa là mình chưa hề trông thấy được Dhamma (Đạo Pháp), và mình vẫn còn tiếp tục bám víu vào cái vỏ bọc bên ngoài. Trong trường hợp đó thì làm thế nào mà chúng ta mong hiểu được Dhamma là gì? Các bạn phải quán thấy sâu xa hơn như thế, phải suy tư và phân tách mọi sự vật ra từng mảnh một.

Căn nhà của các bạn (*tức là thân xác kết nối mình với thế giới hiện tượng*) đang bị hỏa hoạn và hạn kỳ thuê mướn cũng sắp hết đến nơi, thế nhưng các bạn thì lại cứ bám víu vào nó và xem nó là "mình". Cách nhìn sai lầm đó tạo ra các sự sợ hãi và cả tình thương yêu (*các thể dạng xúc cảm trong cuộc sống*), và nếu các bạn tiếp tục bị nó mê hoặc, thì các bạn sẽ không còn biết là mình phải bước theo con đường nào? (*sống trong sự sợ hãi hay đam mê đều là một cuộc sống mù quáng, không lối thoát*). Tâm thức nắm bắt lấy các thứ ấy để tự đánh lừa nó ở các cấp bậc khác nhau (*có nhiều cấp bậc khác nhau giữa các cá thể về sự hiểu biết, khả năng nhận thức*

cũng như sự bén nhạy tâm thần, thế nhưng dù là ở cấp bậc nào thì chúng ta cũng đều bị đánh lừa theo cấp bậc đó. Nên hiểu rằng vô minh "không phải là một tình trạng thiếu hiểu biết" mà là một sự "hiểu biết sai lầm". Các bạn sẽ không còn trông thấy được gì cả, kể cả nhìn xuyên qua các thứ quy ước trên đây (tức là các cách diễn đạt, các nhãn hiệu hay các dòng chữ trong tâm thức mình), cho nên các bạn vẫn cứ tiếp tục nắm bắt chúng và xem chúng là "mình": các bạn nhận thấy mình là một phụ nữ, một người đàn ông hay bất cứ thứ gì khác (một người tu hành, một tên cướp hay một ngôi sao điện ảnh...) và cứ thế mà mình tha hồ tự biến mình thành những thứ ấy. Nếu các bạn không đủ sức thực hiện được sự quán thấy mình bạch trên đây hầu giúp mình vượt thoát khỏi mọi quy ước và các sự giả định (ảo giác), thì việc tu tập của các bạn cũng chỉ là một cách chạy quanh, không thẳng tiến, cũng chẳng tìm thấy một lối thoát nào.

Vậy các bạn phải quán xét thật cẩn thận xuyên qua nhiều cấp bậc khác nhau, tương tự như dùng một tấm vải để lọc: nếu tấm vải quá thưa thì chẳng gạn lọc được gì cả. Phải dùng một tấm vải thật mịn thì mới mong lọc được những gì thật nhỏ - có nghĩa là đi sâu vào các cấp bậc vi tế giúp mình quán xét hết cấp bậc này đến cấp bậc khác. Điều đó cho thấy tại sao lại có nhiều cấp bậc chú tâm (mindful/tỉnh giác, tỉnh thức) và quán thấy (discerning/phân biệt, nhận biết) khác nhau, và tại sao lại phải gạn lọc cho đến cấp bậc thật chi tiết.

Điều này cũng cho thấy việc quán xét thật sâu xa với tất cả sự tỉnh giác hầu giúp mình quán thấy được các đặc tính đích thật của nội tâm mình, thật hết sức quan trọng. Luyện tập thiền định cũng chỉ là cách khám phá ra những sự lầm lẫn của mình (self-deceptions), có nghĩa là giúp mình nhận biết được cách thức mà những sự lầm lẫn ấy thâm nhập vào những sự suy nghĩ của mình ở các cấp bậc sâu

xa nhất, và cũng để hiểu rằng ngay cả ở các cấp bậc thật hiển nhiên (thô thiển) nhất thì chúng cũng đã đánh lừa mình một cách trắng trợn (khi đã nhận thấy được sự lầm lẫn của mình ở các cấp bậc suy nghĩ thật tinh tế thì khi đó mình cũng sẽ phải giật mình khi nhìn lại và nhận thấy ngay ở các cấp bậc suy nghĩ thô thiển, máy móc và theo thói quen trong cuộc sống thường nhật, thì tâm thức mình cũng đã thường xuyên đánh lừa mình một cách trắng trợn. Bà Upasika Kee giải thích vô minh "thật khéo léo"). Nếu các bạn không nhận thấy được tính cách lừa dối và phỉnh gạt của "cái tôi" thì việc tu tập của các bạn tất sẽ không sao giải thoát các bạn khỏi khổ đau được, mà nó chỉ tiếp tục tạo ra các thứ ảo giác khiến các bạn tiếp tục nghĩ rằng các thứ ấy là "mình" và "của mình".

Tu tập đúng với giáo huấn của Đức Phật là một cách đi ngược với dòng chảy (có nghĩa là tháo gỡ quá trình tương liên và tương tạo của các hiện tượng tâm thần trong tâm thức mình, nói một cách khác là ngăn chặn các sự tạo tác tâm thần. Nói chung là một sự phản đấu đi ngược lại các quá trình hiểu biết công thức, quy ước và thường tình). Tất cả chúng sinh, ở các cấp bậc thấp nhất đều thêm muốn thật sâu kín từ bên trong thân xác mình các sự thích thú vật chất (bản năng sinh tồn), và ở một cấp bậc cao hơn và tinh tế hơn thì các sự thêm muốn ấy thuộc lãnh vực của sự "cảm nhận" (bản năng truyền giống và sợ chết), chẳng hạn như các cảm tính an bình và thanh thản (sự nghỉ ngơi, thư giãn). Đây là lý do tại sao các bạn phải mổ xẻ tất cả các thể dạng cảm nhận hầu giúp mình buông bỏ chúng và bóp ngạt mọi sự thêm muốn, nhưng đồng thời thì vẫn duy trì được sự ý thức toàn vẹn về các sự "cảm nhận" qua thể dạng tinh khiết của chúng - có nghĩa là đã loại bỏ được "cái tôi" ra khỏi chúng - khiến chúng trở nên hoàn toàn phù hợp với bản chất đích thật của chúng, tức là không vướng mắc (unentangled) và không tạo tác ra bất cứ gì khác (uninvolved) (thiền định không phải là một cách

biến mình trở thành vô cảm tương tự như một gốc cây hay một khối đá, mà trái lại khiến mình trở nên thật bén nhạy, và qua sự bén nhạy đó mình vẫn cảm nhận được thế giới và chính mình, thế nhưng sự cảm nhận mình bạch và trong sáng đó của thể dạng thiền định sẽ không đưa đến một sự diễn đạt nào, không tạo ra một nhãn hiệu hay một dòng chữ nào trong tâm thức mình, có nghĩa là không làm phát sinh các nguyên nhân và điều kiện đưa đến sự hình thành của tư duy, xúc cảm và tác ý, dù là thể loại nào hay cấp bậc nào).

Vài lời ghi chú của người dịch

Trong phần kết luận bà Upasika Kee Nanayon nêu lên một câu vô cùng xác đáng và sâu sắc: ***Tu tập đúng với giáo huấn của Đức Phật là một cách đi ngược với dòng chảy.***"Vây câu ấy có nghĩa là gì? Trước hết, chúng ta chỉ cần nhìn vào tấm gương của Đức Phật thì sẽ thấy ngay: Ngài chối bỏ vị thế hoàng tộc của mình, từ bỏ gia đình, không màng mọi tiện nghi, bỏ lại cả đôi dép dưới chân và cả các lọn tóc trên đầu. Gia tài vật chất duy nhất trong kiếp nhân sinh còn lại của Ngài là chiếc bình bát bằng gỗ để khát thực.

Thế nhưng đây cũng chỉ là một cách "đi ngược lại với dòng chảy" trên phương diện vật chất và các cảm tính thường tình trong cuộc sống, với mục đích làm gương cho các đệ tử của mình nhìn vào thể thôi. Cách "đi ngược dòng chảy" trên phương diện tư tưởng của Ngài mới thật là những gì độc đáo và siêu việt. Sự đi ngược đó đã mở ra một không gian hiểu biết khác hẳn với sự hiểu biết thông thường của con người, và đã khiến các nhà thông thái và hiền triết trong lịch sử, cũng như các triết gia, tư tưởng gia và khoa học gia trong thế giới tân tiến ngày nay phải kinh ngạc và thán phục. Đường như chưa có ai, kể cả các vị giáo chủ sáng lập ra các tôn giáo khác thường thì chỉ biết nói lên những lời thần khải và tiên tri, có thể tự nhận mình là thông thái hơn Đức Phật.

Vậy sự khám phá ấy của Đức Phật là gì? Đó là sự hiểu biết về sự vận hành sâu kín của thế giới hiện tượng. Chúng ta sống trong cái thế giới đó và Đức Phật cũng từng sống trong thế giới đó, sự khác biệt duy nhất là Đức Phật đã khám ra con đường đi ngược chiều với sự vận hành của thế giới đó và đã giúp mình thoát ra khỏi nó. Thế nhưng không phải Ngài chỉ biết nghĩ đến mình mà đã hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh của mình để tìm mọi cách chỉ cho tất cả chúng sinh trông thấy được con đường đó.

Vậy trước hết chúng ta hãy thử tìm hiểu về sự khám phá đó của Đức Phật giúp mình nắm bắt được sự vận hành của thế giới hiện tượng hầu thoát ra khỏi nó, bởi vì theo Phật giáo sống trong thế giới hiện tượng là một sự trói buộc, một cách xoay vần bất tận với khổ đau. Thật vậy, dù trong thế giới đó đôi khi chúng ta cũng có thể có cảm nhận được hạnh phúc, sức khỏe, nhưng cuối cùng thì cũng không sao tránh khỏi sự già nua, bệnh tật và cái chết.

Đức Phật tóm lược sự khám phá đó của Ngài về thế giới hiện tượng bằng bốn câu giảng thật ngắn gọn và dễ hiểu:

***"Imasmim sati, idam hoti;
imassuppâdâ, idam uppajjati.
Imasmim asati, idam na hoti;
Imassâ nirodha, idam nirujjati."***

Bốn câu này xuất hiện trong rất nhiều bài giảng trong Kinh tạng và sau đó cũng đã được dịch sang tiếng Phạn và xuất hiện trong rất nhiều kinh sách của Đại Thừa. Điều đó chứng tỏ tầm quan trọng của bốn câu trên đây. Cách dịch thường thấy và dễ hiểu về bốn câu trên đây là:

*Cái này có, cái kia có;
Cái này sinh ra, cái kia sinh ra.
Cái này không có, cái kia không có;
Cái này dừng lại, cái kia không sinh ra.*

Thế nhưng cũng có thể dịch một cách chính xác và trung thực hơn như sau:

*Cái này hiện hữu, cái kia hình thành;
Cái này hiện ra, cái kia sinh ra (được tạo tác ra).
Cái này không hiện hữu, cái kia không hình thành;
Cái này dừng lại, cái kia chấm dứt (không phát sinh ra).*

Đó là sự vận hành của thế giới hiện tượng. Có rất nhiều sách và các bài khảo luận do các học giả, triết gia, khoa học gia, cũng như các nhà sư Tây Phương nổi tiếng bình giải về ý nghĩa của bốn câu trên đây, và tất nhiên trong khuôn khổ những lời ghi chú này thì không thể khai thác hết được. Thật vậy sự quán thấy căn bản, bao quát trên đây đã thu hút rất mạnh thế giới Tây Phương rất ưa chuộng những gì thuộc lãnh vực tư tưởng và lý thuyết. Vậy ý nghĩa của bốn câu trên đây là gì?

