



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 286, NĂM THỨ 21

THÁNG 5-2018



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>Kính Mừng Phật Đản Phật lịch 2562</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Tâm điểm của Thiền định Chương 4</u>	<i>ĐDLLM-HP dịch</i>	4
<u>Thơ: Cánh chim trời</u>	<i>Thích Tuệ Sỹ</i>	15
<u>Hư Hư Lục: Ngày mai ăn khò trả tiền</u>	<i>Th. Nữ Như Thủy</i>	15
<u>...người sống Thọ không phải do</u>	<i>Theo Vietpho.org</i>	16
<u>Pháp Cú 338</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	18
<u>Chỉ có pháp khổ, không có người khổ</u>	<i>Như Không</i>	18
<u>Nhân quả là có thật trên đời</u>	<i>Sưu tầm trên Mạng</i>	19
<u>Phật Giáo trong biến đổi xã hội Trung Quốc</u>	<i>Minh Thanh</i>	21
<u>Thơ: Lều bều rác nổi</u>	<i>Minh Đức - Triều Tâm Ảnh</i>	25
<u>Ý nghĩa Phật Đản</u>	<i>Nguyễn Đức Can</i>	26
<u>Thiền đường Tánh Không dạy Thiền</u>	<i>Thiện Lê</i>	30

Tranh bìa

Đức Phật Đản Sinh

**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

Kính mừng Phật Đản Phật lịch 2562



Nhân mùa Phật Đản:

- Kính chúc chư tôn đức Tăng Ni Pháp thể An Khang, Phật sự viên mãn
- Kính chúc quý Độc giả Tâm tâm thường lạc, Học Phật tinh tấn

BBT/NS/PHẬT HỌC

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA - Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 4

TRÍ TUỆ

Mục đích của sự chú tâm

Phát huy sự chú tâm đúng đắn hướng vào một điểm nhằm mục đích gì? Việc luyện tập đó không nhất thiết là chỉ để giúp tâm thức đạt được một mức độ tập trung thật cao, hầu tạm thời loại bỏ tác động của các xúc cảm đau buồn thô thiển. Sự thăng bằng tạo ra bởi phép thiền định đó đúng hơn là để tạo ra một căn bản cần thiết mang lại cho mình một tầm nhìn siêu-thể-tục và chuyên biệt, hầu giúp mình nhận thức được tính cách vô ngã và sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu tự tại, nhờ đó mà các xúc cảm đau buồn sẽ có thể được loại bỏ hoàn toàn và vĩnh viễn.

Sở dĩ phải phát huy trí tuệ hầu giúp đạt được sự trống không/Tánh không về sự hiện hữu nội tại, kể cả sau khi đã đạt được sự tập trung cũng vậy, bởi vì đây là cách sẽ giúp mình loại bỏ được ý nghĩ sai lầm cho rằng mọi sự vật tự chúng hiện hữu do nơi chúng [một cách độc lập] và bởi chính chúng [không tùy thuộc vào một điều kiện nào khác cả]. [Do đó] sự kết hợp giữa sự tập trung và trí tuệ thật hết sức cần thiết (nếu phát huy sự tập trung hướng vào một điểm và dừng lại đó thì đây cũng chỉ là một sự bất động và tê liệt. Sức mạnh tập trung tạo ra bởi phép thiền định là để làm một cái gì đó,

trong trường hợp trên đây là để phát huy trí tuệ giúp mình nhận thấy bản chất trống không của sự hiện hữu của chính mình).

Nếu muốn cho trí tuệ sinh ra trên dòng luân lưu (continuum) của tâm thần hầu giúp mình quán nhận được tính cách vô ngã của chính mình thì nhất thiết phải thấu triệt được ý nghĩa của sự trống không/Tánh không là gì. Khi hiểu rằng thiền định về đức tin là một cách nuôi dưỡng đức tin để khiến cho tâm thức mình phải tin, tức có nghĩa là tạo ra một thực thể của đức tin bên trong tâm thức, thì thiền định về sự vắng mặt của cái ngã cũng vậy. Sự vắng mặt đó của cái ngã hay sự trống không/Tánh không phải được xem là *đối tượng* của thiền định, một chủ đích của tâm thức. Nếu muốn đạt được điều đó thì cần phải hiểu được vô ngã là gì, sự trống không/Tánh không là gì.

Thật hết sức rõ ràng, theo tập luận *Các tiết thơ căn bản về Con đường ở giữa* (Mûlamadhyamakakarika, Édition Padmakara, 2014 - gcts, Kinh sách Hán ngữ dịch là: *Trung quán luận tụng*) của Nagarjuna (Long Thụ) (là một trong các vị trụ trì đầu tiên của đại học Nalanda, sống vào khoảng thế kỷ thứ II và III, là người đưa ra học thuyết về Con đường ở giữa Madhyamaka, được Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng trên đây - gcts) thì mọi hiện tượng đều **trống không**, thế nhưng điều đó không có nghĩa là chúng **không hiện hữu**

hay không mang một chức năng [thật sự] nào (*mọi hiện tượng đều hiện hữu và giữ một chức năng hay một vai trò rõ rệt đối với môi trường, thế nhưng cách hiện hữu và các chức năng đó của chúng không phù hợp, cũng không đúng với sự hiểu biết, "trông tượng" hay "thong muốn" của mình*). Nói một cách chính xác hơn là tất cả mọi hiện tượng sở dĩ trông không là vì chúng bị lệ thuộc (*dependent/phải ở trong tình trạng lệ thuộc để mà hiện hữu, có nghĩa là phải nhờ vào sự tương liên và tương kết với những thứ khác để mà sinh ra và hiện hữu, tự chúng thì chúng không thể sinh ra và hiện hữu được*). Nagarjuna (Long Thụ) không hề nói rằng các hiện tượng trông không là vì chúng không hàm chứa một chức năng (*vai trò*) nào, mà đúng hơn là vì chúng chỉ [đơn giản] là sản phẩm của một sự tương kết mà thôi. Do đó ý nghĩa của sự trông không/Tánh không cũng chính là ý nghĩa của sự tạo tác lệ thuộc (*nhờ sự tương kết mà sinh ra*).

Vì lý do tất cả mọi sự vật đều được tạo tác bằng sự lệ thuộc nên không có bất cứ một thứ gì có thể hiện hữu độc lập được. Sự lệ thuộc (dependence) và tính cách độc lập (independence) tự loại trừ lẫn nhau một cách tự nhiên, tạo ra một sự lưỡng phân (*dichotomy, tách rời khỏi nhau, không thể cùng kết hợp với nhau được*). Do đó một khi các sự vật (*mọi hiện tượng*) được tạo ra bằng cách lệ thuộc thì tất nhiên chúng sẽ không thể nào có thể độc lập được. Mọi hình thức độc lập có nghĩa là không-lệ-thuộc vào các thứ khác - nói một cách khác là sự tự-tạo-dựng (*auto-établissement/self-establishment*) của mọi sự vật bởi quyền năng của chính chúng - sẽ được gọi là "cái ngã" trong Phật giáo (*nên hiểu tính cách "vô ngã" có thể áp*

dụng cho con người và cả mọi hiện tượng hay sự vật khác). Bởi vì cái ngã không hề hiện hữu nên chúng ta gọi sự kiện đó là sự "vắng mặt của cái ngã" hay "vô ngã" (non-soi/not-self).

Theo trường phái cao nhất của triết học Phật giáo và cũng là quan điểm do chính Nagarjuna đưa ra, thì vô ngã có hai thể loại: vô ngã của cá thể con người và của các hiện tượng khác. Thế nhưng sự khác biệt thật ra cũng chỉ liên quan đến phương tiện chuyển tải (supports) - tức là con người hay là hiện tượng -, nhưng đối với sự trông không/Tánh không thì như nhau, cả hai đều không có cái ngã hay một sự hiện hữu nội tại nào, nói một cách khác thì không phải là mỗi thứ có một thể loại vô ngã riêng. Khi nói rằng con người và tất cả mọi hiện tượng đều không hề hàm chứa một sự hiện hữu độc lập nào, thì cũng có nghĩa là chúng không có một sự hiện hữu với đầy đủ tư cách (*plein droit/full right/đầy đủ quyền lực, chính đáng, đích thật*), cũng không phát sinh từ một cội nguồn từ bên trong chúng, độc lập với các yếu tố khác, chẳng hạn như các nguyên nhân và điều kiện tạo ra các thành phần cấu hợp của chúng.

Một cách tổng quát, nếu muốn thấu triệt được ý nghĩa của vô ngã thì phải mượn phép thiền định phân giải và cách phối hợp giữa sự phân tích và suy tư. Chính vì thế nên trong tập luận *Các tiết thơ căn bản về Con đường ở giữa*, Nagarjuna (Long Thụ) đã đưa ra rất nhiều phương pháp lý luận khác nhau, thuộc các lãnh vực [triết học] khác nhau, nhưng tất cả các phương pháp ấy đều nhắm vào một mục đích duy nhất là chứng minh mọi hiện tượng đều trông không về một sự tạo dựng (*tạo lập, hình thành, tạo tác*) bằng

quyền lực của chính chúng (một cách vắn tắt và dễ hiểu: không có một thứ gì tự nó có thể hình thành, phát sinh hay hiện ra là như thế được. Tất cả mọi hiện tượng - dù là vô hình hay hữu hình - đều phải ở thể dạng kết hợp hay cấu hợp, gồm nhiều thành phần liên kết và tương tác với nhau để tạo dựng ra chúng, và đồng thời cũng phải nhờ vào rất nhiều điều kiện khác giúp chúng không biến đổi quá nhanh." Các hiện tượng mang tính cách cấu hợp đó lại tương kết với các hiện tượng khác cũng là các cấu hợp như chúng, để cùng nhau tạo tác và biến đổi không ngừng, đưa đến sự phức tạp và chuyển động thường xuyên của cả thế giới hiện tượng. Thiền định là một cách đi ngược lại với sự phức tạp và chuyển động - còn gọi là vô thường - đó, để quán thấy thể dạng đồng nhất, nguyên sinh, đơn sơ và bất động của thế giới đó và cả chính mình). Đó là phép lý luận phân giải cần phải thực thi khi thiền định.

Trong tập Kinh gom tụ các viên ngọc quý (Ratnakutasutra/Kinh Đại bảo tích, một tập kinh bằng tiếng Phạn gộp chung 49 bài kinh Đại thừa, gồm bốn quyển tất cả - gcts) và trong Chương nêu lên các câu hỏi của Kashyapa (Ca-diếp, một đại đệ tử của Đức Phật) có cho biết không phải là vì Tánh không mà hình tướng trống không, (như là một thứ gì đó từ bên ngoài áp đặt cho nó), mà đúng hơn là vì tự nó trống không bởi chính nó. Do đó, sự trống không/Tánh không chẳng hề có nghĩa là một hiện tượng trống không về một thứ gì khác với nó, mà đúng hơn là tự nó trống không về sự hiện hữu tự tại của chính nó - có nghĩa là trống không về một sự hiện hữu mang tính cách tuyệt đối (superlative/quá đáng, hơn cả sự thật) mà người ta cố tình áp đặt cho nó

(người ta nghĩ và đoan chắc rằng mọi sự vật tất phải hiện hữu đúng thật như mình trông thấy bằng mắt mình, nhưng thật ra chúng chỉ hiện hữu tạm thời là như thế, nhờ vào sự tương kết với các hiện tượng khác và hỗ trợ bởi vô số các điều kiện khác, chúng luôn ở thể dạng chuyển động và biến đổi, tương tự như ảo giác, có nghĩa là không thật"như mình trông thấy, mong muốn hay tưởng tượng). Do đó các vật thể đều trống không về một thứ quy chế cực đoan, một hình thức cụ thể hóa (reification) làm gia tăng thêm [một cách giả tạo] giá trị hiện hữu của các sự vật mà chúng ta cố tình áp đặt cho tất cả mọi hiện tượng.

Hãy bắt đầu với chính mình

Chính các bạn, với tư cách là các cá thể, cảm nhận được sự thích thú cũng như các sự đau buồn, và cũng chính các bạn tự tạo ra cho mình mọi thứ khó khăn và tích lũy nghiệp - có nghĩa là các thứ ồn ào và khuấy động gây ra bởi cái ngã của mình - , vì thế nên việc phân tích (tìm hiểu) những thứ ấy phải bắt đầu bởi chính mình. Sau đó, một khi đã hiểu được sở dĩ mình hiện hữu là do tự nơi mình, không cần gì đến cái quy chế tuyệt đối trên đây (*statut surfait/overvaluated statut, overestimate, tức là cái ngã của mình, nói cách khác là cái linh hồn"của mình*) thì hãy áp dụng sự hiểu biết đó vào những gì mà mình ưa thích, những gì mà mình cảm nhận được và cả những gì mà mình sử dụng (các thứ ấy cũng chẳng có một cái ngã nào, tức là không có một giá trị bền vững và đích thật nào, vì thế mình cũng không nên bám víu vào chúng để mà khổ sở vì chúng). Dưới góc nhìn đó, thì con người mà mình đang có (với tư cách là một chủ thể) sẽ là đối tượng phân tích chính yếu nhất.

Các bạn hãy hồi tưởng lại một dịp nào đó mình gây ra một chuyện thật đáng trách và nghĩ rằng: "Quả thật tôi đã gây ra cả một sự tai hại". Trong lúc đang hồi tưởng đó, ý niệm về cái tôi của các bạn hiện lên dưới hình thức một cá thể rõ rệt, một nhân dạng thật cụ thể, thể nhưng cái tôi ấy không phải là tâm thức cũng không phải là thân xác các bạn, mà là một thực thể mạnh hơn (*rõ rệt, chính xác hơn*) những thứ ấy rất nhiều, có phải đúng là như thế hay không? (*ý nghĩa của đoạn trên đây rất tinh tế: mình phạm vào một điều gì đó sai trái, mình hối hận, cái tôi đang hối hận đó rất mạnh, nó không đơn giản chỉ là tâm thức hay thân xác mình, bởi vì các thứ này vô tình "hơn nhiều so với cái tôi" đang hối hận: chính tôi đã gây ra chuyện đó. Điều này cho thấy là cái tôi hay cái ngã là một sự tác tạo cực đoan áp đặt thêm vào sự hiện hữu mà mình hiện đang có*).

Hoặc trong một dịp khác các bạn nhớ lại mình từng làm được một chuyện gì đó thật tuyệt vời, và trong một dịp khác nữa thì mình từng tạo được cho mình một sự thú vị, khiến mình cảm thấy vô cùng hạnh diện. Cái tôi của mình [trong các trường hợp trên đây] mang giá trị thật to lớn, đáng để trau chuốt và quý trọng, chiếm giữ một vị thế hiển nhiên đến độ khiến nó tự xem mình thật quan trọng và đáng để ngưỡng mộ (*trái với cái tôi nhỏ bé của sự hối hận, cái tôi của sự mãn nguyện thật to lớn*). Thế nhưng và thật ra thì cả hai cũng chỉ là các sự cảm nhận của tâm thức mà thôi. Người hành thiền khi đã hiểu được điều đó thì sẽ không còn dằn vặt mình, cũng không tự tăng bốc hay ca ngợi mình nữa, bởi vì tất cả những thứ ấy cũng chỉ là các sự cảm nhận mang tính cách

xúc cảm, hiện lên bên trong tâm thức mình, tạo ra bởi chính mình, nói một cách khác là mình tự tạo ra cái linh hồn của mình).

Qua các trường hợp trên đây, rõ ràng cái tôi mang một ý nghĩa thật hiển nhiên, không chối cãi được. Mỗi khi nhận biết được cái tôi qua các sự biểu lộ hiển nhiên đó, thì các bạn cũng sẽ làm gia tăng thêm một cách thật quá đáng vị thế của nó bên trong tâm thức mình. Vậy các bạn cứ thử giữ nguyên sự biểu lộ ấy của cái tôi với tất cả sức mạnh của nó và len lén quan sát - nếu có thể nói như thế - xem nó có thật sự hiện hữu một cách vững chắc như nó hiện ra hay không?

Các hiện tượng, kể cả dưới hình thức các cảm nhận bằng giác quan cũng vậy, cũng không vững chắc và cụ thể [như mình tưởng], bởi vì các sự khiếm khuyết (*lệch lạc, méo mó*) là ở bên trong tâm thức mình (*hiện tượng không đúng thật là như thế, nhưng tâm thức mình vì vô minh thì cứ cho rằng chúng đúng là như thế*). Các sự hiển hiện đó cũng chỉ là các sự lừa phỉnh, thể nhưng chúng ta thì lại cứ tự động (*không suy nghĩ gì cả*) cho rằng chúng hiện hữu đúng thật bởi chính chúng, bằng quyền lực của chúng, điều đó cũng chẳng khác gì các bạn xem như là thật những gì xảy ra trong một giấc mơ, không hàm chứa một thực thể nào cả. Nếu cứ xem các thứ giả dối (*faux-semblants/false pretences, lừa lọc*) ấy là thật, thì đây chỉ là cách mà mình gán thêm cho chúng các đặc tính khác, xuyên qua các quá trình tư duy lệch lạc, kém xây dựng kể cả tàn phá của mình, để mà mang lại thêm cho mình các xúc cảm bồn loạn và khổ đau.

Trước nay, sự trau chuốt cái tôi tiếp tay bởi vô minh luôn ngự trị nơi tâm điểm của trái

tim các bạn, thúc đẩy các bạn dồn tất cả mọi sinh hoạt vào việc tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình, thế nhưng thật ra thì đây chỉ là cách mang lại thêm đủ mọi thứ khó khăn cho mình mà thôi. Các bạn phải hiểu rằng sự ích kỷ (*egocentricity/tự xem mình là trung tâm*) ngự trị thật sâu kín bên trong con người của mình, là nguyên nhân mang lại cho mình mọi điều bất hạnh. Quả đã đến lúc các bạn phải loại bỏ sự trau chuốt bản thân mình để bắt đầu nghĩ đến việc chăm lo cho kẻ khác, và đây cũng chính là cách mà các bạn loại bỏ vô minh và đạt được trí tuệ hèn giúp mình quán thấy tính cách vô ngã của chính mình.

Hành trình đến Giác Ngộ

Cách suy tư trên đây về ý nghĩa của sự trống không/Tánh không sẽ dần dần giúp các bạn thăng tiến trên đường Giác Ngộ. Sự thăng tiến đó được nêu lên trong câu man-tra (*câu chú mang tính cách thiêng liêng*) sau đây trong bản *Tâm Kinh về sự Hoàn thiện Trí tuệ* (là bản ngắn nhất trong tập kinh *Prajna Paramita Hridaya Sutra/Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh*, tại *Tây Tạng, Trung Quốc và Nhật Bản*, bản kinh này thường được tụng niệm nhằm làm tan biến các chướng ngại trong việc tu tập của mình - gcts):

TADYATHA GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE BODHI SVAHA

Câu man-tra bằng tiếng Phạn trên đây có nghĩa là:

Hãy bước lên, bước lên, bước lên phía bên kia, của bên kia bờ Giác Ngộ!

Vậy thì ai "bước lên"? Có phải đây là cái tôi thuộc vào dòng luân lưu/continuum của tri

thức hay không? Các bạn bước lên, nhưng để đi đâu? Phải chăng là để lánh xa cõi hiện hữu chu kỳ này, tức là tình trạng đang bị chi phối bởi ảnh hưởng tạo ra bởi các hành động ô nhiễm và xúc cảm kém lành mạnh của mình hay không? Các bạn đang bước, nhưng để đi đâu? Phải chăng là để bước vào thể dạng của một vị Phật, mang thân xác Dharma (*Dharmakaya/Thân Đạo Pháp*"hay *Thân Hiện Lộ*"của một đấng giác ngộ, dưới nhiều thể dạng và hình thức khác nhau. Thuật ngữ tiếng Phạn *Dharmakaya* - tiếng Tây Tạng là *Chos-Sku* - được dịch bằng nhiều cách: *Thân Đạo Pháp*,"*Thân tuyệt đối*," *Thân hiện thực*"hay *Thân Sự Thật*.. Trong phép tu tập Đại hoàn thiện, thì *Dharmakaya* là sự hiện lộ của bản chất tinh anh của sự trống không và sự tinh khiết nguyên sinh của tâm thức. Có thể xem thêm về ý nghĩa của thuật ngữ này trong phần cuối của chương 4, trong tiết mục *Các phẩm tính của thể dạng một vị Phật*"- gcts), có nghĩa là đã vĩnh viễn thoát ra khỏi khổ đau và các nguồn gốc mang lại khổ đau (tức là các xúc cảm bất loạn và tàn phá), kể cả các xu hướng tạo ra bởi các xúc cảm đau buồn đã có từ trước. Vậy sự thăng tiến đó của các bạn sẽ tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện nào? Đó là lòng từ bi và trí tuệ, sự kết hợp giữa hai thứ ấy sẽ giúp các bạn thăng tiến trên đường tu tập (nên hiểu rằng nếu không có từ bi thì trí tuệ sẽ không thể sinh ra được, cũng vậy thiếu trí tuệ thì từ bi cũng sẽ chỉ là một sự quờ quạng, vô nghĩa, chẳng ích lợi gì và cũng chẳng mang lại một kết quả thiết thực nào).

Đức Phật bảo các đệ tử của mình hãy bước lên để đến bờ bên kia. Đối với một người [còn đang] tu tập thì bờ bên này là *samsara*/

ta-bà hay là "sự hiện hữu chu kỳ," sẽ rất gần với mình, trong tầm tay của mình. Bờ bên kia rất xa, nơi đó là nirvana/niết-bàn và cũng có nghĩa là "thể dạng của một người đã vượt được sang phía bên kia của khổ đau."

Khi Đức Phật nói lên: "TADYATHA GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA" (*Ga-tê, ga-tê, pa-ra ga-tê, pa-ra-săn-ga-tê, bồ-đề tát-bà-ha*) thì đây là cách mà Ngài khuyên các đệ tử của mình hãy bước vào năm con đường:

GATE, con đường của sự tích lũy,
GATE, con đường của sự chuẩn bị,
PARAGATE, con đường của sự quán thấy,
PARASAMGATE, con đường của thiền định,
BODHI SVAHA, con đường đưa đến
phía bên kia của sự tu tập.

(năm con đường tiếng Phạn gọi là panchamarga tương quan với năm giai đoạn tu tập tâm linh, qua năm giai đoạn này trí tuệ sẽ được sinh ra từ Tánh không và sẽ tinh khiết hóa các luồng khí tinh tế, các kinh mạch và các luân xa (chakras) - gcts)

Vậy thì chúng ta hãy tìm hiểu nội dung chủ yếu của các cấp bậc thăng tiến trên năm con đường đó:

Con đường thứ nhất hay *con đường của sự tích lũy* là gì? Đây là con đường biểu trưng cho giai đoạn mà các bạn bắt đầu phát huy động cơ thúc đẩy (*lòng quyết tâm của mình*) hướng vào kẻ khác nhằm mang lại cho mình thật nhiều phẩm hạnh. [Trong giai đoạn này] dù các bạn đã bắt đầu thực hiện được sự kết hợp giữa động cơ thúc đẩy

(*lòng quyết tâm hướng vào kẻ khác*) và trí tuệ, thế nhưng vẫn chưa có thể thực hiện được sự trống không/Tánh không do sự kết hợp giữa phép thiền định thăng bằng (*sự chú tâm tĩnh lặng*) và phép thiền định phân giải (*sự suy tư về hiện thực và sự hiện hữu của cái tôi và mọi hiện tượng*) tạo ra, được gọi là "thể dạng sinh ra từ thiền định". Trên con đường này (*tức con đường của sự tích lũy*) các bạn chỉ mới bắt đầu nhờ vào việc luyện tập thiền định để phát huy một sự chú tâm thật mạnh nhằm tạo ra "thể dạng sinh ra từ thiền định" giúp thực hiện sự trống không/Tánh không mà thôi. Do đó trên con đường thứ nhất này và cả con đường tiếp theo sau đó, các bạn chỉ mới thực hiện được sự trống không/Tánh không qua các hình thức đối nghịch của nó (*nhờ vào sự phân biệt giữa hiện hữu và phi-hiện-hữu*), bằng cách kết hợp giữa trí tuệ và sự trống không vẫn còn đang trên đường thực hiện.

Chỉ khi nào đạt được "thể dạng trí tuệ sinh ra từ thiền định" với sự trống không đã thực hiện được đầy đủ, thì khi đó các bạn mới có thể bắt đầu bước vào được *con đường của sự chuẩn bị* (*tức con đường thứ hai*) một cách đúng đắn. Càng tập cho quen dần với thể dạng đó (*tức thể dạng trí tuệ sinh ra từ thiền định*) và càng phát huy động cơ thúc đẩy của lòng từ bi ngày càng mạnh hơn, thì lúc đó các bạn mới dần dần cảm nhận được sự hiển lộ của sự trống không/Tánh không một cách thật minh bạch, xuyên qua toàn bộ bốn giai đoạn của *con đường chuẩn bị* là: sức nóng, đỉnh cao, sự kiên nhẫn và các phẩm tính tối thượng của thế giới (*bốn giai đoạn này của con đường chuẩn bị không thấy giải thích chi tiết trong sách, có thể chỉ là thứ yếu và dài dòng*).

Khi nào sự trống không/Tánh không được thực hiện một cách trực tiếp [như trên đây], thì khi đó mọi sự ô nhiễm tinh tế mang tính cách đối nghịch cũng sẽ tan biến hết. Và đây cũng là giai đoạn mở đầu của con đường thứ ba, là *con đường của sự quán thấy* - đánh dấu sự thực hiện trực tiếp và tiên khởi nhất về sự thật liên quan đến bản chất sâu xa của các hiện tượng, vượt lên trên cấp bậc thường tình, và cũng có nghĩa là đã đạt được giai đoạn siêu-trần-tục trên *con đường quán thấy*. Trong giai đoạn này tất cả mọi sự hiển hiện mang tính cách đối nghịch (*nhị nguyên*) đều biến mất. Theo Đại thừa Phật giáo thì đây cũng là điểm khởi đầu của mười cấp bậc của người Bồ-tát/Bodhisattva, còn gọi là "Mười Địa giới" (*Thập địa*). Các cấp bậc này sở dĩ được gọi là "địa giới" là để nêu lên hình ảnh các phẩm tính tâm linh nảy sinh trong các cấp bậc đó cũng tương tự như cây cỏ mọc trên đất. Suốt trên *con đường quán thấy* và cả *con đường thiền định*, hai thể loại chướng ngại (*sự dờ dẫm và bồn chồn*) sẽ tuần tự được loại bỏ, trước hết là sự dờ dẫm nhờ khả năng trí thức và sau đó là sự bồn chồn sẽ tự động tan biến một cách tự nhiên.

Các thể dạng tâm thức đạt được bằng trí thông minh đều phát sinh từ các hệ thống tư duy sai lầm. Hãy nêu lên trường hợp của những người tu tập theo một số các học phái Phật giáo cho rằng các hiện tượng đều hiện hữu một cách quy ước, nhờ vào các đặc tính chuyên biệt của chúng (*mỗi hiện tượng đều có các đặc tính và chức năng riêng, các đặc tính và chức năng đó 'chứng minh' và 'bảo đảm' cho sự hiện hữu của chúng*). Quan điểm này được dựa vào sự lý luận cho rằng nếu các hiện tượng không được tạo dựng đúng là như thế thì chúng sẽ không thể nào hàm

chứa một chức năng rõ rệt được, sự lý luận này hoàn toàn thiếu vững chắc (*thí dụ về hai hiện tượng con bò và chiếc xe: nếu con bò không mang các đặc tính của con bò thì nó sẽ không phải là con bò, đối với chiếc xe cũng vậy, nếu nó không mang chức năng chuyển tải của một chiếc xe thì nó sẽ không phải là chiếc xe, do đó con bò và chiếc xe đều hiện hữu một cách quy ước với tư cách là con bò và chiếc xe. Thế nhưng chiếc xe hay con bò trên phương diện sâu xa chỉ là kết quả của những sự cấu hợp mang tính cách tạm thời, luôn chuyển động và đổi thay, do đó sự lý luận cho rằng chúng hiện hữu - dù chỉ là với tư cách quy ước - nhất thiết chỉ mang tính cách hời hợt*). Thể loại lý luận lầm lẫn đó, bị ô nhiễm bởi một hệ thống nguyên lý thiếu vững chắc, được gọi là "giả tạo" hay "đạt được bằng phương tiện trí thức".

Mặc dù không tạo ra thêm bất cứ một xu hướng mới mang tính cách sai lầm nào bởi các khái niệm lầm lẫn phát sinh trong kiếp sống hiện tại, thế nhưng mỗi cá thể đều cất chứa trên dòng luân lưu/continuum của tâm thần mình các xu hướng đã có từ trước (*tức là nghiệp*), chẳng qua vì trong các kiếp sống trước đây, mình từng tiếp nhận các quan điểm sai lầm (*lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức của mình*). Các thể dạng tâm thần tiêu cực mang tính cách tự tại (*có sẵn từ trước*) trên đây đều hiện hữu nơi tất cả chúng sinh (*đã giải thích trên đây, đó là nghiệp và cũng là nguyên nhân trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi*), từ côn trùng cho đến con người, và (từ những thời gian không khởi thủy (time without beginning or end, timeless). Các thể dạng đó tự vận hành bởi chính chúng, không liên hệ gì đến các

chuyện trong Thánh Kinh cũng như các cách lý luận vô căn cứ (*những gì trên đây nêu lên một tầm nhìn thật bao quát về sự chuyển động tự nhiên của sự sống nói chung dưới tác động của các xu hướng thúc đẩy nơi mỗi chúng sinh, dù là côn trùng hay con người, dù trong một không gian nào hay một thời gian nào. Sự chuyển động tự nhiên đó phản ánh sự tiến hóa của toàn bộ sự sống trong toàn thể thế giới hiện tượng. Tầm nhìn rộng lớn và siêu phàm trên đây, vượt khỏi thời gian và không gian, xuyên qua sự sống và mọi hiện tượng, không khỏi mang lại cho chúng ta một sự bàng hoàng nhất là khi nhìn lại vị trí của mình trong thế giới đó, và nếu nhìn vào các câu chuyện trong Thánh Kinh thì quả khó tránh khỏi cảm thấy một sự thật thà và dễ thương nào đó*).

Các chương ngại tạo ra bởi sự hiểu biết trí thức (*tức là sự hiểu biết mang tính cách khái niệm và quy ước*) hoặc giả tạo (*các ảo giác và tính cách lừa phỉnh của các hiện tượng*) sẽ bị loại bỏ trên *con đường của sự quán thấy* (*tức con đường thứ ba*). Các chương ngại tự tại (*có thể hiểu như là các thứ bản năng của sự sống, dưới các hình thức xu hướng nơi mỗi cá thể*) sẽ khó vượt thoát hơn bởi vì chúng được tạo ra bởi các thể dạng tiêu cực của tâm thức từ những thời gian không khởi thủy (*khi nói rằng nghiệp được ghi khắc hay lưu lại từ các kiếp sống trước*) thì đây chỉ là cách mượn một hình ảnh đã được đơn giản hóa và cụ thể hoá để nêu lên các hiện tượng qua các hình thức tương liên và tương tác vô cùng phức tạp và tinh tế, bắt nguồn từ thật lâu đời trong quá khứ, đưa đến sự sống của mỗi cá thể, gồm thân xác và cả tâm thức của cá thể ấy trong hiện tại). Phải loại bỏ các chương ngại mang tính cách

tự tại đó ngay khi nó mới hiện ra với mình lần đầu tiên trên *con đường của sự quán thấy*, nhờ vào sự luyện tập thiền định thật kiên trì về sự trống không/Tánh không, và cũng vì lý do đó mà giai đoạn này được gọi là *con đường của sự thiền định*. Thật ra trước cả giai đoạn này các bạn cũng đã bắt đầu luyện tập thiền định về sự trống không/Tánh không, thế nhưng với *con đường của sự thiền định* thì các bạn phải kiên nhẫn và cần đến một thời gian luyện tập lâu dài hơn để quen dần với phép thiền định đó. Ở cấp bậc này các bạn sẽ bắt đầu bước vào chín Địa giới còn lại của người Bồ-tát. Trong số mười Địa giới thì bảy Địa giới đầu tiên được xem là "chưa tinh khiết" bởi vì trong bảy Địa giới này các bạn vẫn còn phải loại bỏ các chương ngại đau buồn, chỉ có ba Địa giới sau cùng mới được xem là "tinh khiết". Ngay cả khi mới bước vào Địa giới thứ tám, các bạn cũng vẫn còn phải loại bỏ các xúc cảm đau buồn cuối cùng. Chỉ có sự tĩnh lặng đạt được trong Địa giới thứ tám, và sau đó là các Địa giới thứ chín và thứ mười, mới có thể giúp các bạn vượt được tất cả các hình thức ngăn chận sự hiểu biết toàn năng (*để trở thành một vị Phật. Vượt hết mười Địa giới cũng có nghĩa là vượt sang bờ bên kia của sự tu tập*).

Đến đây các bạn sẽ sử dụng phép thiền định tập trung [rắn chắc] tương tự như kim cương mà mình đã đạt được sau khi vượt hết mười Địa giới của người Bồ-tát, tức là toàn bộ các chương ngại phải vượt qua trên đường tu tập, hầu giúp mình hội đủ khả năng loại bỏ dứt khoát các sự cản trở tinh tế [sau cùng] ngăn che sự hiểu biết toàn năng. Vào chính thời điểm mà tâm thức các bạn đạt được thể dạng tri thức toàn năng, thì tức khắc bản

chất sâu kín của thể dạng trí thức ấy cũng sẽ biến thành Thân Tinh Anh của một vị Phật. Đây là con đường thứ năm và cũng là con đường cuối cùng gọi là "con đường đưa đến phía bên kia của sự tu tập". Luồng khí nội tâm thật tinh tế, còn gọi là khí lực, sẽ hòa nhập với cấp bậc đó của tâm thức (*tức là trí thức toàn năng*) để trở thành một thực thể duy nhất. Các hình tướng vật chất khác nhau, tinh khiết và cả không tinh khiết, tất cả sẽ hiển lộ một cách tự nhiên nhằm trợ giúp chúng sinh. Người ta gọi các sự hiển lộ ấy là "Thân Hình Tướng của một vị Phật" hay "Thể dạng của một vị Phật", nói lên cội nguồn của mọi sự giúp đỡ và niềm hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Đến đây tôi xin chấm dứt phần giải thích ngắn gọn về sự trống không/Tánh không mà người tu tập căn cứ vào đó để phát huy trí tuệ tiên khởi bằng cách nghe giảng. Sau đó người tu tập sẽ tiếp tục thực hiện sự trống không/Tánh không bằng trí tuệ sinh ra từ sự suy tư, và sau cùng là nhờ vào phép thiền định về sự trống không/Tánh không giúp mình thăng tiến qua các chặng đường. Vậy các bạn cần phải luyện tập đều đặn hầu giúp mình phát huy trí tuệ ngày càng cao rộng hơn. Dầu sao cũng còn phải tùy vào cấp bậc tu tập của mình trong các kiếp sống quá khứ mà mình mang theo với mình trong kiếp sống hiện tại này (*trình độ, xu hướng, cơ duyên và cả sự thăng tiến trong việc tu tập của mình trong kiếp sống này mật thiết liên hệ đến các hành động và sự tu tập của mình trong các kiếp sống quá khứ của mình*).

(Trên đây Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích phải tu tập như thế nào để thành Phật,"dưới đây Ngài cho biết thành Phật"là thế nào và sẽ có bao nhiêu thể loại Phật)

Các phẩm tính của thể dạng một vị Phật

Một vị Phật mang nhiều phẩm tính biểu trưng bởi các hình tướng khác nhau gọi là "thân" (*kaya/thân thể, thân xác*) và được chia thành hai nhóm lớn:

- Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, còn gọi là Thân Sự Thật hay Thân Biểu Hiện, phản ánh những điều tốt lành mà mình thực hiện được cho riêng mình.

- Rupakaya/Sắc Thân, còn gọi là Thân Hình Tướng, nói lên những điều tốt lành mà mình thực hiện vì người khác.

Các thể loại thuộc vào Thân Hình Tướng lại tiếp tục được phân loại tùy theo các cấp bậc "tinh khiết" và "không tinh khiết". Các vị đệ tử thực hiện được các cấp bậc thật cao thâm thì đạt được cấp bậc Sambhogakaya/Báo Thân (*còn gọi là Thụ Dụng Thân*), tức là Thân Thụ Hưởng hoàn hảo, các vị khác thực hiện được các cấp bậc khiêm tốn hơn thì đạt được các thể dạng khác nhau gọi chung là Nirmanakaya/Hóa thân (*còn gọi là Ứng Thân hay Biến Hóa thân*), tức là các Thân Biến Hóa (*mang tính cách đa dạng*).

Dharmakaya/Thân Đạo Pháp cũng được phân chia thành hai thể loại là *Thân Tinh Anh* và *Thân Sự Thật của trí tuệ nguyên sinh*. Đối với Thân Tinh Anh còn có các thể loại phụ là: Thân Tinh Anh tự nhiên và Thân Tinh Anh thứ yếu, sở dĩ gọi là thứ yếu là vì thể dạng Tinh Anh này chỉ mang tính cách phụ thuộc tạo ra bởi quy luật nguyên nhân hậu quả.

Thể dạng của một vị Phật đạt được bằng phép luyện tập kết hợp lòng quyết tâm (*động cơ thúc đẩy*) và trí tuệ, sẽ lưu lại các vết hằn

của chúng bên trong thể dạng ấy của một vị Phật. Vết hằn lưu lại bởi động cơ vị tha (*lòng quyết tâm thương người*) sẽ tạo ra Thân Hình Tượng của một Vị Phật, nhằm mang lại những điều tốt lành cho kẻ khác. Vết hằn lưu lại bởi sự luyện tập trí tuệ sẽ tạo ra Thân Sự Thật của một vị Phật, với mục đích hoàn tất sự chuyển hóa nội tâm của chính mình.

Vậy động cơ thúc đẩy (*lòng quyết tâm*) và trí tuệ sẽ gồm có các thể loại như thế nào? Động cơ thúc đẩy tiên quyết nhất là trở thành một con người giác ngộ hướng vào kẻ khác. Động cơ thúc đẩy đó được khơi động bởi tình thương yêu và lòng từ bi, sẽ thúc dục mình thực thi các hành động từ bi nói lên các phẩm tính rộng lượng, đạo đức và nhân nhục. Thể dạng trí tuệ quan trọng nhất là tri thức thông minh thực hiện được sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu nội tại.

Đây là cách mang lại cho một vị Phật khả năng hiển hiện tự nhiên, không hề mệt mỏi, dưới bất cứ một hình thức thích nghi hay nhu cầu nào nhằm giúp đỡ kẻ khác, nhưng tuyệt nhiên không phải là vì mình và cho mình với tư cách là một vị Phật. Đứng về phía mình có nghĩa là với vị thể của một vị Phật, thì sự thực hiện toàn vẹn Dharmakaya/ Thân Đạo Pháp sẽ là thể dạng của mình và mình sẽ an trú mãi mãi trong thể dạng đó.

Các phẩm tính tuyệt vời mang lại từ con đường, tức là thể dạng của một vị Phật, sẽ gồm chung trong "Mười Sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi", tất cả phản ánh một cách cụ thể qua tinh thần vajra (*vajra có nghĩa là kim cương hay tiếng sét của Indra/Đế-thích. Vajra/kim cương cũng là một pháp khí dùng*

vào các việc nghi lễ, và cũng là biểu tượng của toàn thể Phật giáo Tây Tạng. Kim cương nói chung biểu trưng cho bản chất rắn chắc không thể bị hủy diệt, không sai lầm, rạn nứt, trong suốt, là các phẩm tính của một tâm thức giác ngộ, tâm thức đó cũng tương tự như kim cương, không thể nào bị nứt rạn được - gcts). Sự hiển lộ của các phẩm tính đó chỉ có thể bị ngăn chặn bởi các điều kiện bất thuận lợi xảy ra. Mười Sức mạnh của thể dạng một vị Phật là:

- 1- Biết được nguyên nhân và hậu quả, tinh khiết và cả không tinh khiết (*có nghĩa là biết được nguyên nhân tốt hay xấu của một hành động và hành động ấy sẽ tạo ra hậu quả như thế nào*).
- 2- Biết được sự chín mùi của các hành động (*nghiệp đã đến lúc tạo quả*).
- 3- Biết được những gì cao cả và những gì thấp kém, có nghĩa là phân biệt được các chúng sinh ở cấp bậc cao đã đạt được sự quyết tâm, và các chúng sinh yếu đuối còn mang nặng khổ đau.
- 4- Biết được cảnh huống (*tình trạng, xu hướng*) của mỗi chúng sinh.
- 5- Biết được các thể loại đệ tử, kể cả xu hướng và khả năng của họ đối với các hình thức tu tập khác nhau.
- 6- Biết được các con đường khác nhau đưa đến các thể dạng hiện hữu chu kỳ khác nhau (*sáu cõi luân hồi*) và cả các con đường khác nhau đưa đến các cấp bậc Giác Ngộ khác nhau.
- 7- Biết được các thể dạng tạo ra bởi thiên định, biết được các hình thức khổ đau và cả các thể dạng không bị ô nhiễm của kẻ khác.

8- Biết được các kiếp trước, của mình và kẻ khác.

9- Biết được cái chết và sự sinh, của mình và kẻ khác.

10- Biết được sự chấm dứt của tất cả các sự ô nhiễm.

[Ngoài Mười Sức mạnh trên đây] thể dạng của một vị Phật còn hàm chứa Bốn điều không sợ hãi sau đây:

1- Không sợ hãi khi nói lên rằng tôi đã giác ngộ hoàn toàn và dứt khoát đối với tất cả các hiện tượng (*nhận biết được bản chất lừa phỉnh của mọi hiện tượng và thực hiện được sự trống không/Tánh không của chúng*).

2- Không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] về những nỗi khổ đau gây ra bởi sự thèm muốn dục tính, bởi hận thù và vô minh, và đây cũng chính là các chướng ngại ngăn chặn sự giải thoát; đồng thời cũng không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] là các thứ biểu hiện lừa phỉnh là chướng ngại ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng về tất cả mọi hiện tượng; và cũng không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] là phải làm cho tất cả các thứ ấy phải chấm dứt.

3- Không sợ hãi khi thuyết giảng về các con đường đưa đến sự giải thoát.

4- Không sợ hãi khi xác nhận là mình đã làm tan biến được mọi thứ ô nhiễm.

Khi đã tạo được cho mình một cách cụ thể các phẩm tính trên đây thì theo kinh sách mình sẽ là người đã đạt được giác ngộ từ khởi thủy (*có nghĩa là không những loại bỏ được tất cả các thứ ô nhiễm trong kiếp nhân*

sinh này mà cả các nguyên nhân và các sự ô nhiễm trong các kiếp sống quá khứ của mình) và tâm thức căn bản của mình đã hoàn toàn trở nên nhân từ.

Trên đây là phần trình bày ngắn gọn và tổng quát về con đường Phật giáo. Trong phần sau chúng ta sẽ tìm hiểu về bài thơ thần cảm và những các lời giảng dạy thật chuyên biệt ẩn chứa trong đó.

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Chương 4 trên đây nêu lên thật hết sức rõ ràng con đường và cả mức đến trong việc tu tập Phật giáo nói chung. Hướng đi trên con đường là thiền định giúp phát huy trí tuệ để quán thấy bản chất của chính mình và cả mọi hiện tượng. Mức đến là sự Giác Ngộ ở cuối con đường, ở vào phía bên kia của sự tu tập. Dù đã đi hết con đường thế nhưng mình không sao quên được những người cùng đi với mình trước đây trên con đường đó, dường như họ vẫn còn lặn độn phía sau, khiến mình có cảm giác là mình vẫn còn đang bên cạnh họ cùng đi với họ, và cứ muốn ghé vai gánh bớt cho họ cái gánh nặng khổ đau trên vai họ.

Hình ảnh trên đây tóm lược con đường Phật giáo. Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là con đường đó gồm có năm chặng tất cả: tích lũy, chuẩn bị, quán thấy, thiền định và mức đến. Thiết nghĩ đôi khi chúng ta cũng nên nhìn lại vị trí và hướng đi của mình trên con đường đó để khỏi bị lạc hướng, chẳng hạn như chỉ biết tu tập xoay quanh các phương tiện thiện xảo mà quên mất con đường..

Sau khi vạch ra cho chúng ta trông thấy hướng đi và những gì phải làm trong năm chặng đường trên đây, thì sau đó Đức Đạt-lai

Lạt-ma cũng giải thích thêm thế nào là Thể dạng của một vị Phật, gồm "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi", và đây cũng là các điểm chuẩn giúp chúng ta định hướng. Thật vậy trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo vô số tông phái, học phái, chư Phật và chư Bồ-tát cũng như các phương tiện thiện xảo được sáng chế thêm, khiến chúng ta không khỏi hoang mang, tương tự như đứng trước một ngã tư đường. "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi" là các điểm chuẩn giúp chúng ta thỉnh thoảng nhìn lại chính mình xem mình đã đạt được những sức mạnh nào và những điều không sợ hãi nào, thay vì chỉ biết lo âu, cầu khẩn và hy vọng.

Độc giả có thể xem thêm về "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi" được giải thích chi tiết hơn trong quyển sách sau đây của nhà sư Guéshé Kelsang Gyatso:

Ấn bản tiếng Anh:

Tantric Grounds and Paths, Tharpa Publications, UK, USA, Canada, Australia, Asia, 1994

Ấn bản tiếng Pháp:

Les Terres et les Voies Tantriques, Editions Tharpa France, 2009, tái bản, 2013.

(hết chương 4)

Bures-Sur-Yvette, 02.02.18
Hoang Phong chuyển ngữ



Cánh chim trời

Tuệ Sỹ

Một ước hẹn đã chôn vùi tang tóc
Cánh chim trời xa mãi giữa lòng sâu
Nghe một nỗi hao mòn trong thoáng chốc
Một mùa thu một vạt tiếng kêu gào
Khuya còn lạnh sương mù và gió lốc
Thở hơi dài cát bụi cuốn chiêm bao
Bên cửa sổ bên kia đồi sao mọc
Một lần đi là vĩnh viễn con tàu
Đi để nhớ những chiều pha tóc trắng
Mắt lưng chừng trông giọt máu phiêu lưu

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

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Ngày Mai Ăn Khổ Trãi Tiên

Xưa, có một ông già bán kẹo, để trên thùng xe như thế này: “Ngày mai ăn khổ trãi tiên”. Trẻ con xem thấy thích lắm, rủ nhau mua kẹo và định bụng rằng: “Ngày mai mình sẽ ăn kẹo đã thềm. Vì ông bán kẹo đã nói vậy mà.”

Nhưng ngày mai, ngày mai... ngày mai rồi ngày mai. Ông bán kẹo vẫn bắt bọn trẻ phải đưa tiền mới trao kẹo cho. Vì ngày mai là một ngày không bao giờ có.

Nobel sinh học chỉ ra rằng người sống THỌ không phải do Ăn Uống hay Vận Động, mà là Tâm Lý Cân Bằng. Theo VIETPHO.OR

Một lý do thật kinh ngạc do Elizabeth H. Blackburn, người đoạt giải Nobel sinh học chỉ ra rằng người sống THỌ hay không, không phải do Ăn Uống hay Vận Động; mà là Tâm Lý Cân Bằng. Giải thưởng Nobel Sinh Học Elizabeth H. Blackburn đã chỉ ra: con người muốn sống trăm tuổi, ăn uống điều độ chiếm 25%, những cái khác chiếm 25%, Tâm Lý Cân Bằng chiếm những 50%!

“Áp Lực Hormone” sẽ làm tổn thương cơ thể.

Lý giải như thế nào về việc Tâm Lý Ổn Định ảnh hưởng tới 50% tuổi THỌ? Chúng ta nên làm thế nào?

“Áp lực hormone” gây tổn thương cơ thể!

Nhà nghiên cứu tâm lý học chỉ ra:

Một người nổi giận đùng đùng, áp lực hormone tăng sinh, đủ để giết chết một con chuột.

Vì vậy, áp lực hormone, còn gọi là hormone độc tính. Y học hiện đại chỉ ra: ung thư, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, loét hệ tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, 65-90% triệu chứng có liên quan tới áp lực tâm lý.

Vì thế, bệnh này còn gọi là bệnh tâm lý.

Nếu con người cả ngày không yên, hay cáu

gắt, lo lắng, khiến áp lực hormone luôn ở mức cao, hệ thống miễn dịch sẽ ngăn chặn và tiêu diệt, hệ thống máu huyết hoạt động quá nhiều trong thời gian dài dẫn đến mệt mỏi.

Khi vui, não bộ tiết ra hormone hưng phấn.

Hormone hưng phấn khiến con người thoải mái, cảm giác vui tươi, toàn thân rơi vào trạng thái tốt, giúp điều tiết các cơ quan trong cơ thể cân bằng, khỏe khoắn.

Thế thì, trong cuộc sống, chúng ta nên làm như thế nào mới có thể có được hormone hưng phấn, giảm hormone áp lực?

1. Có mục tiêu rõ ràng, nỗ lực đạt được.

Nghiên cứu mới nhất cho rằng, cảm giác đạt mục tiêu càng mạnh càng giúp cơ thể khỏe khoắn.

Bởi vì trong cuộc sống, đam mê quyết định tâm thái con người, quyết định trạng thái sống.

Người nỗ lực đạt mục tiêu não bộ trong trạng thái thoải mái phát triển, vì thế, thường dùng não bộ sẽ thúc đẩy hoạt động não, đẩy lùi tuổi già.

Người trung lão niên sau khi nghỉ hưu có thể đọc sách, khiêu vũ, vẽ vờ, giúp não bộ luôn

trong trạng thái hoạt động.

2. Giúp đỡ người khác làm niềm vui có tác dụng trị liệu tốt..

Nghiên cứu chỉ ra, giúp đỡ người khác về vật chất, có thể giảm tỉ lệ tử vong xuống 42%, giúp người khác ổn định tinh thần, có thể giảm tỉ lệ tử vong dưới 30%.

Bởi vì tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và tự hào, giảm hormone áp lực, thúc đẩy hormone hưng phấn.

Chuyên gia tâm lý và tâm thần học nói: duy trì thói quen giúp đỡ người khác là phương pháp phòng và điều trị trầm cảm.

3. Gia đình hòa thuận là bí kíp sống lâu.

Hai nhà tâm lý học người Mỹ công bố nghiên cứu trong vòng 20 năm: trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đứng số 1 là ”quan hệ người với người “.

Họ cho rằng, quan hệ con người với con người quan trọng hơn rau củ hoa quả, việc thường xuyên luyện tập và rèn luyện trong thời gian dài. Liên hệ người với người không chỉ bao gồm bạn bè, còn bao gồm quan hệ gia đình. Vì thế, gia đình hòa thuận, bạn bè tốt là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ con người.

4. Cho đi điều thiện sẽ nhận lại điều thiện.

Khi chúng ta cười với người khác, người khác cũng sẽ cười lại với chúng ta. Bất luận là ở cùng bạn bè hay là cùng những người bạn cũ trò chuyện, hãy nhớ luôn giữ nụ cười,

cho đi niềm vui.

“Tinh thần không thoải mái, sẽ dẫn đến bệnh gan”

Có người từng làm thực nghiệm này:

Sau khi tách nội tạng động vật, giữ nguyên liên kết tĩnh mạch gan và động mạch bụng, tim lập tức co bóp mạnh và tĩnh mạch máu bắt đầu lắng lại, động vật chết từ từ, có thể thấy gan có liên kết chặt chẽ trong việc điều tiết lưu lượng máu.

Tinh thần không thoải mái, khi tức giận, sẽ ảnh hưởng tới hoạt động gan, dẫn đến tình trạng khô gan và khô máu ở gan.

“Không tức giận, không sinh bệnh”

Tinh thần là thể năng của con người, nhưng trong cuộc sống bận bịu lo toan, áp lực tinh thần tự nhiên sẽ gia tăng, thế là các áp lực tinh thần sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe con người.

“Hiện nay, thống kê của bộ y tế thế giới, trên 90% bệnh đều có liên quan tới tinh thần.

Chỉ cần chúng ta giữ tinh thần thoải mái, thì sẽ không mắc bệnh, không mắc bệnh nghiêm trọng, ít bệnh, muộn mới mắc bệnh.”

“Tâm phải TĨNH, Thân phải ĐỘNG”

Dưỡng tâm, an tâm, cải tâm, giữ tinh thần thoải mái, là một cách dưỡng sinh, có thể không được mọi người quan tâm, vì thế mới xuất hiện “những bệnh tiêu hóa khó chữa”,

“bệnh viêm cả đời không khỏi” ..

Tâm Tĩnh thì Thân An, thân an thì khỏe mạnh, tâm an bách bệnh tiêu trừ...

Hoạt động có thể sinh dương khí, đả thông âm khí, giúp tuần hoàn máu, cơ thịt phát triển, khỏe gân cốt.

Tâm phải Tĩnh, Thân phải Động, giữ cân bằng, đó là tam đại pháp bảo của bất cứ môn phái dưỡng sinh nào.

Thực tế, quyết định tuổi thọ con người không chỉ là ăn uống và vận động, còn là tâm tính vui tươi, tâm thái tích cực cũng vô cùng quan trọng!

JANUARY 6, 2018
-VIETPHO.OR

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

338

*Như cây bị chặt đốn,
Gốc chưa hại vẫn bền
Ái tùy miên chưa nhỏ,
Khổ này vẫn sanh hoài.*

Chỉ có pháp khổ, không có người bị khổ

Như Không

Cuộc đối đáp dưới đây giữa ác ma và Tỳ kheo ni Vajira rất hay, rất đáng ghi nhớ và suy ngẫm, cho những ai muốn chấm dứt khổ đau, muốn hiểu chính xác sự thật "diệt đế" ở trong 4 Thánh đế (khổ, tập, diệt, đạo).

Đang ở giữa rừng sâu yên lặng, ác ma muốn làm Tỳ kheo ni Vajira run sợ, hoảng sợ, muốn khiến nàng từ bỏ thiền định, bỗng cất tiếng hỏi Tỳ kheo ni Vajira:

*Do ai, hữu tình này,
Được sinh, được tạo tác?
Người tạo hữu tình này,
Hiện nay ở tại đâu?
Từ đâu hữu tình sinh?
Đi đâu hữu tình diệt?*

Nghe thế, Tỳ kheo ni Vajira suy nghĩ: "Ai đã nói lên bài kệ này? Người hay không phải người?". Rồi Tỳ kheo ni Vajira lại suy nghĩ: "Chính là ác ma muốn làm ta run sợ, hoảng sợ, muốn khiến ta từ bỏ thiền định, nên đã nói lên bài kệ này". Rồi Tỳ kheo ni Vajira liền trả lời ác ma:

(Xin mời xem tiếp trang 29)

Nhân quả là có thật trên đời

Sưu tầm trên Mạng

Nhận quả là có thật trên đời, nó xảy ra không chỉ ở kiếp sau mà ngay ở kiếp này. Một cô bé nghèo trả lại tỷ phú chiếc cặp nhật được, 20 năm sau, biết bao điều kỳ diệu liên tục xảy ra. Câu chuyện khiến cho mỗi chúng ta đều phải suy nghĩ.

Sự thật thì bạn đang nghĩ đến lý do gì nào? Đừng vội đoán mò, bởi nguyên nhân sâu xa của câu chuyện vị tỷ phú già nhận nuôi cô bé nghèo xinh đẹp dưới đây chắc chắn sẽ khiến cho nhiều người phải bất ngờ đấy!

Vào buổi tối cách đây 20 năm về trước, một vị phu nhân ở Chiết Giang, Trung Quốc đã đánh rơi chiếc túi đựng tài sản trị giá lên tới 100.000 tệ (tương đương 330 triệu đồng) cùng một tập tài liệu nghiên cứu thị trường tuyệt mật của chồng mình – một thương nhân có tiếng – ở trong bệnh viện.

Bất chấp đêm hôm khuya khoắt, vị thương nhân vội vàng lao đến bệnh viện tìm kiếm trong vô vọng. Khi ông vừa tới nơi đã bị thu hút bởi một bé gái gầy yếu đang đứng dựa vào bức tường trắng toát giữa hành lang sâu hun hút.

Có lẽ bức tường ấy rất lạnh, nên toàn thân cô bé không ngừng run rẩy, tay ôm chặt một chiếc túi không buông, và trùng hợp thay, đó lại chính là chiếc túi mà vợ của vị thương nhân nọ mới đánh rơi.

Vị thương nhân nhanh chóng tìm hiểu và biết được cô bé tên là Hà Vũ Đình, theo bố vào

bệnh viện chữa trị một căn bệnh hiểm nghèo. Gia đình họ rất nghèo, phải bán hết đồ đạc để có tiền lo cho người bố, thế nhưng hiện tại, họ thậm chí còn chẳng đủ tiền chi trả cho 1 đêm nằm viện. Nếu như hôm nay vẫn không chạy vạy được tiền, thì sáng mai họ sẽ bị đuổi ra khỏi nơi này.

Buổi tối hôm ấy, cô bé Hà Vũ Đình buồn bã đi lại dọc hành lang. Đứa trẻ ngây thơ lo sợ ngày mai bác sĩ sẽ đuổi bố mình ra khỏi phòng bệnh nên đã đập đầu quỳ lạy những người đi ngang qua để cầu xin sự trợ giúp.

Đột nhiên, cô bé nhìn thấy một người phụ nữ đang đi từ trên gác xuống đánh rơi chiếc túi kẹp dưới cánh tay. Bởi vì còn rất nhiều đồ đạc nên người phụ nữ này dường như không phát hiện ra mình vừa làm rơi đồ.

Khi đó, ở hành lang không còn ai ngoài Hà Vũ Đình. Cô bé nhanh nhẹn chạy tới nhặt chiếc túi rồi đuổi theo người phụ nữ giàu có ra đến tận cửa. Tuy nhiên, một chiếc xe con bóng loáng đã chở bà ấy đi rất xa rồi.

Trước tình cảnh này, Hà Vũ Đình đành mang chiếc túi trở về phòng bệnh của bố. Cả gia đình họ đã bị sốc khi mở chiếc túi đựng đầy đồ giá trị ấy ra xem. Cô bé Hà Vũ Đình hiểu rằng, số tiền đó chắc chắn đủ cho bố mình chữa bệnh.

Tuy nhiên, ông Hà lại không cho phép con gái làm như vậy. Ông yêu cầu con cầm chiếc túi ra hành lang đứng đợi chủ nhân của nó quay

lại tìm. Ông nói: “Người bị mất túi chắc hẳn đang rất lo lắng. Trong cuộc đời này, việc nên làm nhất là giúp đỡ người khác, biết nghĩ cho người khác; việc không nên làm nhất là tham lam tiền của, sống vô ơn bạc nghĩa.”

Vị thương nhân vô cùng xúc động khi nhận lại chiếc túi giá trị từ tay Hà Vũ Đình. Việc này không chỉ giúp ông lấy lại được một khoản tiền lớn, mà còn bảo vệ được tập tài liệu bí mật và cũng nhờ đó, không bao lâu sau ông đã vươn lên thành một tỷ phú.

Để trả nghĩa, ông liền đứng ra lo tiền viện phí cho bố của cô bé tốt bụng. Đáng tiếc, sau đó bố mẹ của Hà Vũ Đình đều rời bỏ em đi tới một nơi rất xa, không bao giờ quay trở lại được nữa.

Hà Vũ Đình được vị thương nhân giàu có nhận làm con gái và nuôi cô khôn lớn, trưởng thành. Sau khi học hết Đại học, Hà Vũ Đình rất tích cực giúp bố nuôi xử lý công việc.

Tuy rằng không có một chức vụ cụ thể, nhưng cô đã tích lũy được rất nhiều kinh nghiệm kinh doanh quý báu và dần trở thành một nhân tài trên thương trường khốc liệt. Thậm chí, cho đến cuối đời, bố nuôi vẫn thường xuyên tham khảo ý kiến của Hà Vũ Đình trong những quyết định quan trọng.

Đến lúc phải rời xa thế giới này, vị tỷ phú nhân ái đã để lại một bức di chúc, trong đó viết:

“Trước khi gặp bố con Hà Vũ Đình, tôi đã là một thương nhân giàu có. Thế nhưng, khi nhận lại món tài sản lớn những tưởng chẳng bao giờ tìm thấy được từ tay một gia đình bệnh nhân nghèo, tôi chợt nhận ra họ mới là những người giàu có nhất. Bởi vì họ luôn giữ

vững được nhân phẩm và nguyên tắc sống cao thượng của mình, đây cũng chính là điều mà một thương nhân như tôi luôn bị thiếu hụt. Trong khi đó, tiền của tôi đa phần đều do tranh đấu, giành giật mới có được. Họ đã khiến tôi hiểu ra rằng, thứ tài sản quý giá nhất của đời người chính là phẩm hạnh.

Tôi nhận nuôi Hà Vũ Đình không phải là để đền ơn hay vì thương cảm, mà tôi muốn con bé trở thành một tấm gương cho mình. Có con bé ở bên cạnh, vào những thời khắc quyết định trong kinh doanh, tôi luôn nhắc nhở bản thân những điều nên làm và không nên làm, những đồng tiền nào nên kiếm và đồng nào nên bỏ. Đây cũng chính là nguyên nhân chủ yếu đã giúp tôi ngày càng thành công và trở thành một tỷ phú như hiện nay.

Sau khi tôi chết, toàn bộ tài sản của tôi sẽ do Hà Vũ Đình thừa kế. Đây không phải một món quà, mà là vì tôi mong muốn sự nghiệp của mình sẽ phát triển huy hoàng hơn nữa. Tôi tin rằng đứa con trai thông minh của mình cũng sẽ hiểu được dụng ý sâu xa của người làm bố này.”

Con trai của vị tỷ phú từ nước ngoài trở về đã xem bản di chúc một cách tỉ mỉ rồi nhanh chóng hạ bút ký tên: “Tôi đồng ý để Hà Vũ Đình thừa kế toàn bộ tài sản do bố mình để lại, và mong rằng cô ấy có thể trở thành vợ của tôi.”

Hà Vũ Đình suy nghĩ một lúc rồi cũng ký tên: “Tôi chấp nhận thừa kế toàn bộ tài sản do bố nuôi để lại, bao gồm cả con trai của ông.”

Phật giáo trong biến đổi xã hội ở Trung Quốc

Minh Thạnh

Bài viết này giới thiệu những ghi nhận có liên quan đến Phật giáo Trung Quốc trong công trình nghiên cứu có nhan đề: “Đôi sách của các quốc gia và vùng lãnh thổ ở Đông Bắc Á về những biến đổi xã hội”, một công trình do Viện Nghiên cứu Đông Bắc Á thuộc Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam, chủ biên TS. Trần Thị Nhung (Nhà xuất bản Khoa học Xã hội, Hà Nội, 2013)

Biến đổi xã hội, đối tượng nghiên cứu của công trình nói trên, gồm biến đổi tôn giáo. Với khu vực địa lý nghiên cứu là các nước và vùng lãnh thổ ở Đông Bắc Á (Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Đài Loan), biến đổi tôn giáo đương nhiên bao gồm Phật giáo, tôn giáo chính yếu của khu vực này.

Công trình nghiên cứu này xác định biến đổi xã hội là một vấn đề quan trọng trong phát triển đất nước.

Các nước Đông Bắc Á, trong quá trình phát triển, đã có những biến đổi xã hội quan trọng. Do việc gần gũi về văn hóa, địa lý, cũng như có các mối liên hệ sâu đậm, nghiên cứu về biến đổi xã hội và những đôi sách cho vấn đề này ở các nước nói trên đã được xác định là cần thiết, có giá trị tham khảo đối với Việt Nam.

Khi nghiên cứu về những biến đổi xã hội ở Trung Quốc, đi sâu vào biến đổi trong đời sống tôn giáo, công trình “Đôi sách của các quốc gia và vùng lãnh thổ ở Đông Bắc Á về

những biến đổi xã hội” đã có những ghi nhận rất đáng lưu tâm:

“Biến đổi trong đời sống tôn giáo

Quá trình đô thị hóa nhanh chóng, sự thăng trầm của các nền kinh tế trong điều kiện hội nhập quốc tế tăng nhanh với cường độ cao cùng với những cải cách về cơ chế quản lý của nhà nước... đã tạo ra những biến đổi nhất định trong đời sống tôn giáo, tín ngưỡng của các quốc gia trong khu vực Đông Bắc Á.

Tại Trung Quốc, trong điều kiện kinh tế thị trường, tôn giáo có xu hướng thế tục hóa và đạo Tin Lành có chiều hướng phát triển mạnh hơn. Theo quan niệm đối lập tôn giáo với chủ nghĩa vô thần, tôn giáo hầu như bị cấm tại Trung Quốc trong giai đoạn 1966-1979. Trong hơn 3 thập kỷ vừa qua, nhờ thành công của công cuộc cải cách và mở cửa, nền kinh tế Trung Quốc phát triển nhanh chóng chưa từng thấy, kéo theo sự phát triển của quá trình đô thị hóa và dịch chuyển dân số từ nông thôn ra thành thị. Tôn giáo truyền thống có nhiều biến động. Nếu trước đây, các tổ chức tôn giáo truyền thống như Phật giáo và các giáo hội Ki tô giáo hoạt động trầm lắng thì hiện nay có xu hướng khởi sắc trở lại. Nhiều chùa chiền, nhà thờ cũng như các cơ sở thờ tự nói chung được tu sửa, xây mới ở nhiều nơi trên cả nước. Các tổ chức tôn giáo mới bao gồm cả một số tôn

giáo đã từng xuất hiện trong thời gian trước đây nay bùng phát trở lại. Điểm nổi bật trong diện mạo đời sống tôn giáo Trung Quốc hiện nay là xu hướng thể tục hóa ngày một mạnh mẽ và sự phát triển của đạo Tin Lành có xu hướng tăng nhanh.

Sau khi Trung Quốc thực hiện công cuộc cải cách mở cửa, dưới sự tác động của kinh tế thị trường, tiến trình thể tục hóa của tôn giáo Trung Quốc có những biểu hiện như sau:

Thứ nhất, chú trọng đến đời sống hiện thực nhưng không từ bỏ tín ngưỡng. Do tác động của đời sống kinh tế hàng hóa và trình độ văn hóa được nâng cao nhất định mà đa số các tín đồ đều không chỉ theo đuổi quan điểm kiếp sau hư ảo mà còn chú trọng hơn tới việc đứng chân trong thế giới hiện thực. Người ta cho rằng, trong kiếp sống hiện thực, con người đã có thể cải thiện đời sống của mình khi sống, cần phải đi tìm hạnh phúc tốt đẹp hiện thực, để khi lên được thiên đàng, đến Niết bàn hưởng thụ những gì không có trong cuộc sống trần gian. Đó là triết lý: “là tín đồ tôi mong đi vào thiên quốc, là người tôi mong đất nước giàu mạnh”. Có thể thấy, đó là một triết lý sống lành mạnh.

Thứ hai, hướng tới đời sống thể tục, nhiệt tình với đời sống thể tục. Tín đồ Ki tô giáo sống đời sống thể tục là điều dễ thấy và dễ hiểu. Ngay cả tín đồ Phật giáo cũng thay đổi lối sống rất nhiều. Không ít nhà sư có cuộc sống không khác các quan chức thể tục. Ngoài việc cắt tóc, ăn chay, niệm Phật ra, họ cũng đủ xe hơi, điện thoại di động, thăm trải, điều hòa nhiệt độ... Nhiều Phật tử có lương cố định từ công việc nhà chùa, những người chuyên cần với công việc nhà Phật còn có

tiền thù lao. Các tôn giáo đều nhiệt tình với công tác xã hội thể tục, đua nhau mua tín phiếu kho bạc, tích cực quyên tiền cho các công ty hy vọng, bỏ tiền tài trợ xây dựng sân bay, mở đường sắt.

Trong làn sóng kinh tế thị trường, Phật giáo và Ki tô giáo tỏ ra rất linh hoạt. Dưới danh nghĩa “tự nuôi mình”, Ki tô giáo tìm cách lập ra các thực thể kinh tế. Có nơi, tín đồ lập “xí nghiệp tam tự”, “Cửa hiệu tam tự”, “Bệnh viện Tam tự”. Có giáo hội mở các ngành dịch vụ công thương nghiệp, móc nối với ngân hàng, thành lập các đại lý tích tiền...

Phần lớn chùa chiền đều được xây dựng trong rừng rậm, núi cao, phong cảnh tuyệt đẹp. Phật điện, bảo tháp, kiến trúc, thơ và câu đối... đều có giá trị văn hóa thu hút khách du lịch... Những điều đó đã khiến đền chùa ở Trung Quốc trở thành những điểm thu hút khách du lịch trong và ngoài nước. Có chùa còn mở cả phòng trà, khách sạn, quán ăn... như một xã hội thu nhỏ tổng hợp. Vé vào cửa chùa cùng với các dịch vụ dành cho khách du lịch là những khoản thu nhập khá lớn. Chốn cửa thiền xưa kia thâm nghiêm, các nhà sư vốn lấy cuộc sống thanh bần làm cao cả, nay trở thành nơi huyên náo, những kẻ tu hành trở thành những người làm ăn chạy theo lợi nhuận...

Tôn giáo Trung Quốc vẫn tiếp tục duy trì được chức năng xã hội vốn có của nó là coi trọng tình cảm con người và giáo dưỡng đạo đức xã hội, song xu hướng thể tục hóa nói trên, tuy là xu hướng có tính thế giới, nhưng không khỏi ảnh hưởng phần nào đến các giá trị truyền thống của tôn giáo Trung Quốc.

Công cuộc cải cách mở cửa đã đem lại một diện mạo mới cho xã hội Trung Quốc. Trong hoàn cảnh đó, tôn giáo Trung Quốc cũng bắt đầu phục hưng. Theo đánh giá của các học giả nghiên cứu về tôn giáo Trung Quốc thì đạo Tin Lành là một thành tố nổi trội trong quá trình phục hưng tôn giáo nói chung sau cải cách mở cửa tại đất nước này.

Việc thống kê lượng tín đồ Tin Lành ở Trung Quốc hiện nay là một công việc khó khăn và kết quả thu được thường khó sát với thực tế. Các công trình nghiên cứu về tôn giáo Trung Quốc cho thấy, con số tín đồ hàng năm do tổ chức Tam tự công bố rất khác biệt so với số liệu của các tổ chức hải ngoại. Nguyên do là tổ chức Tam tự chỉ thống kê dựa trên những số liệu chính thức của các tổ chức Tin Lành hoạt động có đăng ký với chính phủ. Trong khi đó, trên thực tế lại tồn tại một lượng rất lớn những tín đồ Tin Lành hoạt động không đăng ký thường gọi là tín đồ “tại gia”. Theo công trình Tổng giáo ở Trung Quốc của tác giả Lữ Vân thì Tin Lành ở Trung Quốc tăng nhanh từ những năm 1980, từ 3 triệu người năm 1982 lên 4 triệu người năm 1989. Vào năm 1993, theo một nghiên cứu của Hunter và Chan, con số 5 triệu tín đồ chính thức là không khớp với khoảng 20 triệu hoặc hơn thế trong thực tế. Theo công bố gần đây của Tam tự thì tính đến năm 2000, trên lãnh thổ Trung Quốc có 13.000 giáo hội, 35.000 điểm hội họp và 15 triệu tín đồ. Như vậy, nếu gộp cả số tín đồ “tại gia” thì con số sẽ lớn hơn rất nhiều. Trong vài năm gần đây, Chính phủ Trung Quốc cũng tiến hành thống kê số lượng tín đồ và ước tính con số này dao động từ 25 đến 30 triệu người. Có ý kiến cho rằng con số có thể lên đến 50 triệu người.

Từ thực trạng này, các nhà nghiên cứu đánh giá:

Thứ nhất, sự phát triển của đạo Tin Lành tại Trung Quốc từ thập niên 90 của thế kỷ trước đến nay diễn ra khá đột biến. Điều này đã dẫn đến sự đảo nghịch về tỷ lệ tín đồ giữa Tin Lành và công giáo so với thời kỳ trước đó và sau này. Hiện nay, số lượng tín đồ Công giáo ở Trung Quốc có khoảng 10 triệu người. Vào khoảng những năm 50 của thế kỷ trước, con số này là khoảng 3 triệu người, trong khi số lượng tín đồ Tin Lành mới có khoảng 700.000 đến 1 triệu.

Thứ hai, sự phân chia thành bộ phận: các giáo hội có quan hệ với Tam tự và các cộng đồng tự quản chỉ có ý nghĩa tương đối vì trong thực tế, các tín đồ của hai bộ phận này vẫn có liên hệ với nhau và ranh giới rất không rõ ràng.

Hiện nay, toàn Trung Quốc có 13 chủng viện thần học ở các vùng khác nhau với lượng học viên khoảng 700 người. Tại Nam Kinh tỉnh Giang Tô, Trường Cao đẳng Thần học Hiệp hội Nam Kinh là trường Thần học quốc gia được Ủy Ban Phong trào Yêu nước Tam tự của Giáo hội Tin Lành Trung Quốc thành lập năm 1952 khi có 12 chủng viện và trường Thánh kinh Tin Lành hợp nhất với nhau. Năm 1961, Chủng viện Thần học Hiệp hội Diên Khánh được nhập vào đó. Trường có nhiệm vụ đào tạo các giáo sĩ phù hợp với nguyên tắc Tam tự, các giáo sĩ yêu nước, các giáo viên thần học, các nhà nghiên cứu thần học và tôn giáo, các nhà hoạt động chuyên nghiệp có khả năng giảng dạy thần học, âm nhạc và nghệ Ki tô giáo, những người trung thành với lý tưởng Tin Lành và ủng hộ chủ

nghĩa xã hội. Chúng viện có thái độ tôn trọng các giáo phái Tin Lành khác nhau, kết hợp văn hóa truyền thống Trung Quốc với tất cả những mặt đó, giúp xây dựng một nền thần học Tin Lành Trung Quốc. Từ năm 1980 đến năm 1991 đã có hơn 300 chủng sinh tốt nghiệp được cử đến làm việc tại các nhà thờ trong toàn quốc. Ngoài ra còn có 12 trường thánh kinh địa phương ở các thành phố Bắc Kinh, Thẩm Dương, Thượng Hải, Hàng Châu, Phúc Châu, Tế Nam, Hợp Phi, Vũ Hán, Quảng Châu, Tây An, Thành Đô và Côn Minh.

Thứ ba, vấn đề giáo hội và Nhà nước trong cộng đồng Tin Lành ở Trung Quốc khá phức tạp. Có một thực tế là nhiều tín đồ Tin Lành tại Trung Quốc chọn cách sinh hoạt tự quản, khép kín mà không đăng ký công khai. Các học giả phương Tây cho rằng do sự kiểm soát gắt gao của nhà nước khiến nhiều tín đồ Tin Lành rời bỏ các giáo hội công khai (có đăng ký) để đến với các giáo hội tại gia. Điều này cũng có nghĩa là khi xuất hiện tình thế đối đầu với chính phủ thì các tổ chức Tin Lành có một lực lượng hậu bị thực tế lớn hơn nhiều so với danh nghĩa” (trang 61-67, sách đã dẫn).

Tình hình được ghi nhận như trên có rất nhiều điểm để chúng ta đáng lưu ý.

Trước hết, Phật giáo Trung Quốc được ghi nhận là có sự phục hưng, nhưng cùng theo đó là những biểu hiện không lành mạnh, và mức độ phát triển của Phật giáo Trung Quốc cũng không được như các tôn giáo khác. Phật giáo Trung Quốc, như thế, là có bước tiến so với chính mình. Tuy nhiên, nếu so sánh trong bức tranh tổng thể tôn giáo ở

Trung Quốc, thì lại thấy bước lùi ở Phật giáo.

Phật giáo Trung Quốc biến đổi theo hướng hủ bại, tha hóa, thế tục hóa, đánh mất những giá trị tinh thần thiêng liêng, chạy theo những giá trị vật chất trước mắt, kinh doanh hóa, thương mại hóa...

Những điều đó đang diễn ra trong bối cảnh đạo Tin Lành phát triển mạnh ở Trung Quốc. Sự bùng phát đạo Tin Lành đã tạo nên nét chính trong bức tranh tôn giáo ở Trung Quốc. Tình hình này đương nhiên tạo nên áp lực cho tất cả các tôn giáo khác ở Trung Quốc, trong đó có Phật giáo.

Phật giáo Trung Quốc phải đối mặt với thách thức đến từ bên trong, là sự hủ hóa tự thân, và thách thức đến từ bên ngoài, áp lực cải đạo do Tin Lành mang đến.

Điều bi đát là Phật giáo Trung Quốc lại không nhận thức về hiểm họa này, mà có vẻ vẫn tăng tốc trên con đường thế tục hóa. Tình hình được ghi nhận như trên là hết sức bi quan đối với Phật giáo Trung Quốc. Thế tục hóa đồng nghĩa với diễn biến suy thoái, thiếu số hóa, khủng hoảng lòng tin...

Công trình nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Đông Bắc Á, qua ghi nhận tình hình như trên, đã nói đến một khả năng rất đáng lưu tâm, là khả năng “xuất hiện tình thế đối đầu với chính phủ” và nhất là khi xuất hiện tình thế này “thì các tổ chức Tin Lành có một lực lượng hậu bị thực tế lớn hơn nhiều so với danh nghĩa”.

Tin Lành Trung Quốc rõ ràng là lớn mạnh,

Phật giáo Trung Quốc đang bị thể tục hóa. Tình thế đó dẫn đến tình thế đối đầu giữa Tin Lành với chính phủ Trung Quốc. Và nghiêm trọng hơn cho chính phủ Trung Quốc, lực lượng Tin Lành, trong thế mạnh lên, vẫn duy trì ẩn số bí hiểm về thực lực, tức là không thể biết mạnh đến mức nào!



lều bều rác nổi

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Công trình nghiên cứu “Đôi sách của các quốc gia và vùng lãnh thổ ở Đông Bắc Á về những biến đổi xã hội” ngay trong phần đầu, đã lưu ý về sự gần gũi và tương đồng giữa các quốc gia và vùng lãnh thổ Đông Bắc Á đối với Việt Nam: “Do sự gần gũi về địa lý, sự tương đồng về văn hóa và sự phát triển các mối quan hệ giữa Việt Nam và các nước Đông Bắc Á nên đôi sách của các quốc gia này trong bối cảnh mới sẽ có những tác động đến Việt Nam. Vì vậy, việc tìm hiểu những đôi sách mà chính phủ các nước Đông Bắc Á thực thi trước những biến đổi xã hội để gợi mở những vấn đề về kinh nghiệm mà Việt Nam có thể tham khảo, vận dụng trong quá trình xây dựng và phát triển xã hội là một việc làm cần thiết”.

Vì vậy, tình hình tôn giáo ở Trung Quốc, trong đó có Phật giáo, với những biểu hiện như đã ghi nhận, là rất đáng lưu tâm, đối với từ tăng ni Phật tử, hàng giáo phẩm Phật giáo, cho đến giới nghiên cứu tôn giáo, khoa học xã hội, và cả đối với quan chức chính quyền.

Minh Thạnh

lều bều
rác nổi bên sông
ông chài giăng lưới
có không cũng về
nước cau
bèo đóm lập lòe
trăng ơi trăng hỡi
có quê mộng nào?

hôm qua
đứng cạnh bờ ao
thở lui thở tới
xôn xao bóng mình
ngồi suy gẫm cái linh đình
non sâu lá rủ
nhân tình đều hiu

lều bều
rác tấp dòng chiều
gót chân lãng tử
liêu xiêu dáng người
hạo nhiên
muốn nở nụ cười
thu xưa cúc cũ
biếng lười không hoa

mù sương
lợp một mái nhà
tường đông ngăn gió
khúc ca hải hồ
trăng khuya
tặng một tứ thơ
cô liêu vắng vặc
thức chờ ngàn năm...

Ý nghĩa ngày Phật đản

Nguyễn Đức Can

Phật Đản còn gọi là Quán Phật Hội (hội tắm Phật), Giáng Đản hội (hội giáng sinh) đó là nghi thức tắm Phật. Ngày Phật Đản tức là ngày Đức Phật Thích Ca ra đời.

Mùa Phật Đản năm nay lại về trong niềm vui của mọi người dân Việt đang sống lưu vong nơi đất khách quê người, cách xa quê nhà cả nửa vòng trái đất. Hơn hai triệu người Việt hiện ở tạm dung trên các nước thuộc Âu-Châu, Uớc-Châu, Mỹ Châu đang nô lực tổ chức ngày “Đại Lễ Phật Đản Phật lịch năm 2547” để hòa nhịp với niềm vui chung của nhân loại trong mùa Phật Đản năm Quý Mùi, 2003.

Nhân dịp ngày Đại Lễ năm nay, tôi cũng xin ghi lại đề công hiến quý đồng-bào Phật Tử bốn phương cùng tìm hiểu về “Chân lý và nguồn gốc ngày Đản Sinh của Đức Phật” “hầu lưu lại cho các thế hệ mai sau, nối gót các bậc tiền nhân, duy trì và phát huy Đạo lý cao siêu của Đức Thế Tôn, trong ánh đạo vàng đến với mọi người trên thế-gian.

Phật Đản còn gọi là Quán Phật Hội (hội tắm Phật), Giáng Đản hội (hội giáng sinh) đó là nghi thức tắm Phật. Ngày Phật Đản tức là ngày Đức Phật Thích Ca ra đời.

Ngày Phật Đản hay ngày Giáng sanh của Đức Phật, tiếng Pali gọi là Vesak. Vesak là tên của một tháng, thường trùng vào tháng năm dương lịch. Vesak cũng là tên của một ngày có ý nghĩa trọng đại nhất đối với hàng

Phật tử khắp thế giới. Đức Phật sinh nhằm ngày rằm, tháng Vesak, vào buổi sáng, trong thành Kapilavatthu (Ca-ty-la-vệ) gần biên thùy giữa đông bắc Ấn Độ và Népan. Ấy là Thái tử Siddhatha Gotama. Cha của ngài là Hoàng Đế Tịnh Phạn (Cuddhodana) họ Cồ Đàm (Gotama), và mẹ của Ngài là hoàng hậu Ma Gia (Mayadevi) Ngài tên là Siddhartha Gautama. Ngài mất mẹ rất sớm. Sầu khi hạ sanh Hoàng Tử được 7 ngày thì hoàng hậu thăng hà.

Thái tử sanh ra là một đại hạnh, đại phúc, cho tất cả chúng sanh. Dĩ nhiên, đã là Hoàng tử, Ngài sống một cuộc đời vô cùng sung sướng trong cung điện nguy nga, nào biết gì đến cảnh thực ngoài đời. Nhưng ngày qua tháng lại lần lần trong tâm Ngài tự phát giác sự thật.

Khi Ngài giác ngộ được rằng vạn vật là vô thường, có rồi không, thành rồi bại, có sinh có tử, có già có bệnh. Rằng bao nhiêu vinh hoa, phú quý, khoái lạc vật chất đầy đầy trước mắt chẳng qua là một bã hư vô, Ngài mới nhất định xuất gia, bỏ hẳn thế sự, để đi tìm đâu là sự thật, đâu là tịnh lạc. Năm ấy được 29 tuổi, Ngài từ bỏ cung- điện nguy nga và những sa hoa vật chất của một vị Hoàng tử, không phải vì thối-mắc bản khoản riêng cho Ngài, mà chính vì cảnh đau khổ trầm luân của kẻ khác.

Lần từ biệt ra đi của Ngài đã dũ sạch nợ trần, để đi tìm một con đường giải thoát cho

nhân-loại. Suốt sáu năm trời, Ngài hăm thân vào cuộc đời khổ hạnh, hy sinh, chịu đựng muôn ngàn đau khổ với một tấm lòng sắt đá, kiên trì, với một niềm tin vô biên và luôn luôn xả thân để phụng sự. Đây là cuộc đời phấn đấu mà sức phàm khó lòng chịu nổi.

Rồi một hôm tinh toạ trên mớ cỏ khô dưới cội bồ-đề, tại Bồ-Đề Đạo-Tràng (Buddhagaya), Ngài tự nguyện : “Dù rằng thịt ta phải nát, xương phải tan, hơi phải-mòn, máu phải cạn, ta quyết ngồi nơi này đến khi được hoàn toàn đắc quả vô thượng”. Vào ngày rằm, tháng Vesak, Ngài đắc quả Chánh Đẳng, Chánh Giác. Quả này là kết-tinh cuối cùng của một lòng tự tin, tự lực, tự giác, chớ không phải nhờ ở một quyền lực siêu nhiên nào giúp đỡ. Ngài đã diệt được bao điều chi phối của ngoại cảnh đối với thân tâm để trở thành thanh tịnh chứng pháp, lãnh hội rõ ràng chân tánh của một sự vật : Ngài đã là Toàn Giác, Ngài đã thành Phật. Lúc bấy giờ Ngài 35 tuổi. Từ đây người ta gọi Ngài là Đức Phật Cồ Đàm (Gotama), một vị Phật trong trường chi vô lượng Phật quá khứ và vị lai.

Như vậy thì lễ Visak không những là kỷ niệm ngày giáng sinh mà cũng là ngày đắc đạo của Đức Phật. Khi đã được hoàn toàn sáng suốt và đắc quả Chánh Đẳng, Chánh Giác rồi, Ngài gia tâm đi hoằng hoá pháp mầu để rọi sáng dẫn dắt kẻ khác. Được hoàn toàn giải thoát, Ngài gia tâm giải thoát chúng sanh bằng một lối đường Trung Đạo. “Mở rộng cửa chân-lý cho những ai muốn tìm chân lý; rớt thẳng niềm tin tưởng vào tai những ai muốn tìm tin tưởng.” Đó là câu bất hủ mà ngài đã thốt ra lần đầu tiên, khi bắt đầu xức-mạng hoằng dương đạo pháp của

Ngài.

Đầu tiên Ngài lập ra Giáo Hội Tăng Già chỉ gồm có năm vị Thanh Tịnh Pháp Sư, đó là 5 anh em Kiều Trần Như. Đây là hội giống đầu tiên hết sức nhỏ bé mà Ngài đã gieo, để rồi về sau này nở muôn ngàn đầy khắp bốn phương : Là Giáo Hội Tăng Già ngày nay, khắp thế giới, một hệ thống tổ chức thật sự dân chủ xưa nhất trong lịch sử nhân loại. Khi rải các đệ tử đi hoằng hoá Giáo Pháp trong thiên hạ, Ngài gửi lời khuyên nhủ chư tăng như sau : “Hỡi chư Tỳ-Kheo, các con hãy mạnh dạn ra đi, đi vì ích lợi cho chúng sanh, đi vì hạnh-phúc an vui cho nhân quần, xã hội, đi vì thương xót nhân loại. Các con hãy đi khắp chốn, ban bố giảng dạy Pháp này là diệu Pháp hoàn toàn. Các con hãy nêu cao đời sống Thánh Đức khiết thanh, luôn luôn hoàn toàn và trong sạch.”

Riêng phần Ngài, la ơ hoá thân của Đức Độ cao siêu, trí tuệ luôn luôn sáng suốt, đầy lòng nhân đạo, từ bi, bác ái, hy sinh không bờ bến, đêm nghỉ chỉ một giờ. Trong năm mươi hai tháng, hết tám tháng Ngài giải dầu phong sương khắp chốn, không quản gì thân. Ngài tế độ chúng sanh như vậy suốt bốn mươi lăm năm trường.

Một hôm, khi cảm thấy sức đã kiệt, ngày lâm chung sắp đến, Ngài gọi tất cả đệ-tử về và nói : “Kiếp sống thật là ngắn ngủi ; Thầy nay tuổi đã già. Thầy sắp xa lìa các-con ! Từ lâu vẫn nương tựa nơi Thầy. Các con hãy cố gắng chuyên cần tinh tấn, hãy kỹ càng thận trọng và luôn luôn giữ một lòng đạo đức cao cả, với những tư tưởng trong sạch siêu mẫn, các con hãy giữ gìn bản tâm cho chu đáo. Nhờ tôn chỉ và kỷ luật này, với một

đời sống tích cực hoạt động đạo đức, các con sẽ được thoát khỏi vòng sinh tử, tử - sanh và chấm dứt được phiền não, đau khổ. Vạn vật cấu tạo là nhứt đán, là vô thường. Các con hãy cố gắng lên !

Năm ấy Đức Phật tám mươi tuổi thọ. Ngài trở về Kusinara, là một làng nhỏ bé xa xôi, nơi đây êm ái và an tịnh. Ngài tịch diệt, thân nằm giữa hai cây long thọ (Sala), hôm ấy đúng ngày rằm vào tháng Vesak. Như thế Vesak là ngày kỷ niệm gồm ba : Giáng sanh, Thành Đạo, và Tịch Diệt của Đức Phật. Ngày nay Phật tử khắp hoàn cầu cử hành cuộc lễ gồm ba ấy với một niềm tin tuyệt vời và một đạo tâm chơn thành.

Ngày nay khoa học và văn minh càng tiến bộ thì Đạo Phật càng được phát triển, vì hầu hết những khám phá trong khoa học hiện nay thì Đức Thế Tôn đã nói ra cách đây từ 2546 năm về trước, các kinh sách của Đức Phật đã để lại cho nhân loại một kho tàng quý báu. Tất cả đều dựa trên cái Tâm và Trí của thực thể con người, không ảo-tưởng, không thần thoại, cũng không có cái gì là siêu hình, mê tín.

H.G. Wells, là một học giả người Anh đã viết : “Đức Phật là một nhân vật vô cùng giản dị, có Tâm Đạo nhiệt thành, tự lực một mình phấn đấu cho ánh sáng tươi-đẹp, một con người sống, chứ không phải là một nhân vật của thần thoại, huyền bí, bên sâu cái bề ngoài hơi ly kỳ thần thoại mà người đời hay gán cho ngài, tôi chỉ thấy rõ một con người như bao nhiêu vị Giáo Chủ khác. Ngài cũng truyền lại một tuyên ngôn, một hệ thống giáo lý rộng rãi khả dĩ thích hợp cho khắp loài người. Bao nhiêu ý niệm văn-minh

của ta ngày nay cũng hòa hợp được với giáo lý ấy. Ngài dạy rằng tất cả cái bất-hạnh và phiền não của ta là do lòng ích kỷ mà ra, Ngài đã nhất định không sống riêng cho Ngài mà phải sống cho kẻ khác, từ đó Ngài sống một cuộc đời siêu nhân trên tất cả mọi người. Xuyên qua trăm, ngàn ngôn ngữ khác nhau.

Đức Phật đã dạy đức từ bi, hỷ xả gần 600 năm trước chúa Giesu ra đời. Đúng một phương diện nào đó mà nói, ta có thể cho rằng giữa ta là người Âu và đòi hỏi nhu cầu Tâm và Trí của chúng ta, với Đức Phật có nhiều chỗ giống nhau vậy. Đối với đời sống thực tại của ta cũng như đối với vấn đề trường tồn bất hoại của kiếp ta, Đức Phật đã tỏ ra biết trước.

Thực vậy, Đức Phật đã nói :

Ta là Phật đã thành,

Các người là Phật sẽ thành.

Vậy mọi người trên thế gian này, nếu có tâm đạo, có ý chí quyết tâm, tu thân, tích đức, loại trừ cái tham, sân, si mà đi theo con đường Đức Phật đã vạch ra, thì cũng sẽ thành Phật, không phải như các huyền thoại khác lấy tôn giáo thần thánh hoá cá nhân để mê hoặc con người đi tìm một ảo tưởng vô hình. Đức Phật nói đúng, vì chính Phật cũng là một người như ta, nhưng Ngài đã vượt ra ngoài cái khuôn khổ của loài người để đi tìm lấy một chân lý tối thượng hầu truyền lại cho con người đi theo con đường Chân, Thiện, Mỹ để tiêu diệt cái “Tâm độc ác, cái Trí ngu muội”, trên trần gian, đem đến cho mọi người được thân tâm an lạc, thanh bình, thịnh vượng, hạnh phúc và có trí sáng tạo.

Ông Bertrand Russell, một học giả triết gia hiện kim người Anh có nói : “Đức Phật rõ là một nhân vật chủ trương thuyết phi thiên cách cao thâm nhất từ cổ chí kim vậy”. Tự theo giáo lý của Đức Phật Ông Thomas Paine, một học giả uyên thâm khác đã viết theo lời Phật dạy : “Thế giới là nhà ta, nhân loại là anh em ruột già ta, và vì thiện là đạo ta”. Từ hơn hai ngàn năm trăm năm về trước Đức Phật há chẳng nói : “Chớ nên làm ác, hãy làm lành, cố gắng lên, cố gắng làm cho tâm ngày càng trong sạch”. Đó là điều mà Đức Phật dạy chúng ta phải làm, chỉ có bấy nhiêu. Và chỉ nhờ có bấy nhiêu mà ta sẽ diệt được ba nạn là : Tham-ái, sân hận, và si mê.

Đề kỷ niệm ngày Đức Phật giáng trần và cũng là ngày Đắc Đạo sáu sáu năm khổ hạnh và 49 ngày tịnh tọa trên mỏ cỏ khô dưới cội Bồ Đề tại Bồ Đề Đạo Tràng (Buddagaya). Hàng năm cứ gần đến ngày rằm tháng tư âm-lịch là toàn thể các tín đồ Phật giáo thuộc các giáo hội trên khắp thế giới nao nức tổ chức kỷ niệm ngày đản sanh. Tại Hoa Kỳ các Chùa, Viện thuộc Bắc Tông, Nam Tông hay Đại thừa và Tiểu thừa, Mật Tông, hay Thiên Tông đều tổ chức trọng thể và trang nghiêm. Đề nhắc nhở người con Phật ôn lại những răn dạy tinh hoa của Đức Thế Tôn, làm kim chỉ nam cho đời sống hiện tại cho mỗi người trên trần gian.

Mặt khác, tương cũng nên nhìn lại lịch sử ta thấy bao nhiêu bạo lực độc ác của các đế quốc tàn bạo để nô lệ hóa con người, nhưng tất cả đã lần lượt tiêu tan theo thời gian ngắn ngủi. Chỉ có giáo lý của Đức-Phật là còn tồn tại mãi mãi, bất diệt nơi tâm hồn của hàng triệu, triệu người Phật Tử nói riêng và nhân

loại nói chung mỗi ngày một phát triển trên khắp năm châu. Tôi tin rằng giáo lý của Đức Thế Tôn đã và sẽ được phát triển tột đỉnh trong lòng các dân tộc văn minh Tây Phương./-

Chỉ có pháp khổ, không có người bị khổ

Như Không

(Tiếp theo trang 18)

*Sao Ông lại nói hoài,
Đến hai chữ chúng sinh?
Phải chăng, này ác ma,
Ông rơi vào tà kiến?
Đây quy tụ các hành,
Chúng sinh được hình thành,
Như bộ phận quy tụ,
Tên xe được nói lên.*

*Cũng vậy, uẩn quy tụ,
Thông tục gọi chúng sinh.
Chỉ có khổ được sinh,
Khổ tồn tại, khổ diệt,
Ngoài khổ, không gì sinh,
Ngoài khổ không gì diệt.*

Rồi ác ma biết được: "Tỳ kheo ni Vajirà đã biết ta", nên buồn khổ, thất vọng, liền biến mất tại chỗ ấy.

Trích dẫn từ “*Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Tỳ Kheo Ni*”: <http://budsas.net/uni/u-kinh-tuongungbo/tu1-05.htm>

Thiền đường Tánh Không dạy thiền làm chủ bản thân và suy nghĩ

Thiện Lê



Nhiều người đầu óc nghĩ ngợi quá nhiều vì cuộc sống căng thẳng, không biết cách nào để giải thoát nên đã tìm đến thiền đường Tánh Không ở Garden Grove để học những cách tự làm chủ suy nghĩ của mình.

Từng nghe một người giới thiệu rằng thiền đường này có những bài tập rất hay, nên nhật báo Người Việt đã đến đây để tìm hiểu.

Có mặt tại đây là ông Tô Anh Tuấn, có pháp danh là Tuệ Nguyên. Ông là hội trưởng của thiền đường Tánh Không tại Garden Grove.

Ông giới thiệu đôi nét về dòng thiền Tánh Không: “Thầy Thích Thông Triệt là người lập ra dòng thiền này. Đạo tràng ở Nam California được thầy lập ra vào năm 1997. Các cách thiền và tập khí công của thầy đều theo khoa học, đều kiểm chứng được. Dòng thiền có đến 17 đạo tràng ở nước Mỹ và nhiều nơi khác trên thế giới.”

Theo ông Tuấn, nhiều người suy nghĩ liên tục vì cuộc sống quá căng thẳng, như là một chiếc xe đậu trong ga ra mà vẫn còn để chìa

khóa ở trong và mở máy. Cứ như vậy thì trước sau xe cũng hư, nên cần phải biết làm chủ suy nghĩ, tắt đi tiếng nói thầm trong đầu, biết cách ngừng và cân bằng suy nghĩ để làm thứ thanh tịnh. Ai cũng phải chú ý đến sức khỏe vì bệnh thân có thể dẫn đến bệnh tâm.

Ông Tuệ Nguyên còn cho biết nhiều người đến thiền đường không chỉ có bệnh về tâm lý mà còn có bệnh thể xác. Ông kể có một người bị “stress” đến nổi cứng vai đến đây để học thiền và khí công rồi bớt bệnh rất nhiều. Không chỉ chữa được bệnh tâm lý, mà các bài tập thiền và khí công còn chữa được bệnh thể xác. Mỗi bệnh có một bài tập riêng.

Các bài học thiền và khí công của phái thiền Tánh Không có giáo trình rõ ràng từ các lớp căn bản đến các lớp Bát Nhã và Phật học. Thiền đường còn có phòng riêng để tiếp những người mới đến. Ai cũng có thể đến học thiền và khí công, không có lệ phí, cũng không cần phải ghi danh gì hết. Người mới có thể đến quan sát rồi tập thử, nếu thấy có lợi cho bản thân thì ở lại tập tiếp.

Những người mới tập thiền thì tập một mình, khi đã thấy quen, có quyết tâm làm chủ suy nghĩ và bản thân thì ra tập chung với người khác. Những người mới thường dùng tiếng chuông để át đi những tiếng nói thầm trong suy nghĩ cho đến khi quen rồi thì không dùng nữa.

Không chỉ có người Á Châu, mà còn nhiều sắc dân khác theo phái thiền.

Phóng viên Người Việt còn được gặp gỡ hai thành viên của ban giáo thọ của phái thiền Tánh Không là bà Lisa Lý, pháp danh Như Tịnh và bà Phương Liên Nguyễn, pháp danh Nguyên Dư. Theo ông Tuệ Nguyên cho biết, muốn trở thành người của ban giáo thọ thì các thành viên phải học năm năm.

Bà Nguyên Dư cho biết bà từ xưa đã đi tìm thiền và có cái duyên nên đến được với thiền đường Tánh Không. Bà vì muốn làm trong sáng bản thân nên đi học thiền.

Đối với bà, thiền là để yên cái tâm, dừng xao động và bình thản suy nghĩ của mình. Bà cho rằng nhiều lúc suy nghĩ cứ “tâm viên, ý mã” nên phải thiền để làm tâm lắng xuống. Đến hôm nay, bà đã theo phái thiền được 10 năm.

Còn đối với bà Như Tịnh, bà thích phái thiền Tánh Không vì có phương pháp rõ ràng. Bà rất thích những bài tập này vì rất hữu dụng. Bà kể có nhiều người tập thiền và khí công ở đây, giúp họ phần nào cai thuốc lá và cai rượu. Vì vậy, bà đã theo phái thiền được năm năm.

Một thành viên tập thiền, xin phép không cho biết tên, cho biết: “Tôi từ trước đến giờ lúc nào cũng nóng tánh, lúc nào cũng căng thẳng. Trong một năm nay, sau khi nghe một người bạn giới thiệu đến đây để học thiền,

tính tình tôi dịu đi rất nhiều, không còn nóng nảy như trước nữa. Nguyên một năm trời học thiền, giúp tôi phần nào làm chủ được suy nghĩ của mình, không những tiếng nói u ám trong đầu nữa.”

“Vợ tôi cứ kêu tôi bỏ hút thuốc mãi mà tôi bỏ không được. Làm sao mà bỏ được? Công việc, đời sống căng thẳng quá, nên nhiều khi có điếu thuốc để cho qua chuyện. Nhiều lúc còn phải uống mấy thứ thuốc an thần để bình tĩnh lại, uống rồi cũng phải bỏ vì tác dụng phụ ghê quá. Cũng may là học được cách thiền và khí công để tịnh tâm,” ông cho biết thêm.

Theo hội trưởng Tuệ Nguyên, mỗi buổi sinh hoạt đều có khoảng 20 đến 30 đến tập. Không chỉ tập thiền và khí công, nhiều người đến để nghe giảng Phật học, nghe kiến thức lý thuyết thiền học, khoa học và học về các kỹ thuật thực hành. Ngày nào cũng có buổi sinh hoạt tập thiền hoặc khí công, từ Thứ Hai đến Thứ Bảy

Ai muốn biết về phái thiền Tánh Không, xin lên trang web <https://tanhkhong.org/> để tìm hiểu.

Địa chỉ của thiền đường: 13071 Brookhurst St #197, Garden Grove, CA 92843 gần ngã tư với đường Garden Grove.



Một buổi hành thiền tại Thiền Tánh Không

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: