



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 330, NĂM THỨ 27

THÁNG 1-2022



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON
CHÂN ĐẠI LƯỢNG
MINH HÒA
NHÂN CA
TÂM KHÔNG
TÂM TUỆ TỈNH
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>Học Phật</u>	BBT	3
<u>Thiền định một ph. ph. biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú: 381 Phẩm Tỳ Kheo</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	11
<u>Câu chuyện thật của một Bs tâm thần</u>	Th. Tâm Quang dịch	12
<u>Thơ: Hoa Rừng</u>	Tuệ Sỹ	16
<u>Một vài lợi ích của Thiền PG</u>	ĐD Thích Chánh Đức	17
<u>Truyện ngắn: Chiếc lá cuối cùng</u>	Bùi Phạm Thành dịch	22
<u>Hư Hư Lục: Tôn Giả A Nan</u>	Thích Nữ Như Thủy	27
<u>Bắc Tông là Tinh Đô ?</u>	Thích Trung Hữu	29

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có

bài đăng trong

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Học Phật

Nhìn lại cuộc đời, từ khi có trí nhớ cho đến ngày nay, tôi nhớ được từ thuở nhỏ, lúc ở nhà quê, tôi theo mấy bà chị họ đi chùa lạy Phật tổ để rồi được ăn kiềm với ăn xôi.

Đi chùa vào ngày Rằm thì có trăng sáng, nhưng đi chùa vào ngày mồng một, trên trời chỉ có sao, hai bên đường có những bụi cây âm u, lại phải đi ngang qua mấy cái mồ mả cạnh những bụi tre. Ngày nay nhớ lại, có lẽ mấy chị không dám đi chùa ban đêm, nên thường dắt chúng tôi theo cho được an tâm.

Lớn lên đi học Trung học ở Sài Gòn, tôi đi sinh hoạt Gia Đình Phật Tử, nên được học Phật Pháp với Đại Đức Thích Chính Tiến, người có công cùng TT. Thích Tâm Giác, Thanh Kiềm xây dựng chùa Vĩnh Nghiêm, học với Đại Đức Thích Bình Minh về sau kiến tạo chùa Hòa Bình ở Hòa Hưng, học Phật Pháp với Đại Đức Thích Thiện Châu về sau ngài kiến tạo Trúc Lâm Thiền Viện ở ngoại ô Paris.

Nói là có học Phật Pháp với chư Đại Đức, có nghĩa là tôi được quý ngài gieo hạt Bồ đề, để sau này tôi có cơ duyên viết bài vở và điều hành tờ Nguyệt san này.

Từ báo in giấy cho đến báo điện tử, tôi được quý Thầy, quý thiện tri thức, khích lệ, đóng góp bài vở, hướng dẫn, giúp đỡ tôi từ bước một, nhờ đó tờ báo này đã sống đến nay là năm thứ 27 trong khi tôi đến Mỹ năm nay là tròn 30 năm.

Từ những năm xôi cho đến chén kiềm ở ngôi chùa lá nghèo nàn trong làng tôi, phải chăng nó là cái duyên để tôi luôn giữ vững niềm tin học Phật chuyên cần và tinh tấn.

Thêm nữa khi còn nhỏ, ở trong gia đình thân phụ tôi giao cho nhiệm vụ, chiều có bốn phật quét dọn bàn thờ Phật, bàn thờ ông bà, chưng bông hoa, thay nước cúng, tôi thắp hương các bàn thờ trong nhà và Bàn Thông Thiên, việc làm đó trở thành thói quen từ khi ở nhà riêng, sáng sớm công phu, thay nước cúng Phật, cúng cữ huyền, ngày nào cũng vậy thành thói quen trong đời sống.

Tôi đã học Phật từ lý thuyết cho đến thực hành là vậy.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita

Hoang Phong chuyên ngữ

Chương III

Lời nguyện của người bồ-tát

- Bài 16 - Lời nguyện của người bồ-tát
- Bài 17 - Mười đại nguyện của người bồ-tát
- Bài 18 - Đại thừa và Tiểu thừa
- Bài 19 - Bốn đại nguyện của người bồ-tát
- Bài 20 - Tôi cầu mong giải tỏa được mọi khó khăn cho tất cả chúng sinh
- Bài 21- Tôi cầu mong loại trừ được mọi thứ đam mê

Bài 17

Mười đại nguyện của người bồ-tát

Kinh *Dasabhumika* (tiếng Hán là *Thập địa kinh*) nêu lên mười chặng trên con đường tu tập của người bồ-tát, tương quan với "mười đại nguyện" như sau:

- 1- được có dip tôn vinh tất cả chư Phật, không sót một vị nào.
- 2- tu tập đúng theo giáo huấn do chư Phật giảng dạy và bảo toàn được giáo huấn ấy.
- 3- được chứng kiến tất cả các thành quả do một vị Phật thực hiện trên địa cầu này.
- 4- phát động được Quyết Tâm Giác ngộ, thực hiện được bốn phận của người bồ-tát, đạt được tất cả các paramita (sự "hoàn thiện siêu nhiên" còn gọi là "ba-la-mật"), tinh khiết hóa được tất cả các giai đoạn trên đường tu tập của mình.
- 5- giúp chúng sinh chín chắn hơn, ít nhất

cũng trở thành chúng sinh thuộc bốn cấp bậc cao nhất trong sáu thể dạng hiện hữu (súc sinh, con người, thần linh và thiên nhân, hai cõi thấp nhất là ngã quỷ và các chúng sinh trong cảnh giới địa ngục), và giúp họ đạt được sự hiểu biết của một vị Phật.

6- quán thấy được toàn thể vũ trụ.

7- tẩy uế và tinh khiết hóa tất cả các địa giới của chư Phật.

8- bước theo con đường rộng lớn của Đại thừa, khơi động được tư duy và mục đích phản ảnh lý tưởng chung của người bồ-tát.

9- hoàn tất được các hành động đạo hạnh trên thân xác, ngôn từ và tư duy, mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh.

10- đạt được sự Giác ngộ Tối thượng và Hoàn hảo, phát huy được khả năng thuyết giảng Đạo Pháp.

(Trên đây là mười "đại nguyện" của người bồ-tát, thể nhưng trong phân giải thích dưới đây nhà sư Sangharakshita không đi sâu vào tất cả các đại nguyện đó, mà chỉ nêu lên quan điểm của mình về đại nguyện thứ ba như là một thí dụ tiêu biểu giúp chúng ta tự tìm hiểu thêm về các đại nguyện khác)

Chứng kiến các thành quả trong sự nghiệp của một vị Phật trên địa cầu này

Chúng ta không thể phân tích tất cả các đại nguyện trên đây (vì quá dài dòng, công việc này thuộc lãnh vực kinh điển), mà chỉ tìm cách xem phải làm thế nào để tiếp cận với tất cả mười nguyện ước trên đây. Vậy chúng

ta hãy phân tích và tìm hiểu đại nguyện thứ ba như là một thí dụ điển hình, đó là đại nguyện mà người bồ-tát mong muốn "được chứng kiến các thành quả do một vị Phật thực hiện trên địa cầu này".

Người ta có thể tự hỏi tại sao lại phải ước nguyện được "chứng kiến các thành quả trong sự nghiệp của một vị Phật trên địa cầu này"? Kinh sách Đại thừa cho biết việc tu tập của người bồ-tát thường phải kéo dài hơn ba *asamkhyeya-kalpa* (*asamkhyeya* là tiếng Phạn có nghĩa là "vô số" hay "vô lượng", rất nhiều không hình dung được), *kalpa* ("kiếp-ba") có nghĩa là một đơn vị thời gian thật dài vượt khỏi sức tưởng tượng, được xem như tương đương với khoảng thời gian hiện hữu của một thế giới (*một vũ trụ*) từ lúc bắt đầu hình thành cho đến khi biến mất. Trong khoảng thời gian này người bồ-tát sẽ có cơ may tái sinh trùng hợp với kiếp sống của một số các vị Phật và sẽ có dịp tiếp xúc với các vị Phật ấy hoặc bằng cách này hay cách khác, chẳng hạn là đệ tử của các vị ấy. Qua chuỗi dài gồm nhiều lần tái sinh trùng hợp đó, người bồ-tát có thể chứng kiến đầy đủ tất cả các sự kiện xảy ra trong kiếp sống của một vị Phật (*mỗi kiếp tái sinh được chứng kiến một giai đoạn nào đó trong sự nghiệp của một vị Phật, chẳng hạn như với tư cách là một đệ tử, một người thân thuộc hay một người hầu cận... của vị Phật đó*).

Theo kinh sách Phật giáo, kiếp sống của tất cả chư Phật thường diễn tiến theo một khuôn mẫu khá tương tự nhau. Mẹ của một vị Phật luôn qua đời bảy ngày sau khi hạ sinh vị ấy. Các vị Phật luôn đạt được Giác ngộ dưới một cội cây, mỗi vị đều có hai đệ tử chính, v.v. Nếu bạn phát nguyện ước vọng trên đây (*tức là được trông thấy các sự kiện xảy ra trong kiếp sống của một vị Phật*), thì lúc vị Phật ấy được sinh ra bạn cũng có thể là một

thiên nhân trông thấy được sự kiện ấy từ một khung trời nào đó. Hoặc bạn cũng có thể là một nhân chứng trước các sự kiện khác xảy ra sau đó, chẳng hạn như với tư cách là người đánh xe, một người giúp việc, hay một trong năm đệ tử của vị ấy. Dù trong trường hợp nào, sau khi đã phát nguyện ước vọng trên đây, thì bạn sẽ là nhân chứng của mười hai hành động quan trọng (*The Twelve Deeds of a Buddha, khái niệm này khá quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng, sẽ được giải thích thêm trong phần ghi chú dưới đây*) trong kiếp sống của một vị Phật.

Ước nguyện trên đây (*được chứng kiến các thành quả trong sự nghiệp của một vị Phật*) có vẻ khó hiểu và vô ích, tuy nhiên chúng ta cũng cứ hãy cố gắng tìm hiểu xem ý nghĩa ẩn chứa bên trong lời ước nguyện đó là gì. Dầu sao cũng không nên quá hấp tấp xem ước nguyện đó như là một hình thức biểu trưng. Thiết nghĩ nên dành thêm thì giờ để suy nghĩ chín chắn hơn, hoặc ít nhất cũng phải tìm cách xem có thể hiểu được ước nguyện đó qua ý nghĩa từ chương của nó hay không. Nên hiểu rằng kinh sách Đại thừa luôn chủ trương phải hiểu nguyện ước đó hoàn toàn qua ý nghĩa từ chương của nó. Nếu hình dung ra một khoảng thời gian kéo dài hàng trăm, hàng ngàn, hàng triệu kiếp sống, trước khi có thể hoàn tất việc tu tập của mình, thì người bồ-tát cũng sẽ có cơ may tái sinh trùng hợp với kiếp sống của một vị Phật. Thế nhưng trên thực tế phần đông trong chúng ta, dường như không mấy ai có đủ can đảm để phát nguyện một ước vọng như thế (*phải chờ đợi quá lâu để có thể biến ước nguyện đó trở thành sự thật. Tuy nhiên dường như cũng có nhiều cách rút ngắn khoảng thời gian này, chẳng hạn tìm dịp nghe Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng, hoặc chỉ cần nhìn vào chân dung của Ngài đồng thời mở rộng tâm thức và cả con tim*

mình hướng vào Ngài, thì mình cũng có thể sẽ trông thấy ẩn hiện phía sau ánh mắt từ bi và nụ cười nhân hậu của Ngài bóng dáng của một vị Phật đang nhìn vào chúng ta và nở một nụ cười với chúng ta, Vậy nào có cần gì phải trải qua hàng trăm, hàng ngàn hay hàng triệu kiếp sống để có dịp được tiếp xúc với một vị Phật đâu. Hơn nữa, nếu nhìn ngược lại bên trong chính mình, thì biết đâu mình cũng có thể cảm nhận được từ một nơi thật sâu kín bên trong tâm thức mình có một vị Phật đang hiện ra và mỉm cười với mình?).

Do vậy, tốt hơn chúng ta chỉ nên xem thể loại ước nguyện trên đây biểu trưng cho một khuôn mẫu lý tưởng (archetype) nói lên một khả năng tâm linh mà tất cả chúng ta đều tham gia vào đó, dù chỉ là một phần rất nhỏ. Vì thế trong trường hợp nếu muốn phát nguyện ước vọng trên đây (*được làm nhân chứng cho các hành động của một vị Phật*) thì cũng không nên hiểu theo ý nghĩa từ chương. Cách tốt nhất đối với hầu hết chúng ta là tập cho mình cảm thấy gần gũi hơn với cuộc đời của chính Đức Phật, suy tư về các sự kiện xảy ra trong cuộc đời Ngài, liên quan đến các cấp bậc thăng tiến tâm linh của Ngài, hầu giúp mình cùng sống với các sự kiện đó qua sự tưởng tượng của mình, được đến đâu hay đến đó. càng nhiều càng tốt. Các cấp bậc thăng tiến đó sẽ cùng hòa nhập vào cuộc sống của chính mình (*đây là một hình thức ứng dụng trong phép thiền định quán tưởng của Phật giáo Tây Tạng*).

Cũng vậy, đối với lời nguyện "*quán thấy toàn thể vũ trụ*" (*đại nguyện thứ 6*) cũng không thể hiểu một cách từ chương được, mà phải cố gắng tối đa tìm hiểu một cách thực tế hơn: có nghĩa là phải nhìn được tất cả mọi thứ với khả năng của mình, mình bạch chùng nào tốt chùng đó.

Mục đích và nội dung của lời nguyện trên đây cùng với lời khuyên của nhà sư Sangharakshita thật hết sức quan trọng. Thông thường chúng ta chỉ nhìn thấy một khía cạnh nào đó của một sự kiện, và từ đó suy diễn ra đủ mọi thứ, tạo ra cho mình đủ mọi thứ xúc cảm, tách rời mình ra khỏi hiện thực. Chúng ta hãy nêu lên một thí dụ cụ thể, chẳng hạn như "tình yêu" nam nữ, chúng ta có thể trông thấy nó tuyệt đẹp và thật màu nhiệm, mang lại cho mình các xúc cảm luyến ái thật tuyệt vời, thế nhưng có thể chúng ta không trông thấy nó qua một khía cạnh khác căn bản hơn: bóng dáng tuyệt đẹp đó, các xúc cảm luyến ái tuyệt vời đó là những gì phát sinh từ những sự thúc đẩy của bản năng truyền giống, kết hợp với các tác động của nghiệp tôn lưu sâu kín bên trong mỗi cá thể. Hiện thực rất phức tạp, thế nhưng chúng ta thường chỉ nhận thấy một vài sự kiện tách rời ra khỏi hiện thực. Chúng ta hãy nêu thêm một thí dụ khác cụ thể hơn, chẳng hạn một người nào đó tản bộ trong một công viên để tìm một chút thư giãn. Thế nhưng thật ra thì người ấy cũng chỉ tìm cách tránh né hay quên đi trong chốc lát thực tại. Dù đang đi trong khu vườn thế nhưng người ấy có thể chẳng trông thấy gì cả, không nhận thấy có một con chim vụt bay khi mình đi ngang một khóm cây, không trông thấy một búp hoa sắp nở trên một cành cây, không nhận ra một cánh hoa héo rơi trên nền cỏ ướt, không trông thấy một con sâu đang gặm một chiếc lá non, không nghe thấy tiếng sột soạt của sỏi đá dưới gót chân mình, không cảm thấy một luồng gió mát đang luồn vào áo... Tóm lại là không cảm nhận được vị trí và sự liên hệ giữa mình và khung cảnh thiên nhiên trong khu vườn, không ý thức được bản chất phù du và sự tương tác giữa mọi hiện tượng đang âm thầm chuyển động chung quanh mình, kể cả vũ trụ đang quay cuồng trong không gian. Người ấy chỉ

quan tâm đến các xúc cảm đang dấy lên bên trong tâm trí mình: nào là lo âu, sợ hãi, đau buồn, tiếc nhớ, hy vọng, cầu xin, tính toán... Chúng ta thường không nhìn thấy hiện thực qua tổng thể của nó mà chỉ trông thấy một vài hiện tượng hay sự kiện tách rời ra khỏi hiện thực, dù các hiện tượng ấy thuộc vào bối cảnh bên ngoài hay bên trong tâm thức mình cũng vậy. Trông thấy được được hiện thực qua tổng thể của nó sẽ mở rộng tâm thức mình, mang lại cho mình một sự thư giãn, an bình và thanh thản hơn. Xin lưu ý là "nhìn thấy" hiện thực qua tổng thể của nó là một sự "cảm nhận" không phải là một cách "phân tích" hay "tìm hiểu" hiện thực bằng lý trí, bởi vì đây chỉ là cách khiến tâm trí mình trở nên rối loạn và hoang mang thêm. Dầu sao các thí dụ trên đây chỉ liên quan đến các sự quán thấy ở các cấp bậc thu hẹp và vẫn còn mang ít nhiều tính cách lý trí, "Quán thấy toàn thể vũ trụ" là một sự trông thấy mang tính cách vừa tổng thể vừa chi tiết, nếu có thể nói như vậy).

Phải hết sức thận trọng. Đối với nhiều người, ngay cả việc chấp thủ các giới luật sơ đẳng nhất cũng đã là khó, huống chi là việc phát nguyện các ước vọng thật to lớn, sự phát nguyện đó có thể chỉ là cách khiến mình rơi vào tình trạng tư tưởng những chuyện tâm linh hão huyền, hoặc bị lạc hướng trong các ngõ ngách của sự hoang tưởng, trong khi mình vẫn chưa đủ sức tuân thủ giới luật một cách nghiêm túc (tu tập là nhìn vào hiện thực một cách tỉnh táo, không phải là chuyện tư tưởng viễn vông. Những điều ước nguyện là để thực hiện, không phải là những niềm hy vọng. Đạo đức là phương tiện sơ đẳng nhất mang lại cho mình sự sáng suốt, hóa giải phần nào các thúc đẩy bản năng, tạo ra cho mình một tâm nhìn gần hơn với hiện thực).

Vậy chúng ta phải nhận định như thế nào về các tâm nhìn vũ trụ của Đại thừa, chẳng hạn như phải cần đến ba kalpa để đi hết được con đường của người bồ-tát? Dầu sao đi nữa tâm nhìn đó cũng mang lại ít nhiều lợi ích, chẳng hạn như góp phần mở rộng khả năng tưởng tượng của mình, tuy nhiên không nên quên một nguyên tắc thật căn bản là không được phép xem lý tưởng vũ trụ của người bồ-tát thuộc vào bất cứ một cá nhân nào cả (lý tưởng của người bồ-tát dù hiện lên bên trong tâm thức mỗi cá thể, thế nhưng lý tưởng đó là một cái gì thật thiêng liêng, có thể hiểu như là hương đi của cả một Con Đường. Lý tưởng của người bồ-tát không phải là vốn liếng cá nhân của bất cứ một ai cả). Nếu nghĩ rằng tự mình, cá nhân mình, có thể phát động được thể loại ước nguyện đó, thì đây chỉ là cách cho thấy mình chẳng hiểu gì cả về ý nghĩa đích thật của các ước nguyện đó.

Với vị thế những con người bình dị, chúng ta có thể nghĩ rằng nhờ vào sự kiện tái sinh qua nhiều kiếp sống nối tiếp nhau, chúng ta có thể tạo ra cho mình một sự thăng tiến liên tục trên đường tu tập [cho đến khi đạt được Giác ngộ]. Thế nhưng chúng ta liệu có đủ can đảm để nghĩ rằng việc tu tập của người bồ-tát sẽ phải kéo dài hơn ba kalpa hay không? (một số người có thể sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và phấn khởi hơn khi đọc qua câu "an ủi" trên đây của nhà sư Sangharakshita. Thật vậy thiết nghĩ cũng không cần phải phóng đại quá đáng các lời nguyện để nói lên quyết tâm của người bồ-tát. Tuy nhiên, dưới một góc nhìn khác nếu hiểu được "vũ trụ vô tận cũng có thể chỉ là một hạt cát trong lòng bàn tay" như một vài vị đại sư đã nói, thì biết đâu ba kalpa cũng có thể chỉ là một chớp mắt mà thôi?). Nhằm giúp chúng ta có một ý niệm về khoảng thời gian một kalpa, kinh sách thường nêu lên hình ảnh

một khối đá có chiều cao và chiều rộng một dặm, và cứ mỗi một trăm năm lại có một người xoa nhẹ khối đá một lần bằng một chiếc khăn lụa dệt tại thị trấn Benares/Ba-lanai, thì mỗi *kalpa* sẽ là khoảng thời gian cần thiết để lau khối đá mòn dần cho đến khi biến mất. Khoảng thời gian đó quả là vô tận.

Trong tập luận *Vòng hoa của sự Giải thoát Trân quý (Ornament of Precious Liberation là một tập luận nổi tiếng của Phật giáo Tây Tạng, đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ Tây phương)*, vị đại sư Kagyu Gamposa (1079-1153, là đệ tử của vị du-già nổi tiếng Milarepa/Mật-lặc Nhật-ba) có nêu lên ý nghĩa của *Bodhisattvabhumi (Địa giới của người bồ-tát)* như sau:

Tôi sẽ cảm thấy vô cùng sung sướng nếu được lưu lại trong cõi địa ngục qua hàng ngàn lần những khoảng thời gian vô tận, dù chỉ là để giúp một chúng sinh duy nhất loại bỏ được khổ đau, kể cả trường hợp phải lưu lại qua những khoảng thời gian lâu dài hơn để có thể xoa dịu những khổ đau to lớn hơn. Đây chính là chiếc áo giáp của sự cố gắng thật can trường của người bồ-tát".

Có bao giờ chúng ta tưởng tượng rằng mình sẽ thực hiện một cách thật sự lời nguyện ước đó hay không? Là con người liệu có ai dám thốt lên lời nguyện đó và tin chắc chắn rằng mình sẽ thực hiện được nó hay không? Chỉ cần tưởng tượng ra các cảnh khổ đau trong địa ngục thì cũng đủ hiểu rằng mình sẽ không sao chịu đựng nổi, dù chỉ là một phần trăm các cảnh khổ đó. Vậy thì với tư cách là những con người đang sống một cách rất thật như chúng ta, thì làm thế nào có thể phát nguyện và tu tập đúng như thế được? Rửa chén bát đôi khi cũng đủ khiến chúng ta khổ sở rồi! Tốt hơn chỉ nên xem những gì nêu lên trong kinh sách về người bồ-tát như

là một khuynh hướng tu tập mang các kích thước vũ trụ, hoặc xem đây như là một tiềm năng giúp mình thực hiện sự Giác ngộ, dù phải trải qua những sự thử thách thật gay go.

Trong tập luận *Vòng hoa Trân quý ("Ratnavali", kinh sách Hán ngữ gọi là Bảo hành vương chính luận hay Vòng bảo châu)* Nagarjuna/Long Thụ có nói như sau:

"Người bồ-tát lưu lại thế giới qua những khoảng thời gian vô tận. Vì chúng sinh vô tận, người bồ-tát cũng phải trau dồi vô tận các phẩm tính Giác ngộ, và thực hiện vô tận các hành động đạo đức".

Ngoài ra cũng có một văn bản Đại thừa khác nêu lên người bồ-tát như là hiện thân của một lý tưởng mà chúng ta cần phải noi theo. Thế nhưng lý tưởng đó đối với chúng ta dường như không sao thực hiện được. Người bồ-tát hiện thân của lý tưởng đó dường như không còn là một con người như chúng ta nữa. Người ta có cảm giác người bồ-tát qua cách mô tả đó đã thoát khỏi bản chất cá thể (individuality) của một con người, ít nhất là theo sự hiểu biết thông thường của chúng ta, và đã trở thành một thứ nghị lực tâm linh, phi cá tính và phi thân xác.

Do đó chúng ta có thể cho rằng Đại thừa không hề đòi hỏi chúng ta phải hành xử đúng theo những gì đã được nêu lên một cách từ chương. Chúng ta không phải chỉ biết tưởng tượng rằng mình sẽ phải thực thi vô tận các hành động tốt lành, tìm hiểu tất cả các địa giới của chư Phật, giải thoát vô tận chúng sinh... Thực tế và cụ thể hơn, chúng ta phải hình dung người bồ-tát như là một biểu tượng nói lên một sức mạnh tâm linh toàn cầu, hiện hữu cùng khắp, mang kích thước vũ trụ, một thứ nghị lực mà đôi khi chúng ta cũng có thể thoáng cảm nhận được [bên

trong chính mình]. Chúng ta không thể nào hình dung mình là một người bỏ-tát đích thật được, tuy nhiên chúng ta cũng có thể mở rộng lòng mình hướng vào lý tưởng đó để ước mong trở thành một luồng kinh mạch gia nhập và cùng luân lưu với dòng nghị lực đó, qua bầu không gian của riêng mình. Thiết nghĩ đây là cách thực tế nhất, và cũng có thể là trung thực nhất, giúp mình hình dung ra người bỏ-tát. Chúng ta không nên vượt cao hơn tình trạng hiện tại của mình, nếu không thì khó tránh khỏi rơi vào những chuyện ước mơ thiếu thực tế. Mọi chuyện có thể biến thành một chút gì đó tương tự như một vở tuồng (a little theatrical), điều này đôi khi cũng từng xảy ra tại các nước Viễn-động theo Đại thừa. Tiểu thừa đơn giản hơn nhiều, gần với thực tế hơn (*nhận định này của nhà sư Sangharakshita quả đáng cho chúng ta suy nghĩ*).

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Trong phần giải thích trên đây về đại nguyện thứ ba của người bỏ-tát "được chứng kiến các thành quả của một vị Phật", nhà sư Sangharakshita có nêu lên khái niệm "Mười hai hành động của một vị Phật". (The twelve Deeds of a Bouddha), một khái niệm khá đặc thù và quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng và cả Đại thừa, tuy nhiên dường như ít thấy nói đến trong Phật giáo Trung quốc (?). Dưới đây là "Mười hai Hành động trọng đại" của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni:

Hành động thứ nhất: Ngài sinh ra trong khung trời Tusita/Đâu suất để thuyết giảng Dharma/Đạo Pháp cho các thiên nhân tại nơi này. Tuy nhiên hành động này vẫn không được xem là một trong số mười hai hành động trong khái niệm trên đây. Các hành động của một vị Phật thuộc vào khái

niệm này là các hành động xảy ra trong thế giới của chúng ta, tức là các hành động mà người bỏ-tát có thể chứng kiến được. Trước khi sinh ra trong thế giới của chúng ta, từ khung trời Tusita, Đức Phật đã thực hiện được năm sự quán thấy siêu nhiên như sau:

- trông thấy được một xã hội phân chia đẳng cấp nơi mà Ngài sẽ sinh ra.
- trông thấy được người mẹ sẽ cư mang Ngài.
- trông thấy được địa điểm mà mẹ Ngài sẽ hạ sinh Ngài,
- trông thấy được những người dân mà Ngài sẽ cùng sinh sống với họ.
- trông thấy được khung cảnh gia đình hoàng tộc mà Ngài sẽ sinh ra, bởi vì nếu sinh ra trong trong một gia đình tiện dân thì sẽ khó cho Ngài tạo được uy tín để thuyết giảng.

Sau năm sự quán thấy và chọn lựa đó Ngài rời khỏi khung trời Tusita để hiện ra trong thế giới của chúng ta.

Hành động thứ hai: Ngài bước vào tử cung của mẹ và đồng thời mẹ Ngài nằm mơ thấy có một con voi trắng, vòi quấn một cành hoa sen trắng, chui vào bên hông mình.

Hành động thứ ba: Dù có thể hiện ra trong thế giới này bằng nhiều cách, chẳng hạn như hiện ra giữa trời hay sinh ra từ một đóa hoa sen, thế nhưng Ngài đã chọn tử cung của một người mẹ. Điều đó cho thấy Ngài được sinh ra từ một người mẹ, tương tự như tất cả mọi người khác. Sự kiện đó cũng có nghĩa là tất cả những ai sinh ra từ một người mẹ đều có thể trở thành một đấng Giác ngộ như chính Ngài. Mẹ Ngài hạ sinh Ngài tương tự như tất cả những người mẹ khác, tay nắm chặt một cành cây sala để lấy sức. Điều đó cho thấy Ngài và cả mẹ Ngài đều phải gánh

chịu những thứ khổ đau không khác gì những người mẹ khác và những hài nhi khác, mở rộng hơn nữa thì đó cũng là những thứ khổ đau sơ đẳng mà tất cả chúng sinh đều phải gánh chịu.

Hành động thứ 4: Ngay từ lúc bé Ngài đã tỏ ra rất thông minh và uyên bác, thành thạo và khéo léo trong mọi lãnh vực, từ nghệ thuật, ngôn ngữ đến các công việc tay chân.

Hành động thứ 5: Ngài lập gia đình, có con. Điều này tránh cho một số người có thể nghĩ rằng sở dĩ Ngài chọn con đường tu hành là vì không hề biết đến các lạc thú và hạnh phúc thế tục. Qua các bài thuyết giảng sau này, Ngài đã chứng minh cho thấy lạc thú thế tục và hạnh phúc gia đình không những phù du mà còn là nguyên nhân mang lại mọi sự bất toại nguyện.

Hành động thứ 6: Ngài thoát ly gia đình, xa lìa thế tục, tìm một lối thoát cho con người trước cảnh khổ đau của họ trong thế giới này. Từ bỏ cuộc sống sung túc và tiện nghi, kê cả hạnh phúc gia đình, là một hành động vô cùng can đảm, nói lên một quyết tâm sắt đá.

Hành động thứ 7: Ngài tu tập khổ hạnh để mong cầu phát triển tâm linh, và đó cũng là phép tu tập phổ biến thời bấy giờ. Ngài chịu đựng mọi sự khắc khổ trong suốt sáu năm liền cho đến khi kiệt lực, thế nhưng sự cố gắng đó không mang lại một kết quả nào cả. Điều này cho thấy cuộc sống phủ phê và xa hoa trước kia của Ngài chỉ là một hình thức thụ hưởng ích kỷ và vô nghĩa, cuộc sống khổ hạnh mà Ngài vừa trải qua chỉ là để tự đày đọa mình một cách nguy hại và vô ích. Bất cứ một hình thức cực đoan nào đều là sai lầm.

Hành động thứ 8: Ngài ngồi xuống dưới một cội cây để suy tư và tìm hiểu thế giới và sự vận hành của nó, và cả những gì dấy lên bên trong tâm thức con người để tìm nguyên nhân tạo ra khổ đau cho con người và trói buộc con người vào thế giới đó.

Hành động thứ 9: Ma vương/Mara cùng bọn lâu la hiện ra quấy phá Ngài. Chúng nhảy múa, hăm dọa và mê hoặc Ngài. Chúng là hiện thân của các thức dấy bản năng, các sự thèm khát, đam mê, bám víu, tạo ra các thể dạng tâm thần u mê và lầm lẫn, đày đọa và nô lệ con người trong thế giới hiện tượng. Sau khi khắc phục được đám Ma vương và cả bọn lâu la đó thì một sự hiểu biết siêu phàm, một sự quán thấy siêu việt, một sự tỉnh thức siêu nhiên bùng lên bên trong tâm thức Ngài biến Ngài trở thành một Đấng Giác ngộ/Bodhi.

Hành động thứ 10: Ngài dẫn đo và suy nghĩ rất nhiều trước khi rút tĩa từ sự Giác ngộ đó của mình bốn sự thật, thiết lập một hệ thống tư tưởng mạch lạc và thực dụng, giúp chúng ta ý thức được tình trạng u mê và lầm lẫn đó của mình và tự mình thoát ra khỏi tình trạng đó. và đồng thời cũng giúp mình vượt lên trên cả thế giới hiện tượng này.

Hành động thứ 11: Sau khi thiết lập xong một căn bản lý thuyết vững chắc gồm bốn sự thật và một phương pháp luyện tập cụ thể gồm tám yếu tố/Bát chánh đạo, Ngài đi đến thị trấn Varanasi/Ba-la-nại tìm năm người bạn đồng tu trước kia để thuyết giảng cho họ về bốn sự thật đó và cả phương pháp gồm tám yếu tố chủ yếu để thực hiện được bốn sự thật ấy. Kinh sách gọi hành động này là "Khởi động bánh xe *Dharma*" (Chuyến Pháp Luân). Từ đó chiếc bánh xe *Dharma* đã tiếp tục quay đều cho đến nay, lưu lại dấu vết trong tâm thức của mỗi người trong chúng

ta, và khắp nẻo trên hành tinh này.

Hành động thứ 12: Sau tám mươi năm hiện hữu cùng với chúng ta trên địa cầu này, một hôm Ngài cảm thấy kiệt lực, đành phải nằm xuống đất bên cạnh một con đường mòn trong một khu rừng hoang vắng. Qua hành động đó của chính mình, thêm một lần nữa, Ngài đã chứng minh cho chúng ta thấy bản chất vô thường của sự sống. Thế nhưng kiếp sống tuyệt vời nhưng vô cùng đơn sơ đó của Ngài dường như cũng trải rộng đến vô biên: Ngài sinh ra trong một khu rừng và nằm xuống với thiên nhiên vô tận.

Trên đây là mười hai hành động của một vị Phật, thế nhưng Đức Phật lịch sử qua cuộc sống tuy đơn sơ nhưng phi thường của mình cũng còn để lại thêm cho chúng ta một hình ảnh, một cử chỉ mang thật nhiều ý nghĩa. Trong lúc ngồi thiền trong đêm dưới cội bồ-đề, đến lúc gần sáng và đứng vào lúc mà Ngài đạt được Giác ngộ, thì Ngài đặt cánh tay phải lên đầu gối mình, các ngón tay chạm vào mặt đất. Tiếng Phạn gọi cử chỉ này là *Bhumisparsa-mudra*, *bhumi* có nghĩa là đất hay mặt đất, *sparsa* là một động từ và có nghĩa là chạm vào, *mudra* có nghĩa là cử chỉ hay thủ ấn. Qua cử chỉ đó Ngài đã mượn địa cầu làm nhân chứng cho sự Giác ngộ của Ngài, thế nhưng dường như cử chỉ đó cũng nói thêm một điều vô cùng quan trọng khác là Ngài sẽ mãi mãi lưu lại nơi này với chúng ta, bên cạnh chúng ta, Ngài "không đi về đâu cả", cũng "chẳng phải từ đâu đến đây", Ngài là con người của địa cầu này, một con người như tất cả chúng ta. Cũng vậy, sự Giác ngộ/Bodhi và cả Niết-bàn/Nirvana đều hiện ra nơi địa cầu này, trên hành tinh này, là sở hữu và gia tài của cả nhân loại.

Trên đây nhà sư Sangharakshita cũng có nêu lên một phương pháp rất nhẹ nhàng và thực

dụng, đó là cách hình dung thật sinh động các hành động của một vị Phật và sống thật với các hành động đó qua sự tưởng tượng của mình. Sự hình dung đó, sự tưởng tượng đó sẽ giúp mình hòa nhập vào các hành động của vị Phật ấy và biến các hành động ấy trở thành các hành động của chính mình. Thế nhưng điều đó không có nghĩa là mình sẽ trở thành vị ấy một cách cụ thể mà chỉ là cách giúp mình biến cải thật sâu xa chính mình tạo cho mình một sự hiện hữu thật gần với một vị Phật. Đây là một cách ứng dụng của phép thiền định quán tưởng của Phật giáo Tây Tạng. Tóm là không cần gì phải trải qua hàng triệu và hàng triệu kiếp tái sinh mới được chứng kiến các hành động của một vị Phật..

Ngoài ra khái niệm "Mười hai hành động của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni" trên đây còn cho thấy một sự khác biệt thật căn bản và chủ yếu giữa Tiểu và Đại thừa. Đối với Tiểu thừa, trước khi đạt được Giác ngộ thì Đức Phật chỉ là hoàng tử Siddharta/Tất-đạt-đa, tương tự như tất cả các vị hoàng tử khác. Trái lại đối với Phật giáo Tây Tạng và Đại thừa nói chung, thì Đức Phật đã là một vị Phật trước khi sinh ra trên hành tinh này.

Bures-Sur-Yvette, 21.09.20

Hoang Phong chuyên ngữ

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tỷ Kheo

381

*Tỷ kheo nhiều ân hoan,
Tịnh tín giáo pháp Phật,
Chứng cảnh giới tịch tịnh,
Các hạnh an tịnh lạc.*

Câu Chuyện Thật Của Một Bác Sĩ Chuyên Khoa Tâm Thần, Một Bệnh Nhân Trẻ Của Ông, và Cách Chữa Trị Tiền Kiếp Đã Thay Đổi hẳn Đời Sống của Cả Hai.

Bác Sĩ Brian L.Weiss Phó Gs, Khoa Tâm Thần tại Trường Y Khoa Đại Học Miami, Florida
Thích Tâm Quang dịch

Khởi đăng từ Ns PHẬT HỌC số 327

CHƯƠNG BỐN

"Tôi nhìn thấy một ngôi nhà trắng hình vuông với một con đường cát ở mặt tiền. Những người cưỡi ngựa đi tới đi lui". Catherine đang nói với giọng nói thì thầm mơ màng như thường lệ. " Có nhiều cây cối ... một đồn điền, một ngôi nhà lớn với một dãy nhà nhỏ, giống như nhà nô lệ. Trời rất nóng. Đó là miền Nam... Virginia?" Cô nghĩ là năm 1873. Cô là một đứa trẻ nhỏ.

"Có nhiều ngựa và nhiều vụ mùa, ... ngô, cây thuốc lá". Cô và những người hầu hạ khác ăn trong bếp của ngôi nhà lớn. Cô là người da đen và tên là Abby. Cô cảm thấy có linh tính và thân thể cô căng thẳng. Cái nhà chính đang cháy, và cô đang thấy nó cháy rụi. Tôi dịch chuyên 15 năm của cô đến năm 1888.

"Tôi mặc một bộ đồ cổ, đang lau tấm gương ở tầng thứ hai, một ngôi nhà gạch có cửa sổ ... có nhiều ô. Tấm gương bị gợn, không phẳng, và có các quả đấm ở đầu mút. Người chủ ngôi nhà này có tên là James Manson. Ông ta có một cái áo choàng ngộ nghĩnh có ba khuy và một cổ áo đen lớn. Ông có râu ... Tôi không nhận ra ông (là ai trong hiện kiếp của Catherine). Ông đối xử tốt với tôi. Tôi sống trong một ngôi thuộc cơ ngơi này. Tôi dọn dẹp phòng ốc. Có một trường học trong cơ ngơi này nhưng tôi không được phép đi học. Tôi cũng làm bơ!

Catherine nói thì thầm chậm rãi, dùng những từ đơn giản và để ý nhiều vào chi tiết. Trên

năm phút tiếp theo, tôi học cách làm bơ. Hiểu biết về khuấy bơ của Abby cũng thật mới lạ với Catherine. Tôi bảo cô tiền xa hơn nữa.

"Tôi đang cùng ở với một người nào đó, nhưng tôi không nghĩ là chúng tôi đã cưới nhau. Chúng tôi ngủ cùng nhau... nhưng chúng tôi không luôn luôn sống cùng nhau. Tôi cảm thấy vừa lòng với anh ta, nhưng không có gì đặc biệt cả. Tôi không thấy đứa bé nào. Có những cây táo và những con vịt. Những người khác ở cách xa. Tôi đang hái những trái táo. Có thứ gì đó làm mắt tôi cay. Catherine nhăn mặt trong khi nhắm mắt. Gió thổi phía này ... khói từ gỗ cháy. Họ đang đốt các thùng gỗ". Bây giờ cô đang bị ho. "Điều đó luôn luôn xảy ra. Họ đang quét bên trong các thùng bằng hác ín ... để nước không thấm vào".

Sau phần sôi nổi ở buổi thôi miên tuần trước, tôi rất mong muốn lại tiến tới trạng thái nửa mộng nửa kia. Chúng tôi đã mất 90 phút để thăm dò kiếp sống làm người đầy tớ của cô. Tôi đã học được về cách trải giường, làm bơ và thùng; tôi mong muốn có một bài học tinh thần. Không còn kiên nhẫn, tôi bảo cô tiến tới lúc chết.

"Rất khó thở, ngực tôi đau lắm". Catherine đang thở hổn hển, trong cơn đau đớn rõ ràng. " Tim tôi đau, nó đập nhanh. Tôi lạnh quá... thân thể tôi run lên". Catherine bắt đầu rung mình. "Người ta ở trong phòng, cho tôi uống trà. Mùi nó là lạ. Họ đang xoa dầu trên ngực tôi. Sốt ... nhưng tôi cảm thấy rất lạnh". Cô chết lặng lẽ.

Lơ lửng trên trần nhà, cô có thể nhìn thấy xác thân trên giường, một bà già nhỏ thó héo hon

vào khoảng sáu mươi tuổi. Cô vừa mới lo lắng đang đợi chờ người nào đó đến giúp. Cô trở nên ý thức về ánh sáng, cảm thấy bị lôi cuốn đến đó. Ánh sáng trở nên rực rỡ hơn, và chói lọi hơn. Chúng tôi chờ đợi trong im lặng và giây phút từ từ qua đi. Đột nhiên cô lại ở vào một kiếp khác, hàng ngàn năm trước Abby.

Catherine đang nhẹ nhàng thì thào , "Tôi nhìn thấy rất nhiều tỏi, treo trong một cái phòng bỏ trống. Tôi ngửi thấy mùi tỏi. Người ta tin tôi được dùng để giết ma quỷ trong máu và tẩy sạch thân thể, nhưng bạn phải dùng nó hàng ngày. Tỏi cũng có ở ngoài, ở phía trên cái vườn. Có những cây dược thảo ... cây vả, cây chà là và các cây rau dược thảo khác. Những cây này có ích cho bạn. Mẹ tôi mua tỏi và các cây dược thảo khác. Trong nhà có người bị bệnh. Đây là những rễ cây lạ. Đôi khi bạn ngậm những rễ cây ấy trong miệng, để trong tai hay những chỗ mở ra. Bạn chỉ cần giữ chúng.

"Tôi nhìn thấy một ông già có bộ râu. Ông là một trong những thầy lang trong làng. Người này nói cho bạn biết phải làm gì. Có một loại bệnh dịch gì đó đang giết dân chúng. Họ không ướp xác vì sợ bệnh này. Họ được đem chôn. Người ta không vui về việc ấy. Họ cảm thấy linh hồn không đi tiếp được bằng cách ấy (trái ngược với tường thuật sau khi chết của Catherine) . Nhưng có quá nhiều người chết. Trâu bò cũng đang chết. Nước ... lụt ... người ta bị bệnh vì lụt (Cô hiển nhiên mới nhận thức được một chút về dịch tễ học). Tôi cũng mắc một vài chứng bệnh do nước. Nó làm tôi đau dạ dày. Bệnh về ruột và dạ dày. Thân thể bạn mất nhiều nước. Tôi ở bên cạnh nước, để mang về nhiều hơn, nhưng đó là cái giết chúng tôi. Tôi mang nước trở lại. Tôi thấy mẹ tôi và các anh tôi. Cha tôi đã chết. Các anh tôi rất ốm yếu. "

Tôi tạm ngưng lại trước khi phát hiện về thời

gian. Tôi say mê bởi cách có quan niệm về cái chết và kiếp sống sau thay đổi quá nhiều hết kiếp này đến kiếp khác. Tuy nhiên kinh nghiệm về chính cái chết rất đồng nhất, rất giống nhau, ở mỗi lần. Phần thức của cô rời khỏi xác vào lúc chết bay lơ lửng rồi bị cuốn vào một ánh sáng năng lượng tuyệt vời. Cô phải đợi người nào đó đến để giúp cô. Linh hồn tự động đi tiếp. Ướt xác, lễ chôn cất hay bất cứ cách thức nào khác sau khi chết không liên quan gì đến nó. Linh hồn tự động, không cần chuẩn bị, giống như đi qua cái cửa mở.

"Đất tro trụi và khô cằn ... Tôi không thấy có núi non quanh đây, chỉ có đất, rất phẳng và khô. Một trong các anh tôi chết. Tôi cảm thấy dễ chịu hơn, nhưng vẫn còn đau đớn" Tuy nhiên cô không sống lâu hơn. "Tôi nằm dài trên một ổ rơm có cái gì đó bao bọc." Cô bệnh nặng và không có lượng tỏi hay dược thảo nào có thể cứu cô khỏi chết. Ngay sau khi cô bay lơ lửng trên xác, cô bị cuốn vào một ánh sáng quen thuộc. Cô đang kiên nhẫn chờ một người nào đó đến với cô.

Đầu cô bắt đầu ngoáy hết bên này đến bên kia như thể cô đang lướt xem cảnh tượng nào đó. Giọng cô lại khỏe lên và rõ ràng.

"Họ nói với tôi có nhiều thượng đế, Thượng Đế ở trong mỗi chúng ta"

Tôi nhận ra giọng nói từ trạng thái ở giữa nửa nọ nửa kia bởi sự khàn khàn của nó cũng như giọng nói đầy tinh thần trong lời nhắn nhủ. Những gì cô nói khiến tôi không thể thở được, như kéo hết không khí trong buồng phổi của tôi.

"Cha ông ở đây, và con ông là một đứa bé. Cha ông nói ông sẽ biết ông ấy vì tên của ông là Avrom, và con gái của ông được đặt tên theo cha ông. Và cái chết của cha ông là do bệnh tim. Tình cảm của con ông cũng rất quan trọng, vì nó rứt rứt, như con gà chết. Nó đã hy sinh mạng sống cho ông vì lòng yêu thương

của nó. Linh hồn của nó rất cao cả... Nó chết để trả những nợ nần cho cha mẹ. Nó cũng muốn cho ông thấy thứ thuốc đó chỉ có thể hữu hiệu đến thế vì phạm vi của nó rất hạn chế."

Catherine ngưng nói, tôi ngồi trong sự im lặng dễ sợ và tâm trí tê cóng của tôi cố gắng lọc lõi các sự việc. Căn phòng như đông lạnh.

Catherine biết rất ít về đời tư của tôi. Trên bàn làm việc của tôi có một tấm hình nhỏ của con gái tôi, nhe răng cười với hai cái răng ở hàm dưới trong cái miệng trống rỗng. Tấm hình đứa con trai tôi ở bên cạnh. Mặt khác, Catherine không biết gì về gia đình tôi hay tiểu sử của tôi. Tôi đã được học cẩn thận về phương pháp chữa bệnh truyền thống. Bác sĩ chuyên khoa có nhiệm vụ làm cái phông trắng để người bệnh có thể chiếu lên đó tất cả những cảm nghĩ riêng tư, tư tưởng và thái độ. Bác sĩ chuyên khoa sẽ phân tích chúng, mở rộng phạm vi hoạt động của tâm trí bệnh nhân. Tôi đã giữ khoảng cách chữa bệnh này với Catherine. Cô thật sự chỉ biết tôi là một bác sĩ tâm thần, không biết gì về quá khứ cũng như cuộc sống riêng tư của tôi. Thậm chí tôi cũng chưa bao giờ treo các bằng cấp của tôi ở phòng mạch.

Thảm kịch lớn nhất trong đời tôi là cái chết bất ngờ của đứa con trai đầu, Adam, nó mới sinh được 23 ngày thì chết, vào khoảng đầu năm 1971. Vào khoảng mười ngày sau, chúng tôi mang nó về nhà từ bệnh viện, nó khó thở và nôn mửa. Việc chẩn bệnh cực kỳ khó khăn. "Toàn bộ dẫn lưu tĩnh mạch phổi đi tắt vách ngăn tim", chúng tôi được biết là như thế. "Điều đó chỉ xảy ra một lần trong mười triệu ca sinh đẻ". Mạch máu của phổi phải mang máu đã ô xy hóa về tim, bị chuyển sai vào tim bằng phía sai. Đường như là tim của con tôi hoạt động ngược. Cực kỳ, hy hữu hiếm xảy ra. Giải phẫu mở tim dị thường cũng không thể cứu nổi Adam, nó đã chết ít hôm sau. Chúng

tôi đã thương tiếc nó nhiều tháng trời, hy vọng và giấc mơ của chúng tôi tiêu tan. Con chúng tôi, Jordan, sinh ra một năm sau, một niềm an ủi to lớn cho vết thương của chúng tôi.

Vào lúc Adam chết, tôi đang lưỡng lự về việc chọn lựa ban đầu của tôi về ngành tâm thần. Tôi đang là bác sĩ thực tập nội trú về nội khoa, và tôi đã được đề nghị một chức vụ nội trú nội khoa. Sau khi Adam chết, tôi quyết tâm làm nghề chữa bệnh tâm thần. Tôi đau lòng thấy y khoa hiện đại với tất cả kỹ năng và kỹ thuật tiên tiến không cứu nổi con tôi, một đứa trẻ nhỏ bé bình thường.

Cha tôi, sức khỏe rất tốt cho đến khi ông bị cơn đau tim nặng vào đầu năm 1979, vào lúc ông 61 tuổi. Ông qua khỏi cơn đau tim đầu tiên, nhưng thành tim ông đã bị hư hại không thể phục hồi được nên ông qua đời ba ngày sau đó. Việc này xảy ra vào khoảng chín tháng trước lần khám bệnh thứ nhất của Catherine.

Cha tôi là một người mộ đạo, nặng về nghi lễ hơn tinh thần. Tên Do Thái của ông là Avrom, thích hợp với ông hơn là tên bằng tiếng anh, Alvin. Bốn tháng sau khi ông chết, đứa con gái tôi, Amy sinh ra đời và được đặt tên theo tên ông.

Nơi đây, năm 1982, trong phòng mạch tịch tịch không mấy sáng của tôi, một dòng thác nước âm vang về những sự thật bí mật, ẩn dấu được rót vào trong tôi. Tôi đang bơi trong một biển tình thần, và tôi rất thích nước. Cánh tay tôi nổi gai ốc. Catherine không thể nào biết được những tin tức này. Không thể có chỗ nào để tìm ra được. Tên Do Thái của cha tôi, đứa con trai của tôi chết yểu vì dị tật ở tim với tỷ lệ một phần mười triệu, sự nghiền ngẫm của tôi về y khoa, cái chết của cha tôi, và tên đặt cho đứa con gái tôi - thật quá nhiều, quá đặc biệt, quá thực sự. Người chuyên viên phòng thí nghiệm ngay thật này là một ông

dẫn đến kiến thức tiên nghiệm. Và nếu quả cô đã khám phá ra được những sự thật, phải có cái gì nữa ở đây? Tôi cần biết nhiều hơn nữa.

"Ai", tôi lẩm bầm, "Ai ở đây, Ai nói với cô những sự việc này?"

"Các Bậc Thầy", cô thì thào, "Các Bậc Thầy Thần Linh nói với tôi. Các Ngài đã nói với tôi, *tôi đã có tám mươi sáu kiếp sống là con người.*"

Catherine hít thở nhẹ nhàng, đầu không còn trần trở nữa. Cô đang nghĩ ngợi. Tôi muốn tiếp tục, nhưng sự gợi ý của cô về điều cô nói đang làm tôi rối trí. Có thực là cô đã có 86 *tiền kiếp*? Và các Bậc Thầy là gì? Cái đó là gì? Có thể nào những kiếp sống của chúng ta được hướng dẫn bởi các thần linh là người không có thân hình nhưng dường như có kiến thức lớn lao. Phải chăng có những bước đi tiến tới Thượng Đế? Điều đó có thực không? Tôi thấy khó mà nghi ngờ, vì điều mà cô vừa tiết lộ, tuy nhiên tôi vẫn phải vật lộn đề tin được. Nhiều năm tôi đã vượt qua những chương trình lựa chọn. Nhưng trong đầu, trong tâm tôi và sự quyết tâm của tôi, tôi biết cô đúng. Cô đang tiết lộ sự thật.

Về cha tôi và con tôi thì thế nào? Trong một ý nghĩa nào đó, họ vẫn còn sống, họ không bao giờ thực sự chết cả. Họ đang nói chuyện với tôi, nhiều năm sau khi được chôn cất, và chứng minh bằng cách cung cấp tin tức rất bí mật và rõ ràng. Và vì tất cả đều đúng, phải chăng con tôi đã tiến bộ về tinh thần như Catherine đã nói? Phải chăng nó đồng ý để chúng tôi sinh ra nó rồi nó chết 23 ngày sau để giúp tôi trả nợ nghiệp của chúng tôi, hơn nữa dạy tôi về y khoa và nhân loại, thúc đẩy tôi quay về với nghề nghiệp chữa bệnh tâm thần? Tôi rất phấn khởi bởi những tư tưởng ấy. Nằm dưới sự lạnh lùng, tôi cảm thấy lòng thương yêu mãnh liệt đang khuấy động, một cảm nghĩ

manh mẽ về sự đồng nhất và liên hệ với thiên đường và trái đất. Tôi nhớ cha tôi và con tôi. Thật là tốt lại nhận được tin của họ.

Cuộc đời của tôi sẽ không bao giờ giống như thế nữa. Có một bàn tay nào đó đã tham gia và đã biến đổi không thể đảo ngược lại dòng đời của tôi. Tất cả sự hiểu biết của tôi đã được thực thi cẩn thận cùng với lối suy nghĩ có tính chất hoài nghi, bắt đầu có ý nghĩa. Những ký ức và thông điệp của Catherine đều rất đúng. Trực giác của tôi về tính đúng đắn trong các sự việc của Catherine là đúng. Tôi có những sự việc có thật. Tôi có bằng chứng.

Tuy nhiên, ngay cả trong lúc vui sướng và sự hiểu biết đó, cả lúc trải nghiệm huyền bí, phần tâm trí ngờ vực và lo gic cũ kỹ của tôi đã chứa đựng sự phản đối. Có lẽ đó là ESP (tri giác ngoại cảm) hay khả năng tâm linh nào đó. Cứ cho là như vậy, đó đúng là một khả năng, nhưng nó không chứng minh luân hồi hay các Bậc Thần Linh Bậc Thầy. Nhưng lần này tôi hiểu biết hơn. Cả ngàn trường hợp được ghi trong tài liệu khoa học, nhất là những trẻ em nói tiếng ngoại quốc mà các em chưa bao giờ ở đó, có những vết chàm ở chỗ những vết tử thương trước đây, về những trẻ em biết chỗ những đồ vật quý giá được chôn giấu ở xa hàng ngàn dặm và hàng thập kỷ hay ở thế kỷ trước đó, tất cả vang vọng trong lời truyền lại của Catherine. Tôi biết cá tính của Catherine và tâm trí cô. Tôi biết rõ cô như lòng bàn tay. Không, tâm trí tôi không thể đánh lừa tôi lúc này. Chứng cứ quá rõ ràng và tràn đầy. Đó là sự thực. Cô sẽ xác minh ngày càng nhiều khi các buổi thôi miên tiến triển.

Đôi khi trong những tuần lễ liên tiếp tôi có thể quên đi sức mạnh và tính cấp thiết của buổi thôi miên này. Đôi khi tôi rơi trở lại lối mòn của dòng đời thường nhật, lo lắng về mọi sự việc bình thường. Nghi ngờ lại nổi lên. Đường

như thể tâm tôi khi không tập trung, có khuynh hướng trở về với những mô hình, niềm tin, và hoài nghi cũ. Nhưng lúc ấy tôi tự nhắc nhở - điều này đã thực sự xảy ra ! Tôi hiểu thật khó khăn làm sao để tin vào những khái niệm ấy khi không có những kinh nghiệm cá nhân. Kinh nghiệm rất cần để thêm niềm tin tình cảm vào sự hiểu biết tinh thần. Nhưng tác động của kinh nghiệm bao giờ cũng mờ nhạt tới mức độ nào đó.

Trước nhất, tôi không ý thức được tại sao tôi thay đổi quá nhiều. Tôi biết tôi bình tĩnh và kiên nhẫn hơn, và những người khác nói trông tôi thật an bình, tôi dường như thoải mái và hạnh phúc hơn. Tôi cảm thấy hy vọng hơn, niềm vui hơn, quả quyết hơn, và thỏa mãn hơn trong cuộc sống. Tôi thấy rõ ràng là tôi không còn sợ chết. Tôi không còn sợ chết hay sự không tồn tại. Tôi ít sợ mất những người khác mặc dù chắc chắn là tôi sẽ mất họ. Sợ chết mạnh xiết bao. Người ta đã làm tất cả những gì để tránh sợ hãi : khủng hoảng giữa cuộc đời, yêu đương người trẻ tuổi, giải phẫu thẩm mỹ, tự kỷ ám thị, tích lũy của cải vật chất, sinh ra để tiếp tục có danh tiếng, tranh đấu để ngày càng trẻ và vân vân...

Chúng ta hết sức lo lắng về cái chết của chính chúng ta, đôi khi quá lo lắng đến nỗi quên cả mục đích thực sự của cuộc đời.

Tôi cũng trở nên ít bị ám ảnh hơn. Tôi không cần lúc nào cũng phải canh chừng. Mặc dầu tôi đang cố gắng trở nên ít nghiêm nghị, nhưng sự thay đổi này thật khó đối với tôi. Tôi vẫn còn phải học nhiều.

Quả thực tâm trí tôi giờ đây sẵn sàng tiếp nhận khả năng này, thậm chí khả năng xảy ra mà những lời nói của Catherine là thực. Những sự thật không thể tin được về cha tôi và con tôi, không thể nào đạt được bằng giác quan thông thường. Kiến thức và khả năng của cô chứng minh chắc chắn một khả năng

linh nổi bật. Thật khôn ngoan để tin cô, nhưng tôi vẫn giữ cân trọng và hoài nghi về cái tôi đọc trong tài liệu phổ cập. Ai là những người thuật lại hiện tượng tâm linh, đời sống sau khi chết, và những biến cố huyền bí lạ lùng? Họ có được huấn luyện theo phương pháp quan sát khoa học và đánh giá không? Mặc dầu có kinh nghiệm tràn đầy và tuyệt vời với Catherine, tôi biết tâm trí phê phán tự nhiên chống đối của tôi vẫn tiếp tục xem xét kỹ lưỡng mỗi dữ kiện mới, từng mẩu tin tức. Tôi phải kiểm tra để xem nó có phù hợp với khuôn khổ được xây dựng với mỗi buổi thôi miên không. Tôi sẽ xem xét nó dưới một góc độ, với một kính hiển vi của nhà khoa học. Và tuy nhiên tôi không còn phủ nhận khuôn khổ làm việc đã có rồi.

(Còn tiếp)



Hoa Rừng

Tác giả: Tuệ Sỹ

*Em trải áo trên hoa rừng man dại
Để hoa rừng nước cuộn biết yêu nhau
Nhưng nước cuộn xóa đời ta trên bãi
Để hoa rừng phong nhụy với ngàn lau*

MỘT VÀI LỢI ÍCH CỦA THIỀN PHẬT GIÁO ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

(ĐD. Thích Chánh Đức)

Tóm tắt: Trong những thập niên qua, giá trị thiền định Phật giáo đã ảnh hưởng rất lớn đến phương Đông lẫn phương Tây, không chỉ khép kín trong phạm vi tôn giáo, tự viện mà thiền định được ứng dụng nhiều phương diện trong phạm vi rộng của đời sống con người. Vào thế kỷ XXI, nhân loại bước vào kỷ nguyên đầy biến động với sự phát triển vũ bão của khoa học kỹ thuật và công nghệ hiện đại. Nhìn tổng thể, đời sống vật chất được nâng cao đáng kể nhưng tinh thần có nhiều mối lo về tai họa dịch nạn. Trong bối cảnh đó phương pháp tu tập thiền định Phật giáo đã đáp ứng phần nào về mặt đạo đức, môi sinh và giá trị lợi ích của tự thân, góp phần mang lại những giá trị lợi ích to lớn cho xã hội. Giá trị và lợi ích mà thiền mang lại cho con người được mô tả trong kinh tạng và các công trình khoa học hiện đại. Trong khuôn khổ bài này, người viết đưa ra những khái niệm và mục đích của thiền định đồng thời làm sáng tỏ giá trị thiền với đời sống con người.

THIỀN LÀ GÌ?

Trong hệ thống kinh tạng Nikāya và Đại thừa Phật giáo, thiền định được đề cập trên dưới năm mươi bài kinh. Khái niệm thiền (禪) trước hết viết đủ là thiền na (禪那), phiên âm từ Phạn ngữ (S) là Dhyāna, Pāli (P) Jhāna, người Nhật gọi là Zen, Anh ngữ là Meditation; với nghĩa chính là tĩnh虑 (靜慮), hay tư duy, suy xét về một đối tượng trong tâm thức, mục đích đạt kinh nghiệm tỉnh giác, giải thoát và giác ngộ [1;

tr.617]. Ngoài chữ jhāna, dhyāna và bhāvanā, jhāna có động từ jhāpeti với ý nghĩa thiêu đốt, thiêu đốt các pháp đối nghịch là năm triền cái, làm tiêu huỷ phiền não, những yếu tố ngăn ngại sự phát triển tuệ trong tâm [2; tr.31].

Tiền sĩ Muller trong quyển Dictionary của East Buddhist Terms cho rằng: “Thiền định là tiếng ghép đôi, từ chữ Phạn là “thiền” (samādhi), chữ Hán dịch là “định” có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng” [3; 460]. Từ “jhāna” có mối liên hệ mật thiết đến danh từ “samādhi”, thiền định hợp chung có thể hiểu là phương pháp tu nhằm tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất, không để tâm tán loạn, chân lý được sáng tỏ. Do vậy Thiền sư Suzuki tổng kết là do thiền mà nhập được định, nhờ định mà trí tuệ mới phát sanh [4; tr.126].

Thanh tịnh đạo luận giảng nghĩa Định (sammādhī) với nghĩa là sự tập trung. Tập trung là gì? Đó là sự xoay quanh (ādhāna) của tâm và tâm sở một cách đều đặn, chính đáng (sammā) vào một đối tượng duy nhất. Bởi vậy, nhờ đó mà tâm và tâm sở ở trong tình trạng quân bình, chánh đáng và đặt hết vào một đối tượng duy nhất không phân tán hay xao lãng [5; 158].

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy thiền là sự tỉnh thức và luôn ý thức được những gì đang xảy ra trong cơ thể, trong tâm trí và cuộc sống hằng ngày của chính mình. Kinh tạng Pāli giảng rõ, thiền định chính là thiền chỉ (samatha

bhāvanā) mục đích đoạn trừ năm chướng ngại; đó là năm triền cái (nīvarana). Trong giáo lý Bát thánh đạo (Atthangik ariya magga), nội hàm ý nghĩa thiền định bao hàm trong ba chi đó là Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Lục tổ Huệ Năng (638-713) trong Lục Bảo Đàn Kinh dạy: “Ngoại ly tướng tức thiền, nội bất loạn tức định”. Bên ngoài xa lìa hết các cảnh gọi là thiền, bên trong không loạn, gọi là định [6; tr.47]. Ngài Mã Minh (Aśvaghosha), 馬鳴, (80-150) trong tác phẩm Khởi Tín Luận Đại thừa phân Tu hành tín tâm, Ngài dạy pháp môn Chỉ quán mục đích xa lìa các cảnh, căn tiếp xúc với trần mà không vướng kẹt, chấp trước [7; tr.0582a06].

Hoà thượng Thích Chơn Thiện nói tổng quát như sau: “Định (sammādi) thường được dùng cùng nghĩa với thiền định (jhāna) có nghĩa là sự vắng lặng, sự trầm tư. Từ ghép thiền định (jhāna- sammādi) thường dùng để chỉ cái phương pháp làm cho tâm vắng lặng, đưa tâm đến trạng thái tập trung cao độ, thành cái nhất điểm của tâm. Nói đơn giản là thiền định là sự tu tâm, thiền định lấy gốc nghĩa ở từ bhāvanā nghĩa là sự tu tập, sự phát triển tâm linh” [8; tr.180].

LỢI ÍCH CỦA THIỀN QUA ĐỜI SỐNG TINH THẦN VÀ ĐẠO ĐỨC TÂM LINH

Đời sống thiền được biểu hiện đẹp qua lòng từ bi và trí tuệ của Đức Phật, biểu hiện ấy ngày nay chứng minh sự lợi ích không những trong khoa học mà còn giúp đời sống tinh thần của con người được ổn định, góp phần vào sự ổn định và phát triển xã hội. Mục đích thiền định là “con đường chánh niệm” (satipatthana), hay “con đường độc nhất” (ekayano-maggo) [9; tr.85]; con

đường giải quyết các vấn đề tiêu cực của con người điều động bởi tham dục, sân hận và si mê. Đức Phật dạy: “Bản tính tự nhiên của tâm là kết quả điều gì chúng ta nghĩ, do tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu người nói hay hành động với một tâm độc ác, khổ não sẽ theo sau như dấu vết của bánh xe kéo. Bản tính tự nhiên của tâm là kết quả điều gì chúng ta nghĩ, do tâm làm chủ. Nếu người nói lên hay hành động với một tâm thanh tịnh, hạnh phúc theo sau vị ấy, giống như bóng không rời hình” [10; tr.58].

Ở trong trạng thái của thiền, người ta mới nhìn thấy thế giới hiện tượng nằm trong quy luật vô thường, khổ và vô ngã (vipassana-wisdom); và chỉ khi ở trong trạng thái của thiền, người ta mới có khả năng đạt được tâm thanh tịnh (samatha). Muốn đạt trạng thái tâm an tịnh, người thực hành thiền không những nghe, học và nghiên cứu trên lý thuyết mà phải thực hành thiền thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassana) để chuyển hoá năm triền cái. Sự giác ngộ là mục đích cuối cùng của thiền định trong Phật giáo.

Lợi ích trong cuộc sống hiện tại của thiền Phật giáo là gì? Người thực tập thiền sẽ đạt được sự an tịnh nội tâm, buông bỏ sầu não, không còn lo lắng mỗi nhân duyên thế gian, từ đó thân tâm cân bằng hoà đồng xã hội. Người thực hành thiền khi đã thuần thục, đạt các nấc thang của định sẽ hưởng được an lạc nội tâm bất động ngay hiện tại, không còn ưu tư phiền não, quấy rầy của ngoại duyên chi phối. Hiện tại lúc đó, cuộc sống rất bình an, gọi là hiện tại lạc trú (ditthadhamma sukha vihāraṭi). Đạt được lạc trú hiện tại, người ấy thích sống yên tĩnh, độc cư, an nhàn, thoát ly mọi nội kết và ràng buộc nhân duyên, lúc đó chư Thiên, Đế Thích luôn hộ trì và kính ngưỡng

[11; tr.195]. Người thực hành thiền chứng Sơ thiền, hành giả chứng được hỷ lạc do ly dục sanh, Nhị thiền do định sanh, Tam thiền không có hỷ chỉ có xả niệm lạc trú, đến Tứ thiền với xả niệm thanh tịnh, mỗi hỷ lạc tuần tự vi diệu hơn hỷ lạc trước. Các hỷ lạc này không chi phối tâm của người hành thiền, trái lại làm cho tâm người hành giả hiện tại lạc trú. Như vậy, thiền đem lại hỷ lạc cho người hành thiền, hỷ lạc có tác động như món ăn, được gọi là xúc thực đem lại lạc quan, nỗ lực, tinh tấn, phấn chấn, nghị lực cho người hành thiền, chứ không phải đem lại bệnh hoạn, điên cuồng loạn tâm, chán đời, tiêu cực như người ta đã gán một cách sai lạc cho việc hành thiền [12; tr.48].

Lợi ích trong cuộc sống tương lai: “Một người thực tập thiền đã đoạn tận mọi gốc rễ khổ đau, niềm hỷ lạc nội tâm đến với người đó. Nhân hỷ lạc hiện tại là nền tảng tiền bộ tâm linh không những đời này mà còn cả đời sau” [13; tr.195].

Lợi ích đến với sự giải thoát tối thượng: “Thực hành thiền đưa đến mục đích cuối cùng đoạn tận khổ đau và chứng đạt Niết bàn. Thiền định có công năng đoạn trừ các tham dục, khiến cho ác ma không thấy đường đi lối về” [14; tr.37]. Khảo sát trong Kinh tạng Nikāya có đề cập đến lợi ích thiền, nhấn mạnh trên phương diện tuyệt đối mà đối tượng nghe pháp ở đây là chư vị Tỳ kheo, đệ tử của Ngài. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “người thực hành thiền định có công năng thoát ly được sự chi phối của năm dục trưởng dưỡng; nghĩa là đoạn trừ năm món dục lạc thế gian. Đức Phật ví nếu vị Tỳ kheo đắm mê các dục trưởng dưỡng giống như con nai sống trong rừng mà bị sập bẫy...; trái lại vị Tỳ kheo ly dục, ly bất thiện pháp;

chúng được bốn cấp độ thiền thì vị ấy đã vượt thoát khỏi tầm mắt ác ma” [15; tr.209]. Trong Kinh Tiểu Khổ Uẩn hay Kinh Bảy Mối, Đức Phật nói lên kinh nghiệm của mình khi chưa giác ngộ thì bị các dục chi phối, nếu không có thiền định thì không thể đoạn trừ [16; tr.207]. Cũng trên nền tảng giảng dạy về thiền, Đức Phật dạy những vị thực hành thiền thì tâm không còn sợ hãi như trong Kinh Chư Thiên và Kinh Upāli. Từ những cảm xúc tiêu cực được đoạn trừ, sự hỷ lạc phát sinh và công đức từ đó lớn mạnh thân tâm được quân bình. Như vậy, thiền là phương pháp rèn luyện tư duy, tự thân giác ngộ đến một lúc mọi cơ cấu tinh thần ổn định, khi ấy nhận chân như thật về các pháp mà tâm bất thiện không sinh khởi.

Khi những cảm xúc như sự cảm thông, chia sẻ được sinh khởi, chúng tạo ra một nguồn năng lượng thương yêu tích cực, thúc đẩy chúng ta từ tư duy đến hành động trở nên tinh thức. Lời nói, việc làm luôn có chiều hướng xây dựng, yểm trợ và xoa dịu đau khổ. Nguồn năng lượng tinh thần phát sinh từ những cảm xúc tốt đẹp luôn hướng ta đến sự vươn lên hoàn thiện tâm hồn và đời sống tràn đầy hỷ lạc.

LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐẾN SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Thiền định ngoài tác động đến lợi ích thân tâm, còn tác động đến não bộ con người. Các nghiên cứu khoa học về thiền Chánh niệm (mindfulness) đã cho thấy tác động của thiền định là do sự tương tác giữa hai chức năng thần kinh và tâm lý.

Một cách tổng quát, công năng và lợi ích của thiền ngoài việc đoạn trừ tam độc và năm triền cái, còn là tiến trình tu tập giúp tâm trí trong sáng, thân thể khỏe

manh. Đạo đức truyền thống có năm tiêu chuẩn nhận định về một cá nhân, là: Nhân, lễ, nghĩa, trí, tín. Nếu tình chí bị kích động quá mức, những sang chấn tinh thần sẽ gây ra sự mất quân bình về âm dương, khí, huyết, tạng, phủ mà gây ra các bệnh nội thương [17; tr.13-30]. Vì vậy trong y học cổ truyền, có năm loại tâm ảnh hưởng đến sức khoẻ đời sống: Nếu vui mừng quá hại tâm (hỷ thương tâm), nóng giận quá hại gan (nộ thương can), sầu muộn quá hại phổi (bi thương phế), lo lắng quá hại tỳ (ưu thương tỳ), sợ hãi quá hại thận (khủng thương thận). Vì những tính khí trên, chúng ta cần thực tập thiền Chánh niệm nhằm giữ sức khoẻ bản thân, sống tỉnh giác, nuôi dưỡng lòng từ, trau dồi đức hạnh, cống hiến cho cộng đồng và xã hội.

Thiền còn được xem là có năng lực trị liệu, cải thiện trí nhớ, tăng trưởng não bộ, điều hoà thân thể, lưu thông thần kinh và huyết mạch, có thể tránh và ngăn ngừa các bệnh mãn tính. Bác sĩ Herbert Benson và cộng sự tại Đại học Harvard (Mỹ) thường khuyến khích mọi người thực tập thiền thư giãn. Ông chứng minh một người ngồi thiền 10 – 20 phút/lần, 2 lần/ngày, có thể thuyên giảm, phòng ngừa các chứng bệnh về tim, cao huyết áp, mất ngủ [18; tr.8]. Tác giả Jesepe B. Nelson công bố nghiên cứu qua bài viết ngày 24/7/2006 với tựa đề Thiền và quản lý bệnh tiểu đường (Meditation and art of Diabetes management), cho biết: Mỗi ngày ngồi thiền khoảng 20 phút sẽ làm bệnh nhân thư thái, yêu đời, giảm căng thẳng, ổn định tâm thần. Khi căng thẳng, nhịp tim không đều, phổi thở nhiều hơn, áp suất huyết áp cao, bao tử khó tiêu hoá, dẫn đến lượng đường trong máu gia tăng. Ngoài ra, khi tâm lý căng thẳng xuất hiện, hệ thần kinh giao cảm bị kích động, các tế bào tiết ra

chất norepinephrine và nang thượng thận tiết ra chất epinephrine hay adrenaline; epinephrine làm tim và bắp thịt gia tăng hoạt động, hệ đối giao cảm vận hành làm tiết ra chất acetylcholine để quân bình cơ thể. Hệ thần kinh nội tiết sản xuất chất CRH (corticotrophinreleasing hormone) để duy trì thăng bằng. Chất CRH được truyền đến tuyến yên (pituitary gland). Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotropic hormone). Chất này theo máu chuyển đến nang thượng thận để kích thích bộ phận này, nhằm tạo ra chất cortisol. Chất này có nhiệm vụ tái tạo sự quân bình cơ thể. Bác sĩ Benson cho rằng có từ 60-90% bệnh tật do căng thẳng mà ra. Căng thẳng nhiều khi biểu hiện ra nóng giận, nó là một tâm sở bất thiện trong Phật giáo, gây nên độc tố làm hư hoại thân và tâm. Ông nghiên cứu và kết luận, thiền giúp con người giảm bớt căng thẳng; mỗi cá nhân hãy tự trị liệu cho chính mình (self-care). Đức Phật rất khéo léo nhu nhuyễn điều phục cảm xúc của mình làm cho chúng trở nên êm dịu, Kinh Pháp Cú số 222 dạy: “Ai điều được cơn giận, Như hãm xe chạy xe, Vị ấy đánh xe thật, người khác cảm cương hò”. Như vậy, hai quan điểm qua kết quả nghiên cứu có sự trùng hợp [19; tr.50, Phụng Sơn (2015),tr.200].

Thực tập chánh niệm khiến não bộ chúng ta thay đổi. Bà Sharon Beglet và nhà thần kinh học Doidge trình bày luận điểm này trong tác phẩm Train your mind, change your brain. Các tác giả cho thấy, khi trạng thái tâm vui, buồn phản ánh chuyển động làm thay đổi các chất hoá học và luồng điện trong các tế bào thần kinh. Tác phẩm Bộ não của Phật của bác sĩ y khoa Mendius cho rằng: Não bộ là một mô nặng 1,3-1,4 kg, ước tính có 100 tỉ tế bào thần kinh; mỗi tế bào thần kinh tiếp nhận khoảng 5.000 kết nối, gọi là khớp nối thần kinh từ các tế

bào thần kinh khác. Mỗi tế bào thần kinh thông thường truyền tín hiệu từ 5 đến 50 lần/giây [20; tr.21]. Như vậy, mức độ truyền thông tế bào thần kinh rất lớn, gần đây họ nghiên cứu cho rằng tính cách mềm dẻo, dễ thay đổi của bộ não (brain plasticity hay neuroplasticity) có thể thay đổi được qua sự tập luyện có chú ý; sự chú ý, tập trung có thể chuyên hoá não bộ [16; tr.94-104]. Bộ não chính là công cụ tác động và định hình quan trọng nhất của tâm. Tâm và bộ não tương tác với nhau sâu sắc tới mức chúng được nhận thức như một hệ thống tâm/bộ não thống nhất, phụ thuộc lẫn nhau [13; tr.22]. Đạo Phật nhấn mạnh tính cách chủ động của tâm, bởi tâm có thô, có tế, công năng của tâm ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức và hành động của con người. Như vậy, người thực tập thiền định, luôn chánh niệm là sợi dây kết nối giữa não bộ với tâm thức và ngược lại. Chỉ khi khéo léo chánh niệm mới thấy được sự đồng điệu thế giới bên trong và bên ngoài, hay là sự nhất như giữa danh và sắc (vật chất và tinh thần của con người) bất nhất bất dị. Bởi bộ não chủ yếu học tập từ những gì chúng ta chú tâm tới, nên chánh niệm là con đường tiếp nhận những trải nghiệm tốt đẹp và biến chúng trở thành một phần của chính bản thân ta.

Những lợi ích vừa trình bày trên được chứng minh qua khoa học hiện đại và các nhà nghiên cứu, bác sĩ có thẩm quyền về thiền dưới cái nhìn khách quan. Người thực hành và trải nghiệm về thiền tự thân họ nếm trải pháp vị, như những gì Đức Phật đã tuyên thuyết.

Kết luận

Thiền Phật giáo là con đường tối thượng nhỏ tận gốc rễ khổ đau đưa đến an lạc đời này

và đời sau; con đường mà chính Đức Phật đã đi qua, dựa trên nhận thức khổ đau giữa thế gian, từ đây dẫn dắt con người đi ra khổ, lia tham ái, bỏ ngã chấp, tự thân chứng ngộ mới mẽ và giá trị.

Dòng chảy của tư duy hình thành nên khái niệm hữu ngã, có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, mất định hướng, hệ lụy đến đời sống hằng ngày. Thiền định Phật giáo đặt tâm làm căn bản như là nền tảng để xây dựng đời sống giữa thân và tâm được lành mạnh. Thiền Phật giáo có tác dụng giúp cho tâm con người hiện đại bình lặng, đem lại cuộc sống an lạc, làm việc tập trung, hiệu quả, giảm bớt căng thẳng, cân bằng tâm lý và cuộc sống có ý nghĩa hơn. Chính những giá trị phổ quát của thiền Phật giáo được người viết nêu trên mà nhân loại trên thế giới ngày càng quan tâm đến thiền Phật giáo.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

* ĐĐ. Thích Chánh Đức: Học viên Cao học khoá I (2019-2021), Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

[1] Đạo Uyển, Chân Nguyên, Nguyễn Tường Bách, Thích Nhuận Châu (2006), *Từ điển Phật học*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

[2] Nyanatiloka (1970), *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Term and Doctrines*, end. Nyanaponika Ceylon.

[3] William Edward Soothill and Lewis Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*, (2003).

[4] Daisetz Teitaro Suzuki (2002), *Thiền luận quyển thượng*, Nxb. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh.

[5] Bhadantacariya Buddhaghosa, Nanamoli Bhikkhu dịch sang Anh ngữ, *Thanh tịnh đạo luận, tập 1, Thích Nữ Trí Hải (Việt dịch)*, (2014), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

[6] 六祖大師法寶壇經: CEBETA, T48, no.2008.

[7] 大乘起信論 一卷. 馬鳴菩薩造. 梁西印度三藏法師真諦譯. Sao y bản CBTA trong CD-ROM số. 1666 (No.1667).

[8] [Thích Chơn Thiện (2000), Tăng già thời Đức Phật, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

[9] Thích Minh Châu (2013), Đại tạng Kinh Việt Nam Nam truyền, Kinh Trung Bộ tập 1, Nxb Tôn Giáo.

[10] S.Radhakrishnan (1950), The Dhammapada, Uk: Oxford University Press.

[11] Thích Trung Đình (2016), An analytical study of the Adhisikkhà, Based on the Pānca-Nikāya, Gautam Buddha University.

[12] Thích Minh Châu (2013), Như Lai thiền, Nxb. Hồng Đức.

[13] [14] Thích Minh Châu (2013), Như Lai thiền, Nxb. Hồng Đức.

[15] Thích Minh Châu (2013), Đại tạng Kinh Việt Nam Nam truyền, Kinh Trung bộ tập 1, Nxb. Tôn Giáo.

[16] Phụng Sơn (2014), Thiền hạnh phúc, Nxb. Hồng Đức.

[17] TS. Bác sĩ Bành Tân (Viên Đạt dịch) (2016), Sự ảnh hưởng nhân, lễ, nghĩa, trí, tín đối với nội tạng, Nxb. Phương Đông.

[18] Hồng Quang (2014), Thiền sức khỏe & chuyển hoá xã hội, Nxb Phương Đông.

[19] Hồng Quang (2014), Thiền sức khỏe & chuyển hoá xã hội; Phụng Sơn (2015), Thiền phát triển tâm để phát triển bộ não, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

[20] Rick Hanson, Richard Mendius, (Nguyễn Hà Phương, Lê Thị Minh Hà dịch) (2019), Bộ não của Phật, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội

Chiếc Lá Cuối Cùng

Bùi Phạm Thành



Ở một khu vực nhỏ thuộc phía tây của Washington Square, đường phố chằng chịt với những ngôi nhà rẻ tiền đã lôi cuốn được nhiều người thuộc giới họa sĩ vẫn còn đang chật vật trong cuộc sống. Họ tụ tập tại nơi này và lập thành một khu phố riêng biệt cho giới họa sĩ.

Ở phía trên cùng của một ngôi nhà nhỏ bằng gạch ba tầng, Sue và Johnsy có phòng vẽ tranh của họ. "Johnsy" đến từ Maine, và Sue đến từ California. "Johnsy" là một cô gái tóc ngắn có dáng điệu của một thanh niên. Họ đã gặp nhau tại tiệm ăn ở đường số Tám có tên là "Delmonico's", và nhận ra rằng họ có cùng sở thích, từ xa-lách cho đến nghệ thuật, kết quả là một phòng vẽ tranh chung được khai sinh.

Đó là vào tháng Năm. Vào tháng mười một, một căn bệnh quái ác gọi là "viêm phổi" đã tràn vào khu vực của giới họa sĩ và đã lây nhiễm vào một số người. Ở phía đông của

khu vực, căn bệnh quái ác này đã hạ gục vài nạn nhân, và đang tiếp tục lan đi theo những con đường chật hẹp và rêu phong của khu phố.

Căn bệnh "viêm phổi" quái ác đã xâm lăng phòng vẽ của Sue và Johnsy. Kết quả là Johnsy bị nằm liệt trên giường, mắt hướng về phía cửa sổ nhìn vào bức tường gạch của căn nhà bên cạnh.

Một buổi sáng, vị bác sĩ ghé thăm Johnsy, rồi kéo Sue ra ngoài hành lang, sau khi lắc chéc nhiệt kế cho độ thủy ngân lắng xuống, ông nói:

- Cô này, nếu muốn sống, cũng chỉ có một phần mười cơ hội. Những người có ý nghĩ rất tiêu cực về tình trạng sức khỏe của mình, khiến thuốc men trở nên vô hiệu. Bạn của cô đã có ý nghĩ là không thể khỏi bệnh. Cô ta có ý muốn gì khác không?

Sue lên tiếng:

- Cô ta muốn có dịp vẽ một bức tranh về Vịnh Naples.

Vị bác sĩ cao giọng:

- Vẽ? Theo tôi thì cô ta nên suy nghĩ lại đi. Nghĩ về một người đàn ông chẳng hạn.

- Một người đàn ông? Liệu có một người đàn ông nào xứng đáng để nghĩ đến không hả bác sĩ? Không, không bao giờ có điều

này cả.

- Đó là yếu điểm của cô ta. Về phần tôi, tôi chỉ có thể làm những gì mà khoa học cho phép. Nhưng khi bệnh nhân có những ý nghĩ tiêu cực, thì hiệu lực của thuốc chỉ còn 50 phần trăm. Nếu cô có thể hướng sự suy nghĩ của cô ta về các kiểu thời trang của mùa Đông sắp tới thì hy vọng khỏi bệnh sẽ là một phần năm, thay vì một phần mười.

Sue đã khóc sau khi vị bác sĩ đi khỏi. Cố trấn tĩnh, cô ta bước vào phòng Johnsy, trên tay cầm bảng màu và miêng thì huýt sáo.

Johnsy nằm yên bất động, mắt hướng về phía cửa sổ. Sue ngừng huýt sáo vì nghĩ rằng cô ta đã ngủ.

Sue sắp xếp bảng vẽ của mình và bắt đầu vẽ bằng bút và mực để minh họa một câu chuyện cho một tạp chí. Các họa sĩ trẻ phải khởi nghiệp bằng cách vẽ tranh minh họa cho các tạp chí.

Khi Sue đang phác thảo hình ảnh của một chàng cao bồi Idaho, cô nghe thấy một âm thanh trầm, được lặp lại vài lần. Cô đi nhanh đến bên giường của Johnsy, cô ta đang mở to mắt nhìn ra cửa sổ và đếm - đếm ngược:

"Mười hai," cô ta đếm, và một chút sau đó là "mười một"; tiếp theo đó là "mười" rồi "chín"; và sau đó là "tám" và "bảy".

Sue nhìn ra ngoài cửa sổ. Có gì để đếm? Chỉ

có một cái sân trống trơn, âm đạm, và một vách tường của ngôi nhà gạch cách đó khoảng sáu thước. Trên đó, có một cây leo già cỗi, leo lên nửa bức tường gạch. Con lạnh giá của mùa thu đã làm rơi rụng những chiếc lá của dây leo, cho đến khi những cành khô xương xẩu của nó gần như trơ trụi, cố bám vào những viên gạch sứt mẻ trên tường.

"Gì vậy?" Sue hỏi với giọng trù mến.

"Sáu," Johnsy tiếp tục đếm với giọng yếu ớt, gần như là thì thầm. "Bây giờ chúng đang giảm nhanh hơn. Ba ngày trước có gần một trăm. Tôi thấy nhưc đầu khi đếm chúng. Nhưng bây giờ thì thật dễ dàng. Lại thêm một chiếc nữa. Giờ chỉ còn năm chiếc thôi."

Với giọng trù mến, Sue hỏi:

- Năm cái gì vậy?

- Những chiếc lá. Trên cây leo trên tường bên ngoài cửa sổ. Khi chiếc cuối cùng rơi xuống, thì tôi cũng sẽ đi theo chúng. Tôi đã biết điều đó ba ngày trước rồi. Bác sĩ không nói với bạn hay sao?

- Ô, tôi chưa nghe thấy điều vô nghĩa đó. Những chiếc lá của dây leo đó có liên hệ gì đến sức khoẻ của bạn đâu. Có lẽ bạn quá yêu thích những chiếc lá của dây leo đó mà thôi. Bác sĩ vừa nói với tôi là bạn sẽ chóng khỏi bệnh, cơ hội khỏi bệnh của bạn là một phần mười, như thế khác gì với đời sống của cư dân New York khi đi xe điện hoặc

ngay cả đi ngang qua một toà nhà lớn. Hãy để tôi tiếp tục với các bức minh hoạ để có tiền cho những món ăn ngon miệng trong những ngày sắp tới.

Johnsy nói, trong khi mắt vẫn nhìn qua cửa sổ:

- Có lẽ tôi không cần đến thức ăn nữa. Chỉ còn bốn cái. Tôi chỉ muốn nhìn chiếc lá cuối cùng rơi trước khi trời tối. Và rồi tôi cũng sẽ ra đi.

Sue cúi xuống, giọng thì thầm:

- Johnsy, hãy hứa với tôi là bạn sẽ nhắm mắt, không nhìn ra ngoài cửa sổ cho đến khi tôi làm xong việc hôm nay. Ngày mai tôi phải giao bản vẽ cho toà báo. Tôi cần nguồn sáng từ bên ngoài cửa sổ, nếu không thì đã kéo cái màn che xuống rồi.

- Bạn không thể vẽ ở phòng khác hay sao?

- Tôi muốn ở bên cạnh bạn. Và lại, tôi không muốn bạn cứ nhìn mãi những chiếc lá vô nghĩa của dây leo trên tường kia.

Johnsy nhắm mắt, nằm dài như một bức tượng bị xô ngã, mặt trắng bệch, với giọng mệt mỏi:

- Hãy nói cho tôi biết sau khi bạn đã vẽ xong. Bởi vì tôi muốn nhìn thấy chiếc lá cuối cùng rơi xuống. Tôi đã mệt mỏi vì chờ đợi, và suy nghĩ. Tôi muốn buông bỏ tất cả để là

đời như những chiếc lá úa vàng ngoài kia.

- Bạn hãy cố gắng ngủ một chút đi. Tôi phải gọi ông Behrman lên đây để làm người mẫu cho hình ảnh của một ông thợ mỏ già cô độc. Tôi chỉ cần ra ngoài một vài phút. Bạn đừng di chuyển cho đến khi tôi trở lại.

Behrman là một họa sĩ già, đã ngoài sáu mươi với một bộ râu như Michael Angelo, sống ở tầng trệt, bên dưới Johnsy và Sue. Ông ta là một họa sĩ thất bại, với bốn mươi năm cầm cọ mà vẫn chưa thành danh. Trong vài năm qua ông ta chẳng vẽ được gì, mà xoay qua làm người mẫu cho các họa sĩ trẻ sống trong khu vực này, vì họ không có đủ tiền để mướn người mẫu chuyên nghiệp. Ông ta lúc nào cũng say mèm và nói về tuyệt tác phẩm sẽ hoàn tất của mình. Đối với người ngoài thì ông ta là một người dữ dằn, hay chế diễu những người có tánh mèm mông, và tự xem mình là một người có nhiệm vụ bảo vệ cho hai họa sĩ trẻ sống ở tầng trên.

Sue tìm thấy Behrman, nặc nồng mùi rượu, trong căn phòng có ánh sáng mờ mờ bên dưới. Ở một góc phòng là một khung vải trống trên giá vẽ đã chờ đợi ở đó từ hai mươi lăm năm để nhận được nét cọ đầu tiên của một kiệt tác. Sue kể cho ông ta nghe về ý nghĩ của Johnsy về những chiếc lá và sợ rằng cô ta cũng sẽ nhẹ nhàng và mỏng manh như một chiếc lá, rơi xuống, khi sự nắm giữ của cô ấy đối với thế giới ngày càng yếu đi.

Ông già Behrman, với đôi mắt đỏ ngầu, lớn tiếng nói những lời không đầy đủ ý nghĩa, của một người say:

- A, sao trên đời này lại có kẻ ngu ngốc nghĩ là mình sẽ chết theo những chiếc lá khô rụng xuống. Tôi chưa từng nghe đến điều này. Tôi không muốn làm người mẫu cho cô vẽ một anh thợ mỏ già ngớ ngẩn. Tội nghiệp cho cô bé Johnsy.

Sue giải thích:

- Johnsy đang bị bệnh nặng, tâm thần mệt mỏi, những cơn sốt khiến cô ta có những ảo tưởng kỳ lạ. Ông không muốn làm người mẫu cho tôi thì cũng không sao. Thế nhưng tôi vẫn thấy ông mang hình ảnh của một ông già khó tánh, lảm mồm.

- Đúng là giọng điệu của đàn bà. Ai bảo tôi không dám làm người mẫu? Tôi sẽ đến phòng vẽ của cô trong vòng nửa giờ. Thật tội nghiệp cho Johnsy bị nhiễm bệnh. Một ngày nào đó tôi sẽ hoàn tất một kiệt tác, và chúng ta đều sẽ biến mất. Vâng, đúng vậy ...

Johnsy vẫn đang ngủ khi Sue và ông già Behrman lên đến phòng. Sue kéo tấm màn che cửa sổ xuống và ra dấu cho ông Behrman qua phòng kế bên. Từ căn phòng này họ lo lắng nhìn vào các cành dây leo bám trên bức tường của căn nhà kế bên. Rồi họ quay lại nhìn nhau không nói một lời, mỗi người theo đuổi một ý nghĩ riêng. Ngồi kia, những giọt mưa hoà lẫn với tuyết đang

roi tạo nên một cái lạnh cắt da buồn thảm. Ông Behrman, trong chiếc áo cũ kỹ màu xanh, lấy thể ngồi trên chiếc ghế làm mẫu để Sue vẽ một ông già thợ mỏ ngồi trên tảng đá.

Sáng hôm sau Sue thức dậy sau một giờ chợp mắt, thấy Johnsy với đôi mắt thất thần mở to nhìn trừng trừng vào cái màn che cửa sổ, giọng thều thào:

- Kéo cái màn che lên ... Tôi muốn nhìn ...

Sue ưỡ ỏi đứng dậy kéo tấm màn che cửa sổ lên.

Thật bất ngờ, sau một đêm dài mưa gió lạnh buốt, trên bức tường bên ngoài cửa sổ vẫn còn một chiếc lá của dây leo. Một chiếc lá cuối cùng, viền lá đã ngả màu hơi vàng nhưng cuống lá vẫn còn xanh bám chặt vào dây leo.

- Đó là chiếc lá cuối cùng ... Tôi nghĩ là nó đã rụng tới hôm qua ... Tôi nghe tiếng gió. Thế nào nó cũng sẽ rụng ngày hôm nay, và tôi cũng sẽ chết cùng một lúc với nó.

Sue ghé đầu xuống chiếc gối của Johnsy, vẻ mặt mệt mỏi:

- Bạn mến, nếu bạn không còn nghĩ đến mình thì hãy nghĩ đến tôi. Nếu ở địa vị của tôi thì bạn sẽ làm gì?

Nhưng Johnsy không trả lời. Một tâm hồn cô

độc đang nghĩ về một hành trình xa thăm đày bí ẩn. Cái ý tưởng đó đã chiếm đoạt sự suy nghĩ của cô ta khiến những sợi dây ràng buộc cô ta với tình bạn và đời sống đang bị nói lỏng dần.

Ngày dần trôi qua, và đến lúc chạng vạng họ vẫn còn nhìn thấy chiếc lá duy nhất vẫn còn bám vào thân dây leo trên tường. Và sau đó, khi đêm đến, gió Bắc một lần nữa thổi qua, trong khi mưa vẫn đập vào cửa sổ và rơi xuống những mái hiên bên dưới.

Khi ngoài trời đã đủ sáng, Johnsy lại lạnh lùng yêu cầu tấm màn che cửa sổ được kéo lên.

Chiếc lá duy nhất vẫn còn đó.

Johnsy nằm nhìn nó một lúc lâu. Và sau đó cô ấy gọi Sue, lúc đó đang khuấy nồi nước súp gà trên chiếc bếp ga.

"Sudie," Johnsy thân mật gọi Sue, "tôi quả là một cô gái xấu tính. Có điều gì đó đã khiến chiếc lá cuối cùng vẫn còn đó, như để cho tôi thấy rằng tôi đã yếu đuối như thế nào. Thật là tội lỗi khi muốn chết. Bây giờ bạn có thể cho tôi một ít súp gà, và một ít sữa với một ít thịt, và ... thôi, hãy đem cho tôi một chiếc gương soi nhỏ, và độn vài cái gối sau lưng để tôi có thể ngồi xem bạn nấu ăn."

Một giờ sau, cô ta nói:

- *Sudie, một ngày nào đó tôi hy vọng sẽ được vẽ khung cảnh của Vịnh Naples.*

Vị bác sĩ ghé qua vào buổi chiều, và Sue lấy cớ để ra ngoài hành lang khi ông ta rời phòng. Nắm lấy bàn tay gầy guộc và run rẩy của Sue trong tay mình, ông nói:

- *Thật là một cơ hội tốt cho cô ấy. Với sự chăm sóc tận tâm, cô sẽ thắng. Và bây giờ tôi phải ghé thăm một bệnh nhân khác ở tầng dưới. Tên ông ta là Behrman, dường như là một họa sĩ. Cũng bị viêm phổi. Ông ta là một người già, sức yếu, và bị lên cơn nặng. Thật không có hy vọng gì cho ông ta cả; nhưng tôi sẽ đưa ông ta vào bệnh viện hôm nay để ông ta được dễ chịu hơn.*

Ngày hôm sau vị bác sĩ nói với Sue:

- *Bạn của cô đã qua khỏi sự nguy hiểm. Cô đã chiến thắng. Bây giờ chỉ cần chăm sóc và bồi bổ mà thôi.*

Chiều hôm đó, Sue đến bên giường Johnsy đang nằm, ôm chặt lấy người bạn thân.

- *Tôi có điều này để nói với bạn. Hôm nay ông Behrman đã chết trong bệnh viện vì sưng phổi. Ông ta mới chỉ ngã bệnh có hai ngày. Người thu dọn đã tìm thấy ông ta trong ngày đầu trong phòng của ông ta khi đang cố gắng chống chọi một cách tuyệt vọng với sự đau đớn. Giày và quần áo của ông ta ướt sũng và lạnh cóng. Không ai có thể tưởng tượng được ông ta đã ở đâu trong*

một đêm giá rét kinh hoàng như vậy. Và rồi họ tìm thấy chiếc đèn bão vẫn còn sáng, và chiếc thang, cùng với một vài cây cọ vẽ nằm rải rác và một bảng màu pha trộn giữa màu xanh lá cây và màu vàng trên đó, và hãy nhìn qua cửa sổ, Johnsy, chiếc lá cuối cùng trên tường. Bạn có ngạc nhiên tại sao nó không lay động khi có gió thổi không? Đó chính là tuyệt tác phẩm của ông Behrman, ông ấy đã vẽ nó ở đó trong đêm chiếc lá cuối cùng rơi xuống đất.

Bùi Phạm Thành

(Đặc San Lâm Viên)

ngày 5 tháng 5 năm 2021

Nguyên tác: **The Last Leaf** by O. Henry - viết năm 1907

<https://americanliterature.com/author/o-henry/short-story/the-last-leaf>

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Tôn Giả Nan Đà

Tôn giả Nan Đà là người em trai đồng cha khác mẹ với đức Phật. Tôn giả xuất gia ngay trong ngày hôn lễ, trong một phút bốc đồng hơn là phát tâm cầu đạo... Vì thế chỉ được vài hôm tôn giả cảm thấy nhớ nhung không nết sống vương giả nhất là vị tân nương mới cưới... Tôn giả nhất định hoàn tục nên tìm đến đức Thế Tôn ngộ ý:

-Bạch Thế Tôn! Con không thể nào tiếp

tục đời sống xuất gia trong sạch như vỏ ốc được. Bất cứ lúc nào và ở đâu con cũng nhớ đến hình bóng diễm lệ của tân nương. Con còn nhớ rõ lúc con theo Thế Tôn ra khỏi kinh thành, nàng hồi hải chạy theo tóc chải được một nửa, lệ tuôn đầy má gọi thất thanh:

-Hỡi hoàng tử yêu quý! Mau về với em không có chàng thì em chết mất... Con lo ngại cho nàng quá!

Để khuyến khích người em trẻ tuổi, đức Phật bèn dùng thần thông cho Nan Đà được trông thấy hình bóng của một số cô tiên trên cung trời Đâu Suất. Sau đó Ngài hỏi sư:

-Này Nan Đà, những tiên nữ này có đẹp bằng tân nương không?

Tôn giả bối rối:

-Bạch Thế Tôn! Tân nương Kalyani của con tuy là hoa hậu thành Ca Tỳ La nhưng so với các tiên nữ trên nàng vẫn kém xa.

-Vậy thì, này Nan Đà! Nếu em cố gắng tu hành không đòi hoàn tục nữa... thì khi nào đắc đạo, Như Lai hứa sẽ đền bù cho em 500 tiên nữ xinh đẹp như thế, còn tân nương em đừng lo lắng gì cho nàng ta hết, phụ hoàng và đình thần sắp xếp cho nàng tìm chỗ trao thân gởi phận xứng đáng cả rồi.

-Bạch Thế Tôn, con rất an tâm khi được chuẩn hứa như thế... con sẽ ở lại tu tập để được 500 tiên nữ không đòi về hoàng cung nữa.

Và tôn giả Nan Đà ở lại tinh cần tu tập, không bao lâu, Ngài đắc quả A La Hán.

Khi về gặp đức đạo sư để báo cáo thành quả tốt đẹp của mình, tôn giả cung

kính thưa:

-Bạch Thế Tôn, xin Ngài hủy bỏ lời hứa sẽ đền cho con 500 tiên nữ.-Lành thay! Lành thay! Nan Đà, Như Lai rất hoan hỷ khi hủy bỏ một lời hứa như thế.

Trưởng lão kệ còn ghi lại bài thơ của tôn giả, sau khi đắc đạo như sau:

“Có một thuở nào

Vừa dễ duôi vừa nông cạn

Tâm trí của ta

Chỉ chăm chú lòng can đảm được biểu hiện bên ngoài

Ta thật nhẹ dạ và nông nổi

Tất cả những tháng ngày đều bị tiêu phí.

Trong nhục dục phóng dăng và si tình

Nhưng

Nhờ lòng từ bi quảng đại

Cùng sự khôn khéo của đức Thế Tôn

Ta đã được dẫn dắt

Từ hoàng cung đến đời sống thanh cao này

Nhờ thế

Ta được thoát ra khỏi vòng sanh tử

Triền miên và chứng đạt Niết bàn.”

BẮC TÔNG LÀ TỊNH ĐỘ ?

Thích Trung Hữu

Có một lần tôi bảo đưa sư cháu trong chùa rằng hãy tập ngồi thiền. Cháu, người đang học Trung Cấp Phật Học, liền trả lời một cách thật thà rằng, Bắc Tông tu tịnh độ, Nam Tông mới ngồi thiền. Trong lúc chuyện trò với nhiều vị thầy và phật tử, tôi cũng thấy rằng, quan niệm chung của họ là các chùa Bắc Tông, đều là chùa Tịnh Độ, để mà phân biệt với những chùa Nam Tông và những thiền viện thuộc phái Thiền Trúc Lâm của Hòa Thượng Thanh Từ. Một số người còn “ngoan đạo” đến mức cho rằng Tịnh Độ là truyền thống của Bắc Tông, Tổ mình đã vậy từ bao nhiêu thế hệ, gần đây như Hòa thượng Thích Hành Trụ, HT. Thích Thiện Hoa, HT. Thích Thiện Hòa... Thì mình phải theo. Nếu tu thiền thì là thay đổi truyền thống, là đua đòi, bắt chước, chạy theo thời thượng...

Trên cơ sở tự do tín ngưỡng, tôi không có ý phân biệt pháp môn nào. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phật cũng dạy rằng, giáo pháp của Phật như mật trong chén, dù ở giữa chén hay ở xung quanh chén đều đồng một vị ngọt như nhau. Pháp môn Phật có tám muôn bốn ngàn, nếu chịu tu thì pháp nào cũng đưa đến giải thoát như nhau. Cho nên không có pháp môn nào là cao hay thấp, vi diệu hay bình thường. Tu theo pháp nào là cái duyên của mỗi người. Nhưng vì do có một số người hiểu phiến diện như trên, cho nên tôi xin có đôi lời chia sẻ, gọi là “Kiến hòa đồng giải” vậy.

Để cho dễ hiểu, tôi xin đi hơn xa về nguồn cội một chút. Thật ra, sự bắt đầu của Đạo Phật là Thiền. Một số người không thích Thiền xin đừng sốt ruột khi nghe kể hèn này khăng định như vậy, mà hãy tĩnh tâm từ từ theo dõi. Vâng, sự bắt đầu của Phật giáo là Thiền, Đức Phật do tu thiền mà chứng đạo. Điều này trong

kinh nói rất rõ, rằng ngài tu khổ hạnh bao năm không đem lại kết quả như mong muốn, sau đó Ngài đến cội cây Bồ Đề ngồi thiền 49 ngày thì giác ngộ, Ngài tuyên bố đã thoát khỏi lưới ma, thoát khỏi sự ràng buộc của sinh tử, và đây là kiếp sống cuối của Ngài. Suốt những năm còn lại của cuộc đời, Đức Phật đem cái đã chứng ngộ dạy cho người khác. Cho nên có thể nói rằng, thời đức Phật chưa có cái gọi là Tịnh Độ Di Đà.

Trong các kinh A Hàm Đức Phật cũng có dạy pháp môn Niệm Phật, nhưng không phải là niệm Phật để vãng sinh qua cõi Tây Phương của Đức Phật A Di Đà như ngày nay ta thấy. Thời ấy niệm Phật là niệm công đức của Phật Thích Ca Mâu Ni để trừ các loạn tưởng, đạt đến Niết Bàn. Như trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Ngài dạy: “Nếu có Tỳ kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bất tréo chân, chuyên tinh Niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai” (Đại chính 2, tr.554). Có câu chuyện kể về hoàng hậu Vi Đề Hi. Rằng trong khi Bà bị Thái tử A Xà Thế nhốt trong ngục, Đức Thế Tôn đến và phóng hào quang sáng chói hiện ra tất cả thế giới trong mười phương để cho hoàng hậu chọn, và Bà đã chọn cõi Tây Phương Cực Lạc của Phật A Di Đà, nhân đó Đức Phật dạy cho bà pháp môn Tịnh Độ là chuyên niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà để cầu vãng sanh theo chí nguyện. Câu chuyện này không có trong các kinh A hàm mà là trong kinh Niệm Phật Ba La Mật, một trong những kinh Tịnh Độ sau này. Trong bài Tịnh Độ tông và pháp môn niệm Phật trong giáo pháp của Phật tử của tác giả Tâm Tịnh cũng có đoạn như sau: “Kinh Bát Chu Tam Muội, Đại Vô Lượng Thọ Kinh góp phần hình

thành tư tưởng Di Đà Tịnh Độ vào thời kỳ sơ khai. Tuy nhiên, mãi đến thế kỷ thứ tư, pháp môn Niệm A DI ĐÀ Phật mới hình thành ở Trung Hoa bằng sự ra đời của Huệ Viễn Đại sư, Sơ Tổ Tịnh độ là một Cao tăng Trung Quốc đời nhà Tấn(334 -414).”[i] Qua đó ta thấy tín ngưỡng Di Đà là sự phát triển của Phật giáo Đại Thừa về sau này. Trong các kinh A Hàm, chỉ có một vị Phật được đề cập, đó là Phật Di Lạc với thọ ký là vị Phật tương lai mà thôi.

Chúng ta cũng nên nhớ rằng, Phật Giáo Bắc Tông hay còn gọi là Phật Giáo Đại Thừa không phải chỉ có một tông phái Tịnh Độ, mà có đến 10, gọi là 10 tông phái đại thừa, đó là:

1. Niết Bàn tông;
2. Địa Luận tông;
3. Nhiếp Luận tông.
4. Thiên tông.
5. Luật tông
6. Thiên Thai tông;
7. Pháp tướng tông (Duy Thức Tông)
8. Hoa Nghiêm tông;
9. Tịnh Độ tông;
10. Mật tông.

Như vậy, ta thấy Tịnh độ tông chỉ là một tông phái trong nhiều tông phái khác của cái gọi là Phật giáo Đại thừa/Bắc tông. Có nghĩa là người hành giả Bắc tông vẫn có thể tu theo những pháp môn khác như Thiên tông, Mật tông... Cho nên không thể đồng nhất Chùa Bắc tông là Chùa Tịnh độ hay người tu theo Bắc Tông nhất thiết phải là niệm Phật. Chùa Bắc tông cũng có thể là chùa Thiên, chùa Mật, chùa Luật... và tăng ni tại chùa Bắc tông cũng có thể niệm Phật hoặc ngồi thiền hoặc trì chú...

Chúng ta cũng cần tránh một lối suy nghĩ nữa rằng, thiền Việt Nam là thiền của Hòa thượng Thanh Từ, cho nên tu thiền là bắt chước Hòa Thượng. Thật ra, Thiền của Thiền Phái Trúc Lâm của Hòa Thượng Thanh Từ là Thiền gì? Có phải thuộc 10 tông phái Đại thừa không? Có phải là Thiền của Phật Thích

Ca không? Hay là cái gì khác? Ai cũng biết rằng Hòa Thượng Thanh Từ sáng lập Thiền Phái Trúc Lâm, một phần là để phục hưng và phát huy truyền thống Phật giáo dân tộc Việt Nam, rằng Phật giáo Việt Nam cũng không kém gì Phật giáo Trung Hoa, các Tổ Việt Nam cũng có nhiều vị chứng đạo chứ không riêng gì các Tổ Trung Hoa. Đây là niềm tự hào dân tộc, rất đáng trân trọng. Tuy nhiên phải khẳng định một sự thật rằng, không có pháp môn nào đi ra ngoài đường lối của Đức Phật của chúng ta cả. Kỹ thuật có thể có khác chút ít, nhưng mục đích vẫn quy về nhất tâm mà thôi. Xét trên mọi phương diện, đâu có thiền nào ra ngoài thiền Tứ Niệm xứ (Thiền quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp) mà đức Phật đã dạy từ xa xưa. Thiền Việt Nam không phải là độc quyền của Hòa Thượng Thanh Từ. Chỉ có điều trong thời đại ngày nay, tín đồ Phật giáo đa số tu theo tịnh độ, duy Hòa Thượng Thanh Từ phát khởi Thiền tông nên người ta mới đồng nhất, nói đến Thiền là nói đến Thiền phái Trúc Lâm của Hòa Thượng. Đây là cực kỳ phiến diện. Đến đây chúng ta có thể thấy rằng chúng ta tu thiền là tu theo Đức Phật, không phải tu theo một cá nhân nào vậy. Bây giờ tôi xin nói qua Tịnh Độ. Như đã nói, một số vị cố chấp rằng, tu tịnh độ là theo truyền thống của thầy tổ, hoặc thầy tổ của thầy tổ mình... Nhưng thử hỏi cái gì gọi là truyền thống? Có một vị tăng hỏi thiền sư Bankei rằng: Những bậc thầy ngày trước như Engo và Daie sử dụng công án để dạy môn đệ. Tại sao Ngài không dùng công án? Bankei trả lời rằng: Còn những thiền sư trước cả Daie và Engo thì sao, họ có dùng công án không? Lại hỏi: Đức Sơn có gậy, Lâm Tế có tiếng hét, tất cả các bậc thầy ngày xưa đều sử dụng gậy và tiếng hét, tại sao ngài không sử dụng gì cả? Sư nói: Đức Sơn và Lâm Tế biết cách sử dụng gậy và tiếng hét, còn tôi thì biết cách sử dụng ba tất lưỡi. [ii] Như vậy đâu có cái gì gọi là truyền thống. Còn nếu nói truyền thống thì phải kể từ thời Đức Phật kia. Mà thời Đức Phật thì như

đã nói, chỉ có truyền thống thiền chứ chưa có khái niệm Di Đà Tịnh Độ. Hơn nữa, thiết tình mà nói, các chùa bây giờ nói rằng tu theo Tịnh Độ, nhưng có thật sự đúng với tinh thần của Tịnh Độ Tông chưa? Tịnh Độ Tông chủ trương vãng sinh bằng cách quán tưởng cõi Tây Phương và Niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến mức nhất tâm bất loạn. Nhưng tôi lại thấy rằng, đa số các chùa bây giờ, thời gian bỏ ra cho việc quán tưởng và niệm Phật lại quá ít so với thời gian bỏ ra cho việc cúng kiến, đám xá, họp hội, xây dựng, và thậm chí buôn bán. Và thử hỏi trong số đó có ai thật sự có phát nguyện vãng sinh. Như vậy thì sao lại nói rằng mình tu theo Tịnh Độ? Ngày này qua ngày nọ, mình cứ chạy theo những cái gọi là “Phật sự” bên ngoài như thế, thì lấy gì để làm nền tảng tâm linh. Tôi biết rằng, nói ra những điều này thật không dễ dàng chút nào. Nhưng tôi cũng biết rằng, ngoài những người thích làm những “phật sự” bên ngoài, cũng có những người thực sự khao khát con đường tâm linh, chứng nghiệm tâm linh. Và những khao khát như thế là chính đáng, vì suy cho cùng, mục đích của đi tu là giác ngộ và giải thoát kia mà! Họ muốn nhưng họ không làm được, vì tìm đâu ra một môi trường thích hợp cho việc trao đổi tâm linh như thế trong các chùa hiện nay. Chùa đám xá càng nhiều, khách thập phương tham quan càng nhiều thì được coi là chùa hưng thịnh. Và chùa, thay vì là chỗ người ta tu tâm dưỡng tánh thì lại trở thành khu du lịch lúc nào không hay. Ở một số chùa, tăng chúng, nhất là ni chúng phải nấu nướng, bung bê dĩa ăn cho phật tử, cho thập phương bá tánh suốt ngày. Đâu rồi những chôn thanh u tịch nhã của chôn thiền môn, đâu rồi những cảnh giải thoát như thế này:

*Thỏ thẻ rừng Mai chim cúng trái
Lừng lơ khe Yến cá nghe kinh
Thoảng bên tai một tiếng chày kinh
Khách tang hải giật mình trong giấc mộng.
(Chu Mạnh Trinh, Hương Sơn Phong Cảnh).*

Có một giảng sư đã giảng rằng, người tu hành ngày nay không thể giác ngộ. Vị nào sống mô phạm, đạo đức là đáng quý rồi. Đành rằng trong hàng tăng ni ngày nay có những vị không mô phạm, đạo đức, nhưng cho rằng tu hành ngày nay không thể giác ngộ, không có người giác ngộ là không thỏa đáng. Nếu yêu cầu mô phạm, đạo đức thì Nho giáo, những người bình thường cũng làm được, cần gì phải là người xuất gia. Nếu chặn con đường giác ngộ giải thoát lại thì đạo Phật không còn là đạo Phật nữa rồi. Thiền là con đường độc nhất mà đức Phật đã dạy để đưa đến nhận thức tự thân và nhận thức thế giới. Khi thiền, tâm hồn ta yên tịnh, an lạc. Nhờ an lạc và yên tịnh mà ta nhận thức được những vô minh, phiền não còn tồn động và đang khởi lên trên biển tâm thức mình, từ đó chuyển hóa chúng dần dần, dần dần cho đến hết. Đành rằng, trong tụng niệm cũng có thiền, nhưng tụng kinh chủ yếu là trừ tai, cầu phước, còn niệm Phật là để vãng sanh hoặc cầu Phật gia bị. Khi tụng niệm người ta cũng có thể đạt được nhất tâm, nhưng không thể tự nhận thức mình để có thể thể chuyển hóa phiền não.

Không phải ngẫu nhiên mà chùa Phật được gọi là Thiền môn. Vì Thiền là phát minh vĩ đại của đức Phật, là gia tài mà Ngài đã để lại cho chúng ta, cũng là đóng góp to lớn của Phật giáo đối với nhân loại. Thiền là hạnh phúc an lạc tối cao mà người con Phật có quyền hưởng thụ. Vậy nên, tôi tha thiết kêu gọi các vị trụ trì các tự viện, ngoài những “phật sự” bắt buộc phải làm, cần nên tạo điều kiện cho Chúng có cơ hội ngồi thiền, ít nhất một lần mỗi ngày. Có như thế mới không uổng phí cái chí nguyện của người xuất gia vậy. Mong thay!

Thích Trung Hữu
(Thư Viện Hoa Sen)

VỀ bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ♦ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ♦ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ♦ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ♦ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ♦ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

**Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học**



HỘ PHÁP

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

**Phật Học Inc
P.O. Box 221483
Louisville, KY 40252**

TO:

BULK RATE
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368