Đó là quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng. Trong vũ trụ không có một hiện tượng nào có thể hiện hữu một cách độc lập và tự chủ được, nói một cách khác là không có một hiện tượng thuần nhất và tuyệt đối nào cả. Tất cả các hiện tượng (dhamma), đều mang tính cách cấu hợp, kể cả Thượng Đế cũng phải lệ thuộc vào khả năng tưởng tượng và sự vận hành của tâm thức con người, và tâm thức con người cũng là một sự cấu hợp gồm nhiều thành phần: xúc cảm, tư duy, tác ý, v.v., tất cả đều lệ thuộc vào thành phần vật chất là não bộ của con người. Nói một cách khác thì Thượng Đế cũng không thể nào hiện hữu bên ngoài não bộ của con người được. Sự tương liên, tương tác và cấu hợp đó của các hiện tượng được diễn đạt bằng khái niệm gọi là *Paticcasamuppada* (tiếng Pa-li), *Pratityasamutpada* (tiếng Phạn). Các ngôn ngữ Tây Phương gọi khái niệm này là: Interdependence/Dependent origination, Dependent arising, v.v, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là Lý duyên khởi.

Nói một cách tổng quát, hiện tượng (dhamma) theo cách định nghĩa của Phật giáo là tất cả những gì có thể hình dung được, từ hữu hình đến vô hình, thuộc

bên trong nội tâm hay bối cảnh bên ngoài, kể cả không gian và thời gian cũng là các hiện tượng. Đối với khoa học thì hiện tượng mang ý nghĩa giới hạn hơn nhiều: là những gì có thể cân đo và mô tả được. Dù thuộc lãnh vực nào - khoa học hay Phật giáo - thì hiện tượng luôn luôn là một sự cấu hợp và không thoát ra khỏi quy luật tương liên (Interdependence/Lý duyên khởi) đó, không có một ngoại lệ nào cả.

Đó là "hình ảnh" luôn chuyển động và biến đổi của thế giới hiện tượng, và đó cũng là sự khám phá của Đức Phật. Thế nhưng phải hiểu rằng giáo huấn của Ngài luôn mang tính cách thiết thực, ứng dụng và trực tiếp. Ngài không quan tâm đến lý thuyết và cũng không hề mang lý thuyết ra để giảng cho những con người chất phác sống cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm. Những sự diễn đạt và mở rộng mang tính cách lý thuyết, khoa học và triết học về những gì ẩn chứa trong các bài giảng của Ngài chỉ được triển khai bởi các vị đại sư, các triết gia, tư tưởng gia và khoa học gia suốt trên dòng phát triển của lịch sử sau này của Phật giáo.

Trong số trùng trùng điệp điệp các hiện tượng liên kết và níu kéo nhau hiển hiện và biến mất trong thế giới hiện tượng đó, Đức Phật chỉ chọn ra mười hai trường hợp mà các hiện tượng nối kết và thúc đẩy nhau mang lại khổ đau cho chúng sinh và khiến họ phải tái sinh bất tận trong thế giới đó. Mười hai hiện tượng nối kết và thúc đẩy này còn được gọi là mười hai mối dây tương liên "nidana" (Twelve nidanas/Douze liens d'interdépendence), nguyên nghĩa của chữ *nidana* trong tiếng Pa-li và tiếng Phạn là: *nền tảng, nguyên nhân, nguồn gốc*. Kinh sách gốc Hán ngữ gọi mười hai mối dây tương liên này là "Thập nhị nhân duyên". Mười hai mối dây tương liên hay trói buộc trên đây là: 1- vô minh, 2- sự tạo nghiệp, 3- tri thức, 4- danh xưng và hình tướng, 5- lục giác, 6- sự tiếp xúc, 7- sự cảm nhận, 8- sự thèm muốn, 9- sự nắm bắt, 10- sự hình thành, 11- sự sinh, 12- sự già nua và cái chết.

Sự liên kết của mười hai mối dây ấy như sau:

- 1- vô minh đưa đến sự tạo nghiệp (2) *(vô minh đưa đến các hành động "sai lầm")*
- 2- sự tạo nghiệp tạo ra tri thức (3) *(các hành động*

lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức)

3- tri thức làm phát sinh ra danh xưng và hình tướng (4) *(một nhân dạng)*

4- danh xưng và hình tướng tạo ra lục giác (5) *(các cơ sở của sự hiểu biết)*

5- lục giác tạo ra sự tiếp xúc (6) *(các sự cảm nhận)*

6- sự tiếp xúc đưa đến sự cảm nhận (7) *(nhận biết, các cảm tính)*

7- cảm nhận đưa đến sự thêm muốn (8) *(dục vọng, đam mê, thèm khát...)*

8- sự thêm muốn đưa đến sự nắm bắt (9) *(bám víu)*

9- sự nắm bắt đưa đến sự hình thành (10) *(nghiệp khởi động và tạo quả)*

10- sự hình thành đưa đến sự sinh (11) *(tái sinh, luân hồi)*

11- sự sinh đưa đến sự già nua và cái chết (12) *(chấm dứt một chu kỳ)*

12- sự tái sinh đưa đến vô minh (1) *(khởi động một chu kỳ mới)*

Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích vô minh trong trường hợp của "12 mối dây tương liên" là "vô minh nguyên thủy", tức là vô minh tồn lưu từ kiếp trước dưới hình thức nghiệp. Vô minh sau sự sinh trong chu kỳ hiện tại sẽ trở thành "vô minh nguyên thủy" trong chu kỳ tái sinh tiếp theo sau đó.

Tu tập là cách làm đảo ngược chu kỳ trên đây:

1- vô minh chấm dứt, sự tạo nghiệp chấm dứt (2) *(cái này không có cái kia không có)*

2- sự tạo nghiệp chấm dứt, tri thức chấm dứt (3) *(ở thể dạng tinh khiết không có vết hằn nào)*

3- tri thức chấm dứt, danh xưng và hình tướng chấm dứt (4)

4- danh xưng và hình tướng chấm dứt, lục giác *(các cơ sở của sự hiểu biết)* chấm dứt (5)

5- lục giác chấm dứt, sự tiếp xúc chấm dứt (6)

6- sự tiếp xúc chấm dứt, sự cảm nhận chấm dứt (7)

7- sự cảm nhận chấm dứt, sự thêm muốn chấm dứt (8)

8- sự thêm muốn chấm dứt, sự nắm bắt *(bám víu)* chấm dứt,

9- sự nắm bắt chấm dứt, sự hình thành chấm dứt (10)

10- sự hình thành chấm dứt, sự sinh chấm dứt (11)

11- sự sinh chấm dứt, sự già nua và cái chết chấm dứt (12)

12- sự già nua và cái chết dừng lại, mười hai mối dây chấm dứt (12) *(cái này không có, cái kia không có; vô minh không hiện hữu, nghiệp không hình thành)*

Tóm lại ***Tu tập đúng theo giáo huấn của Đức Phật là đi ngược lại với dòng chảy!*** Sự đi ngược đó mang hai khía cạnh khác nhau: khía cạnh thứ nhất mang tính cách lý thuyết và tổng quát, đó là cách đi ngược lại với sự vận hành chung của thế giới hiện tượng, giúp người tu tập hóa giải quy luật tương liên, tương tác và tương tạo (*Paticcasamuppada*) trói buộc mình trong thế giới đó, khía cạnh thứ hai mang tính cách thu hẹp, cụ thể và trực tiếp hơn, đó là cách đi ngược chiều với mười hai mối dây tương liên (Twelve nidanas/Thập nhị nhân duyên) giúp người tu tập thoát khỏi sự trói buộc của mười hai mối dây tương liên ấy.

Trên đây là những gì thật căn bản và nòng cốt do Đức Phật nêu lên trong giáo huấn của Ngài. Thế nhưng trên dòng lịch sử phát triển, "Phật giáo" luôn tiến hóa. Bảy thế kỷ sau khi Đức Phật tịch diệt, bốn câu giảng trên đây (*Imasmim sati, idam hoti...*) nêu lên sự vận hành của thế giới hiện tượng được vị đại sư Nagarjuna (Long Thụ) triển khai rộng rãi, đưa đến "khái niệm" mang tính cách lý thuyết và triết học là "Tánh Không" của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ và cả bên trong tâm thức của con người: Tất cả mọi hiện tượng chỉ có thể hiện hữu bằng sự cấu hợp và lệ thuộc. Tất cả các sự diễn đạt và hiểu biết của con người chỉ đơn giản là các quy ước và công thức, dùng để hiểu ngầm giữa các cá

thể với nhau. Các quy ước đó không hàm chứa một giá trị đích thật hay tuyệt đối nào cả.

Dựa vào sự triển khai trên mặt lý thuyết về bốn câu giảng của Đức Phật trên đây, ngoài khái niệm về Tánh Không ra, nhà sư Nagarjuna một lần nữa đã thiết lập thêm một "học thuyết" mới là "Trung Đạo", phủ nhận tất cả giá trị của các sự hiểu biết quy ước và công thức. Tốt/xấu, hiện-hữu/phi-hiện-hữu, v.v.... chỉ là các thái cực, những sự tạo dựng quy ước của tâm thức. Sau Nagarjuna các đường hướng phát triển của Phật giáo chỉ xoay quanh các hình thức ứng dụng tức là các phương tiện thiện xảo ở các cấp bậc khác nhau.

Tóm lại việc tu tập Phật giáo nói chung cũng chỉ là một cách đi ngược chiều với các sự hiểu biết quy ước và công thức do tâm thức tạo ra dưới sự chi phối và thúc đẩy của bản năng và nghiệp. Thoát ra khỏi sự hiểu biết đó là cách mang lại trí tuệ, nói một cách khác thì đây là cách đi ngược chiều với sự vận hành vô minh của tâm thức. Trở lại với bài giảng của bà Upasika Kee Nanayon thì cách đi ngược chiều đó là cách làm cho "tất cả các sự thật quy ước phải sụp đổ". Nói một cách cụ thể và chính xác hơn là quán thấy được các sự "cảm nhận" không phải là "mình" hay "của mình", "thân xác" không phải là "mình" hay "của mình", một lô các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý trong tâm thức đưa đến sự thèm muốn và bám víu cũng không có thứ nào là "mình" hay là "của mình" cả, kể cả sự "già nua", "bệnh tật" và "cái chết", bởi vì tất cả những thứ ấy cũng chỉ là những sự hiểu biết công thức, những sự thật quy ước mà thôi.

Đạt được sự quán thấy trên đây một cách vững chắc và minh bạch cũng có nghĩa là đã đã bước vào được con đường của Phật giáo. Con đường đó được vạch ra bởi mô hình hay sơ đồ trên đây: bản chất cấu hợp, sự tương tác giữa mọi hiện tượng (bốn câu giảng của Đức Phật) đưa đến quy luật tương liên (Paticcasamuppada), và trong quy luật đó có mười hai mối dây trói buộc con người (nidanas). Có thể xem cấu trúc đó là chiếc cột trụ vững chắc nhất chống đỡ cho toàn bộ lâu đài Phật giáo. *Tu tập đi ngược với dòng chảy* là cách hóa giải quy luật tương liên chi phối thế giới hiện tượng và tháo gỡ mười

hai mối dây trói buộc - mà động cơ chủ yếu là vô minh - sẽ là chiếc chìa khóa mở toang cổng chánh của lâu đài đó. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng một khi đã bước được vào lâu đài, thì không nên chỉ biết say mê các trang trí (các phương tiện thiện xảo) hoặc tự giam mình trong các gian phòng (các tông phái, học phái, chi phái...) của lâu đài, mà phải tìm một chiếc cửa khác đưa mình thoát ra khỏi lâu đài hầu đi xa hơn, bởi vì Con Đường đích thật nằm phía sau và bên ngoài lâu đài nguy nga đó.

Nói chung người tu tập luôn luôn phải ý thức được vị trí của mình đối với lâu đài ấy: phải hiểu rằng mình còn đứng bên ngoài cửa cổng, hay đã bước vào bên trong, đang chiêm ngưỡng những vật trang trí (phương tiện thiện xảo), hay giam mình trong một gian phòng nào đó (tông phái, học phái), hay biết đâu cũng có thể là mình còn đang ngẩn ngơ ngắm lâu đài từ xa?

Trở lại với bài giảng trên đây thì sự sụp đổ của sự thật quy ước là gì? Cách giảng của bà Upasika Kee thật trực tiếp, thiết thực, đi thẳng vào vấn đề: thân xác không phải là "mình" hay "của mình", các sự "cảm nhận" trong tâm thức mình tạo ra mọi thứ tư duy, xúc cảm và tác ý (các nhãn hiệu, các dòng chữ trên dòng tri thức, các cạm bẫy đủ loại) không phải là "mình" hay "của mình", "cái tôi" không phải là "mình" hay "của mình", sự "già nua" và "cái chết" cũng chỉ là những sự "cảm nhận", những sự thật quy ước, chúng không phải là "mình" hay "của mình". Sự nhận thức đó là một cách "đi ngược lại với dòng chảy" tức là ngược lại với sự thúc đẩy của quy luật tương liên và sự hiểu biết thường tình, chi phối bởi vô minh và bản năng.

Trên đây chúng ta cũng có nói đến Đức Phật, trong suốt bốn mươi lăm năm giảng huấn và hướng dẫn tăng đoàn, luôn nêu cao một nếp sống thật tinh khiết, đi ngược lại với các giá trị quy ước và thường tình, vậy trước khi rời bỏ thế giới hiện tượng này thì thái độ hành xử của Ngài như thế nào?

Nhiều tháng trước khi tịch diệt, Đức Phật đã cho người đệ tử thân cận của mình là Ananda (A-nan-đa) biết trước là mình sắp hòa nhập vào đại bát niết bàn. Ananda thông báo tin đó với các đệ tử ở xa và

khuyến họ hãy sớm quay về đoàn tụ bên cạnh Đức Phật. Một hôm Đức Phật và tăng đoàn đi ngang ngôi làng Pava, thì có một người thợ kim hoàn trong làng cúng dường Đức Phật và tăng đoàn một bữa ăn. Trong bữa ăn đó có một món gọi là *śukara-maddava* (DN.II, 127), chữ *sukara* có nghĩa là *dễ dàng, dễ dãi, dễ làm* (easily done, easy to do), nhưng cũng có nghĩa là *heo* (pig, pork); chữ *maddava* có nghĩa là: bình dị, tầm thường, mềm (blandness, banality, light, softness, mildness) và cũng có nghĩa là *ngon* (delicacy, suave). Từ ghép *śukara-maddava* thường được dịch là "món heo mềm" (soft pork), thế nhưng thật ra thì cũng không thể quả quyết là cách hiểu hay cách dịch đó có đúng với ý nghĩa của từ ghép đó vào thời bấy giờ hay không, bởi vì cách ẩm thực và tên gọi các món ăn cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm thật là khó xác định một cách đích xác.

Chỉ cần một món ăn ghi chép lại trong kinh sách bằng một từ không rõ nghĩa cũng có thể làm tổn không biết bao nhiêu giấy mực. Ngoài vô số các tài liệu về phong tục, lịch sử ra, các học giả Tây Phương còn nghiên cứu tận nơi trong các vùng thôn quê trong thung lũng sông Hằng xem có các loại "nấm" nào, các "món ăn" nào tương tự như thế hay không. Các sự quan tâm đó thật ra chỉ phản ánh các giá trị hay sự thật cho rằng sự hiểu biết bắt buộc và hiển nhiên là phải mang lại bằng cách tiếp cận như thế. Thế nhưng đây cũng chỉ là các giá trị hay sự thật, sản phẩm của sự hiểu biết quy ước và công thức mà thôi. Muốn nắm bắt được sự hiểu biết đích thật thì phải bén nhạy và tinh tế hơn nhiều, tức là phải đi ngược lại với các giá trị và sự thật quy ước đó. Vậy muốn hiểu được ý nghĩa của bữa ăn cuối cùng của Đức Phật thì phải suy nghĩ như thế nào?

Đức Phật cho Cunda biết là chỉ nên dọn món ăn ấy cho riêng mình. Điều đó chứng tỏ Ngài biết món ăn ấy bị nhiễm trùng, thế nhưng Ngài vẫn cứ dùng. Trước hết là Ngài không muốn phụ lòng Cund. Lý do sau đó, và cũng quan trọng hơn nhiều, là Ngài đã ý thức được nghiệp và cơ duyên tạo ra thân xác trong kiếp nhân sinh cuối cùng này của mình đã hết hạn kỳ, và Ngài đã không ngăn ngại trước món ăn đó; không như chúng ta, khi nhận thấy cái chết gần kề là cả một sự kinh hoàng.

Sau bữa cơm thì Đức Phật đau bụng, tiêu chảy có cả máu, kinh sách gọi là *lohitapakkhandika* (diarrhoea with blood). Ngài và tăng đoàn tạm nghỉ trong khu vườn xoài của Cunda, hôm sau mới lại lên đường đến thị trấn Vaisali (Vai-xá-li/thành Vệ Xá), thế nhưng khi đi ngang một khu rừng thì Ngài kiệt lực, và đành phải nằm xuống đất giữa hai gốc cây sala. Ngài cho biết là mình khát nước và Ananda đi lấy nước ở một nhánh sông nhỏ gần đó mang về cho Ngài uống. Trước khi thuyết giảng lần cuối và lưu lại những lời di huấn, Ngài còn sai Ananda quay lại ngôi làng Pava giải thích cho người thợ kim hoàn Cunda biết là hành động hiến dâng một bữa ăn cuối cùng cho một người đã đạt được giác ngộ là một cử chỉ vô cùng cao quý và đạo hạnh. Đây là cách mà Đức Phật đã hóa giải sự ăn năn của Cunda có thể nghĩ rằng là mình đã phạm vào một điều sai trái.

Đây là cách cho thấy ngay cả trong những giây phút cuối cùng trước khi nhập diệt, Đức Phật vẫn nghĩ đến từng người một, đến các đệ tử của Ngài và cả mỗi người trong chúng ta hôm nay. Đó là **thái độ từ bi vô biên**, đi ngược lại với cung cách hành xử vô minh và ích kỷ của chúng ta, luôn bám víu vào thân xác và "cái tôi" ảo giác của mình. Thái độ đó của Đức Phật cũng là một cách làm cho "sự thật quy ước và các giá trị thường tình" phải sụp đổ, và cũng là ý nghĩa của bữa ăn cuối cùng của Ngài.

Thiết nghĩ chúng ta cũng không nên thắc mắc là Đức Phật đã dùng thức ăn gì, tức là không bám víu vào các sự thật quy ước, mà hãy nhìn vào tâm thức mình để tìm hiểu nó, hầu biến cải nó, và để tự hỏi xem mình đã làm được gì cho mình và kẻ khác?

Bures-Sur-Yvette, 04.04.16

Hoang Phong chuyển ngữ

Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền

Ấn Tâm Lộ



Phòng hành thiền của Đức Đạt Lai Lạt Ma được tắm trong ánh nắng dịu dàng của buổi sáng. Những tủ đựng đồ bằng gỗ chạm trổ tinh vi đứng dọc bên tường, ở giữa chúng tôi có thể thấy nhiều bức tượng bằng đồng và vô số sản phẩm thủ công tôn giáo. Cả kho kinh điển Tây Tạng gói trong những tấm vải vàng và gấm thêu kim tuyến chôn cất đầy những kệ sách được làm theo truyền thống. Trung tâm của phòng được chiếm ưu thế bởi một bàn thờ trang trí công phu. Một bức tượng - cao không quá hai bộ được đặt trong một ngôi điện nhỏ nhỏ bằng gỗ và thủy tinh - thật là một nơi đáng ngưỡng mộ. Không gian trầm lặng tuyệt đẹp, một sự thanh lịch bình dị.

Tenzin Taklth ra dấu cho tôi ngồi gần cửa ra vào trên một tấm thảm Tây Tạng vuông nhỏ. Tôi xếp đặt máy ghi hình trên một giá ba chân. Không nói tiếng nào, Đức Đạt Lai Lạt Ma đi ra phía sau chiếc bàn gỗ. Ngài

thả chân ra khỏi đôi dép và ngồi trong tư thế hoa sen, tựa lưng vào bức tường ván ép. Ngài sửa y áo, nhắm đôi mắt lại, và bắt đầu hành thiền. Tôi khởi động máy quay phim và nghe tiếng động nhẹ nhẹ của máy khi nó ghi hình tu sĩ Tây Tạng trong đĩa kỹ thuật số digital.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói với tôi vài vấn đề về thời khóa buổi sáng của ngài: "Ngay khi thức dậy, hàng ngày đúng 3:30, tôi trì tụng vài mật ngôn hay những lời cầu nguyện. Những tư tưởng đầu tiên của tôi: Đức Phật và những lời dạy của Ngài về từ bi, giáo lý duyên khởi. Đó là những gì tôi luôn luôn làm - suốt ngày còn lại được hướng dẫn phù hợp với hai điều này: lòng vị tha và duyên khởi. Sau đó là lễ phủ phục. Tôi nghĩ tất cả việc lễ phủ phục và tập thể dục, khoảng ba mươi phút. Tôi luôn luôn tắm sau đó. Sau đó khoảng 5 giờ hay đôi khi 4:40 là điểm tâm. Người em trai của tôi luôn

luôn đùa với tôi rằng: mục tiêu thật sự của việc thức dậy sớm là để điễm tâm. Thông thường, như một tu sĩ Phật Giáo, không ăn chiều."

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma an trú trong việc hành thiền, đôi mắt của tôi điều chỉnh cho thích hợp với ánh sáng dịu xuống. Ngay thẳng từ tôi qua căn phòng là một bức tranh tường được lồng trong một chiếc tủ gỗ và kính. Nó cho thấy một hình tượng Đức Phật vận y màu hoàng thổ giản dị; phía sau là những dãy núi xanh rì và những dòng suối uốn khúc. Đầu của Đức Phật y theo những tỉ lệ truyền thống, với đôi tai dài và nhục kế biểu thị sự Giác Ngộ. Ngài có một cái nhìn vô định - giữa mỉm cười và ung dung. Toàn bộ khuôn mặt Ngài - gò má mồm mỉm, cằm nhỏ, khoe mắt - hàm súc sự hoan hỉ chớm nở.

Việc hành thiền của Đức Đạt Lai Lạt Ma rõ ràng đi vào một thể trạng nội tại sâu xa nào đó rất nhanh. Không điều gì hiện hữu bên ngoài ngài - không chiếc phòng, không Tenzin và tôi chỉ ngồi cách vài bộ. Kiểu mẫu hành thiền của ngài thì khác với một thiền sư. Giống như nhiều Lạt Ma Tây Tạng, ngài không ngồi im như đá tảng và cứng nhắc. Luôn luôn có những chuyển động nhẹ. Ngài xoay bên này bên nọ; ngài dừng lại đứng yên hoàn toàn trong một lúc; sau đó là một mật ngôn ngắn thì thầm qua hơi thở ngài, một cánh tay đưa ra phía sau cổ để gãi một vết ngứa. Nếu tôi chưa từng xem ngài an trú trong thiền sâu lắng trước đây, thì tôi sẽ cho rằng ngài đang trạo cử bồn chồn.

Đột nhiên, đôi mắt của ngài quay trở lại trong hồ mắt và mi mắt mở hé rung rinh một

cách vô tình. Chuyển động riêng biệt đang quấy rầy.

Bàn làm việc của Đức Đạt Lai Lạt Ma thì lộn xộn. Những kinh điển của ngài - hàng đồng sách vở chưa được đóng lại, một lục bình thủy tinh chưng hoa, một đèn bàn đưa lên đưa xuống, và một tượng Phật nhỏ bằng đồng. Cũng có một con dao quân đội Thụy Sĩ cao cấp, chen chúc nhau với nhiều công dụng, kể bên là một đồng hồ bàn với một bức tượng nhỏ trên đỉnh. Bên trái của ngài là một tủ gỗ cao đến đầu gối phủ một tấm giấy đỏ phía trên. Một tủ tương tự khác, đặt phía bên phải trong phần lõm nhỏ của vách tường. Chồng chất trên ấy là sách, kinh điển Tây Tạng, ba bình đựng đầy bút mực và bút đánh dấu và một lọ thuốc bổ. Cao chót vót bên trên còn lại là một bó hoa lụa vàng đỏ sum suê - hầu hết là hoa huệ và hoa hồng - ngập tràn từ một chậu hoa bằng đá phiến xám. Chúng trông như thật một cách lạ kỳ, với những giọt sương trên cánh hoa. Một dụng cụ điều khiển TV để bên cạnh.

Phòng hành thiền là chỗ riêng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, một nơi để quán chiếu cũng như làm việc. Đó là một nơi mà ngài có thể thật sự một mình - ngài bàn bạc và chào đón khách viếng trong tòa nhà hội kiến gần cửa ra vào của khu cư trú. Chính nơi này, trong phòng này mà ngài huy động những nguồn lực nội tại - qua thiền tập, qua đọc tụng lại những lời của các bậc thầy Tây Tạng từ xưa - để đạt tới tuệ giác cần thiết để hướng dẫn chính ngài và dân tộc ngài qua những thời gian khó khăn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma lấy kính ra khi ngài hành thiền, và đó là vấn đề khi tôi lần đầu

tiên nhận thức tuổi tác của ngài một cách chính xác như thế nào. Tôi có thể thấy không gian sâu thẳm phía sau đôi mắt ngài, nếp nhăn chạy thẳng từ xương gò má đến cằm ngài. Vị lãnh tụ Tây Tạng lúc đó khoảng giữa tuổi sáu mươi.

Tôi cảm thấy an lạc khi nhìn vào khuôn mặt Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nó quá tương phản với tôi. Khuôn mặt ngài đầy những nếp nhăn, mỗi đường kẻ lên một câu chuyện gian khó, đau khổ, hay sung sướng. Mặc dù tôi chỉ trẻ hơn ngài mười tuổi, nhưng bộ mặt tôi tương đối nhẵn trơn, những nếp nhăn mới bắt đầu lộ dạng. Khuôn mặt tôi thường là nguồn gốc làm tôi bức tức lắm. Không phải bởi vì nó xấu xí hay chướng mắt, nhưng bởi vì nó dường như luôn luôn ngủ. Nó không là một bộ mặt làm người ta có thể gọi là sống động.

Tôi lớn lên trong một gia đình Trung Hoa truyền thống. Biểu lộ công khai cảm xúc không được khuyến khích. Có những thời khắc bất thường khi tôi cho thấy một niềm vui thật sự - khi tôi nhận bao lì xì đỏ từ người chú thứ 9 của tôi nhân năm mới. Tôi đã cười nhăn cả khuôn mặt ra. Và tôi cũng có thể biểu lộ một cơn giận cực độ khi người em gái tôi liệng quyển truyện chương ưa thích của tôi ra cửa sổ. Nhưng thường thường tôi nuôi dưỡng một khuôn mặt trung tính. Tôi thường tự ý thức, và sự bảo vệ của tôi được liên tục. Có lẽ đó là tại sao tôi là một người chơi bài xì cừ khôi ở trường đại học cộng đồng (college).

Giữ bộ mặt trung tính phớt tỉnh thích hợp cho tôi đủ để sống hầu như cả đời tôi. Nhưng trong những năm gần đây, tôi khám phá ra rằng tôi đã phải trả giá cho việc đó. Qua năm tháng, năng lực trải nghiệm cảm

xúc của tôi trở nên yếu kém. Điều này đáng chú ý hơn cả khi mẹ tôi mất. Tôi thấy rằng tôi phải tập trung một cách có ý thức những cảm giác đau buồn trong tang lễ của mẹ tôi. Tôi đã trở thành một người Á châu tinh tú khó hiểu thấu được.

Tuy nhiên, Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu hiện cả tâm hồn ngài trên mặt. Nhiều người đã chú ý điều này về ngài, kể cả Paul Ekman, một giáo sư tâm lý học và chuyên gia thế giới về những biểu lộ trên mặt.

Ekman là một người thành thạo về khuôn mặt con người. Ông đã nghiên cứu nó trong chi tiết tỉ mỉ trong bốn thập niên. Trong nghiên cứu của ông, Ekman đã chia thành những loại cơ mặt và nghiên cứu vấn đề chúng co rút và kéo giập như thế nào để sinh ra khoảng bảy nghìn (7,000) biểu lộ khác nhau. Ông đã liên hệ đầy đủ ý nghĩa nhất những thứ này đến những gì chúng biểu thị một cách cảm xúc. Trong tiến trình, ông đã trở thành một điều tra viên về nói dối xuất sắc. Tiếp theo sau vụ đánh bom 11 tháng 09 năm 2001, cơ quan CIA-FBI chống khủng bố đã mượn Ekman như một cố vấn cho vấn đề điều tra nói dối như thế nào khi hỏi cung những nghi can. Một trong những thứ mà ông đã dạy cho những nhân viên để tìm kiếm là những biểu lộ rất vi tế - một chuyển động nhẹ của một cơ chân mày bên trong gọi là "frontalis pars medialis" - cơ trán, thí dụ thế, là một biểu hiện của sự buồn bã.

Ekman đã gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma lần đầu tiên trong tháng Ba năm 2000 ở Dharamsala, tại một hội nghị Tâm Thức và Đời Sống lần thứ Tám giữa những Phật tử và các nhà khoa học phương Tây. Chủ đề của hội nghị là

Những Cảm Xúc Tàn Phá. Trong quá trình diễn biến của năm ngày chuyên sâu, các nhà tâm lý học có vô số cơ hội để quán sát vị lãnh tụ Tây Tạng. Ekman lấy làm lạ rằng từ khi nghiên cứu về những khuôn mặt đến giờ, ông chưa từng thấy một người nào như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Những cơ mặt của ngài đầy sức sống và nhu nhuyển, chúng giống như thuộc về một người nào đó khoảng độ tuổi đôi mươi.

Tại sao có sự trái ngược nhau phi thường này? Ekman nghĩ là ông biết câu trả lời này: Đức Đạt Lai Lạt Ma sử dụng những cơ mặt mạnh mẽ hơn bất cứ người nào khác mà ông từng biết. Và có sự chính xác trong cách Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu lộ, hiếm khi có bất cứ dấu hiệu lẫn lộn nào. Khi ngài vui vẻ, ngài vui vẻ một trăm phần trăm. Không tình cảm nào khác chen lẫn vào để pha trộn cảm giác.

Ekman ấn tượng với khuôn mặt của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong một lý do khác. Với ngoại lệ có thể của những đứa trẻ nào đó, thì khuôn mặt của vị lãnh tụ Tây Tạng là ngây thơ chân thật nhất mà Ekman bắt gặp trong tất cả những thập niên nghiên cứu của ông. Và giống như những đứa trẻ này, Đức Đạt Lai Lạt Ma hoàn toàn thoải mái với sự biểu lộ cảm xúc của ngài. Ngài không hồ thẹn với những cảm giác của ngài, ngài thấy không có lý do gì để tự ý thức hay e thẹn về chúng. Trong thời gian hội nghị, một quan sát viên từ California đã nói với Đức Đạt Lai Lạt Ma rằng một trẻ em ở Dharamsala đã chết sau khi bị một con chó dại tấn công. Mọi người hiện diện thấy rõ ràng cảm giác đau buồn sâu sắc trên khuôn mặt của người Tây Tạng này. Điều này là một liên hệ với Ekman.

Ông không nghi ngờ gì rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma cảm thấy mát mát thấm thiết giống như đứa con riêng của ngài đã bị liên hệ. Nhưng Ekman cũng ngạc nhiên vì sự biểu lộ buồn thảm này chỉ hiện diện trong một thời gian ngắn. Trong một vài thời khắc, tất cả dư âm của buồn thảm đã biến mất. Tương tự thế, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ cười mà không kèm chế vào điều gì đó buồn cười và rồi, trong một vài giây, biểu lộ sự tập trung nghiêm túc nhất. Ngài không quá dính mắc với mọi thứ - kể cả những cảm xúc của chính ngài.

Xem Đức Đạt Lai Lạt Ma hành thiền, tôi xoay sở để ngồi gần đúng một cách thô thiển trong tư thế hoa sen, nhưng chỉ năm phút trước khi cơn đau quá độ, tôi đã thay đổi để ngồi kiểu quỳ gối và bắt đầu nghịch vớ vẩn với máy quay hình, đầu tiên xoay dọc theo một bức tường, nhắm vào những cuốn thư thangka Tây Tạng cổ điển và những bức tượng xinh xắn, sau đó quay trở lại Đức Đạt Lai Lạt Ma. Không có cách nào để tôi có thể ngồi tĩnh lặng như ngài. Sự bình lặng thăm thẳm của căn phòng không giúp gì cho tôi. Mặc cho những làn sóng hành thiền an lạc đầy năng lực không nghi ngờ gì tỏa ra từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhưng tất cả tôi có thể nghĩ đến là sợi gân nóng bùng nổi kết bấp về phải đến môn phái của tôi.

Rồi điều gì đó chạm vào mắt tôi. Ở phía kia của gian phòng, phần nửa bị che giữa vài vật bằng đồng nhỏ và một chậu hoa tươi, là một bức hình trong một khuôn kính nhỏ màu xanh lục. Hình như đó là tấm ảnh duy nhất trong phòng, giữa những tranh thangka,

những vật trang trí nghệ thuật, và những kinh điển cổ xưa.

Và không chỉ thế - đó là hình của tôi. Hay, đúng hơn, đó là tấm hình của tôi cho đến khi tôi tặng nó cho Đức Đạt Lai Lạt Ma trong lần phỏng vấn vài tháng trước đây. Tôi đã chụp tấm ảnh ấy khi tôi ở Tây Tạng năm 1985. Nó cho thấy hai vị tu sĩ trong y áo đỏ thắm dựa nửa người vào một bức tường phòng hộ trên nóc một tu viện, chú ý mãi mê vào một chuyện gì đó xảy ra bên dưới. Bức ảnh được chụp từ phía sau, cho nên chỉ thấy được phía sau lưng của họ. Họ đang chồm quá xa phía trước của bức tường phòng hộ cho nên dường như họ có thể ngã nhào xuống bất cứ lúc nào. Trước họ là một dãy đồi thấp.

Đó là một bức hình tuyệt đẹp: màu đỏ trắng lệ lộng lẫy của y phục là rất sống động đến như bạn có thể chạm và ngửi áo quần len dạ. Rồi là ánh trắng lốm đốm màu nâu của cao nguyên Tây Tạng, những ngọn đồi tròn được phủ nhẹ bởi một làn tuyết nhuộm xanh tươi, làm tắt cả những góc khuất và đường nứt kẻ trên non xanh thành một sự thư giãn sắc nét. Bên phía trái của bức ảnh là một lùm cây cao xanh đen, những cây cối thiêng liêng rất nổi tiếng của Tu Viện Reting [1].

Trong hàng nghìn bức ảnh âm bản mà tôi đã chụp những năm tám mươi, khi tôi tìm ra và ghi lại những địa điểm thiêng liêng của Tây Tạng, thì bức ảnh ấy là tôi thích nhất. Tôi không biết chắc tại sao như vậy. Có nhiều tấm hình có thể có sự điều hợp màu sắc sinh động hơn trong một sự quán sát ngẫu nhiên nào đó. Và có ít tấm có thể là những ứng cử viên tốt hơn cho tạp chí National

Geographic phổ biến về Tây Tạng. Nhưng trong gần hai thập niên, tấm hình ấy là một tấm mà tôi đã giữ bên cạnh tôi. Có lẽ đó là cách mà hai tu sĩ quán y thật quá vô tình đối với bức tường phòng hộ. Tính tự động vô tư như trẻ con của người Tây Tạng thì quá khác biệt so với cung cách mà tôi liên hệ với con người và sự vật.

Khi tôi tặng khung hình này cho Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài không quá ấn tượng. Ngài nhìn lướt qua tấm hình, sau đó đưa cho Tenzin Takltha. Ngài nhận rất nhiều tặng phẩm, và ngài hầu như luôn luôn đưa chúng cho thị giả của ngài cất giữ cẩn thận. Ngài biết ơn cử chỉ ấy, nhưng đơn giản là ngài không quá tập trung vào các tặng phẩm ấy, dù đẹp hay không.

Rồi thì, sau một suy nghĩ, Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi, "Nơi này là gì?"

"Đó là Tu Viện Reting, thưa Đức Thánh Thiện," tôi trả lời.

"Reting!" ngài nói. "Tôi đã đến đó năm 1956."

Ngài lấy lại tấm hình làm Tenzin giật mình và nhìn chăm chú sát vào nó.

"Reting. Tôi nhớ nó rõ ràng lắm. Tôi cảm thấy có một sự gần gũi với tu viện này."

"Trong nhiều tấm hình mà tôi đã chụp ở Tây Tạng, thì đây là tấm hình mà tôi luôn giữ bên cạnh tôi," tôi nói.

"À, cả hai chúng ta đều có một cảm giác đặc biệt với Reting," Đức Đạt Lai Lạt Ma nói.

"Tôi rất xúc động khi tôi ở đây. Vì vài lý do không rõ, tôi cảm thấy rất liên hệ nơi này. Từ lúc ấy, tôi thường nghĩ đến việc làm một liều cốc ở Reting và dành trọn thời gian còn lại của tôi ở đây."

Tôi nghĩ vào lúc ấy rằng tám ảnh sẽ được giữ trong một kho lớn trong nơi cư trú, tranh giành một không gian với tất cả những tặng phẩm tuyệt vời và trọng yếu mà Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhận trong nhiều năm. Cho nên tôi đã sững sốt khi thấy bức ảnh của tôi ở đây.

Tenzin chú ý tôi đang chăm chú vào tám ảnh. Ông cho tôi một nụ cười toe toét. Đôi bàn tay ông trên vật áo, nhưng tôi thấy một ngón tay cái đưa lên.

Vâng, tôi xúc động và hơi tự hào vì tám hình của tôi đã ở trong thiền phòng, rất gần với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi muốn tin rằng ngài giữ nó ở đây bởi vì ngài có một sự ưu ái đối với tôi. Nhưng tôi biết, khả năng không phải như vậy, nó ở đó bởi vì Tu Viện Reting đã có một vị trí đặc biệt trong trái tim ngài.

Bên ngoài bây giờ sáng hơn, chim bắt đầu hót. Tôi có thể thấy một làn sương mỏng phía dưới Thung Lũng Kangra.

"Đủ chưa?" Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi, buổi hành thiền sáng sớm của ngài rõ ràng chấm dứt bây giờ.

"Vâng, cảm ơn, thưa Đức Thánh Thiện," tôi trả lời. Tôi có thể nói gì khác hơn chứ? Tôi muốn dành trọn ngày với ngài?

Ngài đứng dậy từ phía sau bàn của ngài.

Tenzin và tôi trườn mình để đứng dậy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bước tới bức tường và bắt đầu lục lọi trong những vật bằng đồng nhỏ và những đèn bơ bày trên cánh bàn cao lên. Rồi thì ngài nhìn qua vai ngài và nói với tôi, "Đến đây."

Ngài đưa tôi một mô hình tu viện nhỏ kiểu Ấn Độ. Được làm bằng đá xám, nó cao khoảng một tấc. Nó được chạm tỉ mỉ là năm tháp kê cả tháp trung tâm trên đỉnh một cấu trúc hai tầng, bốn tháp nhỏ hơn bố trí ở bốn góc. Người thợ chạm đã khắc rất cẩn thận những cửa sổ, cửa ra vào nhỏ xíu và những chi tiết khác trong mỗi tầng. Đối với một vật nhỏ như vậy, nhưng nặng một cách đáng ngạc nhiên.

"Ngôi chùa ở Bồ Đề Đạo Tràng. Tặng Ông." Ngài nói. Bồ Đề Đạo Tràng nơi Đức Phật Giác Ngộ - là Phật tích, nơi hành hương tuyệt diệu nhất của Phật tử.

Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma trao cho tôi một vật thứ hai - một viên đá có hình bán cầu, cỡ một viên cẩm thạch lớn cỡ đồng. Viên đá có vài cấp độ của màu nâu, và những chỉ trắng chạy qua trung tâm của nó. Tôi không biết nó là đá gì. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã không giải thích.

Tôi ngạc nhiên với những tặng phẩm. Ngoại trừ tám khăn khata bắt buộc - tám khăn choàng truyền thống dăng cúng - tôi chưa nhận một tặng phẩm nào từ ngài. Vì hai thứ này từ thiền phòng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi cho rằng chúng phải giữ một ý nghĩa quan trọng đối với ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nắm tay tôi một cách nhẹ nhàng trong tay ngài và đưa tôi ra cửa. Sau đó ngài đột ngột quay sang một tủ gỗ chứa nhiều đồ vật bằng đồng và những thứ tuyệt đẹp khác. Ngài moi móc chung quanh bên trong, tìm một thứ gì đấy.

"Aha!" Gương mặt ngài trông rạng rỡ, ngài cầm ra một bức tượng nhỏ, một hình tượng màu bằng gỗ quýnh của một cụ già với bộ râu rìa dài đến thắt lưng. Nó có một khuôn mặt rộng - rõ ràng là những hình tượng Á châu với một lỗ mũi to và chân mày rậm. Trong tay phải là một cây gậy. Một tác phẩm về một hiền nhân Trung Hoa.

"Tặng ông. Gặp lại ông sớm nhé," Đức Đạt Lai Lạt Ma nói.

Trở về khách sạn, tôi ngâm nga vài đoạn của đĩa nhạc "A Whiter Shade of Pale[2]" khi tôi trở lại công việc thường ngày của tôi. Cửa phòng tôi mở, và tôi có thể thấy một phụ nữ Tây Tạng phơi áo quần trên nóc nhà phía dưới khách sạn. Bà ta cũng ngâm nga một giai điệu, mặc dù bà ta ở khá xa để tôi nhận ra. Tôi lấy dụng cụ video của tôi ra để xem chiều dài của phim sáng nay. Tôi khởi động máy quay và trả cuộn băng về lúc đầu. Những hình ảnh đầu tiên trên màn hình LCD là hình Đức Đạt Lai Lạt Ma đang ngồi sau bàn làm việc trong thiền phòng của ngài. Ngài đang chuẩn bị để ngồi thiền. Ánh sáng thích hợp và âm thanh tốt. Đột nhiên, những làn ngang nhảy lên màn hình. Thay vì bức tranh tường, thì không có gì mà chỉ là những vạch ngang trong suốt trong những sắc thái khác nhau của màu xám. Đức Đạt Lai Lạt

Ma đã biến mất hoàn toàn khỏi màn hình.

Tôi đâm mạnh vào nút chạy tới nhanh. Những đường sọc nhảy múa lên xuống. Tôi dùng cuộn băng lại và rồi nhấn chạy. Những đường sọc. Không có gì cả chỉ những đường sọc nhảy múa. Tôi trả băng lại từ đầu và chạy lại những hình ảnh đầu tiên. Màu sắc tối âm u bởi vì ánh sáng thấp, nhưng hình ảnh của Đức Đạt Lai Lạt Ma sắp ngồi trong tư thế hoa sen thì sắc nét. Hình ảnh ngồi thiền tiếp theo thì bị xóa sạch. Tôi trả cuộn băng lại và chạy cuộn băng tới lui cho đến khi pin bắt đầu yếu dần.

Ân Tâm Lộ, Wednesday, November 04, 2015

(1) Được thành lập bởi đại đệ tử của Atisha là Dromtönpa năm 1057 trong Reting Tsampo Valley, phía bắc của thủ đô Lhasa.

(2) "**A Whiter Shade of Pale**" là đĩa đơn đầu tiên của ban nhạc Rock người Anh Procol Harum, được phát hành 12 tháng 5 1967. Nhạc do Gary Brooker và Matthew Fisher viết, lời là của Keith Reid

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Địa Ngục

317

*Không đáng sợ, lại sợ,
Đáng sợ, lại thấy không,
Do chấp nhận tà kiến.
Chúng sanh đi ác thú.*

Lợi ích của pháp môn Niệm Phật

Minh Nguyên

Niệm Phật là một phương pháp tu tập rất quen thuộc với người học Phật ở Việt Nam chúng ta. Pháp môn Niệm Phật còn được gọi là pháp môn Tịnh độ. Nó quen thuộc đến độ dễ nghe nhắc đến pháp môn Niệm Phật là người ta nghĩ ngay đến phương pháp trì niệm Hồng danh Đức Phật A Di Đà.

Trong nhiều pháp môn tu thì đây có thể nói là một pháp môn dễ hành trì và hành giả có thể cảm nhận được sự lợi ích từ pháp tu của mình ngay trong hiện tại cũng như trong tương lai. Trong kinh *Niệm Phật Ba-la-mật*, Bồ tát Quán Thế Âm đã xác quyết rằng: *“Pháp Niệm Phật tam muội là pháp thành Phật, là pháp chứng Vô thượng giác, là pháp thâm nhập cảnh giới bất tư nghĩ của chư Phật, là pháp mở bày tỏ ngộ tri kiến Như Lai, là pháp cứu độ tất cả mọi chúng sanh, là pháp siêu việt trên hết thảy hý luận cùng thiên kiến của nhị thừa”*.

Trong xã hội hiện tại, theo như trong kinh điển gọi là thời mạt pháp, có rất nhiều chúng duyên, con người phần nhiều thường hay giải đãi, hay thoái thất chí nguyện hướng thiện và hướng thượng của mình, cho nên có thể nói rằng tu tập pháp môn Niệm Phật là phù hợp hơn cả. Như Thiền sư Thiên Như đã dạy: *“Đời mạt pháp về sau, các kinh sách đều bị tiêu mất hết, chỉ còn lưu lại bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sinh mà thôi”*. Qua đó cho chúng ta thấy pháp môn Niệm Phật có vai trò quan trọng và có sức ảnh hưởng sâu rộng đến mức nào. Sở dĩ pháp môn Niệm Phật có được sức ảnh

hưởng lớn như vậy là vì nó đem lại nhiều lợi ích cho hành giả ngay trong giờ phút hiện tại và cả trong tương lai.

Trước hết, người niệm Phật sẽ có được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Ngay trong lúc chúng ta chuyên tâm trì niệm Hồng danh Đức Phật A Di Đà, tâm không còn chạy theo những ý niệm bất thiện, những tư tưởng loạn động, không còn bị những tâm niệm tham lam, sân hận và si mê quấy nhiễu. Tâm của chúng ta ví như một căn phòng, và trì niệm Hồng danh Đức Phật là thắp lên trong căn phòng tâm thức của chúng ta một ngọn đèn, khi ánh đèn sáng tỏ đã được thắp lên thì bóng tối trong gian phòng ấy sẽ tự nhiên bị đẩy lùi, bị tiêu mất. Hơn nữa, khi ta niệm Phật thì tâm trí không còn nhớ nghĩ đến những điều xấu xa, miệng và thân không tạo ra nghiệp ác. Một giờ niệm Phật, là một giờ không tạo nghiệp bất thiện; một ngày chuyên niệm Phật, thì trong ngày đó chúng ta tránh được các nghiệp ác. Không tạo các nghiệp ác cũng đồng nghĩa là tâm không bị giày vò bởi những lo âu, phiền muộn, do vậy mà chúng ta cảm thấy hạnh phúc, an vui.

Hơn nữa, khi lòng của chúng ta được an tĩnh thì tâm trí thường sáng suốt, minh mẫn. Nhờ vậy mà chúng ta phát huy được khả năng sáng tạo của mình đồng thời có thể đưa ra được những giải pháp đúng đắn, phù hợp để giải quyết những vấn đề khó khăn trong đời thường cũng như trong công việc. Và lại, khi tu tập pháp môn Niệm Phật, chúng ta tưởng nhớ đến Đức Phật, đến những công hạnh của

Ngài, quán chiếu về những phẩm tính cao quý của Ngài, những thứ đó sẽ dần dần thấm thấu vào trong tâm thức, từ từ chuyển hóa những ý nghĩ, hành động và lời nói của chúng ta theo chiều hướng thiện lành. Nhờ vậy mà thân tâm được thanh lọc dần dần, và những phẩm hạnh cao quý được trưởng dưỡng ở trong ta. Hay nói cách khác, tu tập pháp môn Niệm Phật sẽ giúp chúng ta hoàn thiện bản thân mình, xây dựng cho mình một nhân cách đạo đức tốt, có được một cuộc sống hiền lương, thánh thiện.

Bên cạnh đó, tu tập pháp môn Niệm Phật sẽ làm vơi đi tâm sầu muộn. Trong những lúc buồn phiền, đau khổ, trong khi gặp nghịch cảnh như: lúc tử biệt sinh ly, lúc con cái hư hỏng, nhà cửa tiêu tan, kinh tế suy thoái, vợ chồng bất hòa, bạn bè phụ bạc, v.v... nếu chúng ta niệm Phật thì những điều buồn phiền, đau khổ ấy sẽ dần dần vơi đi. Vì khi niệm Phật, chúng ta không còn nhớ nghĩ đến những điều đau buồn ấy nữa. Hơn nữa, khi niệm Phật như thế, chúng ta tưởng nhớ đến đức hạnh của Ngài, những giáo lý Ngài đã dạy như là Vô thường, Tứ đế, Nhân quả,... thì sẽ có một cách nhìn nhận mới đối với những khổ đau, phiền muộn của chúng ta. Nhờ vậy mà ta không còn bị chi phối nhiều bởi những khổ đau, phiền muộn ấy nữa.

Không những thế, niệm Phật còn là một phương pháp an tâm rất hiệu quả. Những lúc bị lo âu, hồi hộp và bất an, để trấn an bản thân thì chúng ta nên niệm Phật, đưa tâm của mình về với câu Phật hiệu, nhờ vào sự nhất tâm trì niệm của bản thân cộng với sự gia trì của chư Phật, chúng ta dễ dàng tìm lại được sự an tĩnh. Đây là một điều lợi ích rất thiết thực của pháp môn Niệm Phật. Dù là ai đi nữa, nếu biết dùng câu Phật hiệu để tìm lại

sự an tĩnh của tâm hồn thì đều dễ dàng đạt được kết quả như ý muốn. Cũng chính vì lợi ích này mà đôi khi có những em nhỏ đã đến với đạo Phật, biết đến câu Phật hiệu một cách rất dễ thương, rất hồn nhiên. Các em nhỏ thường hay sợ ma, nhất là đi vào những đoạn đường tối tăm một mình vào ban đêm. Thế nhưng vì hoàn cảnh, vì công việc mà buộc các em phải đi qua con đường đó chứ không còn con đường nào khác. Trong trường hợp như thế, có những ông bà, cha mẹ đã chỉ dạy các em niệm Phật. Họ bảo rằng, những lúc sợ ma, những lúc cảm thấy lo âu thì con nên niệm Phật, Đức Phật sẽ che chở cho con, gia hộ cho con thoát khỏi mọi hiểm nguy. Hoặc là lúc các em đi thi, các em cũng thường bị hồi hộp, bất an, để giúp con mình giữ được bình tĩnh, có những bậc phụ huynh đã dạy cho các em niệm Phật để lấy lại bình tĩnh, để được chư Phật gia hộ. Với niềm tin rất mộc mạc, dễ thương như thế, các em đó đã niệm Phật, để tìm lại sự an ổn cho tâm hồn. Như vậy, câu Phật hiệu đã trở thành một phương tiện hữu hiệu dẫn dắt các em vào đạo, hướng các em đến với con đường chân thiện mỹ.

Cùng với những ích lợi trên, tu tập pháp môn Tịnh độ còn giúp cho hành giả có được sự bình tĩnh trước những chướng duyên trong cuộc sống, và nhất là có được sự an định trong giờ phút lâm chung. Cận tử nghiệp đóng vai trò rất quan trọng trong sự tái sinh, sau khi kết thúc sinh mạng trong hiện tại. Người thiếu tu tập thì tâm thường rất hoảng loạn trong giờ hấp hối, khi đối mặt với tử thần, vì họ không biết mình sẽ đi đâu, về đâu, họ không nỡ dứt bỏ trần duyên, không đành từ bỏ những người thân yêu của mình, lại bị sự đau đớn, dày vò của thể xác

nữa. Sự hoảng loạn và bám víu ấy sẽ khiến cho họ phải bị thác sinh vào những cảnh giới không mấy tốt đẹp. Nếu là người đã từng chuyên tâm tu tập pháp môn Niệm Phật, đã từng niệm Phật với niềm tin sâu sắc, với tâm nguyện chí thành, và với sự thực tập chuyên nhất thì trong giờ hấp hối lòng họ không hề nao núng, không chút hoảng loạn, vì họ hiểu rõ tính giả tạm của cuộc sống và tin chắc rằng họ sẽ được Đức Phật Di Đà phóng quang tiếp dẫn về thế giới Cực lạc.

Câu Phật hiệu còn là điểm tựa tinh thần vững chắc nhất cho những người có niềm tin vào Tam bảo, niềm tin vào tha lực gia hộ và che chở của Đức Phật A Di Đà khi họ rơi vào hoàn cảnh tuyệt vọng, không còn biết trông cậy, tin tưởng vào ai, không còn làm chủ được tình huống khi lực bất tòng tâm. Chẳng hạn như khi người thân của mình đang lâm trọng bệnh, chưa biết sống chết thế nào, khi họ phải đối mặt với tử thần. Trong những lúc ấy thì câu Phật hiệu là một liều thuốc vô giá đối với họ. Đặc biệt vào những lúc như thế thì mọi người thường niệm Phật vô cùng tha thiết và chí thành. Chính vì vậy mà chẳng những bản thân người niệm Phật được an tâm mà người thân của họ cũng được Phật lực gia hộ.

Còn có một điều lợi ích nữa của sự tu tập pháp môn Niệm Phật, đây cũng là mục đích chính yếu và lợi ích cao quý nhất của pháp môn này, đó là người tu pháp môn Niệm Phật đúng cách sau khi kết thúc đời sống hiện tại sẽ được vãng sanh về cõi Cực lạc. Vãng sanh Cực lạc thì chúng ta không còn phiền não, không bị bệnh tật, già yếu, lại còn được hưởng những niềm phúc lạc vô biên, và còn có điều kiện tốt, môi trường và hoàn cảnh tốt, bạn tốt để tu hành, chứng đạt quả vị

giải thoát, giác ngộ, để rồi từ đó có đủ năng lực giáo hóa chúng sanh trong khắp mười phương.

Pháp môn Niệm Phật có những lợi ích thiết thực và cao đẹp như thế, cho nên Đại sư Ưu Đàm đã viết bài thơ để khuyến tấn mọi người rằng:

*Đóng xương sanh tử đường non cỏ,
Giọt lệ chia ly nước biển đầy!
Thế giới ngày kia rồi cũng hoại,
Đời người khoảnh khắc chớ mê say.
Cái thân nam nữ ngàn phen đổi,
Mà kiếp sùng lông vạn lúc thay.
Muốn khỏi luân hồi nhiều khổ hận,
Phải tu Tịnh độ gấp khi này.*

Minh Nguyên



mời nhau một lần

Phổ Đồng

*Vô thấy Phật
ra thấy mình
Theo nhau triền kiếp
mà thành quên nhau
Bây giờ
đã tỏ mặt nhau
Chén trà sen ướp
mời nhau một lần.*

Cánh cửa giải thoát

Đặng Công Hanh

*“Xin chào nhau giữa con đường
Mùa xuân phía trước, miền trường phía sau”.*

(Bùi Giáng)

Giải thoát là khái niệm đặc thù của triết học tôn giáo, một khát vọng từ ngàn xưa trong nền triết học tâm linh Ấn Độ. Đến thời kỳ của Đức Phật, với trí tuệ siêu tuyệt, Ngài đã thể hiện công việc giải thoát một cách hoàn hảo và xây dựng phương pháp hữu hiệu giúp đỡ mọi người có thể tự mình thực hiện được. Tư tưởng cơ bản giải thoát của Ngài xuất phát từ lòng thương người, đặc trưng nhân bản sâu xa này quán xuyên toàn bộ Phật giáo, bất kỳ tông phái nào, thời kỳ nào, dù xuất thế tiêu cực hay nhập thế tích cực. Đó là sức sống của Phật giáo.

Theo nghĩa sơ cấp nhất hiểu về giải thoát là cởi bỏ mọi trói buộc do mê lầm gây ra, vượt khỏi đau khổ trong ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới. Như vậy, giải thoát là một cái gì không thật xa xôi, chỉ đến sau khi thân xác này tan rã. Thật ra, giải thoát là một trạng thái tâm hồn thanh tịnh, vượt lên trên mọi vọng tưởng phân biệt, tham đắm, luyến ái vào mọi âm thanh, hình sắc trần thế.

Nhận thức sáng suốt là cội nguồn của hiểu biết, được tôi luyện vững vàng của tự tâm dưới chánh trí Phật pháp, suy tư kiên trì lâu dài, liên tục đến các vấn đề lớn của đời sống như nguyên lý vô thường, nguyên lý duyên khởi, nguyên lý vô ngã trong mọi hiện tượng, để rút ra một tư thế an nhiên tự tại, vô úy trước sự hoại diệt, biến dịch, tan hợp của mọi hiện tượng quanh mình. Sự quán thấy như vậy là giải thoát hay giác ngộ.

Về giải thoát luận, trình bày suy tư về nguyên lý Niết-bàn hay giải thoát viên mãn, Giáo sư Junjiro Takakusu, nhà nghiên cứu Phật học lỗi lạc người Nhật đã viết như sau: “Vấn đề then chốt của đạo Phật dù chủ hình thức hay chủ duy tâm, quy vào sự diệt tận của phiền não, dục vọng của con người; bởi vì trạng thái méo mó đó của tâm được coi là cội nguồn của tất cả mọi xấu xa trong đời sống của con người. Dục vọng của con người có thể bị diệt tận ngay trong hiện thế.

Do đó, giải thoát sự méo mó như thế của tâm là đối tượng của tu trì trong Phật giáo. Sự diệt tận (Niết-bàn) của phiền não, của dục vọng, của giác năng, của tâm trí, và ngay cả diệt tận ý thức cá biệt, thường hay được nói đến.

Trong tâm của người theo đạo Phật, Niết-bàn không chứa bất kỳ ý tưởng thần thánh hóa nào về Đức Phật. Nó đơn giản chỉ cho sự liên tục vĩnh cửu của nhân cách Ngài trong ý nghĩa cao nhất của chữ này. Nó chỉ cho việc trở về Phật tính bản hữu của Ngài, là thân Chánh pháp của Ngài chứ không phải là thân kinh điển của Ngài như các nhà chủ trương hình thức, quan điểm Pháp có nghĩa là “lý thể” mà Phật đã chứng ngộ trong giác ngộ viên mãn.

Các nhà Duy tâm cho rằng Phật có Pháp thân - thân thể đồng nhất với “lý thể”. Lý thể được diễn tả trong các giáo pháp của Phật, nhưng giáo pháp này luôn luôn bị hạn cuộc bởi ngôn ngữ, bởi cơ duyên và thính chúng. Vì vậy, các nhà Duy tâm chủ trương kinh điển không phải là bản thân “lý thể” của Phật. “Thân” lý thể đó không chịu hạn cuộc nào cả, là Niết-bàn.

Các nhà chủ hình thức, trái lại, chủ trương kinh

điển là sự biểu diễn trọn vẹn cho “lý thể” của Phật. Do đó họ quan niệm Phật vĩnh viễn tồn tại trong bản thân giáo pháp, còn Niết-bàn là diệt tận vô dư của Ngài.

Để phác họa thêm nguyên lý Niết-bàn (tức trạng thái tắt lửa) trong ánh sáng không gian và thời gian, J.Takakusu viết: “Đạo Phật chưa từng nói không gian và thời gian là vô hạn vì đạo Phật coi chúng là những thể chất vật lý... không và thời gian luôn luôn nương với nhau”. Vũ trụ hay pháp giới nói theo thuật ngữ là khu vực được chiếm cứ bởi không gian và thời gian và trong khu vực đó chúng kiểm soát những con sóng của hiện hữu. Trên thực tiễn, thế giới không thời gian là đại dương của những làn sóng sinh tử... là môi trường của dục, của sắc và của tâm.

Đôi lập với một thế giới như thế, trên phương diện lý thuyết, chúng ta cứ cho rằng phải có một môi trường không không gian và không thời gian, không tạo tác, không nhân duyên và không bị dao động bởi những làn sóng sinh tử. Sẽ không có pháp giới theo nghĩa động, nghĩa là thế giới biểu hiện. Nhưng sẽ có pháp giới theo nghĩa tĩnh, nghĩa là thế giới tự thân, tức chân như hay như thực, trạng thái tối hậu của Niết-bàn, Đại Bát-niết-bàn hay Chánh đẳng Chánh giác.

Pháp giới động hay là thế giới biểu hiện, trong pháp giới này có ba thế giới là dục, là sắc và tâm. Hết thảy các loài tạo vật, cả thánh, cả phàm, nhân và quả đều ở trong pháp giới đó. Chỉ có Phật là ở ngoài mà thôi.

Khi một người không còn lại chút phiền não và còn đang sống thì chỉ đạt được “Hữu dư y Niết-bàn”. Rồi đến khi điều kiện của hữu cũng như phiền não đã diệt tận thì đó là “Vô dư Niết-bàn” hay “Giải thoát viên mãn”. Đây là sự chết của Phật Thích Ca Mâu Ni.

J.Takakusu viết tiếp: “Ngay trong thời tại thế, Phật đã được vẹn toàn trong hoạt động tri thức

và khi Ngài còn là con người, Ngài đã giác ngộ vượt lên người. Còn phải có tự do nào hơn nữa để Ngài phải đi vào cảnh giới vô vi của Niết-bàn? Bây giờ Ngài trở về với bản thân “lý thể” của mình... Phật trong Niết-bàn có tự do toàn vẹn để sống bất cứ nơi nào tùy ý. Ngài có thể làm bất cứ cách nào Ngài muốn, vì rằng Ngài không có trụ xứ cố định nên Niết-bàn của Ngài được gọi là “Niết-bàn vô trụ xứ”. Do đó, theo quan điểm duy tâm, Phật không tồn tại trong thế giới của sống và chết vì Ngài không bị chi phối bởi nhân quả.

Mọi sự trong thế gian đều là những quy ước do con người tạo ra. Nhưng trở trêu thay, khi đã tạo ra chúng, con người lại đánh mất mình vào trong chúng và không chịu buông bỏ, làm dấy sinh sự bám víu vào những quan điểm, những ý kiến cá nhân. Sự chấp thủ này không bao giờ hết, đó là samsāra (vòng luân hồi), một sự lưu chuyển không ngừng nghỉ. Nếu chúng ta hiểu rõ được chân tướng của thực tại, không phải như thế, ta sẽ biết được giải thoát.

Thật ra, các quy ước chỉ là phương tiện, nếu không có nó chúng ta không thể giao tiếp, sẽ chẳng có gì để nói, chẳng có ngôn ngữ, dù biết rằng có những giới hạn của ngôn ngữ và của kinh nghiệm thông thường. Chấp nhận và không bám víu, buông bỏ - đó là con đường nhẹ nhàng thoải mái và an tâm. Ngược hẳn, sự chấp thủ sẽ phát sinh ngay “*cái trở thành*” và “*cái sinh ra*”, nên sự nguy hiểm sẽ có mặt ngay sau đó. Bản thân chữ “giải thoát” cũng chỉ là quy ước, nhưng nó hàm chứa một sự vượt qua khỏi những quy ước. Thế gian pháp chính là vậy.

Ngôn ngữ cũng như các thế gian pháp khác cũng đều là quy ước, nhưng để làm cho người nhận hiểu được nguyên ủy của sự giải thoát, có thể là điều không dễ. Quy ước và giải thoát có mối quan hệ tương tiếp tương thừa với nhau. Mặc dầu chúng ta phải sử dụng quy ước, nhưng đừng xem đó là thật tướng, chấp vào đó, khổ sẽ

dây sinh.

Đức Phật dạy con người vượt qua mọi khổ đau, phiền muộn phải thông qua nhận thức, thông qua việc nhìn thấy chân tướng của vạn pháp. Ngài đã khuyến khích chúng ta hãy quan sát, suy ngẫm. Sự suy ngẫm này đơn thuần theo hướng là cố gắng giải quyết các vấn nạn nhận thức này một cách đúng đắn.

Chúng ta không nên hãnh diện với cái nhìn mê lầm của tư duy hữu ngã, bám chấp vào đó, đẩy lên những tranh biện vô bổ. Để giúp tâm tĩnh lặng, để tìm thấy sự an bình, chúng ta phải suy ngẫm quá khứ, hiện tại và những điều còn chất chứa, cho đến khi hiểu đúng thật tướng của chúng, mọi khổ đau sẽ tan biến, lúc đó sẽ không còn bám chấp vào đó nữa, làm cho tâm khởi sinh trí huệ, thấy được trạng thái giải thoát mà trong *Đại tạng* có kinh *Pháp ân* nói về vô thường, vô ngã và *Niết-bàn* rõ ràng có liên hệ đến “không, vô tướng, vô tác” tức là “ba cánh cửa giải thoát”. Vô thường và vô ngã thuộc về thế giới hiện tượng (thế giới sinh diệt) nghĩa là tướng, *Niết-bàn* thuộc thế giới bản thể hay tánh.

Chúng ta bắt đầu quan sát thông thường một đóa hoa hồng đang nở. Ta gọi tên là hoa hồng theo quy ước để phân biệt với những thứ khác. Nhưng phải thật sự thấy hết, nó hiện hữu đồng thời với thân cây, với đám mây, với ánh sáng mặt trời, với đất cát... kể cả tâm thức. Vậy nó là một hiện tượng có nhân và duyên sinh ra. Theo ngài Long Thọ thì duyên sinh là không. Không này không phải đối đãi với cái có.

Chữ *không* này có nghĩa là vô ngã, vô thường. Khi quy ước danh từ hoa để gọi tên nó là bắt đầu một sự sai lầm trên thật tướng. Thật tướng của nó là vô tướng, vượt thoát những khuôn khổ của tri giác và của nhận thức phân biệt. Quy ước này là giới hạn của sự vật đó trong không gian và thời gian chia cắt nó với ngoại cảnh, che lấp mất những liên hệ giữa nó với những hiện tượng

khác trong vũ trụ.

Tất cả vạn pháp (sự vật hiện tượng) đều không có ngã trong tự thân nên cũng vô thường, do đó gọi là không. Nói đầy đủ là “không có tự ngã” hay không có một sự hiện hữu riêng biệt và độc lập. Vạn pháp tùy thuộc vào nhau, cái này có mặt trong cái kia, trong một có mọi cái.

Quán chiếu rốt ráo như vậy để thấy rằng tri giác của ta vướng quá nhiều sai lầm. Sự sai lầm này đều là những tướng trạng mà tri giác và nhận thức phân biệt đã chụp mũ thực tại, đã giam hãm bởi phạm trù phân biệt. Nói dứt khoát vạn pháp là vô tướng.

Trong *Đại trí độ luận* có bài kệ:

*Nhân duyên sở sinh pháp
Ngã thuyết tức thị không
Diệc danh vi giả danh
Diệc danh trung đạo nghĩa.*

Dịch là:

*Các pháp do duyên sinh
Tôi gọi chúng là không
Cũng gọi là giả danh
Cũng gọi là trung đạo.*

Thật ra, ý niệm về không, trong đạo Phật, cốt yếu là giúp ta thoát khỏi vọng tưởng cho rằng có những thực thể riêng biệt. Nói rốt ráo hơn, đạo Phật diễn tả bằng ý nghĩa Trung đạo, nó hàm ý không phải có mà cũng chẳng phải không. Đó là chìa khóa để mở cánh cửa giải thoát, cánh cửa vào thực tại. Phép quán chiếu về tự tính không hay vô tướng của vạn pháp là một phép quán chiếu mẫu nhiệm có thể đưa ta vượt thoát sợ hãi, lo lắng, khổ đau.

Khi tiếp xúc được thực tại vô thường, vô ngã là đã tiếp xúc với “*bản thân thực tại*” gọi là *Niết-bàn*. *Niết-bàn* có mặt tại đây và lúc này, nó không phải là đối tượng có thể tìm kiếm ở tương lai, ở một miền đất hứa nào cả. Qua

chánh niệm và chánh định ta sống trong ý thức về vô thường và vô ngã, ta đạt tới Niết-bàn, đi tới được tình trạng vô úy và an lạc. Đó là giáo lý Niết-bàn mà kinh *Pháp hoa* nói đến: "*Chư pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng*". Nghĩa là các pháp xưa nay vẫn an trú trong Niết-bàn.

Niết-bàn như thế là sự tắt ngấm (extinction) sự vắng mặt (absence). Sự tắt ngấm của ý niệm sinh-diệt, có-không về một-nhiều, ta-người ta... Qua lời dạy của kinh *Pháp hoa* "*vạn pháp an trú trong Niết-bàn*", ta đâu cần muốn gì nữa (vô tác hay vô nguyện), không cần phải đi tìm gì nữa. Chỉ cần trở về tiếp xúc được với bản thể, với tự tâm của chính mình thì tự nhiên đạt an lạc. Nghe mưa rơi, nhìn nắng lên, gió thổi mát mẻ, thấy bình minh ló dạng, thấy hoàng hôn đỏ xuống... đều là hiện tượng của sự sống. Ta chỉ có thể tiếp nhận các tặng phẩm này một cách trọn vẹn với tâm vô nguyện hay còn gọi là vô tác thì có an lạc ngay, đó gọi là *hiện pháp Niết-bàn*.

Ba cánh cửa giải thoát "không, vô tướng, vô tác" là trí tuệ siêu việt của Đức Phật, trao truyền cho con người để học, sống và tu tập. Đây là sự quán chiếu sâu sắc về vô thường, vô ngã và Niết-bàn. Thấy sâu được bình diện hiện tượng là thấy được bình diện bản thể.

Thông thường, con người đi tìm hạnh phúc cá nhân, cho riêng mình quả là điều sai lầm phải tránh. Làm sao thực hiện được điều này, trong tâm tư của ta sẽ mang theo tất cả các thứ mà tàng thức đã chất chứa và chuyên chở theo tất cả mà ta không biết đó thôi. Thế cho nên suy ngẫm vô thường, vô ngã giúp thấy được cách sống, cách hành xử trong cuộc sống như thế nào để xây dựng được an lạc và hạnh phúc. Ba cánh cửa giải thoát là pháp môn rất vi diệu, rất màu nhiệm. Suy ngẫm, tu tập theo pháp này chắc chắn đạt tri kiến thanh tịnh và thực hiện được giải thoát. Và Niết-bàn có mặt trong sự sống, có

mặt trong thực tại, một thực tại đã vượt thoát những khái niệm, vượt qua những khổ đau do khái niệm tạo nên.

Những khái niệm đã vượt qua khái niệm trên đây làm trụ cột cho ngôi nhà Đạo pháp và cũng là những gì khó nắm bắt và thấu triệt nhất trong nền triết học Phật giáo. Có thể thấy rằng đây là cánh cửa khó mở nhất đối với những ai không kiên trì tu tập để vượt qua. Về phương diện lý thuyết mà nói lúc đó người tu tập chưa lọt được vào cảnh giới của Đạo pháp.

Đăng Công Hạnh

* Tài liệu tham khảo

- 1- J.Takakusu, *Tinh hoa triết học Phật giáo*, Tuệ Sỹ (dịch). NXB.Phương Đông, 2007.
- 2- Thích Nhất Hạnh, *Đường xưa mây trắng*,



Tình không

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Trần gian
Trăm việc tạm quên
Thơ đề góc núi
Đầy hiên nắng vàng
Gió trắng
Thế sự không bàn
Giác thiền lặng lẽ
Nhẹ nhàng tình không!*

Niệm Phật Trong Táp Niệm

Thích Phổ Huân



Người niệm Phật là người cất bước trên con đường về Cực Lạc. Không luận là niệm nhiều hay ít, tán tâm hay nhất tâm. Hễ có niệm Phật là có chủng tử Phật, không sớm thì muộn cũng về đất Phật. Tuy nhiên điều quan trọng nhất của niệm Phật là có lòng tin. Tin Phật Thích Ca không bao giờ nói dối. Tin Phật A Di Đà sẽ tiếp dẫn và tin mình sẽ được vãng sanh. Chỉ cần đủ niềm tin như vậy một cách vững vàng kiên cố thì bước đi đến Cực Lạc chắc chắn phải tới.

Niệm là cất bước đi, tin là phương tiện giúp

cho việc đi mau tới. Riêng về tán tâm niệm Phật cũng đừng lo ngại chi cả, vì có ai lại biết được là mình nhất tâm, nếu biết mình đang nhất tâm niệm Phật thì cái biết này đã là tán tâm rồi. Cho nên có thể hiểu nhất tâm niệm Phật là giờ phút chót của đoạn đường đến Cực Lạc.

Nhưng nói vậy không có nghĩa là ta không có được giây phút nhất tâm nào lúc đang niệm Phật. Dĩ nhiên là phải có, mà có đây cũng được xem như không, vì đã nói khi biết được nhất tâm là đã có sự động (biết) trong khi niệm Phật rồi. Thành ra có nhất tâm hay không điều này ta đừng lo ngại.

Cái lo ngại nhất của người niệm Phật là quên niệm Phật. Khi ta quên niệm Phật thì ngay lúc đó ta đã dừng lại bước đi tới hướng về Cực Lạc, mà đứng lại cũng còn may mắn chỉ sợ ta bị đẩy lùi nữa là khác. Người ta thường nói không tiến ắt phải lùi nghĩa là vậy. Những hình ảnh tư tưởng tham vọng, sân hận là sức đẩy xô ta lùi lại sau. Sức đẩy của chúng có thể mạnh hơn câu niệm Phật nếu ta niệm lơ là biếng trễ.

Chúng ta cũng đừng lo ngại rằng niệm Phật xen vào công việc giao tế sinh hoạt, ăn uống, vệ sinh là bất kính. Trong hoàn cảnh vậy, đây mới là sự niệm Phật chí thành tinh tấn, bởi đó chúng ta định lực nhớ ghi của ta đã vững vàng. Hơn nữa niệm Phật là niệm cái tánh giác Phật tánh của mình thì việc khắc ghi mãi tánh giác ấy vẫn hợp với Phật pháp.

Và hẳn nhiên trong tình huống như thế không thể nào niệm ra tiếng được, mà chỉ nhớ ghi thôi. Nhớ rằng ta đang biết câu niệm Phật trong đầu đang tuôn chảy. Do vậy nếu có lo ngại là lo ta có thường nhớ câu niệm Phật hay không?

Với công việc lao động bằng tay chân thì còn dễ niệm, chớ việc làm tính toán nghĩ suy bằng trí óc hay vào những lúc hầu chuyện với người làm sao niệm được! Trường hợp như thế ta phải giải quyết hoàn tất công việc đó, nhưng cố gắng làm sao trở về với câu niệm Phật được lúc nào hay lúc đó. Đây không phải là điều gượng gạo phân tâm, khó xử mà là phương tiện luyện tâm niệm Phật vậy.

Trong cuộc sống hằng ngày tâm niệm của ta thường lăng xăng chạy theo muôn chuyện, đầu óc chẳng bao giờ muốn ngừng nghỉ, bởi vậy mỗi câu niệm Phật hay bị xen vào những tạp niệm. Nhưng thử nghĩ nếu ta không niệm ngay lúc này mà đợi đúng giờ đúng khắc trì kinh mới niệm thì làm sao định lực niệm Phật có đủ sức để trừ khử tạp niệm ngày càng dung dưỡng trong ta. Chẳng nói gì ngoài giờ tụng kinh lễ Phật mà ngay luôn giờ phút trang nghiêm thanh tịnh trước bàn Phật tạp niệm vẫn tấn công vào. Việc này cho ta thấy, là ta đã quá xem thường tạp niệm, nên dễ dãi, tự do cho nó vào ra thoải mái. Hay đúng hơn là ta đã không thực tập niệm Phật ngay trong tạp niệm. Nếu ta thực sự không ngại gì niệm Phật trong lúc bận bịu, rộn ràng, lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, tiếp chuyện v.v... mỗi mỗi giây phút niệm Phật, có mặt trong giờ phút vừa thức dậy đi vào cuộc sống, cho đến đặt lưng xuống ngủ, kể cả đến lúc nhắm mắt ngủ quên mới thôi, thì ta có lo gì tạp niệm nổi

lên trong giờ phút trì kinh trước điện Phật.

Hay dù cho tạp niệm có móng lên trong lúc trang nghiêm đó, thì cũng chỉ tồn tại trong khoảnh khắc rồi sẽ biến mất đi. Bởi đó là do ta có thực tập, sẵn sàng ứng phó với tạp niệm, và vậy không còn lo lắng. Thế là ta trở về với lời kinh tiếng kệ một cách dễ dàng.

Chúng ta có thể đồng ý rằng còn sống là còn có tạp niệm. Vì tạp niệm là do duyên căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với cảnh trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) tạo ra bao hành động của thân và tâm. Bằng hình thức này, mức độ kia bất cứ người nào trong xã hội vẫn không trốn chạy được tạp niệm, tuy vậy chúng ta cũng thấy có tạp niệm con người mới có phân biệt điều tốt việc xấu, và như không có phân biệt, thì làm sao con người phát triển được những tư duy. Các vị Thánh, Tổ ban sơ cũng từ tạp niệm mà cuối cùng đi dần đến nhất niệm, cũng như mượn phương tiện trở về cứu cánh. Vậy thì niệm Phật trong tạp niệm vẫn là một việc rất quý, khó hành, hướng chi muốn có nhất niệm phải từ tạp niệm mà ra, chỉ sợ là, ta có niệm được trong lúc tạp niệm hay không! Hay suốt đời sống chìm trong tạp niệm.

Nói rõ lại con đường đi đến Cực Lạc trước sau gì cũng hiển lộ rõ ràng trước mắt người niệm Phật. Và phương tiện để đưa hành giả niệm Phật đến đích mau hay chậm, chắc chắn hay không là do sức niệm Phật của hành giả. Cuối cùng thì niệm Phật muốn được nhất tâm thì phải niệm ngay trong tạp niệm.

Thích Phổ Huân

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Kiểm Khách Lùng Danh

Xưa, có một chàng trai, con của một kiếm sư lùng danh. Dưới sự đào tạo của ông cha vô số kiếm khách đại tài xuất hiện. Nhưng điều lạ lùng là kiếm sư từ chối không truyền nghề cho con. Điều này khiến chàng trai rất buồn và cảm thấy lòng tự ái bị tổn thương.

Một hôm chàng bỏ nhà ra đi, tìm một kiếm sư lùng danh khác xin thọ giáo. Kiếm sư này lại từ chối y hệt như ông thân sinh của chàng:

- Chú không đủ tiêu chuẩn để học nghệ thuật này đâu!

Chàng trai đau khổ khăn khoản:

- Kính bạch tôn sư... nhưng nếu con cố gắng chuyên cần nhất mực, thì sẽ mất bao nhiêu lâu mới đủ tiêu chuẩn để thành một kiếm khách?

- Cả cuộc đời còn lại của chú.

- Nhưng bạch tôn sư... con không chờ đợi lâu như vậy... con còn cho mẹ già phải phụng dưỡng. Con sẽ hiến thân làm một người giúp việc cho tôn sư và con không từ nan bất cứ một việc khó khăn nào... thì con phải mất bao lâu mới thành tài?

- Có lẽ khoảng 10 năm...

- Bạch tôn sư... thời gian ấy vẫn quá dài đối với con... Nếu chuyên cần hơn nữa, thì phải mất bao nhiêu lâu?

- Có lẽ... 30 năm.

- Bạch tôn sư! Người muốn đùa con chăng? Sao trước Ngài bảo con 10 năm, bây giờ lại tăng lên 30 năm? Con tha thiết học và sẽ không từ nan bất cứ trở ngại nào... Con xin tôn sư chiếu cố đến tâm chân tình của con... thâu bớt thời gian lại.

- Thôi được! Mi nóng nảy, bộp chộp quá. Ta giảm xuống 3 năm... Mi phải ở đây tối thiểu là 7 năm.

Chàng trai chợt hiểu ra khuyết điểm của mình là thiếu kiên nhẫn. Chàng vội vã kêu lên:

- Con đội ơn tôn sư vô cùng...

Từ đó chàng trai ở lại bên thầy, tận tụy lo cơm nước, rửa chén, quét nhà, làm vườn, đi chợ v.v...

Ba năm cực khổ trôi qua, kiếm sư vẫn chưa truyền cho chàng một bí quyết nào và chàng cũng không được sờ đến thanh kiếm. Một hôm, đang nấu cơm, thỉnh linh chàng bị vị kiếm sư rón rén đến sau lưng và tặng cho một nhát kiếm gỗ vào mạng sườn đau điếng. Và từ đó lúc nào chàng cũng lưu ý đề phòng những cú đánh lén của thầy... dù là đang gánh nước, bừa cùi, cuốc đất hay ngủ nghỉ. Chẳng bao lâu chàng trai trở thành một tay kiếm lùng danh, tên chàng là Matajuro. /-

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

Phật Học Inc
7913 Rochelle Road
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

To: