



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 269, NĂM THỨ 22

THÁNG 12-2016



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

Các phong trào học Phật	BBT	3
Sự hồi sinh của Phật giáo Ấn Độ	HT. Th. Trí Quảng	4
Pháp Cú 318, 319	HT. Thích Minh Châu dịch	10
Thơ: Như	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	10
Tu trong cuộc sống đời thường	Liên Trí	11
Thơ: Hạ sơn	Tuệ Sỹ	17
Tôi đọc kinh Di Đà	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	18
Thơ: Bui Hồng	Phổ Đồng	24
Nhất tâm bất loạn	Trí Thông	25
Đạo Phật ở Phương Tây và sự tìm về...	Nguyễn Hữu Thái	27
Hư Hư Lục: Mở mắt chiêm bao	Thích nữ Như Thủy	30
Thơ: Ân sĩ	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 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

Các Phong trào học Phật

*

Trong vài thập niên trở lại đây, người ta học Phật càng ngày càng nhiều càng đông, nào là đến chùa tụng kinh, lễ Phật, nghe thuyết pháp, nào là dự Bát Quan Trai, dự Phật thất, nào là dự các khóa Thiền, dự các Pháp hội.

Các Phật tử nhờ có tham dự các khóa tu học, hiểu được Phật Pháp, tu tập theo lời Phật dạy, làm lành lánh dữ, xây dựng gia đình đạo đức, góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Phật giáo.

Dù là xã hội Việt Nam hiện nay nhiều nhương, bất an, nghèo khó, nhưng những hạt giống tốt vẫn nảy mầm, người vẫn thương người qua những công tác từ thiện xã hội, đem đến cho người nghèo khổ sự ấm áp tình người, tính từ bi của đạo Phật, có được nhờ thấm nhuần giáo lý qua cửa chùa.

Các Tự, Viện nhờ đó hoằng dương chánh pháp, giao rắc nhân lành, hạt giống trí tuệ cho tín đồ, cũng từ đó giới xuất gia và tại gia, chung sức xây dựng nên những Tự viện nguy nga, tráng lệ, làm động cơ thúc đẩy người Phật tử tinh cần trên con đường tu học.

Những ngôi chùa như Bái Đính ở Ninh Bình, Trúc Lâm ở Đà Lạt, chùa Vạn Linh ở núi Cẩm, An Giang, chùa Đại Tùng Lâm ở Long Thành, Bà Rịa - Vũng Tàu đều là những ngôi chùa đẹp, thu hút du khách. Bước đến chùa người ta có những giây phút tĩnh tâm, tưởng nhớ đến chư Bồ Tát, đến chư Phật, trong lòng người Phật tử viếng chùa, gieo được Bồ đề tâm, chủng tử Phật trong tâm thức của họ.

Cho nên những ngôi chùa nguy nga, tráng lệ giúp ích rất nhiều cho người Phật tử, cũng như những buổi thuyết pháp, Pháp hội, khóa tu Thiền, Phật thất, Bát quan trai giới đều rất hữu ích cho Phật tử, nhất là những người nhất tâm tinh tấn trên bước đường học Phật.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Sự hồi sinh của Phật giáo Ấn Độ

HT. Thích Trí Quảng

Khi Đức Phật nhập diệt, Ngài có quyền ký rằng giáo pháp Phật sẽ trải qua 500 năm là thời chánh pháp, 500 năm là thời tượng pháp và 1.000 năm là thời mạt pháp.

Sau khi Đức Phật vắng bóng trên cuộc đời, trong khoảng thời gian 500 năm đầu, đa số các Tỳ kheo còn giữ nguyên hạnh khổ thực đầu đà theo tinh thần Phật dạy. Nhưng sang 500 năm thứ hai, chúng ta thấy Phật giáo Đại thừa phát triển rất mạnh, trong đó có những vị nổi danh như các vị Bồ tát Mã Minh, Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân... Và cũng từ đó, Phật giáo bắt đầu mở rộng về hướng Trung Đông, Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam, với nét đặc trưng là Phật giáo bản địa đã kết hợp với nền văn hóa truyền thống của các dân tộc mà tạo thành sự phát triển rực rỡ của Phật giáo Đại thừa.

Trong khi đó, Phật giáo gốc ở Ấn Độ lại nảy sinh tình trạng tranh chấp giữa Phật giáo và Bà la môn giáo, sau cùng dẫn đến sự chỉ trích giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa. Điều sai lầm này của giới Phật giáo Ấn Độ cho thấy ý nghĩa giải thoát trong đạo Phật đã bị lu mờ và đó cũng là một trong những nguyên nhân làm cho quần chúng Ấn Độ mất tín tâm, khiến họ quay về đạo gốc của họ là Bà la môn giáo đặt nền tảng trên sự cầu nguyện. Có thể nói kể từ đó, Phật giáo Ấn Độ suy yếu dần, cho đến khi các đạo quân của Hồi giáo tràn vào xâm chiếm Ấn Độ và tàn phá các Thánh tích Phật giáo, sát hại các Tăng sĩ Phật giáo.

Đến thế kỷ XIII, đã xảy ra sự việc đúng với điều Đức Phật dạy trong kinh điển rằng sau khi Phật nhập diệt, có những nơi mà tên Tam bảo còn không được nghe đến, biết đến. Thật vậy, ở Ấn Độ, người dân Ấn hoàn toàn không biết gì về Phật giáo, trong lúc đó Phật giáo Đại thừa lại phát triển rất mạnh ở Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn quốc, v.v...

Đến khi đất nước Ấn Độ được độc lập, thoát khỏi sự đô hộ của người Anh, thì cố Thủ tướng Nerhu là một trong những người có công lớn đã quan tâm đặc biệt đến Phật giáo; vì Ngài nhận thấy rằng nguồn cội của Phật giáo phát xuất từ Ấn Độ, từ đó giáo pháp của Đức Phật đã lan tỏa đến nhiều quốc gia mà đến nơi nào Phật giáo cũng đã phát triển rực rỡ tạo thành nét đẹp đặc thù của văn hóa nơi đó, cũng như xây dựng được nếp sống hiền biết, an vui, hạnh phúc cho đại đa số quần chúng, vậy mà người dân Ấn lại không hề biết đến Phật giáo, quả thật là đáng thương.

Vì vậy, năm 1956, cố Thủ tướng Nerhu đã tổ chức hội nghị thế giới tại New Delhi quy tụ các vị đại biểu của các nước theo Phật giáo để kỷ niệm 2500 năm Đức Phật nhập diệt. Với sự kiện trọng đại này, cùng với đại biểu của các quốc gia bạn, Hòa thượng Tổ Liên đã đại diện cho Phật giáo Việt Nam sang Ấn Độ tham dự hội nghị và Ngài trở về phổ biến tinh thần phục hồi Phật giáo Ấn Độ của cố Thủ tướng Nerhu đề xướng. Và đây chính là

lần đầu tiên người dân Ấn Độ mới biết Phật giáo, mới biết Đức Phật đã ra đời ở đất nước họ từ 2500 năm qua, mới biết sự hiện hữu của một đấng Toàn giác mà cả nhân loại phải kính ngưỡng. Và đây cũng là lần đầu tiên có một lễ quy y tập thể tổ chức tại Bồ đề đạo tràng cho nửa triệu người Ấn thuộc thành phần cùng đinh được phước duyên sống theo lời dạy của Đức Phật.

Ý tưởng phục sinh Phật giáo Ấn Độ cũng từ đó được phát triển mạnh mẽ và rộng lớn, đã thúc đẩy chính phủ Ấn Độ quyết định thành lập Đại học Phật giáo ở Nalanda. Hòa thượng Thích Minh Châu lúc đó đã được Tổng hội Phật giáo Việt Nam gửi sang học ở Nalanda. 17 năm sau, tốt nghiệp học vị Tiến sĩ, Ngài đã trở về Việt Nam và phát triển tinh thần giáo dục theo Nalanda để thành lập Đại học Vạn Hạnh.

Có thể nói một số du học Tăng khác từ các nước Thái Lan, Tích Lan ... cũng xuất thân từ Đại học Nalanda ý thức được tinh thần hòa hợp giữa các nước theo Phật giáo, để từ đó tạo thành ý thức rộng lớn trong việc đóng góp cho công cuộc phục hưng Phật giáo Ấn Độ. Và sự hồi sinh Phật giáo Ấn Độ càng trở nên mãnh liệt hơn khi chính phủ Ấn Độ quyết định cấp đất cho các quốc gia theo Phật giáo đến xây dựng các ngôi chùa tiêu biểu cho Phật giáo của từng quốc gia tại Bồ đề đạo tràng. Đại diện cho Phật giáo Việt Nam là chùa Việt Nam Phật Quốc tự do Hòa thượng Huyền Diệu xây dựng đầu tiên tại nơi này. Sau đó, các nước theo Phật giáo cũng tuần tự xây dựng các ngôi chùa chung quanh Bồ đề đạo tràng.

Từ đó, khách hành hương khắp nơi trên thế giới mới tìm đến Bồ đề đạo tràng và người

Ấn mới nhận thấy đây là một cơ hội tốt đẹp cho họ tổ chức các chuyến du lịch văn hóa và tâm linh nơi đất Ấn; đồng thời, họ cũng tạo ra các sản phẩm mang tinh thần Phật giáo dùng làm kỷ vật lưu niệm cho khách hành hương. Ngày nay, số lượng khách hành hương đến chiêm bái Bồ đề đạo tràng và các Thánh tích Phật giáo Ấn Độ ngày càng nhiều hơn. Hiện nay, người dân Ấn quy y theo đạo Phật tuy có gia tăng, nhưng cũng chỉ là một con số quá khiêm tốn so với một tỷ dân Ấn Độ.

Tóm lại, với tinh thần phục hưng Phật giáo tại đất nước Ấn Độ ngày càng phát triển, chúng ta kỳ vọng trong tương lai, Phật giáo Ấn Độ sẽ tạo được nhiều điều kiện thuận lợi cho người dân Ấn tìm được lời dạy quý báu của Đức Phật để áp dụng trong cuộc sống của chính họ, giúp họ thăng hoa được đời sống tâm linh và phát triển được đời sống vật chất.

Ngoài ra, thiết nghĩ Tăng Ni và Phật tử khắp nơi trên thế giới cần rút ra bài học kinh nghiệm quá đắt của Phật giáo Ấn Độ xưa kia, rằng không bao giờ cho phép chúng ta rời khỏi tinh thần giải thoát của Đức Phật; vì xa rời nếp sống giải thoát là ngọn lửa châm ngòi cho sự bùng nổ mọi việc tranh chấp, dẫn đến những thảm họa và Phật giáo sẽ tự diệt vong. Chắc chắn đó không phải là con đường sáng suốt và từ bi của Đức Phật vạch ra cho tất cả hàng đệ tử nối bước dấu chân Ngài trên thế gian này.

Nguồn: Đạo Tràng Pháp Hoa chùa Huệ
Nghiem

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu

Mục Lục:

- [1] Vài lời cùng bạn đọc
- [2] Mở đầu
- [3] Tứ Niệm Xứ và Bát Nhã Tâm Kinh
- [4] Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông
- [5] Thiền và Tịnh Độ
- [6] Tứ Niệm Xứ và Bồ Tát Đạo
- [7] Phương pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ
- [8] Kết luận
- [9] Phụ Lục - Kinh Quán Niệm

1. Vài lời cùng bạn đọc

Quyển sách nhỏ này được viết ra nhằm mục đích giới thiệu với quý độc giả đang đi tìm giải thoát và nhất là thích tu thiền, một phương pháp hành thiền mà ít người để ý, đó là pháp Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật Thích Ca xưa kia do tu Thiền mà giác ngộ giải thoát. Ngày nay những ai có chí xuất trần, nhận rõ cảnh đời nhiều đau khổ và muốn giải thoát ngay trong kiếp hiện tại hãy nên tu Thiền. Nhưng khi nói đến Thiền thì nhiều người hoang mang vì có cả một rừng Thiền nào là Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Thiền Đốn Ngộ, Thiền Ông Tám, Thiền Yoga, Thiền Tây Tạng, Thiền Zen... không biết theo ai bây giờ? Nếu đến chùa hỏi Thầy thì hầu hết những chùa chiến đều tu theo Tịnh Độ, chỉ chuyên tụng kinh, làm đám. Vì không ai chỉ dạy nên người chán nản thì theo đại một phái Thiền khác. Nếu là Thiền Phật giáo như Tây Tạng hay Zen thì còn đỡ, nhưng nếu chẳng may rơi vào Thiền

ngoại đạo thì ôi thôi, không những uổng một kiếp này mà còn uổng cả muôn ngàn kiếp sau, vì sai một ly đi ngàn dặm. Cổ nhân có câu: "Thà đành ngàn năm không ngộ, không cam một phút sai lầm".

Tứ Niệm Xứ là một pháp hành Thiền do chính Đức Phật xưa đã đích thân chỉ dạy cho các đệ tử. Nhờ hành theo đó, các đệ tử đã giải thoát đắc quả vô sanh (A La Hán). Cũng một phần do đó mà một số người theo Đại Thừa đã bỏ qua và lãng quên pháp hành này, cho rằng đó là pháp Tiểu Thừa. Phật pháp không có đại hay tiểu, có chăng là do chính chúng ta ưa phân biệt đặt ra mà thôi.

Để giới thiệu và giúp cho độc giả có một ý niệm về tầm quan trọng của pháp này, tôi sẽ so sánh trong phần đầu Kinh Tứ Niệm Xứ với Bát Nhã Tâm Kinh. Thiền Niệm Xứ hay Minh Sát với Tổ Sư Thiền, và sau đó sẽ nói về phương thức tu tập Thiền Tứ Niệm Xứ.

Vì không ngoài mục đích giới thiệu sơ qua về "pháp hành" Thiền Tứ Niệm Xứ, chắc chắn độc giả sẽ cảm thấy nó khô khan, vô vị, không mấy hứng thú. Nhưng không có một sự giác ngộ nào có thể có được nếu chính ta không chịu thực hành, không chịu trở về quan sát nội tâm, theo dõi và ghi nhận tất cả những hoạt động biến chuyển của pháp, không chịu nương theo Giới, Định, Huệ. Các bạn hãy suy nghĩ và tu tập theo Tứ Niệm Xứ, nếu thấy hợp và có nhân duyên thì các bạn chịu khó lên đường tìm Thầy hoặc bạn để học hỏi thêm, nếu ngược lại thì chắc bạn

không có nhân duyên rồi, tốt hơn là nên đi tìm phương pháp khác vậy.

***Mùa Thu năm Đinh Mão 1987
tại Thiền Đường Sakyamuni, Montbéon.
Thích Trí Siêu***

2. Mở đầu

"Tu là cõi phúc, Tình là giây oan", "Đời là bể khổ, Tu là giải thoát". Nhưng tu là tu cái gì? Tu làm sao? Tu có phải ăn hiền ở lành, ăn chay niệm Phật không? Hay phải vào chùa cạo tóc xuất gia là tu chăng?

Ở đây xin miễn nói về triết lý đạo Phật vì Kinh sách nói về triết lý đạo Phật đã có rất nhiều, nhưng quy tụ cũng không ngoài Tứ Diệu Đế. Quý vị có thể tìm sách nghiên cứu, hoặc là đến chùa thăm hỏi quý Thầy, quý Cô chỉ cho.

Về Tứ Diệu Đế, trong các kinh sách thường nói như vậy: Khổ đế là quả luân hồi. Tập đế là nhân luân hồi. Diệt đế là quả Niết Bàn. Đạo đế là nhân Niết Bàn. Chắc chắn Tứ Diệu Đế là chân lý cao thượng, nhưng theo tôi nghĩ thì Đạo đế quan trọng hơn cả. Vì chỉ có Đạo đế mới làm đạo Phật khác hẳn các đạo khác. Vì sao? Vì các đạo khác cũng biết đời là khổ, biết tu hành để cầu sự sung sướng, nhưng con đường đi của họ không thể đưa tới sự giải thoát rốt ráo.

Khổ thì chúng ta đã khổ rồi, nguyên nhân của khổ thì chúng ta đã tạo rồi, Niết Bàn thì chưa đạt tới, chỉ có con đường đưa đến Niết Bàn mà chúng ta cần và đang tiến bước là hiện tại. Chỉ có giờ phút hiện tại là chúng ta có thể sung sướng hay khổ đau, là tốt hay xấu mà thôi. Ngày hôm qua anh B có thể đã giết bao mạng người, nhưng ngày hôm nay

đây anh đang cứu sống tôi. Nói như thế, độc giả có thấy được tầm quan trọng của giờ phút hiện tại không?

Nếu thấy được chỉ có trong giờ phút hiện tại mà ta có thể là một người hiền hay ác, sung sướng hay đau khổ, giác ngộ hay vô minh, thì các bạn sẽ cảm thấy hứng thú hành theo pháp Thiền này. Tu Thiền vì sao ít có người hành? Vì đa số chỉ thấy ngày hôm qua và ngày mai thôi, họ ít thấy hiện tại. Những người tu theo Tịnh Độ cũng vậy, họ không chịu thấy hiện tại, họ chỉ muốn thấy ngày sau (khi chết) được ở Cực Lạc. Bây giờ chỉ lo đếm tiền, đến tối mới đi niệm Phật vài chuỗi gọi là lấy công với Đức Phật Di Đà. Người tu theo pháp môn tụng Kinh thì chỉ ưa tụng những Kinh Đại Thừa nổi tiếng như Pháp Hoa, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, Kim Cang... Mỗi khi đến chùa, có ai hỏi độ này tu hành ra sao, thì trả lời: "Độ này tôi tụng được 7 bộ Pháp Hoa, 4 bộ Niết Bàn..." rồi lấy đó làm hãnh diện cho là mình tu nhiều. Kỳ thực tham, sân, si ngã mạn của mình không giảm, mà có điều lại tăng thêm. Đến chùa thì chỉ hay ăn nói khoe khoang, khen Thầy này, chỉ trích Thầy kia, thế này thế nọ... Đây không phải chỉ trích ai cả mà để nói lên tình trạng tâm lý của đa số những người tu theo pháp môn tụng Kinh, niệm Phật.

Còn Thiền thì sao? Tình trạng tâm lý của những người tu Thiền có hơn gì người tu Tịnh Độ không? Người tu ngày nay chỉ chuyên nghiên cứu Thiền, rõ biết lịch sử của chư Thiền Đức thuở xưa. Mỗi khi nói đến Thiền, thường đem ra kể cho Phật tử nghe để rồi gieo cho họ ý nghĩ là Thiền dành cho những hàng thượng căn thượng trí, còn thời nay mạt pháp, chúng ta là hạ căn độn trí chỉ

nên niệm Phật cho chắc ăn. Những hành động, cũng như thành tích của các Thiền Sư chứng ngộ đều có tính cách lạ kỳ, phá chấp, nên nhiều người học Thiền thời nay đều hay bắt chước để rồi tưởng mình cũng phá chấp, phá ngã, đó thật là một điều tai hại và lầm lẫn. Là bậc Thầy, nên chỉ dẫn cho Phật tử phương pháp hành Thiền, chứ đừng nên kể chuyện Thiền. Dĩ nhiên khi nói về phương pháp hành Thiền thì thấy khô khan và dễ làm chán nản cho người nghe, còn nếu kể chuyện Thiền thì hấp dẫn và vui hơn. Đó có khác chi một đảng chỉ dẫn cách thức làm bánh, và đảng khác là tả sự ngon ngọt của một cái bánh đã thành hình. Một đảng là nhân, một đảng là quả. Người trí học tạo nhân vì biết quả sẽ do đó tự thành, người thường chỉ lo biết quả bỏ quên nhân. Đức Phật xưa kia không nói nhiều về cảnh giới của Niết Bàn, ngược lại, Ngài đã giảng dạy suốt 45 năm về những phương pháp đưa đến giải thoát mà ngày nay chúng ta quen gọi là Đạo Phật.

Điều sai lầm của một số người "tu Thiền" (hay là học Thiền) thời nay là chỉ thích đem Kinh sách Thiền ra bàn luận và giảng giải xuyên qua sự hiểu biết của mình.

Thay vì nói nhiều về Thiền, một vị Thầy có thể bảo Thiền sinh nhẹ nhàng ngồi xuống, bắt chéo chân theo tư thế bán già hoặc kiết già rồi theo dõi hơi thở. Thay vì ăn uống vội vã hấp tấp cho xong để còn lo đi làm việc khác, một vị Sư có thể lặng lẽ, chậm chạp nâng tách trà lên uống thông thả, đó là dạy Thiền một cách trực tiếp, không cần dùng ngôn ngữ danh từ. Thay vì bắt một chú tiểu học thuộc lòng bộ Tỳ Ni, Oai Nghi rồi bắt chú trả bài có lệ trước khi cho thọ giới, vị Thầy đó có thể kiểm soát trực tiếp hoặc cho đệ tử

biết giữ chánh niệm, làm việc thông thả, chậm rãi, theo dõi từng cử động của thân thể v.v...

Các nước tu theo Đại Thừa thường không có địa thế và hoàn cảnh thuận lợi cho việc tu hành nội tâm, chư Tăng phải thường tiếp xúc việc xã hội, quốc gia nhiều, ở trong tình thế dễ làm mất chánh niệm, Nhất là ngày nay, quý Thầy lo tạo chùa to, tượng lớn muốn "hoàng dương chánh pháp", báo Phật ân đức, hành Bồ Tát đạo, thế nên nhiều đầu công mỗi nọ, Tăng Ni trong chùa phải chấp tác nhiều hơn, và các công việc chùa chẳng khác những việc ngoài đời là bao. Khi các đệ tử ở vào tình thế, hoàn cảnh dễ mất chánh niệm, dễ phiền não, lúc đó các bậc Thầy mới sáng chế ra những phương thức mới mẻ hầu giúp cho đệ tử trở về chánh niệm, thúc liễm thân tâm.

Kinh sách Đại Thừa của chúng ta rất phong phú, nhưng ngày nay người tu theo Đại Thừa phần đông chỉ còn là những học giả. Với danh nghĩa hành Bồ Tát đạo, tùy thuận chúng sanh để độ họ, chúng ta đã biến đổi nhiều, và đã đi quá xa mục đích chính của đạo Phật là tìm cầu giác ngộ giải thoát.

Có người bảo Đại Thừa là sửa đổi giáo pháp làm sao cho hợp thời cơ để độ càng nhiều chúng sanh càng tốt. Nhưng ta hãy nhìn lại xem, hãy so sánh Phật tử Đại Thừa (Việt Nam, Tàu, Nhật, Đại Hàn) và Phật tử Tiểu Thừa (Thái Lan, Tích Lan, Miến Điện...) xem ai thuần thành hơn, ai sùng đạo và đông hơn? Phật tử Đại Thừa, nhất là Việt Nam, thường hay xem thường và chỉ trích chư Tăng. Chắc hẳn có những Phật tử không hiểu đạo, ăn không nói có, nhưng cũng có một số người xuất gia tu hành chân chánh.

Tuy nhiên chúng ta không nên "vơ đũa cả nắm". Chuyện gì xảy ra cũng có nhân duyên của nó, không có ai đúng và không có ai lỗi cả, nếu đúng thì đúng hết, nếu lỗi thì lỗi cả. Ở đây ta chỉ nên nhận định một cách khách quan tình trạng Phật giáo Việt Nam mà thôi.

Học rộng, giao dịch nhiều, tụng Kinh, thuyết pháp, đó là "nghề" của chư Tăng. Còn sống lạng lẽ, xa lìa ngũ dục, trở về nội tâm thì sao? Quý Thầy ít cho Phật tử thấy cái gương đó! Vẫn biết phải "y pháp bất y nhân", nhưng ngày nay là đời mạt pháp, căn cơ chúng sanh yếu kém, họ đâu có thể y theo câu đó một cách dễ dàng. Và đến lúc nào đó, người thuyết pháp phải ngưng thuyết pháp và bắt đầu "thực hành" để làm gương cho họ thấy rõ hơn, để lòng tin của họ vững chắc hơn.

Nhìn lại các quốc gia theo Phật giáo Nguyên thủy, mang tiếng chỉ lo tự độ, ích kỷ, nhưng tại sao Phật giáo ở những nơi đó lại là quốc giáo? Tại sao chư Tăng ở đó không cần ứng phú, làm đám, cầu an, cầu siêu, độ sanh, mà Phật tử vẫn theo, vẫn kính nể? Vì mỗi người biết và lo làm bổn phận của mình. Các Sư chỉ lo tu hành, còn Phật tử thì chỉ biết mình có bổn phận hộ trì cúng dường chư Tăng để các vị ấy sớm thành đạo quả, và không đòi hỏi gì khác hơn là Thầy tu chỉ lo tu thôi.

Còn Phật giáo Việt Nam thì sao? Quý Thầy (chịu ảnh hưởng Tàu) chế đặt ra nhiều nghi thức cúng kiến, các lễ lược, văn nghệ để "tùy thuận chúng sanh" để rồi cuối cùng bị kẹt trong ấy, bị biến thành nhân viên của những nghi thức lễ lược ấy. Phật tử chỉ đến chùa khi trong gia đình có người chết hay bị

bệnh để cầu siêu, cầu an, hoặc khi có đám chay, đám tiệc, lúc xong thì lấy tiền ra cúng dường quý Thầy hay nói đúng hơn là trả công cho quý Thầy, không còn biết cúng dường hay bố thí một cách trong sạch, bất vụ lợi. Nhất là hầu hết các chùa Việt Nam hải ngoại đều theo Tịnh Độ, lấy tụng Kinh ứng phú làm đầu, khiến Phật tử trở nên xem các vị Sư như những "thợ tụng". Thầy nào tụng không hay, giọng không tốt thì không đến chùa đó nữa. Rồi thì quý Thầy sống trong vòng lẩn quẩn, không làm thợ tụng thì không được, vì sẽ không còn được coi như là một ông thầy nữa. Vị nào ý thức điều đó mà muốn thoát ra cũng khó, vì nếu thoát ra lại sợ sẽ không có Phật tử cúng dường, nên đành nhắm mắt, xuôi tay trôi theo thế tình. Trong một gia đình, ai có đông con là tự biết mình có nhiều oan gia ràng buộc, trong chùa cũng vậy, vị Thầy nào có nhiều Phật tử ưa chuộng mình thì cũng có nhiều sự ràng buộc, nhưng đa số quý Thầy lại lấy đó làm hãnh diện, tưởng là mình khéo hướng dẫn Phật tử, mà thật ra đã vô tình làm nô lệ cho Phật tử.

Chùa to, nổi tiếng, đông Phật tử là những điều mà đa số người xuất gia ngày nay đều lấy đó làm mục đích đánh dấu sự thành công của mình trên đường đạo. Là Đại Thừa, theo Bồ Tát đạo, ta được quyền mở mang, dùng mọi phương tiện phát triển đạo, nhưng xin đừng quên và đi quá xa nguồn gốc.

Thiền trong Phật giáo Việt Nam bị lãng quên, không những bị lãng quên mà có khi không có chỗ đứng nữa. Số Phật tử lui tới chùa thường là những người già lớn tuổi, trong đó đa số lại là phụ nữ, tính tình hay cầu cạnh, nương tựa, nên rất thích hợp với lối tu cầu tha lực (Tịnh Độ). Thế theo nhu

cầu đó, các chùa đã được dựng lập khá nhiều, nhưng đều lấy cúng kiến làm Phật sự chính.

Những người thanh niên tuổi trẻ, ưa chuộng đạo Phật lại thường không hay đến chùa, không khí ở chùa không hợp với họ. Họ là những người thích tự lực, không thích nương tựa mãi nơi cha mẹ, muốn tạo dựng hạnh phúc với chính hai bàn tay của họ. Đến với đạo Phật, họ chỉ thích tu Thiền, nói Thiền. Nhưng tu Thiền là tu làm sao? Tôi thấy có nhiều người chỉ "quy y sách Thiền" chứ không quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Vì không thích lạy Phật, không biết Phật pháp căn bản, không biết kính trọng các nhà Sư. Có việc phải đến chùa thì ngênh ngang, tự tại tựa như "Tổ Đạt Ma", họ bảo Thiền là phá chấp, "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma". Họ có biết đâu là đang gây cái nhân đọa địa ngục. Tuy vậy ta cũng không nên trách cứ mà ngược lại nên cảm thương họ thì đúng hơn.

Như vậy nếu có người muốn tu Thiền thì phải làm sao? Phải tu theo Thiền nào? Sách viết về Thiền tông tương đối có khá nhiều, nhưng đa số viết về Thiền học, về văn chương ngôn ngữ Thiền, về triết lý Thiền, về Thiền Trung Hoa... Ở đây tôi muốn giới thiệu, hay đúng hơn là nhắc lại một phương pháp hành Thiền do chính Đức Phật Thích Ca đã dạy cho các đệ tử, đó là pháp Tứ Niệm Xứ. Pháp hành Thiền này, trong Phật giáo Đại Thừa hầu như ít ai nhắc tới, mặc dầu các sách Phật học phổ thông có nói sơ qua trong 37 phẩm trợ đạo, nhưng nói một cách quá ngắn gọn về phần lý thuyết và thiếu sót về cách thức tu tập.

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Địa Ngục

318.

*Không lỗi, lại thấy lỗi,
Có lỗi, lại thấy không,
Do chấp nhận tà kiến,
Chúng sanh đi ác thú.*

319

*Có lỗi, biết có lỗi,
Không lỗi, biết là không,
Do chấp nhận chánh kiến,
Chúng sanh đi cõi lành.*



Như

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Như mây
Lãng đãng sông dài
Và như hoa nắng
Trên vai ửng màu
Và như
Tóc trắng trên đầu
Hạo nhiên gót liễu
Qua cầu nhân sinh!*

Tu trong cuộc sống đời thường

Liên Trí

Khi nói đến “tu”, nhiều người cứ nghĩ rằng việc ấy không dành cho mình mà chỉ dành cho những người đầu tròn áo vuông ở chùa kia. Với họ, tu là công việc của những người thật là thánh thiện chứ không phải dành cho người phàm như chúng ta. Trong suy nghĩ của họ, tu là phải lánh đời, tìm một nơi yên tĩnh, tránh xa đời sống xã hội ồn náo mà không quan tâm đến nỗi khổ niềm đau của người khác.

Thế nhưng, chữ “tu” đúng nghĩa theo đạo Phật có phạm vi rất rộng và thoáng. Dù rằng từ khi mới lập đạo, Đức Phật vẫn khuyên các đệ tử tìm nơi thanh vắng để nuôi dưỡng và phát triển sự an tịnh của tâm, nhưng không vì thế để trở thành người tách rời cuộc sống. Đức Phật ra đời vì sự an lạc hạnh phúc cho mọi người, nên con đường Ngài tu tập và chủ trương không thể nào đi chệch hướng chủ đạo này.

Trên cơ sở đó, dù người nào tìm một nơi thanh vắng để tu, nhất định họ sẽ có cách chia sẻ thành quả tu tập của mình để giúp người khác sống an vui, hạnh phúc một cách thiết thực chứ không hề thờ ơ, sống ích kỷ với cuộc đời. Một số người khác thì quan niệm, tu là phải có thần thông, khả năng thể hiện khác người mới được. Cứ thế, khái niệm “tu” dường như xa lạ với người bình thường trong cuộc sống này.

Thế nhưng, Hòa thượng Nhất Hạnh từng phát biểu rằng “không quan trọng là bạn đi

trên nước hay đi trên hư không. Thần thông thật sự là đi trên mặt đất”. Câu này rất gần với lời Phật nói trong *Trường bộ kinh*, số 11: kinh *Kevaddha* rằng, Ngài chỉ xem giáo hóa người khổ đau thành hạnh phúc, xấu thành tốt, dữ thành hiền mới thật sự là thần thông. Nói cách khác, làm cho bản thân mình và giúp cho ai đó chuyển hóa từ chưa tốt đến tốt để trở thành con người với các phẩm chất thiện lành là thần thông vĩ đại nhất không chỉ Đức Phật và nhiều người khác cũng có thể làm được.

Không cần cạo tóc rời gia đình vào chùa mặc áo nâu sồng, không cần thần thông biến hóa, rất đời thường, ai trong chúng ta vẫn có thể tu được. Chữ “tu”, theo cách Đức Phật đề cập đến trong giáo lý của Ngài, rất gần gũi với chúng ta như cơm ăn, nước uống, khí trời để thở vậy. Ta hãy đặt mình vào sự tu tập trong một ngày bình thường xem sao.

Thức dậy với tâm niệm lành

Ý niệm đầu tiên mỗi sớm mai thức dậy là tự nhắc mình, làm thế nào để có thể nuôi dưỡng một trái tim thiện lành? Nếu chỉ nói với chính mình hay ta nói với người khác rằng, “*ta nên tử tế, ta nên yêu thương, ta không nên thế này, mà nên thế nọ*”, thật ra, là một cách nói suông, sẽ không có tác dụng gì với việc nuôi lớn tâm thiện lành của mình cả. Ta cần phải biết cách thực hành, chuyển hóa tâm thức một cách thiết thực chứ không phải là lý thuyết với những lời đẹp để mang

tính hình thức.

Con người không thể nào trở nên bình an hơn, thế giới này không thể trở nên tốt hơn nếu ta cứ ngồi đó suy nghĩ, tưởng tượng, nói suông mà không hành động để hiện thực hóa thiện chí của mình. Ta cần phải thật sự muốn phát triển tâm thiện lành qua các ngách lời nói và hành động. Khởi niệm thiện lành là việc làm đầu tiên vào buổi sáng, trước khi nghĩ đến sáng nay mình ăn gì, mình sẽ có cuộc gọi đầu tiên trong ngày với ai, công việc nào cần làm ngay khi đến cơ quan là gì...

Ý niệm đầu tiên trong ngày ấy là chất liệu nuôi dưỡng lời nói và hành động rằng, *“Ngày hôm nay, trong khả năng có thể, tôi sẽ không làm tổn thương đến ai. Tôi sẽ nỗ lực làm cái gì đó đem lại lợi ích cho người khác. Hôm nay, nếu có cơ hội, tôi sẽ làm tất cả những gì trong khả năng để đem lại an vui, hạnh phúc lâu dài cho tất cả chúng sanh”*.

Khởi đầu một ngày mới bằng động cơ tích cực như thế từ nguồn tâm yên tĩnh và nhu nhuyển quả là tuyệt vời. Nếu có một quyết định rõ ràng, dứt khoát vào buổi sáng sớm như vậy, năng lượng viên mãn đầu ngày đủ để nuôi dưỡng ý niệm này trong suốt một ngày. Sau khi khởi tâm như vậy, ta nhẹ nhàng rời giường, bước xuống đất từng bước chân thanh thản với tâm an tịnh. Sau khi vệ sinh cá nhân, ta bắt đầu thực hành thiền. Ngồi thiền vào thời điểm này có kết quả cao nhất, tâm dễ an tịnh nhất sau khi thân được nghỉ ngơi qua một đêm dài và đang trong tình trạng tỉnh táo nhất.

Thực hành thiền tại nhà

Như các bài tập thể dục rèn luyện thân thể, tập đều đặn mỗi ngày mới có kết quả. Thiền - cách rèn luyện thân tâm - cũng phải như thế. Thiền cần phải thực hành thường xuyên mỗi ngày như một phần không thể thiếu trong cuộc sống mới có kết quả tốt đẹp. Thật ra, chỉ những người nào thực hành thiền nghiêm túc mới cảm nhận được lợi ích của phương pháp luyện thân-tâm đặc biệt này, từ đó ta mới trân trọng dành cho hoạt động này một khoảng thời gian nhất định trong ngày.

Với những ai không thực hành mà suy đoán, tưởng tượng, hình dung thì không bao giờ có thiện chí đưa hoạt động này vào trong nếp sinh hoạt hàng ngày vì những người này chưa từng biết đến lợi ích của thiền.

“Thiền à? Tôi không có thời gian đâu mà ngồi yên đó thở phì phò. Tôi còn phải chạy chợ để kiếm cơm cho cả gia đình này” là cách họ quen nghĩ, nói và làm.

Thật ra, họ có thời gian xem ti-vi, tán gẫu với bạn bè hàng tiếng đồng hồ, họ thường xuyên dành thời gian để dạo các khu mua sắm, đi siêu thị và các khu giải trí. Ở nhà thì không biết bao nhiêu lượt họ xuống tủ lạnh lấy đồ ăn vặt, khi thì món này, lúc thì món khác, nhưng hễ nói đến thực hành thiền thì họ không hề có thời gian.

24 tiếng đồng hồ trong ngày có thể tiêu tốn vào bao việc khác, nhưng tuyệt nhiên không có tí thời gian nào cho thiền định. Chỉ khi nào ta thấu hiểu được kết quả tuyệt vời của thiền, hẳn cho nó một vị trí xứng đáng. Một khi hành thiền trở thành hoạt động ưu tiên trong cuộc sống, ta sẽ biết cách phân phối thời gian và lúc này, không còn viện cớ, chắc chắn ta sẽ có thời gian cho thiền. Ta

biết nuôi thân ngày ba bữa chính và nhiều bữa phụ thì cũng nên nghĩ đến việc nuôi tâm bằng các thời hành thiền vậy. Nhận ra điều này, chúng ta liền có thời gian từ việc cắt giảm thời gian xem ti-vi, mua sắm, hội họp bạn bè bù khú vui chơi để hành thiền. Khi biết quan tâm, chăm sóc tâm và dành một sự trân trọng đáng có cho đời sống tâm linh, nghĩa là ta biết tôn trọng mình với tư cách một chúng sanh biết hướng thiện.

Khi nhận ra sự cần thiết của việc hành thiền là lúc bạn có thể bắt đầu. Ý niệm đầu tiên trong ngày là rải tâm từ đến tất cả chúng sanh và mong muốn nhiều người có được an lạc, lợi ích từ việc thực hành thiền, rồi chính thức thực hành thiền thở. Ngồi tĩnh lặng, cảm nhận hơi thở vô và ra, ý thức được hơi thở đang thấm nhuần khắp cơ thể và nuôi sống từng tế bào, bạn sẽ cảm thấy khoan khoái, khinh an. Chỉ thuần túy chú tâm vào hơi thở, an trú tâm ngay trong hiện tại, một cách tự nhiên, các ý tưởng lăng xăng dần tự lắng xuống, bạn chỉ còn cảm nhận hơi thở. Ai cũng có thể sắp xếp và thức dậy sớm để hành thiền, kể cả những người có con nhỏ, nếu chúng ta nỗ lực và kiên trì.

Chúng ta có thể dậy sớm hơn và thực hành thiền khi con trẻ còn đang ngon giấc. Thời điểm ấy, không gian còn yên tĩnh ta dễ dàng trú tâm hơn. Thực hành thiền không khó, cái khó là làm sao duy trì sự chú tâm trong mỗi lần ngồi thiền và làm thế nào duy trì sự thực hành này để trở thành nếp như một phần không thể thiếu trong cuộc sống thường ngày của mình. Thế nhưng, ai bước đầu hành thiền cũng phải trải qua giai đoạn khó khăn khi tâm ý cứ lăng xăng mà không chịu dừng trụ một chỗ, lúc thì gật gù buồn ngủ có mở mắt không ra. Bạn không là ngoại lệ nếu

gặp các trạng thái này. Không phải lo, cứ kiên trì, mọi thứ cần có thời gian để đi vào quy trình ổn định của nó và hành thiền cũng vậy.

Nếu khéo hướng dẫn, cha mẹ có thể giúp con em mình học cách ngồi thiền để cùng ngồi với cha mẹ. Khi ý thức cha mẹ cần không gian yên tĩnh khi ngồi thiền, các em biết tôn trọng không gian yên tĩnh của cha mẹ mà không gây tiếng động ồn ào. Các em trở nên tinh tế hơn, biết tôn trọng người khác hơn với cách thẩm thấu tự nhiên này. Đây là cách giáo dục vô cùng hiệu quả mà ngay cả cha mẹ cũng không nghĩ đến.

Ngược lại, nếu cha mẹ cứ lăng xăng bù khú bạn bè, nói chuyện điện thoại với nội dung vô bổ, bàn luận những điều nhảm nhí, hay dành hàng giờ ngồi trước ti-vi thì con cái cũng sẽ làm y như vậy. Học bằng cách bắt chước là cách học nhanh nhất. Chúng ta muốn con em mình học theo cách nào? Nếu quan tâm đến con em mình đúng nghĩa, trước hết hãy quan tâm đến chính bản thân mình để duy trì một lối sống lành mạnh, cân bằng để đem lại lợi ích thiết thực và lợi ích lâu dài cho bản thân mình.

Vừa làm việc nhà vừa tu

Dù làm công việc gì trong xã hội, bạn cũng có một khối công việc nhà nhất định nào đó cần phải làm. Việc nhà là những việc không tên tuổi, cứ làm hoài, thời gian hết mà việc vẫn còn. Chính vì lẽ đó, một tâm lý thường tình là ta dễ bức bối, cáu gắt vì mệt mỏi, căng thẳng mỗi khi vật lộn với mớ công việc, không còn thời gian nghỉ ngơi. Ta cứ ráng, rồi lại ráng nhưng hiệu quả công việc không cao, tâm lý cứ nặng nề mỗi ngày. Mọi

việc sẽ khác đi rất nhiều nếu ta biết “tu” trong hoàn cảnh này.

Cuộc sống là của mình, nên ta có quyền chọn cách sống như thế nào. Với công việc nhà, đừng quá ôm đồm mà chia công việc hợp lý theo thứ tự ưu tiên, phải hoạch định những việc cần làm trong đầu, việc nào quan trọng và cấp bách thì ta làm trước. Xong việc này, ta bắt đầu việc khác trong sự điềm tĩnh, nhẹ nhàng.

Một trong những cách tự nhiên nhất để thư giãn tâm trí mình, đồng thời tập con em chúng ta dần quen với đạo là vừa làm việc nhà, chúng ta vừa mở nhạc đạo, cho các em cùng nghe để tinh thần thoải mái hơn trong lúc làm việc. Những lúc rảnh rỗi, các bậc phụ huynh cho các em nghe các bài nhạc đạo và dạy các em hát những bài đạo ca có giai điệu vui tươi và lời đơn giản dành cho trẻ là cách để cả cha mẹ và con cùng tu. Rất nhiều em học giỏi tiếng nước ngoài qua việc nghe nhạc đó thôi. Tương tự như vậy, các em sẽ hiền lành, thuần thiện hơn khi những lời ca chuyển tải giá trị đạo đức ướp thấm tâm hồn các em thường xuyên.

Các bậc phụ huynh có thể nhờ các em giúp một vài việc nhỏ nhỏ khi đang lau quét bàn thờ Phật, hoặc rủ các em cùng ngồi thiền, đưa ra những câu hỏi đơn giản kích thích sự tò mò của các em về Đức Phật và những điều căn bản trong đạo Phật, kể các em nghe những mẩu chuyện đạo đức Phật giáo đơn giản trong tâm hiểu biết của các em... Nếu kết hợp nhuần nhuyễn, chúng ta có thể vừa làm việc nhà, vừa dạy con, vừa tu, vừa thư giãn và mỗi ngày sống đều tròn đầy ý nghĩa.

Thêm vào đó, ta nên dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để nghe pháp, đọc sách Phật pháp. Đừng cố gồng hay buộc mình phải nghe cho hết thời pháp nào đó, mà có thể dừng bất cứ lúc nào, cứ nghe pháp như một cách thưởng thức trong tinh thần thoải mái. Chúng ta nên tiếp cận Phật pháp như một kênh thông tin thời sự bình thường. Nếu cảm thấy lợi ích từ việc nghe pháp, ta nên duy trì mỗi ngày và dành thời gian nhiều hơn, nghe có chủ đích và định hướng hơn. Mưa dầm thấm lâu, đến một lúc nào đó, khi thời duyên chín muồi, bạn sẽ ngạc nhiên khi pháp được đón nhận như một loại nhạc nền cho tất cả mọi người trong gia đình cùng nghe trong ngôi nhà thân yêu của bạn!

Lợi ích kép của việc vừa tu cho bản thân mình vừa giúp người thân trong gia đình, nhất là các em nhỏ là điều có thể khi gia đình trở thành một môi trường bình yên ấm áp tình người. Nếu các bậc phụ huynh ứng dụng pháp thường xuyên trong cuộc sống thường ngày, con em họ sẽ có cơ hội tiếp nhận năng lượng thiện lành này từ sự thực hành của cha mẹ. Đây là những cách dạy đạo đức hiệu quả nhất cho con em mình và cũng là cách tu dễ dàng nhất của các bậc phụ huynh khi có thể hòa quyện tu và làm, tu và sống, tu và nuôi dạy con.

Thực hành thiền tại nơi làm việc

Chúng ta trải qua phần lớn thời gian trong ngày tại nơi làm việc, do vậy, bạn có thể sử dụng thời gian này để tu tập theo cách của mình. Sau khi điêm tâm, công việc hàng ngày của ta là đến sở làm. Hãy bước ra khỏi nhà với một tâm lý tích cực, tràn đầy năng lượng yêu thương của một ngày mới và giữ

tâm niệm lành này đến với tất cả những ai gặp, tiếp xúc, nói chuyện và cộng sự với mình trong suốt ngày hôm ấy. Suốt ngày làm việc, dù bận rộn, đừng để công việc tạo áp lực cho mình. Cứ phải nhắc mình, ngày hôm nay, tôi đến đây là để làm việc lợi ích cho mình, cho người chứ không phải để làm tổn thương bất cứ ai.

Ta có thể thực hành cách nuôi dưỡng tâm thương yêu rộng lớn qua tất cả các tình huống, sự kiện trong ngày. Đơn giản và thường gặp nhất ngay từ khi vừa ra khỏi nhà là đèn đỏ giao thông. Nhịp sống hối hả ở thành phố lớn đôi lúc cuốn ta đi trong sự vội vã và căng thẳng, hễ gặp đèn đỏ dù chưa đầy một phút, ta thường có tâm lý không thoải mái. Suy nghĩ khởi lên trong đầu lúc này là *“sao xui thế này, cứ đến ngã tư là mình gặp đèn đỏ à”*; *“sao đèn đỏ lâu thế này, trễ mất rồi”*...

Nếu cứ để những ý tưởng tiêu cực như thế lớn vồn trong đầu, ta mang một tâm trạng nặng nề đến sở làm, còn gì là vui nữa? Để có thể chế tác niềm vui, trong cùng một tình huống gặp đèn đỏ, đứng giữa dòng người tấp nập, ta hít thở nhẹ nhàng, khoan thai và nghĩ rằng *“tôi muốn thương yêu tất cả những người này”*. Hoặc khi thấy có nhiều người thô chớ hàng hóa nặng nề, công kênh trước mặt hay bên cạnh, ta khởi tâm *“họ vất vả quá, đáng thương quá trong cuộc sống mưu sinh”*...

Tương tự như vậy, khi điện thoại reo, nếu khởi lên ý tưởng *“mình sắp bị quấy rầy rồi đây”* thì tâm ta nặng nề lắm. Thay vào đó, khi nghe điện thoại reo, ta nghĩ *“tôi sắp có cơ hội được giúp đỡ người nào rồi đây”* thì lòng ta ấm áp với tình thương yêu và nguồn

năng lượng này cho ta nguồn sống, nguồn vui để nuôi dưỡng mình trong pháp thiện. Như thế đã là tu trong cuộc sống đời thường rồi.

Suốt ngày, ta cần phải nhắc tâm mình, an trú tâm trên mọi hành động, ý thức và làm chủ tất cả những gì từ suy nghĩ, cảm nhận, nói và làm, để đặt chúng vào trong quỹ đạo của sự giám sát và dần thuần thực, chứ đừng sống một cách quá *“tự nhiên”*, muốn gì làm nấy theo bản năng. Khi sống với bản năng tự nhiên, ta thường có phản ứng trái chiều lại với những gì đang diễn ra trong cuộc sống.

Ví dụ trời nóng thì ta bực dọc nghĩ sao không mát hơn tí, gặp đèn đỏ thì phàn nàn sao không là đèn xanh, trời mưa thì bảo sao lại không nắng,... rồi ta đổ mọi sự bực dọc trong tâm mình lên những người làm chung, với người cấp dưới theo kiểu *“giận cá chém thớt”* trong khi họ chẳng có lỗi lầm gì với mình. Với cách đó, ta làm cho các mối quan hệ xã hội xấu đi, bản thân mình lại không thực sự tiếp xúc với hiện tại và không cảm nhận được sự nhiệm mầu của cuộc sống. Khi không tự biết mình, ta đối xử với bản thân như thể một người xa lạ.

Nếu ai đó hỏi trong khoảng nửa tiếng đồng hồ qua ta suy nghĩ gì, cảm nhận gì,... ta ngó ra vì không biết, không ý thức được những gì đang diễn ra với chính mình, trong khi đó, những gì dấy lên trong tâm ảnh hưởng đến cách ta cảm nhận về bản thân và cách ta liên hệ với người khác mà ta không hề biết. Giả như ta biết kiểm soát tâm mình, ta có thể góp phần làm chủ cảm xúc và điều chỉnh hành vi của mình cho hợp lý hơn trong các giao tiếp thường ngày vậy thì mọi việc sẽ trở nên tốt hơn. Tu như vậy trở nên

việc làm cần thiết cho tất cả mọi người.

Nuôi dưỡng chánh niệm

Thuốc giải cho lối sống buông tuồng theo bản năng thiếu đi sự kiểm soát là thực hành và nuôi dưỡng chánh niệm, nghĩa là luôn tỉnh thức trên những suy nghĩ, cảm thọ, lời nói và việc làm của mình trong giây phút hiện tại. Đây là cách để giữ mình không trượt ra khỏi chuẩn mực đạo đức, sống với một trái tim nồng ấm tình người không tính toán so đo. Bằng cách nuôi dưỡng sự tỉnh thức, ta dần có thói quen soi vào nội tâm của mình một cách khách quan thay vì nhìn ra bên ngoài với sự phán xét, bình phẩm, khen chê.

Chánh niệm sẽ giúp mỗi người chúng ta trở về với chính mình, nhận lãnh trách nhiệm bản thân với những gì ta đã tạo ra, đã tác động chứ không đổ lỗi cho người khác, cho hoàn cảnh. Chánh niệm tỉnh giác sẽ giúp ta rất nhiều trong việc giám sát, làm chủ cảm xúc của mình, dần bớt đi những tâm lý tiêu cực, nổi loạn vô cớ và trút lên người khác. Với cách này, ta không biến những con người vốn rất dễ thương quanh ta thành nạn nhân tội nghiệp cho những cơn nóng giận, cộc cằn, thô tháo của mình.

Thực hành chánh niệm bắt đầu với sự chú tâm vào hơi thở, ta sẽ thuần thục trong hơi thở, trở về sống với trái tim thuần hậu đầy yêu thương, trong sáng, nhẹ nhàng với tất cả mọi người.

Với chánh niệm, ta nhận ra mình là một tế bào trong những mối quan hệ chằng chịt với con người và thế giới bên ngoài, do vậy ta thấy mình trở nên nhỏ bé giữa thế giới

bao la to lớn này. Một khi hiểu được mối liên hệ mật thiết giữa mình và thế giới cộng trụ tương sinh này, chúng ta ý thức hơn về hiệu ứng domino, rằng sự tác động và ảnh hưởng dây chuyền giữa ta và tất cả. Mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ của mình có tác động, ảnh hưởng đến môi trường sống để chúng ta cân nhắc hơn, có ý thức bảo vệ môi trường sống, ý thức nuôi dưỡng các mối quan hệ xã hội trong cuộc sống. Tu đơn giản chỉ là như thế!

Ôn lại một ngày trôi qua

Với cách thực hành chánh niệm tỉnh giác trên mọi hành động của mình trong ngày, chúng ta trở về nhà trong chánh niệm, với tâm bình thản và chan chứa yêu thương. Về với tổ ấm gia đình, thay vì dành hết thời gian trước ti-vi, hay người người đều bận rộn đắm chìm trong những chiếc laptop, ipad, ipod, hay điện thoại thông minh, ta hãy dành cho mình vài phút thật yên tĩnh, rời xa mọi thứ máy móc hiện đại. Đây là thời gian quý hiếm để ta nhìn lui về một ngày làm việc trong chánh niệm, trong yêu thương, ta cảm nhận ra được nhiều điều bổ ích và thú vị cho bản thân.

Trước khi đi vào giấc ngủ để tái nạp năng lượng cho một ngày làm việc mới vào sáng ngày hôm sau là thời điểm tốt nhất để ôn lại công việc một ngày, cảm xúc một ngày, cách phản ứng của mình trong một ngày ấy. Đây là cách giúp chúng ta biết đánh giá mình một cách khách quan, rút kinh nghiệm một cách hiệu quả và thể hiện khát khao sự tiến bộ, hoàn thiện trong công việc cũng như trong hành vi ứng xử của bản thân.

Chắc gì trong một ngày qua ta hoàn toàn ý thức và làm chủ mình thật tốt.

Có nhiều trường hợp, ta làm với động cơ sân si nhưng ngay lúc ấy, ta không kịp nhận ra, mà khi về nhà, tâm lắng dịu rồi, ta đủ bình tĩnh để nhìn nhận vấn đề đầy đủ và khách quan hơn, lại thấy lúc ấy mình sai và còn nhiều vụng về. Ôn lại để kiểm nghiệm lại những gì diễn ra trong tâm ta suốt ngày hôm ấy, nhưng không có nghĩa ta lại dằn vặt, bất an với những điều mình không hài lòng về bản thân. Hãy tha thứ cho chính mình và điều cần thiết là bài học từ những sai lầm ấy. Với thái độ cởi mở và bao dung, ta đi vào giấc ngủ dễ dàng và có một giấc ngủ sâu và ngon.

Tu trong đời sống thường ngày như thế thật ra không khó khăn mà cũng chẳng mất thời gian. Ta luôn có thời gian, 24 tiếng mỗi ngày. Ta không cần cắt một đoạn thời gian nào, dù rất ngắn, dành riêng cho việc tu tập mà ta tu ở nhà, tu tại nơi làm việc, tu trong lúc làm việc nhà, vừa tu vừa dạy con, tu trong khi đi, tu trong mọi nơi, mọi hoàn cảnh ta đang sống. Với cách này, pháp là một chất liệu thấm nhuần vào con người mình, đồng hành cùng chúng ta trong lúc thức cũng như ngủ, lúc học tập, làm việc lẫn vui chơi và chắc chắn ta sẽ có một cuộc sống đầy ý nghĩa và viên mãn trên cõi đời này!

Kể ra, nếu để tâm và đủ kiên trì, tu trong cuộc sống đời thường là điều hoàn toàn có thể ngay cả với người bận rộn nhất.

Liên Trí

Nguồn: hang-nhu.blogspot.com



Hạ sơn

Tuệ Sỹ

*Ngày mai sư xuống núi
Áo mỏng sờn đôi vai
Chuôi hạt mơn năm tháng
Hương trầm lữ cuộc say*

*Bình minh sư xuống núi
Tóc trắng hờn sinh nhai
Phương đông mặt trời đỏ
Mùa hạ không mây bay*

*Ngày mai sư xuống núi
Phố thị bước đường cùng
Sư ho trong bóng tối
Điện Phật trầm mộng lung*

*Bình minh sư xuống núi
Khóe mắt còn rừng rừng
Vị sư yêu bóng tối
Ác mộng giữa đường rừng*

Tháng 9/1983

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giác mơ Trường Sơn*,
An Tiêm California, 2002

Tôi đọc kinh Di Đà

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Khi niệm Phật đến chỗ “nhất tâm bất loạn”, thì tâm đã là cõi Tịnh Độ rồi. Do kinh Di Đà là kinh phương tiện, kinh biểu tượng, cho nên ta phải đọc ra đằng sau ngôn ngữ và đằng sau hình ảnh biểu tượng để tìm cho ra cái thực.

Trong xã hội mà đạo đức băng hoại, độc ác, bạo tàn, vô cảm và cuồng tín xảy ra khắp nơi thì một tình thương, một việc lành, một nghĩa cử cao đẹp đều như viên ngọc quý, có ai tu hành dầu theo pháp môn nào cũng đều làm cho con người trở nên tốt hơn. Và quả thật, từ hơn hai nghìn năm trước cho đến nay, Phật giáo đi đến đâu thì mang lại trí tuệ và từ bi đến đấy, chưa làm tổn thương ai, dù là con sâu, cái kiến. Vậy thì Phật giáo nói chung, các tông phái Phật giáo nói riêng, ai có sứ mạng này, tùy căn cơ trình độ của chúng sanh, tùy lịch sử và thời đại, tùy quyền biến, tùy phương tiện nên chúng có thể sai khác, dị biệt chút ít, nhưng tựu trung, vẫn có cái chung nhất: “*Không làm điều ác, làm các việc lành và giữ tâm trong sạch*”.

Như vậy thì trong Phật giáo, ai là người tu hành chơn chánh, dầu theo pháp môn nào cũng đều được cả. Người căn cơ trí tuệ thì tu Thiền tông, Thiền minh sát. Người căn cơ tinh tấn thì sống với hạnh phục vụ chúng sanh. Người căn cơ đức tin thì tu niệm ân đức Phật, đức Pháp, đức Tăng, niệm Phật A-di-đà, niệm Quán Thế Âm. Trí tuệ thì “*tự lực, tự giác*”. Tinh tấn thì “*phục vụ để hoàn toàn, hoàn toàn để phục vụ*”. Đức tin, ban

đầu tuy “*nuơng tựa tha lực*” cho đến lúc tự mình lên đường thì lúc ấy cũng “*tự lực, tự giác*” được vậy.

Kinh A-di-đà hậu tác khoảng 600 sau Phật Niết-bàn, được lấy cảm hứng từ câu chuyện vua Ajātasattu (A-xà-thế) do tham vọng vương quyền, lại còn bị Devadatta (Đề-bà-đạt-đa) xúi giục nên bắt giam vua cha Bimbisāra vào ngục. Mẹ của Ajātasattu là hoàng hậu Videhi (Vi-đề-hi) bí mật mang thức ăn vào cho chồng, nhưng vài lần bị Ajātasattu phát hiện, ngăn cấm. Cuối cùng đức vua Bimbisāra chết đói trong ngục tối. Hoàng hậu Videhi đau khổ tột cùng, bà chán ngán trần gian, chán ngán và ghê sợ tâm địa độc ác của con bà. Vốn là một cận sự nữ thuần thành, bà hướng tâm đến đức Phật, ngầm hỏi ngài là trên thế gian này, có cảnh giới nào không có những con người hung hiểm, độc ác, mà chỉ thuần là kẻ thiện hiền, sống một đời an lạc, hạnh phúc chăng? Khởi tâm bi mẫn, đức Phật xuất hiện, dùng oai lực thần thông cho bà thái hậu đau khổ thấy sáu cảnh trời Dục giới, nơi các vị chư thiên, do phước báu hoá sanh đang thọ hưởng niềm vui ngũ dục, không có cảnh bạo tàn và ác độc như nhân gian. Đặc biệt, đức Phật giới thiệu cung trời Đâu Suất, vừa đầy đủ hạnh phúc vật chất vừa đầy đủ hạnh phúc tinh thần, là nơi thường có chư đẳng giác bồ-tát ngụ cư, hằng thuyết pháp cho thiên chúng. Sau đó, thái hậu Videhi hỏi Phật là muốn sanh về cảnh giới hạnh phúc ấy thì phải làm thế nào? Và đức Phật đã căn cứ chỉ dạy cách

tu tập, là phải đầy đủ năm giới, mười lành, phải đầy đủ tín, giới, văn thí, tuệ như thế nào. Và cuối đời, thái hậu Videhi cố gắng, chăm chuyên tu tập như lời Phật dạy để mong hoá sanh vào cảnh trời Đâu Suất.

Theo tinh thần kinh điển Nikāya là vậy. Nhưng theo nguồn gốc văn bản Vô Lượng Thọ kinh (Amitāyurdhyāna Sūtra) thì có sai khác chút ít:

“- Đức Phật tiếp tục giảng giải những công hạnh tu tập cần thiết để quy hướng về cõi Tịnh độ của đức Phật A-di-đà. Những công hạnh này là “Ba nghiệp thanh tịnh,” gồm kính trọng cha mẹ và sư trưởng, giữ giới và **tụng đọc kinh điển Đại thừa**. Qua năng lực thần thông, đức Phật đã cho Hoàng hậu Vi-đề-hi và những người thân thấy được cảnh giới Tịnh độ của đức Phật A-di-đà và nhờ đó mà bà chứng được **vô sanh pháp nhẫn**.

Không lo âu về thọ mạng trong đời sau thì sẽ không có được sự lợi lạc từ lời “khai thị” của đức Phật, Hoàng hậu Vi-đề-hi thưa hỏi về phương pháp tu tập để được vãng sanh. Để trả lời, đức Phật đã dạy cho bà 16 pháp quán, bắt đầu với pháp quán về mặt trời mọc ở cõi Ta-bà này, và chuyển sang kích thước vật lý của cõi Tịnh độ (Sukhāvatī), như đất đai, cây cối, ao hồ; rồi nói về đức Phật A-di-đà và các vị Bồ-tát trợ thủ như Bồ-tát Quán Thế Âm và Bồ-tát Đại Thế Chí. Ba pháp quán sau cùng đề cập đến các đối tượng của chín phẩm vãng sanh và chi tiết từng phẩm hạng mà mọi người có khả năng đạt được. Lời chỉ dạy của đức Phật về 16 pháp quán tạo thành chủ đề chính trong phần chánh văn của bộ kinh. Kinh Quán Vô Lượng Thọ kết thúc bằng sự quả quyết rằng

Hoàng hậu Vi-đề-hi chắc chắn sẽ được vãng sanh, và khuyến tấn người đọc truyền bá sâu rộng giáo nghĩa kinh văn”.

Còn theo Bách khoa mở thì:

“- Quán Vô Lượng Thọ kinh (Amitāyurdhyāna Sūtra) là một trong ba bộ kinh quan trọng nhất của Tịnh độ tông. Kinh miêu tả thế giới phương Tây của Phật A-di-đà và dạy cách hành trì: sống thanh tịnh, giữ giới luật và niệm danh hiệu Phật A-di-đà, hành giả thoát khỏi các nghiệp bất thiện và được tái sinh nơi Tịnh độ của A-di-đà. Kinh này chỉ rõ quá trình phát sinh giáo pháp của Tịnh độ tông và thật ra đã được đức Phật lịch sử Thích-ca trình bày. Tương truyền rằng, hoàng hậu Vi-đề-hi, mẹ của vua A-xà-thế, bị con mình bắt hạ ngục cùng với chồng là vua Tần-bà-sa-la (sa., pi. bimbisāra). Bà nhất tâm cầu nguyện Phật và khi Phật hiện đến, bà xin tái sinh nơi một cõi yên lành hạnh phúc. Phật dùng thần lực cho bà thấy mọi thế giới tịnh độ, cuối cùng bà chọn cõi Cực lạc của A-di-đà. Phật dạy cho bà phép thiền định để được tái sinh nơi cõi đó. Phép thiền định này gồm 16 phép quán tưởng, và tùy theo nghiệp lực của chúng sinh, các phép này có thể giúp tái sinh vào một trong chín cấp bậc của Tịnh độ.

Mười sáu phép quán tưởng đó là: quán mặt trời lặn; quán nước; quán đáy sông; quán cây cối; quán nước cam lộ; quán thế giới thực vật; quán nước và đáy nước; quán toà sen; quán ba bảo thân của ba vị thánh A-di-đà, Quán Thế Âm, Đại Thế Chí; quán ba ứng thân của Phật A-di-đà; của Quán Thế Âm; của Đại Thế Chí; quán A-di-đà trong Tịnh độ; quán ba vị thánh trong Tịnh độ;

quán cấp thượng căn trong Tịnh độ; quán cấp trung căn và hạ căn trong Tịnh độ. Các phép quán này giúp hành giả có thể thấy được A-di-đà và hai vị Bồ Tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí ngay trong đời này và đó là dấu hiệu chắc chắn hành giả sẽ được tái sinh về Tịnh độ.

Đọc mấy đoạn văn trên, độc giả có thể dễ dàng nhận thấy chỗ nào là cận nguyên thủy, chỗ nào là của tư tưởng phát triển (Những cụm từ như tụng đọc kinh điển đại thừa, vô sanh pháp nhẫn và 16 phép quán tưởng chưa hề thấy trong hơn 25 bộ phái Tiểu thừa và Đại chúng bộ sau cuộc kết tập kinh điển lần thứ 3, thời vua Asoka, 216-218 năm sau Phật Niết-bàn).

Thật ra, hầu như một số ngôn ngữ, hình ảnh, biểu tượng của kinh A-di-đà đều được triển khai từ các Nikāya nguyên thủy. Ta có thể đối chứng một vài.

1- Cảnh giới Tịnh Độ Di-đà :

“Lại nữa Xá Lợi Phất ! Cõi nước Cực Lạc có bảy tầng lan can, bảy tầng màn lưới, bảy tầng hàng cây, đều do bốn thứ báu bao bọc chung quanh, cho nên cõi đó gọi là Cực Lạc.

Lại nữa Xá Lợi Phất ! Cõi nước Cực Lạc có ao làm bằng bảy báu, nước có tám thứ công đức, đầy đầy trong đó, đáy ao dùng cát vàng rải làm đất, bốn bên thềm đường, dùng vàng bạc, lưu ly, pha lê hợp làm thành, phía trên có lầu các, cũng dùng vàng bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, châu đỏ, mã não nghiêm sức. Hoa sen trong ao lớn như bánh xe, hoa màu xanh thì ánh sáng xanh, màu vàng thì ánh sáng vàng, màu đỏ thì ánh sáng đỏ, màu trắng thì ánh sáng trắng, tốt đẹp thơm tho trong sạch.

Xá Lợi Phất ! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm như thế.

Lại nữa Xá Lợi Phất ! Cõi Phật đó thường trời nhạc trời, đất bằng vàng ròng, ngày đêm sáu thời, mưa xuống hoa trời Mạn Đà La. Chúng sinh cõi đó, thường vào buổi sáng sớm, đều lấy túi y đựng đầy hoa đẹp, đem đi cúng dường vạn ức Đức Phật trong mười phương, khi đến bữa ăn bèn trở về nước của mình, ăn cơm xong đi kinh hành. Xá Lợi Phất ! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm như thế.

Lại nữa Xá Lợi Phất ! Cõi đó thường có đủ thứ chim lạ đẹp đủ màu như : Chim hạt trắng, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già, cộng mệnh. Các thứ chim đó, ngày đêm sáu thời, vang ra tiếng hoà nhã. Tiếng đó diễn nói pháp : năm căn, năm lực, bảy bồ đề phần, tám thánh đạo, các pháp như vậy thấy, chúng sinh trong cõi đó, nghe tiếng đó rồi, đều niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Xá Lợi Phất ! Ông chớ cho rằng những thứ chim đó là do tội báo sinh ra. Vì sao ? Vì cõi Phật đó chẳng có ba đường ác. Xá Lợi Phất ! Cõi Phật đó tên ba đường ác còn không có, hà huống là có thật. Những thứ chim đó đều do Đức Phật A Di Đà, muốn khiến cho pháp âm tuyên lưu mà biến hoá làm ra. Xá Lợi Phất ! Cõi Phật đó, gió nhẹ thổi động các hàng cây báu, và các màn lưới báu, vang ra âm thanh vi diệu, ví như trăm ngàn thứ nhạc, đồng thời hoà tấu, người nghe tiếng đó rồi, tự nhiên đều sinh tâm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Xá Lợi Phất ! Cõi Phật đó thành tựu công đức trang nghiêm như thế”.

Và sau đây là cảnh giới của đức vua Chuyển

Luân thánh vương (Đức vua Thiện Kiến):

“- A-nan, ở chung quanh bên ngoài Câu-thi vương thành, có bảy lớp hào. Hào ấy được xây bằng gạch bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh. Đáy hào cũng trải cát bằng bốn loại báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh.

“Này A-nan, Câu-thi vương thành có bảy lớp tường thành bao bọc bên ngoài. Những lớp tường thành ấy cũng được xây bằng gạch bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh.

“Này A-nan, Câu-thi vương thành có bảy lớp hàng cây Đa-la bằng bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh bao bọc xung quanh. Cây Đa-la bằng vàng thì hoa, lá và trái bằng bạc. Cây Đa-la bằng bạc thì hoa, lá và trái bằng vàng. Cây Đa-la bằng lưu ly thì hoa, lá và trái bằng thủy tinh. Cây Đa-la bằng thủy tinh thì hoa, lá và trái bằng lưu ly.

“Này A-nan, ở giữa những cây Đa-la có đào nhiều hồ sen; hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen đỏ và hồ hoa sen trắng.

“Này A-nan, bờ hồ hoa ấy được đắp bằng bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh. Ở đáy hồ thì rải cát bằng bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh. Trong thành hồ ấy có thêm cấp bằng bốn báu là vàng, bạc, lưu ly, thủy tinh. Thêm cấp bằng vàng thì bậc chân bằng bạc, thêm cấp bằng bạc thì có bậc chân bằng vàng. Thêm cấp bằng lưu ly thì có bậc chân bằng thủy tinh. Thêm cấp bằng thủy tinh thì có bậc chân bằng lưu ly.

“Này A-nan, xung quanh hồ ấy có câu lan bằng bốn báu, lười câu là vàng bạc, lưu ly, thủy tinh. Lan can bằng vàng thì lười câu

bằng bạc. Lan can bằng bạc thì lười câu bằng vàng. Lan can bằng lưu ly thì lười câu bằng thủy tinh. Lan can bằng thủy tinh thì lười câu bằng lưu ly.

“Này A-nan, hồ ấy được trùm bởi màn lưới có chuông treo ở giữa. Chuông ấy làm bằng bốn báu là vàng, bạc, lưu ly và thủy tinh. Chuông bằng vàng thì quả lắc bằng bạc. Chuông bằng bạc thì quả lắc bằng vàng. Chuông bằng lưu ly thì quả lắc bằng thủy tinh. Chuông bằng thủy tinh thì quả lắc bằng lưu ly.

“Này A-nan, trong hồ ấy trồng nhiều loại hoa dưới nước như hoa sen xanh, hoa sen hồng, hoa sen đỏ, hoa sen trắng; thường có nước, có hoa, không có người trông giữ ngăn cấm vì thuộc về tất cả mọi người.

“Này A-nan, ở bờ hồ ấy có trồng nhiều loại hoa như hoa Tu-ma-na, hoa Bà-sur, hoa Chiêm-bạc, hoa Kiện-đề, hoa Ma-đâu-kiện-đề, hoa A-đề-mâu-đa, hoa Ba-la đầu.

“Này A-nan, bên các bờ hồ sen ấy, có nhiều người nữ thân thể nở nà, sạch sẽ, trong sáng, sắc đẹp hơn người, chẳng kém thiên nữ, tư dung đoan chánh, ai nhìn cũng thấy vui thích, được trang sức đầy đủ các loại ngọc báu; những người nữ ấy bố thí tùy theo nhu cầu của mọi người như đồ ăn thức uống, áo, chăn, xe cộ, nhà cửa, giường nệm, đệm lông ngũ sắc, tóc tô, đèn dầu... đem cung cấp đầy đủ.

“Này A-nan, lá cây Đa-la ấy lúc gió thổi thì phát ra âm thanh cực kỳ vi diệu, cũng như năm loại kỹ nhạc được nhạc sư tài ba tấu lên thì có âm thanh hết sức hài hòa, tuyệt diệu. Này A-nan, lá cây ấy lúc gió thổi cũng

lại như vậy”.

2- Về thời gian tu tập:

- Kinh A-di-đà:

“Xá Lợi Phất ! Nếu có người thiện nam thiện nữ nào, nghe nói về Đức Phật A Di Đà, mà trì danh hiệu của Ngài: hoặc một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba ngày, hoặc bốn ngày, hoặc năm ngày, hoặc sáu ngày, hoặc bảy ngày, một lòng không tán loạn, thì người đó khi lâm chung, sẽ được Đức Phật A Di Đà và các Thánh chúng, hiện ra ở trước người đó, lúc người đó lâm chung, tâm không điên đảo, liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Xá Lợi Phất ! Ta thấy lợi ích đó, nên nói lời này. Nếu có chúng sinh nghe nói như thế, phải nên phát nguyện, sinh về cõi đó”.

- Kinh Niệm xứ:

“- Nay các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, trong nửa tháng; không cần nửa tháng, chỉ cần trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ”.

3- Niệm Phật của Nguyên thủy:

Niệm Phật trong thiền định nguyên thủy dành cho hành giả có căn cơ đức tin (saddhā), tất là có tánh tín (saddhācārita)

vượt trội hơn các tánh khác. Có hai cách niệm sau đây:

3.1- Niệm danh hiệu: Trong 9 hồng ân Phật sau đây: Arahāṃ (Ứng Cúng), Sammā Sambuddho (Chánh Biến Tri), Vijjā-carana Sampanno (Minh Hạnh Túc), Sugato (Thiện Thệ), Lokavidū (Thế Gian Giải), Anuttaro Purisa Damma Sārathi (Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu), Satthā Deva Manussānam (Thiên Nhân Sư), Buddho (Phật), Bhagavā (Thế Tôn) – hành giả thấy danh hiệu nào hợp với căn cơ, tâm tánh của mình thì lựa chọn để niệm. Phải chú tâm, tinh cần, miên mật và đặt trọn niềm tin của mình trong khi niệm. Có thể niệm “Arahāṃ, Arahāṃ...” hay “Buddho, Buddho...” thành lời sau đó niệm thâm trong tâm; niệm liên tục, không gián đoạn, không để cho bất kỳ một tạp niệm nào xen vào cho đến khi tâm được an trú trong “nhất niệm”, hay cận hành định (upacāra).

3.2- Niệm ân đức:

Ví dụ: Arahāṃ là tự tánh thanh tịnh của chư Phật ba đời, có ba đức (guṇa): Một, Vô Lậu, là đoạn tận vô minh, phiền não, thực chứng Trí Tuệ Vô lậu viên mãn (Anāsava Sabbaññutā Nāṇa). Hai, Vô Sanh, là chấm dứt sinh tử luân hồi, đạt Vô Sanh Bất tử (Ajātāmata). Ba, Vô Nhiễm, là thoát ly lậu hoặc, cấu uế, hoàn toàn Thanh Tịnh Vô nhiễm (Amala Visuddhi).

Cách niệm ân đức này, hành giả nghĩ tưởng hoặc niệm tưởng trong tâm, từ ân đức một đến ân đức ba. Khi mà tâm hành giả liên tục tràn ngập ba ân đức ấy thì mọi tạp niệm lắng dứt, mọi tham ưu phiền não tự động xa rời, và lúc ấy hành giả cảm thấy thân tâm nhẹ

nhàng, mát mẻ, có những thiền chi như phi, lạc phát sanh; và cũng đạt được nhất niệm hoặc cận hành định giống như niệm hồng danh vậy.

4- Niệm Phật A-di-đà:

4.1- Niệm danh hiệu: Nếu niệm lục tự Di-đà thì tương tự niệm danh hiệu Phật như bên nguyên thủy vậy. Hành giả khi tu tập cứ niệm mãi, niệm hoài *hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày, một lòng không tán loạn, thì người đó khi lâm chung, sẽ được Đức Phật A Di Đà và các Thánh chúng, hiện ra ở trước người đó, lúc người đó lâm chung, tâm không điên đảo, liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà.* Ở đây, ta lưu ý, bên nguyên thủy, khi đạt nhất niệm, tức cận hành định thì *tâm không còn tán loạn, tâm không còn điên đảo, tâm đã thanh tịnh* (tham ưu, phiền não đã lắng dịu). Nói cách khác, *“nhất cú Di Đà vô biệt niệm (nhất niệm), bất lao đàn chỉ đảo Tây phương”*. Và khi tâm đã thanh tịnh rồi thì *“tùy kỳ tâm tịnh tức Phật độ tịnh”*, ở đây và bây giờ.

4.2- Niệm tự tánh:

Nếu tự tánh của chư Phật có ba đức thì niệm Phật A-di-đà cũng có ba đức: Một, Vô Lượng Quang (Amitābhā) là biểu tượng cho Vô Lậu: Trí tuệ vô lậu viên mãn (Anāsava Sabbaññutā Nāṇa). Hai, Vô Lượng Thọ (Amitāyur) là biểu tượng cho Vô Sanh: Chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt Vô Sanh Bất Tử (Ajātāmata). Ba, cõi Cực Lạc (Sukhāvatīvyūha) cõi Tịnh Độ là biểu tượng cho Vô Nhiễm: Thoát ly lậu hoặc, cấu uế, hoàn toàn Thanh Tịnh Vô Nhiễm (Amala

Visuddhi).

Hoá ra dù niệm danh tướng, tự tánh thì ý nghĩa hay chứng nghiệm đều giống nhau dù tên gọi có khác. Lại nữa, một bên là thực tánh (Araham), một bên là biểu tượng quyền biến thiện xảo (A-di-đà) nhưng gặp gỡ nhau ở tâm thanh tịnh cả. Do vậy, không ngạc nhiên gì khi hành giả phái Tịnh độ thường hay nói: *“Tự tánh Di Đà, duy tâm tịnh độ!”* Có nghĩa là, tự tánh mình là Phật Di Đà, và tự tâm mình là cõi Tịnh Độ” vậy.

5- Còn tu tập nữa:

5.1- Theo nguyên thủy:

Sau khi hành giả niệm Phật đến nhất niệm (còn một niệm, nhất cú Di Đà), tức cận hành định (upacāra samādhi) là tâm thanh tịnh thuộc cõi Dục giới. Niệm Phật thuộc tùy niệm (anussati), chỉ có khả năng đạt cận định chứ không thể đạt sâu hơn. Nếu muốn đạt nhất tâm (ekaggatā), đắc an chỉ định (appanā samādhi), tức là tâm thanh tịnh thuộc cõi Sắc giới thì phải chuyển đổi đề mục sang niệm (sati) hơi thở, niệm thân hoặc các đề mục như đất, nước, lửa, gió... Tuy nhiên, không cần phải đi sâu vào định, chỉ cần cận hành định là hành giả có thể chuyển qua tu tập minh sát tuệ, quán ngũ uẩn, mười hai duyên khởi để thấy rõ tam tướng, đi vào dòng thánh.

5.1- Theo kinh A-di-đà:

Khi niệm Phật đến chỗ *“nhất tâm bất loạn”*, thì tâm đã là cõi Tịnh Độ rồi. Do kinh Di Đà là kinh phương tiện, kinh biểu tượng, cho nên ta phải đọc ra đằng sau ngôn ngữ và đằng sau hình ảnh biểu tượng để tìm cho ra cái thực. Vậy, đến cõi Tịnh Độ rồi,

hành giả cũng còn cần phải tu tập, ta hãy nghe: “*Này Xá-lợi-phất! Cõi đó thường có đủ thứ chim lạ đẹp đủ màu như: Chim hạt trắng, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già, cộng mệnh. Các thứ chim đó, ngày đêm sáu thời, vang ra tiếng hoà nhã. Tiếng đó diễn nói pháp: năm căn, năm lực, bảy bồ đề phần, tám thánh đạo, các pháp như vậy thấy, chúng sinh trong cõi đó, nghe tiếng đó rồi, đều niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng*”.

Vậy là đã rõ, còn phải tu 37 trợ đạo phẩm, trong đó có Bát Chánh Đạo, tức Đạo Đế, con đường thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Vô Sanh, Niết-bàn!

Cầu nguyện cho muôn triệu người tu tập pháp môn niệm Phật Di Đà: “*Nguyện sanh Tây phương Tịnh độ trung, Cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu (cửu phẩm là 4 đạo, 4 quả và 01 Niết-bàn), Hoa khai kiến Phật ngộ Vô Sanh (chứ không phải Hữu Sanh), Bồ Tát bất thoái vi bạn lữ (bất thoái vì đã vào dòng giải thoát rồi)*”.

Nguồn: Thư Viện Hoa Sen



BỤI HỒNG

Phổ Đồng

Bụi hồng

mang hạt vô biên

Từ cha yêu mẹ

nổi niềm gửi trao

Nắng vàng

nâng cánh phượng chao

Hai mươi năm ấy

biết bao đổi dời

Cha từ

cửa khép trang đời

Mang đi bụi đỏ

nửa đời mẹ đau

Hạt buồn

héo sắc duyên mau

Sầu lên phong kín

sắc màu thu sang

Cha còn

thử chuyện đá vàng

Bâng khuâng đời mẹ

ngỡ ngàng con đau!

NHẤT TÂM BẤT LOẠN

TRÍ THÔNG

Niệm Phật cầu sanh về Cực Lạc thế giới, nhưng có sanh được hay không sanh được, toàn tại vấn đề trọng yếu là “nhất tâm bất loạn”. Điều này, trong Kinh Đại và Tiểu A-di-đà đều có nói tới. Liên Trì Đại sư chia có “sự nhất tâm” và “lý nhất tâm”.

Phân tích thì thấy sự nhất tâm có hai loại: một là tịnh niệm tương tục (nhớ nghĩ thanh tịnh nối nhau), hai là định tâm hiện tiền (thực hiện được sự định tâm).

Nội tâm của chúng sanh hết sức là phức tạp, đặc biệt là phiền não, tập khí, từ vô thi đến bây giờ, nằm êm trong thâm tâm nhưng muốn khởi dậy lúc nào là khởi, rất khó mà làm cho tâm bất loạn. Công đức vô biên của Phật pháp cốt yếu là do định lực mà khai phá sự nhất tâm bất loạn.

Những tâm niệm bất tịnh, tức tán loạn, là do tâm hư vọng phân biệt mà có, mà phân biệt tức là vọng tưởng. Những tâm niệm này khả dĩ bao quát tất cả hữu lậu tâm, cho nên đầu là niệm Phật, niệm Pháp, ở cương vị chúng sanh mà nói, đều chẳng ngoài hư vọng phân biệt tâm. Đứng về mặt chứng ngộ mà nói, thì đó toàn là vọng tưởng. Nhưng đứng về mặt nhất tâm bất loạn mà nói, vọng tưởng vẫn có cái diệu dụng của nó. Thật vậy, tại hư vọng phân biệt tâm và tâm sở, có thiện tâm sở và ác tâm sở. Thiện tâm sở như những thiện niệm đối với Phật, với Pháp; ác tâm sở như những phiền não của tham, sân, si. Người mới học Phật cứ tưởng đừng phân

biệt, đừng vọng tưởng là xong. Không phải dễ như vậy đâu!

Vì cái khó này mà trước tiên cần phải dùng thiện niệm để đối trị ác niệm, lấy tịnh niệm khử trừ nhiễm niệm. Niệm Phật là một trong những phương pháp này: một niệm A-di-đà Phật khả dĩ trừ khử các thứ bất tịnh vọng niệm. Tuy nhiên, trong thiện niệm, tịnh niệm, chưa ắt là không có sự loạn tâm, thí dụ như lúc thì niệm Phật, rồi lúc kể đó lại niệm Pháp, tuy biết cả hai thứ niệm đều là thiện niệm, nhưng vẫn có sự tán loạn. Vì vậy mà cần tu tịnh niệm, niệm niệm thuần nhất và như một dòng nước chảy. Trong lúc đó, chẳng những ác niệm không khởi mà ngoài niệm A-di-đà Phật, cũng chẳng còn một thiện niệm nào khác xen vào, nghĩa là niệm niệm đều là Phật, đó gọi là tịnh niệm tương tục (nhớ nghĩ thanh tịnh nối nhau) và đó cũng là tướng ban sơ của nhất tâm bất loạn. Trong chỗ tu hành, đây chẳng phải là điều khó khăn thái quá nhưng cũng chưa phải là bằng chứng đặc định.

Có điều này xin lưu ý các hành giả là trong những lúc mình tưởng là tịnh niệm tương tục, có những chốc lát tán loạn nó xảy đến dưới hình thức hôn muội mà mình không hay, ấy là vì, thật sự, tâm mình chưa hẳn lìa tạp niệm. Nếu tâm được đặt trên một niệm, chẳng còn chạy theo ngoại cảnh, thì một khi con ngựa tâm phóng mình chạy bậy, liền dùng Phật niệm mà kéo nó về.

Một niệm một niệm, chỉ có Phật niệm, lia trạo cử, lia hôn trầm, không có tạp niệm xâm nhập, không có gián đoạn, rõ ràng rành rang, đó là nhất tâm bất loạn.

Niệm Phật chẳng phải tại thời gian dài ngắn, chẳng phải tại ít nhiều mà chủ yếu tại đạt đến chỗ nhất tâm bất loạn. Như trong Kinh nói: Niệm Phật hoặc một ngày hoặc chỉ bảy ngày, một niệm dĩ chí mười niệm. Như vậy, chẳng luận thời gian dài ngắn, nếu thật năng buông thả muôn duyên, chỉ có một tịnh niệm Di-đà, khiến cho niệm niệm tương tục đều trong một khoảng thời gian ngắn, là đạt đến nhất tâm bất loạn rồi vậy.

Thực hiện được cái tịnh niệm tương tục là tự ban cho mình sự bảo chứng vãng sanh Tịnh độ. Lại nữa, trong khoảng thời gian thực hiện được cái tịnh niệm tương tục này, hành giả hưởng được nhiều cái vui sướng tinh thần gọi là thanh tịnh pháp lạc, hoặc mũi bắt được mùi hương nhiệm mầu, hoặc mắt thấy được ánh quang minh rực rỡ.

Sau giai đoạn nhất tâm bất loạn, là tới giai đoạn định, một giai tầng cao hơn.

Định có điều kiện của nó, và điều kiện đó chẳng phải kết già phu tọa ngồi yên một chỗ. Trước hết phải cột niệm vào chỗ ngừng dứt, ngừng dứt xong chừng ấy mới cố định tâm. Nhưng trước khi đạt đến cái định cùng tột tế vi, thân tâm thường trải qua một cảnh giới do tự kỷ bị đục vẩn và vọng tưởng gây ra, nên biết đó chỉ là một ít ánh sáng của sự thanh tịnh mà thôi.

Niệm Phật mà được định thì gọi là “niệm Phật tam muội”. Trong lúc được định này,

năm thức trước là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân không có khởi, duy có ý thức còn hoạt động, vì vậy mà xưng danh niệm Phật hay quán tưởng niệm Phật đều có thể hiện thấy Phật A-di-đà. Thậm chí chưa đến mức tịnh niệm nối tiếp nhau, vẫn có thể nằm mộng thấy Phật A-di-đà, nhưng đó là cảnh chiêm bao, không nhất định là đã vãng sanh. Chỉ khi nào trong chánh định hiện thấy A-di-đà mới là bảo chứng của sự vãng sanh. Không có việc tín nguyện niệm Phật mà nhất định được vãng sanh, dầu có thể đạt đến việc thành tựu sự quán Phật. Đã đành do Phật chuyển giáo cho nên phát nguyện tức là có thể vãng sanh, tuy nhiên nói rằng Phật là đại từ che chở khắp nơi, chẳng lúc nào là chẳng cứu độ, vẫn đề ở chỗ chúng sanh có khả năng hay chẳng có khả năng tiếp lãnh ân huệ của Phật. Chúng sanh mà năng khiến tâm mình lần hồi quy nhất, tâm địa thanh tịnh, các hoặc nghiệp và những chướng ngại trọng đại khứ trừ hết, thì nguyện của chúng sanh và nguyện của Phật có thể tương cảm tương thông mà hiện thấy Di-đà, vãng sanh Tịnh độ. Đây là trường hợp làm tỏ rõ tác dụng của nguyện lực từ bi.

Có hạng chúng sanh bình thời chẳng biết Phật pháp là gì, đến lúc mạng sắp cáo chung, may gặp bạn lành chỉ bảo cho, hết lòng ăn năn tội lỗi trong quá khứ, rồi năng trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, một lòng chí thành khẩn thiết niệm được mấy câu A-di-đà Phật và được vãng sanh Tịnh độ. Ấy là vì một mặt bị cái chết uy hiếp, một mặt hết sức sợ hãi cho nên tín nguyện trở thành đặc biệt thâm thiết, làm cho trong một khoảng khắc được nhất tâm bất loạn mà được vãng sanh vậy.

Đạo Phật ở phương Tây và sự tìm về không gian tâm linh đích thực

Nguyễn Hữu Thái (Mỹ)

Khi tìm hiểu sự hình thành và phát triển đạo Phật từ thế kỷ V trước Tây lịch, tôi nhìn thấy có một sự trùng hợp kỳ lạ giữa Phật giáo thời đó và yêu cầu tâm linh thời đại mới ngày nay, trong Phương thức hành đạo cũng như quan niệm về việc tạo dựng các không gian tâm linh.

Tìm về con đường tâm linh mới.

“Sự kiện có ý nghĩa nhất của thế kỷ XX là sự gặp gỡ giữa đạo Phật và phương Tây”. Tôi nghĩ rằng nhận định đó của nhà sử học nổi tiếng người Anh Amol Toynbee về các nền văn minh loài người, đang là một hiện thực.

Thật ra, Phật giáo như một tôn giáo và triết học phương Đông đã đến phương Tây từ thế kỷ XIX, nhưng lại chỉ giới hạn trong giới học thuật và trí thức. Phật giáo chỉ nở rộ và đi vào xã hội phương Tây vào nửa sau của thế kỷ XX khi nền văn minh vật chất của phương Tây rơi vào bế tắc. Người ta hướng về các truyền thống tâm linh phương Đông mong tìm lời giải đáp.

Có đi sâu vào sinh hoạt trí thức và tâm linh ở phương Tây ngày nay, nhìn ra những cái bế tắc của xã hội kỹ thuật-vật chất ở đây, ta mới nhìn thấy hết khát vọng của con người hiện đại. Đó là làm sao dung hoà được việc duy trì được những thành tựu khoa học lẫn tiện

ngi vật chất cùng với ước vọng vươn tới một cuộc sống tâm linh thanh cao.

Do hậu quả của khuynh hướng chống giáo quyền, truyền thống phương Tây là “thế tục hoá tâm linh”. Đa số người phương Tây ngày nay đến với đạo Phật không phải như một tôn giáo, tín ngưỡng mà như một con đường trí tuệ, một con đường giải thoát tâm linh. Và cũng khác với phương Đông, nơi mà đạo Phật là một tôn giáo và truyền thống văn hoá với các trung tâm Phật giáo được định hình từ lâu. Ở phương Tây, sinh hoạt Phật giáo từ bước đầu đã nghiêng về chiều sâu, nhấn mạnh đến đời sống nội tâm, tìm kiếm những giá trị tinh thần hơn là quan tâm đến tín lý, giáo điều của tôn giáo truyền thống.

Chẳng hạn như ở Pháp, mỗi sáng Chủ nhật ta có thể xem truyền hình *Tiếng nói Phật giáo* trên sóng France 2. Tôi nhìn thấy chương trình ít đề cập đến vấn đề lễ bái mà nghiêng về việc giới thiệu phương thức tu tập, hành thiền, chú ý nhiều về giới thiệu hoạt động văn hoá, xã hội Phật giáo ở khắp nơi. Hầu hết các khoa học xã hội và nhân văn của các đại học lớn ở phương Tây đều có giảng dạy triết học Phật giáo. Nhiều khoá tu tập thiền định, đọc kinh sách, học giáo lý Phật giáo diễn ra tại các học viện, thiền viện chuyên biệt. Tham khảo sách báo truyền bá

đạo Phật ở phương Tây, phải nhìn nhận rằng chúng khá phong phú, sáng sủa, khoa học, tập trung vào giáo lý căn bản, tinh túy của đạo Phật.

Tuy cũng có người phương Tây xuất gia, thọ giới, gia nhập Tăng đoàn nhưng số này không nhiều so với Phật tử tại gia. Do khuynh hướng thế tục hoá tâm linh, hình ảnh đạo Phật phương Tây cho đến nay chủ yếu là hình ảnh của những người cư sĩ. Đạo Phật nhập thế chứ không phải là một đạo Phật xuất thế. Phần lớn các Phật tử phương Tây chọn lựa tiếp tục sinh sống trong gia đình và xã hội. Người Phật tử phương Tây thường không gia nhập hẳn vào một khuôn hội hoặc phụ thuộc vào một ngôi chùa do Tăng sĩ lãnh đạo, mà chỉ gắn kết với nhau qua một học hội hay thiền đường do chính các cư sĩ điều hành lấy.

Dĩ nhiên họ cũng được các thiền sư hoặc Tăng sĩ truyền giảng giáo pháp hoặc hướng dẫn tu tập. Nhưng ở đây, nam nữ, Tăng sĩ, cư sĩ, tất cả những đệ tử của Đức Phật đều bình đẳng trên mặt tâm linh. Tôi đã nhìn thấy những thiền sư phương Tây tập hợp các nhóm đệ tử để truyền dạy giáo lý cho họ, nhưng vẫn cùng ngồi tĩnh tọa và diện bích như các đệ tử của các ngài.

Một sự kiện lạ lùng là việc truyền bá Phật pháp các thập kỷ gần đây ở phương Tây phần lớn lại do công sức của các Lạt ma Tây Tạng. Họ là những nhà sư phương Đông vào những năm 50 của thế kỷ trước, lần đầu tiên gây được sự chú ý của người phương Tây đến đạo Phật cũng như kịp thời đem đến cho

họ một thế giới tâm linh và nội tâm mới. Gần đây, cũng xuất hiện một số thiền sư người châu Á khác truyền bá Phật pháp theo lối mới, biết cách trình bày giáo lý của Đức Phật và đã thật sự lôi cuốn được rộng rãi người Âu, Mỹ. Họ tác động bằng chính các phương tiện truyền thông đại chúng như sách báo, truyền hình và các khóa tu tập hành thiền tập thể khắp châu Âu và Hoa Kỳ.

Tìm về không gian tâm linh đích thực.

Phát xuất từ phương thức hành đạo trên, việc xây dựng các trung tâm Phật giáo, tự viện, thiền thất ở đây cũng được quan niệm lại, không mấy chú trọng đến hình thức. Các công trình này do chính người phương Tây bỏ công sức xây dựng và tự điều hành, nằm ngoài và không dính dáng gì đến các chùa mang tính truyền thống và quốc tịch gốc của các cộng đồng người châu Á sinh sống ở đó.

Cho đến nay, ít tự viện nào to lớn được xây cất do chính người phương Tây. Mà thường đó chỉ có những công trình thiền thất giản dị và khiêm tốn, chủ yếu hướng về nội thất thanh tịnh bên trong và mở ra thiên nhiên bên ngoài. Quan niệm này cũng dần dần tác động đến các trung tâm sinh hoạt Phật giáo mang tính “đổi mới” của các cộng đồng Phật tử trí thức người gốc châu Á sinh sống ở phương Tây.

Khi tìm hiểu sự hình thành và phát triển đạo Phật từ khởi thủy 5 thế kỷ trước Tây lịch, tôi nhìn thấy có một sự trùng hợp kỳ lạ giữa Phật giáo thời đó và yêu cầu tâm linh thời đại mới ngày nay, trong phương thức hành đạo cũng

nghư quan niệm về việc tạo dựng các không gian tâm linh.

Thực vậy, tại phương Đông, đạo Phật xuất hiện cùng thời với nền văn minh Hy Lạp La Mã ở phương Tây, thời Xuân thu Chiến quốc ở phương Đông, nhưng lại không đặt nặng yêu cầu không gian thờ tự, tế lễ hoành tráng. Không gian tu tập tín đồ có thể là một khu vườn hoặc hang động rộng lớn, chủ yếu có đủ chỗ đón nhận được nhiều người.

Các cơ sở sinh hoạt Phật giáo đầu tiên chỉ đơn giản là các không gian mở ra giữa thiên nhiên hoặc phòng hội lớn, trần trụi, không mang trí hình tượng, màu sắc gì. Hàng nghìn tín đồ cùng lúc có thể đến ăn ngủ, nghe thuyết giảng, tham thiền tu tập. Về sau thì các nơi này biến thành điện thờ (Chaiya), chỉ trang hoàng duy nhất một hình tượng Đức Phật, nhưng đó cũng xuất phát từ yêu cầu đông đảo quần chúng tín đồ từng quen thuộc với nghệ thuật trang trí hình tượng kiểu Ấn Độ giáo.

Các tăng viện (Vihara) cũng giản đơn không kém, chỉ gồm các dãy phòng nhỏ bố trí vây quanh chung quanh một không gian rộng, dạng “đền hang” khoét vào núi đá theo truyền thống xây dựng đền đài Ấn Độ.

Tháp tròn Stupa (Pagoda) không vút cao nhiều tầng như những gì ta nhìn thấy ngày nay, mà đơn giản là các ụ đất đá hình bán cầu, trên đỉnh có chóp 3 tầng dạng tán lọng đặt xá lợi. Công trình này mang tính tượng niệm hơn là nơi tế lễ. Nếu so sánh với đền thờ Bà La Môn nguy nga, mang nặng tính

phô diễn với trang trí sắc sỡ hình tượng đủ loại thần thánh và khép kín, chỉ đón nhận các nhà tư tế đẳng cấp cao, thì không gian tâm linh Phật giáo mộc mạc, thuần khiết, khiêm tốn và dung dị, mở rộng cửa đón nhận mọi người, không phân biệt đẳng cấp, nguồn gốc.

Vào thời kỳ thần quyền còn ngự trị đó, đạo Phật và không gian tâm linh Phật giáo kiểu này thực sự là một hiện tượng cách mạng ít thấy trong lịch sử tôn giáo loài người từ cổ chí kim.

Những chùa Phật ban đầu không trang trí một hình tượng nào, kể cả hình tượng Đức Phật. Con người quy tụ về đây là cốt để tu tập, tìm con đường giải thoát cho chính mình và mọi người, chứ không phải đến để cầu xin thần thánh gia phúc cho bản thân, gia đình mình như cách hiểu sai lầm về sau.

Đạo Phật chỉ biến dạng khi truyền ra các nước khắp châu á, hội nhập vào khung cảnh đa tín ngưỡng, đa thần giáo tại chỗ. Hình tượng Đức Phật có khi bị lẫn lộn vào hỗn-mang-thần-thánh tôn giáo- tín ngưỡng dân gian địa phương.

Không gian tâm linh nào cho thế kỷ XXI?

Vào những thập niên giữa thế kỷ XX vừa qua, nhiều đợt chấn hưng Phật giáo đã khuyến khích việc trang trí nội thất chùa mới, chỉ nên tập trung vào một hình tượng Đức Phật. Các công trình xây dựng hiện đại của các tông phái Phật giáo cách tân ở Nhật

Bản, và phải chăng cả các thiền viện mới xây dựng ở nước ta đang đi theo đường hướng đúng đắn này.

Riêng tôi vẫn mong muốn được nhìn thấy một không gian tâm linh Phật giáo chỉ còn là một không gian trống, không hình tượng như các Chaiya ban đầu nơi đất Phật. Đó là một nơi mà con người có thể phá chấp, không phân biệt tín ngưỡng khác biệt nhau, chỉ tập trung vào việc tu tập nâng cao đời sống tâm linh, không cần biết đến nguồn gốc, đẳng cấp, dân tộc hoặc tôn giáo nào.

Một lần đến dự hội thảo tại một đại học Bắc Mỹ, nhìn thấy một khối nhà lớn nằm tại vị trí trung tâm, bên trong chỉ vồn vện một không gian lớn rộng không với một khối đá hoa cương vuông vức nằm chính giữa, tôi không thể đoán ra được ngôi nhà sử dụng chung cho các tôn giáo, nào Tin lành, Ki tô giáo La Mã lẫn Do Thái giáo. Nay tôi nghĩ

rằng toà nhà có lẽ cũng được sử dụng cho người theo đạo Bà la môn, đạo Phật hành lễ, vì trường đó ngày càng có đông sinh viên từ châu Á đến học tập. Khi có dịp quan sát lễ lạt nhiều tôn giáo khác nhau, tôi thấy tựu trung các tín đồ đều cần một không gian tâm linh, miễn sao tạo được khung cảnh để sinh hoạt tinh thần mà không nhất thiết phải sử dụng hình tượng hoặc trang trí riêng biệt của tôn giáo mình.

Từ đó tôi thường suy nghĩ về một không gian tâm linh tương tự nơi hành lễ nói trên, dành cho mọi người trong đời sống thế kỷ XXI.

Phải chăng hành tinh chúng ta ngày càng bé nhỏ lại, cả loài người rồi sẽ chỉ là một ngôi làng, xung đột-hận-thù-chiến tranh sẽ thuộc về quá khứ, tất cả mọi dân tộc đều bình đẳng và là anh em cùng sinh sống trên hành tinh gọi là quả đất, ngôi nhà chung này.

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Mở Mắt Chiêm Bao

Thuở xưa, có một chú sa di tên là Tăng Hộ. Tăng Hộ xuất gia với vị thầy tế độ, một vị La Hán, nguyên là cậu ruột của chú.

Một hôm Tăng Hộ được thí chủ dâng cúng hai xấp vải thật đẹp, chú mừng lắm định về dâng lên thầy để tỏ lòng biết ơn và kính mộ của mình. Ngờ đâu khi mới mở lời, vị thầy

tế độ của chú đã gạt đi:

-Thôi! Ta đã đủ ba y rồi, con hãy giữ lấy mà xài hoặc dâng cúng những vị nào còn thiếu. Chú Tăng Hộ năn nỉ đến ba lần nhưng thầy chú vẫn một mực từ chối. Tăng Hộ đâm ra buồn rầu, bức bối, vừa đứng quạt hần cho thầy, chú vừa để dòng tư tưởng trôi lan man... mình tứ cố vô thân chẳng có ai để nương tựa... Chỉ có cậu mình là người thân

nhất trên đời. Vậy mà cậu cũng không thương ta, vậy ta còn sống ở đây chỉ cho bận lòng ông. Ta đã năn nỉ ông ba lần mà ông cứ lạnh lùng từ chối... Thôi, ta đi khuất mắt cho rồi... nhưng ta đi đâu bây giờ? Lấy gì mà sinh sống... Á! Phải rồi! Mình sẽ bán xấp vải lấy tiền mua một con bê để nuôi, hằng ngày mình dắt bê đi ăn cỏ bên vệ đường vừa thanh thản, vừa ít tốn kém. Loài thú này sanh sản rất mau nên chừng vài năm là mình đã có một bầy gia súc. Mình sẽ bán bớt đi để tậu nhà cửa, ruộng đất, giường chõng... đồ đạc trong nhà cho khang trang và đến lúc trưởng thành mình sẽ cưới một cô vợ. Khi đưa con đầu lòng chào đời, mình sẽ bế nó đến quy y với cậu mình... Ô! Thằng bé mới kháu khỉnh làm sao... Đường xa trời nắng ngó mặt vợ đã mỏi tay, ta bảo:

- Đưa thằng cu anh bế cho, nhưng nó không nghe cứ dành ẵm trên tay... bắt chột... mặt vợ vấp một rễ cây, thằng bé rớt xuống đất... giận quá, ta với lấy một cành cây, gõ cho mặt vợ một cái nên thân:

- Đã bảo đưa ta bế mà cứ không nghe... cái thứ đàn bà hư... chỉ biết có cãi lời.

Dòng tư tưởng của chú sa di còn đang tiếp tục trôi chảy như thế thì bỗng nhiên chú nghe tiếng nói diêm đạm của thầy chú, vị La Hán, cất lên:

- Này chú! Chú đánh không trúng cái mặt vợ hư thân ấy đâu mà lại trúng ngay cái đầu trọc của ta kêu cái “tróc” đây này!

Tăng Hộ bừng tỉnh cơn mơ, chú hốt hoảng co giò chạy, vừa ngầm nghĩ:

- Chết rồi... Ta nghĩ trong bụng ông cũng biết hết tội... phải chạy cho lẹ mới được.

Thấy chú khi không bỏ chạy như ma đuổi, các bạn chú vội vã chạy theo bắt lại.

Đương sự được dẫn đến gặp đức Phật. Sau khi nghe rõ đầu đuôi câu chuyện, Ngài an ủi chú tiểu:

- Này chú, cái tâm của phàm phu thường hay lén lút đi chơi như thế, nó thường đi rất xa, vô hình, vô dạng... Người thiện trí nên khéo léo như gã mục đồng dùng dây xỏ mũi con trâu hoang, dẫn nó về chuồng cũ, chặn đất cho đến lúc nào buông lơi dây mà nó không lén đi rong nữa mới tạm yên.



ĂN SĨ

TÂM NHIÊN

*Hoang sơ giữa tịch mịch này
Thiên nhiên nhập định cùng cây lá ngời
Sớm trưa hồng ngấm mây trôi
Là bay đi hết muôn đời nghiệp duyên
Thực ra đâu có ưu phiền
Nên rừng xanh ngát quanh hiên hoa vàng
Núi cười biển cũng reo vang
Ngàn hương trầm lắng trắng ngàn thông dong
Trăng sương cũng đủ no lòng
Uống nguồn thanh khí từ trong lẫn ngoài
Mưa chiều rồi nắng ban mai
Ra vào tĩnh lặng chẳng hoài vọng chi*

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: